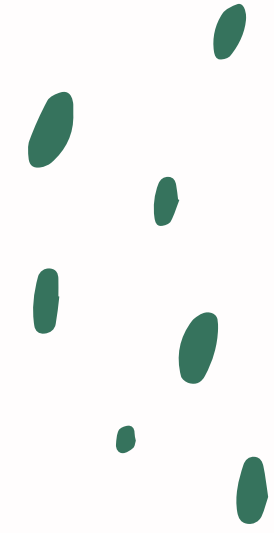


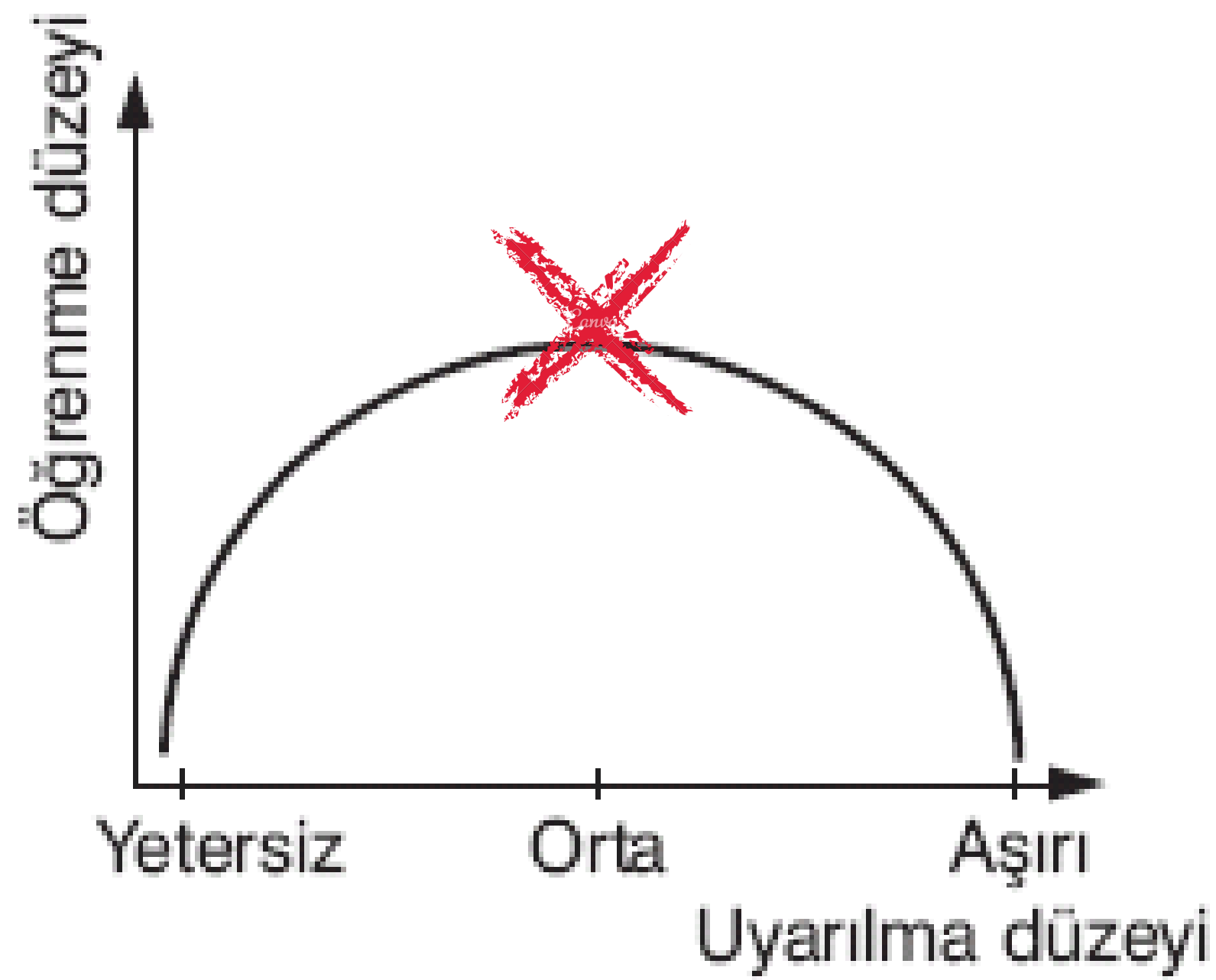
# SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI



# SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma tekniklerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan düşünceleri kapsayan, okul ve sınavlardaki başarıya etki eden davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir.





