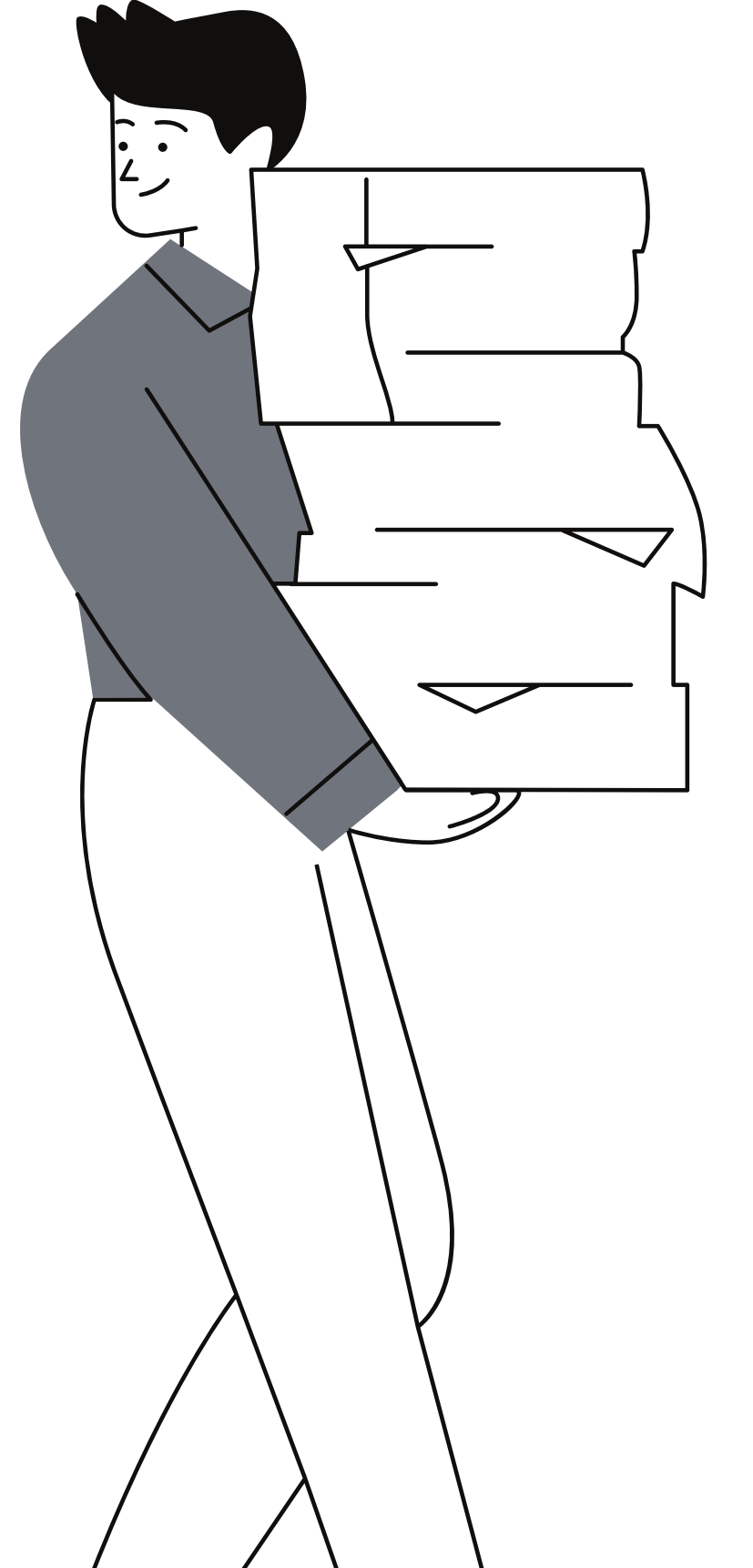
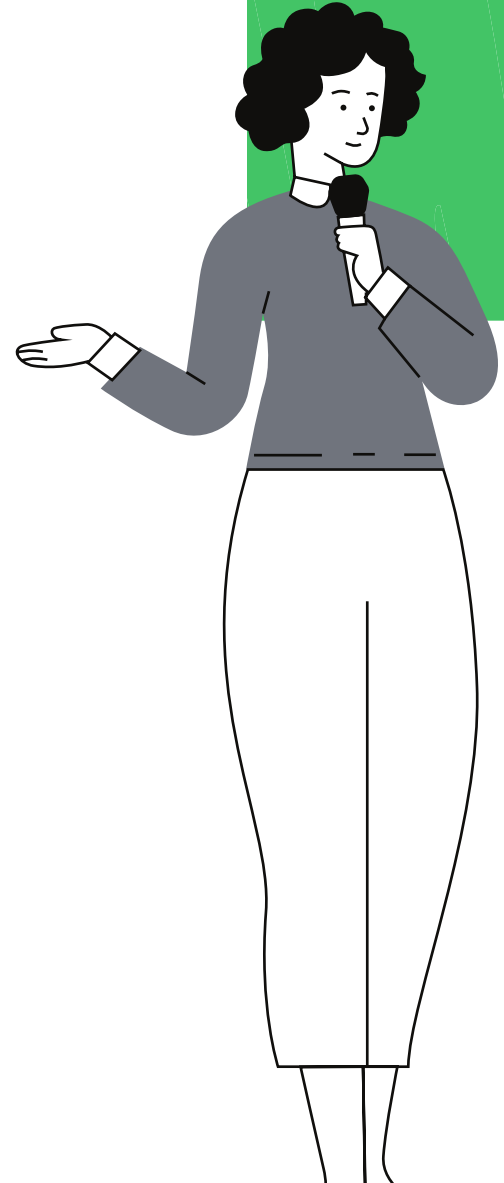


Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya, sınav kaygısı denir.





Kaygılıyken
Neler
Hissedersiniz
ve Nasıl
Davranırsınız?

1 Hızlı Kalp Atımı

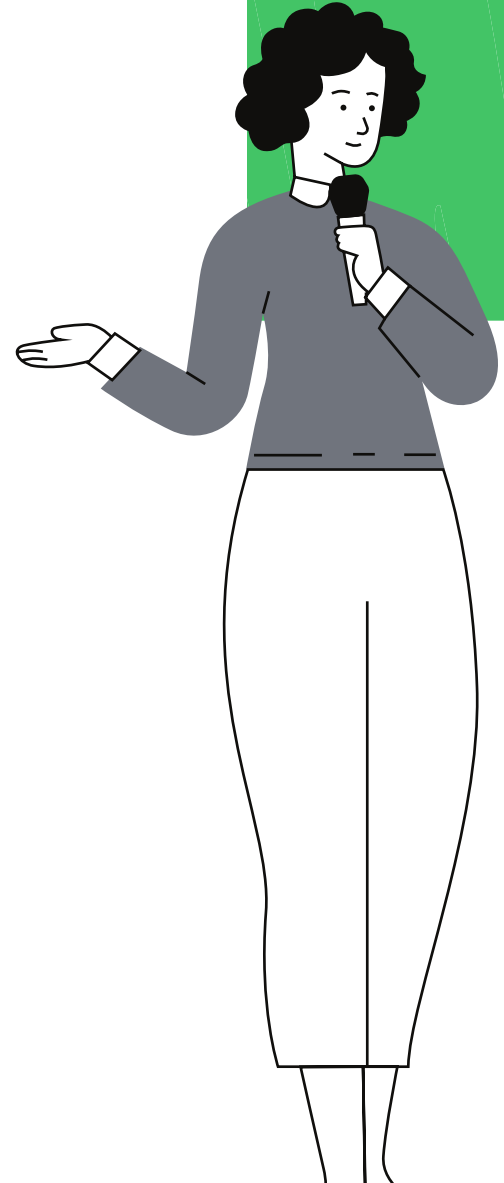
2 Terleme, Ateş

3 Mide Bulantısı, Kramp

4 Baş Ağrısı Baş Dönmesi

5 Uyku ve Yeme Bozuklukları

6 Yorgunluk



Kaygılıyken
Neler
Hissedersiniz
ve Nasıl
Davranırsınız?

