



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK SINAV

KAYGILARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan

DİLEM ÇİY

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARAMAN- 2021



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK SINAV

KAYGILARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan

Dilem ÇİY

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Erhan DEVRİLMEZ

KARAMAN- 2021

ÖNSÖZ

Tezimin planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda yardımını esirgemeyen, bilgi, deneyim ve görüşleriyle her zaman destek olan her zaman sabırla bana rehberlik eden kıymetli danışmanım Doç. Dr. Erhan Devrilmez' e teşekkürlerimi sunarım.

Jürimde yer alarak bana aktardıkları görüşleri ve önerileri için değerli hocalarım Doç. Dr. Fatih Dervent' e ve Dr. Öğr. Üyesi Ömer Özer'e, tez sürecimde görüşlerini paylaşan değerli hocam Doç. Dr. Recep SOSLU' ya teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama sürecinde bana destek olan Rukiye Tesbi' ye ve Mustafa Çabıtçı' ya, çalışmamın başından sonuna kadar yanımda olan, manevi desteğini hissettiren kıymetli arkadaşlarım Ayşegül Özdemir'e ve Hilal Bayar'a çok teşekkür ederim. Ayrıca motivasyonumu yüksek tutan ve konuşmalarıyla kendime daha fazla inanmamı sağlayan canım hocam Meltem Devrilmez' e teşekkür ederim.

Son olarak beni bu günlere getiren maddi ve manevi desteğini benden hiç esirgemeyen, bana her zaman sonsuz güven ve güç veren biricik annem Fatoş Çiy ve babam İbrahim Çiy başta olmak üzere canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	iv
GRAFİKLER LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Soruları.....	6
1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. ALAN YAZIN TARAMASI	7
2.1. Kaygı.....	7
2.2. Beden Eğitimi ve Sporda Kaygı	8
2.3. Beden Eğitiminde Sürekli Kaygı.....	13
2.4. Beden Eğitiminde Durumluk Kaygı	15
2.6. Sınav Kaygısı.....	18
2.7. Beden Eğitiminde Sınav Kaygısı.....	21
3. YÖNTEM	24
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.4. Veri Toplama Süreci	26

3.5. Veri Analizi	26
4. BULGULAR	29
4.1. Tanımlayıcı istatistik.....	29
4.2. MANOVA Bulguları	32
4. TARTIŞMA	35
5. SONUÇ.....	41
6. ÖNERİLER	42
7. KAYNAKÇA	43

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Katılımcı Cinsiyet Dağılımı</i>	25
Tablo 2. <i>Katılımcı Sınıf Dağılımı</i>	25
Tablo. 3 <i>Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Alt Boyutları Basıklık ve Çarpıklık Değerleri</i> ..	27
Tablo. 4 Cinsiyet ve sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersi sınav kaygısı tablosu.....	29
Tablo.5 <i>Sınıf ve Cinsiyet Etkileşim Tablosu</i>	32
Tablo.6 <i>Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Ana Etkiler Tablosu</i>	33
Tablo. 7 <i>Bonferonni takip testi</i>	34

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. <i>Endişe</i>	27
Grafik 2. <i>Kendi kendine odaklanma</i>	27
Grafik 3. <i>Bedensel belirtiler</i>	28
Grafik 4. <i>Fiziksel gerginlik</i>	28
Grafik 5. <i>Algılanan kontrol</i>	28
Grafik 6. <i>Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerinin Etkileşimi Grafiği</i>	32

ÖZET

Sınav kaygısı, kişinin bir sınavı ya da performansının değerlendirileceği süreci tehdit edici bir şekilde algılaması ile verdiği çeşitli duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Beden eğitimi dersinde sınav kaygısı, sınavın öğretmen ve öğrencilerin önünde yapılıyor olmasından dolayı öğrencide oluşan olumsuz değerlendirme ve başarısızlık korkusu ile birlikte endişe oluşmasıdır. Öğrencilerin beden eğitimi derslerinde fiziksel uygunlukları kadar psikolojik durumları da önemlidir. Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerindeki 6 ilinden (İstanbul, Ankara, Hatay, Kütahya, Mersin, Karaman) toplam 813 (444 kız, 369 erkek) ortaokul öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygı Envanteri' kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerine ilişkisini incelemek amacıyla MANOVA analizi tercih edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sınıf ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşim içinde olarak beden eğitiminde sınav kaygısı alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi sınav kaygılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine baktığımızda 7. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi sınav kaygı düzeylerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenini incelediğimizde ise, kız öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda beden eğitimi sınav kaygılarını azaltmaya yönelik uygulamaların yapılması ve bu uygulamaların özellikle kız öğrencilerin ve 7. sınıf öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, Beden eğitimi, Endişe, Kendi kendine odaklanma, Bedensel belirtiler, Fiziksel gerginlik, Algılanan kontrol

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS' EXAM ANXIETY LEVEL FOR PHYSICAL EDUCATION LESSON

Exam anxiety is defined that a person's perception of an exam or performance evaluation process like a threat and that person's emotional and behavioral reactions. Exam anxiety for physical education lesson is explained that a student's negative evaluation and fear of failure due to the fact that the exam is held in front of the teachers and students. Students' psychological status is as important as their physical fitness in physical education lessons. Purpose of this study was to examine middle school students' exam anxiety level for physical education lesson.

Survey method was used for examining aim of this study. There were totally 813 (444 girls, 369 boys) students from 6 different cities (Istanbul, Ankara, Hatay, Kütahya, Mersin, Karaman) which were from different geographical regions in Turkey were voluntarily accepted to attend this study. Data collection tools were "Personal Information Form" and "Revised Test Anxiety and Regulatory dimension of anxiety in Physical Education scale (RTAR-PE)" were used. MANOVA statistics method was utilized for examining effects of dependent variables on independent variables. Results indicated that gender and class were in interaction and both of them affected sub-domains of scale. As a conclusion, middle school students' exam anxiety level for physical education was moderate. Seventh grade students' exam anxiety for physical education was higher than other classes according to findings of class variable. In gender variable, girls' exam anxiety for physical education was higher than boys. It was advised that future studies should search effects of interventions which will be focused on decreasing students' exam anxiety level for physical education lesson. Moreover, studies should focus on girls and 7th grade students' exam anxiety level for physical education.

Key Words: Exam Anxiety, Physical Education, Worry, Self Focus, Somatic Symptoms, Physical Strain, Perceived Control

1. GİRİŞ

Kaygı, bir sebep oluşmamışken kişide bu sebebe bağlı bir durum olacakmış gibi hissetmesine yol açan ve tedirginlik hissi yaratan bir durumdur (Cüceloğlu, 1994; Yavuzer, 2004).

Kaygı kişinin hayatının farklı dönemlerinde yaşadığı ve gelecekte kötü bir olay veya durum olacakmış gibi huzursuz ve güvensiz hissettiği zamanlarda gelecek kaygısı, kararsızlık, korku, endişe, umutsuzluk gibi duygu durumları yaşamasıdır. Bu duygu durumları kişinin hayatında başarısızlıklara sebep olabilir (Hill ve Sarason, 1966).

