



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ORTAOKUL DÜZEYİNDEKİ ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİNİN TUTUM BİÇİMLERİNİN SINAV KAYGISI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**İldeniz KARTALKIYI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Doç. Dr. Barış METİN**

**İstanbul, 2016**



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ORTAOKUL DÜZEYİNDEKİ ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİNİN TUTUM BİÇİMLERİNİN SINAV KAYGISI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**İldeniz KARTALKIYI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Doç. Dr. Barış METİN**

**İstanbul, 2016**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	İldeniz KARTALKIYI
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Doç.Dr. Barış METİN
Tezin Başlığı	:	Ortaokul Düzeyinde Ki Öğrencilerin Ebeveynlerinin Tutum Biçimlerinin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisinin Araştırılması

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	07.10.2016	Saati	:	11.00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDİ			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç.Dr. Barış METİN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan YILANCIOĞLU	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ortaokul Düzeyindeki Çocukların Ebeveynlerinin Tutum Biçimlerinin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisinin Araştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

07.10.2016

İldeniz KARTALKIYI





info@uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye  
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

T.C.  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR**  
**ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2016 /84

25.05.2016

**Sayın Doç. Dr. Barış Metin**  
**(İldeniz Kartalkıy)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 9 Mayıs 2016 tarihinde, 06 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu *“Ortaokul Düzeyindeki Çocukların Ebeveyn Tutumlarının Sınav Kaygısı Üzerine Etkisinin Araştırılması”* adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. **Cumhur TAŞ**  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik  
Kurulu Başkanı

## ÖNSÖZ

Öncelikle tezi bitirme sürecinde bana her konuda desteğini sunan, güler yüzlülüğü, hoşgörüsü, ilgisi ve sabırlılığıyla katkılarını esirgemeyen, her zaman başarabileceğim konusunda beni güdüleyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Barış METİN hocama,

Çalışma veri analizleri konusunda bilgilerinden yararlandığım ve bu süreçte benden desteğini esirgemeyen sevgili Adli Psikolog Gül ALPAR' a ,

Gerek üniversite gerek yüksek lisansımda bana en iyi psikolojik hizmeti sunan, bunu da başarıyla atlatacağım konusunda destekleyen, her daim arkamda duran ve şuan seferi nedeniyle uzaklarda olan çok kıymetli eşim Kemal KARTALKIYI' ya,

Fedakarlığını hiçbir zaman esirgemeyen ve benim her zaman daha iyisini yapabileceğim konusunda arkamda duran, zor anlarımda yüzümü güldüren güzel yürekli abim, Deniz Tolga SARAÇOĞLU' na,

Ve de gücünden her zaman kuvvet aldığım, beni bu hayatta bu noktaya taşıyan hayatımdaki en güçlü insan olan canım annem Sevgi ÇALIŞKAN' a

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Psikolojik Danışman İldeniz KARTALKIYI

(KARTALKIYI, İldeniz, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

**Ortaokul Düzeyindeki Çocukların Ebeveynlerinin Tutum Biçimlerinin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisinin Araştırılması**

**ÖZET**

Araştırma 11-14 yaşları arasındaki ergenlerin anne baba tutumlarının (demokratik, otoriter, koruyucu/istekçi) sınav kaygısına etkisini incelemek amacıyla (%55) kız, (%45) erkek toplamda 60 ortaokul öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırmada Sınav Kaygısı Ölçeği ile Anne Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada kız (54,30) ve erkek (52,07) öğrencilerin çoğu anne baba tutumlarını demokratik tutum olarak algılamaktadır. Çalışma sonucunda kızlarla erkeklerin sınav kaygılarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız ve erkek çocukların anne babalarının demokratik tutum ile koruyucu/istekçi tutumun ortalamaları arasında anlamlı fark çıkmamıştır. Ancak kızlarla erkeklerin otoriter tutumları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Anne baba eğitim düzeylerine göre sınav kaygısının anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Annenin eğitim seviyesi yükseldikçe demokratik tutumun arttığı saptanmıştır. Kız ve erkek çocuklarının anne babasının baskın tutumlarının dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kızların erkeklere göre demokratik anne baba tutumu ağırlıktayken erkek çocuklarında ise otoriter anne baba tutumu kızlara göre daha ağırlık bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında demokratik anne baba tutumu arttığında kız ve erkek çocuklarının sınav kaygılarının azaldığı, otoriter ve koruyucu/istekçi tutum arttıkça da sınav kaygısının da arttığı saptanmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda bu konuyla ilgili daha kapsamlı çalışmalara yer verilmeli ve ailesinin tepkisinden çekinen çocuklar için savunucu tutumlarının değerlendirilmesi oldukça önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sınav kaygısı, anne baba tutumu.

(KARTALKIYI, ILDENIZ, MASTER, ISTANBUL 2016)

**Research of effect of behaviours of middle-school children's parents on exam anxiety**

**SUMMARY**

The study was conducted in total with 60 middle-school students whose age varies between 11 and 14 and whose 55% was girl and 45% boy in order to investigate the effect of teenagers' parents' behaviours (democratic, authoritarian, protective/requesting) on exam anxiety. In this study we have used Exam Anxiety scale and Parents' behaviour scale. In this study most of students with girl (54,30) and boy (52,07) perceive their parents' behaviours as democratic. In result of the research, we determined no significant difference between exam anxiety for boys and girls. There was no significant difference between the average of democratic behaviour and protective/requesting behaviour of parents of girls and boys. However, there was a significant difference observed for the authoritarian behaviour between the girls and boys. We have also determined that the exam anxiety did not differ so much according to the education level of parents. It was determined that democratic behaviour increases as much as educational level of mother increases. There was no difference determined between the suppressive behaviours of parents of boys and girls. While democratic behaviour is predominant in girls compared to boys, authoritarian behaviour is more frequent in boys compared to girls. All in all, it is determined that exam anxiety decreases for both boy and girl when parents' democratic behaviour increases and increases when authoritarian and protective/requesting behaviour increases. In future studies to be conducted on this subject, we should include more comprehensive studies and the assessment of defending behaviours for children refraining from the reaction of their family is considerably important.

**Key words:** exam anxiety, parents' behaviour



## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL FORMU .....	ii
BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ÖZET.....	vii
SUMMARY .....	viii
TABLO LİSTESİ.....	xi
1.GİRİŞ .....	1
1.1.Araştırmanın Amacı .....	7
2.LİTERATÜR BİLGİSİ .....	8
2.1 Kaygı.....	8
2.2.Kaygı Türleri.....	10
2.2.1.Sürekli (Genel) Kaygı .....	10
2.2.2.Durumsal Kaygı .....	12
2.3.Kaygının Nedenleri .....	12
2.4. Kaygı Duygusundan Kaçınma .....	13
2.5. Sınav Kaygısı .....	15
2.6. Sınav Kaygısı Türleri .....	18
2.7.Sınav Kaygısının Nedenleri .....	18
2.8. Sınav Kaygısının Belirtileri .....	19
2.9. Sınav Kaygısıyla Baş Etme .....	20
2.10.Aile.....	21
2.10.1.Aile Sistemi.....	22
2.11.Tutum .....	22
2.11.1.Tutumun Öğeleri .....	22
2.12. Anne Baba Tutumları.....	23
2.12.1 Aşırı Otoriter ve Baskıcı Tutum.....	24
2.12.2.Aşırı Hoşgörülü Tutum ( Çocuk Merkezli Tutum).....	25
2.12.3.Aşırı Koruyucu ve Kollayıcı Tutum .....	26
2.12.4 Dengesiz ve Tutarsız Tutum .....	26
2.12.5.İlgisiz Kayıtsız Tutum.....	27

2.12.6. Demokratik Aile Tutum .....	27
2.13. Anne Baba Tutumlarıyla İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	28
2.13.1. Davranışçı Model .....	28
2.13.2. Baumrind'in Ebeveyn Modeli .....	29
2.13.3. Baumrind'in Anne-Baba Davranış Biçimi Sınıflaması.....	29
2.13.4. Psikodinamik Yaklaşım .....	30
2.13.5. Maccoby ve Martin'in İki Şekilde Ebeveyn Tutum Sınıflaması .....	30
2.14. Ailenin Çocuğa Olan Etkileri.....	31
2.15. Anne Baba Tutumlarını Etkileyen Faktörler.....	32
2.15.1. Ailenin Sosyo-Ekonomik Durumunun Etkisi .....	32
2.15.2. Anne Babanın Kendi Yetiştirme Biçiminin Etkisi .....	32
2.15.3. Kültürel Değerlerin Etkisi .....	32
2.15.4. Çalışan ve Çalışmayan Anneler .....	33
2.15.5. Anne ve Babanın Mesleği .....	33
2.15.6. Kardeş Sayısının Etkisi .....	34
2.15.7. Anne Babanın Eğitim Durumunun Etkisi .....	34
2.15.8. Anne Babanın Ruh Sağlığının Etkisi .....	34
3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli .....	35
3.2. Evren Ve Örneklem.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	36
3.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği .....	36
3.3.3. Anne Baba Tutum Ölçeği .....	37
3.4. Veri Analizi .....	38
4. BULGULAR.....	39
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular .....	39
4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların Değerlendirilmesi .....	41
4.2.1. Sınav Kaygısı .....	41
4.2.2. Anne Baba Tutumları.....	42
4.3. Sınav Kaygısı Ve Anne Baba Arasındaki İlişkiler.....	46
5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	49

5.1. Sınırlılıklar .....	53
5.2.Öneriler.....	54
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	65
Ek-1: Sosyodemografik Veri Toplama Formu.....	65
Ek-2: Sınav Kaygısı Ölçeği.....	66
Ek-3: Ana-Baba Tutumu Envanteri .....	68
Ek-4: Veli İzin Formu .....	72
ÖZGEÇMİŞ .....	73



## TABLO LİSTESİ

Tablo.2.1. Baumrind'in Anne-Baba Davranış Biçimi Sınıflaması .....	29
Tablo.2.2. Maccobay ve Martin'in İki Şekilde Ebeveyn Tutum Sınıflaması .....	31
Tablo.3.1. Cinsiyete Göre Demografik Ortalama ve Standart Sapmalar .....	39
Tablo.3.2. Cinsiyete Göre Çocukların Anne ve Babalarının Eğitim Durumu Frekans Dağılımları ve Yüzdeleri.....	40
Tablo.3.3. Cinsiyete göre Sınav Kaygısı Ölçeğinden alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları.....	41
Tablo.3.4. Cinsiyete göre Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları .....	42
Tablo.3.5. Cinsiyete göre Anne Baba Tutumları frekans dağılımları, yüzdeleri ve ki-kare bulguları .....	43
Tablo.3.6. Öğrencilerin Demokratik, Koruyucu / İstekçi ve Otoriter Anne Baba Tutumu ortalamaları ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları .....	44
Tablo.3.7. Sınav Kaygısı Ölçeği ve Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan puanlara ilişki Pearson Korelasyon Matrisi .....	47

## 1.GİRİŞ

Ülkemizde birçok öğrencinin akademik hayatı sınavlara göre şekillenmektedir. Türk Milli Eğitim Sistemine göre öğrenciler ortaokul son sınıfta Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı (TEOG) , lise bitiminde de üniversiteye gitmek için iki aşamalı olan Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı (YGS) ile Lisansüstü Yerleştirme Sınavı (LYS) girmektedir. Her iki sınavda da öğrenciler almış oldukları puanlara göre mesleğini seçmektedir.

Ekşi (1998)'e göre Türk Milli Eğitim Sisteminin hazırlamış olduğu, öğrencilerin yetenek, ilgi ve başarısına göre meslek seçimini sağlayan sınava hazırlanma sürecinde öğrenciler ve aileler istenmedik birtakım sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir.. Özellikle de bu sınav süreçleri öğrencilerin ergenlik dönemlerine rastlamaktadır. Dolayısıyla bu çağın getirmiş olduğu bazı ruhsal sıkıntılar, dikkat problemleri ve aile ile yaşanan birtakım sorunlar öğrencinin sınava hazırlık sürecini olumsuz etkilemektedir. Bazı öğrenciler ise sınavı gözünde büyütüp bu süreci kendisine zorlaştırmaktadır. Kaygı yoğun olduğu takdirde sınav performansı da olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla uzmanlara göre sınav kaygısının aşırı ya da hiç yaşanmaması sağlıklı iken orta düzeyde kaygı ise, güdüleyici etkisinin olması nedeniyle sağlıklı olarak tanımlanmaktadır (Hanımoğlu, 2010).

Çocuğu baskıyla eğitmek, sürekli ceza vermek, dersten aldığı puanı düşürmek çocuğun küçük yaşta okul şevkini kırmaya ve kendine olan güvenini yitirmeye neden olmaktadır (Öner, 1990).

Sınav kaygısı ile ilgili çalışma yapan Wine'e (1971) göre; sınav kaygısını yoğun yaşayan öğrencilerin sınav kaygısını daha az yaşayan öğrencilere göre başarısız olduğunu saptamıştır. Aradaki performans farkını daha net açıklamak adına kullandığı bir yöntemle sınav kaygısını yoğun yaşayan bireylerin sınavla ilgili olumsuz otomatik düşüncelere yer verdikleri bu yüzden de kaygılarının artmasıyla başarılarının düştüğünü vurgulamıştır. Son (1975) bu durumu iki tepkinin yarattığını, bunlardan ilki olan bilişsel ve duyuşsaltepkime ile ilgili olduğunu söylemektedir. Duyuşsal ve bilişseltepkimeye

örnek verecek olursak kaygının yoğun yaşanmasında vücutta aşırı terleme, kalp atışlarının artması gibi durumların yaşanmasıdır. Bilişsel boyutunda da sınav sırasında “ Ben bunu asla başaramam, yapamam.” gibi olumsuz otomatik düşüncelerin yaşanmasıdır (Akt. Özer, 2009).

Sınav kaygısıyla ilgili yapılan çalışmalarda sınav esnasında aşırı evham yapan öğrencilerin sınavdan düşük aldıkları saptanmıştır (Cassadyand Johnson, 2002). Bir başka araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı nedenleri irdelendiğinde öğrencilerin sınava yüklediği anlamdan kaynaklandığını dolayısıyla bireyler sınavı gözünde büyüttükçe kaygı düzeyinin de arttığı görülmüştür (Alyaparak, 2006).

Alpertand Haber, (1960) sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin akademik başarısının sınav kaygısı düşük olanlara göre daha zayıf olduğunu saptamıştır (Akt.Hanımoğlu, 2010).

Sınav kaygısının karar vermede de önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmada 8.sınıf kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre sınav kaygısını daha yoğun yaşadığı saptanmıştır. Kararsızlık durumlarıyla edilen mücadelede kızlar ve erkeklerin farklılaştıkları görülmüştür (Bacanlı ve Sürücü, 2006).

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerde depresyon ve sınav kaygı düzeyleri incelendiğinde %36'sının depresif, %42'sinin yoğun kaygı yaşadığı bulunmuştur. Depresyon belirtilerinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır ( Yıldırım, 2007).

Ortaokul 8.sınıf öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin depresyonunu tetikleyen durumlar arasında ebeveyn tutumları, kendini yetersiz hissetme ve sınav kaygısının neden olduğu anlaşılmaktadır (Erözkan, 2009). Sınav kaygısı öğrencinin gündelik yaşamını olumsuz etkiledikçe bazı psikiyatrik sorunlara da yol açabilmektedir. DeffenbacherandHazelius, (1985)' e göre sınav kaygısı yoğun yaşandıkça bu durum depresyonu tetiklemektedir (Akt. Yıldırım ve Ergene, 2003).

Öğrenciler sınavı bir tehdit olarak algılamaktadır. Dolayısıyla aşırı sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sınav kaygısını az yaşayanlara göre daha evhamlı, kendisini küçümseyen ve olumsuz düşünen bir birey olmaktadır ( SpielbergerandVagg, 1995).

LufiandDarliuk, (2005)yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin depresyon ve davranış bozuklukları bakımından sınav kaygısını daha az yaşayan öğrencilere göre birden fazla semptom gösterdiğini saptamıştır (Akt.Yıldırım ve Ergene, 2003).

Çocuğun sınav kaygısını yaşamasında önemli bir unsur olan anne baba tutumları; ebeveynlerin çocukları hakkındaki davranış, inanç, değer gibi olguları içeren bir unsur olarak tanımlanmaktadır.Aile çocuğun kişiliğinin gelişiminde önemli yere sahiptir. Sadece kişilikle sınırlı kalmayıp eğitim ve meslek hayatında da ailenin önemini görmekteyiz (Yörükoğlu, 2002).

Günümüzde öğrencilerin hayata hazırlanmasında ve sınava karşı yüklediği anlama yön veren en büyük unsurlardan birisi de şüphesiz ki ailedir. Gelişmekte olan ülkelerde aileler, çocuklarının hayatını kurtarmada tek yolun sınavlardan geçtiği inancına sahiptir. Dolayısıyla genellikle müzik, beden eğitimi, resim gibi derslerden ziyade matematik, Türkçe, fen bilimleri gibi derslere ağırlık verildiği gözlenmektedir (Eker, 2016).

