**Kaygı Kavramı Ve Sınav Kaygısı**

Kaygı genel olarak, kişinin karşılaştığı psikolojik ve çevresel olaylar karşısında verdiği duygusal tepki olarak açıklanmaktadır. Belirli sınırlar dahilinde normal ve evrensel bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Ancak kaygı hissinin hoş olmaması, bu kavramı olumsuz hale getirmiş ve kaygı karşısında verilen tepkiler normal olmayan davranışlar şeklinde yorumlanmaya başlamıştır. Kaygı kavramının hem normal hem de patolojik insan davranışları kapsamında önemli bir yeri olması sebebiyle psikoloji dalında oldukça ilgi gören bir kavram olmuştur (Alyaprak, 2006: 24).

Sınav kaygısı “kişinin yaşantısının normal zamanlarında herhangi bir sorun yaşamadığı fakat sınav zamanına yakın zamanlarda ya da sınav anında yaşamış olduğu hem fizyolojik hem de psikolojik bir durum” şeklinde tanımlanmıştır (Dündar, 2018: 47).

**Sınav Kaygısının Belirtileri**

Sınav kaygısı, fizyolojik veya bilişsel belirtiler olarak bireyin okul sınavları gibi performansını değerlendirildiği durumlarda sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilmektedir. Test kaygısının fizyolojik semptomları şu şekilde sıralanmaktadır.

• Kalp atış hızının artması,

• Kasların gerilmesi,

• Hafif baş dönmesi,

• Baş ağrısı,

• Mide ağrısı,

• Gerginlik,

• Uyku düzeninde bozukluk,

• Nefes darlığı,

• Terleme,

• Bağırsak hareketlerinde değişim,

• Bulantı,

• Titreme,

• Az yemek yeme.

Fizyolojik açıdan, sınav kaygısı çeşitli şekillerde ifade edilebilmektedir. Birçok öğrencide kalp atış hızı ve terleme, ağız kuruluğu ve kas spazmlarında artışa olduğu belirtilmektedir. Ayrıca endişeli öğrenciler sınavdan önce, sınav sırasında ve hatta sınav sonrasında bile mide bulantısı, baş dönmesi ve panik yaşayabilmektedir. Bu durum genel olarak sınav kaygısının fizyolojik dışavurumunda önemli bir faktör olan “savaş veya kaç” psikolojisine eşit görülmektedir.

Sınav kaygısının başka belirtileri ise bilişsel belirtilerdir. Bunlar; “Yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım” gibi düşünceler, aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük çekme ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde zihinsel kaynaklı belirtiler şunlardır (Yolcu, 2015: 65):

• Aşırı uyanıklık hali,

• Olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler,

• Unutkanlık,

• Düşünceleri organize etmede güçlük çekme,

• Konsantrasyon bozuklukları.

**Sınav Kaygısının Nedenleri**

Sınav kaygısının temelinde yer aldığı belirtilen düşünce hataları, kişinin her şeyin kötü bir şekilde ilerleyeceğine ve sonunun hep kötü olacağına dair olumsuz düşünceleri olarak açıklanmaktadır. Bu durum genellikle ileride karşılaşılacak olan olaylar düşünülürken ya da olmuş bir olay düşünülürken yapılan düşünce hataları sonucu ortaya çıkmaktadır (Semerci, 2007:25)

Öğrencilerin düşünce hataları ile ilişkili örnekler aşağıda yer alan tabloda gösterilmektedir.