- Düşük kaygı çalışma motivasyonunuz düşer
- Başarı düşer.



- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir



- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız
- Başarı düşer.

# FİZİKSEL BELİRTİLER



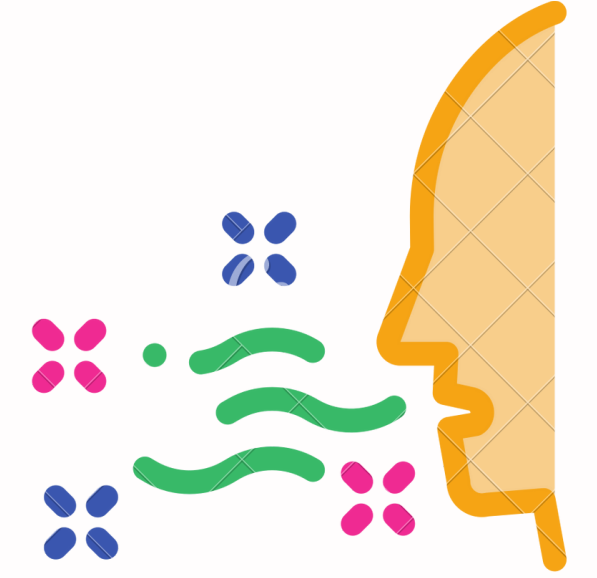
- Ellerin terlemesi



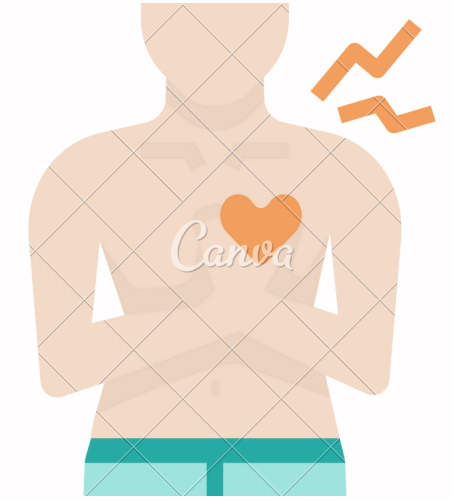
- Karın ağrısı, Mide bulantısı,



- Ağız kuruluğu