1 Huzursuzluk, Tedirginlik

2 Çaresizlik

3 Kontrolü Kaybetme Korkusu

4 Mutsuzluk ve Endişe

5 Telaş ve Organize Olamama

6 Ümitsizlik

Düşük Kaygı

Motivasyon ve Düşük İsteklilik

Sonuç: Hiç ders çalışmama durumu ve
BAŞARISIZLIK.

Orta Düzeyde Kaygı

**İsteklilik, Karar Verme, Alınan Kararı
Uygulama, Yüksek Performans**

Sonuç: Plan yapma, planı uygulama, zaman yönetimi ve BAŞARI.

Yüksek Düzeyde Kaygı

**Tedirginlik, Panik, Bilgiyi Aktaramama
Düşük Performans**

Sonuç: Duyguların kontrolden çıkması,
deorganize ruhsal durum ve BAŞARISIZLIK

Kaygınızla

Nasıl Başaıkıyorsunuz?

1

2

3

Yok sayarak?
Uzaklařarak?
Yüzleřerek?
Uzman desteęi ile?
Hiçbirisi?



Süre: 5 dakika

Etkinlik

Lütfen aşağıdakilerin sizde olup olmadığını hatırlayın.

1

Bir kağıda düşüncelerinizi yazın.

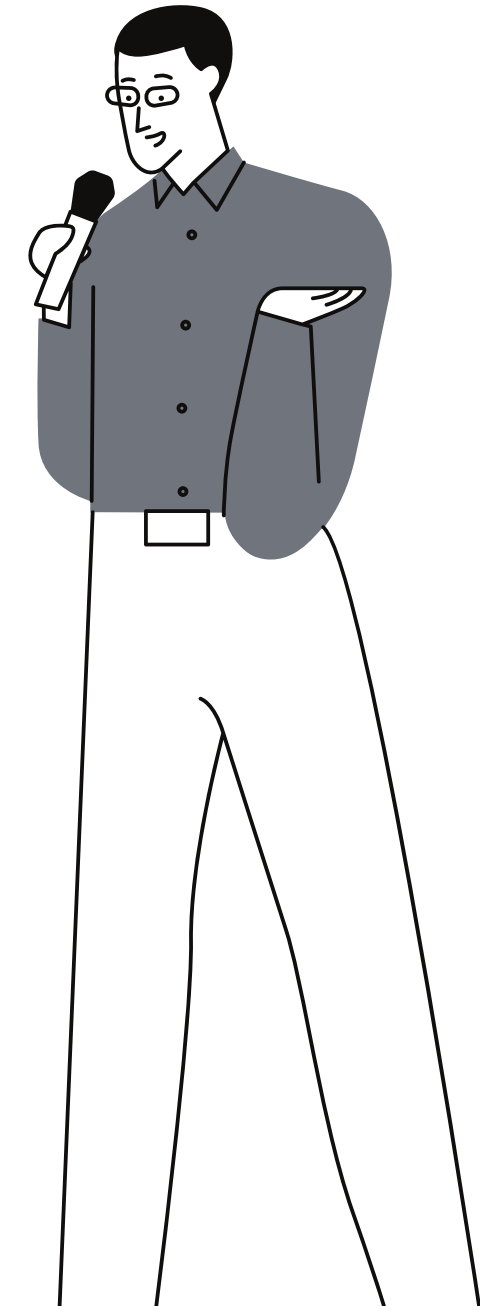


Sınav Kaygısı Yüksek Olduğunda

1. **Öğrenilen bilgiler transfer edilemez.**
2. **Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmek zorlaşır.**
3. **Dikkatte daralma ve azalma olur.**
4. **Zihinsel beceriler zayıflar; öğrenilen bilgilerin hatırlanması güçleşir.**
5. **İçsel dengeniz bozulur ve enerjiniz gereksiz yere harcanır.**
6. **Fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar.**

Hazır mısınız?

