

## SINAV KAYGISI, ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT<sup>1</sup>

### ÖZET

Sınav kaygısı, bireyin daha önce edindiği bilgiyi sınav sırasında yeterli derecede kullanabilmesini engelleyen ve bireyin akademik başarısının düşmesine neden olan olumsuz bir duygudur. Pek çok bireyin yaşantısını etkileyen ve ülkemizde sıklıkla bir değerlendirme yöntemi olarak kullanılan sınavların yarattığı kaygıyı tanımak ve bununla baş edebilmek akademik başarıyı arttırmak açısından oldukça önemlidir. Bu makalede kaygı ve sınav kaygısı ile ilgili tanımlamalar yapılmış ve sınav kaygısına neden olan çeşitli faktörler ele alınmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte sınav kaygısının birden fazla faktörle ilişkili olduğu yönünde farkındalık yaratılmak istenmiş ve sınav kaygısı ile baş etmede kullanılabilecek yöntemlere örneklerle birlikte yer verilmeye çalışılmıştır. Ayrıca sınav kaygısına etki eden faktörlerden biri olan ebeveynlere de bu konuya nasıl yaklaşmaları gerektiği konusunda önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Sınav Kaygısı, Sınav Kaygısı ile İlgili Faktörler, Sınav Kaygısı ile Baş Etme, Ailelere Öneriler.

### EXAM ANXIETY, AFFECTING FACTORS AND METHODS OF COLLECTING Assist. Prof. Esra Gul KOCYIGIT

### ABSTRACT

Exam anxiety is a negative emotion that prevents the individual from using the knowledge he/she has acquired sufficiently during the exam and causes a decrease in the academic success of the individual. It is very important to recognize and cope with the anxiety caused by exams, which affect the lives of many individuals and are frequently used as an assessment method in our country, in terms of increasing academic success. In this article, definitions of anxiety and test anxiety have been made and various factors that cause test anxiety have been tried to be discussed. In addition, it was aimed to raise awareness that test anxiety is related to more than one factor, and methods that can be used to cope with test anxiety were tried to be included with examples. In addition, suggestions were made to parents, which is one of the factors affecting test anxiety, on how they should approach this issue.

**Keywords:** Anxiety, Exam Anxiety, Factors Related to Exam Anxiety, Coping with Exam Anxiety, Advice to Families.

<sup>1</sup> Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, esragulkocyigit@gmail.com  
Araştırma Makalesi/Research Article, Geliş Tarihi/Received: 05/06/2023–Kabul Tarihi/Accepted: 28/07/2023

## GİRİŞ

Öğrenme, büyüme ve vücutta meydana gelen değişik etkilerle oluşan, tekrar ve yaşantı yoluyla meydana gelen davranışta ya da potansiyel davranışta meydana gelen nispeten kalıcı olan değişimlerdir (Senemoğlu, 2004). Birey dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren yaşamın sonuna kadar süren bir öğrenme süreci içine girer. Öğrenilenler, bireyin potansiyelini oluştururken diğer yandan öğrenilenlerin ortaya konması da performansı ortaya çıkarır. Diğer bir deyişle performans, kişinin akıl, duyu ve davranış düzeyinde önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve zaman içinde eylemsel olarak ortaya koyduğu halidir (Koçkar ve diğ., 2002). İnsanın performansının en iyi olduğu durum ise, var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiğinde gerçekleşir (Kurtuldu, 2009). Ancak bazı iç ve dış faktörler nedeniyle bireyin var olan potansiyelinin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir (Çakmak, 2007). Ülkemizde çok yaygın biçimde kullanılan sınavlar, öğrencilerin performans ve başarısının ölçülmesinde kullanılan bir yöntemdir. Her ne kadar eğitimin bir parçası olsa da bu değerlendirme şekli bazen öğrenciler için bazı sorunlara neden olmaktadır (Softa ve diğ., 2015). Akademik başarı yalnızca öğrencilerin bir konuyu bilmesi değil aynı zamanda bunu sınavda gösterebilmesi ile ölçülmektedir. Fakat sınavla ilgili kaygı pek çok kişinin başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Sınav kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri dikkatlerini dağıtıp sınav sorularına yanıt verme davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Koçkar ve diğ., 2002). Yüksek düzeydeki sınav kaygısının azaltılması hem öğrencilerin akademik performansının artmasını sağlayacak hem de kaygının neden olduğu olumsuz sonuçlarından korunabilmeleri için gerekli olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2008). Bu nedenle bu çalışmada kaygı kavramı, sınav kaygısı, sınav kaygısına neden olan faktörlerden bahsedilmiş ve sınav kaygısını azaltmaya yönelik çeşitli yöntemler anlatılmaya çalışılmıştır. Ayrıca ailelere sınav kaygısına yönelik öneriler paylaşılmıştır.