Kısa, (1992)' ya göre öğrencilerin sınav kaygısıyla anne baba tutumlarını inceleyen bir araştırmada lise son sınıfa gitmekte olan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında bu öğrencilerin sınav kaygısının otoriter veya demokratik anne baba tutularıyla bir ilgisinin olmadığı saptanmıştır. Fakat kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yoğun sınav kaygısı yaşadığını ve yaş ilerledikçe de sınav kaygılarının azaldığı görülmüştür. Mulvenonvd, (2005)' nin yapmış olduğu bir araştırmada ise sınavların önemli olduğunu fakat yaşanan kaygıyı azaltmaya yardımcı olmaya çalışan ebeveyn çocuklarının, sınavı önemsemeyen veya aşırı ciddiye alan ebeveynlerin çocuklarına göre daha başarılı oldukları görülmüştür.

Bu iki araştırma sonuçlarına bakıldığında bazı araştırmalarda sınav kaygısının anne baba tutumlarıyla alakalı olmadığını bazı araştırmalarda ise alakalı olduğu görülmektedir. Günümüzde sınav kaygısının nedenleri arasında en çok anne baba

tutumlarının yattığı görülmektedir. Dolayısıyla birbirinden farklı olan bu araştırmaların netlik kazanması ebeveynlerin konuyu araştırırken öğrenmesi açısından önem taşımaktadır (Hanımoğlu, 2010).

Aileler, çocuklarının gerek akademik yaşamında gerek hayatının diğer noktalarında oldukça önemli bir yere sahiptir. Yapılan çalışmalarda demokratik, otoriter, koruyucu tutum biçimleriyle yetişen çocukların yaşadıkları sınav kaygıları birbirinden farklıdır (Baykan, 2014). Maccoby vd, (1983)' e göre farklı ebeveyn tutumlarıyla yetişen çocuklar her konuda birbirinden farklı yaşayış biçimleri sergilemektedir. Bu tutumlar çocuğun ders çalışmasını, davranışlarını ve sınav kaygı düzeylerini etkilemektedir. Otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen çocuğun sınav kaygı düzeyi demokratik ebeveyn tutumuyla yetişen çocuğa göre daha fazla olmaktadır (Akt.Hanımoğlu, 2010).

Demokratik aile ortamında büyüyen çocukların kendini gerçekleştirme becerisi otoriter ailenin çocuklarına göre daha başarılıdır. Demokratik aileler, çocuğuyla daha verimli iletişim kurar ve onu destekler. Böyle tutumla yetişen çocuğun kendine olan güveni yüksektir ve çevresiyle olan ilişkileri de bir o kadar iyidir. Fakat otoriter aile çocukları özgüveni düşük, içe kapanık, çevresiyle sağlıklı iletişim kuramayan, mutsuz kişiler olabilmektedir (Kuzgun, 1972).

Sınav kaygısının artmasıyla kişilerde ishal, baş dönmesi, bulantı gibi birtakım somatik belirtiler görülmektedir. Bu belirtiler kaygısını yükseltmekle kalmayıp ders başarı oranını da düşürmektedir (Abalı,2006).

Başka bir çalışmada ise otoriter, koruyucu ve reddedici tutuma maruz kalan çocukların sınav kaygısını daha yoğun yaşadığı görülmüştür (ThergaonkarandWadkar'ın, 2007). İlgisiz ve tutarsız aile çocuklarının akademik başarıları düşük olduğu gibi kaygıları da yüksektir (Bozaslan, Genç ve Kaya, 2012).

Çocuğunu aşırı koruyan veya reddeden tutum biçimleri de oldukça tehlikelidir. Çünkü bu tutumla büyüyen çocuklarda özgüven eksikliği oluşmakta ve yaşamının her alanında kendisini eksik ve başarısız biri olarak görmektedir. Bu durumlar kaygıyı tetikleyen etkenlerdir (Geçtan, 2003).



Anne ve babalar, çocuklarının sınavlarda iyi bir başarı elde edebilmesi için motive etmek yerine aşığılarsa onlarında çok kaygılanmasına ve başarısız olmasına neden olurlar (Baltaş, 1992).

Darling (1999)' e göre otoriter ailenin yanında yaşayan çocuklar sorunsuz olabilir ancak özgüvenlerinde problemler yaşanmaktadır ve bunun yanında bazen depresif bulgular da görülebilmektedir. Otoriter tutumla yetiştirilen çocukların otoriter olmayan tutumla yetiştirilen çocuklara göre toplumsal sorumluluklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Hoşgörülü ailenin yanında yetişen çocuklarda bazı davranış problemleri görülsede bu çocuklar özgüveni yüksek ve toplumsal sorumluluklarının bilincinde olurlar.

Bu çalışmada görüldüğü üzere anne baba tutumlarının çocuğun psikolojik gelişiminde ne kadar güçlü ve önemli noktada olduğu görülmektedir. Aksaray Güzel Sanatlar Lisesi'nin (2013) yapmış olduğu anne baba tutumlarının sınav kaygısı üzerine etkilerini inceleyen bir araştırma ise şöyledir; Aşırı baskıcı ve otoriter tutuma sahip ebeveynler genellikle çocuklarının tek başına bir iş yapmasına fırsat vermemekte ve sürekli müdahale edici bir tutum sergilemektedir. Genellikle bu tutumla yetişen çocuklar korku içinde büyür ve ebeveynlerinin isteklerini yerine getirmediklerinde ceza ile karşılaşmaktan korkarlar. Bu çocukların akademik hayatlarında sınav kaygıları çok yoğun olabilmektedir. Korku ve baskıyla büyüyen çocuk " Annem ve babam beni okutmak için maddi manevi çaba gösteriyor bu sınavı kazanmak zorundayım. Eğer kazanamazsam sarf edecekleri sözleri düşünmek bile istemiyorum. " gibi düşüncelere bürünüp kaygılarını daha yoğun yaşayabilirler.

Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumuna sahip çocuklar ise aileleri tarafından yoğun baskı altındadır. Genellikle bu tutuma sahip ebeveynler geçmişlerinde kendilerinin başarısızlığını çocuklarına yüklerler. Dolayısıyla doyumsuz olup çocuklarından hep daha fazlasını beklemektedirler. Böylece sürekli müdahale ederek egolarını doymak isterler. Bu baskı içinde yetişen çocuklarda kolay pes etme davranışları gözlenebilir. Sınavla ilgili otomatik düşüncelerinde ise " Nasılsa aldığım puan anne ve babama yetersiz gelecek. O halde çalışmamın bir anlamı yok." diye düşünebilirler. Özetle bu tutumla yetişen çocuklarda performans kaygısı görülür.

Aşırı sevgi ve koruyucu tutum sergileyen ebeveynlerin çocukları sınav kaygısını çok değişkenli olarak yaşayabilir. Örneğin bu çocuklar ya anne baba sevgisini kaybetmemek adına “Annem babam beni çok seviyor, onların sevgisini kaybetmemeliyim ve bu sınavı mutlaka başarmalıyım.” diyerek kendilerini yoğun bir kaygı içine sokarlar ya da “Anne ve babam nasılsa beni çok seviyor, bu sınavı başarsam da olur başarmasam da.” diyerek hiç sınav kaygısı yaşamayabilirler. Bu iki türlü düşünce de çocuğu başarısızlığa sürükleyebilecek niteliktedir.

Tutarsız tutuma sahip ebeveynler çocuklarına kimi zaman sevecen, kimi zaman sert bir davranış sergiler. Bu gibi tutarsız durumlar çocuğun sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır. Anne babanın tutarsızlığı nedeniyle başarısızlık yaşayan çocuklar ailesini değil, kendisini suçlar ve yine bu durum çocuğun kaygı yaşamasına yol açar.

Şiddetli ve reddedici tutuma sahip aileler ise çocuğuna aşırı otorite kurarak evde sürekli bir çatışma çıkmasına neden olurlar. Çocuklarına suçlayıcı davranıp onları otoriter bir tutumla yönetmeye çalışır, akademik hayatlarında ise yanında olup sevgi, şefkat ile destek vermek yerine soğuk davranırlar. Çocuklarının iyi yönlerini görmezden gelip her defasında başarısız yönlerine odaklanırlar. Örneğin çocukları bir deneme sınavında iyi puan aldığına bile beğenmeyip, doğru yaptığı sorulardan çok yanlış yaptığı sorulara odaklanırlar. Çocuğun çalışma şevkini kıran bu tutum sınav kaygısının yoğun yaşanmasına neden olur.

İlgisiz ve pasif tutumda olan ailelere göre çocuklarının varlığıyla yokluğu belli değildir. Bu aileler çocuklarının akademik hayatlarında da yanında değildir. Çocuklarını sınav sürecinde yönlendirip kaygılarını azaltmak yerine kayıtsız kalırlar. Yine bu durum sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır.

Olumlu aile tutumuna sahip ebeveynlere bakacak olursak demokratik tutuma sahip bireyler çocuğunun kendini gerçekleştirmesine destek veren, özsaygısını arttıran, çocuğunu her türlü kabul eden, saygı ve sevgi gösteren bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu aileler çocuklarının sınava hazırlanma sürecinde sakin ve güdüleyici tutumlarıyla destek vermektedir. Deneme sınavlarında alınan her türlü puanı kabul edip çocuğunun elinden geleni yaptığına inanırlar. Bu tutumla yetişen çocuk bir sonraki sınavlara daha iyi hazırlanacak moral ve motivasyona sahip olur.

## 1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ortaokul düzeyindeki çocukların ebeveyn tutumlarının sınav kaygısı üzerine etkisinin yaş,cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1.Anne baba tutumlarına göre çocukların sınav kaygısı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 2.Cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinde bir farklılık var mıdır?
3. Cinsiyete göre ebeveyn tutumları arasında fark var mıdır?
- 4.Otoriter anne baba tutumuyla sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?
- 5.Demokratik anne baba tutumuyla sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?
- 6.Koruyucu ve istekçi anne baba tutumuyla sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

## 2.LİTERATÜR BİLGİSİ

### 2.1 Kaygı

Kaygı yani anksiyete korku, panik, sonuç bekleme anlamındadır. Kaygı durumunda insanlar birtakım duyuşsal tepkiler geliştirir. Kaynağı belli olmayan durumlardan dolayı kaygı yaşanmaktadır. Dolayısıyla insanlarda kaygı durumunun yanında kalp çarpıntısı, mide bulantısı, baş dönmesi, el ve ayakta terleme gibi birtakım fizyolojik belirtiler de eşlik edebilmektedir. İnsanlar geleceğe dönük sonuç beklentisi içinde olduğu için kaygı yaşamaktadır bu da kişiye gerginlik yaratır. (Kaya ve Varol,2004).

Kaygı, sorunun kaynağını bilmeden yaşanan bir korkudur. Kişilerde sinirlilik, gerginlik hissi yaratan kısacası hoş olmayan bir durumdur. Kaygı aynı zamanda bireyi hayatta tutan tehlikelere karşı tepki geliştirmesine yaramaktadır (Yavuzer, 2004).

Kaygı daha çok geleceğe dönük yaşanan endişe durumudur. Korku ise daha çok bulunulan ana yönelik yaşanan bir endişedir. Kaygının nedeni belirsiz iken korkunun nedeni ise bellidir. Korku daha kısa süreli yaşanırken kaygı daha uzun süreli yaşanmaktadır. Korku kaygıdan daha şiddetli yaşanır. Dolayısıyla kaygının korkudan farkı da bu tanımlarla ayrılmaktadır (Cüceloğlu, 1996).

Sürmeli (1999)'a göre insanların yaşadıkları kaygı iç ve dış tehditlere karşı korumaya yaramaktadır. Kaygının az düzeyde yaşanması kişiyi iş ve eğitim gibi hayatının birçok alanında yaşanabilecek tehditlere karşı korumaktadır. Kaygı kişiye zarar verebilecek durumlara karşı uyararak tepki geliştirmesine yaramaktadır. Örneğin sınavda kişinin bilgileri çağırıp kullanabilmesi için normal düzeyde kaygının yaşanması önemlidir. Ancak bunun aksi durumları da yaşanabilmektedir. Örneğin kişi sınav esnasında aşırı heyecan yapıp terleme, kalp çarpıntısı, karın ağrısı, baş dönmesi gibi bedensel tepkileri yaşayabilir bu yüzden de bilgilerini çağırmada güçlük yaşayıp sınavdan beklediği performansı yakalayamayabilir. Bu da sınav kaygısının yoğun yaşanmasının yarattığı olumsuz sonuçlar arasında yer almaktadır (Berkem ve Bildik, 2001).

Kaygı normal yaşandığı takdirde kişinin performansında olumlu etkiler yaratır. Fakat yoğun düzeyde yaşanması durumunda kişide var olan bilginin salgılanan aşırı adrenalin nedeniyle çağrıştırılmasında zorluk yaşanır. Dolayısıyla bu durum kişide paniğe neden olur.

Kaygının yoğun olması kişide gerginlik yaratır. Bu durum motivasyonda azalma ve dikkat dağınıklığına yol açmaktadır. Dolayısıyla yaşanan endişe başarısızlığa neden olur. Fakat orta ve daha az yaşanan kaygının güdüleyici etkisi vardır. Orta düzeyde kaygı yaşayan kişinin motivasyonu yüksek olacağından başarılı sonuçlar elde edebilmesi daha mümkündür. (Doğan ve Çoban,2009).

Sonuç olarak kaygının güdüleyici, dikkati yoğunlaştırıcı ve başarılı sonuçlar sağlaması gibi olumlu etkilerinin olduğunu günümüzde birçok çalışma desteklemektedir. Kaygının her ne kadar olumsuz etkileri olsa da sağlıklı bir şekilde yönetebilmek bireyin kendisinin elindedir. Çünkü aşırı kaygı bireylere zarar vermektedir. Önemli olan kaygının zarar verici etkilerinin farkında olmaktır. Kontrol edilebildiğinde kaygının olumlu sonuçlarını görmek mümkün olacaktır. (Akgün ve Aydın,2009).

Kaygı kontrol edilmediğinde bireylerde karamsarlığa yol açar. Her an kötü bir şey yaşanacak düşüncesi bedensel ve ruhsal sorunlara yol açmaktadır. (Çakmak ve Hevedanlı,2005). Kaygı bozuklukları toplumda en fazla görülen ruh sağlığı bozukluklarından biridir. Kaygı bozukluklarının insan yaşamı boyunca görülme sıklığı %13.1 olarak belirtilmiştir. Amerika'da yapılan Akıl Sağlığı Ulusal Enstitüsünün araştırmalarına göre insanlarda panik bozukluk %1.4, fobik bozukluk 7.8-23.3, obsesif kompulsif bozukluk (okb) %2.1-3.8 oranlarında görülmektedir (Kremen,1996).

Yapılan araştırmalara göre kaygı psikanalitik kuramda 4 kategoride açıklanmaktadır. Bunlar ;

Ayrılma kaygısı, id veya dürtü kaygısı, kastrasyon kaygısı ve ego kaygısıdır. Ayrılık kaygısı daha büyük yaşlarda yaşanan, çevresine göre kaygısını kontrol altına alan, hatta ödipal dönemin öncesinde yaşanan babasını kaybetme kaygısını yaşayan çocuklarda görülür. İd ya da dürtü kaygısı ise bebeklerde görülen, zor durumlarda dürtülerini kontrol edemeyen ilkel bir rahatsızlıktır. Kastrasyon kaygısı ise insanın

cinsel kimlik dönemine dayanan cinsel dürtülerini, yetişkinleştirmeye duyusunu yaşatan bir kaygı çeşididir. Süperego kaygısı ise bilinç çağı öncesinde yaşanan durumlardır. Bazı davranışsal kuramlar ise kaygıya daha farklı bir açıdan bakarak kaygının öğrenilmiş bir süreç olduğunu açıklamıştır (Watson and Rayner, 1920).

## **2.2.Kaygı Türleri**

Kaygı, tehlike anında yaşanan panik durumudur. Kaygı birçok hastalığa da davetiye çıkarttığı için çok önemli ve sürekli ele alınması gereken bir hastalıktır.Çağımızda insanların çoğu kaygı ile yaşamaktadır. Dolayısıyla kaygının psikiyatri alanında önemli bir yeri vardır. İki türlü kaygı vardır. Bunlar durumluk ve sürekli kaygıdır. Sürekli kaygı şiddetlidir. Herhangi bir neden yokken bile kişinin yoğun şekilde kaygı yaşamasıdır.”Durumluk kaygısı ise ortada sorun yaratan bir durumda yaşanan kaygıdır. (Ocak vd.,2002).

### **2.2.1.Sürekli (Genel) Kaygı**

Sürekli kaygı, kişinin normalinden fazla kaygı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Bu durumu yaşayan birey, içinde bulunduğu anı bir stres tehdidi olarak görmektedir. Sürekli yaşanan kaygı, karamsar ruh haline neden olmaktadır (Bıçkur,2015). Öyle ki sürekli kaygı yaşayanlar bunu hayatlarının bir parçası haline getirmektedir (Cüceloğlu, 2002).

Sürekli kaygı,ortada bir neden yokken yoğun olarak yaşanan kaygı türüdür. Bu kaygıyı yaşayan kişilerde genellikle şunlar gözlenmektedir (Coşkun ve Aktaş,2009);

- ✓ herhangi bir durumdan sürekli şikayetçi olmak
- ✓ memnuniyetsizlik,
- ✓ kendisini sürekli tehlike altında hissetme,
- ✓ olumsuz otomatik düşüncelerin yaşanması.

Dolayısıyla sürekli kaygı yaşayan insanlar kendisini dış dünyadan izole eder ve asosyal bir yaşantıya sahip olur. Bu kaygı yoğun ve şiddetli yaşandığında kişilerin hayatından memnuniyetsizlik yaşamalarına ve sürekli olumsuz şeyler yaşayacağı endişesine kapılmasına neden olur. Geleceğinden umudunu yitiren bu kişilerde ciddi psikolojik rahatsızlıklar yaşanır. Bu yüzden kaygının, psikiyatri çalışmalarında önemli yeri vardır.