İnsan günlük hayatında birçok durum (sınav, ameliyat, mülakat, yarışma vb.) ile karşılaşabilir. Bu durumlar karşısında korku ve endişe duymaları doğaldır. Ancak bu korku ve endişe duyma durumu yaşamı zorlaştırmaya, uyku düzeni ve günlük hayat rutinini bozmaya ve normal karşılanması gerek durumlara aşırı tepkiler vermeye başlarsa kaygı bir probleme dönüşür (Özgür, 2018). Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki başlığa ayrılır; a) durumluk kaygı, kişinin tehlikeli gördüğü durumlarda strese bağlı olarak kaygı düzeyinde artış olması ve stresin geçmesiyle kaygı durumunun ortadan kalkması durumudur (Öner ve Le Compte, 1983). b) sürekli kaygı, kişinin olay veya duruma bağlı olmadan genel olarak devam eden kaygı durumudur. Kişi memnuniyetsizlik, huzursuz olma ve sürekli kötü bir şey olacak hissine kapılır (Coşkun ve Akkas, 2009).

Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin fiziksel uygunlukları kadar psikolojik anlamda da hazır olmaları gerekmektedir. Öğrenci psikolojisini etkileyen birçok sebep vardır bunlardan biride kaygıdır. Kaygı öğrencinin uyum yeteneğini, dikkat ve koordinasyonunu, özgüvenini ve motivasyonunu etkileyerek öğrencinin karar verme durumunu da olumsuz etkileyebilir.

Kaygı öğrenciyi başarıya ulaştıran bir dinamik olduğu kadar sürekli kaygı altında kaldığında performansın düşmesine sebep olup motivasyon kaybına yol açarak çalışma verimliliğini engelleyip başarıyı düşürebilir (Kennerley, 2014; Morgan, 1981; Trifoni ve Shahini, 2011).

Her kademedeki öğrenci eğitim öğretim hayatı boyunca sıklıkla sınavlarla, çeşitli ölçme ve değerlendirme unsurlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Sınavlar uygulanan eğitim ve öğretim programı kapsamında öğrencilerin akademik durumunu göstermesinin yanı sıra her bir branş bazında tehdit edici, kaygı ve endişe uyandırıcı olabilir (Putwain ve ark., 2010). Beden eğitimi açısından da durum diğer branşlardan farksızdır.

Sınavların ve diğer değerlendirme süreçlerinin tehdit edici bir şekilde algılanması sınav kaygısına sebep olmaktadır (Spielberger ve Vagg, 1995). Diğer bir ifadeyle sınav kaygısı, değerlendirmenin sebep olduğu bir kaygı türü olarak düşünülebilir (Zeidner ve Matthews, 2005). Sınav kaygısı literatürü temelde bilişsel beceriler üzerine yoğunlaşmıştır (örn. sınav kaygısının standardize edilmiş bilişsel testlerdeki akademik başarı üzerindeki etkisi). Pek çok çalışmada da yüksek sınav kaygısı ile başarı arasındaki negatif ilişkiyi ortaya konulmuştur (Chapell ve ark., 2005; Zeidner, 1998; Putwain ve ark., 2010). Ülkemizdeki sınav kaygısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında Gençdoğan (2006) lise öğrencilerinin %66'sının yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşadığını tespit ederken benzer bir diğer araştırmada Gündoğdu (1994) öğrencilerin %69'unun yüksek sınav kaygısı yaşadığını ortaya koymuştur.

Öğrenme sürecinin sonunda bir sınıf atlamanın veya bir derece elde etmenin belirleyicisi olan sınavlar öğrenciler için genel anlamda kaygı ve endişe unsurları olabilir. Burada etkili olan faktörlerden bazıları değer bağlamındaki tehditler, diğer insanlardan gelebilecek olumsuz değerlendirmeler, başarısızlık korkusu ve aile baskısıdır (Putwain ve ark., 2010; Zeidner, 2007). Beden eğitimi sınavlarında da öğrenciler benzer tehdit edici faktörler ile karşılaşmaktadırlar. Belirtilenlerin haricinde, spesifik olarak Beden eğitimi sınavlarında ortaya çıkan sınav kaygısı faktörlerinden biri de sınav performansının direkt olarak öğretmenin ve diğer öğrencilerin önünde gerçekleşip sonuçlanmasıdır (Barkoukis ve ark., 2012). Öte yandan matematik, fizik veya tarih gibi branşların sınavlarında öğrencilerin performansı o anda öğretmen veya diğer öğrenciler tarafından gözlemlenmemektedir. Bu durum, özellikle olumsuz beden imajına sahip ergenlerde (Siegel ve ark., 1999), beden eğitimi

sınavları noktasında ekstra sınav kaygısı oluşturabilir. Dahası, beden eğitimi derslerinden düşük not almak ve/ veya sınavda başarısız olmak beden Eğitiminin fiziksel yeterlikle ilişkisi göz önüne alındığında bir diğer kaygı unsuru olarak ortaya çıkabilir. Fiziksel olarak aktif olmanın sosyal açıdan olumlu bir olgu olduğu da düşünüldüğünde beden eğitiminin özelinde sınav kaygısı çalışmaları oldukça değerli ve gereklidir. Fakat. genel anlamda sınav kaygısı bağlamında literatür epey geniş olmasına rağmen Beden eğitimi dersi özelinde oldukça eksiktir (Danthony ve ark., 2019).

Sınav kaygısına ilişkin ilk çalışmaların tarihi 20. yy.'ın başlarına kadar uzanmaktadır (Woldeab ve Brothen, 2019). İncelenmeye başlandığı ilk zamanlarda tek boyutlu olarak değerlendirilen sınav kaygısı (örn. Sarason, 1961), sonrasında çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Literatürde belirtildiği üzere, sınav kaygısı “endişe” olarak ele alınan bilişsel bir boyuttan ve “duyuşsallık” olarak ele alınan duyuşsal-fizyolojik bir diğer boyuttan oluşmaktadır (Liebert ve Morris, 1967). Ardından alan yazında sınav kaygısının ölçülmesi ve değerlendirilmesi odak haline gelmiş ve çeşitli ölçme araçları geliştirilmeye başlanmıştır. Bu iki boyutu değerlendiren çeşitli ölçeklerin geliştirilmesinin ardından (örn. Sınav Kaygısı Ölçeği, Spielberger, 1980), revize edilmiş sınav kaygısı (RTA. Benson ve El-Zahhar, 1994) ölçeği şu dört unsur üzerinde şekillenmiştir; (a) endişe (başarısızlıkla ilişkili düşünceler); (b) sınavla ilişkili olmayan düşünceler (dikkat dağıtıcı düşünceler); (c) gerginlik (genel anatomik uyarılmışlık, örn. asabiyet), ve (d) bedensel semptomlar (spesifik fizyolojik etkiler, örn. baş ağrısı). Bu ölçeğin, özellikle gerginlik ve bedensel semptomlar boyutlarının Beden eğitimi sınavlarındaki duyuşsal-fizyolojik unsurları değerlendirme imkanı sunması bağlamında, Beden eğitimi dersindeki sınav kaygısını ölçme açısından oldukça işlevsel olabileceği düşünülmüştür. Bu unsurlar şüphesiz Beden eğitimi dersinin en belirgin noktalarından olan motor hareket boyutuyla direkt bir şekilde ilişkilidir. Fakat bu ölçekte kullanılan maddelerin ilk formları (örn. *Sınav esnasında nefes alıp vermekte zorlanırım*) Beden eğitimi bağlamında problemlili olabilir. Beden eğitimi dersinin doğası gereği var olan motor hareketler kişilerde çeşitli fiziksel ve fizyolojik değişikliklere sebep olmaktadır. Bu durumla hem derste hem de

sınavda karşılaşılmaktadır. Örneğin bir Beden eğitimi dersinde öğrenciler orta mesafe koşu yaparken hareket anında otomatik olarak kalp atış hızında artış, uyarılmış kaslar ve nefes alıp vermede zorluk gibi durumlarla karşılaşır. Dolayısıyla özellikle duyuşsal-fizyolojik boyutlarda beden eğitimi derslerindeki ve beden eğitimi sınavlarındaki bedensel semptomların ve somatik gerginliğin karşılaştırılması beden eğitimi sınav kaygısını ölçme noktasında daha doğru bir sonuca ulaşma imkânı tanıyabilir. Sonuç olarak, maddelerin buna göre düzenlenmesi gerekmektedir (örn. *Beden eğitimi sınavı esnasında beden eğitimi derslerine kıyasla nefes alıp vermekte daha çok zorlanırım*). Bu durum, beden eğitimi derslerindeki sınav kaygısını doğru bir şekilde değerlendirme noktasında spesifik bir ölçme aracına olan ihtiyacın en önemli ve temel göstergelerindendir (Danthony ve ark., 2020).