## KAYGI KAVRAMI

Kaygı (anksiyete), korkuya benzeyen bir duygudur (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Tehlikeyle baş edebilmek için uyum sağlayıcı bir mekanizmadır ve bilişsel, duygusal, fizyolojik belirtileri olan çok yönlü bir duygu durumudur (Ehtiyar ve Üngören, 2008). Kaygı ile ilgili ilk tanımlamayı yapan Freud, gerçeklik, nevrotik ve ahlaki olmak üzere üç kaygı türünden bahsetmiştir. Gerçeklik kaygısı, gerçek dünyada birey tarafından algılanan ve normal olarak ifade edilen kaygı iken (Andre, 2004), nevrotik kaygı ise, bireyin farkında olmadığı fakat alt benlik dürtülerinin ortaya çıkmaya çalıştığı zaman ortaya çıkan kaygıdır. Ahlaki kaygı ise bireyin farkındalığı dışındadır ve alt benliğin arzularıyla üst benliğin kuralları birbirine uyuşmadığı zaman ortaya çıkmaktadır (Koçyiğit, 2023). Öte yandan, Scheier ve Catell (1958) yaptıkları bir faktör analizi sonucunda kaygıyı “durumluk ve sürekli” olmak üzere iki başlıkta incelemişlerdir. Buradan yola çıkan Spielberger (1966) iki boyutlu bir kaygı kuramı oluşturmuştur (Başkal, 2019). Durumluk kaygı, bireyin herhangi özel bir durumu “tehdit edici” algılaması sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Birey yaşamı içinde durumluk kaygıya neden olabilecek pek çok olayla karşı karşıya gelmektedir. Sınava girmek, topluluk önünde bir konuşma yapmak veya uçağa binileceği durumda yaşanan kaygı durumluk kaygıdır (Ehtiyar ve Üngören, 2008). Otonom sinir sisteminin uyarılması sonucunda ortaya çıkan terleme, titreme, kızarma, çarpıntı vs. fizyolojik belirtiler o sırada durumluk kaygının hissedildiğini göstermektedir (Şahin, 2019). Stresin yüksek olduğu anlarda kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalktığına ise kaygı seviyesi azalmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998; Ehtiyar ve Üngören, 2008). Sürekli kaygı ise, genel olarak her ortamın kaygı verici olarak algılanması ve yaşanması anlamına gelmektedir (Koçyiğit, 2023). Sürekli kaygı halinde görünürde belirgin bir tehlike bulunmamaktadır. Bu nedenle kaygının nesnesi birey tarafından kolaylıkla tanımlanamaz. Diğer insanlar ise bu şekilde kaygı duyan bireyi anlamakta güçlük çekerler. Çünkü ortada bir tehlike yoktur (Yokuş, 2013). Günlük yaşamda, kişilik yapısı ve kişiliği oluşturan katmanların işlevi sonucu meydana gelen sürekli kaygı düzeyi; sorun çözme durumlarında durumluk kaygı düzeyini aşırı bir biçimde yükselmesine neden olur. Yükselen kaygı düzeyine karşı savunma mekanizmaları harekete geçer. Savunma mekanizmalarının kullanılma biçimi ve süresi, kişilik özelliklerinden, ruhsal bozukluk ve hastalıklara varan davranış, tutum ve eylemlere yol açar (Köknel, 1998). Öner ve LeCompte (1983), durumluk ve sürekli kaygı arasındaki benzerlik ve farklılıkları fizikten bir örnekle açıklamışlar ve durumluk kaygıyı kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı ise potansiyel enerjiye benzetmişlerdir. Kinetik enerji de durumluk kaygıya benzer biçimde belli bir zaman kesitinde ortaya çıkan duruma karşı gösterilen bir tepkidir. Sürekli kaygı ise, potansiye enerjide olduğu gibi belirli bir tepki gösterme yatkınlığıdır. Bireydeki sürekli kaygının düzeyi belirli koşullarda yaşayacağı durumluk kaygının derecesini, şiddetini ve sıklığını belirler. Bu durumda sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre stresli ortamlarda durumluk kaygı tepkisi gösterme sıklığı daha fazla olması beklenmektedir (Şahin, 2019; Öner ve LeCompte, 1998).

### **SINAV KAYGISI**

Sınavlar, öğrencilerin eğitim-öğretim süresince başa çıkmaları gerekmekte olan önemli değerlendirme süreçleridir (Yavuz ve Akagündüz, 2004). Çocuk ve ergenlerde sıklıkla görülen (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013) sınav kaygısı, ilk kez Sarason ve Mandler (1952) tarafından Yale Üniversitesi'nde yaptıkları bir araştırmada konu edinilmiştir (Başpınar Erten, 2020). Sınav kaygısı, bir değerlendirme sırasında hissedilen, kişinin bireysel performansını sergilemesinin önünde engel oluşturacak boyutta stres oluşturan, rahatsız edici bir duygudur (Sarıkaya ve Gemalmaz, 2021) ve bu süreçte hemen hemen birçok kişi kaygı ve stres durumunu yaşamaktadır (Köknel, 2002). “Stres (stress) sözcüğü latince ‘estricia’ fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, görmek, önem vermek, yüklemek, zorlamak, isim olarak ise baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük zarar, zor karşılığı bulunmaktadır.” Dolayısıyla stres, yalnızca olumsuz anlamda değerlendirilmemeli, kişinin yaşamında olumlu şeyler de strese neden olabilmektedir (Alkayış, 2018). Öğrenme üzerine etkili bir faktör olan kaygının aşırı düzeyde olması bireyde öğrenmeyi olumsuz yönde etkilerken, çok düşük seviyedeki kaygı da öğrenmeyi zorlaştırmaktadır.

Orta düzeyde kaygı ise, öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Genel olarak kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilerin başarı düzeyleri, düşük kaygı düzeyi olanlara göre daha düşüktür. Stres sırasında beyinde salgılanan bir nörotransmitter olan katekolamin miktarındaki artışın, hatırd tutmayı arttırmak, yakın bilgilerin hatırlanmasını düzenlemek ve hafıza depolamasını olumlu yönde etkilediği söylenmektedir. Dolayısıyla etkili öğrenme için belli düzeyde stresin neden olduğu kaygıya ihtiyaç olduğu ve herhangi bir kaygı olmadan öğrenmenin zor olduğu ifade edilmektedir (Morgan ve King, 1975; Bozkurt, 2012). Sınav kaygısının, kuruntu ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu vardır. Bireyin sınav sırasındaki performansı ile ilgili zihinsel ifadeleri kuruntu boyutunu, kızarma, terleme, kızarma, gerginlik, mide bulantısı, kalp atım hızında artış, sinirlilik gibi fizyolojik sorunlar ise duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır (Köse ve diğ., 2018). Yüksek sınav kaygısı bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte, yaşam kalitesini bozucu psikosomatik ve fizyolojik çeşitli semptomlar görülmektedir.

