

## SINAV KAYGISINDA EBEVEYN TUTUMLARININ ROLÜ ÜZERİNE BİR DERLEME

Demet KARAKARTAL\*

## ÖZET

Ebeveynler ile çocuğun ilişkisinde sınav başarısı merkezi bir konumdadır. Hatta bazı ailelerde sınav başarısı bir dönüm noktası gibi de algılanmaktadır. Günümüzün başarı odaklı ve rekabetçi sistemi içerisinde çocuklar küçük yaşlardan itibaren çok sayıda sınav deneyimiyle karşı karşıya kalırlar. Çocukların yüzleşmek zorunda oldukları sınav süreçleri beraberinde sınav kaygısını da ortaya çıkarmaktadır. Sınav kaygısının ortaya çıkmasında bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri etkilidir. Bunun yanında, değerlendirilme korkusu ve özellikle anne-baba tutumları sınav kaygısına yol açan diğer etkenlerdir. Ayrıca anne ve babanın çocuk yetiştirme biçimi de sınav kaygısında rol oynamaktadır. Özellikle otoriter aile tutumu ile yetiştirilen çocukların sınav kaygısı daha fazla olabilmektedir. Bunun yanı sıra zorlayıcı sınav koşulları da bireylerin kaygı düzeyini artırmaktadır. Sınav kaygısı; çocukların derslere olan bakış açısını, tutumlarını ve başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bulgular, demokratik aile tutumunun sınav kaygısını baskılamaya katkı yaptığını, otoriter aile tutumunun ise sınav kaygısını arttırdığını ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, sınav kaygısı, ebeveyn tutumu.

## A REVIEW ON THE ROLE OF PARENT ATTITUDES IN EXAM ANXIETY

## ABSTRACT

Exam success is central in the relationship between parents and children. In some families, even exam success is perceived as a turning point. In today's success-oriented and competitive system, children are faced with a large number of exam experiences from an early age. Exam processes that children have to face also reveal exam anxiety. Personality traits of individuals are effective in the emergence of test anxiety. In addition, fear of being evaluated and especially parental attitudes are other factors that cause test anxiety. In addition, the parenting style of parents also plays a role in test anxiety. In particular, children raised with an authoritarian family attitude may have more test anxiety. In addition, challenging exam conditions increase the anxiety level of individuals. exam anxiety; It can negatively affect children's perspective, attitudes and achievements towards lessons. The findings reveal that democratic family attitude contributes to suppressing test anxiety, while authoritarian family attitude increases test anxiety.

**Keywords:** Anxiety, test anxiety, parental attitude.

## 1. GİRİŞ

Yaşamın birçok alanında görülebilen ve hissedilebilen bir duygu olan kaygı; yaşamın sorunlu veya tehdit edici koşullarına karşı yaşanan psikolojik tepkidir (Gürbüz 2011: 27). Kaygı, endişeli düşünce duygulara ve tansiyon, kalp çarpıntısı gibi fiziksel boyutta değişikliklere sebep olan bir duygudur (Kazdin 2000:8). Kaygısız bir insandan söz etmek mümkün değildir. Burada önemli olan ve dikkat edilmesi gereken yaşanan kaygının türü ve şiddetidir (Hamarta 2009: 729).

Spielberger (1966) durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere kaygının iki türü olduğunu belirtmiştir. Durumluk Kaygı, Öner (1990) tarafından kişinin içinde bulunduğu stres ve zorlantı karşısında hissettiği öznel korku olarak tanımlanmaktadır. Durumluk kaygıda fizyolojik belirtilerin (kızarma, titreme, terleme, vb) yanı sıra bireyde huzursuzluk ve gerilim gibi duygular da ortaya çıkabilmektedir. Stresin yoğun olduğu durumlarda durumluk kaygı seviyesinin yükseldiği ve zorlantı ya da stres azaldığında ise düşüş olduğu gözlemlenmektedir (Birtürk, 2014: 10). Cüceloğlu (2000) durumluk kaygıyı, tehlike olarak atfedilen koşullar karşısında genel olarak tüm bireylerin deneyimlediği duruma bağlı oluşan kaygı olarak ifade etmiştir. Spielberger'a (1966) göre durumluk kaygı bireyin içerisinde bulunduğu durumu tehdit edici ve tehlike yaratan şekilde algılayışı ya da

\* Doç. Dr. Kıbrıs Amerikan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, d.karakartal@auc.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7890-8340

yorumlayışından kaynaklanmakta bu şekilde algılanan ya da yorumlanan durum, birey üzerinde üzüntü verici ve istenmeyen duygulanıma sebep olabilmektedir. Ortaya çıkan duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, duyumsanırdır. Bu süreç devam ederken bireyin bilinci açık, haberdar ve uyanıktır (Lüle, 2002). Sınav kaygısı da durumluk kaygı türüne dâhil edilen bir kaygı çeşididir. Sınav kaygısı, bireylerin eğitsel yaşamlarında önemli bir sorun ve başarıların önünde ciddi bir engel olabilmektedir. (Adana ve Kaya 2005: 35).

Sürekli Kaygı, Öner (1990) tarafından “objektif kriterlere göre tarafsız olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucunda oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu” şeklinde tanımlanmaktadır. Gençtan’a göre (1993: 64) sürekli kaygı durumundaki birey, her türlü değerlendirilme durumunu bir tehdit ve tehlike olarak algılamaya yatkındır ve bu yatkınlık bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığına ve strese neden olan bireyin yaşadıklarını algılayış ya da yorumlayış biçiminden kaynaklanmaktadır.