Sürekli kaygı kişiden kişiye farklı etkiler yaratmaktadır. Kaygı yaşamaya yatkın insanlar, sürekli kaygıyı daha şiddetli yaşamaktadır. Kişinin kaygısını doğrudan görebilme imkanı yoktur. Kesinlik taşıması için psikiyatrik görüşmelerin yapılması önemlidir. (Cihan vd.,2010).

Yaşanan bu kaygı türünün nedenlerine bakıldığında en çok para, aile, sağlık, iş yaşantısı gibi konulardan kaynaklandığı görülmektedir. Bu endişe hali en az altı ay boyunca hemen hemen her gün görülebilmektedir. Sürekli kaygı bozukluğu en çok kadınlarda görülmektedir. Yaş ilerledikçe bu kaygının görülme sıklığı daha çok artmaktadır. Bu tanıya, insanların %50'sinde görülen alkol ve madde bağımlılığı, depresyon gibi bulgular da zamanla eşlik edebilmektedir (Köroğlu, 2005).

Sürekli kaygının görülme sıklığına bakıldığında %5-6 oranlarında olduğu saptanmıştır. Yani her 100 kişiden 5-6 kişisi günlük yaşamlarında sürekli kaygı halini yaşamaktadır. Sürekli kaygı bozukluğunun belirtilerine bakılacak olursa en temel nedeninin endişe hali olduğu görülmektedir. Bu kişiler sosyal hayatlarında da çevreleri tarafından "Aşırı evhamlı" biri olarak tanımlanırlar. Bireylerde düşüncede bulanıklık, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozuklukları, gerginlik gibi belirtiler de görülebilmektedir.

Sürekli kaygı yaşayan bireylerde somatik yakınmalar eşlik etmektedir. Bunlar genellikle baş ağrısı, mide bulantısı, karın ağrısı, terleme, göz kararması, titreme, sersemlik, tahammülsüzlük, sıcak basması gibi hallerdir. Sürekli kaygı kişide çok sinsice ve yavaş oluşmaktadır. Bazı dönemlerde iyileşmeler de görülebilmektedir. Stresli durumlarda da nüks eder. Bu kaygı türünün tedavisi vardır. Doktorun uygun görmesi ile kaygı giderici ilaçlarla ve psikoterapilerle sürekli kaygının tedavisinde başarılı olunabilmektedir. (Türkiye Psikiyatri Derneği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu).

### 2.2.2.Durumsal Kaygı

Durumsal kaygı, belirli durumlarda yaşanan endişelilik halidir. Genellikle kişinin savunmasız anlarında yaşanabilmektedir. Günümüzde artış gösteren sınav kaygısının yaşanmasının altında bu kaygı türü yatmaktadır. (Hovardaoğlu,1997).

Yılmaz ve Koruç, (2012)'e göre durumsal kaygı genellikle istenmeyen bir durumda kendini gösterir. Sürekli kaygı ise ortada herhangi bir neden yokken bile ortaya çıkmaktadır. Her insanın kaygı yaşaması normaldir. Ancak kaygının sürekli yaşanması sağlıklı değilken belirli durumlarda yaşanması ve en önemlisi de geçici olması durumunda normal olabilmektedir. İşte bu durumsal kaygının tanımına girmektedir (Akt.Kara ve Acet, 2012).

### 2.3.Kaygının Nedenleri

Kaygı hali bireyin hiçlik duygusu içinde olduğu durumu temsil etmektedir. Kaygı içinde olan birey yaratılış özelliklerini tam manasıyla kullanamamakta ve stres halinde hayatını sürdürmektedir. Bu nedenle hiçlik duygusu ile belirlenen geleceğe yönelik planlar çoğu zaman kişinin kendi düşüncesini yansıtmamaktadır. Bu nedenle aşırı kaygılı bireylerin başkasının kontrolü altında hayatını yönlendirdiği söylenebilir. Çünkü birey kaygının etkisi ile kendi tecrübe ve bilgi birikimine güvenmemektedir (Manav,2011).

Kaygının nedenleri birçok açıdan değişkenlik göstermektedir. Ancak literatürde kaygının nedenleri örgütsel ve bireysel olarak ayrılmaktadır. Bu çerçevede bireysel nedenler şöyledir (Tunç ve Kutanis,2015);

- ✓ İnsanların hayatının belli dönemlerinde yaşadığı sorunların olması,
- ✓ Kadınların daha evhamlı oluşu ve kaygının yarattığı somatik belirtileri yaşaması,
- ✓ Ebeveynlerin cezalandırıcı tutumunun olması,
- ✓ Anne babanın aşırı koruyucu olması ve tutumların değişken olması,
- ✓ Ebeveynlerin aşırı otorite kurması



- ✓ Parçalanmış aile sorunları
- ✓ Rencide edici davranışlar
- ✓ Genetik faktörler
- ✓ Özgüven düşüklüğünün yaşanması,
- ✓ Ebeveynlerin ilgisiz tutumu
- ✓ Örgütsel faktörler ise şöyledir (Tunç ve Kutanis,2015);
- ✓ grup içi ortamda grup üyelerine yabancılık,
- ✓ kin,
- ✓ performans kaygısı
- ✓ mobbing,
- ✓ görev nedeniyle sağlıksız çevrede bulunmak
- ✓ soyutlanmak
- ✓ iş yerinin standartları ve beklentileri, denetim ve yaptırımlar,
- ✓ sorumluluklarının ağırlığı
- ✓ çevreyle iletişim sorunlarının yaşanması
- ✓ işinin garanti olmaması
- ✓ çatışmaların yaşanması

#### **2.4. Kaygı Duygusundan Kaçınma**

Kaçınma, kişinin herhangi bir duruma yönelik endişe ve şüpheye kapılması nedeniyle bir şeyi yapmaktan kaçınma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Kaygıdan kaçınma ise kaygıya sebep olan durumlardan kaçınmayı ifade etmektedir. Bu durumda birey kaygı ve etkilerinden korkmakta bu nedenle olaylar karşısında durmaktansa içinde yer almamayı tercih etmektedir. Ancak kaygıdan kaçınma kaygı ile baş etme derecesinin azalmasına neden olmaktadır. Bu durum “kişilerde izolasyon ve yalnızlığa yol açmaktadır” (Ayan vd.,2013).

İnsanlar kaygıyı yaşamamak için birbirinden farklı kaygıdan kaçınma yöntemleri arar ve denerler. Çünkü burada önemli olan kaygıdan uzak durmaktır. Dolayısıyla kaygıya neden olan eylemlerden kaçınılabılır. Kaygıdan kaçınmanın bir başka yolu da kaygının çevresel ya da kişinin iç dünyasından kaynaklanması nedeniyle

bunları düşünmekten kaçınmak istemesidir. Bireyler kendisine kaygı yaratan bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmak ister. Bu duruma örnek verecek olursak hayatından hiç memnun olmayan insanın memnunmuşçasına davranmaya çalışmasıdır. Böylece tehlikeli olan durumun yaratacağı rahatsızlıktan kaçınmış olur.

Kaygıdan kurtulmanın önemli bir yolu kişinin hayatını etkileyen görev ve sorumlulukları kabul etmesidir. Böylece kaygılı olduğunu kabul edip bu durumdan kurtulmak adına yardım almayı da kabul edebilir. Kaygılı insanlar sağlıklı kararlar alamayabilir ve çevreden gelen fikirleri de sağlıklı değerlendiremeyebilirler. Eğer olumsuz bir durum yaşıyorlarsa bunu kendisinin değil de çevresinin üstlenmesini isterler. Böylece kaygı düzeyi daha çok artar ve destek almayı, kaygıyı benimsemeyi istemezler. Kısaca çocuksu bir bağımlılık yaşarlar (Geçtan, 2004).

Stresle başa çıkma ile ilgili ülkemizde yapılan bir araştırma sonucunda, iş sahibi olan kadın ve erkek popülasyonunun stresle başa çıkma konusunda birbirinden farklı bir sonuç gözlenmemiştir. Ancak farklı eğitim düzeyindeki kadınların psikolojik sorunlarının çalışan erkeklere oranla daha fazla olduğu gözlenmiştir (Uçman,1990).

Atkinsonvd, (1999)' e göre kaygıdan kurtulmanın önemli koşullarından biri de bireyin biliş yapısıdır. Yani olumsuz ve gerçek dışı otomatik düşüncelerin yerine daha akılcı düşüncelere yer verilmesi esastır. Böylelikle kişide kaygı yaratan durumu çözebilmek için bireyin olumlu ve olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde durulur (Aydın ve İnanoğlu, 2001).

Çocukların yaşadığı kaygıların üzerinde durulmasına özen gösterilmelidir. Çocuğun kaygıyla başa çıkabilmesi adına, nelerin hangi durumlarda kaygı yarattığı hakkında konuşulmalı ve daha çok onun konuşmasına önem verilmelidir. Olumsuz otomatik düşüncelerini ortaya çıkardıktan sonra bunların olumluya dönüşmesi üzerinde durulmalı aynı zamanda olumlu hayaller ve olumlu cümleler kurmasına da özen gösterilmelidir. Bunun yanında stresle başa çıkabilmesi için nefes egzersizlerinin de öğretilmesinde fayda vardır (Nar, 2006).

## 2.5. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, kişinin sınava girmeden önce, sınav çıkışı ya da sınav esnasında yaşadığı panik ve endişe durumudur. Dolayısıyla yaşanan kaygı nedeniyle sınav esnasında gerekli performansın gösterilememesidir. Öğrencilerin yaşadığı kaygıların nedenlerine bakılacak olursa şöyle özetlenebilir;

- Geçmiş başarısızlıkları unutamayıp bu başarısızlığı gelecek sınav performanslarına genellemesi,
- Başarısız olduğu takdirde gösterilen ilgi ve sevginin kaybedileceği düşüncesi,
- Başkalarıyla karşılaştırılma endişesi,
- Sürekli performansını yükseltme isteği,
- ‘‘ Bu sınava hazır değilim, kazanamayacağım.’’ düşüncesi kişide yoğun kaygı oluşturmaktadır (Memik, Ç. N. , 2007)

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sınav esnasında olumsuz düşünceler geliştirir dolayısıyla sınava odaklanmaları zorlaşır. Öğrenciler sınav esnasında kaygılandıkça bilişleri stresin etkisi altına girer ve böylece çalışmış oldukları konuya ne kadar hakim olsalar da o an bilgileri çağrıştıramazlar bu nedenle performanslarında düşüş meydana gelir (Şahin, Günay ve Batı, 2006).

Eğitim ve akademik başarı hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir konudur. Akademik açıdan başarılı ve nitelikli insan gücünün oluşturulması eğitim ve eğitim kurumlarının amaçları arasında yer almaktadır. Ancak eğitimin ayrılmaz parçaları arasında bulunan sınav, öğrenciler açısından kaygı kaynağı olarak görülmektedir. Sınav stresi ve kaygı düzeyindeki artışlar öğrencilerin başarılarını önemli düzeyde etkilemektedir (Yıldırım,2000).

Freud, kaygıyı psikoloji bilimleri çerçevesinde değerlendirmiştir. Bu çerçevede sınav kaygısı, değerlendirme yapılan ortamda kişinin başarılı olamayacakmış gibi düşünüp aşırı heyecan, endişe gibi fiziksel yakınmaları yaşamaları olarak belirtilebilir (Köklü,1994).

İnsanlar eğitim hayatında mutlaka sınav ile karşılaşmaktadır. Sınav esnasında öğrencilerin akıllarına getirdikleri olumsuz düşünceler kaygının yaşamasına neden olur. Öyle ki bu belirtiler sınav öncesinden yaşanmaya başlar. Bireyler sınav öncesinde aşırı evham yapıp uyku düzenini bozar bu da sınav öncesi kaygının en belirgin özelliğidir. Sınav gününe gelindiğinde kişi, zihnini olumsuz düşüncelerle meşgul eder ve neticesinde performans düşüklüğü yaşar. Dolayısıyla sınav kaygısı insanların düşünce, bedensel ve ruhsal yapısını olumsuz etkiler.

Sınav kaygısı öğrencilerin akademik hayatını olumsuz etkiler. Bireylerin sınav kaygısı nedeniyle vücudunda belli tepkimeler gerçekleşir. Bunlar; baş dönmesi, kilo kaybı, uykusuzluk, el ve ayaklarda terleme, karın ağrısı gibi durumların yaşanmasıdır. Düşünce yapısına bakıldığında şunlar gözlenir, (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011);

- ✓ “Başaramayacağım”,
- ✓ “Bir daha asla başarılı olamam”,
- ✓ “Arkadaşlarım benimle alay eder”,
- ✓ “Başarılı olamazsam bir daha telafi edemem”,
- ✓ “Çalıştığım her şeyi unutacağım”,
- ✓ “Kendimi sınava hazır hissetmiyorum”,
- ✓ “Sınavı başaramazsam ailem bana çok kızacak” diye düşünüp kaygısını daha çok yükseltir.

Öner (1990)’e göre sınav kaygısı, kişilerin sınav esnasında aşırı ajite olup sınav ortamından uzaklaşmasına neden olur. Bunlara maruz kalan öğrenciler okul yaşamlarına son verebilir. Böylelikle kaygının yoğun yaşanması bireyin ya akademik hayatında ilerlemesine engel olmakta ya da yarıda kesmesine neden olmaktadır. (Başal, 1997).

Çocukluk çağında kendini gösteren sınav kaygısının etkisi yaş ilerledikçe daha çok artmaktadır. Yine bu duruma etki eden nedenler arasında anne baba tutumları, ev ve okuldaki sıkı disiplin, kırıncı olmak, otoriter ebeveyn ve öğretmen davranışları, çocuğun sınıfı geçmesini zorlaştırma, kırık puan verme gibi etkenler çocuğun sınav kaygısını arttırmaktadır (Erözkan, 2004). Yine sınavla ilgili yüksek beklentilerin olması, yanlış ders çalışma alışkanlıkları, ailenin beklentilerini karşılayamama kaygıyı arttırıcı

faktörlerdendir. Böylece öğrencilerbaş dönmesi, karın ağrısı, uykusuzluk gibi psikosomatik bulguları da beraberinde yaşamaktadır (Şahin vd., 2006).

İnsanların yaşadıkları sınav kaygısı çevresindeki faktörlerden kaynaklı olabilir. Kendini güvende hisseden kişide kaygı oluşmazken, kendini güvende hissetmeyen kişilerde kaygı oluşmaktadır. Kişinin yetiştiği ortam kaygının sebeplerini belirler. Dolayısıyla herkesin yaşantısına göre kaygı sebepleri farklılaşır. Fakat bazı kaygı nedenleri tüm insanlar için genelleştirilebilir. Bu kaygı sebeplerine bakılacak olursa;

- ✓ Ailenin çocuğa destek vermemesi,
- ✓ Performans düşüklüğünün yaşanması,
- ✓ Huzursuzluk,
- ✓ Tutarsızlık,
- ✓ Olumsuz ebeveyn tutumları,
- ✓ Aile içi çatışma,
- ✓ Öğrenilmiş çaresizlik,
- ✓ Bazı hastalıklar.

Ülkemizde her sene sınava giren öğrenciler kaygı nedeniyle istedikleri başarıyı elde edememektedir. Bu öğrencilerde bedensel belirtiler (uykusuzluk, karın ağrısı, el ve ayakların terlemesi, unutkanlık, kalp çarpıntısı, bilişsel bulanıklık) ve aile içi çatışmalar yaşanmaktadır. Sınav kaygısı, hiçbir koşul gözetmeksizin her öğrencide yaşanabilir.

Sınavlar birçok öğrencide olumsuz izler bırakmaktadır. Kaygı hayatta kalabilmek için önemlidir. Öğrencilerin belirli kaygı yaşaması sınava güdülerken, aşırı yaşaması başarısızlığa yol açabilmektedir.

Öğrencilerin orta düzeyde kaygı yaşaması başarı elde etmesini sağlarken, yoğun yaşanan kaygı, bilginin çağrılmasına engel olmaktadır. Sınava ilişkin yaşanan olumsuz otomatik düşünceler, olumsuz sonuç beklentisi kaygının sebebi olmaktadır. Bu nedenle bireyler sınavı gözünde büyütür ve hatta hayatının odak merkezi haline getirir (Kaya ve Varol,2004).

## 2.6. Sınav Kaygısı Türleri

İki türlü sınav kaygısı vardır. Bunlar Kuruntulu sınav kaygısı ve Duyuşsal sınav kaygısıdır.

**1.Kuruntulu Sınav Kaygısı:** Daha çok zihni meşgul eden bir kaygıdır. ‘‘ Ben beceriksizim, asla yapamam, başaramam.’’ gibi kendisiyle ilgili negatif düşüncelerle ilgilidir.

**2.Duyuşsal Sınav Kaygısı:** Kişinin kaygı esnasında yaşadığı somatik belirtileri kapsar. Bunlar kaygı sırasında yaşanan terleme, sinirlilik, kalp çarpıntısı, karın ağrısı, baş dönmesi, kusma gibi belirtileri içermektedir (Kayapınar,2006).

## 2.7.Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav kaygısının yaşanmasının birçok sebebi vardır. Kişinin sınava yüklediği anlam kaygıya neden olmaktadır. Sınava neden olan faktörler şöyle özetlenebilir;

- Aşırı bitkinlik,
- Yanlış beslenme biçimleri,
- Uyku bozuklukları,
- Olumsuz düşünce yapısı,
- Hatalı ders çalışma stilleri,
- Öğrencinin çevresinin aşırı beklenti içinde olması,
- Kişinin mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olması
- Kişinin kendi performansını yüksek düzeyde tutması

gibi faktörler sınav kaygısının oluşmasına neden olabilmektedir ( Memik,2007).