Son zamanlarda yukarıda belirtilen “endişe” ve “duyuşsallık” boyutlarına ek olarak beşinci bir faktör (algılanan kontrol) daha RTA’nın belirtilen dört faktörüne eklenmiştir. Buradaki amaç ise kaygının düzenleyici rolünün ortaya koyulup bununla başa çıkma kapasitesi ve baskı altında hedef doğrultusunda devam edebilme becerisini değerlendirebilmektir (Cheng ve Hardy, 2016; Cheng ve ark., 2009). Cheng ve arkadaşları (2009) algılanan kontrol boyutunu spor alanında kaygı-performans ilişkisini daha iyi anlayabilmek adına ortaya atmıştır. Spesifik olarak, algılanan kontrol eğitim alanında bir öğrencinin sınavlardan iyi not alma ve başarısızlıktan kaçınma noktasında sahip olduğu kesinlik derecesi olarak tanımlanabilir (Martin, 2007). Beden eğitimi sınav kaygısı alan yazında ise algılanan kontrol algılanan yetkinlik, Beden eğitimi dersine ilgi ve hedef koymada ustalık yaklaşımı ile pozitif ilişkilidir (Danthony ve ark., 2019). Özetle, sınav kaygısı düşünüldüğünde algılanan kontrol olumlu bir bileşenken diğer dört unsur negatif bileşenler şeklinde ifade edilebilir. Dolayısıyla, öğrencinin bilişsel veya fizyolojik olarak kaygılı olduğu tespit edilmesine rağmen yüksek başarı göstermesi noktasında algılanan kontrolün yüksek olması durumu açıklayan unsur olarak görülebilir.

Beden eğitimi hem sporu hem de eğitsel elementleri birleştiren bir derstir (Barkoukis ve ark., 2005; Warburton ve Spray, 2017). Beden eğitimi bir yandan hareket becerilerini

geliştirmeye çalışırken (sportif etkinliklerle) bir yandan da öğrencilerin eğitsel becerileri edinmesi üzerine (işbirliği, adil oyun, strateji geliştirme ve duygu kontrolü gibi) çalışmaktadır. Bu da öğrencilerin okul dışında da fiziksel olarak aktif olmaları ve öz-saygılarını arttırmaları noktasında olumlu duyuşsal tecrübeler edinmesini sağlamaktadır (Walling ve Duda, 1995). Beden eğitimi dersinde sınav kaygısı, öğrenme sürecinin sonundaki sınavda puanlanan bir performansa ilişkin algılanan tehdidin sebep olduğu reaksiyon ve olumsuz duygu durumu olarak düşünülebilir. Örneğin, beden eğitimi dersinde bir hareket serisinin sınıf önünde sergilenmesi sınav kaygısına sebep olmazken aynı serinin öğrenme sürecinin sonunda bir nota karşılık gelecek şekilde sınıf önünde sergilenmesi sınav kaygısına yol açabilir (Danthony ve ark., 2020).

Literatürde var olan sınav kaygısı ölçme araçları (örn. Benson ve El-Zahhar, 1994; Spielberg, 1980) dersin kendine özgü yapısını gözlemeksizin genel olarak sınav kaygısını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Beden eğitimi dersi diğer derslere kıyasla pek çok öğrenci tarafından eğlenceli bir ders olarak görülmektedir. fakat aynı zamanda pek çok öğrenci de beden eğitimi dersine katılımı stresli bir süreç olarak görmektedir (Barkoukis ve ark., 2005). Beden eğitimi derslerindeki kaygı çeşitli çalışmalarda incelenmiş olmasına rağmen beden eğitimi sınav kaygısı özel olarak incelenmemiştir. Bunun en temel sebeplerinden biri literatürde beden eğitiminde durumluk ve süreklilik kaygıyı değerlendiren çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmiş olmasına rağmen (örn. Barkoukis ve ark., 2005). Beden eğitimi sınav kaygısı bağlamında geliştirilen bir ölçme aracının eksikliğidir.

Günümüze dek, Beden eğitimi sınavlarındaki kaygı ilk defa Danthony ve arkadaşları tarafından 2019 yılında RTA + Regulatory – PhysicalEducationScale (RTAR-PE) ile değerlendirilmiştir. RTAR-PE revize edilmiş sınav kaygısı ölçeğinde beden eğitimi özeline uyarlanmıştır ve beş boyutu vardır: (a) endişe (örn. başarısızlık korkusu); (b) kendi kendine odaklanma (örn. sınavlarda diğerlerinin kişinin kendi performansına dair ne düşünebileceği veya söyleyebileceği); (c) bedensel belirtiler (örn. artan kalp atım hızı, ağız kuruması, nefes alıp vermede zorlanma); (d) fiziksel gerginlik (örn. yorgunluk, asabiyet); ve (e) algılanan

kontrol (örn. sınavın başarılı bir şekilde tamamlanacağı). Yapılan çalışmalar lise öğrencileri üzerine uygulanmış ve sadece cinsiyet, yaş ve atletik yetenek teorileri açısından incelenmiştir. Alan yazında yeterli çalışmanın olmaması ve daha büyük örneklem grubunda yapılması önemli gözükmektedir. Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

1.1. Araştırma Soruları

1. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki kaygı düzeyleri yüksek midir?
2. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sınav kaygısı cinsiyet açısından farklılık gösterir mi?
3. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sınav kaygısı sınıf değişkeni açısından farklılık gösterir mi?

1.2 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmamız ortaokul (5-6-7- 8. sınıf) öğrencileri ve
2. Çalışma örneklemini 813 ortaokul öğrencisi ile sınırlıdır.
3. Çalışmaya katılan her öğrencinin beden eğitimi dersinde performans odaklı test yapıldığı kabul edilmiştir.

2. ALAN YAZIN TARAMASI

2.1.Kaygı

Kaygı, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığı durumlarda duygusal, fiziksel ve mental olarak verdiği tepkilerdir (Cüceloğlu, 2005). Aynı zamanda kaygı, yaşantı veya genellemeler sonucu oluşan belirsiz bir endişe, korku, iç sıkıntısı olarak da tanımlanmaktadır (Alaylıoğlu, 1976). Kaygı, temel bir ihtiyacın karşılanamaması durumunda gerginlik duygusunun ortaya çıkmasıdır (Baymur, 1989). Alan yazını incelediğimizde öğretmenlik eğitimi alan öğrencilerin mesleki kaygı düzeylerini incelemek amaçlı çalışmalar yapılmıştır (Bozdam, 2008; Çubukçu ve Dönmez, 2011; Doğan ve Çoban, 2009; Dursun ve Karagün, 2012; Eraslan, 2009; Tektaş, 2014).

Öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin kaygılarını farklı değişkenler açısından inceleyen çalışmaya, eğitim fakültesine devam eden 310 kişi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğretmen adaylarının görev merkezli kaygı düzeylerinin en yüksek, ben merkezli kaygı düzeylerinin ise en düşük olduğu görülmüştür (Çabukçu ve Dönmez, 2011). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından araştırılması amacı ile yapılan çalışmaya, farklı bölümlerden son sınıf öğrencisi olan 400 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının, net anlamda kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu, mesleki kaygı durumlarının cinsiyet ve yetiştirildiği yer açısından etkilenmediği görülmüştür. Ayrıca mesleki kaygının yaş ve eğitim alanlarında önemli olduğu söylenebilir (Bozdam, 2008).

Doğan ve Çoban (2009) Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi, tutum ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve tutum ve kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin saptanması amacıyla yaptığı çalışmaya, 321 aday öğretmen katılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, tutumların pozitif, kaygı seviyelerinin düşük ve tutum ile kaygı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin, mesleğini seven ve iş bulma konusunda daha pozitif

olanların olumlu bir tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak iş bulma konusunda negatif düşünenlerin daha yüksek kaygıya sahip oldukları görülmektedir. Son sınıf öğrencilerinin mesleğe başlama sürecinde mesleğe ilişkin kaygıları ve bu kaygıların farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 68 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinden; ekonomik durum, akademik ortalama, mezun oldukları lise türü ve cinsiyet açısından görev merkezli, öğrenci merkezli ve ben merkezli kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmazken; sadece ben merkezli kaygı puanlarının yaş açısından anlamlı olduğu görülmüştür (Dursun ve Karagün, 2012).

Tektaş (2014) makine ve metal teknolojileri bölümü mezunlarının kaygı seviyelerini ve bu kaygı seviyelerini etkileyen etkenleri incelemek amaçlı yaptığı çalışmaya, mezun olmuş 126 öğrenci internet üzerinden formu doldurarak çalışmaya katılmıştır. Sonuç olarak, mezun katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ortalamaları bulunan ortalama değerden yüksek çıkmış, kaygı seviyeleri ise orta düzeyde ve yüksek düzeye yakın çıktığı görülmüştür.

Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, eğitim fakültesinin farklı bölümlerinden 2106 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sürekli kaygı içinde oldukları, cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve bölüm değişkenliklerinde de anlamlı farklar olduğu görülmektedir (Eraslan, 2009). Saka (2019) 481 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisinin katılımıyla, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve sosyal bağımlılık seviyelerini inceleyip farklı değişkenlere göre belirlemeyi amaçlamıştır. Veriler sonucunda, adayların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet, doğum yeri, akademik başarı, anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığını, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygıları düşük seviyede iken, sosyal bağımlılıklarının yüksek seviyede olduğunu görmüştür.

2.2. Beden Eğitimi ve Sporda Kaygı

Sporcuların fiziksel kapasite yeterliliği kadar psikolojik kapasiteleri de önemlidir. Fiziksel olarak hazır olsalar bile psikolojik kapasitesi düşük sporcular başarısız olabilir. Bu

sebeple sporcunun performansını arttırmak için psikolojik olarak da hazır hale gelmesi gerekir. Performansı etkileyen birçok psikolojik bileşenden biride kaygıdır (Dunn Jgh ve Syrotuik, 2003). Kaygı sporcunun performansını olumsuz da etkileyebilir. Kaygı seviyesinin artması sporcuyu yanlış kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygı durumunda sporcular, bildiklerini unutup, antrenman da yaptıkları hareketleri uygulayamaz. Yaşadıkları duygu durumunda değişikliklere yol açarak olumsuz hareketler yapmasına sebep olabilir (Gümüş, 2002). Diğer alanlarda da olduğu gibi sporda da kaygı ve türleri araştırma konusu olmuştur. Alan yazını incelediğimizde sporcularda kaygı düzeyini incelemeye yönelik çalışmalar yapılmıştır (Şeker, 2014; Apur, 2016; Capel, 1997; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006; Bisinger ve ark., 2006; Tunç, 2015; Alp, 2016; Bowden, Rust, Dunsmore ve Briggs, 2005; Koyuncu, Tok, Canbolat ve Catıkkaş, 2010; Yüceant, 2013; Marquez ve Mcauley, 2001; Chu, Bushman ve Woodard, 2015; Lodewyk ve Sullivan, 2015; Üngür ve Karagözoğlu, 2014; Atasoy, Karabulut ve Yalçınkaya, 2016; Ridgers. Fazay ve Fairclough, 2007).

Şeker (2014) 207 erkek güreşçinin katılımıyla yaptığı çalışmada, güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini incelenmiştir. Çalışma sonucunda, güreşçilerin kaygı ve depresyon düzeylerinde yaşlara göre anlamlı farklara rastlanmıştır. Yaş arttıkça kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı görülmüştür. Farklı spor branşları ile ilgilenen 119 ergen sporcudan oluşan gruba, sporcuların kaygı ve kendine güven düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen veriler sonucunda, yaş değişkeni göz önünde bulundurulduğunda bilişsel kaygı düzeyleri açısından farklılık saptanmıştır. Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (Apur. 2016). Capel (1997) Beden eğitimi öğretmen adaylarının başlangıç beden eğitimi süresi boyunca İngiltere'deki kaygı miktarları ve nedenlerindeki değişikliklere bakmak amacıyla yaptığı çalışmaya 88 öğrenci katılmışmış ve elde edilen bulgulara göre, adayların her okul deneyimi sonrası orta düzeyde kaygı yaşadıklarını görmüştür. Profesyonel yüzme sporcusu olan çocuklarda depresyon, kaygı ve benlik saygısı seviyelerinin incelenmesi

ve aktif olarak sporla ilgilenmeyen akranları ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 31 yüzme sporcusu ile aynı yaş grubundan 30 spor yapmayan öğrenci katılmıştır. Yüzücülerin benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek, depresyon düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006).

Sosyal kaygı, tanımadık insanlarla karşılaştığı veya başka kişilerin önünde bir ya da birden fazla toplumsal eylem gerçekleştireceği zaman kişide belirgin veya sürekli oluşan korku durumudur (DSM-IV-TR, 2005). Alın yazında sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar vardır.

Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlı çalışmaya farklı fakültelerden 600 öğrenci katılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, spor yapan erkek-kadın öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ancak kadın öğrencilerin sosyal kaçınma puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Tunç, 2015).

Sosyal fizik kaygısı, özellikle sosyal egzersiz sırasında vücut oranları ile ilgili bir rahatsızlığı veya endişeyi temsil eder. Bu çalışma da, bu tür kaygının farklı fiziksel aktivite kurslarının seçimi ile ilişkisini tanımlamak, 16 haftalık bir fiziksel aktivite seansından sonra sosyal fizik kaygısındaki değişiklikleri değerlendirmek ve cinsiyet farklılıklarını incelemektir. Araştırmaya 315 lisans öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, bir fitness kursuna kayıt olanların daha yüksek kaygı durumuna sahip olduklarını göstermiştir. Bu durum cinsiyete göre farklılık göstermiştir ve 8-16 hafta arasında iyileşmeler görülmüştür (Bowden, Rust, Dunsmore ve Briggs, 2005).

