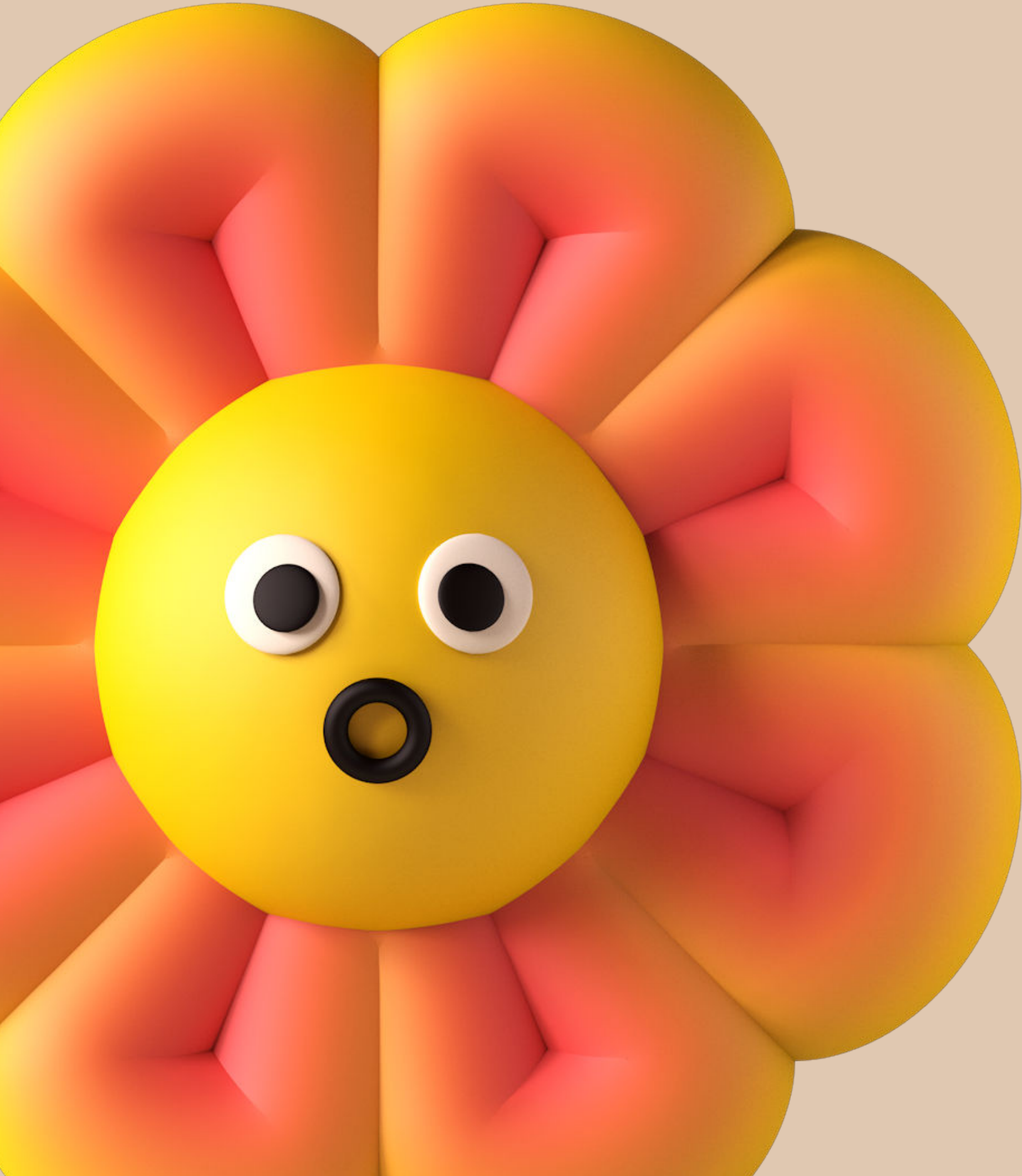


# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE RAHATLAMA YÖNTEMLERİ





# SINAV KAYGISI

*SINAV ÖNCESİ YA DA SINAV ESNASINDA  
VAR OLAN PERFORMANSIN ETKİLİ BİÇİMDE  
KULLANILMASINA ENGEL OLAN YOĞUN  
ENDİŞE HALİDİR.*

# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ZAMANI ETKİN KULLANAMA VE SINAVA YETERLİ DÜZEYDE HAZIR OLMAMAK



Sınava yeterli ve doğru biçimde hazırlanmadıysan sınav öncesi ve sınav esnasında kaygı yaşamak doğaldır. bu durumu düzeltmek için bir an önce verimli ders çalışma yöntemlerini öğrenmen ve bir ders çalışma programı oluşturman gerekmektedir.





# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

FİZYOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOĞRU BİÇİMDE  
KARŞILANMAMASI

- 
- 
- Düzenli bir uyku
  - Düzenli bir beslenme
  - Dikkat yoğunlaştırma egzersizleri

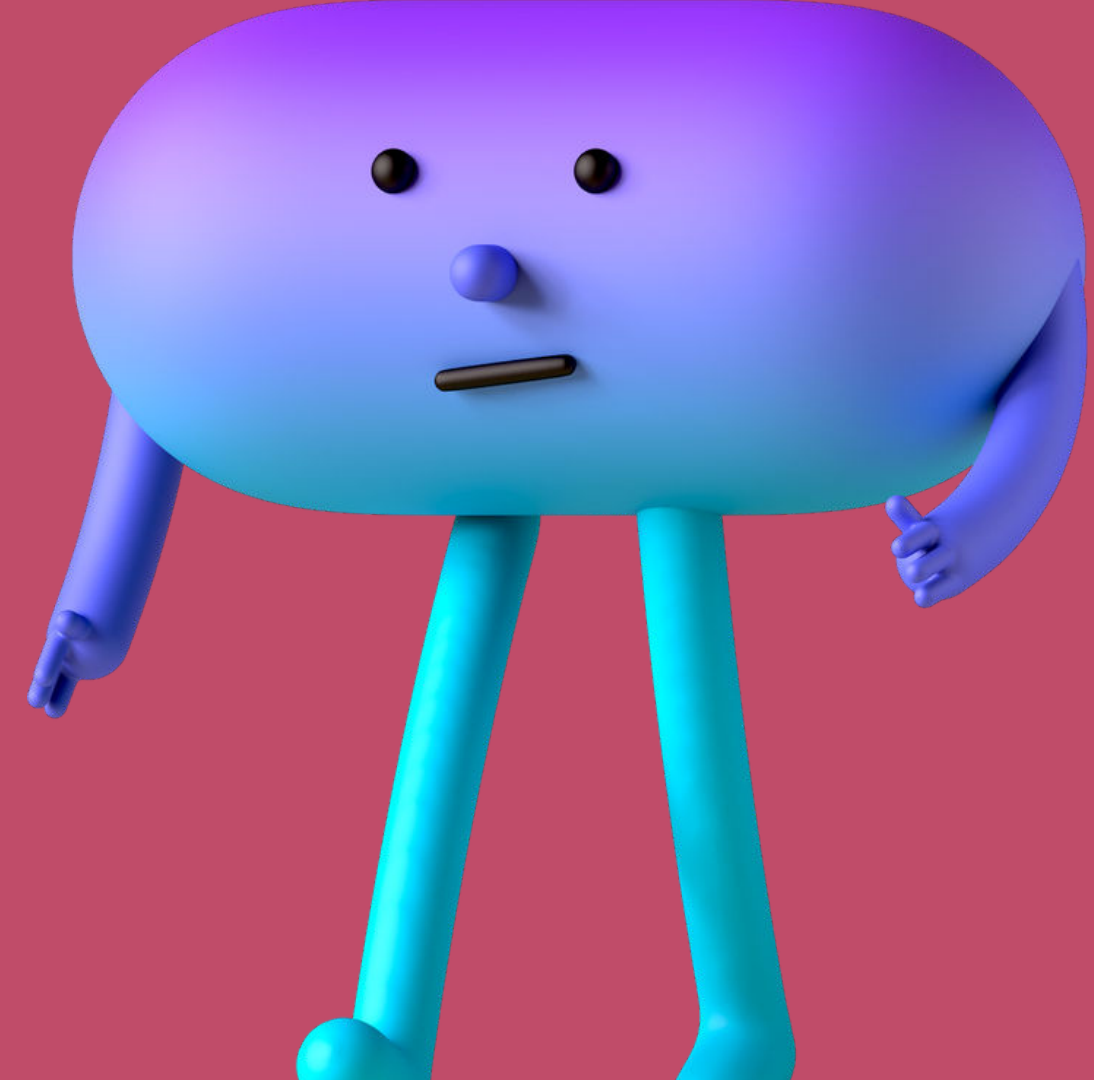
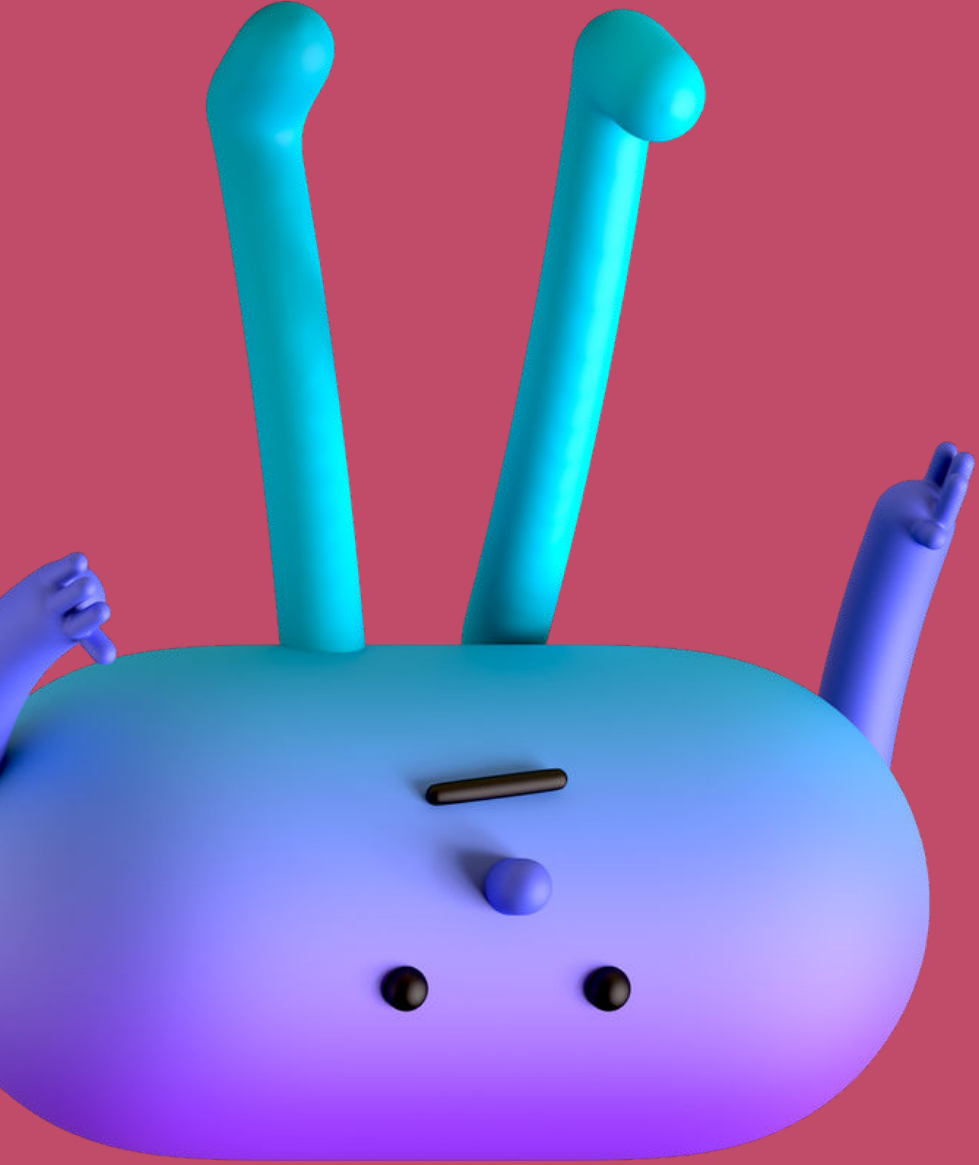
# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

