

Tarsus Amerikan Koleji
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni
Şubat 2021, 6. Sayı

Sınav Psikolojisi ve Ebeveyn Rolü

İlkokula başladığımız andan itibaren yaşamımıza giren önemli bir kavramdır “Sınav”. Sınav süreçlerini yaşamımızın birçok noktasında hepimiz deneyimliyoruz. Bazen bu süreçler kolay geçebiliyorken çoğu zaman ise oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Sınava hazırlık süreci bir belirsizlik süreci olarak adlandırılabilir ve bu süreçte kaygı ve stres seviyesinde artış yaşanabilir. Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır. Bu kaygı, kişinin sınava yeterli şekilde hazırlanmasına ve başarılı olmasına engel olabilir. Şu da bir gerçektir ki; stressiz ve kaygısız bir sınav henüz icat edilmedi. Bu nedenle, sorun sınav kaygısında değil, kaygı seviyesinin yüksek olmasında çünkü aşırı kaygı başarısızlığa neden olabiliyor.

Sınava hazırlanan öğrencilerde borçluluk duygusu vardır; öğrenciler, özellikle kendisine ve ailelerine ve yakın çevresine karşı kendilerini borçlu hissederler. Çoğu zaman kendilerinden bekleneni karşılama potansiyeli içerisindedirler. Bu süreçte, akıl dışı düşünceler (“kesin başarılı olamayacağım”, “ne yaparsam yapayım sonucu kötü olacak”) görülebilir. Bunun temel nedeni ise; ailesini hayal kırıklığına uğratmamak ve diğer öğrencilerden başarısız olmayı istememektir.

Hâl böyleyken, ebeveynler olarak sınava hazırlık sürecinde olan birine karşı davranışlar ve tutumlar büyük önem taşımaktadır. Yapılan bir çalışmada, annelerin sıkı denetim ve kontrol tutumlarının öğrencilerde sınav kaygısını arttırdığı görülmüştür (Güler ve Çakır, 2013). “Peki bu süreçte öğrencilere nasıl davranmalıyız?” sorusu birçok ebeveynin ortak noktası olmaktadır. Ebeveynler olarak aile içi olumsuz tekrar eden sohbetler (ruminasyon) yapmamanız oldukça önemlidir. Örneğin, “Sınava çok az çalıştın, keşke biraz daha gayret gösterseydin” gibi gerçekliği ve işlevi olmayan konuşmalar sınava hazırlık sürecinde olan öğrencileri olumsuz etkilemektedir.

Olumsuz duygularınızı bulaştırmayın; duyguların bulaşıcı olduğunu, sizin çocuğunuz ile ilgili duyduğunuz endişe, kaygı ve streslerinizin aslında çocuğunuzu daha da stresli hale getirdiğini unutmayın. Eğer siz sürekli çocuğunuzun performansı ve geleceği ile ilgili endişeli ve kaygılı iseniz çocuğunuzun da aşırı stres yüklenmesine neden olabilirsiniz. Ek olarak, onlara güven duygusu vermek bu süreçte oldukça önemlidir. Sınav sonucu ne olursa olsun onların yanında olacağınızı hissettirmek öğrencilerde özgüven duygusunu geliştirerek bu süreci daha verimli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olmaktadır (Başoğlu, 2007).

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki; baskıcı ve kaygılı ebeveyn tutumlarının sınava hazırlık sürecinde olan öğrenciler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Ebeveynlerinden gördüğü kaygıyı ve endişeyi içselleştiren kişilerin düşük motivasyona sahip olduğu görülmektedir. Tam aksine, demokratik bir ortamda pozitif bir aile iklimine sahip ebeveynlerin çocuklar üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Çocuğun duygu, ihtiyaç ve beklentilerine duyarlı olan, açık ve etkin bir iletişimde olan, sürekli kontrol etme ihtiyacı duymadan ona güven duygusu veren ebeveynlerin çocuklarının da mutlu ve pozitif bir ruh haline sahip oldukları, sosyal ilişkilerinde başarılı ve özgüvenli oldukları ve daha düşük kaygı ve stres yaşadıkları yapılan çalışmalar sonucunda bulunmuştur (Nejad vd., 2014; Nwifo vd., 2017).

Sonuç olarak, bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, inançlarımız, yorumlarımız ve kalıp düşüncelerimizdir. Olaya karşı temel inançları değiştirmek asıl amaçtır. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı tüm öğrenciler aynı kaygıyı duyardı. Aslında amaç, kaygının tamamen ortadan kaldırılması değildir. Kaygıyı rüzgar gibi düşünürsek; hedefimiz, rüzgarı önümüze değil arkamıza almak olmalıdır. Böylelikle yelkenlerimizi şişirip güzelce yol alabiliriz.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kaynakça

- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), ss. 82-94.
- Nejad, M. A. T., Asadzade, H., & Nikookar, A. (2014). Study the relationship between parenting styles and exam anxiety: an examination of the moderating role of classroom management styles. *Advances in Environmental Biology*, p. 826.
- Nwifo, J., Onyishi, O., Ubom, S., & Chukwuorji, J. (2018). Roles of parenting styles and emotion regulation in test anxiety among secondary school students. *Practicum Psychologia*, 7(2).
- Turan Başoğlu, S. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi / The relationship between the pre-exam anxiety and the self-confidence and to search the effects of those oncepts on the neolagnium (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.