

## HAZIRLAYANLAR

Begüm Fakıoğlu  
Şennur Tolu  
Merve Seyyar  
Ayşenur Küçüker  
Sudem Yağmur Demirel  
Esmâ Türkmen  
Sude Ceren Koyuncu  
Tülay Çakal  
Gülbahar Kardeş

## SORUMLU ÖĞRETİM ELEMANLARI

ARŞ.ÖĞR.DR.FATMA YENER ÖZCAN  
DR.ÖĞR.ÜYESİ ALİYE ÇAKIR



## *SINAV STRESİ*



## **SUNU PLANI**

- **SINAV STRESİ NEDİR?**
- **SINAV STRESİNİN NEDENLERİ NELERDİR?**
- **SINAV STRESİ BELİRTİLERİ NELERDİR?**
- **SINAV STRESİNİ KONTROL ETMEK.**



## **HEDEFLER**

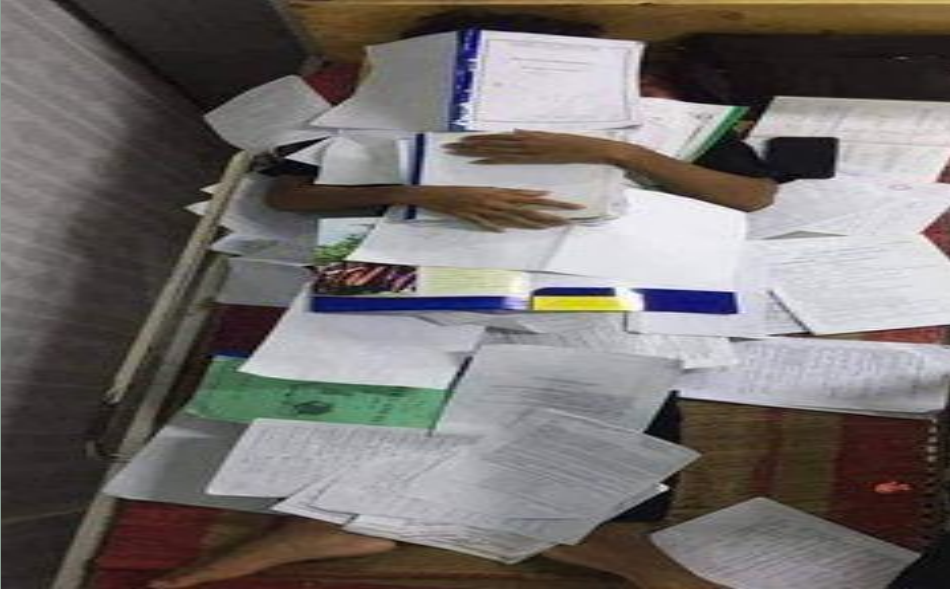
- **1)STRESLE İLGİLİ FAKTÖRLERİ BİLECEK**
- **2)STRESİ ARTIRAN VE AZALTAN FAKTÖRLERİ AÇIKLAYACAK**
- **3)SINAVA YÖNELİK STRESİN NE GİBİ ETKİLERİ OLDUĞUNU AÇIKLAYACAK**
- **4)STRESLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ UYGULAYABİLECEK**



## **SINAV STRESİ NEDİR**

**BİRÇOK ÖĞRENCİ SINAV ZAMANLARINDA ÖNEMLİ SINAVLARININ OLDUĞU  
SENELERDE SINAV STRESİ YAŞAMAKTADIR.**

**BU BİREYLER SINAVIN HAZIRLIK SÜRECİNDEN VE SINAVIN KENDİSİNDEN ÇOK  
SONUCUNA ODAKLANMAKTADIR**



**YAPILAN BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE SINAV STRESİ YAŞAYAN  
ÖĞRENCİLERİN SINAVLARDAKİ BAŞARISI SINAV STRESİ  
YAŞAMAYAN ÖĞRENCİLERİN BAŞARISINDAN DAHA DÜŞÜKTÜR**



**ÖZELLİKLE LGS SINAVININ OLUŞTURDUĞU REKABET ORTAMI NEDENİYLE ÖĞRENCİLER SINAV STRESİ YAŞAYABİLMEKTEDİR.**





## **SINAV STRESİNİN NEDENLERİ**

**DAHA ÖNCE  
YAPILMIŞ  
SINAVDAN KÖTÜ  
PERFORMANS**

**YETERİNCE İYİ  
VE VERİMLİ  
ÇALIŞMAMAK**

**ÇOK ENDİŞELİ  
OLMAK**

**BAŞARISIZLIKTAN  
KORKMAK**

**YÜKSEK  
BEKLENTİ  
DÜZEYİ**

**KENDİNE DEĞER  
DUYGUSUNU TESTLERE  
BAĞLAMAK**

**HER DURUMU  
FELAKETMİŞ  
GİBİ ALGILAMA**

**UYKU DÜZENİNİN  
OLMAMASI VE  
UYKUSUZLUK DURUMU**

**YANLIŞ BESLENME**

**AŞIRI KAFEİN  
TÜKETİMİ**

**BİR ŞEY  
BİLMEDİĞİNİ  
DÜŞÜNMEK**

**OLUMSUZ  
DÜŞÜNCELER**



**Üstüste 3 tane A olmuş.  
Birini deęiştirip C mi  
yapsam?**





***SINAV STRESİ KISIR BİR DÖNGÜ HALİNE GELEBİLİR, BİR KERE YAŞANDIKTAN SONRA TEKRAR BUNU YAŞAMAKTAN KORKABİLİRLER VE BİR SONRAKİ SİNAVDA ENDİŞELİ OLURLAR***



