

University Entrance Exam Day: Students' Fears and What Their Parents Have Said to Their Children

Abdullah ATLi, Inonu University, ORCID ID: 0000-0001-7504-484X

Sertan Hamza GÜR, Inonu University, ORCID ID: 0000-0002-7401-7505

Abstract

This research aims to discover high school senior students' fears on the day of the university entrance exam and what their parents' words are to comfort their children. The content analysis of the qualitative data of 62 senior high school students in Malatya, reveals some of the biggest fears, and they are: "high level of anxiety and physiological needs", "being late for the exam or not being able to take the exam", "something bad happens to their loved ones" and "having a bad exam". It has been observed that on the exam day, parents use comforting sentences and words such as: "I believe in you, you can do it", "relax, don't stress", "it's not the end of the world, you can try again", and "try your best". Results show that these words of parents have positive effects on most of the students. In the light of the findings obtained from the study, various suggestions were made to parents, school counselors and other practitioners.

Keywords: University entrance exam, exam day, exam anxiety, high school seniors, parents



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 23, No 2, 2022
pp. 1033-1050
DOI:10.17679/inuefd.1132191

Article Type
Research Article

Received
17.06.2022

Accepted
01.09.2022

Suggested Citation

Atli, A., & Gür, S.H. (2022). University entrance exam day: Students' fears and what their parents have said to their children, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 23(2), 1033-1050. DOI: 10.17679/inuefd.1132191

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

There are many factors that influence students in preparing for the exam. One of these factors is parents. Studies on the effects of parents on test anxiety have mostly focused on parents' attitudes and demographic characteristics. These studies state that children of parents with democratic attitudes, who support their children and keep the communication channels open, have less test anxiety than children of parents with repressive and authoritarian attitudes (Duman, 2008; Eker, 2016; Pazarlı, 2009; Peleg-Popko et al., 2003; Wolfradt et al., 2003). In addition, studies have identified parents' educational status (Alyaprak, 2006; Kayapınar, 2006), occupation (Kayapınar, 2006), socioeconomic level (Alyaprak, 2006; Duman, 2008), and whether they are together (Duman, 2008; Eser & Burdur, 2017) as important factors in test anxiety. Parents expect their children to score high in exams, in which millions of students participate, and to settle in a university where they are most likely to find a job (Eker, 2016; Yıldırım & Ergene, 2003). This expectation leads students to make the exam a matter of life and death and feel a high level of test anxiety (Dokmen, 2002). In recent years, many parents go to the exam center with their children to reduce their children's exam anxiety and increase their motivation on the exam day. However, mothers and fathers who wait for hours outside of the place where their children take the exam can sometimes implicitly convey anxiety-inducing messages that it is very important for the family that their children pass this exam, rather than comforting their children, and that they will feel shame as a family if they do not pass the exam (Dokmen, 2002).

Purpose

In examining the studies on this topic, it appears that most of these studies focus on determining the level of test anxiety experienced by students as they prepare for the exam and the variables that are thought to influence that anxiety. To our knowledge, no study has been found that specifically examines what students' greatest fears are before the exam day and what parents say to reassure and motivate their children. This study was structured to contribute to the limited literature on this topic. To this end, the following research questions were posed:

1. What are students' greatest fears before the exam day?
2. What do parents say to their children on the exam day to comfort them and increase their motivation, and what do the children think about what is said?

Method

The aim of this study is to find out what the biggest fears of students are before the exam day and what parents say to reassure their children and increase their motivation. In this regard, this study uses the basic qualitative research type, which is one of the qualitative research types that aims to find out how students interpret their experiences on the exam day, how they construct this process, and what meaning they attach to their experiences (Merriam, 2015). 62 (33 girls, 29 boys) high school students at high schools in Yeşilyurt and Battalgazi, two central districts of Malatya, participated in this study. The age of the participants ranged from 17 to 19 years old. Data were collected one month after the YGS on March 12, 2017 (April 2017) so that participants could accurately recall the words their parents used to comfort

them on the exam day and their fears before the exam day. Participants' demographic information (gender, age, grade) was included in the first part of the questionnaire, which was created by the researchers to collect data. The second part of the questionnaire included open-ended questions to collect qualitative data ("What did your parents say to comfort you on exam day?" How did the words your parents used to comfort you affect you?", "What would have happened?"). After the students' written data were transcribed in Microsoft Word, they were transferred to the qualitative data analysis program NVivo-11, which is commonly used to manage, organize, and visualize data (Bazeley & Jackson, 2013). The stages of qualitative content analysis established by Birmingham and Wilkinson (2003) were used to analyze the data.

Findings

As a result of the content analysis, two main themes were created, namely "Terrible events that could happen" and "What the parents said". A total of ten sub-themes emerged under these two main themes.

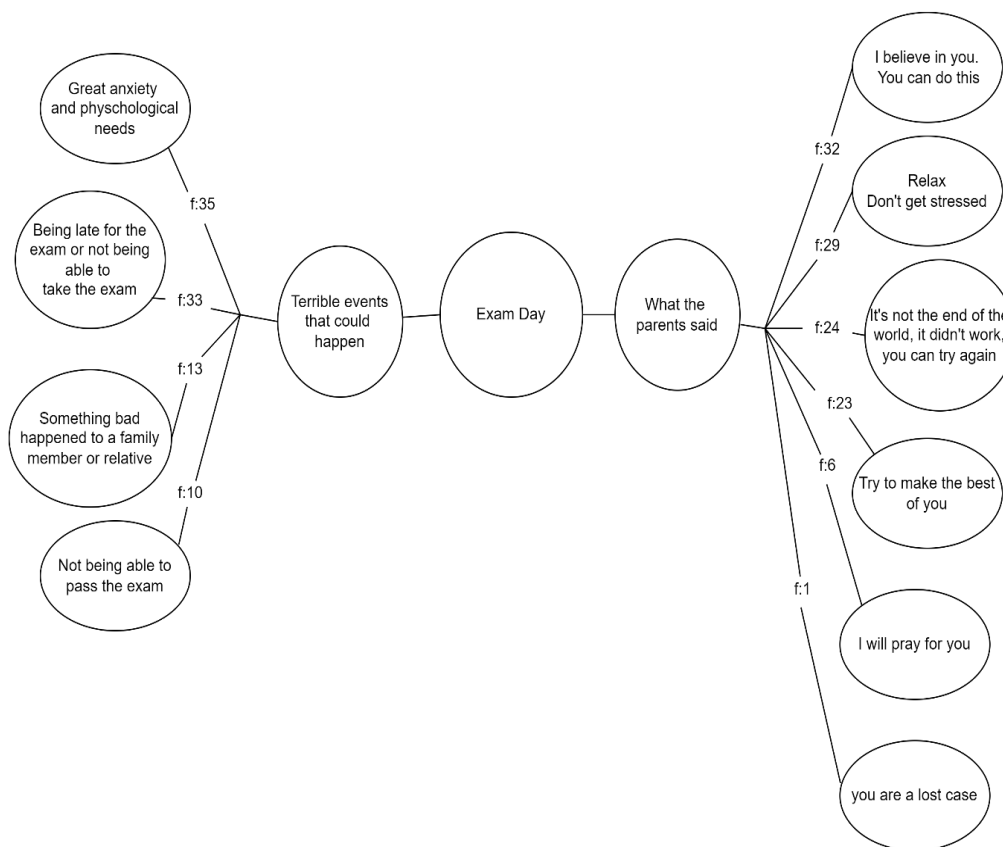


Figure 1. Thematic graphic displaying two main themes and ten subthemes¹.

¹ Students named one or more subtopics for each question. Therefore, the sum of the frequency counts of the subtopics is higher than the total number of students.