- Zamanı etkili ve iyi kullanamama,
- Depresyon
- Öğrenme güçlüğüünün yaşanması,
- Dikkat eksikliğinin yaşanması ( mehmetapi.meb, 2013).
- Ekonomik düzey,

- Kardeş sayısı
- Ebeveynlerin eğitim durumları
- Ebeveynlerin mesleği
- Çocukluk dönemi yaşantıları
- Cinsiyet (Erözkan,2004)

Sınav kaygısına neden olan önemli bir etken kişinin sınava hazırlanma sürecini değerlendiremeyip etkili bir şekilde hazırlanamamasından kaynaklanır (Sağlık ve Rehberlik Merkezi, 2015).

Yaşanan kaygının tüm nedenlerinin altında aslında bireyin çocukluk yaşantısının izleri yatmaktadır. Bu yaşantılar bireyin öğretmenleri, ebeveynleri ve bazen de akranlarıyla yaşadığı ilişkilerine dayanmaktadır. Kaygı kişinin çevresiyle birlikte artış göstermektedir. Nitekim de kaygı bir o kadar da bulaşıcıdır. Kaygılı ebeveynlere sahip çocuğun, kendisinin de kaygılı olması kaçınılmaz bir durumdur. Bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri de dikkatlerinin dağılmasına neden olmaktadır (Öner, 1989).

Sınav kaygısının artmasına bazı düşünce yapıları da neden olabilmektedir.

1. Bilişsel Çarpıtma: Kişi yaşadığı olayların olumlu yönlerine bakmaksızın olumsuz boyutlarına takılı kalmasıdır. Örneğin : “ Yine sınavdan 95 almışım. Bu sınavdan hiçbir zaman 100 alamayacağım ve başarılı olamayacağım.” diye düşünmesi.
2. Aşırı Genelleme: Olumsuz bir durumu tüm durumlar üzerinde genelleme.

## **2.8. Sınav Kaygısının Belirtileri**

Sınav kaygısı insanlarda birçok belirtileri yaşatabilir. Bunlar duygusal belirtiler, bedensel belirtiler, davranışsal ve zihinsel belirtiler olarak gruplandırılabilir. Sınav kaygısının bedensel belirtilerine bakılacak olursa; titreme, el ve ayak soğukluğu, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, mide bulantısı, kas ağrılarının olması, ishal veya kabızlık, bitkinlik hali gibi belirtiler gösterilebilir.

Davranışsal belirtilerinde ise; sınava girmeyi istememek veya bahaneler üretmek, ders çalışmayı bırakmak gibi tepkilerolabilmektedir. Zihinsel ve fizyolojik

belirtilerine bakılacak olursa ise zihinsel belirtilerinde; dikkat eksikliği, bir şeye odaklanamama durumu, unutkanlık hali, bedenin uyanıklık kalması gibi belirtiler gözlenmesidir. Fizyolojik etkilerinde ise; mide bulantısı, baş dönmesi, terleme, eklem ağrısı, kabızlık, göz bulanıklığı, ishal gibi belirtiler gözlenebilir (Yeşilyurt, 2007).

## **2.9. Sınav Kaygısıyla Baş Etme**

Sınav kaygısı ile baş etmede önemli bir etken nefes egzersizlerinin uygulanmasıdır. Kişi nefes egzersizi yaparak hem bedensel hem de ruhsal açıdan kendini rahatlamış hisseder. Gergin olan bireylerde kalp atışları ve solunum hızlı iken nefes egzersizi ile rahatlayan kişilerde kalp atışı, solunum düzenli ve sakin, nefes alış verişleri rahat ve vücut sıcaklığı da normal olur ( Bozkurt, 2004). Nefes egzersizi ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise günde 30 dakika düzenli yapılan nefes egzersizinin kaygıyı azaltmada önemli bir rolünün olduğu saptanmıştır (Baltaş, 2005).

Sınav kaygısıyla baş etmede önemli etkenlerin başında kişinin bilişsel hazır oluşu gelmektedir. Yani bir öğrenci bilgilerine ne kadar güveniyorsa o kadar az kaygı yaşar. Dolayısıyla bilgiye duyulan güven, kaygıyla baş etmede önemli rol oynar. Sınava zamanında hazırlanma, düzenli dersçalışma sınav kaygısını azaltır. Aksi halde sınav yaklaşınca ders çalışmaya başlanması kaygı düzeyini daha çok artırır.

Yine sınav öncesi son tekrarların yapılması da kişiyi sınava hazırlamada ve kendine güveni arttırmada son derece önemlidir. Öğrencilerin düzenli beslenip, düzenli uyku almasının da sınav kaygısıyla baş etmede önemi büyüktür.

Doğru nefes egzersizlerinin yapılmasının ökan basıncının düzenli olmasına yaramaktadır. Bu nedenle sınava girecek olan öğrencilerinde doğru nefes alması kaygının şiddetini azaltmaktadır. Ancak aşırı sınav kaygısı yaşayan kişilerde kan beden düzeyinden çekilir böylece vücut soğur. Yaşanan kaygı ile başa çıkmanın bir başka yolu ise kişideki yanlış düşünce yapılarının değiştirilmesidir (Özer, 1990). Kişi ‘‘Ben bu sınavı başaramayacağım. Tüm bilgilerimi unutacağım.’’ gibi olumsuz otomatik düşünceler yerine ‘‘ Evet ben bu sınava hazırlandım ve bu sınavı başaracağım.’’ gibi



olumlu otomatik düşüncelerin getirmesiyle sınav kaygısı azaltılabilir (Baltaş,A.,Baltaş,Z. , 1996).

Bazı araştırmalara göre sınav kaygısıyla başa çıkmada savunma mekanizmalarının da önemli yeri olduğu saptanmıştır. Şöyle ki aşamalı gevşeme, sınav kaygısının nedenini bulma gibi bilinçli düşüncelere yer verildiğinde sınav kaygısının azaldığı görülmüştür. Fakat başarısızlığını belli mantık çerçevesine yatırmak, gerçekte örtüşmeyen hayallere kapılmak, başarısızlığını başkasına yüklemek gibi mekanizmalar sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır (Başoğlu, 2007).

## **2.10.Aile**

Nazlı,( 2003)' e göre aile, bir arada hayatını süren, maddi manevi her şeyi paylaşan kan bağı ve evlilik yoluyla birbirine bağlı olan, birbirine karşı hak ve sorumlulukları olan ekonomik ve toplumsal bir yapıdır (Akt.Biçer, 2009).Aile, biyolojik ve psikolojik gereksinimlerin karşılanması için bir arada olan ve ortak hedeflerin gerçekleştirilmesini sağlayan bir birlikteliktir. Aile tanımına çocuklar açısından bakıldığında, çocukların yaşama katılmasını sağlayan bir unsur olarak tanımlanır (Aral, 2000). Yetişkinler açısından ise aile, mutlu anların yaşanmasında ve her türlü sıkıntılar karşısında birbirine destek olan birim olarak tanımlanabilir (Karataş, 2001).

Tarih boyunca aile, insan neslinin çoğalmasını sağlayan, kişilerin topluma kazandırılmasına yarayan, anne, baba, çocukların ve eşlerin birbirine karşı saygı ve sevgi içinde yaşamasını sağlayan bir kurumdur (Ozankaya, 1986).Aile varlığının sürdürülebilmesi açısından bireylerin ilişkilerinin sağlıklı bir biçimde olması gerekir (Sayın, 1990).

Her toplumun kendi kültürüne ve değer yargılarına göre aile yapısı şekillenmektedir ( Bağlı ve Sever, 2005). Kişilerin ne zaman yuva kuracağı, çocukları kimlerin yetiştireceği, bireylerin nasıl yaşam sürdüreceği, eşlerin birbirine olan sorumlulukları, mal varlıklarının paylaşılması gibi konularla aile kurumsallaşmıştır (Tolan,1996).

### **2.10.1.Aile Sistemi**

Ludlow ve Howard'a göre ailenin kurulması, gelişmesi ve etkileşimi hakkında bilinçlendirmek için aile sistem bilgilerinin üzerinde durmuştur. Aile sistemi bilgileri şu şekildedir (Akt. Nazlı, 2007): Aile bir bütünlük içerisindedir. Dolayısıyla birbirine bağımlı olmak durumundadır.

Bu sistemde yenilik ve değişimler olabilmektedir. Ailenin kendine ait kuralları ve net sınırları bulunmaktadır. Sistem içinde etkileşim daha çok birer döngü halindedir.

### **2.11.Tutum**

Tutum, bireye yöneltilen ve ruh halini bir nesne ile ilişkilendiren davranışların ve duyguların bir arada hareket ettiği bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 1999). Tutum ile ilgili araştırmalar 19.yy a dayanmaktadır. Tutumla ilgili çok fazla görüş birliği olmamakla beraber farklı boyutları da ele alınmaktadır (Tavşancıl, 2005).

#### **2.11.1.Tutumun Öğeleri**

Tutum, bireyin bir nesneye karşı yüklediği duygu, düşünce ve davranışlardan meydana gelmektedir. Tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak 3 önemli ögesi bulunmaktadır. Tüm bu öğeler birbirinden etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999)

**Duygusal Öğesi:** Bireyin tutuma yüklemiş olduğu duygu ve değerlendirmeleri kapsamaktadır. Dolayısıyla kişiler olumlu gördüğü tutumlara karşı olumlu değerlendirmelerde bulunacaktır. Yine kişi nesnelere karşı olumsuz tutuma sahipse onunla ilgili olumsuz görüşlerde bulunmaktan kaçınmayacaktır (Aydın, 2004).

**Davranışsal Öğesi:** Bireyin nesneye karşı olan tutumunun hareket biçimleriyle gözlenebilmesidir. Burada bir kural halinde olan davranışın ve duygusal davranışın

birbirinden ayrılması önemlidir. Kurallı davranış, doğru davranışın ne olduğu ile ilgilidir. Yani kişinin ait olduğu kültürde bir davranış doğru olarak kabul görüyorsa bu davranış kişinin sevmediği bir şey olmasına rağmen gerçekleştirilmektedir. Duygu odaklı davranış biçimleri ise tutumla ilgili olan sevilen veya sevilmeyen bir durumla ilişki kurmaktır (İnceoğlu, 1993).

**Bilişsel Öge:**Bilişsel öge, kişinin tutumlara karşı yüklediği inançlarla ilgilidir. Bireylerin nesneye karşı yüklediği negatif veya pozitif tutum yine o nesneye olan pozitif veya negatif düşünceleri içermektedir. İnsanlar zihinlerindeki bilgileri dahilinde çevresindeki kişilerle bir ilişki kurar. Birey, sisteme gelen uyarıcıları anlamlandırabilmek adına öncelikle bu uyarıcıları bir biçime sokar. Böylelikle kişi tecrübe edinerek tutum nesnelere karşı taraflı veya tarafsız değerlendirmelerde bulunur. Dolayısıyla bu bilgiler tutumların bilişsel tarafını etkilemektedir (Tavşancıl, 2005).

## 2.12. Anne Baba Tutumları

Ebeveyn tutumları çocuğun gelişiminde, karakter ve kişiliğinin oluşumunda en önemli etkendir. Dolayısıyla anne baba tutumları çocuğa rol model olacağı için onun kişiliğini etkiler. Örneğin birbiriyle sağlıklı ve tutarlı ilişkiler kuran özerk bir ailenin çocuğu da bağımsız bir kişilikte olur (Yavuzer, 2003).

Bir çocuğun doğduğu andan itibaren ebeveynleriyle kurmuş olduğu güven ilişkisi o çocuğun ilerde çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması açısından önem taşımaktadır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Yılmaz (1999)'a göre her anne babanın tutumu birbirinden farklıdır. Her ailenin çocuğunun nasıl davranması gerektiğini kişiliğinin nasıl oluşması gerektiği hakkındaki düşünceleri diğer ailelerden farklıdır. Bazı araştırmacılar anne babanın birbirinden tutarsız tutumlar sergilemesi halinde bu durumun çocuğun gelişimi açısından olumsuz sonuçlara yol açacağını düşünmektedir (Akt. Yücel, 2013).

Burns (1979) da yapmış olduğu bir çalışmada, çocuğun etrafındaki en önemli kişilerin ailesi olduğunu vurgulamıştır. Anne babanın çocuğu hakkındaki tutum ve

düşünceleri çocuk için çok önemlidir. Eğer ebeveynler çocuğunun saygın ve kendini gerçekleştiren bir birey olmasını istiyorsa önce kendi tutumlarını göz önünde bulundurması gerekmektedir (Akt., Güneysu ve Bilir, 1988).

Anne ve babanın çocuklarına olan tutumlarında etkili olan faktörler şöyledir ;

- İçinde bulunulan toplumun ve kültürün gerektirdiği normlar ve beklentiler anne ve babanın çocuğa olan tutumunu da etkilemektedir.
- Anne ve babanın çocuklarından beklentilerini yüksek tutması sonucu çocuğun bu beklentileri karşılayamaması ve ailenin hayal kırıklığına uğraması.
- Çocuklarının yaş, cinsiyet ve sayısından memnun olan aileler olmayan ailelere göre daha hoşgörülü ve saygılıdır.
- Göstermiş oldukları ebeveyn tutumlarından memnun olan ve çocuklarına karşı yeterince sorumluluk gösterdiğine inanan aileler bunun tersi ailelere göre daha başarılı ebeveynlerdir (Akt. Hamarta, 2007).

### **2.12.1 Aşırı Otoriter ve Baskıcı Tutum**

Ceyhan, (2008)' a göre otoriter anne baba çocukları memnuniyetsiz, silik, ezilmiş bir kişiliğe sahip olmaktadır. Fazla baskı altında yetişen çocuklar genellikle naif tutuma sahip olurken bunun yanında sürekli şikayet eden veya şiddet eğilimli kişilikte de olabilirler. (Akt.Baykan, 2014).

Aşırı otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklar, kendilerinin bir birey olduğunu fark edemez ve özgürce yaşayamaz. Dolayısıyla kendini gerçekleştiren bir birey olamazlar. Sürekli ebeveynlerinin kararıyla hareket ettikleri için özgüvenleri de düşük olur.

Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarının kişiliğini yok sayar, onların kendi kararına göre hareket etmesini istemezler. Böyle bir ortamda yetişen çocuğun özgüven duygusu da gelişemez. Çünkü çocuk cezalandırılmaktan kaygı duyduğu için anne babasına itaat eder. Aşırı baskıcı ve otoriter ebeveynler çocuklarının hep olumsuz yönlerinin üzerinde durur olumlu yönlerini ise göz ardı eder. Böylelikle çocuklarına

sağlıksız bir kişilik zemini hazırlamış olurlar. Baskı altında yetişen çocuklar kızgınlık, öfke gibi duyguları dışa vuramadıkları gibi bu duyguları bastırmakla yetinirler. Bu yüzden hep içe kapanık, sesi çıkmayan, söz dinleyen, dürüst çocuklar olarak tanımlanırlar. Dolayısıyla bu çocuklar pasif agresiftutuma sahip bireyler olarak yetişmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Yine aşırı otoriter ve baskıcı olan aileler çocuklarını her ortamda küçük düşürücü davranışlarda bulunur. Bunlara maruz kalan çocuk ise eziklik duygusunu içselleştirerek büyüyecektir. Tüm bu baskılardan kurtulmak isteyen çocuğun kurtulma eyleminin arkasından git gide büyüyen sorunlar da gelebilmektedir (Yavuzer, 2004).

### **2.12.2. Aşırı Hoşgörülü Tutum ( Çocuk Merkezli Tutum)**

Aşırı hoşgörülü tutumla yetiştirilen çocuklarda bütün ilgi çocuğun üzerinde olmasından dolayı bencilce yetişmektedir. Sürekli ilgi odağı olan çocuklar bu ilginin kaybolmaması için şımarık, dikkat çekici davranışlarda bulunur. Dolayısıyla bu tutumla yetişen çocuklar sosyal çevrelerinde uyum sorunları gösterir (Yavuzer, 1997). Aşırı hoşgörülü anne babalar çocuklarının düşüncelerine, davranışlarına, isteklerine herhangi bir sınır koymadan, cezalandırmadan kabul eden pozitif anlayışa sahip kişilerdir. Aile içinde bir karar alınırken veya kurallar koyulurken mutlaka bunun nedenini çocuğa açıklar hatta çocuklarının fikirlerini alarak hareket ederler. Bu tutuma sahip bireyler genellikle çocuklarına göre hareket eden kişiler olarak tanımlanmaktadır. Çocuğa sınır koymadan kendine göre hareket etmesine izin verirler böylece toplumsal normlara uyum konusunda sorunlar yaşanır (Dursun, 2010).

Genellikle bu tutuma sahip ebeveynler aşağılık kompleksinde olan, kendisini sürekli iyi hissetmeye ihtiyacı olan ve kendisini kimseyle bir tutmak istemeyen kişilerdir. Çocuklarına yaklaşımlarında kendilerini haklı bulurlar fakat bu tutumun çocuğun karakterinde ve hayatında birçok problemlere neden olacağını düşünemezler. Aşırı şımartılan bu çocuklar okula başladıklarında ciddi uyum sorunlarıyla karşılaşılır. Yine bu tutumla büyüyen çocuklar ailesine çok kolay hükmeden ve istediği gibi hareket eden bir tutumla yetişeceği için ileride ailesinden uzakta kaldığında, hükmedecek

kimseyi bulamadığında iç çatışmalar yaşayıp bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilirler (Yavuzer, 2004).