***SINAV STRESİNE TEKRAR TEKRAR KATLANDIKTAN SONRA ÖĞRENCİLER DURUMU DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİ DÜŞÜNEMEYECEK DURUMA GELEBİLİRLER.***

## **STRESİ OLAN ÖĞRENCİLERİN SINAVDAN ÖNCEKİ GÜNLERDE YAŞADIĞI BELİRTİLER**

- GERGİNLİK**
- SİNİRLİLİK**
- KARAMSARLIK**
- DURGUNLUK KORKU**
- UYKUSUZLUK**
- KABUS GÖRME**
- ÇARPINTI**
- TERLEME**
- BAŞ AĞRISI**
- KARIN AĞRISI**
- SOLUNUMDA GÜÇLÜK**
- İŞTAHSIZLIK**
- MİDE BULAMTISI**
- BİTKİNLİK**





## ***SINAV ANINDAKİ BELİRTİLER***

- SINAVA ODAKLANAMAMA**
- DÜŞÜNEMEME**
- KIZGINLIK DUYGUSU**
- ZOR SORULARDA PANİĞE KAPILMA**
- SORULARI ZAMANINDA YETİŞTİREMEYECEĞİ PANİĞİNE KAPILMA**
- KARIN AĞRISI**
- AŞIRI TERLEME**
- ORGANİZE OLAMAMA**
- HUZURSUZLUK**



## STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİLİ YOLLAR

- 1)SINAVA HAZIRLIK AŞAMASI
- 2)SINAV ESNASINDA
- 3)SINAVDAN SONRA



## SINAVA HAZIRLIK AŞAMASI

- **UYKU DÜZENİNİ SAĞLAMA**( BİREYİN UYKU DÜZENİNDE DEĞİŞİKLİKLER OLUR. BUNU DÜZELTMEK İÇİN;
  - **HER GÜN AYNI SAATTE UYUYUP UYANMAYA DİKKAT ETME**
  - **ODANIZDA ISI IŞIK VE GÜRÜLTÜ AÇISINDAN SİZİ RAHATSIZ ETMEYECEK KOŞULLARI SAĞLAYIN**
  - **UYUMADAN ÖNCE SİZİ RAHATLATACAK AKTİVİTELER YAPIN**(DUŞ ALMA, KİTAP OKUMA, SÜT İÇME)
- **BESLENME ALIŞKANLIĞINI SAĞLAMA**
- **AŞIRI KAFEİN DÜZEYİNİ AZALTMA**
- **PLANLAMA** (NE YAPCAĞINIZI BİLMEK VE PLANLAMAK SİZİ RAHATLATIR)
- **ARKADAŞLARINIZLA VE AİLENİZLE VAKİT GEÇİRME**
- **YENİ BİR HOBİ EDİNME**
- **SINAVDAN ÖNCE RUTİNİ KORUMA**
- **SINAV YERİNİ GÖRME** (SINAVDAN ÖNCE SINAVA GİRECEĞİNİZ ORTAMI GÖRME SİZİ RAHATLATIR)
- **SPORYAPMA**
- **KENDİNİZİ KİMSEYLE KİYASLAMAYIN** ÇEVRENİZDE SİZİ KOYASLAYANLAR VAR İSE KULAK ARKASI EDİN





## SINAV ESNASI

- SINAV GÜNÜ SİZİ SIKMAYACAK KIYAFETLER TERCİH EDİN
- SINAV GÜNÜ ERKEN YOLA ÇIKIN
- ZOR SORULARDA TAKILI KALMAYIN BİR SONRAKİ SORUYA GEÇİN SONRA TEKRAR DÖNEBİLİRSİNİZ
- STRESLİ HİSSETTİĞİNİZDE BİRER YUDUM SU İÇİN
- NEFES EGZERSİZİ YAPIN
- YAPAMAYACAĞINIZA DAİR OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN YERINE OLUMLU ŞEYLER DÜŞÜNÜN
- NEYAPABİLİRDİM DİYE DEĞİL ŞU AN NE YAPABİLİRİM DİYE DÜŞÜNÜN
- KİTAPÇIK TÜRÜ, İSİM SOYİSİM GİBİ ÖNEMLİ BİLGİLERİ SINAVA BAŞLAMADAN HEMEN YAZIN
- SORULAR İÇİN ZAMANINIZI ÖNCEDEN BELİRLEYİN



**NEFES EGZERSİZLERİ NE ZAMANLARDA YAPILIR?**

- ✓ **SINAV ESNASINDA STRESLİ HİSSETTİĞİNİZDE**
- ✓ **UYKU DALMADA ZORLAMDIĞINIZDA**
- ✓ **ÖFKE KONTROLÜ SAĞLAMAK İÇİN ÖFKE ESNASINDA**
- ✓ **ODAKLANMA VE KONSANTRASYONU ARTTIRMAK İÇİN**
- ✓ **DERS ÇALIŞIRKEN**



## NEFES EGZERSİZİ NASIL YAPILIR?

**Rahat bir pozisyon alın, sırtınızı düz tutun ve gözlerinizi kapatın**

**Burnunuzdan derin bir nefes alın, bu sırada karın bölgenizin şişmesine izin verin.**

**Diyafram nefesi için bir elimizi göğsümüze diğer elimizi göğüs kemiğimizin üç dört parmak aşağısına, karnımıza yerleştiriyoruz.**

**Burnunuzdan yavaşça nefes alın, 4 saniye boyunca sayarak.**

**Nefes verirken, ağzınızla rüzgar sesi çıkaracak şekilde 8 saniye boyunca havayı dışa üfleyin.**

**Nefes alırken ve verirken karnımızın üzerindeki elimizin hareket etmesine göğsümüzdeki elimizin ise hareket etmemesine odaklanıyoruz.**

## TEŞEKKÜRLER

