

# KAYGI

Aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

1)Kaygı nedir?

2)Ne zaman kaygılandığınızı hissedersiniz?

3)Yazılı veya sözlü sınavlarda kaygılanır mısınız? Eğer kaygılanıyorsanız yazılı sınavlarda mı sözlü sınavlarda mı daha çok kaygılandığınızı sebepleriyle açıklayınız.

4)Kaygılandığınızda, performansınızın ne yönde etkilendiğini örnekler vererek açıklayınız.(olumlu, olumsuz vb.)

5)Kaygı seviyenizi azaltmak için herhangi bir yöntem kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız neler?

## KAYGI İLE BAŞ ETME YOLLARI

### KAYGILANDIĞIMIZDA

Heyecanlanırız

Terleriz

Ateş basar

Sesimiz titrer

Kekeleriz

Mide bulantısı hissedebiliriz

Gerçek performansımızı gösteremeyiz

Huzursuz ve sabırsız oluruz

Uyku düzenimizde bozulmalar olabilir

Zamanı verimsiz tüketiriz

### KAYGI İLE BAŞ EDERKEN

Birkaç Kere Derin  
Nefes Al

Dua Et

Müzik Dinle

Olumlu Düşün

Hava Al

Yapmaktan  
Hoşlandığın  
Şeyleri Yap

Koş