

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARİYER DANIŞMANLIĞI PROJESİ

MODÜL 3

**DESTEK
SÜREÇLERİ**

KİTAPÇIK NO : 10

NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZLERİ

“Geleceğiniz, geleceğimizdir...”

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

BURSA - 2016

PROJE KOMİSYONU

VELİ SARIKAYA	Bursa İl Milli Eğitim Müdürü
ARZU AYYILDIZ	Bursa İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı
MEHMET KÖYLÜ	Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Şubesi Proje Koordinatörü
KEMAL AKAR	Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Fatih Projesi İl Eğitmeni
ZAFER AĞAOĞLU	Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Müdürü
HÜSEYİN İCAL	Osmangazi Şehit Deniz Piyade Er Tahsin Şen Ortaokulu Müdürü
YUNUS FIRAT ERKEK	Yıldırım Şehit Piyade Er Rahim Keskin Ortaokulu Müdürü
İLHAN SARIGÜL	Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Müdürü
ERHAN AĞBABA	Osmangazi Hamitler Adnan Türkay Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
ENİSE CANTAŞ	Yıldırım Rehberlik Araştırma Merkezi Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
GÖKAY MUTLU	Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
İBRAHİM İBRAM	Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
GÜLŞAH ER	Nilüfer Karamehmet Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
SEVAL ULVİYE AKYOL	Nilüfer Dilek Özer Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
SERAP ÖZÜDOĞRU	Nilüfer Süleyman Cura Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı

Bursa, 2016

Bu kitap ve Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi kapsamında geliştirilen diğer içerikler (kitap, sunu, bülten) Kasım 2015 - Mart 2016 tarihleri arasında yanda belirtilen komisyon tarafından Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü adına yazılmıştır...

*Her hakkı saklıdır...
Bursa, 2016*

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER
DANIŞMANLIĞI PROJESİ

MODÜL 3 DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

KİTAPÇIK NO: 10
NEFES ve GEVŞEME
EGZERSİZLERİ

BURSA, 2016

İÇİNDEKİLER

KONULAR		S		
		1. BÖLÜM		
		NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?		
1	Nefes ve Gevşeme Egzersizi Nedir?	4		
2	Hangi Durumda Kullanılır?	5		
		2. BÖLÜM		
		NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZİ ÖNERİLERİ		
		1	Nefes Egzersizi	6
		2	Zihinsel Gevşeme Egzersizi	7
		3	Fiziksel Gevşeme Egzersizi	9
		4	Güvenli Yer Egzersizi	10
5	Dört Element Egzersizi	11		

1. BÖLÜM



NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?

1 NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?



Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir. Bu teknikler çeşitlilik arz etmesine rağmen yaygın olarak kullanılan tekniklere aşağıda değinilmiştir.

Nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.



Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon sorunlarının çözüm sürecinde bedenimizin neresinde en çok gerilim taşıdığımızı fark edip, bu kasları gevşetmemiz önemlidir. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri sadece yaşam içerisinde karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendinizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

2 HANGİ DURUMLARDA KULLANILIR?



- ♣ Kendimi daha iyi hissetmek için
- ♣ Sınav kaygısını yoğun yaşadığımda
- ♣ Dikkatimi toplamada güçlük çektiğimde
- ♣ Daha çok motive olmam gerektiğinde
- ♣ Hatırlamada güçlük çektiğimde
- ♣ Sınav sırasında çok fazla kaygılandığımda
- ♣ Bildiğim bir şeyi hatırlayamadığımda
- ♣ Bilgilerimi örgütleyemediğimde
- ♣ Öğrenme becerilerimi arttırmak için
- ♣ Sınava hazırlık sürecinde rahatlamak için
- ♣ Dinleme zamanlarımın aktif ve verimli geçmesi için
- ♣ Sınav sonrası kararsızlık durumlarında (tercih/nakil dönemlerinde)

♣ Zihinsel yorgunluğumu gidermede...



Genel olarak tüm kaygı ve gerginlik durumlarında nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz. Fakat nefes ve gevşeme egzersizlerinin nasıl uygulandığını, uygulama aşamasında hangi süreçlerden geçildiğini ve nelere ihtiyaç olduğunu bilmemiz gerekir. Şimdi bu egzersizlerin nasıl yapıldığına göz atalım.

2. BÖLÜM



NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZİ ÖNERİLERİ

1 NEFES EGZERSİZİ

Bedeni gevşetebilme yolundaki ilk adım nefesi kontrol etmektir. Nefes egzersizi, özellikle fizyolojik gerginliklerin (Mide bulantısı, titreme, nefes darlığı vb.) giderilmesi için kullanılan ilk yöntemlerden biridir.