### **SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN ETMENLER**

Yapılan çalışmalarda sınav kaygısına neden olan bazı etmenler ifade edilmekle birlikte bu etmenler çok çeşitlilik göstermektedir. Bu etmenler arasında başlıca yetkinlik ihtiyacı, cinsiyet, başarı düzeyi, sınıf düzeyi, aile tutumu, kişilik özellikleri, karar verme becerileri, benlik saygısı, öğrenme yaklaşımı, çalışma alışkanlıkları, psikolojik dayanıklılık, mükemmeliyetçilik, umut düzeyi yer almaktadır.

*Yetkinlik İnancı:* Sınav kaygısının oluşmasında, bilişsel yönden, bireyin algılama şeklinin etkili olduğu ifade edilebilir. Bu algısal farklılık nedeniyle bireyler bazen aynı duruma farklı tepkiler gösterebilmektedir. Akademik yetkinlik inançları, kaygı ve stresin üst düzeyde olduğu bu durumda öğrenci başarısı üzerinde etkili bir faktördür (Bandura, 1986). Akademik yetkinlik inancı yüksek olan bireylerin akademik yaşamlarında daha az strese kapıldıkları, hayatlarına daha kolay yön verebildikleri ve kararlarını daha iyi bir biçimde alabildikleri görülmektedir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

*Cinsiyet:* Alanyazında yapılan araştırmalarda bir fikir birliği olmamakla birlikte, anlamlı çıkan araştırmalarda kız öğrencilerin erkeklere göre sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bozkurt, 2012; Alyaprak, 2006; Kapkıran, 2002). Kızların kaygı puanlarının erkeklere göre daha fazla olmasının nedeni kızların yapısal olarak daha duygusal olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Günay ve diğ., 2008).

*Başarı Düzeyi:* Başarı düzeyine göre bireylerin kaygı düzeyleri de değişiklik göstermektedir. Başarı düzeyi arttıkça kaygı düzeyi de azalmaktadır (Tümerdem, 2007). Sınavlarda, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünen birey, başarı durumu iyi olduğunda kaygı düzeyi düşük, yeterli olmadığında ise kaygı düzeyi yüksek olacaktır (Baltaş, 1998). Başarı düzeyi genel olarak kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2010).

*Sınıf Düzeyi:* Bireylerin sınıf düzeyleri arttıkça sınav kaygıları da artmaktadır. Örneğin; 6.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı Millî Eğitim Bakanlığı'nın yaptığı sınava girecek olan 8. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Genç, 2003).

*Aile Tutumu:* Ebeveynlik, anne-babanın ruhsal durumundan, psikolojik süreçlerinden, içinde bulunduğu toplumun değerlerinden, inançlarından, gelenek ve kurallarından etkilenmektedir (Küçüker ve Tekin, 2018). Dolayısıyla çok çeşitli ebeveyn tutumları ortaya çıkmaktadır. Bu ebeveyn tutumlarından biri olan otoriter ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin okul başarı düzeyleri olumsuz etkilenmekte ve sürekli kaygı düzeylerinde artış meydana gelmektedir (Gökçedağ, 2001). Aynı şekilde koruyucu aile tutumuna sahip olan bireylerinde sürekli kaygı düzeyleri yüksektir. Demokratik ebeveyn, çocukları üstünde üstünlük kurmayan, ılımlı, kabul edici ve otantikliği cesaretlendiren ebeveynlerdir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Demokratik ebeveyne sahip olan bireylerin ise kaygı düzeyleri düşük ve okul başarıları daha yüksektir. Dolayısıyla ailelerin otoriter, istekçi tutumları arttıkça sınav kaygı düzeyi de artış göstermektedir (Küçüker ve Tekin, 2018; Sarıkaya ve Gemalmaz, 2021).

*Kişilik Özellikleri:* Kişilik özellikleriyle sınav kaygısı arasındaki ilişkinin bazen ters yönlü bazen de aynı yönlü olduğu belirtilmektedir. Kişilik özellikleri bakımından genel, sosyal ve kişisel uyumu olan (Dündar ve diğ., 2008) sorumluluk düzeyi yüksek, dışa dönük, duygusal dengeye sahip bireylerin sınav kaygı düzeyinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Yüksel, 2014; Aydın, 2008; Hagekull ve Bohlin, 2003; Onuk, 2017).

*Karar Verme Becerileri:* Karar verme becerileri bireylerin günlük yaşamlarında sorunların çözümünde büyük önem arz etmektedir (Coşkun, 2020). Karar verme becerilerinin gelişimi ve bireysel kararların alınması konusunda ailenin desteği önemlidir. Kendisini özgürce ifade ederken dirençle karşılaşan kişilerin karar alma becerileri olumsuz etkilenecektir (Eldeleklioğlu, 1998). Dolayısıyla sınav sırasında aldığı kararların sonucu etkilemesi nedeniyle bireylerin ileriye dönük sınav kaygısı düzeylerini de etkilediği düşünülmektedir. Güçlü bağların olmadığı ve çatışmanın olduğu ailelerde ergenlik dönemindeki öğrencilerin verdiği kararlara katılım zayıftır (Brown ve Mann, 1990). Dolayısıyla aile yapısındaki bozulmanın ergenlik dönemindeki öğrencilerin kararlarının kabul edilmişliğini etkilediği ifade edilebilir (Acar, 2018). Böylece öğrencilerin kararlarına saygı gösterilmesinin onların sınav kaygılarını azalttığı, kararlarına saygı gösterilmeyenlerin ise kaygı düzeylerinin daha fazla olacağı söylenebilir.

*Benlik Saygısı:* Benlik, bireyin varlığının ve deneyimlerinin bilinçli şekilde algılanan tüm yönlerini kapsamaktadır (Küçük, 2010). Benlik saygısı ise, bireyin algıladığı benlik ile idealize ettiği benlik arasındaki farklı değerlendirmesidir (Pişkin, 2003). Benlik saygısı, kişinin kendini en aşağı ne de çok yukarıda görmesi değil, olduğu gibi görebilmesidir (Yörükoğlu, 2000). Bireyin kendisini algıladığı şekli ile olmak istediği benlik arasındaki fark o kişinin öz saygı düzeyini göstermektedir (Pişkin, 2003).