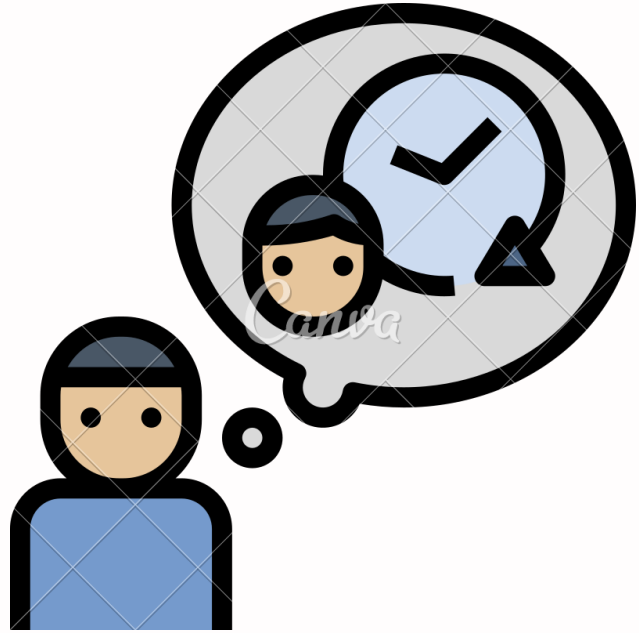
- Hızlı nefes alıp verme,



- Kalp çarpıntısı, Titreme,

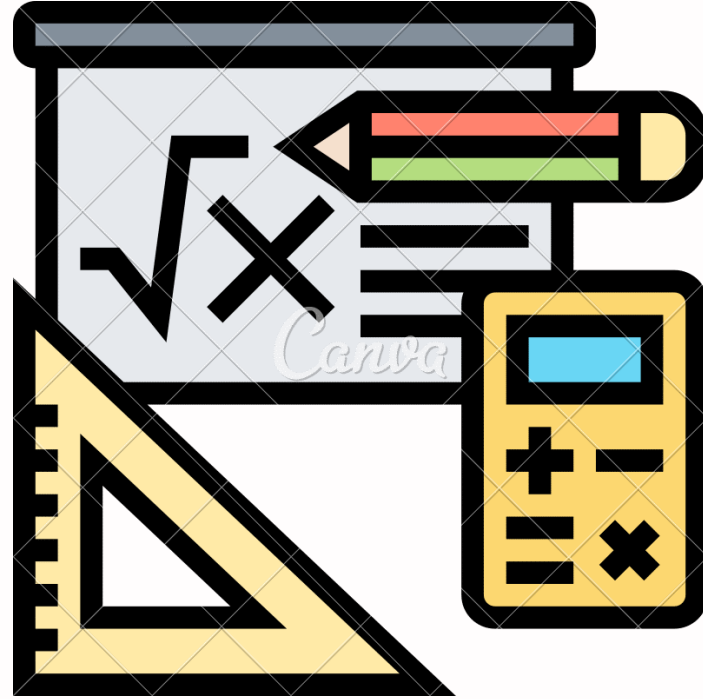


- Odaklanamama, dikkatin dağılması



- İyi bildiklerini bile hatırlayamama

## ZİHİNSEL BELİRTİLER



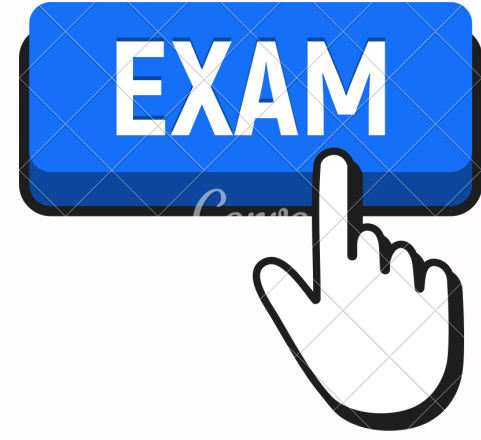
- Basit işlem hataları yapma



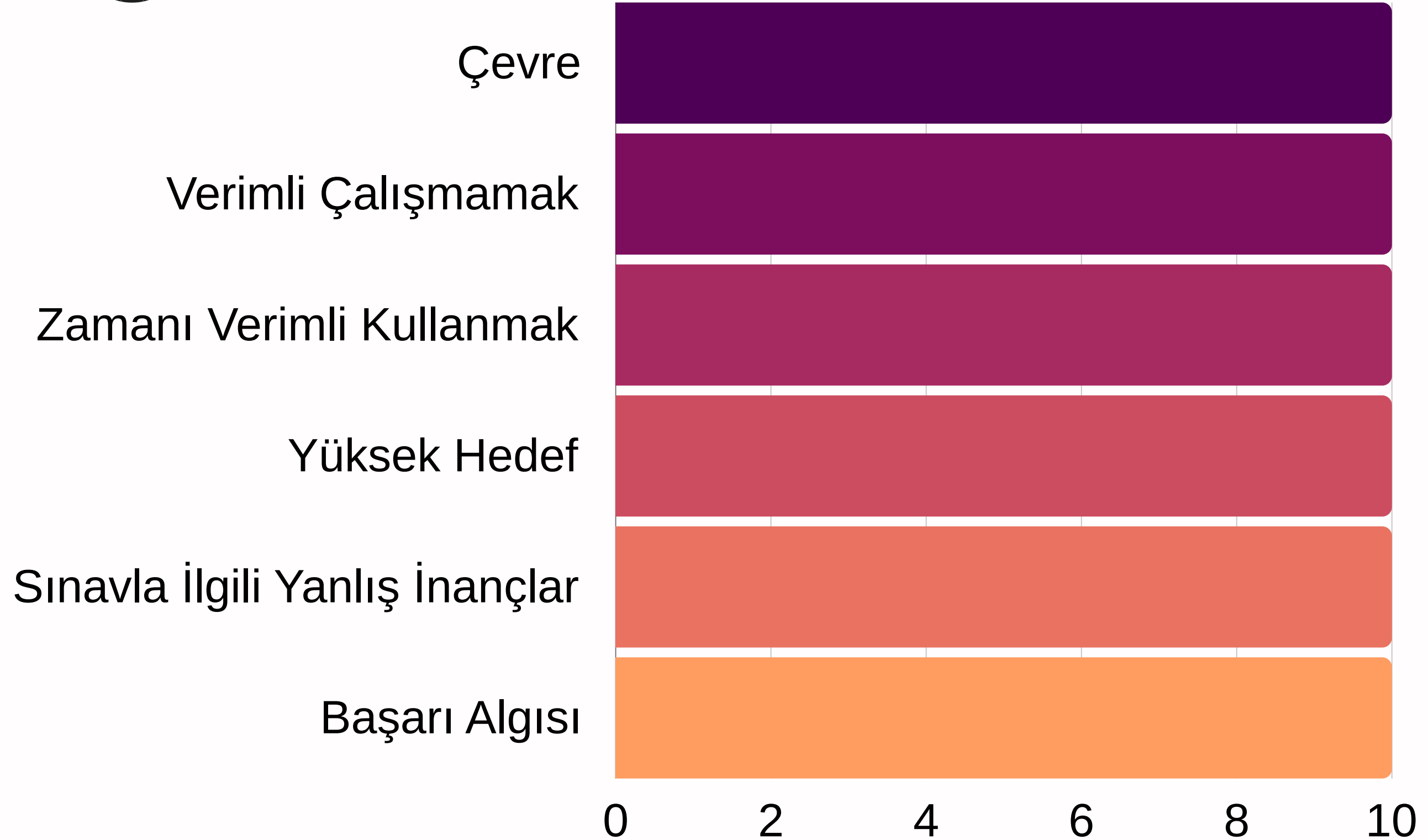
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,