Kaygı başladıktan sonra bedenin yeniden rahatlama haline gelebilmesi ve odaklanmayı sağlamak için 20 dk gereklidir. Bu nedenle sınavlardan 10-15 dk önce nefes egzersizinin yapılması kaygının fizyolojik belirtilerini önlemek için yararlıdır.

Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

- ♣ Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- ♣ Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- ♣ Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.
- ♣ Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.



2

ZİHİNSEL GEVŞEME EGZERSİZİ



Bu egzersiz zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlama sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlama hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Bu gevşeme egzersizini günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda

kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da (Örneğin sınav kaygısı) kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik halini arttırmak adına da kullanılabilir.

Bu egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.

- ♣ Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.

- ♣ Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.

- ♣ Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- ♣ Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike seziniz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...
- ♣ Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.

- ♣ Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşiyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...
- ♣ Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyumlar aldığınızı farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

Bu gevşeme egzersizinde gördüğünüz gibi ayaktan başlayarak yüzünüze doğru bir süreç takip ettik. Sınav kaygısı ve benzeri kaygılarda bu adımları takip ederek kendinizi rahatlatılabilir, kaygınızla başa çıkabilirsiniz.

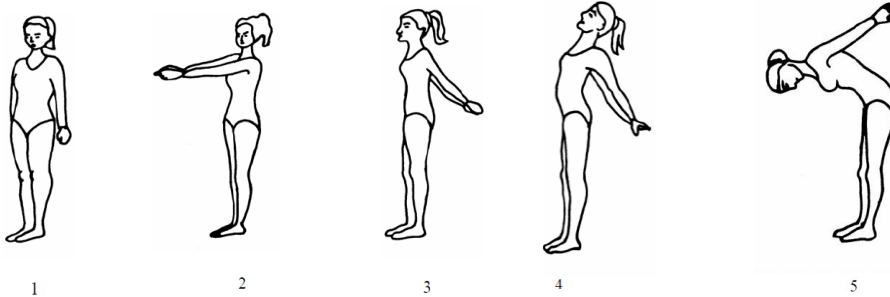
3 FİZİKSEL GEVŞEME EGZERSİZLERİ



Bu egzersizler vücudu hareket ettirmeye dayalıdır. Bedensel egzersizler güne zinde başlama, evde ders çalışırken verilen molalarda aktif dinlenmeyi sağlama, uykudan önce rahatlama amacıyla kullanılabilir. Bu egzersizi düzenli yapmanız hem zinde kalmanızı

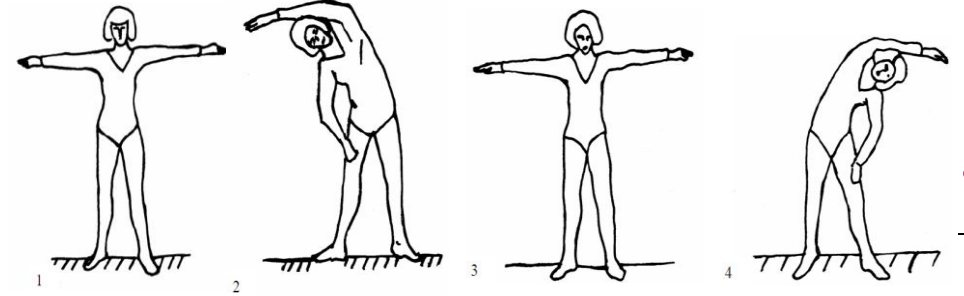
hem de kaygınızla başa çıkmanızı sağlayabilir.

Bu teknikte fiziki egzersizler anlatılmıştır. Bu egzersiz “Uludağ Üniversitesi Sağlık Kuruluşları Atatürk Rehabilitasyon Uygulama Ve Araştırma Merkezine Özgü Relaksasyon (Gevşeme) Egzersizleri Bilgilendirme Formu”ndan alıntı yapılmıştır.



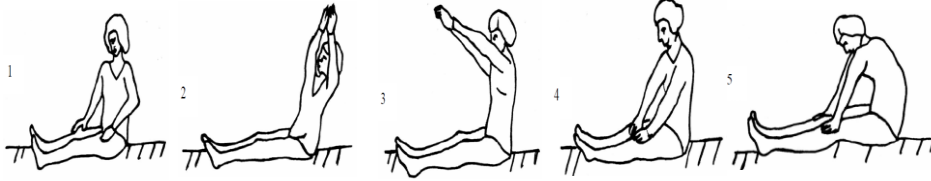
- 1- Gevşek bir pozisyonda ayaklar birleşik, kollar yanda ve dik durun.
- 2- Göğüs düzeyinde, dirsekler gergin, kolları uzatın

- 3- Kolları gergin bir şekilde, aşağıdan arkaya geçirin, dirseklerin gerginliğini hissedin
- 4- Çok yavaş ve nazikçe geriye doğru hafif eğilin ve 10 sn. hareketsiz durun
- 5- Çok yavaş öne eğilin, boyun kasları gevşemeli, alın dizlere bakmalı, omurganın gerildiğini hissedin. Şekildekinden fazla eğilmeyin, 20 sn. hareketsiz kalın. Yavaşça doğrulun ve gevşeyin.