Düşük benlik saygısına sahip kişiler, kendilerini yetersiz gören, olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünene, çevreden çabuk etkilenen ve inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirirler. Bu bireyler günlük yaşamda içinde karşılaştıkları streslerle başa çıkmak konusunda güçlük çekerler ve duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Ayrıca düşük benlik saygısı kişilerde, kaygıya, depresyona, psikosomatik hastalıklara eğilimli bir kişilik yapısına da yol açabilmektedir (Ünal, 2006). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, daha sosyal, girişimci ve yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar ve yeni durumlarla karşılaşmaktan çekinmezler (Çakmak ve diğ., 2017). Yapılan araştırmalar benlik saygısı ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre benlik saygısı düşük olan bireylerin, benlik saygısı yüksek olanlara göre sınav kaygı düzeyleri daha yüksektir (Küçük, 2010; Bilgin, 2001;1998; Kabalcı, 2008). Sınav kaygısı yüksek olan kişilerin kendine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesi benlik saygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin nedenselliğini ortaya koymaktadır. Kişinin kendine yönelik olumsuz düşünceleri benlik saygısını olumsuz etkilemekte ve sınav kaygısı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Çakmak ve diğ., 2017).

*Öğretmen Yaklaşımı:* Öğretmenlerin sınıf içinde sınavla ilgili verdiği bilgiler ve bilgileri verme biçimi bireylerde sınav kaygısını etkilemektedir. Öğretmenlerin sınav öncesinde, sınavların çok zor olacağı, sınavlara az bir süre kaldığını, sınavlara çok iyi hazırlanmak gerektiğini ve bu sonuçların ebeveynler tarafından öğrenileceğini söylediklerinde, öğrencilerin kaygı düzeylerinin yükseldiği ve sınav puanlarının daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Koçkar ve diğ., 2002).

*Çalışma Alışkanlıkları:* Verimli ders çalışma alışkanlığı olan bireylerin not ortalaması da daha yüksektir. Araştırmalara bakıldığında verimli ders çalışma alışkanlığı kızlarda erkeklere göre daha yüksek olup, sınav kaygısı da verimli ders çalışma alışkanlığı olanlarda daha düşüktür (Ayan Başkal, 2019). Dolayısıyla verimli ders çalışma hem kaygı seviyesini düşürmekte hem de başarıyı beraberinde getirmektedir (Gökçalp ve diğ., 2018).

*Psikolojik Dayanıklılık:* Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşam içinde karşılaştığı pek çok stresli olay karşısında, olumsuz olayın etkisinden kurtularak hızlı biçimde normal yaşamına dönebilmesini açıklayan bir kavramdır (Ağtaş, 2021). Zekâ, akademik başarı, içsel motivasyon, benlik saygısı, öz yeterlilik, iyimserlik, umut, özerklik, farkındalık ve kendini kabul psikolojik dayanıklılığı oluşturan faktörlerdir (Gizir, 2016). Araştırmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olup (Yılmaz, 2017), psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin sınav kaygı düzeyleri de düşüktür (Totan ve diğ., 2019).

*Mükemmeliyetçilik:* Mükemmeliyetçilik, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Aydemir ve Bayram Arlı, 2019). Bu ikisi arasındaki fark mükemmeliyetçi kişilerin, kendine özgü standartları ve düzen gereksinimleri ile ilgili farklı düşünce ve yorumları sonucu ortaya çıkmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, kendileri için belirledikleri standartları mükemmeliyetçiliğe ulaşmada bir güdü olarak kullanmaktadırlar. Bu hedeflere ulaşamadıkları zaman alternatif bir yol ararlar ve belirledikleri standartlardan vazgeçmezler.

Olumsuz mükemmeliyetçi kişiler ise belirledikleri standartlara ulaşmak için uğraş verirken kaygıya düşmektedirler. Hedeflerine ulaşamadıkları zamanda motivasyonlarını kaybetmektedirler (Eravşar, 2021). Mükemmeliyetçilik ile depresyon ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Hatalara aşırı ilgili olma ve davranışlardan şüphe duyma boyutları ile ilgili de ilişkiler anlamlıdır (Aydemir ve Bayram Arlı, 2019). Dolayısıyla olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin sınav kaygı düzeyi azalmakta, olumsuz mükemmeliyetçi özelliğe sahip olanların ise sınav kaygı düzeyi ise artmaktadır (Hanımoğlu, 2010).

*Umut Düzeyi:* Ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan pozitif psikolojinin kaynaklarından biri olan umut düzeyinin (Yalçındağ ve Kâhya, 2019) sınav kaygısı ile ilişkisi olduğu söylenmektedir. Buna göre bireylerde umutsuzluk düzeyi arttıkça sınav kaygıları da artmaktadır (Serim, 2016).

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı belirtileri, kaygı sorunlarında ortaya çıkan belirtilerdir ve fiziksel, duyuşsal, davranışsal ve fizyolojik olarak dört grupta incelenmektedir (Yeşilyurt, 2007).

**Tablo 1: Sınav Kaygısı Belirtileri**

FİZİKSEL BELİRTİLER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellerin titremesi</li> <li>• Kalp çarpıntısı</li> <li>• Terleme</li> <li>• Baş ağrısı</li> <li>• Mide ağrısı</li> <li>• Bulantı</li> <li>• Hızlı nefes alıp verme</li> <li>• Kas spazmı</li> <li>• Baş dönmesi</li> <li>• Göğüste sıkışma hissi</li> </ul>
DUYUŞSAL BELİRTİLER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerginlik</li> <li>• Tedirginlik</li> <li>• Korku</li> <li>• Endişe</li> <li>• Kızgınlık</li> </ul>
BİLİŞSEL BELİRTİLER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsantrasyon zorluğu</li> <li>• Dikkat dağınıklığı</li> <li>• Düşünceleri organize edebilmede zorluk</li> <li>• Bilgiyi hatırlamada zorluk çekme</li> <li>• Olumsuz düşünceler (başarılı olamayacağım, asla yetiştiremeyeceğim)</li> </ul>
DAVRANIŞSAL BELİRTİLER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışmayı erteleme, sınava girmeme (kaçınma)</li> <li>• Başka etkinliklerle ilgilenme</li> <li>• Çalışmayı yarıda bırakma (kaçma)</li> <li>• Öfkelenme</li> <li>• Uykusuzluk</li> <li>• Aşırı yeme veya iştahsızlık</li> </ul>

## SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Sınavda başarılı olan bireyler, sınava hazırlık sürecinde öğrendikleri bilgileri en iyi kullananlardır. Yani bilginin kendisi kadar bilgiyi kullanabilmekte başarı için çok önemlidir. Ancak sınav sırasındaki aşırı kaygı ve gerginlik bilgilerin unutulmasına, sınav sorularına odaklanmaya engel olur. Bu nedenle sınavla ilgili bilgilerin öğrenilmesi kadar, sınav sırasında kaygıyı kontrol edebilmekte çok önemlidir. Bunu sağlayabilmek için bazı yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; fiziksel egzersiz, kaliteli uyku, beslenme, gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri ve mantık dışı düşüncelere yanıt verme şeklindedir. Bahsedilen bu yöntemler önemiyle birlikte bazı örnekler içerecek şekilde aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

- **Fiziksel Egzersiz:** Fiziksel aktivite sınav kaygısının azaltılmasında önerilen yöntemlerden biri olup, iskelet kaslarının kasılmasıyla birlikte, bireyin fizyolojik işlevini yerine getirilebilmesi için gerekli olan en alt düzeyin (bazal düzey) üzerinde enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketleridir (Doğan, 2010). Fiziksel aktivite, çeşitli psikiyatrik bozukluğun ortaya çıkmasında rol oynayan noradrenalin, dopamin ve seratonin başta olmak üzere monoaminlerin salınım ve reseptörlerinin ortaya çıkışını etkilemektedir. Bununla birlikte endorfinlerin ve çeşitli hormonların düzeylerini de etkileyerek pozitif yönlü bir duygulanımın ortaya çıkmasını sağlar (Akyol ve diğ., 2012). Dolayısıyla yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme, eklem hareketliliğini koruyucu egzersizler vb. zayıf kasların güçlendirilmesi (Deniz, 2011) kaygıyı azaltması, yaşam kalitesini arttırması (Antunes ve ar, 2005), strese karşı direnci geliştirmesi, uyku kalite ve süresini de olumlu etkilemesi yönünde fayda sağlamaktadır. Ayrıca düzenli egzersizin beyinde yeni nöron oluşumunda ve nöronlar arası bağlantılarda artışla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu durumun günlük yaşantıda karşılığı ise öğrenme ve bellek gibi bilişsel işlevlerin daha iyi bir biçimde yerine getirilmesi konusunda sınava hazırlanan bireyler fayda sağlayacaktır. Yani fiziksel egzersiz kişilerin beyin yapısını güçlendirmekte ve beyni gençleştirmektedir (Akyol ve diğ., 2012).

- **Uyku Düzeni:** Uyku, sağlık ve yaşam kalitesinin devamı için gerekli olan ve vücudu yaşama tekrar hazırlayan önemli bir dinlenme dönemidir (Karadağ, 2007). Kaliteli ve yeterli uyku uyunamaması bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Koçyiğit, 2023). Sınava girecek olan bireylerde sınav başarısı ile ilgili zihnin sürekli endişeli bir biçimde meşgul olması uyku ile ilgili sorunların ortaya çıkmasına ve uyku kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Eravşar, 2021). Uyku kalitesinin azalması ve uykusuzluk da bireylerde kaygıyı arttırmaktadır. Dolayısıyla vücudun ihtiyacı olan uykunun yeterli düzeyde alınmaması gün içinde kaygının daha da artmasına ve negatif beklentilerin artmasına yol açmaktadır. Yani uyku kalitesi ile kaygı arasında iki yönlü bir ilişki söz konusudur. Yapılan çeşitli çalışmalarda da sınav kaygısı arttıkça uyku kalitesinin bozulduğu gösterilmiştir. Ancak bu durum kuruntu boyutundan (başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarılı olma konusunda kendinden şüphe duymak vb.) ziyade duyuşsal boyutun (sınav sırasındaki fizyolojik belirtiler; terleme, titreme, kalp atım hızı vb.) uyku kalitesini daha çok olumsuz yönde etkilediği yönündedir (Köse ve diğ., 2018; Boyacıoğlu ve Küçük, 2011). Dolayısıyla bireylerde zihnin yenilenmesi ve genel performanslarının arttırılması için tam bir gece uykusuna ihtiyaç duyulmaktadır (Sarıkaya ve Gemalmaz, 2021).



- **Beslenme:** Pek çok kişi, kaygı ve gerilim ve mutsuzluklarının azaltacağı inancı ile fazla miktarda yiyecek ve içecek tüketmektedir. Tüketilen yiyecekler de bireylerin ruh sağlığı ve psikolojisini değiştirebilmektedir (Gümüş ve diğ., 2018). Yanlış beslenme sınav kaygısına neden olmaktadır (Hashmat ve diğ., 2018). Yapılan çalışmalarda, cips, bisküvi ve çikolatanın daha fazla bilişsel başarısızlığa neden olduğu (Parker ve diğ., 2006), meyve tüketiminin ise kaygı ve duygusal rahatsızlığı azalttığını göstermektedir. Ayrıca günlük tüketilen ana ve ara öğün sayısı arttıkça durumsal kaygı üzerinde azalma olduğu ifade edilmektedir (Gümüş ve diğ., 2018). Bu nedenle ara öğün tüketilmesinin sınava girecek bireylerde kaygı düzeyinin azalması noktasında olumlu yönde etki yapacağını göstermektedir