## SINAV HAKKINDA OLUŞTURULAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- Ya yapamazsam
- Başaramayacağım
- Annem-babam-öğretmenim kızarsa..
- Rezil olurum
- Ne kadar çalışsam da olmuyor.
- Beceriksizin tekiyim.
- .....
- .....

# SINAV KAYGISI HAKKINDA BİLDİKLERİMİZ

- KAYGI VE KORKU AYNI ŞEYDİR..



# SINAV KAYGISI HAKKINDA BİLDİKLERİMİZ

- **KAYGILANMAK KÖTÜDÜR.**

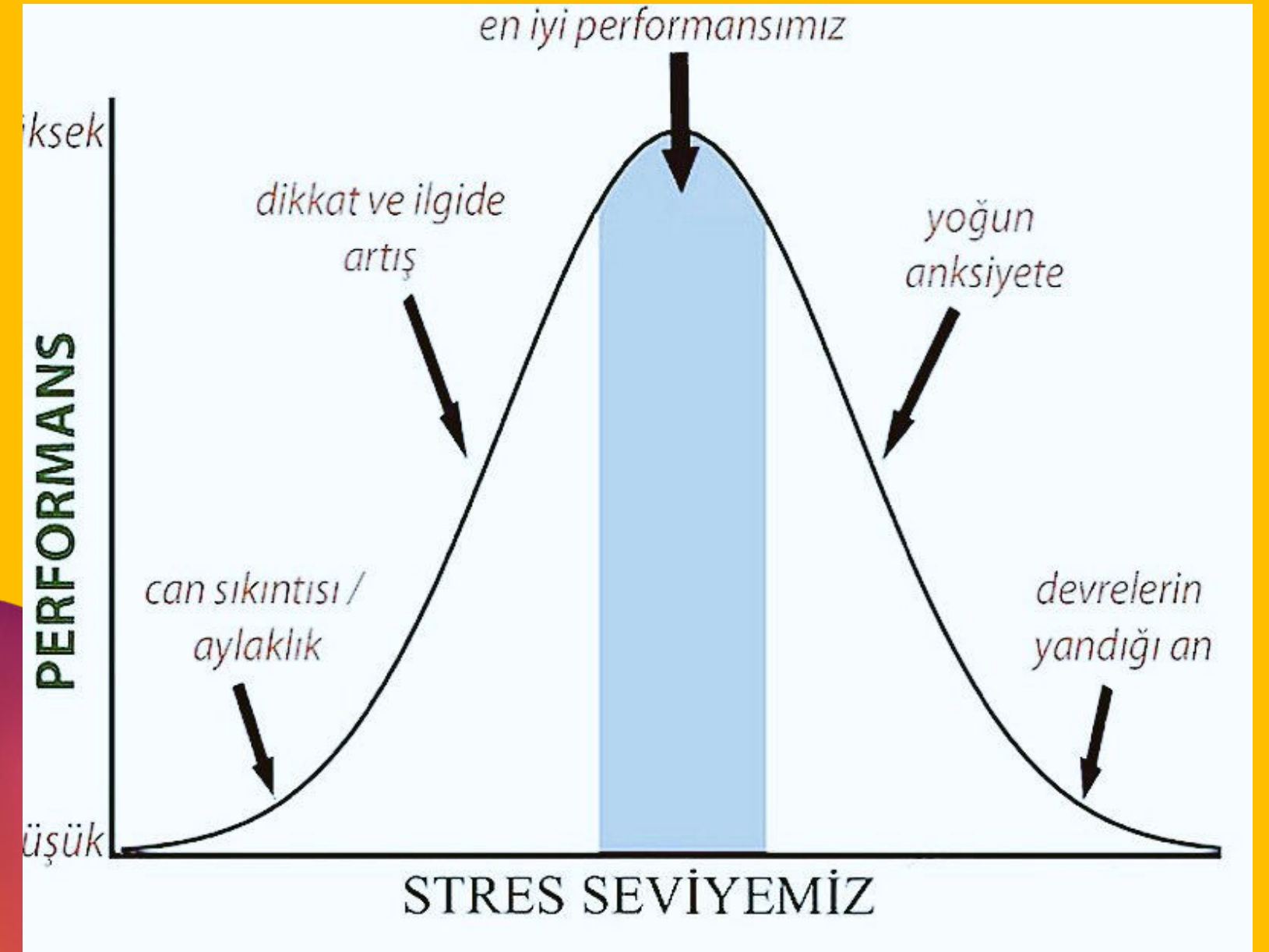
**Tehlikeli durumlara karşı biyolojik bir uyarı sistemidir ve uyanık tutar.**

