



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



SINAV KAYGISI NEDİR?

*Beklenen sınavlardan kaynaklanan stresin oluşturduğu karmaşık, fizyolojik ve psikolojik duruma denir. Kaygı bir kişide ne yüksek olmalı ne de az olmalıdır. Aşırı kaygı da aşırı kaygısızlık da başarısızlığa neden olur. Sınav sırasında çok aşırı heyecanlanarak, bildiğiniz soruları sınav heyecanı yüzünden unutuyor veya yanlış yapıyorsanız, mideniz ağrıyorsa, karın bölgenizde rahatsızlık oluyorsa, elleriniz aşırı terliyorsa, baş ağrıları çekiyor ve sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız, daha önce öğrenmiş olduğunuz ve çalıştığınız konuları hatırlayamıyorsanız, sınav zamanları sizlere kâbus gibi geliyorsa, **SINAV KAYGINIZ VAR DEMEKTİR!***

Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Neler Yapılmalıdır?

- **Sınavın sonucuna değil sürece odaklanmak:** Sınav ve sonuçlarını düşünmek zihinsel enerjinizi ve zamanınızı boşa harcamanıza neden olur. Günlük çalışma planları yapabilirsiniz.
- **Planlı hareket ile doğru ve etkili ders çalışmak:** Ders çalışırken kısa dönemli planlar yapmanız çok önemlidir. Tamamlanan her hedef kendinizi daha iyi hissetmenizi ve bir sonraki adımı atmak için daha hevesli olmanızı sağlayacaktır. Kendinizi iyi tanımalı, en iyi ne şekilde öğrendiğinizi tespit etmeli ve mutlaka dinlenmeye zaman ayırmalısınız. Önemli olan çok çalışmak değil, etkili çalışmaktır.
- **Olumsuz düşüncelerden uzak durmak:** Daima olumlu düşünmeye özen göstermelisiniz. Karamsar ve negatif düşüncelerle değerli vaktinizi boşa harcamamalısınız. Zihinsel enerjinizi yeni bilgileri öğrenmek ve eski bilgilerinizi tekrar etmek için kullanmalısınız.
- **Motivasyonunuzu yüksek tutmak:** Kendinize olan güveninizi hiçbir zaman kaybetmemelisiniz. Küçük de olsa eski başarılarınızı sık sık hatırlamalısınız.
- **Kendini başkalarıyla kıyaslamak:** Herkesin öğrenme ve çalışma stili farklıdır. Başkalarının ne yaptığını düşünmek yerine eksikliklerinizi tamamlamaya çalışmanız daha faydalı olacaktır.
- **Beslenme düzenine dikkat etmek:** Bol bol sebze ve meyve tüketebilirsiniz. Fazla yağlı ve ağır yemekler yememelisiniz. Sinirlilik ve çarpıntıya sebep olan kafein içeren içecekler çok fazla tüketmemelisiniz.
- **Doğru nefes almak, gevşeme egzersizleri yapmak**

- **Doğru nefes alma egzersizi:**

- Nefes almadan önce sol elinizi karnınızın üzerine, sağ elinizi göğsünüzün üzerine koyun,
- Nefesinizi ciğerleriniz boşalınca kadar verin,
- Burnunuzdan yavaş yavaş ve derin bir şekilde aldığınızda önce karnınızın, sonrada göğsünüzün şiştiğini hissedebilirsiniz,
- Nefesinizi aldıktan sonra bırakmadan içinizden dörde kadar sayın,
- En son olarak nefesinizi dörde kadar sayarak bırakınız.

“Kaygı hiçbir zaman yarının mutsuzluğunu azaltmaz, sadece bugünün mutluluğunu çalar.”

- Leo Buscaglia

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasıl Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasıl Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS



BEZMİALEM
VAKIF ÜNİVERSİTESİ
—1845—