Kadın sporcu ve egzersiz yapmayanlarda sosyal fizik kaygısı, beden imajı tatminsizliği, benlik saygısı ve vücut yağ oranı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı yapılan çalışmaya 290 kadın katılmıştır. Sonuç olarak sosyal fizik kaygısı, vücut imajı tatminsizliği ve benlik saygısı arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Grupların değişkenler arasındaki farklarda dikkat çekiç bulunmuştur. Bu nedenle, egzersiz davranışının değişkenler üzerinde ılımlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Koyuncu, Tok, Canbolat ve Catıkkaş,

2010). Marquez ve Mcauley (2001) yaptıkları çalışmada, değişen fiziksel değerlendirme potansiyeline sahip durumlarda sosyal fizik kaygısı, öz yeterlilik ve durumluk kaygısı arasındaki ilişkileri belirlemek için sosyal bilişsel ve kendini sunum teorilerinden kavramları birleştirmeyi amaçlamışlardır. 103 kişinin katıldığı çalışma sonucunda kadınların daha fazla fiziksel kaygı duyduklarını gördüler. Egzersiz yapan bireylerin ise daha az durumluk kaygı gösterdiğini ancak düşük fiziksel değerlendirme koşullarında değişikliklerin hiç birinin durumluk kaygısını yordamadığını bulmuşlardır. Chu, Bushman ve Woodard (2015) Sosyal fizik kaygısı, egzersiz yapma zorunluluğu ve egzersiz seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yaptıkları çalışmaya 337 kişi katılmıştır. Veriler sonucunda, egzersiz yapma zorunluluğu her iki cinsiyette de bezer olduğunu görmüşlerdir. Bununla birlikte kadınlar, başkalarının vücutlarının nasıl değerlendirdiklerine dair erkeklerden daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Araştırmada, beden ölçü memnuniyetsizliği, test kaygısı, öz yeterlilik ve beden eğitimi sırasında zindelle ilgili sonuçlar arasındaki yol ilişkilerini test etmek ve bunların cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya, 9. ve 10. sınıfta okuyan 394 öğrenci katılmıştır. Sonucunda, beden imajı endişeleri ve yüksek kaygı seviyeleri, öz yeterliliğin beden eğitimindeki uygunluk endeksleri üzerindeki etkisinin altını çiziyor gibi görünmektedir. Bu da özellikle kadınlarda böyledir, ancak beden ölçü memnuniyetsizliği hem kadınlar hem de erkeklerde düşük fitness motivasyonuna ve beden eğitimindeki başarıya duyarlıdır (Lodewyk ve Sullivan, 2015). Araştırma amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının farklı değişkenler bakımından incelenmesidir. Çalışmaya 600 beden eğitimi öğretmen adayı katılmış olup elde edilen veriler sonucunda, değerlendirilen değişkenler açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca adayların sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu görülmüştür (Yüceant, 2013). Üngür ve Karagözoğlu (2013) her türlü spor aktivitesine katılan beden eğitimi öğrencileri ile fiziksel aktivite popülasyonunda duygusal zekâ, sosyal fiziksel kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. 141 öğrencinin katıldığı çalışma sonucunda, cinsiyet ve pozitif duygusal

zekânın sosyal fizik kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu görmüşlerdir. Yüksek pozitif duygusal zekâ seviyesi olan kız öğrencilerin düşük duygusal gruplara göre daha yüksek sosyal fizik kaygısına sahip oldukları söylenmiştir.

Alp (2016) İşbirlikçi öğrenme yöntemi ve oyun etkinliklerinin okul öncesi dönem çocukları sosyal kaygı düzeylerine olan etkisini belirlemek amaçlı yaptığı çalışmaya, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir anaokulunda Rehber öğretmenin belirlediği sosyal kaygı problemi yaşayan 30 çocuk katılmıştır. Elde ettiği buldular doğrultusunda ise, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan çocukların, kaygı düzeylerinin azalmasında ve çocukların sosyalleşmesinde uygulanan işbirlikçi öğrenme oyun etkinlikleri programının etkili olduğunu görmüştür.

Sosyal kaygısı bulunan kişiler toplumsal alanlarda ya da performans gerektiren zamanlarda olumsuz değerlendirilip küçümseneceği konusunda yüksek bir korku hissederler (Dilbaz, 1997), Sporda olumsuz değerlendirme ve sosyal kaygıyı birlikte inceleyen çalışmalar alan yazında görülmektedir. Atasoy, Karabulut ve Yalçınkaya (2016) futsal sporcularının olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal görünüş kaygılarını incelemek için futsal müsabakalarına katılan takımlardan 145 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın sporcuların erkek sporculara göre daha fazla olumsuz değerlendirme korkusu yaşadığını ve diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını görmüşlerdir.

Çalışma amacı, beden eğitimi dersinde algılanan sportif yeterlilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkileri araştırmak ve cinsiyetle birlikte ilk ve ortaokuldaki öğrenciler arasındaki farkları görmektir. Araştırmaya ilk ve ortaokuldan toplam 192 öğrenci katılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, değişkenler arasında zayıf ama anlamlı bir ilişkinin olduğu ve olumsuz değerlendirme korkusu olan kız öğrencilerin sportif yeteneklerine ilişkin daha düşük algılara sahip olduklarını göstermektedir. Bu sebeple, çocuk merkezli öğretim stratejilerinde, teşvik edici geri bildirim erkek ve kız çocuklarında yeterlilik

duygusu geliştirip ve kızların sosyal kaygısını azaltacağı düşünülmektedir (Ridgers, Fazay ve Fairclough, 2007).

Alan yazın incelendiğinde okul müfredat dışı sportif etkinliklerde öğrencilerin kaygı düzeyini inceleyen çalışmalarda görülmektedir. Bisinger ve ark., (2006) yaptığı çalışmada müfredat dışı spor uygulamalarının benlik saygısı ve kaygı düzeyindeki etkisinin incelemiştir. Çalışmaya 1791 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 722'si okul dışı fiziksel aktivite uygulamalarına katılmıştır. 195'i okul dışı fiziksel aktivite uygulamalarına katılmamıştır. Bu öğrenciler 3 yıl boyunca takip edilmiş ve belli aralılar ile veriler toplamıştır. Toplanan bu veriler sonucunda, okul dışı fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere göre benlik saygısının daha yüksek olduğu ve sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu görmüştür.

2.3. Beden Eğitiminde Sürekli Kaygı

Kişinin olay veya duruma bağlı olmadan genel olarak devam eden kaygı durumudur. Kişi memnuniyetsizlik, huzursuz olma ve sürekli kötü bir şey olacak hissine kapılır (Coşkun ve Akkas, 2009). Sürekli kaygı kişide aniden görülmez. Ancak farklı zaman ve durumlarda görülen durumluk kaygı tepkilerinin sıklığının ve şiddetinin artmasıyla gözlemlenebilir (Öner ve Le Compte, 1988). Bu tür kaygının yoğunluğu ve süresi kişinin karakterine göre farklılık gösterebilir. Kişinin karakterinin kaygıya eğilimli olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993). Uzun süreli kaygı durumunda kişide adale gerilmesi sonucu baş ağrısı, titreme kramp gibi ağrılara, kalp atışı hızlanmasına, sindirim sisteminin etkilenmesiyle mide bulantısı ve karın ağrısı gibi semptomlara psikolojik olarak ise odaklanma ve sinir problemlerine, korku, panik ve aşırı yemek yeme gibi davranış bozukluklarına neden olabilmektedir (Kennerley, 2014; Mayer, 2008; Nascente, 2001). Alan yazında sürekli kaygı düzeyini incelemek ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Alp, 2018; Başaran, 2008; İnan ve ark., 2018; Şahin, 2009; Kaya, Sarı ve ark., 2014).

