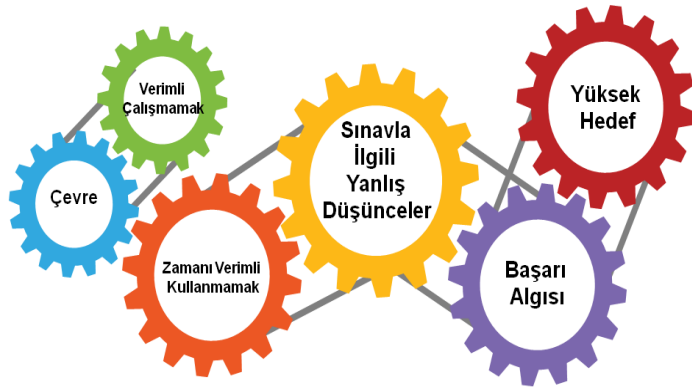


Sınav Kaygısının Nedenleri



Sınav Kaygısının Nedenleri



Verimli Çalışmadığınızda

- İyi öğrenemezsiniz.
- Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.
- Çabuk unutursunuz...

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler

- Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi,
- Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağımız düşüncesi,
- Soruların zor olacağını düşüncesi,
- Sınavın kötü geçeceğine inanma,
- Ailemizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,
- Düşük not aldığımızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceğimizi düşünmeniz.

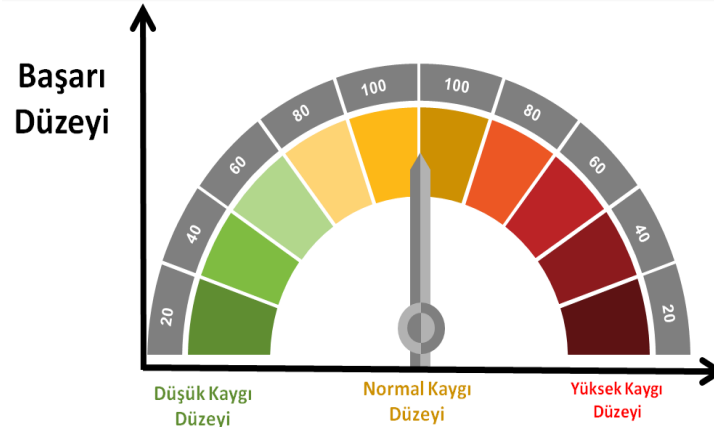
Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısı Nedir?



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

Kaygı Düzeyi



Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?

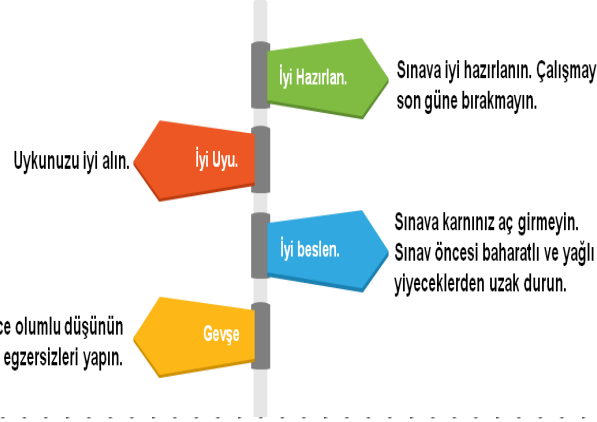


SINAV KAYGISI

GAZİPAŞA ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

EMRE OLGUN

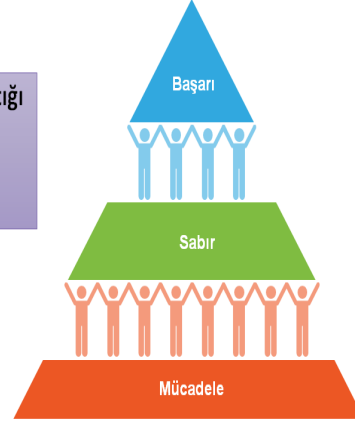
Sınavdan Önce



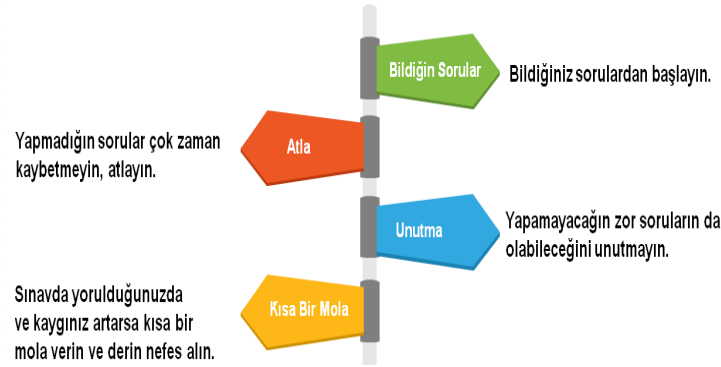
Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”

(Booker T. Washington)



Sınav Anında



Bizim İçin Değerlisiniz...

Sınav Sonucunuz Ne Olursa Olsun...

Aileniz ve Bizim İçin,



ÇOK DEĞERLİSİNİZ.

Düşüncelerini Değiştir.

Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirtmeyecek

Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.