Köknel (1989: 44) sürekli kaygının özelliklerini şöyle belirtmektedir:

- a- Sürekli kaygıda durumluk kaygıya nispeten durağanlık ve süreklilik hakimdir. Bireyin kişilik özellikleri, kaygıya yatkınlığı ve kaygının derecesine göre değişiklik gösterir ve kaygı düzeyini etkilemektedir.
- b- Bireylerin “sürekli kaygı” düzeylerinin birbirinden farklılık göstermesi, tehdit edici durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, sözcüklerin değerlendirilmesini değiştirmektedir.

Kaygının (a) endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler, (b) bedensel tepkiler ve (c) davranış değişiklikleri olmak üzere üç temel bileşeni olduğunu belirtilmektedir (France ve Robson, 1997; Akt. Başpınar 2007: 18). Endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler, bireyin tehlike karşısında gösterdiği tepki duruma orantısız olmaktadır ve birey aynı zamanda duyguyu ortaya çıkaran nedenin farkına varmamaktadır (Şahin 2019:117). Kaygılı bireylerin içsel konuşmaları katastrofik korkular ve başarısızlık beklentilerinden oluşmaktadır (Karakaya ve Öztop 2013: 10). Kaygının bilişsel bileşeninde; bilişsel çarpıtmalar, olumsuz atıfsal bileşenler, olumsuz bilgi işleme süreçleri, olumsuz kendilik değerlendirmeleri, mantık dışı inançlar, işlevsel olmayan bilgi yorumları, riskli durumların aşırı değerlendirilmesi ve artmış çevresel dikkat vardır (Başpınar 2007: 18). Duygu, biliş ve eylem insan davranışlarının üç temel yönüdür ve birbiriyle olan ilişkileri; akılcı olmayan düşünceler, duygu ve davranışları şekillendirerek patolojiye yol açabilmektedirler (Sarı 2016: 90).

Bedensel tepkiler, kaygı hisseden bireylerde fizyolojik süreçlerde hızlı değişimler meydana gelmekte dolayısıyla kaygının bu bileşeni için kaygıyla ortaya çıkan bütün fiziksel semptomlarla ilişkili olduğunu söylenebilmektedir. Bu semptomlar sempatik sinir sisteminin aşırı çalışmasıyla; kalp çarpıntısı, hızlı nefes alma gibi fiziksel tepkilere ilaveten gibi yine kaygıya bağlı ortaya çıkabilen gerilim tipi baş ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluk belirtileri de olabilmektedir (Başpınar 2007: 18).

Davranış değişiklikleri, bireyi tehdit eden durumlardan kaçınmaya neden olmaktadır. Kaygı durumunda bireyler kendilerini rahatsız ya da tehdit eden durumları, ortaya çıkabilecek zararları abartabilmektedirler. Aynı zamanda bu problemlerle başa çıkma yeteneklerini ise küçük görme eğilimi taşımaktadırlar (Corey, 2008). Kaçınma davranışı ile aktivitelerde ve performansta azalma olabilmektedir (Başpınar 2007: 18). Anksiyete bozuklukları ve yüksek anksiyete semptomları, gelişimsel olarak uygun aktivitelerden, sosyal ve akademik zorluklardan kaçınma davranışı gibi olumsuz sonuçlarla bağlantılı olabilmektedir (Brumariu ve Kerns 2010: 663). Buna ek olarak Kazdın (2000) anksiyete bozukluklarının tekrarlayan düşünceler veya endişelerle karakterize olduğunu öne sürmüştü ve bireylerin, endişelendikleri için bu tür durumlardan kaçınma davranışı sergilediklerini aynı zamanda, aşırı terleme, titreme, ağız kuruluğu veya kalp atışlarında hızlanma gibi fiziksel semptomların ortaya çıktığını belirtmiştir. Sınav kaygısı ise, öğrencilerin sınavla doğrudan ilgisi olmayan ve verimli çalışmayı güçleştiren yoğun bir uyarım durumu olarak tanımlanmaktadır (Öner, 1990). Sınav kaygısına neden olan birçok faktör (yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, düşük benlik saygısı, mantık dışı inançlar, çocuğun başarı durumu, kişilik özellikleri, çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, arkadaş çevresi, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı) olmakla birlikte en önemli faktörlerden biri olduğu düşünülen anne-baba tutumlarıdır. Dolayısıyla sınav

kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olması, ana babanın çocuğa hangi tutuma bağlı olarak eğitim verdiği ile ilgili olabileceği düşüncesi bu derleme çalışmasının yapılmasında etkili olmuştur. Bu çalışmada da sınav kaygısının anne baba tutumlarının rolüne ilişkin bilgi vermek amacıyla literatürdeki bilgilerin bir derlemesini oluşturmak amaçlanmıştır.

## 2. SINAV KAYGISI

İnsan yaşamında ve kişilik teorilerinde kaygının merkezi bir yeri bulunmaktadır. Kaygı birçok alanda kendini gösterebilmekle beraber en sık yaşanan türlerinden biri sınavlarda veya herhangi bir değerlendirilme durumunda yaşanabilmektedir. Sınav kaygısı çok erken yaşlardan itibaren gelişmeye başlar. Sınav kaygısının gelişmesinde etkisi olan önemli etkenler arasında; sıkı disiplin kuralları, anne ve baba tutumları (özellikle kısıtlayıcı anne-baba tutumları), okullardaki eğitim-öğretim şekilleri ve öğretmen tutumları, eleştiriler, cezalar, zorlu sınıf geçme koşulları örnek olarak gösterilebilir. Tekrarlanabilen okul başarısızlıkları, öğretmenler ve aileler tarafından olumsuz değerlendirilme durumları çocukların benliğine yönelik duydukları tehdit duygusunu pekiştirerek sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir (Öner, 1990; Onay, 1997).