**Tablo 1**

|  |
| --- |
| **Düşünce Hatalarına İlişkin Örnekler** |
| Aşırı Genelleme  | Tek bir olaydan neredeyse kural niteliği taşıyan genel bir sonuç çıkarmak. Örn: “Bir sınavda kötü not alırsan, diğer sınavlarda da kötü not alacaksın demektir.”  |
| Etiketleme  | Kişinin kendisi için olumsuz tanımlamalar kullanması. Örn.“Ben tam bir aptalım.”  |
| Filtreleme  | Olayların sadece olumsuz yönlerine odaklanıp, olumluları yok sayma. Örn: “Sınava sadece üç gün kaldı, tekrar etmem gereken bir sürü konu var, derslere de girmem gerekiyor.”  |
| Kişiselleştirme  | Kişinin kendisinde bir sorun olduğunu düşünmesi ve kendisiyle başkalarını olumsuz bir biçimde karşılaştırması. Örn: “Sınıfın zekası en düşük öğrencisi benim, zekam yeterli olmadığı için hiçbir şey yolunda gitmiyor.”  |
| Felaket Senaryoları  | Devamlı bir felaket kurgulama, hatta bunu zihninde canlandırma, aklından “ya şöyle olursa, ya böyle olursa” şeklinde düşünceler geçirme. Örn: “Sınavı kazanamayacağım, ailem beni reddedecek, tüm arkadaşlarım benimle ilişkisini kesecek ve önümüzdeki sene de sistem değişeceği için üniversiteye girme şansım kalmayacak.”  |

Kaygının sebepleri genel olarak şu şekilde sıralanmaktadır (Zengin, 2019: 32):

1. Desteğin çekilmesi: Kişiler alıştıkları ortamın haricinde bir çevreye girdiklerinde mevcut desteği bulamadıkları için strese girebilmektedir. Bu doğrultuda öğrenci alışkın olduğu desteğin varlığını isteyebilmektedir. Aile ve yakınlarının desteğinin azalması.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Herhangi bir olumsuz sonuç ile karşı karşıya gelme ihtimali ve bu düşünce kişilerde kaygı hissinin oluşması.

3. İç Çelişki: Kişilerin benimsemiş olduğu ya da değer verdiği düşünceler ile davranış şekli arasında bir tutarsızlık durumunun oluşmasıdır. Bu durumun sürmesi, kişinin gerginlik yaşamasına neden olmakta ve çelişki durumu ortadan kalkana kadar kaygı hissi de devam etmektedir.

4. Belirsizlik: Birey geleceği hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı durumlarda belirsizlik içine girmektedir. Bu durum da kaygı hissini ortaya çıkarmaktadır. Belirsizlik kişiler için en büyük kaygı kaynağı olmaktadır. Bireyler olumsuz sonuçlar doğuracak olayları öğrenmektense hiç bilmemeyi tercih etmektedirler

**Sınavla Başa Çıkma**

# HAZIRLIK

1. **Zihinsel Hazırlık** **Sınavdan Önce**

Sınav kaygısıyla baş etmenin ilk şartlarından biri sınava iyi bir şekilde hazırlanmaktır. Bilginize duyduğunuz güven, kaygıyla baş etmede ilk önemli adımdır.

Sınava hazırlanmaya erken başlayın. Zamanınızı sınav gününe kadar etkili bir biçimde çalışabileceğiniz şekilde planlayın. Sınava hazırlanma konusunda geç kalınması sınav kaygısını arttırıcı bir etkendir.

Sınavdan önce tekrar yapın. Son bir tekrar faydalıdır, ancak üç dört aylık konunun tekrarını son bir güne bırakmak sınava hazırlanmada etkili bir yöntem değildir. Bu yüzden tekrar etme işlemine olabildiğince erken başlayın.

Sınav davranışlarınızı önceden belirleyin. Örneğin, cevabınızı tekrar kontrol etme ihtiyacı duyduğunuz veya doğru cevap verdiğinizden son derece emin olduğunuz soruların yanına koyacağınız kendinize has işaretleri sık sık tekrarlayarak belirleyin. Bu hazırlıklar, sınav sırasında size hız kazandıracaktır.

1

Deneme sınavlarını, yalnızca başarınızın bir göstergesi olarak ele almayın. Onları, sınav davranışlarınızı oluşturmak amacıyla kullanın. Örneğin, hangi testten başlamanın size daha iyi geldiğini sınayın. Bu sınamalar sonucunda oluşan kararınızı sınavda uygulamanız, başarınızı artıracaktır.