### **2.12.3.Aşırı Koruyucu ve Kollayıcı Tutum**

Aşırı koruyucu tutuma sahip bireyler çocuğunu fazla özenle büyütür. Bu tutumla yetişen çocuklar ailesine bağımlı olur ve onlarsız hareket etmeye cesaret edemez. Sonrasında özgüveni düşük ve benliği olmayan bir birey olurlar. Ebeveynler ise çocuklarının başına her an olumsuz bir şey geleceği endişesiyle abartılı bir şekilde korumaya çalışır. Çocuklarının dersleri konusunda da oldukça özen gösterirler ve dersleriyle yakından ilgilenirler. Dolayısıyla eğitim konusunda daima kendilerine göre hareket edilmesini isterler. Sosyal açıdan sorunlarla karşı karşıya kalan bu çocuklar kendilerini sadece annelerinin yanında güvende hissederler (Öz, 2005).

Bu ailenin çocuklarını koruma istemelerinin altında birçok sebep yatabilir. Çocuğun daha önceden ölüm tehlikesi yaşamış olması, ciddi bir hastalık geçirmiş olması, anne ve babanın kendi çocukluk yaşantıları ve kendilerinin ilgisiz ya da otoriter bir tutumla yetişmiş olması gibi nedenler etkili olabilmektedir (Şendil, 2003).

Ebeveynlerin karakteristik özellikleri genellikle şöyledir;

- Göstermiş olduğu aşırı sevgi ve koruma eylemlerinden dolayı çocuğun kendine dair bir hayat kurmasına izin vermeme.
- Çocukla ilgili her şeyi kendisinin yapması gerektiğine inanma. Böylece çocuğu daha iyi koruyacağını düşünme.
- Çocuğun bir şey yaparken mutlaka kendisinde danışmasını isteme (Toksöz, 2010).

### **2.12.4 Dengesiz ve Tutarsız Tutum**

Dengesiz tutuma sahip bireyler kimi zaman çok anlayışlı kimi zaman ise baskıcı davrandığı için bu iki tutum arasında gidip gelmektedir. Bu durumun yaşanması çiftler arasında da bir takım anlaşmazlıklara yol açmaktadır. Anne farklı baba farklı tutum

sergilediğinde çocuk neye göre ve nasıl yönleneceğini bilemez. Bu durumda çocuk da dengesiz davranışlar sergileyebilir (Akt. Dursun, 2010).

Gazeloğlu, (2000)' na göre bu tutuma sahip bireyler çocuklarını cezalandırma ile aşırı hoşgörü arasında tutarsız tutumlar geliştirmektedir. Sürekli bir disiplin ve normlara dayalı bu aile ilişkisinde ebeveynler neyi ne zaman ve nerede uygulayacağını bilemez. Değişken tutumlar sergileyen ebeveynlerin çocukları anne ve babasının o an mutlu oluşuna göre davranış modelleri geliştirirler aksi takdirde cezalandırılmaktan korktuklarını belirtmektedirler (Akt.Baykan,2014).

### **2.12.5.İlgisiz Kayıtsız Tutum**

Bornstein ve Zlotnik, (2008)' e göre ilgisiz ve kayıtsız tutuma sahip ebeveynler çocuklarını duygusal olarak birçok şeyden mahrum bırakmakta ve çocuk yetiştirme konusunda gönülsüz davranmaktadır. Dolayısıyla çocukla ilgilenme, onun duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda vurdumduymaz davranırlar. Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarının okul hayatıyla da ilgilenmekten kaçınırlar. O kadar ihmalkar davranırlar ki çocuklarının ihtiyaçlarını düşünmek yerine sadece kendi ihtiyaçlarına göre hareket ederler (Akt.Baykan, 2014).

İlgisiz ailede çocuk kendisini bir hiçmiş gibi hissetmektedir. Öyle ki anne baba ve çocuk arasında muhabbet yok denilecek azdır. Dolayısıyla bu tutuma maruz bırakılan çocuklar sinirli davranışlar sergiler. Aile, çocuğunun ihtiyaçlarını göz ardı eder ve onların okul hayatıyla ilgilenmekten kaçındıkları için çocukları da okul hayatında başarısız olmaktadır (Akt. Toksöz, 2010).

### **2.12.6. Demokratik Aile Tutum**

Demokratik anne baba tutumuyla büyüyen çocuklar koşulsuz sevgi görerek büyürler. Bu tutumla büyüyen çocuklar sorumluluk sahibi olmayı küçük yaşta öğrenmektedir. Aynı zamanda kendi hak ve özgürlüklerinin bilincinde yetişmeyi

öğrenirler. Ebeveynler kararlarına çocuklarının düşüncelerini de dahil eder. Böylece çocuğun özgüven kazanmasını sağlarlar. Demokratik anne babanın kuralları bellidir ve bu kuralları çocuklarına nedenleriyle birlikte açıklarlar. Önemsendiğini hisseden çocuk bu kurallara uymaktan kaçınmaz. Ailede çocuğun ilgi ve yetenekleri göz önünde bulundurulur ve önemsenir. Ebeveynler çocuklarının her koşulda arkasında durur. Eğitim hayatlarında da çocuklarına destek olur ve onlara rehberlik ederler (Kulaksızıoğlu, 2004).

Demokratik ortamda büyüyen çocuklar özgüveni yüksek, kendisine ve çevresine karşı saygılı, sınırlarını bilen, girişken ve yaratıcı kişilerdir. Sosyal olarak gelişen bu çocuklar ebeveynlerinin tepkisinden korkmaz, düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilir (Olçay, 2008).

Demokratik aile ortamında sınırlar öncesinden net bir şekilde belirlenmiştir. Çocuk bu kurallardan haberdar olduğu için hangi davranışın sonucunda ödül, hangi davranışın sonucunda ceza alacağını bilincine sahiptir. Bu çocuklara ebeveynleri tarafından güven koşulsuzdur (Tuzcuoğlu, 2004).

## **2.13. Anne Baba Tutumlarıyla İlgili Kuramsal Açıklamalar**

### **2.13.1. Davranışçı Model**

Bu model üzerinde çalışan kişiler, ebeveynlerin davranış modellerinin, sergiledikleri tutumlardan daha önemli olduğunu savunmaktadır. Bir çocuğun kişisel farklılığını yaşamını sürdürdüğü çevreye benzediğini vurgulamaktadır. Bu çevre çocuğun ebeveynlerinin davranış modelleri olmaktadır. Çocuğun kişilik yapısının oluşmasında ve gelişmesinde anne ve babanın davranış biçimlerinin etkili olduğu savunulmaktadır (Akt. Tire, 2011 ).



### 2.13.2. Baumrind'in Ebeveyn Modeli

Baumrind, ana sınıfına gitmekte olan çocukların ebeveynlerinin arasındaki ilişkileri gözleyip, çocuk büyütme konusunda ebeveyn stilini 4 şekilde açıklamıştır. Bunlar;

- Anne baba ve çocuk ilişkilerinde iletişimsel açıklık,
- Anne baba kontrolü,
- Olgunluk beklentisi ve çocuğun bakımıyla ilgilenme

Anne, baba, çocuk ilişkisinin açıklık boyutu, anne ve babanın çocuğunu dinlemeyi, düşünce yapısına saygı göstermeyi, uygun olmayan davranışlar sergilediğinde neyin doğru neyin yanlış olduğunu açıklamayı içerir. Anne baba kontrolü, ebeveyn normlarına çocuğun uyum göstermesini içerir. Olgunluk beklentisi ve çocuğun bakımıyla ilgilenme ise, ebeveynlerin çocuğu zihinsel, ruhsal ve bedensel yönden desteklemesini içermektedir.

Baumrind bu 4 kombinasyona bağlı olarak 3 temel anne baba stili olan otoriter, demokratik ve izin verici ana- babalık davranış stillerini ortaya koymuştur (Şekil 2.1) Baumrind'e göre ebeveynler bu 3 stilden birini benimser ve ona göre davranış gösterir.

### 2.13.3. Baumrind'in Anne-Baba Davranış Biçimi Sınıflaması

**Tablo 2.1. Baumrind'in Anne-Baba Davranış Biçimi Sınıflaması**

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım	
	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük
<b>Otoriter</b>	✓			✓	✓			✓
<b>Demokratik</b>	✓		✓		✓		✓	
<b>İzin Verici</b>		✓	✓			✓	✓	

Yılmaz, A. (2000)

Demokratik ebeveynler, çocuklarına koşulsuz sevgi gösterir. Aynı zamanda çocuklarına karşı samimi, sıcak ve ilgilidirler. Bir karar alınırken çocuklarını da dinlerler ve onların düşüncelerine saygı gösterirler. Aile çocuğuna gerekli durumlarda kurallar koyar ve bunun gerekçesini de açıklar. Çocuk özgür yetişir. Kendisine ve çevresine karşı saygılıdır. Otoriter ebeveynler, kendilerinin koyduğu kurallara çocuklarının sorgusuz bir şekilde itaat etmesini isterler. Bu kurallara uyulmadığı takdirde ise cezalandırılırlar. Burada ebeveyn ve çocuk arasında iletişim kopukluğu söz konusudur. İzin verici ebeveynler ise çocuklarına karşı vurdumduymaz davranır. Kontrolsüz şekilde çocuğa özgürlük tanınır. Bu ailede sınır yoktur. Örneğin çocuk istediği vakit eve gelebilir, istediği vakitte yemek yiyebilir. Bir karar alınacaksa bu kararı çocuklarının almasını isterler. (Akt. Tire, 2011).

#### **2.13.4. Psikodinamik Yaklaşım**

Bu yaklaşıma göre çocuğun kişisel farklılığı, içinde bulunduğu çevreye ve içgüdüsel ihtiyaçlara bağlı olduğu savunulmaktadır. Çocuğun anne ve babasıyla olan ilişkisi diğer aile yapılarından farklıdır. Bu yaklaşımda çocuğun yaşamına etki eden sosyal dinamiklerin, cinsel gelişimin ve kişilik yapısının üzerinde durulmuştur (Yılmaz, 2000)

#### **2.13.5. Maccoby ve Martin'in İki Şekilde Ebeveyn Tutum Sınıflaması**

Maccoby ve Martin, anne baba stilini, talep ve kontrol edici ile duyarlılık olmak üzere 2 şekilde ele almıştır. Bununla birlikte 4 anne baba stili olan ilgisiz/ihmal eden ve ilgisiz / aşırı hoşgörölü stili de tanımlamıştır. İlgisiz ve ihmal eden tutuma sahip ebeveynler, çocuklarıyla ilgilenmezler ve aralarına sınır koyarlar. Çocuklarını fazlasıyla başıboş bırakır ve onlarla ilgilenmezler. Gündelik yaşamları ve okul hayatlarıyla ilgilenmezler. Duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktan mahrum bırakırlar. İlgisiz/ aşırı hoşgörölü tutuma sahip ebeveynler de, benzer şekilde çocuklarını kontrol etmez onları fazlasıyla özgür bırakıp ihmal ederler. Fakat bu tutumun izin verici/ihmalkar tutuma sahip ebeveynlerden farkı, çocuklarına karşı daha fazla sevgi gösterici davranışlarının olmasıdır (Akt. Tire, 2011).

**Tablo. 2.2. Maccobay ve Martin'in İki Şekilde Ebeveyn Tutum Sınıflaması**  
Aşırı Duyarlılık Talep ve Kontrol Edici

<b>Yüksek</b>		<b>Düşük</b>
<b>Yüksek</b>	<b>Demokratik</b>	<b>Otoriter</b>
<b>Düşük</b>	<b>İlgisiz/Aşırı Hoşgörülü</b>	<b>İlgisiz /İhmal Eden</b>

Yılmaz, A. (2000)

#### **2.14. Ailenin Çocuğa Olan Etkileri**

Aile yapısı çocuğun gelişimini etkilemektedir. Çocuğa anne dışında bir başkasının bakması bile gelişimini olumsuz yönde etkilemesine neden olabilir. Yine parçalanmış ailelerin çocuğunun gelişimi de diğer çocuklara göre farklı olmaktadır. Örneğin annesi ölmüş bir çocuğun babasıyla olan ilişkisi, annesi olan çocuğun babasıyla olan ilişkisine göre daha farklı olacaktır (Cüceloğlu, 2002).

Ebeveynlerin çocuğun gelişiminde etkileri şu şekilde gözlenmektedir;

- Çocuğun sosyal açıdan kabul görmesini sağlamak.
- Çocuğun özgüven sahibi olmasını sağlamak.
- Çocuğun okul hayatında ve sosyal hayatında destek olmak ve rehber etmek.
- Çocuğun problem çözme becerilerini geliştirmek (Yavuzer, 2004).

## **2.15. Anne Baba Tutumlarını Etkileyen Faktörler**

### **2.15.1.Ailenin Sosyo-Ekonomik Durumunun Etkisi**

Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ebeveynler otoriter tutumu daha az benimsemektedir. Bu ebeveynler çocuklarının kendini gerçekleştirmesine ve onlarla sağlıklı iletişim kurmaya önem vermektedir (Şanlı, 2007). Le Compte'un Ankara'da 200 anne üzerinden yaptığı bir araştırmada ekonomik düzeyi düşük aileler, çocuklarının çalışmasını zamanda da kendilerine bağımlı olmasını beklemektedir. Okul hayatında ise çocuğun başarılı olup olmaması önemsenmemektedir (Tezcan, 1996).

Sosyoekonomik düzeyi düşük aileler, çocuklarının düşünce özgürlüğüne fırsat tanımayıp sorgusuzca söz dinlemesini istemektedir. Çocuğun kendilerine bağımlı olmasını bekleyen aile, söz dinlenmemesi durumunda hemen ceza yoluna başvurmaktadır. Orta ekonomik duruma sahip anneler ise çocuğunu sevgi ve destekten mahrum bırakmaktadır (Sertelin, 2003).

### **2.15.2. Anne Babanın Kendi Yetiştirme Biçiminin Etkisi**

Ebeveynler kendi çocukluk yıllarında aileleri tarafından engellenmiş, özgür hareket etmemişse bu özgürlüğe sahip olan çocuklarına karşı bilinç dışı olarak bir hasetlik geliştirirler. Böylece çocuklarını küçük düşürücü, kısıtlayıcı davranışlar geliştirirler veya tam tersi, aşırı rahat ve sınırsız tutumlar içinde de olabilirler (Yavuzer, 2001).

### **2.15.3. Kültürel Değerlerin Etkisi**

Anne ve babanın içinde bulunduğu kültürel yapı, çocuklarına olan tutumlarını etkilemektedir. Orta doğu ülkelerinde aileler daha kalabalık şekilde yaşamaktadır.

Batıya doğru gidildikçe aile yapısı daha çok küçük aile yapısını temsil etmektedir. Batılı ülkelerde çocuklar on sekiz yaşına geldiğinde hayatını tek başına sürdürebilmektedir. Yine batılı ülkelerde doğu ülkelerine göre kız çocukları evlenmese bile ailelerinin yanında kalabilmektedir (Baykan, 2015).

Anne babalar içinde buldukları kültürden etkilendiği için bu durum onların tutumlarını da etkilemektedir. Örneğin; Asya ve Avrupa gibi ülkelerde annelerin çocuklarına olan tutumları birbirinden farklılık göstermektedir (Dönmezer, 1999)

#### **2.15.4. Çalışan ve Çalışmayan Anneler**

Öğrenim durumlarına göre annelerin çocuklarına ilgisinde, tutumunda ve baskı boyutunda anlamlı farklılıklar görülmektedir. İş sahibi olan annelerin çalışmayan annelere göre aşırı ilgiyi ve baskıyı reddeden tavırda olduğu görülmektedir. Çalışmayan anneler ise daha koruyucu ve otoriter tutum sergilemektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

Çalışan anneler geleneksel olmayan ve daha demokratik yaklaşımla çocuklarını yetiştirmektedir. Anne çalıştığı işten mutlu değilse veya yoğun çalışıyorsa çocuğuna yeterli vakit ayıramadığı için kendisini vicdanen rahatsız hissedebilir. Bu durumdan dolayı suçluluk duygusunu hafifletmek adına çocuğunu ya kendi haline bırakır ya da aşırı müdahalede bulunur (Şanlı, 2007).

#### **2.15.5. Anne ve Babanın Mesleği**

Varol, (1990)' a göre çocukların sınav kaygılarını anne babanın meşgul olduğu meslek çeşitleri de etkileyebilmektedir. Mesela babası tarımla ilgilenen, işçi olan, esnaflıkla uğraşanların kaygı düzeyi babası devlet memuru, asker ve serbest meslekle uğraşan kişilerin çocuklarına göre daha fazla olabilmektedir. Yine aynı şekilde annesi çiftçi, herhangi bir işle uğraşmayanların çocuğu annesi memur, serbest işle uğraşanların çocuğuna göre daha kaygılıdır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

### **2.15.6.Kardeş Sayısının Etkisi**

Çocuğun bir veya birden fazla kardeşe sahip olması onun kaygı düzeyini arttırabilir. Anne babayı paylaşamama, eşyaları paylaşamama sevgiyi, ilgiyi, beklentiyi paylaşamamak gibi konulardan dolayı kardeşler arasında anlaşmazlıklar yaşanıp kaygı düzeyi artabilir (Alisinanoğlu, Ulutaş, 2000).

