

Akademik Sınavlar Merkezi

Başlangıç

Herkes

Sınav Kaygısı Yönetimi — YDS ve ALES'te Sakin Kalma Teknikleri

Sınav kaygısının nedenleri, kaygının performansa etkisi, bilişsel-davranışsal stratejiler ve nefes teknikleri.

Zafer Hoca · Yayın: 06.04.2026 · 1 dk okuma

Kaygı Normal — Aşırısı Sorun

Hafif kaygı performansı ARTIRIR (Yerkes-Dodson yasası) — sizi dikkatte tutar. Ancak aşırı kaygı (el titremesi, zihin boşalması, mide bulantısı) performansı belirgin biçimde düşürür. YDS'de bildiğiniz soruları bile yanlış yapmanıza neden olur. Kaygı yönetimi öğrenilebilir bir beceridir.

Kaygı Neden Olur?

- Felaket senaryoları:** "Yapamazsam kadro bulamam, hayatım mahvolur." Gerçekçi değil ama beyin gerçek gibi algılar.
- Hazırlıksızlık hissi:** "Yeterince çalışmadım." Bazen gerçek, bazen algı (imposter sendromu).
- Geçmiş deneyimler:** Daha önce düşük puan almak → "yine olacak" beklentisi.
- Mükemmeliyetçilik:** "90 altı kabul edilemez." → Her soru baskı yaratır.

Bilişsel Stratejiler (Düşünceyi Değiştir)

- Yeniden çerçeveleme:** "Bu sınav hayatımı belirler" → "Bu sınav yılda birden fazla kez yapılır, tekrar girebilirim." Baskıyı düşürür.
- Olumlu self-talk:** "Yapamayacağım" → "Elimden gelenin en iyisini yapacağım. Hazırlandım."
- Odak değiştirme:** Sonuç değil SÜREÇ odaklı düşünün. "Kaç puan alacağım" yerine "şu soruyu nasıl çözerim".

Davranışsal Stratejiler (Bedeni Sakinleştir)

4-7-8 Nefes tekniği: 4 saniye burundan nefes al → 7 saniye tut → 8 saniye ağızdan yavaşça ver. 3-4 tekrar. Parasempatik sistemi aktive eder, kalp hızını düşürür.

Kas gevşetme: Ellerinizi 5 saniye sıkın → bırakın. Omuzları yukarı kaldırın → bırakın. Gerilim-gevşeme farkını hissedin.

Topraklama (grounding): 5 şey görün, 4 şey dokun, 3 şey duyun, 2 şey koklayın, 1 şey tadın. Zihni "şimdi"ye getirir.

Sınav Sırasında Panik Anı

Bir soruyu okuyorsunuz ve hiçbir şey anlamıyorsunuz — panik. **Yapın:** Kalemi bırakın. 3 derin nefes alın. O soruyu geçin. 2-3 kolay soru çözün — başarı hissi güveni geri getirir. Panik sorusuna sonra dönün — genellikle ikinci okumada anlarsınız.

YDS/YÖKDİL barajı akademik kariyerinizi engellemesin. Zafer Hoca kursları:
zaferhoca.com.tr/magaza