Sınav yerini önceden ziyaret edin. Sınava gireceğiniz yeri önceden görmek sınav sırasında kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. Sınav günü, sınava gireceğiniz sınıfa biraz erken gidin, oturun ve rahatlamaya çalışın ve sınavda iyi bir performans göstereceğinizi düşünün. Arkadaşlarınızla sınav hakkında konuşmayın ve tekrar yapmayın; son anda yapılan tekrar kafanızın karışmasına neden olabilir.

Olumlu düşünün ve kendi kendinizi cesaretlendirin. Konuların ne kadarını bilmediğinize değil, ne kadarını bildiğinize odaklanın. Zihninizden geçmişteki başarısızlıkları değil, başarıları geçirin. Sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. “*Kazanamazsam mahvolurum*”, “*Başarılı olamazsam hapı yutarım*” gibi düşüncelerin hem problemi çözmeye hiçbir katkısı yoktur, hem de kişinin elini ayağını bağlayarak güçsüz bırakır.

Sınavdan bir-iki gün önce çalışmayı bırakın. Cumartesi gününüzü sevdiğiniz etkinlikler ve kişilerle geçirin. Akşam, alıştığınız saatte uyumaya gidin. Gergin olduğunuz için uyumakta zorluk çekebilirsiniz; uykuyla mücadele etmeyin, nasılsa uyuyacaksınız.

Pazar sabahı, kahvaltı alışkanlıklarınızın dışına çıkmayın. Yolda geçireceğiniz zamanı ve trafiğin de yoğun olabileceği ihtimalini göz önüne alarak evden çıkı

**SINAV HAKKINDAKİ GERÇEKLER**

Sınavla ilgili olarak aşağıdaki gerçekleri hatırlamak yararlı olabilir.

Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerinizi ölçmez. Sizin genel olarak başarılı veya başarısız bir insan olduğunuzun göstergesi ya da daha ağır bir ifadeyle akılsız biri olduğunuzun kanıtı asla değildir. Sınavdan aldığınız puan, ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi de bu gerçekten hareketle, Sonuç Belgesi’nde sizin yarıştığınız grup içindeki yerinizi belirten ölçüler vermektedir.

Sınavın sizin için önemi elbette tartışılmaz, ancak, geleceğinizin tek belirleyicisi olduğu söylenemez. Sınav sonucunda herhangi bir yükseköğretim programını kazanmanız, yaşamınızdaki dönüm noktalarından birini geride bıraktığınız anlamına gelir. Ancak, tercihlerinize erişememeniz, büyük bir olasılıkla yeni alternatifler üretmeniz için size hız verecektir. Kısacası bu sınavın, bir *ölüm-kalım savaşı* haline getirilmesi hiç de doğru olmaz.

Üniversiteye girmek bir istek ve tercihtir. “*Sınavı kazanmalıyım*” veya “*Mutlaka Başarmalıyım*”, “*Şu okula girmeliyim*” yerine “*Sınavı kazanmak istiyorum*”, *“Başarmak istiyorum”,* “*Şu okula girmek istiyorum*” diye düşünmek daha gerçekçidir. “*…meliyim*”, “*…malıyım*” biçimindeki ifadeler, isteği değil zorunluluğu belirtir. Herhangi bir isteğin karşılanmaması, başka isteklerin oluşması için fırsat anlamına da gelir; oysa, bir zorunluluğu yerine getirememenin bedeli ağırdır.

# Sınav Esnasında

İlk başta beli bir düzeyde gerginlik yaşamanız normaldir. Sınava başlamadan önce, birkaç derin nefes alın ve yavaşça bırakın, rahatladıktan sonra yönergeleri dikkatlice okumaya başlayın.

Yönerge gereklerini sakin olarak yerine getirin. Yapmanız gerekenleri yerine getirdiğinizden emin olun.