### **2.15.7. Anne Babanın Eğitim Durumunun Etkisi**

Eğitimli ebeveynler, düşük eğitimli bireylere göre çocuklarına karşı daha bilinçli davranmaktadır. Yine çocuklarına karşı yaklaşım biçimlerinde bilinçli olan eğitimli aileler genellikle demokratik bir tutum sergilemektedir. Böylelikle çocuklarının özgüven kazanmasına yardımcı olurlar ve onları her konuda destekleyip sağlıklı birey olarak yetişmesini amaçlamaktadırlar (Baykan, 2014).İlkokul mezunu ebeveynler, okuyan ailelere göre çocuklarına karşı daha geçimsiz, aşırı koruyucu ve otoriter bir tutum sergilemektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

### **2.15.8. Anne Babanın Ruh Sağlığının Etkisi**

Anne babanın ruh sağlığı, çocuğun gelişiminde önemli bir etkidir.Olumsuz çocukluk yaşantısına maruz kalan ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaktan yoksun olur ve onlara karşı aşırı öfkeli davranışlarda bulunur. Anne babası kaygı bozukluğu, depresyon gibi ruhsal bozukluk geçiren çocuklar bu durumdan olumsuz etkilenir ve onlar da ilerleyen dönemlerde aynı sıkıntılarla karşı karşıya kalarak çocuklarına karşı depresif ve evhamlı tutumlar sergileyebilir (Ekşi, 1990).

## 3.YÖNTEM

### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ortaokul düzeyindeki öğrencilerin ebeveyn tutumları (otoriter, koruyucu/istekli ve demokratik) ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi netleştirmek için ilişkisel karşılaştırma yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, varyans analizi, çoklu regresyon, t-testi gibi istatistiklerden yararlanarak iki veya daha çok değişken arasındaki ilişki ve miktarı belirlemeye yaramaktadır (Karasar, 2009).

### 3.2. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılı içinde İstanbul ili Çekmeköy ilçesinde okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Bu çalışma;

N=33 Kız katılımcı ( Yaş ortalamaları: 12,64, Standart sapma:0,822)

N=27 Erkek katılımcı (Yaş ortalamaları: 13,19, Standart sapma: 0,622)

Toplamda ise;

N=60 (Yaş ortalamaları: 12,88, Standart sapma:0,783) katılımcı ile yürütülmüştür.

Bu araştırma İstanbul'un Çekmeköy ilçesinde bir ortaokulda uygulanmıştır. Uygulamaya ortaokul öğrencilerinden 33'ü kız 27'si erkek olmak üzere toplamda 60 öğrencidahil edilmiştir.Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, anne ve babalarının eğitim düzeyleri esas alınarak ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada özellikle anne babası sağ ve evli olan öğrencilerle çalışma yapılmasına dikkat edilmiştir.

Araştırmayı etik çerçeveler içerisinde yürütebilmek için Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından gerekli izinler alındıktan sonra Çekmeköy Vatan Ortaokulu'ndaki öğrencilere velilerinin onayları dahilinde veli izin formları ile birlikte ölçekler uygulanmıştır. Araştırma yapılmadan önce okul müdüründen onay alınmış ve sınıflardaki gönüllü öğrenciler

seçilip araştırmanın öneminden bahsedildikten sonra zaman kısıtı konulmaksızın ölçekler uygulanmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada ortaokula giden öğrencilerin anne babalarının tutum biçimlerinin sınav kaygısı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu konuyla ilgili ebeveynlerin tutum biçimlerini ölçmek için ‘‘Anne Baba Tutum Ölçeği’’ ile ebeveynlerinin göstermiş olduğu tutumların sınav kaygısına etkisini ölçmek amacıyla ‘‘Sınav Kaygısı Envanteri’’ uygulanmıştır. Bunlara ek olarak öğrencilerin demografik bilgilerini gösteren ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır.

#### **3.3.1.Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet ve anne babanın eğitim düzeyleri esas alınmıştır.

#### **3.3.2.Sınav Kaygısı Ölçeği**

Sınav Kaygısı Envanterini Spielberger ortaya çıkarmıştır. 1990 yılında ise Necla Öner tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir. Spielberger Sınav Kaygısı Ölçeğini doktora yaptığı yıllarda öğrencileriyle birlikte yaklaşık beş yılda ortaya koymuştur.

Bu ölçekte 20 soru vardır ve 1. Hemen Hiçbir Zaman, 2.Bazen, 3.Sık Sık, 4. Hemen Her zaman gibi yanıtlayıcıya göre şıklar bulunmaktadır. Sınav Kaygısı Envanterinde Betimleyici ve Doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçekte Duyuşallık ve Kuruntuluk boyutları oluşturulmuştur. Sınav Kaygısı Envanterinde Kuruntuluk alt boyutu 8 maddeden oluşur. Bunlar (2, 3, 4, 5, 8, 12)



Duyuşsalda da 12 (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) olmak üzere toplamda 20 madde bulunmaktadır. (Kayapınar,2006).

Kuruntu alt ölçeğinden alınan puanlar sınav kaygısı kuruntusunu, duyuşsallık alt ölçeğinden alınan puanlar sınav kaygısı duyuşsallığını ve Sınav Kaygısı Envanterinin 20 maddesinden alınan puanlar da genel ya da toplam sınav kaygısını ölçmektedir. Sınav Kaygısı Envanterinde dörtlü dereceli likert tipi ölçek vardır. Bu ölçekler 20 ve 80 arasında puan almaktadır. Sınav Kaygısı Envanterinden yüksek puan alınması sınav kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Sınav Kaygısı Envanterinin benzer başka ölçeklerle de ilişki durumuna bakılarak geçerliliği belirlenmiştir (Hanımoğlu,2010).Bu ölçeğin güvenilirliğini ve iç tutarlılığını belirlemek için ekonomik düzeyi iyi ve kötü olan ve ergenlik döneminde bulunan 434 kız ve 597 erkeğe uygulanmış ve alınan puanlarla da ölçeğin güvenilirliği saptanmıştır (Kısa, 1996).

Sınav Kaygısı Ölçeği' nin Türkçe uyarlaması İngilizce uyarlamasına göre korelasyonu düşük çıkmıştır. Bunun nedeni ayrıntılı olan bilgilerin çıkarılmış olmasıdır. İç tutarlılığı ölçmek amacıyla Cronbach alfa uygulanmış olup duyuşsallık boyutunda 86, kuruntuluk boyutunda 79, toplamda ise 90 olarak bulunmuştur (Hanımoğlu,2010).

### 3.3.3. Anne Baba Tutum Ölçeği

Anne baba tutum ölçeği 1972 yılında Yıldız Kuzgun tarafından oluşturulmuştur. Bu ölçekte 40 soru bulunmaktadır. 40 sorunun her biri Demokratik, Otoriter, Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumlarını ifade edebilecek şekilde 3 alt ölçeği barındırmaktadır. Cevaplayıcıların yanıtlarına göre ise ‘‘ Çok uygun, Biraz uygun, Pek uygun değil, Hiç uygun değil’’ gibi 4 şekilde yanıtlayıcı bulunmaktadır. Yanıtlayıcıların işaretledikleri cevaplar toplanarak alt ölçekler hesaplanır. Bu envanterde zaman kısıtı bulunmaktadır (Yücel, 2013).

Ölçekte;

✓ 1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39 numaralı maddeler **demokratik** tutumu,

✓ 4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34 numaralı maddeler **koruyucu / istekçi** tutumu,

✓ 3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38, 40 numaralı maddeler **otoriter** tutumu ölçen maddeler olarak belirlenmiştir.

Anne Baba Tutum ölçeğinin iç tutarlılığını saptamak amacıyla Cronbach katsayıları dikkate alınmış olup bu katsayılar otoriter anne baba tutumunda 78, Koruyucu/İstekçi anne baba tutumunda 82, Demokratik anne baba tutumunda 89 olarak saptanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı katsayılarına göre Test tekrar test güvenilirliği; 75-,92,79 olarak bulunmuştur (Öner, 2008).

### **3.4. Veri Analizi**

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) v.21 ile analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın sürekli değişken olan demografik değişkenleri için ortalama hesabı, kategorik değişkenleri için de frekans dağılımı ve yüzdelik hesabı yapılmıştır. Bağımsız değişkenlere göre ölçeklerden alınan puanlar bağımsız örneklem t testi ile  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyine göre karşılaştırılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü değişkenlerin birbirleri ile ilişkisinin  $p < 0,05$  ve  $p < 0,01$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilebilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistik analizlere yer verilmiştir. Birinci bölümde demografik verilere ilişkin bulgular, ikinci bölümde ölçeklerden alınan puanların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem ve eşleştirilmiş t testi bulgularına, üçüncü bölümde Sınav Kaygısı Ölçeği ve Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Pearson korelasyon analizlerine yer verilmiştir.

### 4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 1’de cinsiyete göre demografik ortalama ve standart sapmalar verilmiştir. Katılımcılar n=33 kız öğrenci (yaş ort.:12,64) ve n=27 erkek öğrenci (yaş ort.:13,19) toplamda 60 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 3.1. Cinsiyete Göre Demografik Ortalama ve Standart Sapmalar**

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss
Yaş	Kız	33	12,64	0,822
	Erkek	27	13,19	0,622
	Toplam	60	12,88	0,783
Anne Eğitim Süresi	Kız	33	7,33	4,741
	Erkek	27	6,19	4,161
	Toplam	60	6,82	4,489
Baba Eğitim Süresi	Kız	33	9,76	5,244
	Erkek	27	8,81	3,552
	Toplam	60	9,33	4,550

Kız çocuklarının annelerinin eğitim süresi ortalaması 7,33 yıl, babalarının eğitim süresi ortalaması 9,76 yıldır. Erkek çocukların annelerinin eğitim süresi ortalamaları 6,19 yıl, babalarının eğitim süresi ortalaması 8,81 yıldır.

**Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Çocukların Anne ve Babalarının Eğitim Durumu Frekans Dağılımları ve Yüzdeleri**

		Kız		Erkek		Toplam	
		Anne	Baba	Anne	Baba	Anne	Baba
Okuryazar değil	n	4	0	5	0	9	0
	%	12,1	0,0	18,5	0,0	15,0	0,0
İlkokul	n	12	14	10	8	22	22
	%	36,4	42,4	37,0	29,6	36,7	36,7
Ortaokul	n	10	6	8	10	18	16
	%	30,3	18,2	29,6	37,0	30,0	26,7
Lise	n	4	4	3	7	7	11
	%	12,1	12,1	11,1	25,9	11,7	18,3
Üniversite	n	2	8	1	2	3	10
	%	6,1	24,2	3,7	7,4	5,0	16,7
Lisansüstü	n	1	1	0	0	1	1
	%	3,0	3,0	0,0	0,0	1,7	1,7
Toplam	n	33	33	27	27	60	60
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tablo 2’de kız ve erkek ortaokul öğrencilerinin anne ve babalarının eğitim durumlarına ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeleri verilmiştir. Kız çocuklarının annelerinin %12,1’i okuryazar değildir, %36,4’ü ilkök, %30,3’ü ortaokul, %12,1’i lise, %6,1’i üniversite, %3’ü lisansüstü mezundur. Kız çocukların babalarının %42,4’ü ilkök, %18,2’si ortaokul, %12,1’i lise, %24,2’si üniversite ve %3’ü lisansüstü

mezunudur. Erkek çocukların annelerinin %18,5'i okuryazar değildir, %37'si ilkokul, %29,6'sı ortaokul, %11,1'i lise, %3,7'si üniversite mezunudur. Erkek çocukların babalarının %29,6'sı ilkokul, %37'si ortaokul, %25,9'u lise, %7,4'ü üniversite mezunudur.

## 4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların Değerlendirilmesi

### 4.2.1. Sınav Kaygısı

Tablo 3'te cinsiyete göre Sınav Kaygısı Ölçeğinden alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 3.3. Cinsiyete göre Sınav Kaygısı Ölçeğinden alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem T Testi bulguları**

		N	Ort.	Ss	t	P
Kuruntu	Kız	33	14,67	5,248		
	Erkek	27	14,89	4,846	-0,169	0,867
	Toplam	60	14,77	5,030		
Duyuşsalılık	Kız	33	23,85	5,167		
	Erkek	27	23,70	5,889	0,101	0,920
	Toplam	60	23,78	5,456		
Sınav Kaygısı Toplam	Kız	33	38,52	9,747		
	Erkek	27	38,59	9,959	-0,030	0,976
	Toplam	60	38,55	9,759		

Cinsiyete göre Sınav Kaygısı Ölçeğinden ve alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Anne ve baba eğitim durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği ve alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

#### 4.2.2. Anne Baba Tutumları

Tablo 4'te cinsiyete göre Anne Baba Tutumları Ölçeği alt ölçeklerinden alınan ortamları puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 3.4. Cinsiyete göre Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem T Testi bulguları**

		N	Ort.	Ss	T	P
Demokratik	Kız	33	54,30	5,371		
	Erkek	27	52,07	6,793	1,420	0,161
	Toplam	60	53,30	6,102		
Koruyucu İstekçi	Kız	33	34,73	8,285		
	Erkek	27	38,22	7,213	-1,722	0,090
	Toplam	60	36,30	7,952		
Otoriter	Kız	33	16,39	5,825		
	Erkek	27	19,70	5,143	-2,307	0,025
	Toplam	60	17,88	5,729		

Cinsiyete göre Otoriter Anne Baba Tutumları ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur [t (1-58)=-2,307; p<0,05]. Erkek öğrencilerin Otoriter Anne Baba Tutumu ortalama puanları ( $\bar{X}$ =19,70) kız öğrencilerin Otoriter Anne Baba Tutumu ortalama puanlarından ( $\bar{X}$ =16,39) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre Demokratik Anne Baba Tutumu ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Aynı şekilde Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumları ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 5’de cinsiyete göre anne baba tutumu frekans dağılımları, yüzdeleri ve ki-kare bulguları verilmiştir. Kız öğrencilerin %97’sinin anne baba tutumlarının demokratik, %3’ünün koruyucu / istekçi olduğu, erkek öğrencilerin ise %81’inin anne baba tutumlarının demokratik, %18,5’inin koruyucu / istekçi olduğu tespit edilmiştir. Anne babası tutumu otoriter olan öğrenci tespit edilmemiştir. Ki-kare analizi sonucunda kız ve erkek öğrencilerin anne baba tutumlarına göre dağılımları arasında anlamlı fark bulunmamıştır [ $\chi^2=3,958$ ; p>0,05].

**Tablo 3.5. Cinsiyete göre Anne Baba Tutumları frekans dağılımları, yüzdeleri ve ki-kare bulguları**

Baskın Tutum		Kız	Erkek	Toplam	$\chi^2$	P
Demokratik	N	32	22	54	3,958	0,059
	%	97,0	81,0	90,0		
Koruyucu / İstekçi	N	1	5	6		
	%	3,0	18,5	10,0		
Otoriter	n	0	0	0		
	%	0,0	0,0	0,0		
Toplam	n	33	27	60		
	%	100,0	100,0	100,0		

Tablo 6’da öğrencilerin demokratik, koruyucu / istekçi ve otoriter anne baba tutumu ortalamaları, standart sapmaları ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 3.6. Öğrencilerin Demokratik, Koruyucu / İstekçi ve Otoriter Anne Baba Tutumu ortalamaları ve eşleştirilmiş örneklem T Testi bulguları**

		Ort.	Ss	T	P
Kız	Demokratik	54,30	5,371	10,349	,000
	Koruyucu	34,73	8,285		
	Demokratik	54,30	5,371	23,353	,000
	Otoriter	16,39	5,825		
	Koruyucu	34,73	8,285	17,033	,000
	Otoriter	16,39	5,825		
Erkek	Demokratik	52,07	6,793	6,077	,000
	Koruyucu	38,22	7,213		
	Demokratik	52,07	6,793	16,003	,000
	Otoriter	19,70	5,143		
	Koruyucu	38,22	7,213	16,100	,000
	Otoriter	19,70	5,143		
Toplam	Demokratik	53,30	6,102	11,371	,000
	Koruyucu	36,30	7,952		
	Demokratik	53,30	6,102	26,957	,000
	Otoriter	17,88	5,729		
	Koruyucu	36,30	7,952	23,617	,000
	Otoriter	17,88	5,729		



Kız öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=54,30$ ) Koruyucu anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=34,73$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-32)= 10,349$ ;  $p<0,05$ ]. Kız öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=54,30$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=16,39$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-32)= 23,353$ ;  $p<0,05$ ]. Kız öğrencilerin Koruyucu anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=34,73$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=16,39$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-32)= 17,033$ ;  $p<0,05$ ].

Erkek öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=52,07$ ) Koruyucu anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=38,22$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-26)= 6,077$ ;  $p<0,05$ ]. Erkek öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=52,07$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=19,70$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-26)= 16,003$ ;  $p<0,05$ ]. Erkek öğrencilerin Koruyucu anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=38,22$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=19,70$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-26)= 16,100$ ;  $p<0,05$ ].