Sınav kaygısının bir performans kaygısı/değerlendirilme kaygısının, diğer bir deyişle sosyal bir kaygı olduğu söylenebilir. Sınav kaygısı ile ilgili alan yazında birçok tanımlama yapılmış, ayrıca sınav kaygısının doğasını anlayabilmek için farklı modeller geliştirilmiştir (Bacanlı ve Sürücü 2006:7). Yirminci yüzyılın ilk çeyreğinden itibaren eğitim üzerine yapılan araştırmalarının önemli başlıkları arasında yer alan “sınav kaygısı” (Zeidner, 1998, Cassidy ve Johnson, 2002) bireyin eğitsel sürecinde öğrenilen bilginin sınav anında kullanılabilmesini engelleyen ve performans düşüklüğü yaratarak başarısızlığa yol açabilmektedir. Sosyal anksiyete, sosyal durumlarda meydana gelen utanma ve korku duyguları olarak tanımlanmakta, kişinin bilgi ve becerilerinin belli ölçütler içerisinde incelenip değerlendirdiği durumlarda yaşadığı işlev bozucu anksiyete olarak görülmektedir (Türkçapar, 2011).

Sınav kaygısı ise bireylerin sınav ya da değerlendirme bireylerin sınav ya da değerlendirilme ortamında yaşadıkları ve bireylerin gerçek performanslarını göstermelerine engel olan bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri de bulunan, bireylerde gerginlik yaratan, hoş gitmeyen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Savrun 2015: 32). Bu bağlamda “değerlendirilme korkusunu” sınav kaygısının anahtar bir bileşeni olduğunu söyleyebiliriz. Toplumun ve özellikle ebeveynlerin bireye yönelik başarıyı hedef alan ve baskıcı tutumları kaygı ve stres oluşturabilmektedir. (Ulusoy ve diğerleri 2016: 1). Belli bir düzeyde kaygı akademik başarı ve güdülenmeyi olumlu yönde etkiler, performansı artırır. Uyum sağlayıcı işlevi ile sorunların önceden fark edilebilmesine ve alternatif çözüm üretilmesi için bireyi güdüleyici bir etkisi olabilmektedir (Şahin 2019: 147).

Yoğun kaygı düzeyi bireyin mevcut potansiyelinin ortaya çıkmasını engellemekte, akademik durumunu, gelecek planlarını, yaşam tercihlerini, mesleki yönelimlerini ve meslek tercihlerini olumsuz olarak etkileyebilmekte, hatta öğrenimlerini yarıda bırakmalarına sebep olabilmektedir. Sınav kaygısı günümüzde kaygının bileşenleri olan ve birbirini etkileyebilen bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerin dâhil edildiği çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. (Başpınar, 2007: 18). Liebert ve Morris (1967) sınav kaygısının bilişsel ve duygusal olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Sınav kaygısının bilişsel bileşeni; değerlendirilme durumunda ortaya çıkar ve içsel konuşmaları içerir. Duygusal bileşeni ise bireyin aşırı kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel tepkileri içerir (Başpınar, 2007). Zeidner (1998), sınav kaygısının bileşenleri arasına kaçınma davranışı, erteleme ve yetersiz çalışma becerilerini içeren davranışsal bileşeni dâhil etmiştir.

### 2.1. Sınav Kaygısının Belirtileri

Albayrak (2006) ve Birtürk (2014) sınav kaygısının fizyolojik belirtiler, duygusal belirtiler ve davranışsal belirtiler olmak üzere üç belirtisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fizyolojik belirtiler, sınav kaygısı ile bedensel

reaksiyona bağılı olarak; kalp atışında artış, nefes alma güçlüğü, kaslarda gerilme, ağız kuruması, ishal gibi fizyolojik boyutta tepkiler gelişebilmektedir. Duygusal belirtiler, kişinin ruh halinde değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Gerginlik, sinirlilik karamsarlık, endişe, korku, panik, öfke, cesaret kaybı, umutsuzluk, üzüntü, hüznün güvensizlik, çaresizlik, heyecan ve kontrolünü kaybetme hissi gibi duygusal belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal belirtiler, dikkat ve ilgi dağınıklığı, ders dışı faaliyetlere odaklanma ve yoğunlaşma güçlüğü, gergin hareketler, sosyal geri çekilme, aile ve sosyal çevreden uzaklaşma, tahammülde azalma (bazen en yakın olduğu insanlara karşı tahammülsüzlük) sergilenebilir, uyku sorunları ve iştah değişiklikleri en sık gözlemlenebilen davranışsal belirtilerdendir.