Sınav görevlilerinin yalnızca sizi kontrol etmek ve düzeni sağlamak için değil aynı zamanda oluşabilecek herhangi bir olumsuz durumda size yardım etmek üzere orada bulunduklarını unutmayın.

Soruları çözerken, diğer öğrencileri gözlemeyin. Onların hızlı ya da yavaş olduklarını düşünmek kaygınızı artırabilir, dikkatiniz dağılabilir.

**CEVAPLAMAYA İLİŞKİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

Cevapların Cevap Kâğıdı’na işaretlenmesi gerektiğini unutmayın. Soru Kitapçığı üzerinde yaptığınız çalışmalar sonucunda oluşan yanıtınızı zamanı iyi kullanarak Cevap Kâğıdı’na aktarın. Cevap Kâğıdı’na yapacağınız işaretlemelerde herhangi bir kaydırma olmaması için her seferinde hangi test bölümü içinde olduğunuzun kontrolünü de yaparak madde numaralarının karşılıklı olarak aynı olmasına dikkat edin.

Sorumlu olduğunuz her bir testin her bir maddesini en az bir kez okuyun. “Benim bu testin kapsamındaki bilgilerim az” diye düşünmeyin çünkü her testin içinde ilköğretim düzeyinde soru bulunabiliyor. Örneğin, geçtiğimiz yıllarda matematik testinin içinde dört işleme dayalı soruların bulunduğu gözlenmiştir.

Bazı sorular ilk bakışta hangi konuda olduklarını hissettirirler mantığından hareketle soruya yaklaşmayın. O soru ilk bakışınızın oluşturduğu algınızdan çok daha farklı bir konuda olabilir, o nedenle sorunun kendisini dikkatle okuyun.

Soruyu cevaplarken oluşan ilk tepkinize güvenin. Soruyu daha sonra okuduğunuzda, daha önce doğru cevap olarak işaretlediğiniz seçenekten hemen vazgeçmeyin. Kuşkusuz, ilk başta yanlış da düşünmüş olabilirsiniz ama ilk cevabınızı “*Acaba ben daha önce neden bu seçeneğe yönelmiştim*” sorgulamasını yapmadan çabucak değiştirmeyin.

Bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Cevabı bulmakta zorlanıyorsanız, hemen diğer soruya geçin, vakit kalırsa tekrar cevaplayamadığınız soruya dönün.

Sadece sorunun kökünü dikkatle okumak yetmez. Seçeneklerin tümünün de aynı dikkatle okunması gerekmektedir. Bildiğiniz gibi, beş seçenekten üçü yanlış, biri doğru, diğeri ise çeldirici nitelikte hazırlanmaktadır. Doğru yanıt “a” seçeneğinde yer almış olabilir, ancak diğer seçenekleri okumadan buna karar vermeyin, belki de “a” seçeneği güçlü bir çeldiricidir.

Biliyorsunuz, sınavda farklı kitapçık türleri kullanılmaktadır. Her bir kitapçığın içinde yer alan sorular aynı olmasına karşın soruların sıraları veya seçeneklerinin sıralanışı farklılık göstermektedir. Bu nedenle, size düşen soru kitapçığının ilk testinin ilk sorusu o testin en zor sorusu olabilir. Bu soruyu görüp o testteki her sorunun aynı derecede zor olduğu düşüncesine kapılıp moralinizi bozmayın. Testin içinde ilerlerken çok kolay soruların da yer aldığını göreceksiniz.

# *Fiziksel Hazırlık

Fiziksel hazırlık sınav kaygısıyla başa çıkmada ikinci önemli alandır.

**Sınav öncesinde** etkili öğrenme teknikleri ve alışkanlıkları geliştirin. Ayrıca başarıda ve kaygının hafiflemesinde düzenli beslenme, düzenli uyku ve egzersizin de rolü büyüktür.