Tüm öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=53,30$ ) Koruyucu anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=36,30$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-59)= 11,371$ ;  $p<0,05$ ]. Tüm öğrencilerin Demokratik anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=53,30$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=17,88$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-59)= 26,957$ ;  $p<0,05$ ]. Tüm öğrencilerin Koruyucu anne baba tutumu ortalamaları ( $\bar{X}=36,30$ ) Otoriter anne baba tutumu ortalamalarından ( $\bar{X}=17,88$ ) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur [ $t(1-59)= 23,617$ ;  $p<0,05$ ]. Anne baba eğitim durumlarına göre anne baba tutumlarından alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

### 4.3. Sınav Kaygısı Ve Anne Baba Arasındaki İlişkiler

Tablo 7’de Sınav Kaygısı Ölçeği ve Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Pearsonkorelasyon bulguları verilmiştir. Demokratik anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -0,412$ ;  $p < 0,01$ ). Demokratik anne baba tutumu azaldıkça kuruntulu sınav kaygısı artmaktadır. Demokratik anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Demokratik anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -0,303$ ;  $p < 0,05$ ). Demokratik anne baba tutumu azaldıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

Koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,365$ ;  $p < 0,01$ ). Koruyucu / istekçi anne baba tutumu arttıkça kuruntulu sınav kaygısı da artmaktadır. Koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,290$ ;  $p < 0,05$ ). Koruyucu / istekçi anne baba tutumu arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

Otoriter anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,507$ ;  $p < 0,01$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça kuruntulu sınav kaygısı da artmaktadır. Otoriter anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,397$ ;  $p < 0,01$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

Kız öğrenciler için Sınav Kaygısı Ölçeği ve Anne Baba Tutumları Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearsonkorelasyon katsayıları Tablo 7’de verilmiştir. Kız öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -0,466$ ;  $p < 0,01$ ). Demokratik anne baba tutumu azaldıkça kız öğrencilerin kuruntulu sınav kaygısı artmaktadır. Kız öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı

arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -0,354$ ;  $p < 0,05$ ). Demokratik anne baba tutumu azaldıkça kız öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

Kız öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Kız öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,529$ ;  $p < 0,01$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça kuruntulu sınav kaygısı da artmaktadır. Kız öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = 0,395$ ;  $p < 0,01$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

**Tablo 3.7. Sınav Kaygısı Ölçeği ve Anne Baba Tutumları Ölçeğinden alınan puanlara ilişki Pearson Korelasyon Matrisi**

		Kuruntu	Duyuşsallık	Sınav Kaygısı
	Demokratik	-,466**	-,194	-,354*
Kız	Koruyucu / İstekçi	,208	,073	,151
	Otoriter	,529**	,209	,395*
	Demokratik	-,371	-,145	-,266
Erkek	Koruyucu / İstekçi	,617**	,338	,500**
	Otoriter	,516**	,322	,441*
	Demokratik	-,412**	-,162	-,303*
Toplam	Koruyucu / İstekçi	,365**	,182	,290*
	Otoriter	,507**	,243	,397**

Erkek öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Erkek öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Erkek öğrencilerde demokratik anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Erkek öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,617$ ;  $p<0,01$ ). Erkek öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu arttıkça kuruntulu sınav kaygısı da artmaktadır. Erkek öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Erkek öğrencilerde koruyucu / istekçi anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,500$ ;  $p<0,01$ ). Koruyucu / istekçi anne baba tutumu arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

Erkek öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile kuruntulu sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,516$ ;  $p<0,01$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça kuruntulu sınav kaygısı da artmaktadır. Erkek öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile duyuşsal sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Erkek öğrencilerde otoriter anne baba tutumu ile genel sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,441$ ;  $p<0,05$ ). Otoriter anne baba tutumu arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı artmaktadır.

## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, yaşları 11 ile 14 arasında olan, 33 kız 27 erkekten oluşan toplam 60 çocuğun anne baba tutumlarının (Demokratik, Koruyucu/istekçi, Otoriter) sınav kaygısına olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Sınav Kaygısı Ölçeği ile Anne Baba Tutum Ölçeği'nden yararlanılmıştır.

Çalışmada kızlarla erkeklerin sınav kaygısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca, kız ve erkek çocuklarının ebeveyn tutum biçimlerinin benzerlik göstermesi neden olabilir. Fakat cinsiyet ve sınav kaygısı üzerinde yapılan bazı araştırmalara bakıldığında Yıldız (2007) lisede yapmış olduğu bir çalışmada sınav kaygısı ve duyusallık puanlarında cinsiyetin önemli bir yordayıcı olduğunu saptamıştır. Burada kız çocuklarının erkek çocuklarına oranla sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erarşlan'ın (2010) ergenlik dönemindeki öğrencilerle, Bacanlı ile Sürücü'nün (2006) de 8.sınıf öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarda kız çocuklarının erkek çocuklarına göre sınav kaygı düzeyinde artış bulunmuş ve bununla birlikte duyusal kaygı düzeylerinde de anlamlı bir artış gözlenmiştir. Ancak sınav kaygısı kuruntuluk düzeyine bakıldığında her iki cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kız çocuklarının erkek çocuklarına göre yoğun kaygı yaşamasının nedenleri arasında kızların depresyon, kaygı bozuklukları gibi ruhsal sıkıntıları erkek çocuklarına göre daha fazla yaşamaya meyilli olmasından kaynaklanmaktadır (Scott, 2000). Cinsiyetle ilgili yapılan başka araştırmalarda ise tam tersi sonuçlar da bulunmuştur. Mesela Baştürk (2007) çalışmasında erkek öğrencilerin sınav kaygısını kız öğrencilere oranla daha fazla yaşadığını görmüştür. Yine Erözkan'ın (2004) yapmış olduğu bir çalışmada erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ve kuruntuluk düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aslında sınav kaygısının yoğun yaşanma sebebi her iki cinsiyete toplumun yüklemiş olduğu birtakım sorumluluklar da neden olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bulunan kız çocuklarının sınav kaygısı yaşaması birtakım sorunları da beraberinde getirebilir (Erözkan, 2004).

Araştırmada kız ve erkek çocukların anne babalarının demokratik ile koruyucu/istekçi anne baba tutumlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat kız ve erkek çocuklarının anne babasının otoriter tutumları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Yani erkek çocuklarının otoriter anne baba tutumu kız çocuklarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum kız ve erkek çocuklarının ebeveynlerinin eğitim düzeylerinden kaynaklanıyor olabilir. Çünkü çıkan sonuçlarda kız çocuklarının lisans ve lisansüstü eğitime sahip olan ebeveynlerinin erkek çocuklarına oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Hatta okuma yazma bilmeyen ebeveynlerin oranı yine erkek çocuklarında fazla çıkmıştır. Dolayısıyla ebeveyn tutumlarının eğitim seviyesiyle önemli bir ilişkisi vardır. Bu nedenle okuma yazma bilmeyen ebeveynlerin otoriter tutumları daha yüksek olmaktadır ve ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça otoriter tutumda da azalmaların olduğu görülmektedir (Biçkur, 2015).

Yapılan gözlemler sonucunda erkek çocuklarının okul içinde kız çocuklarına göre daha kavgacı, agresif ve bir o kadar da içe kapanık olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak özellikle babanın erkek çocuklarına daha otoriter, baskıcı ve şiddet gösteren, iletişim kurmakta güçlük yaşayan kişiler olmasından kaynaklı olabilir. Bu nedenle okulda öğretmenler tarafından özellikle erkek çocukları kızlara göre daha içe kapanık, özgüveni düşük, kendisini ifade etmekte güçlük yaşayan çocuklar olarak tanımlanmaktadır.

Kız ve erkek çocuklarının anne babalarının baskın tutumlarının dağılımları arasında anlamlı bir fark yoktur. Fakat demokratik anne baba tutumu kız ve erkek çocuklarında yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada çocukların ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ağırlıklı olarak ilkökul ve ortaokul düzeyinde iken ebeveynlerin demokratik tutumu yüksek çıkmıştır. Nedeni ise eğitim seviyesi ilkökul veya aşağısında olan kişilerin, çalışan ebeveynlere göre kendini eğitmeye, yapılan çocuk gelişimi seminerlerine daha çok vakit ayırmaları gibi faktörler olabilir. Fakat genel çalışmalara bakılacak olursa eğitilmiş ve çalışan ebeveynlerin daha çok demokratik tutuma sahip oldukları saptanmıştır (Biçkur, 2015). Yine demokratik tutumun fazla çıkması çocukların ölçeği uygulama esnasında savunucu tutumlarından kaynaklı olabilir. Çünkü bu çocukların geneli ebeveynlerinden çekinmektedir. Anne ve babalarını olumsuz eleştirdikleri takdirde cezalandırılmaktan korkmuş olabilirler.

Kız çocuklarında demokratik anne baba tutumunun artmasıyla birlikte kuruntulu sınav kaygısı ile toplam sınav kaygısının azaldığı görülmektedir. Fakat bunun duyusallıkla bir ilişkisi bulunamamıştır. Bunun nedeni kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ebeveynlerinin daha eğitilmiş olması olabilir. Dolayısıyla ebeveynler ne kadar eğitilmiş olursa çocukların hem gündelik hayatında hem de akademik yaşamındaki kaygısı diğer çocuklara göre daha az olmaktadır (Gümüş, 1997). Çocuğun yaşadığı kaygıya neden olan etkenler içinde ailenin tutumları önemli bir yer alır (Çetinkaya, 2007; Yavuzer, 2001). Demokratik tutum sergileyen ebeveynler gerek eğitim konusunda gerekse iş konusunda belli bir yerde oldukları için hayata daha olumlu bakmaktadırlar.

Gottfredson'ın (1996) söylediği gibi hayata olumlu bakan ebeveynlere sahip bir çocuğun kendisi de hayata olumlu bakar ve özgüveni de yüksek olur (Biçkur, 2015). Dolayısıyla kendisine güvenen, emin olan bir çocuğun girdiği sınavlarda evham yapıp kaygılanmaması gayet doğal bir sonuç olacaktır. Bu nedenle kız çocuklarında kuruntulu sınav kaygısı düşük çıkmış olabilir. Çalışmada erkek çocuklarına bakıldığında anne babaların demokratik tutumlarının artmasıyla sınav kaygısında azalma ya da artış gözlenmemiştir. Bunun nedeni yine erkek çocukların ebeveynlerinin eğitim seviyesinin düşük olmasından kaynaklı olabilir. Çünkü erkek çocuklarının velileriyle yapılan görüşmelerde genellikle çocuklarının akademik durumlarıyla pek ilgilenmedikleri görülmüştür. Bazı çocuklarla yapılan görüşmelerde kendileri okumasalar bile baba mesleğini sürdürme düşüncesinin hakim olması bu duruma etki ediyor olabilir.

Benzer durumda Kısa (1996) lise çağında dershaneye giden çocukların demokratik ebeveyn tutumlarının sınav kaygısına bir etkisinin olmadığını saptamıştır. Biçkur(2015) ergenler üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada öğrencilerin, anne babalarının demokratik tutum sergilediğini söylemesine rağmen yine de başarısız olduklarını saptamıştır. Bunun nedenini ise aile desteğini hisseden çocuğun özgüvenindeki artışa bağlamaktadır. Bu araştırmalar bulguyu destekler niteliktedir.

Kız çocuklarının anne babasının koruyucu/ istekçi tutumunun sınav kaygısı üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Burada kız çocuklarının anne babasının onayı ile hareket etmesi, kararlarını kendisinin yerine ebeveyninin alması ve her zaman kendisinden beklentinin yüksek tutulması öğrenilmiş çaresizliğe neden olmuş olabilir.

Gösterilen performansın nasılsa ebeveyn tarafından takdir göremeyeceği düşüncesi sınav kaygısının artmasında veya azalmasında etki etmemiş olabilir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Ercan (2002), anne ve babasını müdahaleci, istekçi değerlendiren çocukların öğrenilmiş çaresizliği oldukça fazla yaşadığını savunmuştur. Fakat erkek çocuklarında bu durumun tam tersi bulunmuştur. Yani erkeklerin ebeveynlerinin koruyucu istekçi tutumları arttıkça sınav kaygılarının da arttığı görülmüştür. Yapılan gözlemlere göre bunun nedeni erkek çocuklarının ebeveynlerinin kendisine müdahale etmesinden, ebeveynini dinlemediği takdirde cezalandırılmaktan, kısıtlanmaktan veya ailesine bağımlı olmaktan korkmasından kaynaklanabilir. Chorpita and Barlow (1998); ManassisandBradley (1994); Rapee, (2001) yapmış oldukları çalışmalarda çocukların kaygısını anne babanın koruyucu ve istekçi yaklaşımına bağlamaktadırlar. Çünkü bu tutum çocuğun hareket alanını kısıtlamakta ve dolayısıyla aileye bağımlılığını arttırmaktadır.

Otoriter ebeveyne sahip çocuklar nörotik ve yoğun kaygı içinde yetişmekte, sürekli olarak da baskı ve cezaya maruz kalmaktadır. Bu tutumla yetişen çocuğun özgüveninde azalmalar meydana gelmektedir. Aynı zamanda bağımlılık ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara daha meyilli oldukları belirtilmektedir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005'ten akt.,Erözkan, 2009). Araştırma bulgularına bakıldığında kız ve erkek çocukların ebeveynlerinin otoriter tutumu arttıkça sınav kaygısında da artışın meydana geldiği saptanmıştır. Hanımoğlu'da (2010) yapmış olduğu bir çalışmada otoriter ebeveynin yanında yetişen çocukların ders başarısında düşüşün, sınav kaygısında da artışın yaşandığını saptamıştır. Ebeveyni otoriter tutuma sahip çocuklarla yapılan görüşmeler sonucunda, girdikleri sınavlarda kaygılarını kontrol edemediklerini bu nedenle başarısız olduklarının bilgisi alınmıştır. Yine bu öğrencilerin birçoğunda aşırı panik hali ve kendine güvensizlik durumu mevcuttur. Hatta erkek çocuklarının kızlara göre daha fazla otoriter tutuma maruz kaldığı da görülmektedir. Bu sonucu Aktaş (2011) yapmış olduğu bir araştırmada kız çocuklarının demokratik anne baba tutumu sonuçlarının erkek çocuklarına göre daha yüksek, erkek çocuklarının otoriter anne baba tutumunun ise kız çocuklarına göre daha yüksek olduğunu belirtmesi bulguyu destekler niteliktedir.



Araştırmada kız ve erkek çocuklarının geneline bakıldığında anne babalarının koruyucu istekçi tutumu arttıkça sınav kaygısının da arttığı görülmüştür. Bunun nedeni ebeveynlerin kendi isteklerine göre çocuğun özerkliğini kısıtlamasından ve performansından daha yüksek beklentiler içinde olmasından kaynaklanabilir. Mannuzzave ark., (2002) bu durumu aşırı koruyucu tutumla yetiştirilen çocukların doğumundan süregelen korkuya karşı bir duyarlılığının olduğunu savunmasıyla desteklemiştir.

Araştırma geneline bakıldığında kız ve erkek çocuklarının ebeveynlerinin demokratik tutumları arttıkça sınav kaygısının azaldığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili Thergaonkar ve Wadkar'ın (2007) ergenlik dönemindeki öğrencilerin üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip çocukların sınavda yaşadıkları kaygının diğer ebeveyn tutumuna sahip çocuklara göre oldukça az olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma bulguyu destekler niteliktedir. Gözlemler neticesinde velilerin eğitim seviyelerinin çok yüksek olmadığı fakat eğitim seviyesi düşük olan bazı velilerin de bilinçli yaklaşımlara sahip olduğu görülmüştür. Böylece çocuğuna gerekli ilgi ve desteği sunan aileler sınav kaygısının yaşanmasında önemli bir yere sahiptir.

### **5.1. Sınırlılıklar**

Araştırmada eğitim seviyesi yüksek ailelerin olmaması, eğitim seviyesi düşük ve yüksek aileler arasında karşılaştırma yapmayı kısıtlı kılmaktadır. Bir sonraki çalışmalarda ebeveynlerin eğitim seviyelerinin yüksek olduğu okullarla karşılaştırmaların yapılması gerekebilir.

Çocukların demokratik ebeveyn tutumları beklenilenden yüksek çıkmıştır. Çünkü çocukların geneli ebeveynlerinde çekinmektedir. Dolayısıyla cezalandırılmaktan korkan bu çocukların soruları yanıtlarken savunucu oldukları düşünülmektedir. Bir sonraki çalışmalarda çocukların savunuculuğunun değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Erkek çocuklarının kızlara göre daha fazla otoriter tutuma maruz kaldığı saptanmıştır. Okuldaki öğretmenler tarafından özellikle erkek çocukları kızlara göre

daha içe kapanık, 6zgüveni düşük, kendisini ifade etmekte güçlük yaşayan çocuklar olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle anne ve baba tutumlarının ileride ayrı ölçülmesi gerekebilir. Okul psikolojik danışmanlarının da olumsuz tutuma maruz kalan erkek çocuklarıyla bireysel görüşmeleri sıklaştırması gerekir.

Anne baba tutum biçimlerinin sınav kaygısına etkisi her ne kadar geniş boyutta ele alınmaya çalışılsa da bu konuda daha ayrıntılı çalışmaların yapılması ve karşılaştırmalara yer verilmesi, okullarda ise önleyici rehberlik çalışmaları adı altında bu konuya gerekli önemin verilmesi erken müdahale ve farkındalık kazanılması açısından oldukça önemlidir.