Discussion & Conclusion

The result of this research shows that the greatest fears of students before the exam day are excessive anxiety and the inability to satisfy the physiological needs (such as sleep and toilet) that will occur accordingly. It was observed that parents comforted their children on the exam day by making supportive remarks, and these remarks usually had a positive effect on their children. The students who participated in the study stated that the worst events that can happen to them on the exam day are: "Great anxiety and the physiological needs it can cause (toilet, sleep)," "Being late for the exam or not being able to take the exam," "Something bad happened to a family member or relative.", and "Not being able to pass the exam." It was found that students' biggest fear before the exam day is being late for the exam. The content of this fear consists of details, such as falling asleep on the day of the exam, being late due to traffic, and problems with the exam papers. Another fear that students have is the fear of not being able to postpone their bathroom visits during the exam. The thought of not being able to go to the bathroom for an extended period of time makes students even more anxious, and it is one of the biggest fears on the exam day. It was observed that the supportive words parents say to their children on a very difficult and anxiety-provoking day like exam day have a positive effect on their own children. A smaller number of students indicated that their families' supportive expressions had no effect or a negative effect on them on exam day. Within the context of the findings of this study, the following suggestions can be made to parents, school counsellors, and other professionals: The supportive expressions that parents who go to the exam with their children on the exam day use to comfort their children cause positive feelings such as relaxation, decrease in anxiety, and feeling of security. Based on the results of this study, it is predicted that parents who go to the exam with their children and sincerely use such supportive expressions will have positive effects. School psychology counsellors or other practitioners can identify the greatest potential fears of students who will be taking the exam, and in collaboration with parents, concrete solutions can be developed to eliminate or mitigate these fears.

Üniversiteye Giriş Sınavı Günü: Öğrencilerin Yaşadıkları Kaygılar ve Anne-Babalarının Çocuklarına Söyledikleri

Abdullah ATLI, İnönü Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0001-7504-484X

Sertan Hamza GÜR, Inonu University, ORCID ID: 0000-0002-7401-7505

Öz

Bu araştırmanın amacı, lise son sınıf öğrencilerinin üniversiteye giriş sınavı günü yaşadıkları korkuları ve anne-babalarının çocuklarını rahatlatmak söyledikleri sözlerin neler olduğunu keşfetmektir. Malatya ilinde farklı liselerde okuyan 62 son sınıf öğrencisinden elde edilen nitel verilerin içerik analizi sonucunda, öğrencilerin sınav gününe dair en büyük korkularının: "yüksek kaygı ve fizyolojik ihtiyaçlar", "sınava geç kalma ya da girememe", "sevdiklerinin başına kötü bir şey gelmesi" ve "sınavın kötü geçmesi" olduğu görülmüştür. Anne-babaların, sınav günü çocuklarını rahatlatmak için: "sana inanıyorum, yapabilirsin", "rahat ol, stres yapma", "dünyanın sonu değil, olmadı bir daha denersin", "elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış" şeklinde sözler kullandıkları görülmüştür. Anne-babaların kullandıkları bu sözlerin, öğrencilerin büyük bir kısmını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında anne-babalara, okul psikolojik danışmanlarına ve diğer uygulamacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversiteye giriş sınavı, sınav günü, sınav kaygısı, lise son sınıf öğrencileri, anne-babalar



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt X, Sayı X, 20XX
ss. 1033-1050
DOI:10.17679/inuefd.1132191

Makale Türü
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi
17.06.2022

Kabul Tarihi
01.09.2022

Önerilen Atıf

Atli, A., & Gür, S.H. (2022). Üniversiteye giriş sınavı günü: Öğrencilerin yaşadıkları kaygılar ve anne-babalarının çocuklarına söyledikleri. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 1033-1050. DOI: 10.17679/inuefd.1132191

Üniversiteye Giriş Sınavı Günü: Öğrencilerin Yaşadıkları Kaygılar ve Anne-Babalarının Çocuklarına Söyledikleri

Üniversiteye giriş sınavları birçok genci ve yakın çevresini etkilemektedir. Neredeyse ilkokuldan itibaren aileler, çocuklarının bütün eğitim sürecindeki kararlarını nihai bir hedef olan üniversiteye giriş sınavlarındaki başarılarına yönelik planlamaktadır. Bu planlamalar; özel dersler, dershaneler, kurslar, psikolojik destek veren profesyonellere kadar uzanan çok boyutlu bir süreci içermektedir. Sınava giren adayların büyük çoğunluğu ergenlik dönemi içindedir. Hızlı gelişimsel süreçleri yaşayan lise dönemi ergenleri kariyerinin önemli dönüm noktalarından biri olan ve çevreleri tarafından (aile, öğretmen, arkadaş gibi) büyük önem atfedilen üniversiteye giriş sınavına hazırlanarak ciddi zorlanmalar (tedirginlik, kaygı, stres) ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Ekici, 2005). Bu kaygı, bazı öğrenciler için baş edilebilir düzeyde iken, bazı öğrenciler için travmatik yaşantılara neden olabilmektedir. Cüceloğlu (1993), sınav sonucuna ilişkin beklentilerin yarattığı kaygının, bazı öğrencilerde ameliyat olacak hastaların yaşadığı kaygıdan bile daha yüksek olduğunu dile getirmektedir. 2021 yılında Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin (ÖSYM, 2021) açıkladığı verilere göre, Türkiye'de üniversitelere giriş sınavı olan, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) yaklaşık olarak 2,5 milyon aday katılmıştır. Bu kadar büyük katılımlı bir sınav, anne-babaları ve yakın aile üyeleri de dâhil edilirse beş milyondan daha fazla kişiyi farklı boyutlarda etkilemektedir.

Sınav kaygısı, bireyin sınav ya da değerlendirilme durumlarında yaşadığı dikkat ve performansa etki eden, aynı zamanda gerginliğe yol açan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Spielberger ve Vagg, 1995). Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler, dikkatlerini toplayamadıkları için sınav başarıları düşmektedir (Cassady, 2004). Benzer şekilde sınav kaygısının akademik başarısızlığa neden olduğunu söyleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Alam, 2013; Von der Embse vd., 2018; Rana ve Mahmood, 2010; Tugan, 2016; Yıldırım vd., 2008; Yıldırım ve Ergene, 2003). Sınav kaygısına neden olan birçok değişken olmakla beraber, bireyin kendi hakkında olumsuz düşüncelerinin (Kutlu ve Bozkurt, 2003; Semerci, 2007) ve sınav sisteminin (Arndt vd., 1986) en güçlü belirleyiciler olduğu dile getirilmektedir.

Sınava hazırlanma sürecinde öğrencileri etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de anne-babalarıdır. Ekolojik sistemler kuramının kurucusu Bronfenbrenner (2004), sayısız çevresel faktörlerin ortak etkileşiminin bireyi birçok açıdan etkilediğini, bu çevresel etkilerden mikro sistem olarak tanımladığı; aile, okul ve akranlar gibi faktörlerin, bireyi biçimlendirdiğini ifade etmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, öğrencilerin sınav günü yaşantılarını etkileyen önemli faktörlerden birinin de anne-babalar olması kaçınılmazdır. Anne-babanın sınav kaygısı üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok anne-baba tutumları ve onların demografik özellikleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu çalışmalar; çocuklarını destekleyen ve iletişim kanallarını açık tutan demokratik tutuma sahip anne-babaların çocuklarının, baskıcı ve otoriter tutuma sahip anne babaların çocuklarından daha az sınav kaygısı yaşadıklarını belirtmektedir (Duman, 2008; Eker, 2016; Pazarlı, 2009; Peleg-Popko vd., 2003; Wolfradt vd., 2003). Bunun yanında yapılan farklı çalışmalarda, anne-babanın öğrenim durumu (Alyaprak, 2006; Kayapınar, 2006), meslekleri (Kayapınar, 2006), sosyo-ekonomik düzey (Alyaprak, 2006; Duman, 2008) ve beraber olup olmamaları (Duman, 2008; Eser ve Burdur, 2017) sınav kaygısını etkileyen önemli etmenler olarak sıralanmaktadır. Anne-babalar, milyonlarca öğrencinin yarıştığı sınavlardan çocuklarının yüksek puanlar alarak, iş bulma olasılığı yüksek bir üniversiteye yerleşmesini beklemektedir (Eker, 2016; Yıldırım ve Ergene, 2003). Bu beklenti

öğrencinin gireceği sınavı, bir ölüm kalım meselesi haline getirmesine ve yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamasına neden olmaktadır (Dökmen, 2002). Son yıllarda birçok anne-baba, sınav günü çocuklarının sınav kaygısını azaltmak ve motivasyonlarını arttırmak için çocukları ile birlikte sınav yerine gitmektedir. Ancak çocuklarının sınava girdiği yerin önünde saatlerce bekleyen anne ve babalar, bazen çocuklarını rahatlatmak yerine, örtük bir şekilde çocuklarının bu sınavı kazanmalarının aile için çok önemli olduğunu, eğer kazanamazlarsa ailece bir utanç yaşayacaklarını ima eden kaygı artırıcı mesajlar verebilmektedirler (Dökmen, 2002).