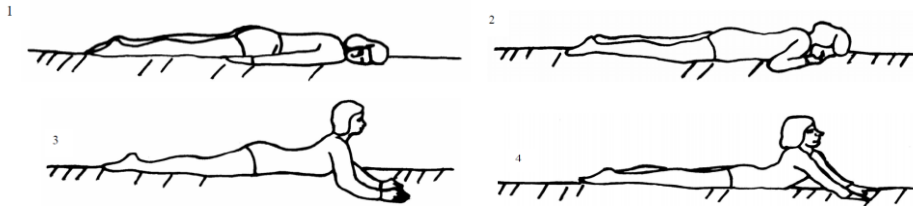


- 1- Ayaklar birbirinden uzak, kollar omuz düzeyinde ayakta durun. Avuç içleri yere baksın.
- 2- Sağ bacağı dizin üzerinde sıkıca kavrayıp, sol kol gergin sola eğilin. Dirseği bükmeden sol kolu eğibildiğiniz kadar eğin. Sol yandaki gerginliği hissedin. Boyun kaslarını gevşetin ve 15 sn. hareketsiz kalın.
- 3- Yavaşça eski pozisyona gelin.

- 4- Aynı hareketi sağ tarafa uygulayın. 15 sn. hareketsiz kalın. Yavaşça doğrulun, ayakları birleştirin, kolları yana bırakın ve gevşetin.



- 1- Omurga düz, eller uylukta, bacaklar bitişik oturun.
- 2- Kolları yavaşça yukarı kaldırın ve geriye doğru eğilin böylece karın güçlendirilmiş olur.
- 3- Yavaş olarak gergin durumda öne doğru eğilin.
- 4- Dizlerinizi sıkıca tutun, boyun gevşek, baş öne doğru eğilin.
- 5- Kollar dirsekten kıvrılmış, diz sıkıca tutularak omurganın gerildiğini hissedin. 20'ye kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna geçin



- 1- Tüm kaslarınız gevşek; bir şilte üzerine uzanın.
- 2- Alın yerde, eller omuzların altında, parmaklar birlikte yere bakmalı.

- 3- Çok yavaş olarak başı eğin, eller ile yeri itin, omurga bükülmeli.
- 4- Göğüs yukarı yükselsin ve omurga bükük kalsın, baş geriye doğru eğik olarak 15 sn. hareketsiz olarak kalın.

4 GÜVENLİ YER EGZERSİZİ



Bu teknik görme, duyma, koklama, dokunma duyumlarımızı çalıştırdığımız, tüm

gerginlikten uzak olduğumuz bir ortamı zihnimizde canlandırmaya dayanır. Bu egzersizi yaparken hayal ettiğimiz her türlü nesne ve ortam bizim denetimimizde olduğundan rahatlama duygusuna katkısı oldukça fazladır.

- ♣ Gözlerinizi kapatın.
- ♣ Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.
- ♣ Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz.

Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun?

- ♣ Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
- ♣ Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
- ♣ Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?
- ♣ Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?
- ♣ Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?
- ♣ Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?
- ♣ Nasıl bir koku alıyorsunuz?
- ♣ Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.
- ♣ Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
- ♣ Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
- ♣ Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
- ♣ Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve

kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

5 DÖRT ELEMENT EGZERSİZİ



Stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın diğer bir yöntemi 'Dört Element' tekniğidir (Bu teknik Dr. Francine Shapiro'nun Acı Anıları Silmek adlı kitabından alınmıştır). Bu teknikte toprak, hava, su ve ateş elementlerine yer verilmiş ve bu elementlere ayrı ayrı anlamlar verilerek birbirini tamamlayacak şekilde ve sistematik olarak rahatlama sağlamaya çalışılmıştır.

Şimdi bu tekniği nasıl uygulandığına bakalım.



1. Aşama: Toprak

Ayaklarının yere bastığını, güvende olduğunu hisset. Zemini hisset. Çevrende neler var? 3 yeni şeyi fark et. Ne görüyorsun? Ne duyuyorsun?

2. Aşama: Hava



4 saniye sayarak burnundan nefes al, sonra onu 2 saniye tut, daha sonra 4 saniyede nefesi tekrar ver. Bu şekilde yaklaşık 10-12 defa yavaş nefesler al. Nefesin seni

tazelediğini hisset. Nefes verirken içindeki olumsuz duyguların dışarı çıktığını ve nefesin seni temizlediğini hisset.