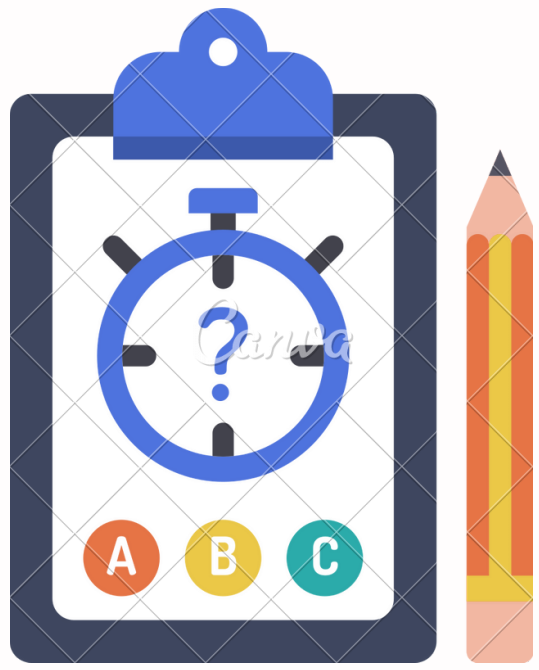


- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma



# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ





# SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

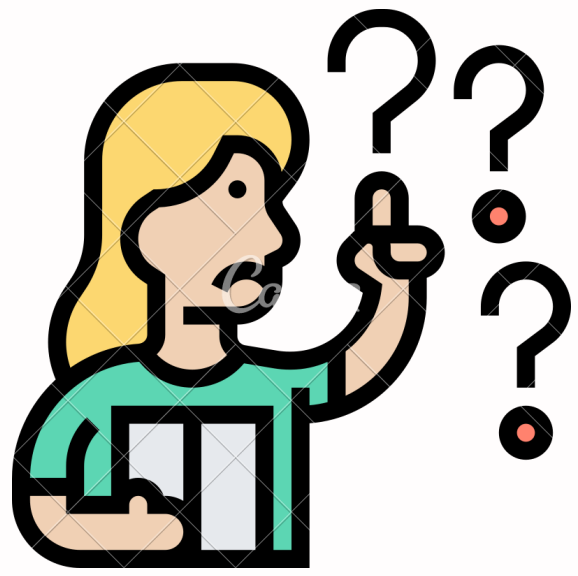


ZİHİNSEL UYGULAMALAR  
BEDENSEL UYGULAMALAR

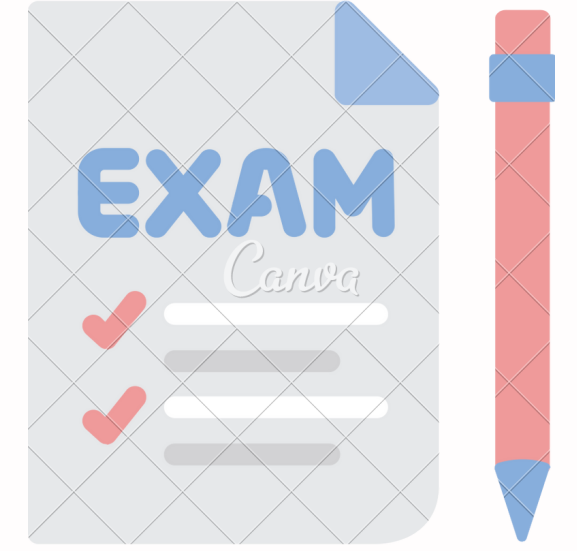








# SINAVDAN ANINDA...



- Yapmadığınız sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

- Bildiğiniz sorulardan başlayın.

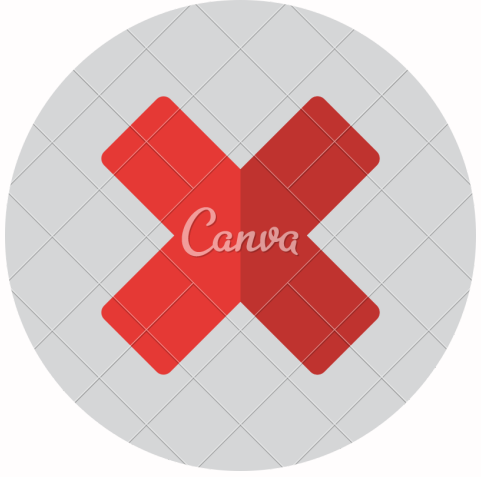


- Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.

- Yapamayacağın zor soruların da olabileceğini unutmayın.

$$A^2 + B^2 = ?$$

# ZİHİNSEL UYGULAMALAR - DÜŞÜNCE DEĞİŞİMİ

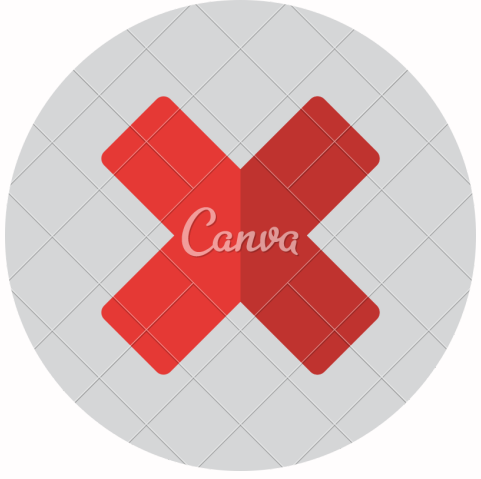


- Sınavda başarısız olacağım
- Sınav zor olacak,
- Annem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar



- Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım
- Sınavda zor sorular olduğu gibi kolay sorularda olacak.
- Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır

# ZİHİNSEL UYGULAMALAR - DÜŞÜNCE DEĞİŞİMİ



- İyi bir liseye gidemeyeceğim
- Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.
- Sınav geleceğimi belirleyecek



- Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim
- Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim
- Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

# BEDENSEL UYGULAMALAR



- Nefes egzersizleri

- Gevşeme egzersizleri





*Dinlediğiniz için  
Teşekkürler :)*

*Merve AKÇA  
Psikolojik Danışman*