## **5.2. Öneriler**

Bu araştırmada anne babanın demokratik tutumu arttıkça çocukların sınav kaygısının azaldığı, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum arttıkça kuruntulu sınav kaygısında da artışın meydana geldiğı gözlenmiştir. Bu sebeple ebeveynlere sınav kaygısının yaşanmasında anne baba tutumunun önemini içeren seminer çalışmaları yapılabilir. Özellikle demokratik anne baba nasıl olunur bununla ilgili eğitimlerin verilmesi de verimli olacaktır. Düşük eğitim seviyesi anne babanın olumsuz tutumuna etki etmektedir. Belki de bu yüzden aileler çocuklarına karşı duygularını net ifade edemeyip otoriter tutuma yöneliyor olabilir. Sosyo-ekonomik durumu düşük olan anne babaların otoriter tutumunun nedeni muhtemelen zorlu işlerde çalışmaktan ve çocuklarının okuyup bir meslek sahibi olmasını istemekten kaynaklanabilir. Bu şartlarda olan anne babaların otoriter tutumunu etkileyen faktörleri ve bu tutumun çocuklarında yarattığı olumsuz etkileri birbiriyle paylaşması açısından grup psikoterapilerinin yapılması faydalı olacaktır. Bunun gibi sınav kaygısı yüksek olan veya olmayan çocukların velilerinin birbirleriyle tecrübelerini paylaşması için de grup çalışmalarının yapılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2006), ‘Ergenlik dönemi ve sorunları’, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
- Akgün, A., & Aydın, S. (2007). İlköğretim Fen Ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(20).
- Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2000), ‘Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler’, Milli Eğitim Bakanlığı Dergisi.
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısına neden olan faktörlerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aral, N. : ‘Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveynlerin Çocuklarının Depresyon Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma’, Toplum ve Sosyal Hizmet, Hacettepe Üniv. Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Yay., Sayı:1, Ankara, Ekim - 2000, s.19.
- Ayan, A., Ünsar, A. S., & Dinçer, D. (2013). Mavi Yakalı İşgörenlerin Sosyal Kaçınma Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 163-179.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001), ‘Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması’, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:14, s.s.41-52.
- Aydın, O. (2004). Davranış Bilimlerine Giriş. (3.Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45, 7-35.
- Bacanlı, F.,& Sürücü, M. (2006). ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1), 7-35.
- Bağlı, M. ; Sever, A. : “Tabulaştırılan/Tabulaşan Kurumun(Ailenin) Kurbanlık Edilme Pratiği: Levirat ve Sorarat”, *Aile ve Toplum*, Yıl:7, Cilt:2, Sayı:8, A.A.K.B.Yay., Ankara, Ocak-Mart 2005, s. 10.
- Baltaş, A. (1992). Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (2005). Üstün Başarı. (22.Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş,A. ,Baltaş,Z. (1996).Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi.
- Başal, H. A. (1997). Denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 21(103).
- Baçoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi,Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Baykan, N. (2014), ‘‘Anne Baba Tutumları ve İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sultanbeyli İlçesi Örneği’’ , Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bergama RAM, Sınav Kaygısı, (2015), E-Bülten, Sayı:22, [http://mebk12.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/35/04/964487/dosyalar/2015\\_05/04023627\\_22s%C4%B1navkayg%C4%B1s%C4%B1.pdf](http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/35/04/964487/dosyalar/2015_05/04023627_22s%C4%B1navkayg%C4%B1s%C4%B1.pdf), (Erişim Tarihi: 17.08.2016).

- Berkem, M., Bildik, T. (2001), ‘‘Depremin Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Polikliniği’ne Başvuru Profili Üzerine Etkisi’’, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1, s.s.29-35.
- Biçkur, B. , (2015). ‘‘Üniversite Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Benlik Saygısı ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boyacıoğlu N.E. ve Küçük L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 40-45.
- Bozaslan, H., Genç, G. ve Kaya, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Bozkurt, N. (2004). ‘‘ Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler’’, *Eğitim ve Bilim*, 29(133). 52-59
- C.Güleç, E. Köroğlu (ed). *Psikiyatri temel el kitabı* (449-460). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Cassady, J.C.,Johnson.R. E. (2002), ‘‘Cognitive Test AnxietyAndAcademicPerformance’’, *ContemporaryEducationalPsychology*, 27, 270-295.
- Chorpita, B. F.,&Barlow, D. H. (1998). Thedevelopment of anxiety: The role of control in theearlyenvironment. *PsychologicalBulletin*, 124, 3-21.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Coşkun, Y.,& Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*,10(1).
- Cüceloğlu, Doğan-İnsan Ve Davranışı-Remzi Kitabevi- 6.Basım, Mayıs 1996- (sayfa 276-278 , 292-300

- Çakmak, Ö.,&Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.*Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(14).7
- Çetinkaya, B. (2007). Ruhsal açıdan sağlıklı aile sağlıklı çocuk. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Darling, N. (1999). Parentingstyleanditscorrelates. ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on ElementaryandEarlyChildhoodEducationChampaign IL.
- Demiriz S., Öğretir A.D. (2007), Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:15 No:1, s. 105-122.
- Deniz, G. ve Çakır, G. (2013), ‘‘Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi’’ , Türk Psikolojik Danışmalık ve Rehberlik Dergisi, Cilt: 39 No:4, s. 82-94.
- Doğan, T.,& Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*Eğitim Ve Bilim*, 34(153).
- Dönmezer, İ. (1999), Ailede İletişim ve Etkileşim, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dursun, A. (2010), Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle AnneBaba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eker, O. (2016), ‘‘Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi’’ , Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekşi, A. (1990), Çocuk, Genç, Ana Babalar, Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eraslan, Y. (2010). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ercan, Ö. (2002). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri ÖğrenilmişÇaresizlik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Eğitimde PsikolojikHizmetler. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

- Ercan, Ö. (2002). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri ÖğrenilmişÇaresizlik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Eğitimde PsikolojikHizmetler. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Erözkan A. (2004). Üniversite Öğrencilerin Sınav Kaygısı ve BaşaÇıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14-23.
- Erözkan, A. (2012), ‘‘Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Cilt:12, Sayı:1, s. 43-57.
- Erözkan, A.(2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları, *İlköğretim-Online*, 2009,8(2):334-345
- Ertuğrul K.(2005) Psikiyatri Temel Kitabı, 2005
- Gazeloğlu, C. (2000), İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimine Ana Baba Tutumunun Etkisinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Geçtan, E. (2003). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2004). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. (17.Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gençdoğan, B. (2006). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyuneğicilik Düzeyleri Ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.
- Gümüş, A.,(1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, S. (2007), İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Algılanan Anne Baba Tutumları Açısından İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hanımoğlu, E. (2010),’’ Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmelliyetçilik ve Anne Baba

Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” , Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz dergisi*, 5(2), 127-134.

İnceoğlu, M. (1993). Tutum Algı İletişim. Ankara: Verso Yayıncılık.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). İnsan ve İnsanlar. (10.Baskı). İstanbul: Evrim Basım Yayım Dağıtım.

Kara,H.,Acet, M. (2012), “Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Sayı:4, s.s.244-258.

Karataş, A.C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 135-157.

Karasar, Niyazi (2009), Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Karataş, K. : “Toplumsal Değişme ve Aile”, Toplum ve Sosyal Hizmet, Hacettepe Üniv. Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu. Yay., Sayı: 2, Ankara, Nisan - 2001, s.90.

Kaya M.,& Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

Kayapınar, E. , (2006). “Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS)’na Hazırlanan İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

Köklü, N. (1994). İstatistiksel sınav kaygısının kestirilmesi. *Eğitim ve Bilim*,18(91).

Kremen, A.M.(1996). Depressivetendenciesandsusceptibilitytoanxiety: Differentialpersonalitycorrelates. *Journal of Personality*, 64,209-242.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi.İstanbul:Remzi Kitabevi.(Sayfa 74)

Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim*, 26(121).



- Kuzgun, Y. Ve Eldeleklioğlu, J. (2005), Anne Baba Tutumları Ölçeği, Editör: Kuzgun ve F. Bacanlı, PDR'de Kullanılan Ölçekler, Ankara:
- Kuzgun, Y. Ve Eldeleklioğlu, J. (2005), Anne Baba Tutumları Ölçeği, Editör: Kuzgun ve F. Bacanlı, PDR'de Kullanılan Ölçekler, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), (1999).
- Kuzgun, Y. (1972) Anne baba tutumlarının kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, D. P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Lamborn, S.D., Mounts, N.S., Steinberg, L. and Dornbush, M.S., (1991). Pattern of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families. *Child Development*, 62:049-1065)
- Lufi, D. & Darliuk, L. (2005). The interactive effect of test anxiety and learning disabilities among adolescents. *International Journal of Educational Research*, 43, 236-249.
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-2012.
- Memik, . N. (2007), ‘‘Sınav Kaygısı’’, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi ocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D, Kocaeli. [http://mebk12.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/16/15/973218/dosyalar/2013\\_01/20033442\\_sinavkaygisi.pdf](http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/973218/dosyalar/2013_01/20033442_sinavkaygisi.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013), Aksaray Güzel Sanatlar Lisesi, ‘‘Anne-Babanın Sınava Hazırlanan Öğrenciler Üzerinde Etkisi’’, Aksaray.
- Nar, E. (2006). ocuk Psikolojisi Adına Merak Edilen Herşey. İstanbul: Babıalı Kültür Yayıncılığı
- Nazlı, S. (2007), Aile Danışmanlığı, Ankara: Anı Yayıncılık
- Ocaktan, M. E., Keklik, A., & Meltem, . Ö. L. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında alışan Sağlık Personelinde

Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(01).

- Olçay, O. (2008), Bazı Kişisel ve Ailesel Değişkenlere Göre Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Analizi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ozankaya, Ö. : Toplum Bilim, Tekin Yay., İstanbul, 1986, s. 281.
- Öner, N. (1990), Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yükseköğretimde Rehberliği Yayıma Vakfı Yayını No:1, İstanbul.
- Öner, N. (2008). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler. Bir Başvuru*
- Öner, N., 1989, Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yöret Yayını: 1, İstanbul.
- Öz, İ. (2005). Anne-Baba Olma Sanatı. (4.Baskı). İstanbul: Alfa Yayıncılık
- Özer, K. (1990). Sınav ve Sınavma Kaygısı. (1.Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Sayın, Ö. : Aile Sosyolojisi, Ege Üniv. Edebiyat Fak. Yay. No: 57, İzmir, 1990, s. 26.
- Scott, L.V. (2000). A physiological perspective. (Edt: D. Kohen) *Women and Mental Health*. (pp. 17-38). London: Routledge
- Sertelin, Ç. (2003), Aile Tutumlarının Sosyo-Kültürel Yapı ve Aile Fonksiyonları ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spielberger, C.D. & Vagg, R.R. (1995). Test anxiety, theory, assessment and treatment. Taylor & Francis, Washington, DC.
- Şahin, H., Günay, T. ve Batı, H. (2006). İzmir İli Bornova İlçesi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Üniversiteye Giriş Sınavı Kaygısı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, Cilt 15, Sayı 6., 73.
- Şahin, H., Günay, T., & Batı, H. (2006). İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *Sted*, 15(6), 107-113.
- Şanlı, D. (2007), Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şendil, G. (2003). Çocuk, Ergen, ve Anne Baba. İstanbul: Çantay Yayınları
- Şentürk, Ü. (2006), Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların Ölçülmesi Ve Spss İle Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tezcan, M. (1996). Eğitim Sosyolojisi. (10.Baskı). Ankara: FeryalMatbaba.
- Thergaonkar, N. R. &Wadkar, A. (2007). Relationshipbetween test anxietyandparentingstyle. IndianAssociationfor Child andAdolescentMentalHealth, 2(4), 10-12.
- Tire, Y. (2011), Ön Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Toksöz, E. (2010), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbalık Eğilimleri ve Aile Tutumu Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tolan, B. : Toplum Bilimlerine Giriş, Murat Yay., Ankara, 1996, s. 216.
- Tunç, T.,&Kutaniş, R. Ö. (2015). Doktor Ve Hemşirelerde Kaygı Nedenleri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 6(13).
- Tuzcuoğlu, N. (2004) Bir Aile Olmak, Anne-Baba Olmanın Altın Kuralları.İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Türkiye Psikiyatri Derneği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu/  
<http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=18>
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Watson,J.B.,&Rayner,R.(1920). Conditionedemotionalreactions. *Journal of ExperimentalPsychology*, 3,1-14.
- Yavuzer . , H. ,(2001), Ana-Baba ve Çocuk, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (1997), Çocuk Psikolojisi, s. 138-154, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2003), Çocuk Psikolojisi (23. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2004). Ana-Baba ve Çocuk. (17.Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yeşilyurt, F. (2007). ÖSS ve OKS' de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarısını yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,18(18).

- Yıldırım,İ.(2007).Depression,TestAnxietyandSocialSupportAmongTurkishStudentsPreparingfortheUniversityEntranceExamination.EğitimAraştırmaları, 2007,(29):171-184.
- Yıldırım,İ.,Ergene,T. (2003), “Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı,boyun eğici davranışlar ve sosyal destek”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:25, s.s.224-234.
- Yıldız, H.Y. (2007). Sınav kaygısı-ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. (2000), Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Yörükoğlu, A. (2002), Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, Ankara.
- Yücel,Y. (2013), “ Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının, Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Çaresizlik İle İlişkisi”, Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## EKLER

### Ek-1: Sosyodemografik Veri Toplama Formu

1. Anket No:

2. Yaş

3. Cinsiyet

4. Annenizin Eğitim Durumu Nedir ?

a. Okur-Yazarı Yok ( )

b. İlkokul ( )

c. Ortaokul ( )

d. Lise ( )

e. Üniversite ( )

f. Yüksek Lisans ve Üstü ( )

5. Babanızın Eğitim Durumu Nedir ?

a. Okur-Yazarı Yok ( )

b. İlkokul ( )

c. Ortaokul ( )

d. Lise ( )

e. Üniversite ( )

f. Yüksek Lisans ve Üstü ( )

## Ek-2: Sınav Kaygısı Ölçeği

Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içine “X” işareti koyun. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Sınav sırasında kendimi rahat ve güvenli hissedirim.				
2.O dersten alacağım notu düşünmek sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.				
3.Önemli sınavlarda donup kalırım.				
4.Sınavlar sırasında bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.				
5.Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.				
6.Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.				
7.Önemli bir sınav sırasında kendimi sınırlı hissedirim				
8.Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.				

9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sınırlı hissedirim.				
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.				
11. Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.				
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.				
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.				
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.				
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterim.				
16. Önemli bir sınava girmeden çok endişelenirim.				
17. Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.				
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.				
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışır, fakat yapamam.				
20. Sınavlar sırasında öylesine sınırlı olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.				

### Ek-3: Ana-Baba Tutumu Envanteri

Size ana babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara *ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu* düşünerek cevap kağıdındaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir. Eğer anne ya da babanız sizin hangi saat nerede olduğunuzu ve kimlerle ne yaptığınızı çok sıkı bir biçimde izliyorsa “Tamamen uygun” karşılığı olarak E şikkını, “Çok uygun” karşılığı olarak D şikkını, bunu çoğunlukla yapıyor ama bazen sizi serbest bırakıyorsa “Biraz uygun” karşılığı olarak C şikkını, sizi genellikle serbest bırakıyorsa “Pek uygun değil” karşılığı olarak B şikkını, sizin ne yaptığınızla ilgilenmiyorsa “Hiç uygun değil” karşılığı olarak A şikkını işaretlemeniz beklenmektedir.

- A) Hiç uygun değil
- B) Pek uygun değil
- C) Biraz uygun
- D) Çok uygun

	A	B	C	D
1) Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.				
2) Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.				
3) Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.				
4) Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.				



5) Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.				
6) Arkadaşlarımı eve çağırma izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.				
7) Elinden geldiği kadar her konuda fikrimi almaya özen gösterir.				
8) Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.				
9) Bana hükmetmeye çalışır.				
10) Bugün bile alışverişe çıkacağım kadar, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.				
11) Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.				
12) Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.				
13) Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.				
14) Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.				
15) Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.				
16) Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.				
17) Sevmediğim yemekleri, yarayacağı düşüncesiyle, zorla yedirirdi.				
18) Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi				

istemiştir.				
19) Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile beni de götürür, evde yalnız kalmamdan kaygılanır.				
20) Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.				
21) Küçük yaşından itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.				
22) Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.				
23) Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.				
24) Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.				
25) Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.				
26) Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır.				
27) Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.				
28) Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.				
29) Ona yakınlaşmak istediğimde daima bana sıcak bir biçimde karşılık verir.				
30) Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum				

inancını aşlamıştır.				
31) Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.				
32) Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu kendisinin bileceğini söyler.				
33) Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.				
34) İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.				
35) Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.				
36) Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi öğrenmek ister.				
37) Beni olduğum gibi kabul etmiştir.				
38) Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.				
39) Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.				
40) Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.				

#### **Ek-4: Veli İzin Formu**

Ortaokul Düzeyindeki Çocukların Ebeveyn Tutumlarının Sınav Kaygısı Üzerine Etkisinin Araştırılması adlı tez konusuna ait ‘‘Sınav Kaygısı Ölçeği’’ ile ‘‘Anne Baba Tutum Ölçeği’’ nin çocuğuma uygulanması konusunda bilgim vardır. Onaylıyorum.

Veli Kodu

İmza



# ÖZGEÇMİŞ

## **Kişisel Bilgiler**

Adı, Soyadı: İldeniz KARTALKIYI

Doğum tarihi ve yeri: 10.01.1992 Gölcük/KOCAELİ

## **Öğrenim Durumu**

K.K.T.C. Girne Amerikan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
(2010- 2014)

## **Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi:**

İngilizce - Orta

## **İş Deneyimi**

Milli Eğitim Bakanlığı, BozbağlarHayderekan Cumhuriyet Ortaokulu, Okul Psikolojik Danışmanı, Diyarbakır (2015-2016)

Milli Eğitim Bakanlığı, Öğretmen Melahat Hüdai Gürbüz İlköğretim Okulu, Okul Psikolojik Danışmanı, İstanbul (2016-...)