Meslek seçimi ve gelecek planı konusunda sınavların, diğer faktörleri yok edecek derecede güçlü bir şekilde merkeze alınması, öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısını arttırmaktadır (Hashmat vd., 2008; McDonald, 2001). Türkiye’de öğrencilerin meslek edinmesi ve kariyer planlanmasında üniversite giriş sınavlarının belirleyici gücü tartışma götürmezdir. Sınavlardan bir gün önce ulusal televizyon kanallarında, uzmanların bir sonraki gün yapılacak sınav ile ilgili ayrıntılı açıklamalarını sıklıkla görmek mümkündür. Bu programlarda, adayların sınavlardan bir gün önce nasıl dinlenmeleri gerektiğinden tutun, gece nasıl bir uyku alınmasına, sabah kahvaltıda neler yenmesine kadar birçok ayrıntı gündem edilmektedir. Sınava girecek öğrenci, uzmanların tavsiyelerini ve çevresindeki yetişkinlerin yönergelerini takip etmeye çalışarak daha fazla karmaşa yaşayabilmektedir. Tüm ülke genelinde üniversiteye giriş sınavları yaşamın merkezine alınarak TV’lerdeki gündemi: “YGS’ye geç kaldı, sınava giremeyince gözyaşlarına boğuldu!”, “Geç kalan öğrenciler sınava giremedi” veya “Birkaç dakikayla YGS’ye giremediler” gibi ana başlıklarla biçimlendirmektedir. Bronfenbrenner’in (2004) ekolojik sistemler kuramı, kitle iletişim araçlarını egzosistemler adı altında sınıflandırılmış, bu araçların diğer çevresel faktörler ile etkileşime girerek bireylerin davranışlarını etkilediğini belirtmiştir. Bu kuram açısından değerlendirildiğinde, sınava hazırlanan öğrencilerin sosyal medya ya da televizyon yayınlarından ciddi bir şekilde etkilendikleri düşünülebilir.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların daha çok sınava hazırlanma sürecindeki öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısının düzeyini belirlemeye ve bu kaygıyı etkilediği düşünülen değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesine odaklanıldığı görülmektedir. Üniversite sınavı uzun bir sürece yayılsa da en önemli aşamalarından biri sınavın olduğu gündür. Birçok öğrencinin “büyük gün” olarak adlandırdığı bu günün sabahı “iyi atlatılırsa”, sınavın da iyi geçeceğine ilişkin yaygın bir kabul vardır. Bu nedenle, araştırmacılar tarafından çoğunlukla göz ardı edilmiş olan sınav gününde öğrencilerin ve anne-babalarının neler yaşadıklarının anlaşılmasının değerli olduğu düşünülmektedir. Bildiğimiz kadarıyla, spesifik olarak öğrencilerin sınav gününe dair en büyük korkularının neler olduğunu ve anne-babaların, çocuklarını rahatlatmak ve motivasyonlarını artırmak için neler söylediklerini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konuda sınırlı olan alanyazına katkı sunulması amacıyla söz konusu araştırma yapılandırılmıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın soruları şu şekildedir:

1. Öğrencilerin sınav gününe dair en büyük korkuları nelerdir?
2. Anne-babalar çocuklarını rahatlatmak ve motivasyonlarını artırmak için sınav günü çocuklarına neler söylemektedirler ve çocukların bu söylenenlere ilişkin düşünceleri nelerdir?

Yöntem

Bu araştırmanın amacı, öğrencilerin sınav gününe dair en büyük korkularının neler olduğunu ve anne-babaların, çocuklarını rahatlatmak ve motivasyonlarını artırmak için neler söylediklerini keşfetmektir. Bu çerçevede, bu çalışmada öğrencilerin sınav günü deneyimlerini nasıl yorumladıklarını, bu süreci nasıl inşa ettiklerini ve deneyimlerine ne anlam kattıklarını belirlemeyi amaçlayan nitel araştırma türlerinden temel nitel araştırma türü kullanılmıştır (Merriam, 2015).

Katılımcılar

Bu çalışmaya Malatya'nın iki merkez ilçesi olan Yeşilyurt ve Battalgazi ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim gören 62 (33 kız; 29 erkek) son sınıf öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 17 ile 19 yaş arasında değişmektedir. 2021 verilerine göre Yeşilyurt merkez ilçesinin nüfusu 337.049, lise sayısı 37'dir. Battalgazi merkez ilçesinin nüfusu ise 304.750, lise sayısı 29'dur. Araştırma kapsamında, bu ilçelerde yer alan lise son sınıf öğrencinin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Patton, 2002). Katılımcı öğrencilerin seçiminde 2017 Yükseköğretime Geçiş Sınavına (YGS) girmiş ve ebeveynlerinin (anne ve/veya baba) kendileri ile birlikte sınav yapılacak yerlere gelmiş olmaları ölçüt olarak kullanılmıştır. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencileri altı farklı lisede (2 = Anadolu Lisesi, 1 = Fen Lisesi, 1 = Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, 1 = Özel Lise, 1 = Sosyal Bilimler Lisesi) öğrenim görmekteydiler. Bu liseler hem ulaşım hem de uygulama kolaylığı sağlayan ve şehrin genel özelliklerini yansıtan liselerdi.

Veri Toplama

Sınav günü anne-babalarının kendilerini rahatlatmak için söyledikleri sözlerin ve sınav gününe dair korkuların, katılımcılar tarafından net bir şekilde hatırlanması için 12 Mart 2017 tarihinde yapılan YGS'den bir ay sonra (Nisan 2017) veriler toplanmıştır. Öğrencilerden veri toplanmadan önce okul yöneticileri ve okul danışmanları ile görüşülerek araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler için okul danışmanları ile iş birliği yapılarak uygulamanın yapılacağı gün ve saatler belirlenerek listeler oluşturulmuştur. Uygulamalar, daha önce belirlenen gün ve saatlerde, okul içerisinde o saatlerde uygun olan sınıflarda yüz yüze yapılmıştır. Anket formlarının uygulanması yaklaşık olarak 10-15 dakika arasında sürmüştür. Verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formunun birinci kısmında katılımcıların demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf) yer almıştır. Anket formunun ikinci kısmında, nitel verilerin toplanması için açık uçlu olarak sorulan ("Sınav günü annen-baban seni rahatlatmak için neler söyledi?" "Annenin-babanın seni rahatlatmak için söyledikleri sözler seni nasıl etkiledi?", "Sence sınav günü başına gelebilecek en korkunç şey ne olurdu?") sorular yer almıştır.