## 2.2. Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav kaygısının nedenleri ve kaynağı ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacılar genel olarak iki konuda görüş birliğine varmışlardır (Kutlu ve Bozkurt, 2003). Bunlardan birincisi yüksek sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin; öğrenme ve çalışma becerilerinin yetersiz olduğunu ileri süren birinci görüştür. Bu bireyler bilgiyi hatırlama ve örgütleme becerisine sahip olmadıklarından dolayı sınav sırasında yoğun kaygı yaşamaktadırlar. Bu görüşün temelinde yer alan çalışma becerilerindeki yetersizlikler kapsamında sadece çalışma süresinin az veya çok olması değil, çalışılan sürenin amaca uygun ve doğru bir şekilde kullanılması da yer almaktadır. Bu görüşe paralel olarak, yüksek ve düşük sınav kaygılı bireylerin; zekâ düzeyi, akademik yetenek ve sınava hazırlanma gizi özellikleri arasında fark olabileceği görüşüne dayanan Kirkland ve Hollansworth (1980) “sınav beceriksizliği” kavramını öne sürmüşlerdir. Bu görüş; yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin düşük performans sergilemelerinin nedeni olarak etkili çalışma alışkanlıklarının olmamasına bağlamıştır (Akt. Bacanlı ve Sürücü, 2006). Sınav kaygısının nedenleri ve kaynağı ile ilgili olarak ileri sürülen ikinci görüş ise bireylerin sınav esnasındaki olumsuz düşünceleri zihninden geçirmesi ile ilgilidir. Bireylerin olumsuz deneyimleri olumsuz düşünmelerine neden olabilmekte, sınav anında sınava dair olmayan endişeli düşünceler başarısız olacaklarına dair önyargı geliştirmeleri ile beraber öğrenilmiş çaresizliğe neden olabilmektedir (Kutlu ve Bozkurt, 2003). Bilişsel kuramın açıklamaları ile örtüşen bilgilerden biri de, sınav kaygısının en önemli nedenlerinden biri olarak değerlendirilen, kişinin sonucu felaketleştirmesi ve her şeyin kötü olacağına ilişkin aklından geçen olumsuz düşünce, inanç ve senaryolar olduğu söylenebilir (Semerci, 2007). Sınav kaygısı ve akademik performans arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan çalışmalarda, sınav kaygısını yoğun olarak yaşayan öğrencilerin sınavları zor bir durum olarak algılayabildikleri, dikkatlerini sınav üzerine yoğunlaştıramadıkları ve sınav anında düşük performans göstererek sınavlarda başarısız oldukları gözlenmiştir. Bunun yanı sıra bilişsel yeterliliklerini sağlıklı bir şekilde kullanamayan öğrencilerin bundan dolayı endişe yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Cassady 2004: 569). Kaygı ile birlikte gelen ve kontrol edilemeyen duygular, olumsuz durumlarla birlikte yaşandığı zaman öğrencinin ders çalışması engellenmekte, yaşadığı yetersizlik duygusundan dolayı ders çalışmamakta ya da çok çalışıp sınav sırasında çalıştığı bilgilerini hatırlayamamakta, yaşanan olumsuz durumların tekrarlanacağı düşüncesi ise, sınav kaygısı yaşamasına neden olabilmektedir (Maviş ve Saygın, 2004).

## 3.SINAV KAYGISINDA ANA-BABA TUTUMLARININ ROLÜ

Bireylerin hayatlarında hem kalıtım yoluyla hem de davranışsal olarak en fazla etkilediği kişiler anne-babaları olabilmektedir. Yaşamın ilk yıllarında bireylerin ailesinden kazandığı deneyimler, daha sonra toplumda sergileyeceği davranışların temelini oluşturabilmekte (Yavuzer, 1992) bu davranışların kazanılması konusunda en belirleyici etken ise anne-baba tutumları olabilmektedir. Anne-babanın çocuğa karşı tutum ve davranışları, çocuğun psikososyal gelişimini diğer bireylerle etkileşimini ve okul başarısını etkileyebilmektedir (Yörükoğlu, 2007). Özellikle sınavların hayat başarısı ile eş tutulması okul başarısına yüklenen anlamı değiştirebilmekte bunun sonucu olarak da okul başarısı bazı aileler tarafından daha da önemli olabilmektedir. Sadece okul başarısını önemli gören aileler de çocuklarından gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girebilmektedir. Ailelerin, çocuklarından başarılı olmaları konusundaki beklentileri ise çocuklar üzerinde baskı oluşturabilmekte, çocukların

okula ve hayata uyumlarını olumsuz olarak etkileyebilmekte ve çeşitli davranış bozuklukları yaşamalarına neden olabilmektedir. Ebeveynler, çocukların demokratik aile tutumundan uzaklaştıkça, kendi beklentilerini çocuklara empoze ettikçe baskıcı ve mükemmeliyetçi bir tutumla çocuklarına yaklaştıkça öğrencilerin sınav kaygıları artabilmekte (Dam, 2008) sınav kaygısı artan öğrenciler için sınav süreci daha da zorlu bir hale gelebilmektedir. Buna ek olarak öğrencilerde oluşan sınav kaygısı, okuduğunu anlayamama ve akıl yürütmede zorlanma gibi bilişsel sorunların ortaya çıkmasına da yol açabilmekte sonuç olarak da öğrencilerin performans kaybı yaşayarak başarılarının düşmesi söz konusu olabilmektedir (Bayraktar, 2012).

Diğer yandan asıl görevlerinin çocuklarını korumak olduğunu düşünen bazı anne babalar, çocuklarına karşı aşırı koruyucu bir tutum geliştirebilmektedir. Çocuğun bağımsız hareket etmesini engelleyici boyutta gerçekleştirilen bu tutum çocuğun bazı olumsuz kişilik özellikleri geliştirmesine neden olabilmekte ve çocuğun ders başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Günalp 2007: 32).

Bazı anne babalar ise otoriter bir tutum geliştirirler (Çağdaş ve Seçer, 2004). Otoriter anne baba tutumunda, çocuğun kişiliği hiçe sayılmakta ve çocuğun kendine olan güveni ortadan kaldırılmaktadır. Bu tutum ile yetişen çocuklar; sağlıklı bir kişilik geliştirememekte anne babanın istediğinden farklı davrandıklarında ise dışlanma ve cezalandırılma korkusuyla onların her dediklerini kabul edebilmektedirler. Duygu ve düşüncelerini daha çok bastırabilmekte öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların gösterememektedirler. Bunun yanı sıra anne-babaların geliştirdikleri bu tutumlar, çocuğun psikososyal gelişimini ve diğer bireylerle etkileşimini etkilemekle kalmayıp sınav kaygısı yaşamalarına da neden olabilmektedir. Bu konu ile ilgili Abacı (1986) ebeveyn tutumları ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve otoriter aile tutumunun birey üzerindeki sınav kaygısını oluşturacak etkenler barındırdığını ortaya koymuştur. Bununla ilintili olarak sınav kaygısının yüksek veya düşük olması ana babanın çocuğa hangi tutum ile yaklaştığı ile ilgili olabileceği düşüncesi literatürdeki bilgilerin bir derlemesini yapılmasında etken olmuştur. Alan yazın incelendiği zaman anne baba tutumlarına ait sınıflandırmalar farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu derleme çalışmasında da otoriter ana-baba tutumu, koruyucu ana-baba tutumu, demokratik ana-baba tutumu ile baskıcı otoriter ana-baba tutumuna yer verilmektedir.