Alp (2018) Katılım stili ile işlenen beden eğitimi ve spor dersindeki öğrencilerin kaygı düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmaya, Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ve kendisinin de görev yaptığı okuldaki 61 öğrenci katılmıştır. Elde ettiği bulgulara göre, katılım stili ile ders işleyen öğrencilerin komut stili ile ders işleyen öğrencilere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu görmüştür.

İnan ve ark (2018) 280 öğrencinin katılımı ile yaptığı çalışmada amacı. ergenlik çağında olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının, beden eğitimi dersine yönelik sürekli bir kaygı durumu geliştirmesindeki etkiyi araştırmaktır. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının arttıkça beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygılarının da arttığını görmüştür.

14 yaş grubu sporcularında sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin farklı etkenlerle incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, farklı spor branşlarından 324 sporcu katılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, sporcuların branşları farklı olsa da performans için belli bir kaygı düzeyine sahip oldukları ve kaygı düzeylerinin yüksek ya da düşük oluşunda sporcuların deneyimlerinin önemi görülmüştür (Başaran, 2008).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performansı arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından değerlendirmek amacıyla yapılmış çalışmaya 648 aday katılmıştır. Çalışma sonucunda, kadın adayların erkek adaylara göre daha kaygılı olduğu ve özel yetenek sınavı puanları arasında anlamlı farklar olduğu belirtilmiştir. Ayrıca durumluk-sürekli kaygı puanları ile ÖYP puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon görülmüştür (Şahin, 2009).

Kaya, Sarı, Tolukan ve Gülle (2014) beden eğitimi ve spor bölümündeki öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerini analiz etmeyi ve belirli değişkenler açısından karşılaştırmayı amaçladıkları çalışmaya 209 öğrenci katılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, öğrencilerin cinsiyetleri ve düzenli spor yapma durumları açısından sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulamamışlardır.

2.4. Beden Eğitiminde Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişinin tehlikeli gördüğü durumlarında strese bağlı olarak kaygı düzeyinde artış olması ve stresin geçmesiyle kaygı durumunun ortadan kalkması durumudur. Kişide terleme, kızarma gibi değişmeler kişinin huzursuzluk duyduğunun belirtileridir (ner ve Le Cempte, 1983). zlmesi zor görülen durumlar kişide kaygıya sebep olur. Yalnızca o durum anında görülen bu durum doğal ve geçici bir ruhsal durumdur (Kara ve Acet, 2012). Durumluk kaygı, sporcuyu tanımada önemli bir yere sahiptir. Sporcu için yarışma öncesi, yarışma anı ve yarışma sonrasında etkili olan önemli bir kaygı çeşididir (kizler, 1993). Alan yazında durumluk kaygı ile ilgili spor alanında da çalışmalar vardır (Barkoukis, Tsorbatzoudis, Grouios, Rodafinos, 2005; Bekıarı, Patsiaouras, Kakarıdas ve Sakellerıou, 2006; Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Bekıarı, Patsiaouras, Kakarıdas ve Sakellerıou (2006) yaptıkları çalışmada voleybol antrenörleri ve sporcuların seviyelerine göre spor ortamlarındaki szlu saldırganlık ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 208 voleybol sporcusunun ve 20 antrenörün katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, veriler sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara göre durumluk kaygıyı daha yüksek değerlendirdiğini ve antrenörlerin szlu saldırganlığından daha fazla etkilendikleri görmüşlerdir. 13-15 yaş grubu futbol oyuncularının sürekli ve durumluk kaygı seviyelerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 61 gönüllü futbolcu katılmıştır. Çalışma sonucunda, futbolcuların kaygı düzeylerinin yüksek seviyede çıktığı, spor yılı ve babanın sergilediği ev yönetim tutumu değerkenlerinin durumluk ve sürekli kaygı seviyesinde anlamlı farklılık oluşturmadığı, erkek çocukların baba eğitim düzeyi yksekliliğinin kaygı seviyesini negatif yönde etkilediği görülmüştür (Karabulut, Atasoy, Kaya ve Karabulut, 2013).

Çalışmanın amacı, okul beden eğitiminde bir durum kaygı leği geliştirmektir. Temel kaygı boyutlarının yanı sıra ilgili bilişsel süreçleri değerlendirmek için Beden Eğitimi Durum Kaygı leği tasarlanmıştır. Bu lek 631 lise öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen veriler

rastgele ikiye bölünmüş, kaygı, bilişsel süreçler ve bedensel kaygının önerilen 3 faktörlü yapısını destekleyen keşif ve doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuş ve iç tutarlılık kat sayıları kabul edilmiştir. Alt ölçek puanları arasındaki orta korelasyonlar yapı geçerliliğini desteklemektedir. Sonuçlar geçerlilik ve güvenilirlik için ön kanıt sağlamaktadır (Barkoukis, Tsorbatzoudis, Grouios, Rodafinos, 2005).

2.5. Beden Eğitiminde Rekabetçi Durum Kaygısı

Yarışmaya ve müsabakaya dayalı sporlar, sporcularda yarışma ve rekabetçi durum kaygısını ortaya çıkarabilir. Kaygısı yüksek olan sporcuların kendine güvenleri olumsuz etkilenebilir ve kendi yeterliliklerini algılayamayabilirler (Martens vd., 1990). Kaygı düzeyleri arttıkça sporcular karar vermekte zorlanırlar ve yeteneklerini doğru kullanamazlar. Kendilerini baskı altında hissettikleri zaman yanlış tercihlerde bulunabilirler (Gümüş. 2002).

Alan yazında sporcuların rekabetçi durum kaygısı ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. (Jones ve ark., 1994; Khan ve ark., 2011; Keretta, 2015; Wong ve ark., 1993; Williams ve ark., 2000; Jamshidi ve ark., 2011; Zeng, 2003).

Khan ve ark (2011) 20 badminton oyuncusunun kaygı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlamıştır. Başarı motivasyonu ve kaygı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu bulmuş ve başarı motivasyonu düzeyinin artması veya azalmasının kaygı düzeyinin artması veya azalması üzerinde etkisi olduğu görmüştür. Araştırma amacı, çok boyutlu bir kaygı çerçevesi kullanmak ve spor performansı bağlamında kaygı semptomlarının yoğunluğunu ve yönünü incelemektir. Araştırmaya elit olan 97 ve elit olmayan 114 yüzücü katılmıştır. Verilere göre, iki grup arasında bilişsel ve somatik kaygı semptomlarının yoğunluğu açısından fark olmadığı ve elit sporcuların özgüvenlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Jones ve ark., 1994). Çalışmada. 62 erkek ve 34 kadın atletin takım sporu ve bireysel spor bağlamında rekabetçi sürekli kaygı, algılanan yetenek, kendini savunma güveni arasındaki atletik bağlam ilişkilerini incelenmiştir. Analizler, atletik

bağlamın rekabetçi sürekli kaygı ve kendini sunma güveni değişkenleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Takım sporlarının, fiziksel aktivite yeteneklerini sergilemede bireysel spor atletlerinden daha fazla güven duydukları görülmüştür (Wong ve ark., 1993).

