

SINAV HEYECANI FİZYOLOJİK SEMPTOM DEĞERLENDİRME FORMU

	Hiçbir Zaman (0)	Nadiren (1)	Bazen (2)	Sıklıkla (3)	Her Zaman (4)
1. Kalp çarpıntısı veya hızlı kalp atışı					
2. Nefes darlığı veya hızlı nefes alma					
3. Terleme (avuç içi, alın vb.)					
4. Kas gerginliği veya ağrıları					
5. Mide bulantısı veya mide rahatsızlığı					
6. Baş ağrısı					
7. Baş dönmesi veya sersemlik hissi					
8. Uyku problemleri (uyuyamama veya sık uyanma)					
9. İştah değişiklikleri (aşırı yeme veya iştahsızlık)					
10. Sindirim sorunları (ishal, kabızlık vb.)					
11. Ağız kuruluğu					
12. El veya vücut titremesi					
13. Yorgunluk veya enerji düşüklüğü					
14. Sık idrara çıkma					
15. Göğüs ağrısı veya rahatsızlığı					
16. Cilt problemleri (döküntü, sivilce vb.)					
17. Saç dökülmesi					
18. Gözlerde seğirme					
19. Kas seğirmesi					
20. Gerginlik hissi					
21. Konsantrasyon zorluğu					
22. Sıcak basması veya üşüme hissi					
23. Ağız yaraları veya uçuk					
24. Göz kuruluğu veya sulanması					
25. Kaslarda kramplar veya spazmlar					

SINAV HEYECANI FİZYOLOJİK SEMPTOM DEĞERLENDİRME FORMU YORUMLAMA

Bu form, öğrencilerin sınav stresi ile ilişkili olarak yaşadıkları fizyolojik belirtileri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Her belirtinin yanındaki seçeneklerden birini işaretleyerek öğrenciler, belirtileri ne sıklıkla yaşadıklarını belirtebilirler. İşte sonuçların nasıl yorumlanacağına dair detaylı bir rehber:

Puanlama

Her belirtinin yanındaki seçeneklerin puanları şu şekildedir:

- Hiçbir Zaman: 0 puan
- Nadiren: 1 puan
- Bazen: 2 puan
- Sıklıkla: 3 puan
- Her Zaman: 4 puan

Toplam Puanın Hesaplanması

Formdaki tüm belirtiler için işaretlenen puanlar toplanarak bir toplam puan elde edilir. Bu toplam puan, öğrencinin sınav stresine bağlı fizyolojik semptomların yoğunluğunu gösterir.

Puan Aralıklarının Yorumlanması

0-25 puan: Düşük stres seviyesi. Öğrenci sınav dönemlerinde genellikle fizyolojik stres belirtileri yaşamamaktadır. Ancak formdaki maddelerde 3 ve 4 olarak puanladıkları durumlar üzerine çalışılmalıdır.

26-50 puan: Orta düzeyde stres. Öğrenci zaman zaman sınav stresi ile ilişkili fizyolojik belirtiler yaşamaktadır. Formdaki maddelerde 3 ve 4 olarak puanladıkları durumlar üzerine çalışılmalıdır.

51-75 puan: Yüksek düzeyde stres. Öğrenci sıklıkla sınav stresi ile ilişkili fizyolojik belirtiler yaşamaktadır ve bu durum akademik performansını ve genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir. Daha fazla destek ve müdahale önerilir.

76-100 puan: Çok yüksek stres seviyesi. Öğrenci sürekli olarak sınav stresi ile ilişkili ciddi fizyolojik belirtiler yaşamaktadır.