**doğal bir duygudur.**



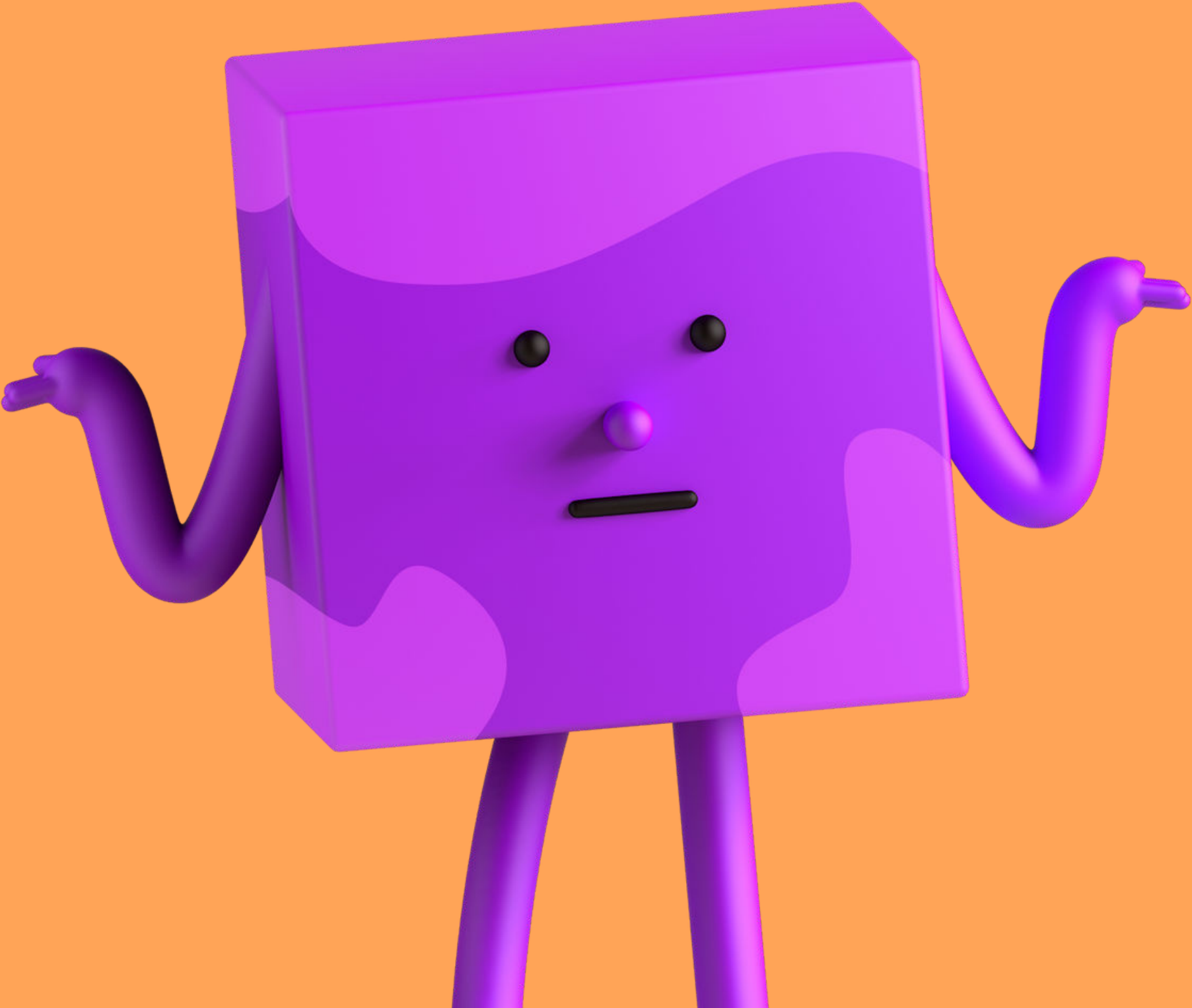
# SINAV KAYGISI HAKKINDA BİLDİKLERİMİZ

- KAYGI HER ZAMAN AYNI DÜZEYDE KALIR.





# SINAV KAYGISI HAKKINDA BİLDİKLERİMİZ



- **NE YAPARSAK YAPALIM YOĞUN KAYGI İLE BAŞ EDEMEYİZ**

Yapılan birçok araştırma göstermiş ki, özellikle yoğun kaygıya neden olan olumsuz düşüncelerin belirlenmesi ve onların daha işlevsel ve yararlı düşüncelerle yer değiştirmesini sağlayan bilişsel ve davranışçı uygulamalar, hissedilen yoğun kaygının istenilen düzeye çekilmesinde son derece etkilidir.

# RAHATLAMA YÖNTEMLERİ

- 1.SINAV KAYGIMIZIN DÜZEYİNE 10 ÜZERİNDEN BİR PUAN VERELİM.
- 2.SINAVA İLİŞKİN DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİZİ KAYDEDELİM.
- 3.DAHA SAĞLIKLI, DAHA BAŞ EDİLEBİLİR ve İKNA EDİCİ CÜMLELERLE YER DEĞİŞTİRELİM.
- 4.ZAMAN MAKİNESİ
- 5.KENDİ PSİKOLOĞUN OLSAYDIN....
- 6.GEVŞEME, NEFES VE RAHATLAMA EGZERSİZİ-GÜVENLİ YER



**ŒİMDİ RAHATLAMA  
ZAMANI!!!**