Bir spor takımında yarışan 59 lisans öğrencisinin kazanma ve rekabetçi kaygıya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilişsel kaygı sadece özgüven ile anlamlı olarak tahmin edilirken, kaygı özgüven ve rekabetin önemini önemli ölçüde yordamıştır (Williams ve ark., 2000). Kerketta (2015) Voleybol ve futbol branşlarındaki erkek sporcular arasındaki spor müsabaka kaygısını araştırmak amacıyla yaptığı çalışmaya 18-25 yaş arasında olan 30 voleybol ve 30 futbol oyuncusu katılmıştır. Sporculara Rekabetçi Kaygı ölçeği uygulanmış ve verilerin sonucunda, voleybol sporcularının futbol sporcularına göre rekabetçi kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın amacı, seçkin sporcularda spor yönelimi ve rekabetçi kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma için sistematik bir örnekleme kullanılarak 688 denek seçilmiştir. Çalışma sonucu, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha rekabetçi olduklarını ve daha çok galip geldiklerini, kadın sporcuların ise erkek sporculardan daha hedef odaklı olduğunu göstermiştir (Jamshidi ve ark., 2011).

Zeng (2003) Bilişsel durumluk kaygı, somatik durumluk kaygı ve rekabetçi sürekli kaygı düzeylerinin yanı sıra. Üniversite sporcuları için durum özgüven, durum spor-güven ve Sürekli Spor-Güven düzeyleri arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için tasarladığı bu çalışmaya 69 sporcu katılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, takım sporcularının bireysel sporculara göre daha düşük bilişsel durum kaygı ve somatik durum kaygıya sahip oldukları ancak takım sporu ve bireysel sporcular için rekabetçi sürekli kaygı düzeylerinin benzer olduğu görmüştür. Takım sporcularının, rakip ile rekabet ettiklerinde bireysel sporculara göre daha yüksek düzeyde durum özgüvenine, durum spor-güvenine ve sürekli spor-güvenine sahip olduklarını görmüştür.

2.6. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, kişinin bir sınavı ya da performansının değerlendirileceği süreci tehdit edici bir şekilde algılaması ile verdiği çeşitli duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Bu tepkiler kişi için olumsuzluk yaratan bir durum olabilir (Fidan, 2012; Spielberger ve Vagg, 1995).

Resmi bir sınav veya değerlendirme anında oluşan, bireyin göstermek istediği performansını açığa çıkaramama duygusuna kapılmasıyla kişide korku, gerginlik veya stres durumunun ortaya çıkmasıdır(Spielberger, 1995). “Kuruntu” ve “Duyuşallık” sınav kaygısının iki boyutudur. Kuruntu sınav kaygısının bilişsel boyutudur. Kişinin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri, “yapamazsam, başaramazsam” gibi olumsuz düşüncelere kapılmasıdır. Duyuşallık ise sınav kaygısının duygusal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. Kap atımının hızlanması, terleme, ateşlenme, cilt renginde kızarma, mide bulantısı gibi bedensel tepkilerin olduğu bir durumdur (Spielberger, 1995).

Sınav kaygısı, öğrencilerin başarısını düşüren, potansiyellerini tam olarak ortaya çıkarmalarını engelleyen ve yaşantılarını olumsuz etkileyen ciddi bir sorundur (Ergene, 1994). Çocuklarda genellikle ilkokul çağından sonraki süreçte ortaya çıkar. Çocuklar arasındaki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmadan yapılan tek tip sınavlar, çocuklar arasında kaygı düzeyinin artmasına sebep olur (Baltaş, 2009). Alan yazını incelediğimizde ortaokul ve lise öğrencilerin sınav kaygı düzeyini incelemek ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Arslan ve Aksekioğlu, 2017; Bacalı ve Sürücü, 2006; Bahçeci, 2009; Coşaner ve Silman, 2012; Çakmak. 2007; Çakmak ve ark., 2017; Erözkan, 2004; Koç, 2014; Koruklu ve ark., 2006; Kutlu, 2001; Malhotra, 2015; Özer ve Topkaya, 2011; Totan ve Yavuz, 2009).

Bacalı ve Sürücü (2006) 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stillerini cinsiyet değişkenine göre araştırmak amacıyla yaptığı çalışmaya 425 öğrenci katılmıştır.

Veriler sonucunda, kız öğrencilerin sınav kaygısının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karar verme ve başa çıkmada kullanılan uyumsuz stiller bakımından kız ve erkeklerin anlamlı şekilde farklılaştığı, ancak uyumlu stiller bakımından farklılaşmadıkları görülmüştür. Alan yazına baktığımızda çalışmaların daha çok ortaokul ve lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini incelemek amaçlı olduğu görülmektedir. Coşaner ve Silman (2012) 160 ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonunda, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerinin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Anne-baba eğitimi, kardeş sayısı, akademik başarı ve bilgisayar kullanımının kaygı düzeyinde anlamlı olarak farklılaşma belirtmediği görülmüştür. Başka bir araştırma amacı, ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısının ve farklı değişkenlerin sınav kaygısı ve benlik saygısı ortalamalarında değişiklik oluşturup oluşturmadığının incelenmesidir. Araştırmaya toplamda 334 öğrenci katılmış olup elde edilen bulgular sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygısının yüksek seviyede çıktığı, sınav kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir bağlantı olduğu görülmüştür (Çakmak ve ark., 2017).

60 lise öğrencisinin katıldığı. Öğrenci Seçme Sınavı öncesinde görülen sınav kaygısı ile baş etmede ‘Sınav kaygısı ile başa çıkma programı’ etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın analizleri sonucunda, sınav kaygısı ile başa çıkmada uygulanan programın başarılı olduğunu tespit etmiştir (Koruklu ve ark., 2006). Başka benzer çalışmada, farklı liselerde okuyan öğrencilerin üniversite sınavı öncesi yaşadıkları sınav kaygılarını ve sınav kaygısı üstünde etkili olan faktörlerin ilişkisel olarak incelenmesi amaçlanmıştır. 481 öğrencinin katıldığı bu çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek sınav kaygısı olduğu görülmüştür ancak diğer faktörler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çakmak, 2007). Kutlu (2001) Yaptığı çalışmanın amacı, üniversite sınavına giren öğrencilerin, hangi kaygı kaynaklarından nasıl etkilendiklerini açığa çıkarmaktır. 158

lise öğrencisinin katıldığı çalışmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin 0.29'nun yüksek kaygı, 0.33'nün düşük kaygı, 0.38'nin ise kaygı dışı düzeyde toplandıkları belirlenmiştir. Yüzdeler birbirlerine yakın gözükse de öğrencilerin kaygı seviyelerinin yüzdelik dağılımları birbirine yakın gözükse de, sınavdan düşük seviyede kaygı duyduklarını veya hiç kaygılanmadıklarını belirtmiştir. Başka bir çalışma amacı lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini etkileyen değişiklikleri incelemektir. 734 öğrencinin katılımıyla yapılan çalışma sonucunda, cinsiyetlere göre anlamlı farklar olduğunu ve kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilerin sınav kaygılarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak sınıflarından ve okullarından memnun olan öğrencilerin, memnun olmayan öğrencilerden daha düşük kaygı düzeyinde oldukları görülmüştür (Arslan ve Aksekioğlu, 2017). Malhotra (2015) amacı, lise öğrencileri arasındaki sınav kaygısı düzeyini değerlendirmek ve cinsiyet, yerellik ve çeşitli etkileşimlerin lise öğrencileri arasındaki sınav kaygısı düzeyine etkisini incelemiştir. 180 lise öğrencisinin katıldığı çalışma sonunda, lise öğrencilerinin nispeten çoğunun orta seviyede sınav kaygısına sahip olduğunu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygı düzeyinde olduklarını görmüştür. Bahçeci (2009) yaptığı çalışma ile portfolyo değerlendirmesinin sınav kaygısı, çalışma davranışı ve tutum üstünde etki edip etmediğini incelemiştir. Çalışmaya 109'u portfolyo ve 106'sı geleneksel değerlendirme grubu olup 215 kişi katılmıştır. Veriler sonucunda, portfolyo değerlendirmesi sınav kaygısını düşürme, derse düşkünlüğü teşvik etme gibi ilave faydalar sağlanmasıyla birlikte portfolyo değerlendirmenin lehine ve istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur.