- **Gevşeme Egzersizleri:** Gevşeme kelimesi, dinlenme, rahatlama ve istirahat etme anlamına gelmektedir. Aşamalı kas gevşemesi, vücutta bulunan büyük kas gruplarını bireyin iradesi ile gerilmesi, tutulması ve ardından gevşetilmesine odaklanarak fiziksel ve zihinsel gevşemeyi sağlayan bir yöntemdir (Yıldırım, 2012). Bunun dışında nefes alma, karın solunumu (Kartal, 2018) ve kendi kendine (otojenik) gevşeme de diğer gevşeme yöntemlerindedir. Gevşemenin, stresi ve kaygıyı azaltmak, kas gerginliğini hafifletmek, ağrı ve yorgunluğu gidermek ve uykuyu kolaylaştırmak gibi olumlu yönde etkileri bulunmaktadır (Önder, 2019). Altı hafta süresince her gün on dakika egzersiz ve derin karın solunum yapıldığında bireylerin yorgunluk düzeyi azaltmakta ve uykuda iyileşme meydana gelmektedir (Yıldırım, 2012). Yapılan başka bir çalışmada ise, gevşeme egzersizi eğitimi verilen üniversite öğrencilerinde, bu eğitimin verilmediği kontrol grubuna göre kaygı seviyelerinde belirgin bir düzeyde düşüş ve yaşam kalitesinde anlamlı seviyede bir artış tespit edilmiştir (Çenesiz, 2015). Gerçekten gevşemeyi başarmış bir kişinin, solunumu derin ve rahat, elleri, ayakları sıcak ve ağır, kalp atışları yavaş ve düzenli, karnı sıcak, alını serindir (Yıldırım, 2012). Gevşemenin en iyi yolu vücuttaki tüm kasları aşamalı biçimde gerkmek ve sonra tekrar gevşetmektir.

*Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizi Örneği:* Gevşeme egzersizini yapabilmek için öncelikle kimsenin rahatsız etmeyeceği bir yer seçilmelidir. İster bir koltuk ya da rahatça uzanılabilir bir yer de olabilir. Kaslar sıkılırken beş saniye süresince tutulmalı ve gevşetildiğinde 15-20 saniye rahatlık hissedilmelidir. Gevşeme egzersizini gözler kapalı olarak yapılabilir veya bir noktaya sabit biçimde bakılarak da gerçekleştirilebilir. *Uygulama Yönergesi:* Sırasıyla yumruklarınızı sıkın ve sonra gevşetin. Kol kaslarınızı sıkın ve gevşetin...Omuzlarınızı geriye ve yukarı doğru iterek sıkın ve sonra gevşetin...Göğüs kaslarınızı sıkın ve ardından gevşetin...Karın kaslarınızı sıkın ve sonra gevşetin...Bacaklarınızı sıkın ve sonra gevşetin...Ayak parmaklarını içe kıvrın ve ayaklarınızı sıkın daha sonra gevşetin...Yüzünüzdeki kasları kasın ve gevşetin...Hayal gücünüzü kullanarak beyninizi gevşetin ve son olarak çenenizi gevşetin... Bu sırayı takip ederek üç kez ve günde en az bir kez yapılması önerilmektedir.

- **Nefes Egzersizi:** İnsanlık tarihi boyunca var olan, “Nefesin sadece oksijen karbondioksit değişimi değil, bütüncül bir dönüşüm, bir boyut değişimi” sağladığı, farkındalığı arttırdığı ve en önemlisi de “ruh, zihin ve beden” arasında bir köprü olduğu bilinmektedir. Yalnızca nefesi izlemek dahi ruhu, zihni, bedeni ve duyguları toparlamaktadır (Önder, 2018).

Kaygıya neden olan durum ortadan kaldırılamadığında onu yönetebilmek gerekir. Nefes egzersizi de stres ve kaygıyı yönetebilmek için (Sütçügil ve Aslan, 2012) kullanılan tekniklerden biridir ve en kolay, en çabuk ve en yüksek seviyede gevşemeyi sağlar (Kartal, 2018). Nefes egzersizi tek başına gevşemeyi sağlayabildiği gibi, diğer gevşeme egzersizlerinin de bir parçası olarak kullanılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1996).

*Nefes Egzersizi Örneği:* Herhangi bir yere omurganızı dik tutacak biçimde oturun. Ellerinizi bacaklarınıza bakacak şekilde gözlerinizi kapatın... Ağzınız kapalı şekilde, yalnızca burnunuzdan sakın bir nefes alın ve dörde kadar sayın...Nefesi içinizde sekize kadar sayarak tutun... Nefesi verirken de sekize kadar sayın (Kartal, 2016).

- **Mantık Dışı Düşüncelere Yanıt Verme:** Sınav kaygısı yüksek olan bireyler sınavla ilgili durumlarda kendilerine yönelik olumsuz bir değerlendirme içine girerler (Genç, 2013). Bu kişilerin başarısızlık ve mantık dışı içsel konuşmaları vardır (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011). Bu olumsuz düşüncelerden bazıları; “Odaklanamıyorum.” (Kaçan ve diğ., 2015), “Okuduklarımı anlayamıyorum.”, “Kesin başarısız olacağım.”, “Herkes benden daha zeki ve başarılı.”, “Bu sınavda başarısız olursam bir daha asla notlarımı toparlayamam.”, “Sınav sonunda her şey çok kötü olacak.”, “Yapamayacağım.” gibi negatif içerikli içsel konuşmalardır. Bu tür olumsuz düşünceler bireyin sınava odaklanmasını engelleyerek, dikkatin sınav yerine gereksiz bilişlere yönelir ve bu durum sınav başarısının düşmesine neden olur (Uşaklı, 2001). Bu nedenle sınavla ilgili anlık gelen mantık dışı düşüncelere farklı şekillerde yanıt verebilmek gerekmektedir. Bunlarla ilgili bazı örnekler;

**“Yapamayacağım”** Yapmak değil ama yapabilmeye çalışmak benim elimde ve ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirim.