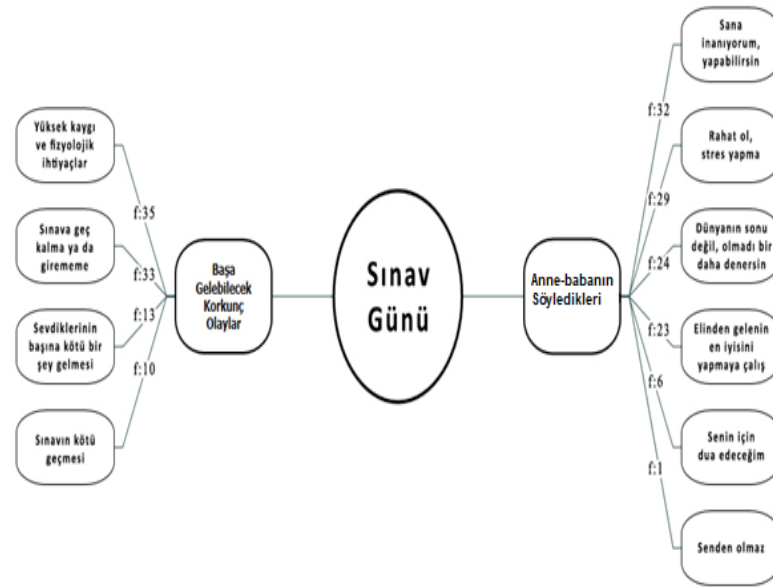
Verilerin Analizi

Öğrencilerden yazılı olarak toplanan veriler Microsoft Word ortamında birebir transkript edildikten sonra verileri yönetmek, düzenlemek ve görselleştirmek için sıklıkla kullanılan nitel veri analizi programı NVivo-11'e aktarılmıştır (Bazeley ve Jackson, 2013). Verilerin analizi için Birmingham ve Wilkinson (2003) tarafından belirlenen nitel içerik analizi aşamaları kullanılmıştır. Veri analizinin birinci aşamasında, neyin (kelime, cümle veya belli kelime öbekleri) analiz edileceğine karar verilir. Bu çalışmada kelimeler yerine araştırmanın

amacını daha iyi yansıttığı düşüncesi ile cümlelerin analiz edilmesine karar verilmiştir. İkinci aşamada, kodlanılacak temalar belirlenir. Bu araştırma için anne-babaların sınav günü söyledikleri, bunların çocuklarını nasıl etkilediği ve çocuklarının sınav gününe ilişkin en büyük korkularının neler olduğu tema haline getirilmiştir. Üçüncü aşamada, temalar tanımlanır ve sınırları çizilir. Bu aşamada farklı ifadeler benzer içerikler dikkate alınarak bir tema altında birleştirilmiş, böylece temaların sınırları netleştirilmiştir. Dördüncü aşamada, hangi olay ya da durumun sıklığının kodlanacağına karar verilir. Bu araştırmada belirlenen temalar ve bunların olası etkilerine dair frekanslar grafik halinde sunularak metin içinde ayrıntılarının verilmesine karar verilmiştir. Son aşamada, sonuçlar olayların sıklığına (dördüncü aşamada belirlenen yöntem) göre analiz edilmiştir. Makalede temaların içeriklerinde katılımcıların doğrudan ifadeleri sunulurken kod isimleri kullanılmıştır. Böylece katılımcıların gizliliği sağlanmıştır.

Bulgular

Yapılan içerik analizi sonucunda “Başa gelebilecek korkunç olaylar” ve “Anne-babanın söyledikleri” adında iki ana tema oluşturulmuştur. Bu iki ana temanın altında toplam on alt tema ortaya çıkmıştır. Temalar ve alt temalara ilişkin bulgular katılımcıların birebir ifadeleri ile aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. İki ana ve on alt temayı gösteren tematik grafik².

Baş Gelebilecek Korkunç Olaylar

Öğrencilere sınav günü başlarına gelebilecek en korkunç olayın ne olacağı sorulduğunda, alınan cevaplardan yola çıkarak oluşturulan dört alt tema şu şekildedir: “Yüksek kaygı ve fizyolojik ihtiyaçlar”, “Sınava girememe ya da geç kalma”, “Sevdiklerinin başına bir şey gelmesi” ve “Sınavın kötü geçmesi”. Alt temalara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur.

² Öğrenciler her soruda bir veya birden fazla alt temadan bahsettiler. Bu nedenle alt temaların frekans sayıları toplamı, toplam öğrenci sayısından daha fazladır.

Yüksek kaygı ve fizyolojik ihtiyaçlar: Öğrencilerden 35'i, sınav sırasında aşırı kaygı yaşama, uykularının gelmesi ya da sınav sırasında tuvalet ihtiyacı gibi kontrol edemeyecekleri olayların başlarına gelmesinden korktuklarını ifade etmişlerdir. Sosyal Bilimler Lisesi öğrencisi Berna, sınav günü stres durumunda midesinin bulanması ve tüm yıl boyunca hazırlandığı sınavın kötü geçmesine yönelik korkusunu, "Stres yapınca midem bulanıyor. Sınav anında da böyle bir şey olmasından korkuyorum bir senemi çöpe atmak istemiyorum. İşte o zaman çok üzülürüm, kendimi suçlarım" diyerek belirtmiştir. Anadolu Lisesi öğrencisi Murat, "Sınav günü başıma gelebilecek en korkunç şey sinir krizi geçirmem olacaktır. Bir arkadaşımın başından bu olay geçmişti ve kendisi sınavdan başarısız oldu" diyerek sınav gününe dair en büyük korkusunun kontrol edemeyeceği düzeyde sınav kaygısı ile karşılaşmak olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde sınav sırasında aşırı heyecandan dolayı bayılma ve odaklanma sorunu yaşayacağından korkan Meslek Lisesi öğrencisi Emel, "En büyük korkum bayılmak. Heyecandan bayılmaktan çok korkuyorum. Çünkü benim normal sınavda bile ellerim titriyor. Odaklanma problemi yaşıyorum. Başıma gelse herhalde bir daha sınava girmek istemem" diyerek ifade etmiştir. Sınav kaygısı dışında öğrencilerin sınav sürecine dair yaşadıkları en büyük korkular, sınav sırasında aşırı uykularının gelmesi ve engelleyemeyecekleri tuvalet ihtiyaçlarıdır. Sınav günü yaşadığı en büyük korkusunun sınavda uykusunun gelmesi olduğunu söyleyen Meslek Lisesi öğrencisi Meryem, "Sınav günü uykum gelirse, uyursam ve uyanamazsam diye çok korkuyorum" diye belirtmiştir. Anadolu Lisesi öğrencisi Nihal, sınav sırasında tuvalet ihtiyacının kendisini zorlaması düşüncesine dair korkusunu, "Kişisel ihtiyaçlarımın, tuvalet gibi ihtiyaçlarımın beni sıkıştırması olur" diyerek belirtmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun sınav gününe ilişkin en büyük korkuları kaygı, sınav sırasında uykularının gelmesi ve tuvalet ihtiyaçları olduğu görülmektedir.