**a. Otoriter Ana-Baba Tutumu:** Annenin ve babanın merkezde olduğu ve genellikle geleneksel aile modelinde gözlenen bir tutumdur. Otoriter anne ve babalar, çocuğa sevgilerini çocuk istedikleri şekilde davrandıkça, şartlı olarak gösterirler. Bu tutuma sahip ebeveynler, istek ve emirlerinin tartışmasız yerine getirilmesini isterler. (Gordon, 2005). İstekleri yerine getirilmediği zaman ise cezanın söz konusu olduğu tutum sergilemektedir (Kuzgun, 1972). Suçlayıcı, cezalandırıcı ve sürekli müdahalede bulunan anne ve babaların çocuklarının genellikle çok kolay ağlayan çocuklar olduğu söylenebilir. Baskıcı bir yöntemle büyüyen bu çocuklarda isyankâr tutumlar ile beraber aşağılık duygusu da gelişebilmektedir. Bu çocuklarda istediği gibi davranmak yerine, olması gerektiği gibi davranma örüntüsü gözlenebilmektedir. Kaygılı bir belirsizlik içinde yaşayan bu çocukların aşırı isyankâr veya aşırı boyun eğici olması mümkün olabilmektedir (Yavuzer, 1999). Otoriter anne ve babanın olduğu ailede uygulanan katı disiplin, çocuk eğitiminde cezanın ön planda olması çocuğun benlik saygısını düşmesine, kaygı düzeyinin yükselmesine ve nörotik bir kişilik geliştirmesinde önemli bir etkidir. Bunların yanı sıra anne ve babaları otoriter tutum sergileyen bireylerin çevrelerine karşı sorgulamadan ayak uyduran, başarılı fakat sosyal olarak daha çekinik da az güvenli, depresyona, madde kullanımına ve suça yönelimlerinin daha fazla oldukları belirtilmektedir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999).

**b. Koruyucu Ana-Baba Tutumu:** Sık rastlanan ana baba tutumlarından biri de koruyuculuk olduğunu söyleyebiliriz. Anne ve babanın çocuğu koruması doğal bir davranış olmakla beraber, bu korumanın aşırı olması, çocuğun gelişim dönemi için gereken özgürlükleri engellemekte ve çocuğa sürekli olarak ne yapması ve nasıl yapması gerektiğini dikte edici olabilmektedir. Bu tür tutumların diğer bir sonucu da; aşırı hoşgörü şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Koruyucu anne ve baba tutumunun çocuk üzerindeki etkisine gelirsek; bu tutumun çocuğun “bağımlı bir kişilik” geliştirmesine yol açtığını söyleyebiliriz (Cüceloğlu, 2014). Geç veya zor sahip olunan çocuklar, tek çocuklar veya aşırı istenilen çocuklar abartılı sevgi içinde büyürler. Aile çocuğun her isteğine

cevap verir, adeta çocuğunun üzerine titrer. Çocuğa zarar verebilecek her türlü ortamdan kaçınma söz konusudur. Koruyu anne-baba tutumuna sahip anne ve babalar (Zabun, 2011) çocuğun gelişimine uygun davranmasına olanak tanınmaz ve aşırı düzeyde himaye söz konusudur. Gereğinden fazla gösterilen kontrol çabası ve özen vardır. Bu tür anne ve babalara göre büyümeye göre çocukları hiç büyümeye ve çocuğa yönelik sergilenen tüm tutumları bu yönde davranarak gerçekleşir. Çocuğun seçim ya da söz hakkı tanınmaz. Koruyucu ana ve baba tutumuna sahip ailelerde yetişen bireyler genelde, bağımlı, özgüveni gelişmeyen, toplum tarafından kabulü ve topluma uyumu zor olabilen özelliklere sahip olmaktadır (Yavuzer, 2007).

**c. Demokratik Ana-Baba Tutumu:** Demokratik aile çocuklarını seven, benimseyen ve çağdaş bir ailedir. Anne ve baba arasında sevgi ve saygıya dayanan bir ilişki vardır ve sorunlar karşılıklı konuşarak çözümlenir. Bu ailelerde de ara sıra anlaşmazlıklar olur ama uzun süreli gerginlik yerine sıcak ve ılımlı bir hava vardır (Akça, 2012: 1). Anne ve baba çocuklarına da söz hakkı tanır ve demokratik ailelerde herkesin uyması gereken kurallar bellidir (Baumrind, 1966). Kuralları herkesin gönüllü olarak benimsendiği demokratik ailelerde baskı ya da dayatma tutumunun olmadığı söylenebilir. Demokratik ailelerde çocuğa verilen cezalara, çocuğu baskı altına almak için değil aksine sorumluluk kazanmaları için başvurulmaktadır. Çocuğa karşı koşulsuz ve içten gösterilen sevgi, çocuğun başarılarını destekleme, kişiliğine saygı duyma ve kişilik gelişimine destek sağlama, çocuğun düşüncelerine önem verme ve söz hakkı tanıma, sorumluluk bilinci geliştirmek için baskıcı olmadan denetim uygulama demokratik tutumların başlıca özellikleri arasında sayılabilir (Gökçedağ, 2001). Demokratik bir ortamda yetiştirilen çocukların zihinsel gelişimlerinin daha iyi, çocuğa tanınan özgürlük olanağı ile daha özerk, kendini tanıyabilen ve ifade edebilen ve öz denetimlerini kazanmış oldukları söylenebilir. Çocukların demokratik ortamda yetiştirilmesi onları daha bağımsız, hareketli ve korkusuz olmalarını destekler niteliktedir (Eldeleklioğlu, 1996). Demokratik tutuma sahip anne ve babaların çocuklarının özellikleri; sosyalleşmiş ve işbirliğine girebilen, arkadaşlığa önem veren, duygusal çocuklardır. Sosyal ilişkilerinde dengeli, özgüvenleri oluşmuş, sorumluluk alabilen, kendilerine ve başkalarına karşı güven duygusu gelişmiş, yaratıcılığı yüksek, bağımsız ama aynı zamanda kurallara ve otoriteye uyum gösteren bireylerdir.

