

SINAV KAYGISI

NASIL BAŞ EDERİM?

Nedenleri nedir?
Belirtileri nedir?

$$\begin{aligned} \csc(-x) &= -\csc(x) \\ \sec(-x) &= \sec(x) \\ \cot(-x) &= -\cot(x) \end{aligned}$$

$$\cos(-x) = \cos(x)$$

$$\sin(x)$$

KİMDEN YARDIM ALABİLİRİM



$$\cos^{-2}(x) = 1$$

$$R_{eq} = R_1 + R_2 + R_3 + \dots$$

$$\begin{aligned} \sin x - \sin y &= 2 \sin\left(\frac{x-y}{2}\right) \cos\left(\frac{x+y}{2}\right) \\ \cos x - \cos y &= -2 \sin\left(\frac{x+y}{2}\right) \sin\left(\frac{x-y}{2}\right) \end{aligned}$$

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ✓ Aile tutumları (çocuktan yüksek başarı beklentisi)
- ✓ Kişilik özellikleri (Rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi, yüksek hedef)
- ✓ Sosyal nedenler (çevre tarafından kıyaslanma, takdir edilmeme)
- ✓ Yanlış çalışma alışkanlıkları
- ✓ Olumsuz düşünceler.

BELİRTİLERİ

- ✓ Fizyolojik ; Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ateş basma, mide bulantısı.
- ✓ Duygusal ; Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan.
- ✓ Davranışsal ; Ders çalışmaktan kaçmak, ertelemek, sınavda ağlamak.
- ✓ Zihinsel ; Odaklanamama, dikkat dağılması, okuduğunu anlamama.

SINAV ÖNCESİNDE

- ✓ Sınava hazır olarak girin,
- ✓ Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- ✓ Kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun.
- ✓ Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- ✓ Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

NASIL BAŞ EDERİM

1. VERİMLİ ÇALIŞIN
2. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN
3. YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN
4. NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN

SINAV ANINDA

- ✓ Yapamıyacağınız soruların da olabileceğini kabullenin.
- ✓ Soruları dikkatli okuyun.
- ✓ Yapamadığınız sorulara takılmayın.
- ✓ İyi konsantre olun.Sadece kendi sınavınıza odaklanın.
- ✓ Dikkatiniz dağıldığında kısa molalar verin. (15-20 sn gibi.)