

## Stresin Fizyolojisi

Strese neden olan yaşamsal tehdit algısıdır.

Tehdit algısı varlığında, beyinden bedene 'kaç' sinyali gönderilir. Beyin salgıladığı sinyallerle tüm organizmayı kaçıya hazır halde tutar. Damarlar genişler, sıcaklık hissi artar, sıcaklığın ber-

taraf edilmesi amacıyla ter

bezleri aşırı uyarılır.

Kalp ve solunum sistemleri kaçma

pozisyonunda hızlı çalışır. Kaçıya hazır tutulan organizma uyku, beslenme ve dışkılama gibi kaçmaya engel eylemlerini durdurur. Uykudan vazgeçilir. Kendini yetersiz hisseden öğrencinin stresi artar. Kendini yetersiz hissetme, gerçek bir yetersizlik olmadığı hallerde de mevcut olabilir.



STRESİN BAŞ EDİLEBİLİR BOYUTU BAŞARININ DİNAMOSU OLDUĞU HALDE, AŞIRI HALLERİ BAŞARISIZLIĞIN NEDENİ OLABİLİR.

## KAYGININ ÜSTESİNDEN GELMEK

- ◆ Yavaşla ve fiziksel hareketlerine odaklan. Bu hakimiyetini ve kontrol hissinin arttıracaktır.
- ◆ Rahatlama ve görsel canlandırma tekniklerini kullan.
- ◆ Vakit kaybını düşünmeden kısa bir süre için sınav dışı bir detaya odaklan.
- ◆ İçinden anlamsız bir sözcük tekrarla.
- ◆ Derin nefes al, kaslarını izometrik kasıp gevşeterek gerginliğini azaltmaya çalış.
- ◆ Dikkatini kaygından uzaklaştıracak bir şey yap.
- ◆ Sakin kalabilirsen kaygı molekülleri kısa sürede dağılacaktır.



## SINAV STRESİNİ NASIL YÖNETMELİYİZ?



Kemalpaşa Mah. Özyol Skı No:24 Söke /AYDIN  
Tel: (0256) 518 01 65 -5120165  
Web: <http://sokeram.meb.k12.tr>

## SINAV STRESİNE KARŞI ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

### SINAV ÖNCESİ

#### ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI:

- ◆ Stres altında hatırlayabilecek kadar çalış.
- ◆ Son dakika sıkışıklıklarını engellemek için çalışmalarını yeterli süreye yay.
- ◆ Çalıştığın konuya konsantre olmayı öğren.
- ◆ Sorular üretmek konuyu ezberleme, anlamaya çalış.



- ◆ Anahtar kelime, konsept ve örneklere odaklan.
- ◆ Bilgiyi özetleyen tablo ve özetler yap.
- ◆ Enerjini tazelemek için kısa aralar ver.

- ◆ Gerçekçi çalışma hedefleri koy.
- ◆ Zamanı iyi planla ve bunu alışkanlık haline getir.

#### STRESİ AZALTMA:

- ◆ Rahatlatıcı aktivitelere fırsat yarat.
- ◆ Rahatlatan müzik dinle.
- ◆ Sağlıksız ve mantıksız olan düşünceleri belirle, değerlendir ve değiştir.

#### SAĞLIKLI YAŞAM:

İyi beslen, iyi uyu, düzenli egzersiz yap.

## SINAV STRESİNE KARŞI ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

### SINAV GÜNÜ

#### HAZIRLANMA :

- ◆ Sağlıklı bir kahvaltı yap.
- ◆ Kafein ve diğer uyarıcıları alma.
- ◆ Sınav yerine erken git.
- ◆ Dikkat dağınıcı şeylerden uzak dur.

#### RAHATLAMA :

- ◆ Huzurunu kaçırabilecek şeylerden uzak dur.
- ◆ Rahatlatıcı detaylara odaklan.

#### GENİŞ AÇILI DÜŞÜNME :

- ◆ Herkes bildiği kadar yapabilecektir.
- ◆ Sınav bildiklerini gösterme fırsatıdır.
- ◆ Bildiklerini diğerleriyle karşılaştırmanın başka bir yolu yoktur.
- ◆ Şimdi kendini gösterme zamanı

## SINAV STRESİNE KARŞI ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

### SINAV SIRASINDA

**İLK İZLENİM:** Önce yönergeleri dikkatle oku.

**KENDİNİ ORGANİZE ETME:** zamanını iyi kullan- önce kolay olanlar üzerinde çalış.

Geride kalmadığını kontrol et.

## SINAV STRESİNE KARŞI ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

### SINAVDAN SONRA

**ÖĞRENME :** Tecrübenden pay çıkar. Sınav kaygısını azaltmak için neyin işe yarayıp, neyin yaramadığını not et.

**ÖDÜL :** Kendine iyi davran ve çaban için kendine ödül ver. Sende neyin işe yaradığını bul ve bunlar hakkında farkındalığını artır.



#### GÖZDEN GE-

**ÇİRME :** Kendini cezalandırma. İşe yarayan önerileri keşfet, yeni stratejiler geliştir. Rahatlama ve görsel canlandırma egzersizleri geliştirmeye devam et.

#### KAYNAKÇA

Keskin, S.(2013). *Sınav stresinin stresi*. İstanbul: Boyut Yayıncılık.