**d. Baskıcı Ana-Baba Tutumu:** Baskıcı otoriter, katı disipline sahip ya da koruyucu aile tutumlarının ise sınav kaygısını artırdığı belirtilmektedir (Birtürk, 2014). Bu konuda yapılan bir çalışmanın sonucu, öğrencilerin sınav kaygılarının düşük veya yüksek olması ile ana-baba tutumlarını demokratik veya otoriter olarak algılamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kısa 1996). Aslan'ın (2005) anne ve baba tutumu, sınav kaygısı ve 8. sınıf öğrencilerinin Liselere Giriş Sınavı puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre anne baba tutumlarının sınav puanlarını etkilediği gözlenmiştir. Eraslan'ın (2010) lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile algıladıkları anne ve baba tutumlarıyla ilişkisi incelenerek, algılanan ebeveyn tutumlarına göre sınav kaygısının farklılaşp farklılaşmadığını belirlenmesi hedeflenmiştir. Çalışmadan çıkarılan sonuca göre, "müsamahakâr izin verici anneye sahip olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin otoriter anneye sahip olanlardan daha yüksek olduğunu söylenebilir. Ayrıca baba tutumuna göre öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir. Hempel, Miles ve Wolfradt (2003), tarafından yapılan çalışmada anne ve babadan algılanan psikolojik baskı ile sürekli kaygı arasındaki ilişki incelenmiş ve anne ile babadan algılanan içtenlikle sürekli kaygı arasında negatif, anne ve babanın otoriter tutumu ve kaygı seviyeleri arasında ise pozitif bir ilişki saptanmıştır. Thergeonkar ve Wadkar'ın (2007) anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada, sınav kaygısı ve demokratik anne baba tutumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Duman (2008) ve Yıldız (2007) anne babaların çocuklarına yönelik geliştirdikleri tutumların onların sınav kaygılarının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit etmiştir. Gökçedağ (2001) öğrencilerin anne-baba tutumlarının, okul başarısına ve sürekli kaygı düzeylerine etkilerini incelediği çalışmasında okul başarısı ile sürekli kaygı düzeyi ve otoriter tutum arasında negatif bir ilişki, demokratik tutum ile pozitif bir ilişki saptamıştır. Hanımoğlu ve Yazgan (2011) tarafından yapılan bir çalışmada olumsuz mükemmeliyetçi ana-baba tutumu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde

anamlı bir ilişki bulunmuştur. Aslan'ın (2005) yaptığı araştırmada anne-baba tutumunun Ortaöğretim Kurumları Sınavı puanlarını yordadığı görülmüştür. Anne tutumu Ortaöğretim Kurumları Sınavı puanlarını negatif yönde yordarken, baba tutumunun Ortaöğretim Kurumları Sınavı puanlarını pozitif yönde yordadığı gözlenmiştir. Ders çalışma becerileri, sınav kaygısı, anne-baba öğrenim düzeyi, sosyoekonomik düzey, anaokuluna gitme veya gitmeme, değişkenlerinin Ortaöğretim Kurumları Sınavı puanlarını yordamadığı gözlenmiştir. Raudino (2013) İngiliz ve İtalyan çocukları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında İngiliz çocuklarının İtalyan çocuklarına göre daha fazla korumacı anne baba tutumuna sahip olduklarını ve daha fazla kaygı yaşadıklarını saptamıştır. Gökçedağ (2001) lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyleri ile anne baba tutumlarını incelediği araştırmasında otoriter anne baba tutumuna sahip olan ebeveynlerin çocuklarının kendilerine güvenlerinin az olduğu, okul başarılarının düşük olduğu; genel kaygı düzeylerinin ve sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Anne baba tutumları ile sınav kaygısını araştıran Yolcu (2015) sınav kaygısı alt boyutlarıyla algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkide, öğrencinin sınav kaygısı alt boyutlarından sınav kaygısı ve toplam sınav kaygısı puanları arasında koruyucu tutuma sahip ebeveyn tutumuyla anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazın incelendiğinde anne ve baba tutumlarının sınav kaygısındaki rolü üzerine çok çeşitli araştırmaların olduğu ve bu konunun güncelliğini koruduğu görülmektedir. Sınavların insanların hayatında dönüm noktası oluşturması nedeniyle kişiler üzerinde baskı yaratmakta ve ana-baba tutumlarının da öğrencilerin sınav kaygısı yaşamalarında etkili olmaktadır.

#### 4.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada sınav kaygısı ve sınav kaygısında anne-baba tutumlarının rolü üzerinde durulmuş ve literatür ışığında sonuçlar aşağıda belirtilmiştir. Hem sınav kaygısı hem de anne-baba tutumları konusunda alan yazında birtakım araştırmalar yapılmış ve burada yer verilen çalışmalarda ulaşılmıştır. Bu çalışmada sadece ulaşılan o bulgular derlenerek çalışmanın amacı doğrultusunda aynı yerde verilmiştir.

