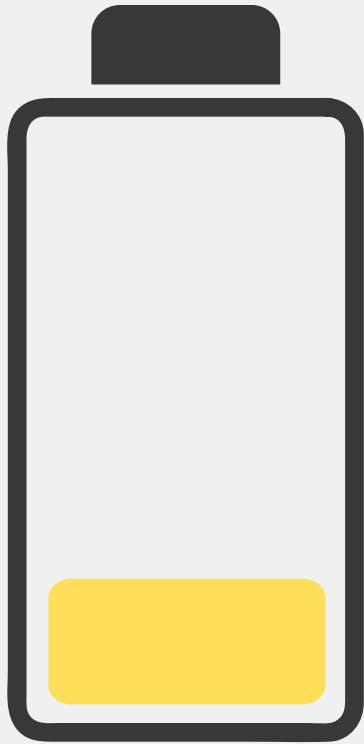


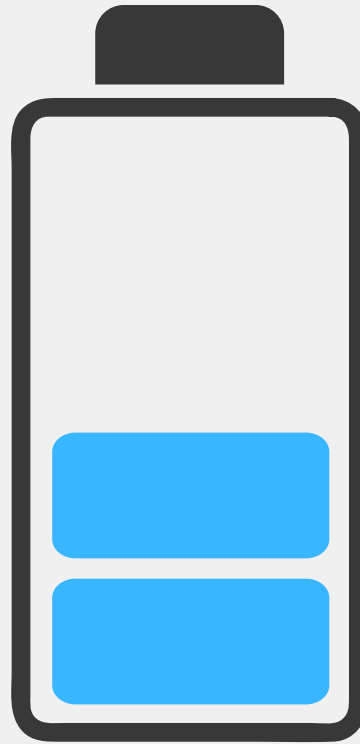
SINAV KAYGISI DÜZEYİMİZ BAŞARIMIZI NASIL ETKİLER?

DÜŞÜK KAYGI



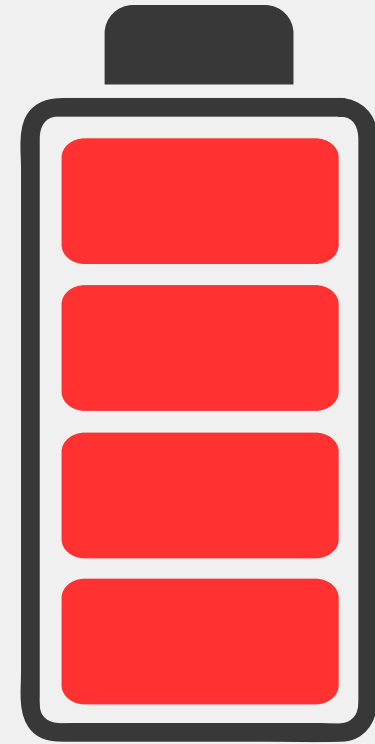
- ✓ Motivasyon düzeyi düşük
- ✓ Çalışma ve öğrenme isteği az
- ✓ Başarıyı OLUMSUZ etkiler

NORMAL KAYGI



- ✓ Motivasyon düzeyi yüksek
- ✓ Çalışma ve öğrenme isteği var
- ✓ Dikkat ve odaklanma düzeyi yüksek
- ✓ Başarıyı OLUMLU etkiler

YÜKSEK KAYGI



- ✓ Dikkat ve odaklanma problemleri
- ✓ Var olan bilgiyi kullanmamıza engel
- ✓ Başarıyı OLUMSUZ etkiler

Sınavla ilgili
Olumsuz
Düşünceler

zamanı Etkin
Kullanamamak

SINAV KAYGISI

NEDEN OLUŞUR?

Verimsiz
Çalışma
Alışkanlıkları

Sınava
Yeterince Hazır
olmamak

Mükemmeliyetçi
Yaklaşım

Beklenti
Düzeyinin
Yüksek olması



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



Verimli Çalışma Yöntemlerini
Öğrenmek ve Uygulamak

Gerçekçi ve ulaşılabilir Hedefler
Belirlemek

Olumsuz Düşünceleri
Düzenlemeyi Öğrenmek

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Zaman Yönetimini Öğrenmek