**Sınav sırasında** bulunduğunuz salonda gözetmenlerin birbirleriyle konuşmaları, yakınınızda oturan adayın okumalarını mırıldanarak yapması, salonun dışından gelen gürültüler vb. olumsuz durumlar oluşursa, bu durumları önemsemeyin; bir süre sonra sorulara o kadar yoğunlaşacaksınız ki zaten bunları fark edemeyeceksiniz.

Sınav başlamadan önce, sizin için ayrılmış olan yere kendi düzeninizde yerleşin. Gerekli olan silgi, kalem, kalemtıraş vb. materyaller ile yanınızda getirmiş olduğunuz şeker, su vb. ihtiyaç maddelerini uygun biçimde düzenleyin. Görevlilerin sınav sırasında belki de sıklıkla kontrol etme ihtiyacı duydukları sınava giriş ve özel kimlik belgelerini onların kolaylıkla görebilecekleri yere koyun. Böylelikle sınav sırasında dikkatinizi dağıtacak ve zaman kaybına neden olabilecek durumlardan kaçınmış olursunuz.

# Rahatlama Teknikleri

Rahatlama teknikleri, kaygınızı hafifletmenizde yardımcı olacak üçüncü önemli yoldur. Fiziksel ve zihinsel hazırlıkla birlikte sınav öncesi ve sınav esnasında kullanılacak rahatlama yöntemleri, performansın artmasında yardımcı olacaktır.

# Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak:

## Nefes Almayı Öğrenmek

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar ve fonksiyonları, bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonlarını bir ölçüde kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü bir yönüyle solunum, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak, diğer bir yönüyle solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom olarak yürüyen bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca, nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

## Derin Nefes Almanın Önemi Nedir?

Doğru ve derin nefes almanın doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Yoğun kaygı ve stres durumlarında kan, beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri birarada bulunamaz. Bu nedenle doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

## İyi Nefesin Özellikleri

İyi nefes, ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter.

Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin dörtte birini veya beşte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününü kullanmaktır.

Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.)
3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "*biir*" , "*ikii*" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin .

İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın, çünkü derin nefes almaya devam etmeniz halinde baş dönmesi hissedebilirsiniz.

## Bedeni Kontrol Etme Yolunda İkinci Basamak:

**Gevşeme Egzersizleri**

Gevşeme, bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine, bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığınızın farkına varıp bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta, derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

## Uygulama

Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa onu bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme becerisini kazandıkça tedirginliğiniz yerini gevşemeye bırakacaktır.

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize yöneltin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın. Bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.

Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün. Ellerinizin üst kaslarını ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin.

Benzer alıştırmaları, aşağıda söylendiği gibi yapmaya çalışın.

## Baş

1. Alnınızı kırıştırın.
2. Gözlerinizi sıkıca kapatın.
3. Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

## Boyun

1. Başınızı geriye itin.
2. Başınızı göğsünüze değecekmiş gibi öne eğin.
3. Başınızı sağ omzunuza doğru döndürün.
4. Başınızı sol omzunuza doğru döndürün.

## Omuzlar

1. Her iki omzunuzu kulaklarınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.
2. Sağ omzunuzu sağ kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.
3. Sol omzunuzu sol kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.

Bu alıştırmalar, bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amacıyla yapılmaktadır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "*rahatla*” ve “*bırak*" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken yine sessizce “*rahatla*” ve “*bırak*” deyin.

**KAYNAKÇA**

ALYAPRAK, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi SBE.

DÜNDAR, B. B. (2018). Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Aile Tutumu Ve Gelecek Beklentisinin Okul Tükenmişliği İle İlişkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.ü

ESİRKIŞ, R. (2021). Sınava Hazırlanan Kişilerde Ana-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı Ve Baş Etme Tutumları, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Kent Üniversitesi LÜE.

SEMERCİ, B., (2007), Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Merkez Kitaplar

ZENGİN, E. (2019). Ergenlerde Anne Baba Tutumları İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ortaokul Örneği, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.