Sınav kaygısı ile birçok değişkenin etkileşim içerisinde olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmaların birçoğu, sınav kaygısı ile sınava hazır olma durumu arasında yüksek negatif bir ilişki olduğu konusunda hemfikirdirler. Sınav kaygısının performansa etkisi konusunda çalışmalar birbirinden farklılık göstermekle beraber, başarı seviyesi düştükçe kaygı seviyesinin arttığı yönündeki görüş ve sonuçların daha öne çıktığı söylenebilir. Anne-baba tutumları ve sınav başarısı üzerine yapılan araştırmalarda ortak olarak, demokratik aile tutumunda yetişen çocukların kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma olduğundan söz edilebilir. Otoriter anne baba tutumları üzerine yapılan çoğu araştırmanın sonucunda, bu tutumun bireylerin kaygı seviyelerini artırdığı söylenebilmektedir. Koruyucu anne-baba tutumuna sahip ailelerde yetişen bireylerin, özerkliklerini sağlamak, kendine güven, girişimcilik konularında nispeten başarısız kaldığı söylenebilmektedir. Bu durum da sınav kaygısı konusunda da kendini göstererek bireyin, hem sınava hazırlanma sürecinde zorlanmalarına hem de sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına sebep olduğu gözlenmektedir.

Sınav kaygısı yaşayan bireylere sınav öncesinde ve sınav sırasında uygulamaları için birtakım önerilerde bulunulabilir:

Sınav öncesinde: Kişinin kendine, günlük yaşamına ve hazırlandığı sınava uygun bir plan yapması çalışmalarındaki verimi artırır. Sınavdaki konuların ne olduğunu ve bunları çalışmak için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu değerlendiren öğrenci, kendi günlük yaşamına uygun bir planlama yaparsa çalışmalarındaki verimle birlikte başarısının da artması beklenmektedir. Bireyin kendini iyi hissetmesi bu süreçte çok önemlidir. Yorgun ve bunalmış kişilerin dikkat seviyesi düşer ve kaygı seviyesi artar. Kendini iyi hissetme hali hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığa bağlıdır. Düzenli beslenme, iyi uyuma ve dinlenme bu süreçte hem fizyolojik ve psikolojik sağlığı hem de bu sayede dikkat ve kaygı seviyesini dengeler niteliktedir. Sınavla ilgili gerçek dışı beklenti ve düşünceler, sınava çalışma motivasyonu ve kaygı seviyesi üzerinde negatif bir etkiye sahiptir. Bunun yerine gerçekçi düşünce ve beklentilerin oluşturulması, sınav öncesindeki süreyi daha verimli değerlendirmeyi ve daha verimli çalışmayı sağlayacaktır.

Sınav sırasında: Kaygı düzeyinin sınav esnasında yükselmesi, dikkatin sınavdan uzaklaşmasına ve kendi olumsuz düşünce ve fizyolojik belirtilerine odaklanmaya sebep olur. Sınav sırasında kullanılacak gevşeme tekniklerini uygulamak faydalı olabilmektedir. Sınava bir yol haritası ile girmek kişiyi rahatlatacaktır. Sınavlardaki yol haritası, sınavı çözme stratejileri ile ilgilidir. Sınava nerden başlayacağı, nasıl ilerleyeceği, süre kontrolü, kontrol etme gibi sınav stratejilerini önceden belirleyen öğrenciler, sınav esnasında daha rahat olabileceklerdir. Sınav sırasında sınav öncesindeki çalışmalarınızı veya sınav sonucunda olabilecekleri düşünmek yerine sınav anına odaklanmak ve elinden gelenin en iyisini yapmaya yoğunlaşmak verimi artırmaktadır. Sınav esnasında, etraftaki gürültü ve insanlara değil, sınav kitapçığı ve sorulara odaklanmak gerekmektedir.

Literatürden elde edilen bu sonuçlar, anne-baba tutumlarının bireylerin sınav kaygısında olumlu ve olumsuz rolü olduğunu ortaya koymuştur. Sınav döneminde anne ve babaların çocukları ile ilgilenmeleri ve desteklemeleri çok önemlidir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğun ihtiyaçlarını iyi dinleyip ona göre davranmak bu süreçte kilit öneme sahiptir.

Sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğa bırakmak ve onun sorumluluklarını üstlenmemek gerekmektedir. Onun ihtiyaç duyduğunda talep edeceği destekler dışında sürece dâhil olmamak, ona bir birey olarak duyulan saygının gösterilmesi için elzemdir. Sınav öncesinde, sınavın sonucuna yönelik konuşmalar yapmanın, çocuklar üzerinde olumlu etkisinden çok olumsuz etkileri olabilmektedir. Sonuç üzerine değil sürece odaklanmanın daha anlamlı ve işlevsel olduğu söylenebilir. Ailenin çocukları ile ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmaları da bu süreçte çok önemlidir. Çocuğunu gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyen anne ve babaların beklentilerinin, çocuğun kaygı düzeyini yükselttiği ve başarılı olma baskısı altında ezildiği söylenebilir. Ailelerin çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamaması da önem verilmesi gereken bir başka önemli noktadır. Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı çocukların da daha huzurlu olmasını sağlamaktadır. Çocukların davranışları için rol modellerinin aileleri olduğunu ve söylediklerinizden daha fazla yaptıklarınızı model alarak öğrendiklerini unutmamak gerekmektedir. Ailelerin süreçle ilgili yapıcı ve olumlu düşünceler içerisinde olması, çocuğun da olumlu düşünme sürecini pekiştirme açısından önem taşımaktadır.

