



## *Sınav Kaygısının Nedenleri*

- ✓ **Kötü çalışma alışkanlıkları,**
- ✓ **Görev ve sorumlulukları erteleme,**
- ✓ **Zamanı iyi kullanamama,**
- ✓ **Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,**
- ✓ **Beklenti düzeyi,  
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)**
- ✓ **Mükemmeliyetçi yaklaşım.**