Sınava geç kalma ya da girememe: Öğrencilerin 33'ü, sınav günü başlarına gelebilecek en korkunç olayın, sınava girememe ya da sınava geç kalma olduğunu belirtmişlerdir. Öğrenciler, uzun zamandır hazırlandıkları sınava zamanında yetişememekten korkmaktadırlar. Bu durumu öğrencilerden bazıları şu şekilde belirttiler: "Başıma gelebilecek en korkunç şey; sınav günü o sınava yetişememek" (Furkan, Özel Lise). "Sınava geç kalmak, sınav salonuna alınmamak yani bir yılının ziyan olması beni korkutuyor" (Serpi, Anadolu Lisesi). "En korktuğum şey, sınava geç kalmam olur, çünkü birçok örneğini görüyoruz. Bütün sene çalışıp beş dakika geç kaldığı için sınava alınmayan pek çok kişi var" (Berkant, Anadolu Lisesi). Bazı öğrenciler sınava geç kalmanın dışında, sınav günü başlarına gelebilecek diğer kötü olayları şu şekilde sıralamışlardır: "Sınav giriş belgesindeki fotoğrafın görevliler tarafından" (Sadık, Sosyal Bilimler Lisesi) ve "Kimliği unutmak" (Meryem, Meslek Lisesi). Öğrencilerin, sınav gününe ilişkin yaşadıkları bir diğer yaygın korkunun, sınava geç kalma, sınava giriş için gerekli belgelerin unutulması ya da sınava giriş belgeleri ile ilgili öngörülemez eksikliklerin yaşanması olarak sıralandığı görülmektedir. Öğrencilerin bu korkularının tetiklenmesinde, ulusal televizyonlarda sınava geç kalan ya da kimliklerini unutan öğrencilerin sıklıkla haber edilmesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Sevdiklerinin başına kötü bir şey gelmesi: Öğrencilerin 13'ü, sınav günü başlarına gelebilecek en korkunç olayı, yakın aile üyelerinden birinin başına kötü bir şey gelmesi olarak belirtmişlerdir. Öğrenciler; bir yakınının ölmesi, trafik kazası geçirmesi, hastalanması ya da yaralanmasını sınav günü başlarına gelebilecek en kötü olay olarak tanımladılar. Örneğin Anadolu Lisesi öğrencisi Yusuf, sınav günü başına gelebilecek en korkunç olayı, "Ailem veya akrabalarımın birinin vefatı" olarak belirtmiştir. Bazı öğrenciler bu kötü olayları trafik kazası olarak da belirtmişlerdir. Örneğin Anadolu Lisesi öğrencisi Mert, bu durumu, "Herhangi bir

yakınım bir trafik kazası geçirirse odaklanamayabilirim. Çünkü duygusal bir insanım çabuk etkilenirim” diyerek belirtmiştir. Anadolu Lisesi öğrencisi Seher, sınav günü sevdiklerinin başına kötü bir şey gelmesini, “Aileden birinin hastalanması gibi durumlar” olarak ifade ederken, Anadolu Lisesi öğrencisi Gönül, “Sınav günü ailemin bir tartışmaya girmesini ve sınavdan önce moralimin bozulmasından çok korkuyorum” diyerek belirtmiştir. Bunun dışında bazı öğrenciler de herhangi bir ayrıntı belirtmeden kötü olayı, “Ailemden veya sevdiklerimden birinin başına kötü bir şey gelmesi” şeklinde tanımlamışlardır. Bazı öğrenciler, sınav günü kendilerinin kontrol edemedikleri kötü olayların (aile yakınlarının kaza yapması ya da hastalanması gibi) sınav gününde başlarına gelebilecek en korkunç olaylar olarak ifade etmişlerdir.

Sınavın kötü geçmesi: Öğrencilerin 10’u sınava girecekleri sınıfın fiziksel koşulları, sınav süresi ya da test sorularında kaydırma yapma olasılıklarını sınav günü başlarına gelebilecek en korkunç olaylar olarak tanımlamışlardır. Meslek Lisesi öğrencisi Gülbahar, “Sınav anından en ufak sesler bile dikkatimi bozduğu için, gürültülü bir ortamda sınava girememe” ifadesini kullanarak kendisinden bağımsız, kontrolü dışında sınıfın fiziksel özelliklerinden bahsederken, Anadolu Lisesi öğrencisi Nihal, “Sınavda sürenin yetmemesi” ifadesini kullanarak, sınav sorularını yetiştirememe ve başarısız olma korkusundan bahsetmiştir. Sınavlarda öğrencilerin sıklıkla yaşadığı korkulardan bir diğeri olan yanlış işaretlemeye korktuğunu belirten Meslek Lisesi öğrencisi Buket, “En büyük korkum sınavda kaydırma yapmak” ifadesini kullanarak bu korkusuna vurgu yapmıştır. Benzer şekilde yanlış işaretlemeye dolayı sınavın geçersiz sayılacağından korkan Özel Lise öğrencisi Furkan da “Sınav sırasında yanlış işaretleme yaparsam sınavım geçersiz sayılır” ifadesini kullanarak bu korkusunu belirtmiştir. Bu temada bazı öğrenciler, sınava girdikleri sınıfın fiziksel özelliklerinden ve özellikle sınav esnasında cevap formunu yanlış işaretleme ya da kaydırma olasılıklarının yarattığı korkuları ifade etmişlerdir.

Anne-babanın Söyledikleri

Anne-babaların sınav günü çocuklarını rahatlatmak için söyledikleri sözler, şu alt temalar altında birleştirilmiştir: “Sana inanıyorum, yapabilirsin”, “Rahat ol, stres yapma”, “Dünyanın sonu değil, olmadı bir daha denersin”, “Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış”, “Senin için dua edeceğim” ve “Senden olmaz”.

Sana inanıyorum, yapabilirsin: Öğrencilerin 32’si, anne-babalarının sınav günü kendilerine inandıklarını ve başaracaklarına olan güvenlerinin tam olduğunu söylediklerini belirtmişlerdir. Anadolu Lisesi öğrencisi Murat, “Ailemdaki tüm bireyler benim sınavı kazanabileceğimi, başarılı olacağımı, kendime güvenmem gerektiğini söylüyor” diyerek bu ifadelerin kendini motive ettiğini belirtmiştir. Öğrencilere anne-babalarının bu ve benzeri ifadeleri kullanmalarının kendilerini nasıl etkilediği sorusuna 32 öğrenci: “Odaklanmamı sağlıyor”, “Endişem azalıyor” ve “Mutlu ediyor” diyerek bu sözlerden olumlu etkilendiklerini belirtmişlerdir. Meslek Lisesi öğrencisi Buket, bu söylenenlerden olumlu etkilendiğini, “Beni rahatlatıyor. Kendime güvenim geliyor. Arkamda olduklarını hissedince bu yolda yalnız olmadığımı düşünüyorum” diyerek belirtmiştir. Öğrencilerin ikisi ebeveynlerinin bu sözlerinin kendilerini etkilemediğini belirtmişlerdir. Bu durumu Mesleki Lisesi öğrencisi İrem, “Beni pek etkilemiyor. Çünkü sürekli aynı şeyleri söylüyorlar” diyerek ifade etmiştir. Öğrencilerin dördü ise anne-babasının “Sana inanıyorum, yapabilirsin” gibi sözlerinin kendilerini strese soktuğunu ve kaygılarını arttırdığını belirtmiştir. Sosyal Bilimler Lisesi öğrencisi Berna, “Ailem bana güveniyor ve sınavları halledebileceğimi söylüyor. Ama iş bitmeden, yani sınav geçmeden tamamen rahatlamamam gerektiğini, aşırıya kaçmadan içimde sınav kaygısı taşımam gerektiğini, bunun beni çalışmaya

sevk edeceğini söylüyor. Ama ben dozu ayarlayamıyorum” şeklinde görüşlerini ifade ederek, bu sözlerin kendini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Anne-babaların, sınav öncesi çocuklarını motive etmek için en sık kullandıkları ifadelerin, “sana inanıyorum, yapabilirsin” olduğu görülmektedir. Bu temada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun anne-babalarının sınav öncesi çocuklarına inandıkları ve güvendiklerini belirten sözlü ifadelerinin onları olumlu etkilediği görülmektedir.