**“Sınavda başarısız oldum”** Sınavda ben değil benim ders çalışma ve soru cevaplama davranışım başarısız oldu.

**“Bu sınavda başarısız olmam demek benim bir hiç olduğum anlamına gelir”** Alacağım sonuç yalnızca sınavın sonucu, benim değil.

**Dikkatim hiçbir şekilde dağılmamalı”** Dikkatim dağılabilir fakat ben ekonomik olarak kullanmaya çalışayım.

**“Hiç heyecan yapmamalıyım”** Heyecanlanmak çok normal, bu da benim için gerekli.

**“Başaramazsam kesin rezil olurum”** Burada önemli olan benim ne istediğim ve ne yapacak olduğum. Başkalarının isteklerine odaklanırsam işim zorlaşır (Türkçapar ve Tutku Tabur).

## SINAV KAYGISINA YÖNELİK AİLELERE ÖNERİLER

Sınava hazırlık yalnızca bireyin kendisini etkileyen bir süreç değildir. Aile de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Dolayısıyla bu süreçte ebeveynlerin çocuklarına yönelik beklentileri, düşünceleri, tutum ve davranışları çocuklarının yaşadığı sınav kaygısı üzerine etki etmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin çocukların kaygısını anlamaya ve azaltmaya yönelik bazı tedbirler alması önemli olduğundan aşağıda ebeveynlere yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

- Kaygı bulaşıcı özelliği olan bir duygudur. Ailede çocuğun geleceği ile ilgili çeşitli kaygı ve endişe yaşarlar. Yaşadıkları bu kaygıyı kontrol altına almaları, almakta zorlandıkları noktada ise bir uzman desteği almaları gerekmektedir.
- Kaygı her zaman sözle ifade edilmeyebilir. Sözsüz biçimde yani beden dili ile de ifade edilebilir. Sözler bir şey ifade ederken, beden dili kaygıyı karşı tarafa yansıtabilir.
- Çocuğun kaygısını ifade edebileceği ortamlar yaratılmalıdır. Çocuğun kaygılı olduğu fark edilmişse “Son günlerde seni biraz kaygılı görüyorum, konuşmak ister misin?”, “Bu konuda konuşmaya ne dersin?” gibi ifadeler kullanılabilir.
- Aileler çocukla birlikte konuşmalı, birlikte ortak eylem planı geliştirilmelidir.
- Öğrencinin akademik performansı gerçekçi ölçütlerle belirlenmelidir. Bireyden beklentilerde bu doğrultuda oluşturulmalıdır.
- Aile çocuğu yapıcı cümlelerle desteklemeli, olumsuz ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Her bireyin kendine has özellikleri olduğu unutulmamalı ve başkalarıyla kıyaslanmamalıdır.
- Bunun yalnızca bir sınav olduğu, kesinlikle kişiliği değerlendiren bir şey olmadığı söylenmelidir. Kazanmak kadar kaybetmenin de normal olduğu ve bunun hayatın bir parçası olduğu söylenmelidir.
- Kimi çocuklarda “Sana inanıyorum.”, “Başarılı olacaksın.” gibi ifadeler negatif etkiye neden olabilir ve çocukta kaygıyı arttırabilir. Bu nedenle bu gibi durumlarda şöyle bir şey söylemek daha uygun olabilir. “Birden fazla denemen gerekebilir. Fakat denemek sana pek çok şey kazandıracak.” vb.
- Çocuğa koşulsuz kabul ile yaklaşılmalı. Sevginin koşullara bağlı olmadığı gösterilmelidir. Her durumda kendisinin destekleneceği ve sevileceği duygusu yaratılmalıdır.
- Sınavın sorumluluğu çocuğa bırakılmalı, sınavla ilgili yerine getirilmesi gereken sorumluluklar üstlenilmemelidir. Bu konuda destekleyerek yardımcı olunmalıdır.

**KAYNAKÇA**

- ACAR, S. (2018). Sınav Kaygısının Yordanmasının Psikolojik Dayanıklılık ve Karar Verme Becerileri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AĞTAŞ, E. (2021). İşletmelerde Dayanıklılık. “Psikolojik Dayanıklılık Kavramının İnsan Kaynakları Yönetimi Açısından Önemi” ss. 123-152, (Edi. Volkan Yüncü). Ekin Basın Yayın Dağıtım, Bursa.
- AKYOL, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2012). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- ALYAPRAK, G. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ANTUNES, H. K., Stella, S. G., Santos, R. F., Bueno, O. F., de Mello M. T. (2005). Depression, Anxiety and Quality of Life Scores in Seniors After an Endurance Exercise Program. *Rev Bras Psiquiatr*, 27: 266-71.
- AYANBAYKAL, D. (2019). Ergenlerin Çalışma Alışkanlıkları ile Sınav Kaygısı ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- AYDEMİR, M. ve Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Algısının Benlik Sayısı ve Stres ile İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.10.9779/pauefd.537739.
- AYDIN, H. (2008). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- AYDIN, F. (2010). “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Özyeterlilik ve Sınav Kaygısı”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- BALTAŞ, A., (1998), Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- BALTAŞ, A. ve Baltaş, Z. (1996). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi.
- BANDURA, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood. Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- BAŞPINAR ERTEN, S. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- BİLGİN, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- BOYACIOĞLU, N. E., Küçük, L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1):40-45.
- BOZKURT, S. (2012). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BROWN, M. ve Mann, E. (1990). The Relationship Between Family Structure and Process Variables and Adolescent Decision Making. *Journal of Adolescence*, 25-97.
- COŞKUN, Ü. (2020). Karar ve Karar Verme Süreci. *ulakbilge*, 53: 1181–1191. doi: 10.7816/ulakbilge-08-53-08.

