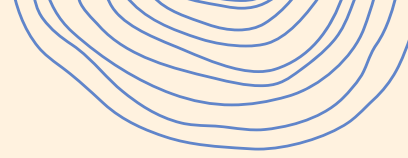
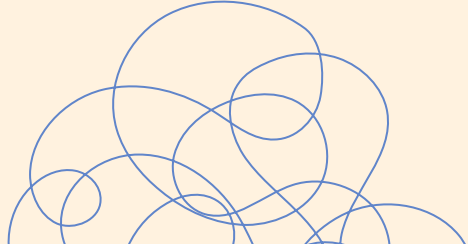
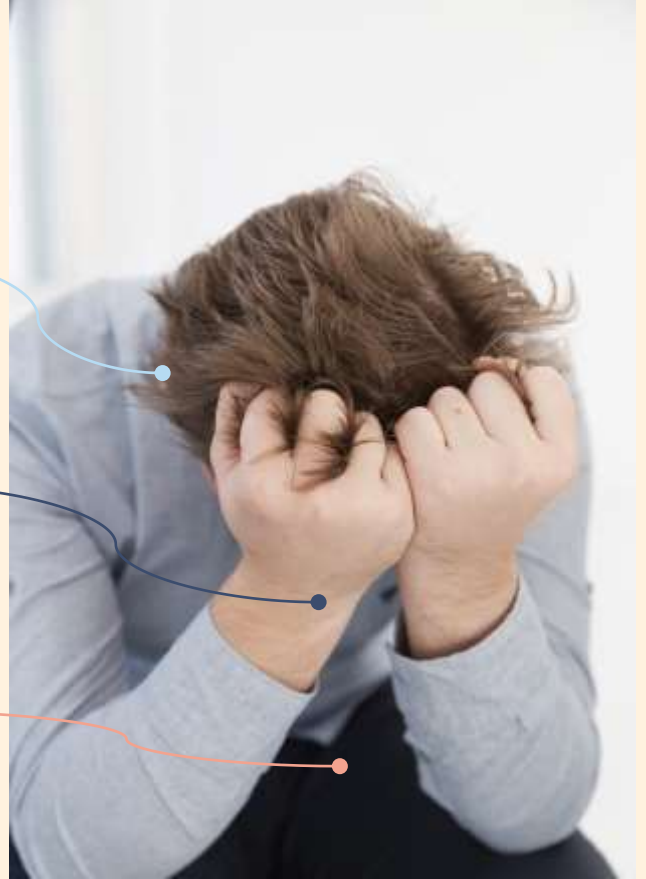




SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır.

FİZİKSEL BELİRTİLERİ

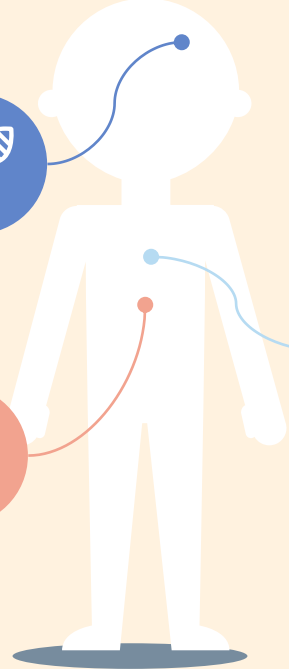
Gerginlik ve sinirlilik hali
Baş ağrısı
Dilin damağın kurumması



Miğde kasılması
Bulantı hissi
Karın ağrısı
İştahsızlık



Kalp atışlarında hızlanma
Hızlı nefes alıp verme
Terleme veya titreme
Göğüs ağrısı
Üşüme
Ateş basması



PSİKOLOJİK/DUYGUSAL BELİRTİLERİ

Öğrenilen bilgileri
anımsayamamak



Olaylara karşı aşırı
tepki gösterme/Gün
içerisinde ruhsal
dalgalanmalar yaşama



Düşünce öğrenme ve
algılamada sıkıntılar
yaşamak



Dikkat dağınıklığı



SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŐLICA ETKENLER

1

Mükemmelliyetçilik,
Başarısız olma korkusu

4

Gerçekçi olmayan
düşünceler

2

Amaç ve hedef
belirlememek

5

Soruları yapamama
korkusu

3

Kötü çalışma
alışkanlıkları,
Sorumlulukları erteleme

6

Sağlıksız beslenme ve
düzensiz uyku

KAYGININ DÜZEYİ

- Kaygının hiç olmaması sınavdan önce boşvermişliğe neden olur.
- Kaygı düzeyinin çok olması sınav anında ki performansınızı göstermeyi engeller.
- Sınav anında kaygı düzeyinin yüksek olması dikkat hatası yaptırabilir.
- Kaygı düzeyinin yüksek olması sınav anında olumsuz düşünceler getirir.



- Sınava etkili şekilde hazırlanan öğrencilerin optimum düzeyde kaygısı olmalıdır.
- Sınavdan önceki kaygı, verimli bir çalışma sağlar.
- Sınav başlangıcında optimum düzeyde kaygı olağan karşılanmalıdır.
- Sınav başladıktan sonra kaygının giderek azalacaktır.



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

Kendine inan!



2

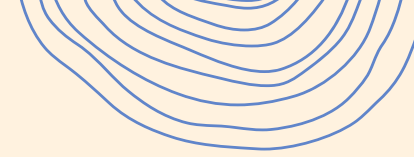
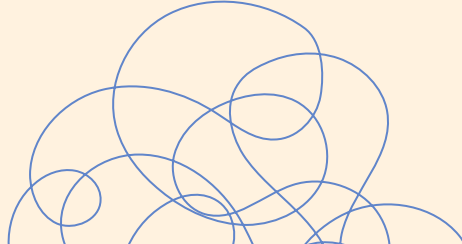
Hedef belirle ve
alışmalarını
somutlařtır

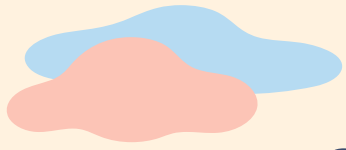
Dedikodulara inanma

3

Kendini bařkalarıyla
kıyaslama

4





SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI



Olumlu düşün



Eğlenmeyi
unutma



Nefes ve
gevşeme
egzersizlerini
öğren, uygula





SINAV KAYGISI