3. Aşama: Su



Endişeli ya da kaygılı olduğumuzda ağızımız genelde kurur, sindirim sistemi kendini kapatır. Tükürük yapmaya başladığımızda sindirim sistemi ile

ilişkili gevşeme tepkisini yeniden açarız. Eğer tükürük yapmakta zorlanırsanız bir yudum suyla başlayınız.

Ağızda tükürük olup olmadığını kontrol et. Ağızda bolca tükürük üretmeye çalış. Eğer üretmekte zorlanırsa ağızda

limon olduğunu hayal et. Ayakların yerde, güvendesin, daha derin nefes alıyorsun, ağzın ıslak.



4. Aşama: Ateş

Kendi güvenli yerini düşün ve orada olduğunu hisset. Güvenli yerindeki ışığın/ateşin senin yolunu aydınlattığını düşün. Rahatla. Hayal gücünün yolunu aydınlat. Güvenli yerinden gelen ışığın seni iyi hissettirdiğini düşün.

5. Aşama: 4 Elementi Birleştirme



Şimdi 4 elementin hepsini birleştirirken ayakların YERDE. ŞİMDİ GÜVENDE hissetmeye devam ediyorsun. NEFES alıp verirken kendine ODAKLANDIĞINI düşün. Daha çok TÜKÜRÜK üret. SAKİN ve KONTROLLÜ hisset. GÜVENDE hissettiğin yeri hayal ederken ATEŞİN yolunu AYDINLATMASINA izin ver. Güvende ve rahatsın.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili Motivasyon*. İstanbul: Babıali Kültür
- Batlaş, Acar. (2007). *Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2015). *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2012). *Hayalini Yorganına Göre Uzat*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2005). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z. (2016). *Ah Bu Öğrenme*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım
- Bird, P. (2011). *Herkes İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Optimist
- Cücenoglu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Delen, F. (2016). *Süper Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Yediveren Kitabevi
- Demir, M. ve Demir M. (2012) *Etkin Öğrenme İçin Hafıza Teknikleri*. İstanbul : Vizyoner Yayıncılık
- Değirmenci, Y. (2006) *Başarmak İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Zambak
- Doğru , P ve Üzümcü, T.E (2014). *Kendin Ol, Hayatı Keşfet*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Dumont, T. (2013). *Konsantrasyonun Gücü*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Erdoğan, İ. (2006). *99 Sayfada Verimli Ders Çalışma*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları
- Gün, N. (2011). *Amaç Belirlemenin Gücü*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Keskin, T. (2016). *Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Kolektif. (2014). *Öğrenme ve Motivasyon Psikolojisi*. İstanbul: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları
- Madi, B. (2011). *Öğrenme Beyinde Nasıl Oluşur?*. İstanbul: Efil Yayınevi
- Oktaylar, H. C. (2006). *KPSS Eğitim Bilimleri Sınava Hazırlık Kitabı*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Özakpınar, Y. (2001). *Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Özer, K. (2007). *Kayı - Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2008). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Galata Yayıncılık
- Özmen, E. (2011) . *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Psikoloji/Psikiyatri kitapları yayınları
- Özyürek, R. (2013). *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Kuramları*. İstanbul : Nobel Akademik Yayınları
- Roland, V. (2015). *Okulda Motivasyon*. İstanbul : Anı Yayınları
- Roesch, R. (2007). *Yoğun İnsanlar İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Beyaz Yayınları
- Selçuk, Ziya. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayınları
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Gazi Kitapevi,
- Shapiro, F. (2012). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Şeker, B. (2012). *Metitasyon Motivasyon*. İstanbul: İmaj
- Tekin, H.. (2004). *Eğitim de Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Telmol, C. (2011). *Başarıya Giden Yolda Meslek Seçimi*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Yavuzer, Haluk. (2011). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, H. (2003). *Gençler bu kitap Sizin için*. İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Yeşilyaprak, B. (E) (2011). *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları
- <http://tead.med.ege.edu.tr/Dosyalar/29/EUTF-SoruBank-CSS-ACIKLAMALARv2012.pdf>
- <http://oguzcetin.gen.tr/coktan-secmeli-dersler.html>
- http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/soru_hazirlama.pdf
- http://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_09/27124124_soru_hazirlama_teknikleri.pdf
- <http://www.iskur.gov.tr/>
- <http://mesbil.meb.gov.tr/>
- <http://mbs.meb.gov.tr/>
- <http://dogm.meb.gov.tr/>
- <http://mtegm.meb.gov.tr/>
- <http://ogm.meb.gov.tr/>
- <http://odsgm.meb.gov.tr/>
- <http://orgm.meb.gov.tr/>
- <http://ttkb.meb.gov.tr/>
- <http://tegm.meb.gov.tr/>
- <http://www.eba.gov.tr/>
- <http://simple-fix.blogspot.com.tr/2007/01/tips-to-improve-concentration.html>