### **KAYNAKÇA**

- Abacı, R. (1986). Demokratik, Otoriter ve İlgisiz Olarak Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyi İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Adana, F. ve Kaya, N. (2005). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi. *Kriz Dergisi*, 13(2), s. 35-42.
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akça, R.P. (2012). Ana Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E Dergisi*, 1 (29), s. 1-13.
- Aslan, S. A. (2005). Ergenlerde Ana-Baba Tutumu, Sınav Kaygısı, Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arı, R. ve Seçer, Z. Ş. (2003). Farklı Ana Baba Tutumlarının Çocukların Psikososyal Temelli Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, s. 451-464.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 45 (45), s. 7- 35.
- Başpınar, P. (2007). Kaygının Bilişsel Ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Bayraktar, M. (2012). *Anne-baba, veli aile eğitimi ve rehberliği*. Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



Yayını.

- Birtürk, A. (2014). 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Seviye Belirleme Sınavına Girecek İlköğretim Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit.
- Brumariu, L. ve Kerns, K. (2010). Mother-Child Attachment Patterns And Different Types Of Anxiety Symptoms: Is There Specificity Of Relations? *Child Psychiatry Human Development*, 41(6), s. 663-674.
- Cassady J.C. ve Johnson R.E. (2002). Cognitive Test Anxiety And Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*. 27 (2), s. 270-95.
- Cassady, C.J. (2004). The Influence Of Cognitive Test Anxiety Across The Learning- Testing Cycle. *Learning and Instruction*, 14 (6), s. 569-572.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (T. Ergene, Çeviren). Metis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan Ve Davranışı. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2014). İnsan İnsana. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2004). Anne Baba Eğitimi. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Dam, H. (2008). Öğrencinin Okul Başarısında Aile Faktörü. *İlahiyat Dergisi*, 7 (14), s.75-99.
- Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). Karar Stratejileri İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eraslan, Y. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geçtan E. (1993). Psikodinamik Psikiyatri Ve Normal Dışı Davranışlar. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Günalp, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gürbüz, T. (2011). Anksiyete bozukluğu tanısıyla takip edilen hastalarda anksiyete şiddeti ve serum lipid profili ilişkisinin değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim Hastahanesi Dergisi*, 21 (3) s.27- 119.
- Gordon, T. (2005). Etkili Anne Baba Eğitimi-Aile İletişim Dili. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı Ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne- Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*. 8 (3), s. 729-740.
- Hanımoğlu, E., Yazgan. İ. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20 (1), s. 351-366.
- Hempel, S., Miles, J. N. V. ve Wolfradt, U. (2003). Perceived Parenting Styles, Depersonalisation, Anxiety And Coping Behaviour In Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34 (3), s. 521-532. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00092-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00092-2).
- Karakaya, E. ve Öztıp, D.B., (2013). Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk Ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2 (1), s. 10-24.
- Kaya, M. ve Savrun, B. M. (2015). Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 53 (3), s. 32-42.
- Kazdin, A. (2000). Encyclopedia Of Psychology. American Psychological Association.

- Köknel, Ö. (1989). Genel Ve Klinik Psikiyatri. İstanbul: Nobel Kitabevi
- Kutlu, O. ve Bozkurt, M. C. (2003). Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J.(1999). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Programlar Dizisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lüle, A. R. (2002). Lise Mezunu Olup Üniversiteye Hazırlanan Ergenlerin Özerklik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasında İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Liebert, R.M., Morris L.W. (1997). Cognitive And Emotional Components Of Test Anxiety: A Distinction And Some İntial Data. *Psychol Rep.* 20 (3 ), s. 975-8.
- Maviş, A. ve Saygın, O. (2004). Başarı Rehberi. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Onay, A. (1997). Dini Yönelim Düzeyi İle Sınav Kaygısı İlişkisi Ve Sınav Kaygısında Hipnoterapi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öner, N. (1990). Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Yükseköğretimde Rehberliği Yayma Vakfı Yayını.
- Raudino, A., Murray, L., Turner, C., Tsampala,E., Lis, A., Pascals, L., Cooper, P.J. (2013). Child Anxiety And Parenting İn England And İtaly: The Moderating Role Of Maternal Warmth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (12), s. 1318-1326.
- Sarı, E. (2016). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Semerci, B. (2007). Sınav Stresi Ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Merkez Kitaplar
- Spielberger, C.D. (1966). Anxiety And Behavior. Academic Press.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), s. 117-135.
- Thergaonkar, N. R. ve Wadkar, A. (2007). Relationship Between Test Anxiety And Parenting Style. *Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 2(4), s. 10-12.
- Türkçapar, H. (2011). Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Uygulama. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ulusoy, S.,Yavuz, F.K., Esen, E. B.,Umut, G., Karatepe, T. H. (2016). Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 5 (1), s. 1-16.
- Yavuzer, H.(1999). Anne-Baba Ve Çocuk. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2001). Çocuk Psikolojisi. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2007). Ana-Baba ve Çocuk. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yolcu, M. A. (2015). Aile Sosyo-Ekonomik Durumu Ve Ana-Baba Tutumlarının Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Konya Örneğinde Üniversite Sınavına Dershaneye Giderek Hazırlanan Öğrencilere Bir Uygulama. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (2007). Değişen Toplumda Aile Ve Çocuk. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Yıldız, H.Y. (2007). Sınav Kaygısı Anne Baba Tutumları Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zabun, E. (2011). Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu Ve Sınav Kaygısının Öğrencilerin Sbs Başarılarını Yordama Gücü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Zeidner, M. (1998). Test Anxiety: The State Of The Art. Plenum Press.

**Çatışma Beyanı:** Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişki bulunmamakta, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması olmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Kararı:** Makale etik kurul raporu gerektiren çalışmalar dışındadır.

**Katkı Oranı:** Makale tek yazarlıdır.