- ÇAKMAK, H. G. (2007). Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ÇAKMAK, A., Şahin, H., Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(2).
- ÇAPULCUOĞLU, U., ve Gündüz, B. (2013). Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3 (1).
- ÇENESİZ, G. Z. (2015). Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve Sistemik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 2(1): 40-48.
- DENİZ, M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- DİLEKMEN, M., ve Aydoğdu, F. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (2): 569-585.
- DOĞAN, P. (2010). Aerobik Egzersizin Kadınlarda ve Erkeklerde Anksiyeteye Olan Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- DÜNDAR, S., Yapıcı, Ş., Topçu, B. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (1): 171-186.
- EHTİYAR, R., ve Üngüren, E. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (4): 159-181.
- ELDELEKLİOĞLU, J. (1998). Ergenlerde Karar Verme Becerisini Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1).
- ERAVŞAR, H. (2021). Mükemmeliyetçilik. İksad Yayınları, Ankara. Behaviours. Muğla Üniversitesi SBE Dergi.
- HAGEKULL, B., ve Bohlin, G. (2003). Early Temperament and Attachment as Predictors of The Five Factor Model of Personality. Attachment & Human Development, 5(1): 2-18.
- GENÇ, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 11 (1).
- GÖKALP, M., Akın, P., Gönülal, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kırgızistan Örneği). Sosyal Bilimler Dergisi, 5 (24):451-466.
- GÖKÇEDAĞ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne-Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- GÜNAY, O., Öncel, Ü. N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A. ve ark. (2008). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(2): 77-85.
- GIZIR, C. A. (2016). Psikolojik Sağlık, Risk faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.

- HASHMAT, S., Hashmat, M., Amanullah, F., Aziz, S. (2008). Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students. Journal-Pakistan Medical Association, 58(4):1.
- HANIMOĞLU, E. (2010). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- KABALCI, T. (2008). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Sosyo-Demografik Değişkenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KAÇAN SOFTA, H., Ulaş Karamehmetoğlu., G., Çabuk, F. (2015). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, KÜ Kastamonu Eğitim Dergisi 23 (4), 1481-1494.
- KAPKIRAN, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (1) 34-43.
- KATAL, M. (2016). Nefes Teknikleri. Ray Yayıncılık, İstanbul.
- KARADAĞ, M. (2007). Classification of Sleep Disorders. Akciğer Arşivi, 8:88-91.
- KOÇKAR, İ. A., Kılıç, G. B., Şener, Ş. (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 9 (2): 45-67.
- KOÇYİĞİT, E. G. (2023). 50 Soruda Kaygı. Nobel Akademi Yayınları, Ankara.
- KÖKNEL, Ö. (1998). Yaşamın Zaferi. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÖSE, S., Kurucu Yılmaz, Ş., Göктаş, S. (2018). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. Psikiyatri hemşireliği Dergisi, 9(2):105-111.
- KURTULDU, M. K. (2009). Ergenlerde Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi. 8. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, 23-25 Eylül, OMÜ.
- KÜÇÜKER, B., ve Tekin, U. (2018). 7-8. Sınıf Özel Okul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Anne-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Aydın Sağlık Dergisi, 4(2):55-68.
- MORGAN, C. T. ve King, R. A. (1975) "Introduction to Psychology", McGeawa-Hill Book Company, Newyork.
- ONUK, T. (2017). Ergenlerde Kişilik Özelliklerinin Sınav Kaygısı ve Okula Bağlanma Stilleri Üzerinde Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖNDER, Ö. (2018). Nefesten Solunuma. Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- ÖNER, N. ve Le Compte, A. (1998) "Süresiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı", Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- ÖZTÜRK, M. O. ve Uluahin, N. A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- PARKER, G., Parker, I., Brotchie, H. (2006). Mood State Effects of Chocolate. J Affect Disord., 92(2-3): 149-59.
- PIJI KÜÇÜK, D. (2010). Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (3): 37-50.

- PİŞKİN, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. (Ed. Y. Kuzgun) İlköğretimde Rehberlik, Ankara, Nobel Yayınları.
- SARIKAYA, S. ve Gemalmaz, A. (2021). Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler. Jour Turk Fam Phy, 12 (2): 99-107. Doi: 10.15511/tjtfp.21.00297.
- SEMEMOĞLU, N. (2004). Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Gazi Kitabevi: 10. Baskı; Ankara.
- SPANGLER, G., Pekrun, R., Kramer, K., Hofmann, H. (2002). Students' Emotions, Physiological Reactions, and Coping in Academic Exams. Anxiety, Stress, & Coping, 15:413–21.
- TÜMERDEM, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (20): 32-45.
- TÜRKÇAPAR, M. H., ve Tutku Tabur, S. Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Anlık Düşüncelere Cevaplar. Bilgilendirme Kitapçığı. Erişim Tarihi: 30.05.2023.
- TOTAN, T., Özgül, Ö., Tosun, E. (2019). Bilişsel ve Duygusal Düzenlemenin Sınav Kaygısına Olan Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü. MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2).
- UŞAKLI, H., Yapıcı, Ş. (2001). Grup Rehberliğinin Sınav Kaygısına Etkisi Üzerine Öğrenci Görüşleri. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2:101-14.
- ÜNAL, A. (2006). OKS (LGS)'ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Benlik Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YALÇINDAĞ, B., ve Kâhya, Y. (2019). Psikolojik Belirti ve Duygulanımda Özgün Yönelim, Umud ve Canlılığın Rolü: Bir Klinik Örneklem İncelemesi. Türk Psikoloji Dergisi, 34(84): 93-106.
- YAVUZ, Ç., ve Akagündüz, N. (2004). Çocuk olmak. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- YILDIRIM, İ. (2008). Family Variables Influencing Test Anxiety of Students Preparing for the University Entrance Examination. Eurasian Journal of Educational Research, 31: 171–186.
- YILDIRIM, Y. (2012). Gevşeme ve Hayal Kurma. Türkiye Klinikleri, 5(1).
- YILMAZER, F. (2017). Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygısına Bağlı Olarak Tükenmişlik Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YOKUŞ, T. (2013). The Relationship Between The State-Trait Anxiety Levels and Academic Achievement of Music Teacher Candidates. International Online Journal of Primary Education, 2 (1): 25-31.
- YÖRÜKOĞLU, A. (2000). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- YÜKSEL, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Bir Model Arayışı. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.