Rahat ol, stres yapma: Öğrencilerin 29’u, anne-babalarının sınav öncesinde kendilerine rahat olmalarını ve sınav sırasında stres yapmamaları gerektiğini söylediklerini belirtmişlerdir. Fen Lisesi öğrencisi Hakan, anne-babasının, “Herkesi kendin gibi düşün, herkes senin gibi sınava giriyor, rahat ol ve gir sınavına” diyerek kendisini rahatlatmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Anne-babalarının kullandıkları bu ve benzeri sözlere, 29 öğrenciden 19’u: “Moralim düzeliyor”, “Rahatlıyorum”, “Stresim azalıyor”, “Yoğunlaşmamı sağlıyor” ve “Mutlu oluyorum” ifadelerini kullanarak, kendileri için olumlu duygular yarattığını belirtmişlerdir. Öğrencilerden beşi: “Etkilemiyor”, “Gereksiz buluyorum” veya “Hiçbir şey değişmiyor” ifadelerini kullanarak, anne-babalarının kullandıkları bu sözlerin, kendilerinde bir etki yaratmadığını belirtmiştir. Bu duruma örnek olarak Fen Lisesi öğrencisi Alper, ebeveynlerinin söylediği bu sözleri, “Etkilemiyor. Ben yine elimden geleni yapmaya çalışıyorum” diyerek belirtmiştir. Öğrencilerin dördü ebeveynlerinin kullandığı bu sözlerin kendilerindeki sınav kaygısını daha fazla artırdığını: “Daha çok heyecanlanıyorum” ve “Daha çok strese sokuyor” gibi ifadeleri kullanarak belirtmişlerdir. Anadolu Lisesi öğrencisi Sinem, ailesinin kendisini rahatlatmak için kullandığı “Heyecan yapma, yoksa bildiklerini de unutursun” ifadelerinin, “Daha beter heyecanlanmama neden oluyor” diyerek kendisini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ebeveynlerin çocuklarını rahatlatmak için kullandıkları bir diğer sözün, “rahat ol, stres yapma” olduğu görülmektedir. Ebeveynler, çocuklarını rahatlatmak için sınava girecek diğer öğrencilerin de benzer şekilde kaygılandıklarını ve bu durumun normal olduğunu belirterek yapmaya çalıştıkları görülmektedir. Bu ve benzeri sözlerin sınava girecek öğrencilerin büyük bir kısmında rahatlatma, stresin azalması ve mutlu olma gibi duygulara yol açtığı görülmektedir.

Dünyanın sonu değil, olmadı bir daha denersin: Öğrencilerin 24’ü, anne-babalarının sınav günü kendilerine “Bu sınavın dünyanın sonu olmadığını ve eğer başarısız olurlarsa bir daha deneyebileceklerini” söylediklerini belirtmişlerdir. Sosyal Bilimler Lisesi öğrencisi Ayşe, sınav günü ailesinin kendisine, “Biz seni kazansan da kazanmasan da seviyoruz. Hayatının sonu değil. Olmadı bir daha hazırlanırsın. Hiçbir şey senden önemli değil” diyerek cesaretlendirmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Bu ve benzeri ifadeleri kullanan ebeveynlerden ne şekilde etkilendikleri sorusuna, 24 öğrenciden 16’sı: “Rahatlamış hissediyorum”, “Güven veriyor”, “Stresim azalıyor” ve “Motive oluyorum” şeklinde ifadeler kullanarak olumlu etkilendiklerini belirtmişlerdir. “Ailem hiçbir şeyin önemli olmadığını, önemli olanın sadece benim mutluluğum olduğunu söyler” ifadesini kullanan Anadolu Lisesi öğrencisi Nihal, ailesinin söylediklerinden olumlu etkilendiğini, “Kendimi daha çok rahatlamış hissediyorum” diyerek belirtmiştir. Öğrencilerin dördü, anne-babalarının sınav günü söylediği bu sözlerden etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Bu durumu Anadolu Lisesi öğrencisi Gönül, “Ailemin söylediklerinin bir etkisi olmuyor. Düşüncelerimi değiştirmiyor veya sınav kaygımı azaltmıyor” şeklinde belirtmiştir. Öğrencilerden üçü de anne-babalarının söylediklerinin sınav kaygılarını artırdığını ve kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Anadolu Lisesi öğrencisi Serpil, “Annem ve babamın beni desteklemek için söyledikleri sözler beni daha çok üzüyor, çünkü onların verdiği değeri ve önemi, emeği karşılayamamaktan korkuyorum” şeklinde belirterek, bu durumdan olumsuz etkilendiğini vurgulamıştır. Bu temada ebeveynlerin, çocuklarının olası bir başarısızlık

durumunda motivasyonlarını kaybetmemeleri, kendilerini yetersiz ya da suçlu hissetmemeleri için “önemli değil, bir daha denersin” sözlerini kullandıkları görülmektedir. Bu sözlerin çocukların birçoğunda rahatlama, stresin azalması ve güven duyma gibi duygulara yol açtığı görülmektedir.

Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış: Öğrencilerin 23’ü, anne-babalarının sınav günü kendilerine ellerinden gelenin en iyisini yapmalarını ve sınava odaklanmalarını söylediklerini belirtmişlerdir. Anne-babalarının kullandıkları bu ve benzeri sözlere, 23 öğrenciden 16’sı: “Beni rahatlatıyor”, “Kendime güvenmemi sağlıyor”, “Beni motive ediyor”, “Moralimi yükseltiyor”, “Heyecanımı yatıştırıyor” veya “Beni mutlu ediyor” ifadelerini kullanarak, kendileri için olumlu duygular yarattığını belirtmişlerdir. Meslek Lisesi öğrencisi Yavuz, anne-babasının sınav günü bu sözleri söylemesinin, “Ailemin bana güvendiğini anlıyorum, bu yüzden rahatlıyorum” yanıtını vererek, bu sözlerden olumlu bir şekilde etkilendiğini ifade etmiştir. Öğrencilerden ikisi, anne-babasının söyledikleri bu sözlerden etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Örneğin Anadolu Lisesi öğrencisi Zehra, bu durumu, “Aslında anne-babamın söylediği bu sözler beni pek etkilemiyor. Çünkü beni rahatlatmak için bir şey söylemiyorlar. Sınav sırasında neler yapacağımı söylüyorlar” şeklinde belirtmiştir. Öğrencilerin dördü ise anne babalarının, “Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış” sözlerinin kendilerini strese soktuğunu: “Strese giriyorum” ve “Beni yoruyorlar” cümleleriyle ifade etmişlerdir. Mesleki Lisesi öğrencisi Emel, anne-babasının sınav günü kendisini motive etmek için kullandığı bu sözlerin, “Beni aslında hiç rahatlatmıyorlar. Aslında bana güvendiklerinde beni daha çok strese sokuyorlar. Bazen kendimi çok kötü hissediyorum” diyerek, olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Ebeveynlerin çocuklarını sınava motive etmek ve odaklanmalarını sağlamak için kullandıkları sözlerden bir diğeri de onların ellerinden geleni en iyi şekilde yansıtmalarını istemektir. Bu istek öğrencilerin birçoğunu olumlu etkilese de bazı öğrencilerin bu sözlerin aslında örtük bir şekilde ebeveynlerin yüksek sınav beklentilerini dile getirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu öğrenciler, anne-babalarının örtük başarı beklentisinin kendileri üzerindeki sınav başarı baskısını arttırdığını dile getirmişlerdir.

