

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ?

- **Özgüven eksikliği**
- **Çevre baskısı**  
(aile, öğretmen, vb.)
- **Beklenti düzeyinin yüksek olması**
- **Verimli çalışamamak**
- **Zamanı iyi kullanamamak**
- **Bir hedefinin olmaması**

## KAYGI NEDİR?

Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda yaşanan stres ve huzursuzluk durumudur.

## SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- \*Kalp atışlarında hızlanma,
- \*Hızlı nefes alıp verme,
- \*Terleme veya titreme,
- \*Dilin damağın kurumması,
- \*Mide şikayetleri,
- \*Baş ağrısı,
- \*İshal-kabızlık,
- \*Yorgunluk belirtileri,
- \*Gerginlik-sinirlilik hali,
- \*Telas, şaşkınlık, dikkat



## SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI



### Sınava planlı programlı çalışma:

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.



### Uyku, dinlenme ve beslenme:

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.

Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.



### Düşünce ve inançlar:

-Eğer başarılı olamazsam aileme ne diyeceğim!

**Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;**

- **Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.**
- **Bu sınavda başarılı olacağım!**
- **Ben bedenimi ve duygularımı kontrol edebilirim, başarılı olabilirim!**



### Doğru nefes alma ve gevşeme:

Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.