Sınav Kaygısı ile Başta Çıkabilmek için...



Kaygının azaltımı için

Düşük veya yüksek kaygı değil orta düzeyde kaygı...

1

Hedeflerinizi belirleyin

2

Hazırlık Yapın

3

Düzenli uyku

Kaygının azaltımı için

Düşük veya yüksek kaygı değil orta düzeyde kaygı...

4

Beslenmeye dikkat

5

Yürüyüş ve spor

6

Düşüncenin olumluluğu

Kaygının azaltımı için

Düşük veya yüksek kaygı değil orta düzeyde kaygı...

7

Nefes egzersizi

8

Hayal gücünün etkisi

9

Gevşeme tekniklerini öğrenin

Kaygıyı artıranlar

Sınava hazır olmak için yeterli zaman yok

Çok fazla konu var, hangi birinden başlayacağım

Bu bilgiler ne işime yarayacak

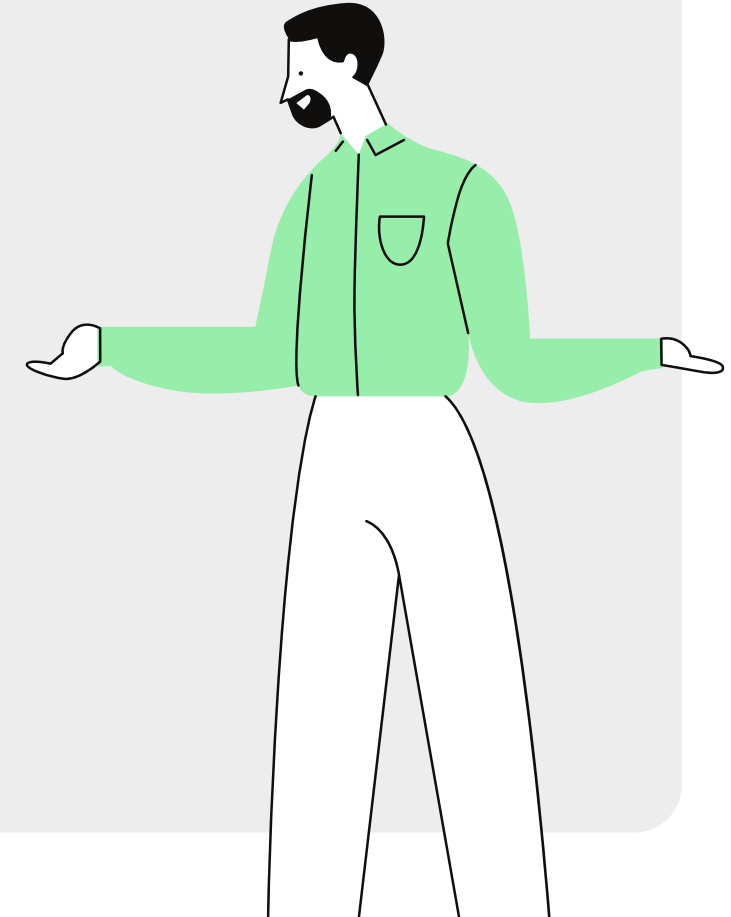
Sınava hazır değilim

Sınav kötü geçecek

Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var

Pozitif bir şeyle başlayalım. Bizim için neler işe yaradı? Neleri yapmaya devam etmek istiyoruz?

Süre: 5 dakika



Yararlı düşünceler

Yeterli zamanım olmayabilir, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

Her şeyin sonu değil, telafisi var

Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel beceriksiz olduğum anlamına gelmez. Daha fazla çalışmam gerektiğini gösterir.

Yapmam gereken nedir?

Tüm konu ve kaynaklara çalışmasam bile önemli yerlere çalışabilirim

Elimden gelenin en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir, ne kaybederim?

Haydi gerçekçi olalım. Sizler hangilerini sıklıkla kullanmayı tercih ediyorsunuz?

Süre: 5 dakika