Senin için dua edeceğim: Öğrencilerin altısı, anne-babalarının sınav öncesinde kendileri için dua edeceklerini söylediklerini belirtmişlerdir. Anadolu Lisesi öğrencisi Fatih, annesinin sınavdan önce dua ederek kendisini rahatlatmaya çalıştığını, “Annem bana senin için dua okuyacağım diyor” diyerek belirtmiştir. Öğrencilere, anne-babalarının dua etmelerinin kendilerini nasıl etkilediği sorulduğunda altı öğrenciden beşi: “Motive ediyor”, “Rahatlatıyor” veya “Moralim düzeliyor” gibi yanıtlar vererek olumlu etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Özel Lise öğrencisi Furkan, sınav öncesinde ailesinin kendisi için dua etmesini, “Kısa bir rahatlama sarıyor beni ama bu pek uzun sürmüyor. Ailemin benim geleceğim için çaba gösterdiğini hissediyorum” diyerek kısa sürede olsa kendisini olumlu etkilediğini belirtmiştir. Anadolu Lisesi öğrencisi Mert ailesinin kendisi için dua etmesini, “Aslında hiç yorum yapmasalar daha iyi olur” diyerek, bu sözlerin kendisini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Anne-babaların kullandıkları bir diğer ifade, “senin için dua edeceğim” diyerek çocuklarını sınav için motive etmeye ve rahatlatmaya çalışmaktır. Öğrencilerin bazıları, anne-babalarının kullandıkları bu tür sözlerin kendilerini kısa süreli olsa da rahatlattığını, anne-babalarının kendilerini önemsediklerini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Senden olmaz: Öğrencilerden sadece biri, bu araştırmaya katılan diğer tüm öğrencilerden farklı olarak babasının kendisini desteklemek yerine, “Senden adam olmaz” (Yasin, Anadolu Lisesi öğrencisi) gibi aşağılayıcı bir ifade kullandığını ama bu olumsuz söylemden yine de olumlu etkilendiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Babamın söylediklerini duydukça daha çok hırslanıyor,

daha çok çalışıyorum". Anne-babaların büyük bir kısmı, motive edici olumlu ifadeler kullanırken, katılımcılardan sadece birinin ebeveynlerinin olumsuz ifade kullandığı görülmektedir. Ancak bu tür ifadelerin kullanımının, yaygın bir durum olmadığını söylemek mümkündür.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, YGS'ye girecek lise öğrencilerinin, sınav gününe dair en büyük korkularının neler olduğunu ve anne-babaların, çocuklarını rahatlatmak ve motivasyonlarını artırmak için neler söylediklerini keşfetmektir. Yapılan bu araştırma sonucunda, öğrencilerin sınav gününe dair en büyük korkuları: aşırı kaygılanma ve buna bağlı olarak ortaya çıkacak fizyolojik ihtiyaçların (uyku ve tuvalet gibi) giderilememesi olarak görülmektedir. Anne-babaların, sınav günü çocuklarını rahatlatmak için destekleyici ifadeler kullandıkları ve bu ifadelerin çoğunlukla çocukları üzerinde olumlu etki yarattığı görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulguların hem öğrenciler hem de onlarla beraber kaygı yaşayan anne-babalara rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrenciler, sınav günü başlarına gelebilecek en kötü olayları sırasıyla: "Yüksek kaygı ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek fizyolojik ihtiyaçlar (tuvalet, uyku)", "Sınava geç kalmak veya girememek", "Aile üyelerinden biri veya sevdiklerinin başına kötü bir şey gelmesi" ve "Sınavın kötü geçmesi" olarak belirtmişlerdir. Birçok ülkede üniversite giriş sınavları, öğrencilerin eğitim yaşamlarında aşılması gereken önemli bir dönüm noktasıdır. Bu sınava giren öğrencilerin büyük bir kısmı sınav kaygısı yaşayabilmektedirler (Arndt vd.,1986; Hashmat vd., 2008; McDonald, 2001). Her yıl sınava giren binlerce öğrenci yüksek sınav kaygısı nedeniyle istedikleri başarıya ulaşamamakta, bu durum öğrencilerin aile içi çatışmalar yaşama olasılıklarını artırmaktadır (Yıldırım, 2000). Üniversite sınavına hazırlanmak hem öğrencinin kendisi hem de ailesi için yıllarca süren zorlu bir hazırlık sürecini içermektedir. Bu hazırlık süreci, uzun süre boyunca öğrencinin ve diğer aile üyelerinin yaşamlarının merkezinde yer almaktadır. Aileler, sınava hazırlanma sürecinde ekonomik ve psikolojik açıdan fedakârlıklar yapmakta, bu fedakârlıklar ailelerin çocuklarından beklentilerini artırarak onların kaygılarını daha da yükseltmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2010). Öğrencinin ve aile üyelerinin sınavdan yüksek puan alma beklentisi birçok kişinin sınav için endişe yaşamasına neden olmaktadır. Sınavdan bir gün önce, ulusal televizyon kanallarının ve sosyal medyanın ana gündemlerinden biri üniversite giriş sınavıdır. Yaşanan kaygının uyku sorunlarını tetiklediği bilinmektedir (Mellman, 2008; Yetkin ve Aydın, 2014). Bütün çevresinin sınav sarmalına büründüğü öğrenciler de özellikle sınavdan bir gün önce yaşadıkları kaygı nedeniyle sürekli yarım girecekleri sınavı düşünmektedirler. Bu araştırmada da öğrencilerin bir kısmının yaşadıkları yoğun kaygı nedeniyle sınav günü uykusuzluk yaşadıkları, bu sorunun onların test sorularına yeterince odaklanamama ve sınavda uyuma korkusu yaşamalarına neden olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin yaşadığı diğer bir sınav günü korkusu, geç kalma ya da sınav için gerekli belgelerde yaşanacak eksikliklerden dolayı sınava girememedir. Ulusal televizyon kanallarında ve gazetelerde, üniversite sınavına ilişkin geç kaldığı ya da giriş evraklarından birini unuttuğu için sınava giremeyen öğrencilerin görüntüleri, öğrencilerin sınav günü korkularını tetikleyen durumlardan biridir. Hem ailelerin hem de öğrencilerin birlikte yaşadıkları bu ortak korku, iki tarafın da daha fazla kaygılanmasına ve bu kaygının canlı tutulmasına neden olabilmektedir. Bu araştırmada öğrencilerin sınav günü ile ilgili en büyük korkularının sınava geç kalma olduğu

görülmüştür. Bu korkunun içeriğini, sınav günü uykuda kalma, trafik nedeni ile geç kalma ve sınava giriş belgelerinde herhangi bir sorun çıkması gibi ayrıntılar oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşadığı bir diğer korku da, sınav süresince tuvalet ihtiyaçlarını erteleyememe endişesidir. 2017 YGS sınavına giren öğrenciler, sınav kuralları gereği 160 dakika boyunca dışarı çıkamamaktadırlar. Uzun süre boyunca tuvalete çıkamama düşüncesi öğrencileri daha da kaygılandırmakta ve sınav gününün en güçlü korkularından birini yaratmaktadır.

Aile, bireyin birçok davranışını etkileyen güçlü çevresel sistemlerden biridir (Bronfenbrenner, 2004). Yapılan bu araştırmada sınava giren öğrencilerin ifadelerinden, sınav günü kendi anne-babalarının kullandıkları: “Sana inanıyorum, yapabilirsin”, “Rahat ol, stres yapma”, “Dünyanın sonu değil, olmadı bir daha denersin”, “Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış”, “Senin için dua edeceğim” gibi destekleyici ifadelerin, öğrencileri olumlu etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, bu olumlu etkiyi genel olarak rahatlama, sınav kaygısının azalması, mutlu olma ve kendini güvende hissetme olarak ifade etmişlerdir. Olumlu anne-baba tutumlarının, çocuklarda kaygıyı azalttığı (Pazarlı, 2009; Peleg-Popko vd., 2003; Wolfradt vd., 2003) ve onların akademik başarısını yükselttiği (Başol ve Zabun, 2014; Gökçedağ, 2001) bilinmektedir. Bunun yanında bazı diğer araştırmalar, olumsuz aile tutumlarının, çocuklarının okul başarısını düşürdüğü (Duchesne ve Ratelle, 2010) ve yaşadıkları sınav kaygısını arttırdığını (Erkan, 2002) göstermektedir. Özellikle otoriter ve koruyucu tutumlara sahip anne-babaların çocukları bu kaygıyı daha fazla yaşayabilmektedir (Erkan, 2002). Yapılan başka bir çalışmada öğrencinin sınava verdiği önem ile ailenin sınava verdiği önem arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Alyaprak, 2006). Bizim araştırmamızda da ebeveynlerin sınav günü gibi oldukça zorlu ve kaygı yaratan bir günde, çocuklarına söyledikleri destekleyici ifadelerin kendi çocukları üzerinde olumlu etki yarattığı görülmüştür. Daha az sayıda bazı öğrenciler, sınav günü ailelerinin kullandıkları destekleyici ifadelerin, kendilerini etkilemediğini ya da olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Ancak araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde anne-babaların sınav günü kullandıkları rahatlatıcı ve motive edici ifadelerinin çocuklarını olumlu etkilediği söylenebilir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde anne-babalara, okul danışmanlarına ve diğer uygulamacılara şu öneriler sunulabilir: Sınav günü çocukları ile birlikte sınava giden anne-babaların, çocuklarını rahatlatmak için kullandıkları destekleyici ifadelerin onlarda rahatlama, kaygının azalması ve güvende hissetme gibi olumlu duygulara neden olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak, çocukları ile birlikte sınava giden anne-babaların içten ve samimi bir şekilde bu tür destekleyici ifadeler kullanmalarının olumlu etkileri olacağı öngörülmektedir. Okul psikolojik danışmanları ya da diğer uygulamacılar sınava girecek öğrencilerin olası en büyük korkuların neler olduğunu tespit ederek, bu korkuları ortadan kaldırmak ya da zayıflatmak için anne-baba ile iş birliği içinde somut çözümler oluşturulabilir. Örneğin, sınav günü uyanamayacağı için geç kalacağı korkusu yaşayan öğrencilerin bu korkusunu yenmesi için sınavdan birkaç gün önce kendisinin ya da ebeveynlerinin planlanan saatte sınav için hazır olunabileceği pratik edilebilir. Öğrencilerin belirttiği en güçlü korkulardan biri de “sınav sırasında kaygıdan dolayı oluşacak tuvalet ihtiyacıdır.” ÖSYM, sınav güvenliğini sağlamak için sınav süresince öğrencileri sınav salonundan çıkarmamaktadır. Bu kural her ne kadar sınav güvenliğini güçlendiriyor olsa da birçok öğrencinin tuvalete gitmek zorunda kalabileceğine ilişkin tekrarlayan düşünceleri onları daha da çok kaygılandırmaktadır. İleride daha geniş ölçekli örneklemeler ile yapılacak çalışmalarla,

öğrencilerin yaşadığı bu kaygının yaygınlığı ve olası etkileri araştırılmalıdır. Bu durumun yaygın olması halinde sınav güvenliğini sağlayarak öğrencilerin sınav süresince “tuvalet ihtiyaçlarını” karşılayabilecekleri yeni, esnek ve öğrenci yanlısı kurallar oluşturulmalıdır.

Yapılan bu araştırmanın öğrencilerin sınav günü yaşadıklarının anlaşılmasına katkı sağladığını düşünüyoruz. Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Benzer konulardan çalışacak araştırmacıların bu sınırlılıkları göz önünde bulundurmalarının önemli olduğunu düşünüyoruz. Öncelikle bu araştırma amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 62 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların tamamı Malatya ilinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Malatya’da sınav günü yoğun trafik olsa da İstanbul ve Ankara gibi büyük şehirlerde bu sorunun daha fazla yaşandığı bilinmektedir. Bu nedenle daha büyük şehirlerde öğrencilerin geç kalma nedeni ile sınava girememeye korkuları daha yüksek olabilir. Bu araştırmada, sınav günü anne-babaların çocuklarına söyledikleri sözler ve bunların etkisi incelenmiştir. Ancak anne-babanın söylediği sözler, sadece sınav günü bağlamında değerlendirilmemelidir. Muhtemelen anne-babalar, çocuklarının uzun süren sınava hazırlık sürecinde bu ve benzeri sözleri kullanmaktadırlar. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda anne-babaların çocuklarının sınava hazırlanma süreci içindeki iletişiminin boylamsal çalışmalar ile incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Son olarak bu araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilmesi için öğrencilerin sınav günü korkuları, anne-babaların sınav günü söylediği sözler ve etkilerini belirleyecek nicel bir ölçme aracı geliştirilerek daha geniş bir örnekleme; bu sözlerin ve korkuların çeşitli değişkenler (cinsiyet, sınav kaygısı düzeyi, anne-baba tutumları gibi) açısından incelenmesini öneriyoruz.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Kaynakça/References

- Alam, M. M. (2013). A study of test anxiety, self-esteem and academic performance among adolescents. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 12(4), 33-43.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arndt, C. B., Guly, U. M. V., & Mc Manus, I. C. (1986). Preclinical anxiety: The stress associated with a viva voce examination. *Medical Education*, 20(4), 274-280. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1986.tb01366.x>
- Başol, G., & Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(1), 63-87. DOI: 10.12738/estp.2014.1.1980
- Bazeley, P., & Jackson, K. (2013). *Qualitative data analysis with NVivo*. London: Sage.
- Birmingham, P., & Wilkinson, D. (2003). *Using research instruments: A guide for researchers*. London: Routledge.
- Bronfenbrenner, U. (2004). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6), 569-592. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2004.09.002>
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Dökmen, Ü. (2002). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duchesne, S., & Ratelle, C. (2010). Parental behaviors and adolescents' achievement goals at the beginning of middle school: emotional problems as potential mediators. *Journal of Educational Psychology*, 102 (2), p. 497–507. <https://doi.org/10.1037/a0019320>
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış 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* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekici, G. (2005). Lise öğrencilerinin öğrenci seçme sınavına (ÖSS) yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 82-90.
- Eser, M., & Burdur, Z. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygısı ile ilgili bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 40-52. <https://doi.org/10.20875/makusobed.307491>
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- 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.
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., & Aziz, S. (2008). Factors causing exam anxiety in medical students. *Journal-Pakistan Medical Association*, 58(4), 167-170.
- MEB. (2010). *Seviye belirleme sınavının değerlendirilmesi*. Ankara.
- ÖSYM. (2021). 2021-YKS Sınav Sonuçlarına İlişkin Sayısal Bilgiler. <https://www.osym.gov.tr/TR,21233/2021-yks-sinav-sonuclarina-iliskin-sayisal-bilgiler.html> adresinden alınmıştır.
- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi*

- (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kutlu, O., & Bozkurt, M. C. (2003). *Okulda ve sınavlarda adım adım başarı*. Konya: Çizgi Kitabevi
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology, 21*(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Mellman, T. A. (2008). Sleep and anxiety disorders. *Sleep Medicine Clinics, 3*(2), 261-268. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2008.01.010>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (3. Baskı). M. Bütün ve S. B. Demir (Çev. Edt.). Ankara: Pegem Akademi.
- Pazarlı, S. (2009). *Öğrenme stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peleg-Popko, O., Klingman, A., & Nahhas, I. A. H. (2003). Cross-cultural and familial differences between Arab and Jewish adolescents in test anxiety. *International Journal of Intercultural Relations, 27*(5), 525-541. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(03\)00052-X](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(03)00052-X)
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research, 32*(2), 63-74. <https://ssrn.com/abstract=2362291>
- Semerci, Ç. (2007). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. İçinde E. Karip (Ed.), *Ölçme ve değerlendirme* (ss.1-15). Ankara: PegemA Yayınları.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (ss. 3-14). London: Taylor & Francis.
- Tugan, S. E. (2016). Lise öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi, 3*(2), 98-106.
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders, 227*, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Wolfradt, U., Hempel, S., & Miles, J. N. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences, 34*(3), 521-532. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00092-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00092-2)
- Yetkin, S., & Aydın, H. (2014). Bir semptom ve bir hastalık olarak uykusuzluk. *Journal of Turkish Sleep Medicine, 1*, 1-8.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*, 167-176.
- 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, 25*, 224-234.
- Yıldırım, İ., Genctanırım, D., Yalçın, I., & Baydan, Y. (2008). Academic achievement, perfectionism and social support as predictors of test anxiety. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34*(34), 287-296.

İletişim/Correspondence

Doç. Dr. Abdullah ATLI
abdullah.atli@inonu.edu.tr
 Psikolojik Danışman Sertan Hamza GÜR
setangur44@gmail.com