Alan yazınında üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini incelemeye yönelik çalışmalarda bulunmaktadır. 109 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmanın amacı, akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı arasında olan ilişkiyi araştırmaktır. Elde edilen bulgular sonucunda, öğrencilerin akademik branşlarda sergiledikleri erteleme davranışı nedenlerinden başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki oluşturduğu görülmektedir (Özer ve Topkaya, 2011). Koç (2014) KPSS' ye hazırlanan 876 öğretmen adayının katılmış

olduğu araştırmanın amacı, sınava giren öğretmen adaylarının öğrenme stillerini saptamak ve bu öğrenme stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma sonunda, erkeklerin görsel ve dokunsal öğrenme stiline kadın öğrencilerden daha fazla eğilimli oldukları, öğretmen adaylarının 82den fazlasının etkili çalışma ile ilgili bir eğitim almadığı, kinestetik öğrenme stili arttıkça öğretmen adaylarının sınav kaygısının %40 oranında düştüğu gibi sonuçlar elde etmiştir. Erözkan (2004) Betimsel yöntem kullanılarak yaptığı çalışma, öğrencilerin öğrenim gördükleri sürede geçirdikleri sınav yaşantıları açısından sınav kaygıları ve başa çıkma davranışlarını cinsiyet, sınıf düzeyleri, bölüm ve öğrenim görmekte olan yer bakımından karşılaştırmak amacıyla yapmıştır. Araştırma amacına uygun olarak farklı fakülte ve bölümlerden tesadüfi seçimle (180 kız, 180 erkek) 360 kişi katılmıştır. Sonuç olarak sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları kapsamında başka araştırmalara ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

Çalışma Driscoll'un (2007) geliştirdiği Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 373 üniversite öğrencisi katılmıştır ve ölçeğin üniversite öğrencilerinin sınav kaygısını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmüştür (Totan ve Yavuz, 2009).

2.7. Beden Eğitiminde Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, öğrenme sürecinin sonunda bir not veya dereceye götüren sınavlarda ebeveyn baskısı, olumsuz değerlendirme ve başarısızlık korkusu özellikle öğrenciler için endişe kaynağı oluşturmuştur (Putwain ve ark., 2010; Zeidner, 2007). Bu durumlara ek beden eğitimi dersinde sınıf arkadaşları ve öğretmenlerin önünde değerlendirme görevinin net sonucu nedeniyle beden eğitimi dersindeki sınav kaygısı özellikle tetiklenebilir (Berkoukis ve ark., 2012). Öğrencilerin matematik ve coğrafya sınavları sırasındaki performansı genellikle gecikmeli veya özel olsa da beden eğitimi sınavındaki performansın anında elde edilebilir (Berkoukis ve ark., 2015) ve herkes tarafından bilinir olması özellikle beden imajı olumsuz olan ergenler için okul konusunda ek bir sınav kaygısı kaynağı olabilir (Siegel ve ark., 1999).

Beden eğitimi alanındaki çalışmalarda üniversitelerin beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin sınav kaygılarını inceledikleri görülmektedir (Caz, Çoban ve Yıldırım, 2019; Gencay, Bolat, Geri, Gençay ve Koç, 2020). Caz, Çoban ve Yıldırım (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini ölçmek için yaptıkları çalışmaya 382 öğrenci katılmıştır. Analizler, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, ders sırasında not almayan öğrencilerin not alan öğrencilere göre ve sadece sınavdan kısa bir zaman önce notlarına göz atan öğrencilerin her gün düzenleri notlarını tekrar eden öğrencilere göre sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının alan sınavına yönelik kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 220 beden eğitimi öğretmen adayı katılmıştır. Elde edilen verilere göre, gruplar arasında anlamlı bir fark olmamasıyla birlikte erkek adayların kadın adaylara göre kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca alan bilgisi düzeyleri bakımından kendisini yeterli gören adayların kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Gencay, Bolat, Geri, Gençay ve Koç, 2020).

Beden eğitiminde sınav kaygısının farklı değişkenler açısından değerlendirildiği çalışmalar alan yazından bulunmaktadır (Lakot, 2019; Mollaoğulları ve Uluç, 2019). Mollaoğulları ve Uluç (2019) Spor yapan veya yapmayan ortaokul öğrencilerinin farklı değişkenler açısından sınav kaygı durumlarını incelemek amacıyla çalışmayı yapmışlardır. Çalışmaya, 200 ortaokul öğrencisi katılmış olup sonucunda, spor yapan veya yapmayan öğrencilerin sınav kaygısının cinsiyet, sportif tecrübe, spor yapma sıklığı ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyi bakımından anlamlı bir sonuç bulamamışlardır. Bunun nedeninin ise öğrencilerin akademik başarı durumları, aile ilgisizliği, eğitime verilen önemin düşük olması olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma, 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile beden eğitimi dersine ilişkin eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlıdır. 323 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda, öğrencilerin fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Erkek

öğrencilerin kız öğrencilerden daha düşük sınav kaygısı yaşadıkları, beden eğitimi dersine daha eğilimli oldukları ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Lakot, 2019).

Beden eğitimi dersinde öğrencilerde diğer derslerde olduğu gibi sınav kaygısı oluşmaktadır. Özellikle kalabalık sınıflarda öğrencilerin arkadaşları önünde sınav olması kaygı düzeyini tetikleyebilir. Alan yazında beden eğitimi dersindeki sınav kaygı düzeyini inceleyen çalışmalar yeterli değildir (Danthony, Mascret ve Cury, 2019; Danthony, Mascret ve Cury, 2020). Danthony ve arkadaşları (2019) beden eğitimi dersi sınav kaygısını ölçmek amacıyla beden eğitiminde revize edilmiş sınav kaygısı ve düzenlemesi ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek geliştirme çalışmasında 281 öğrenci yer almıştır. Çalışma sonucunda 19 soruluk ve 5 alt boyutlu beden eğitiminde sınav kaygısı ölçeği oluşturulmuştur. Aynı çalışmanın devamında geliştirilen ölçek ile içsel motivasyon ölçeğinin (Durand, Cury, Sarrazin ve Famose, 1996) verilerinin ilişkisine bakmışlardır. Sonuç olarak, geliştirilen beden eğitimi sınav kaygısı ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu ve beden eğitimi sınav kaygısını ölçmek için kullanılabileceğini tespit etmişlerdir. Geliştirilen ölçek ile yine Danthony, Mascret ve Cury (2020) beden eğitiminde sınav kaygısı, örtük teoriler, cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkileri çoklu regresyon ve arabuluculuk analizleri yoluyla inceleme gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 526 öğrenci katılmış olup elde edilen veriler sonucunda, kızların erkeklere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu görmüşlerdir ve öğretmenlerin öğrencilerin özelliklerini daha iyi tanımasını öğrencilerin kaygı düzeylerini düşürdüğü söylenmiştir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Tasarımı

Araştırmada katılımcıların beden eğitimi dersindeki sınav kaygı düzeylerini belirlemek için betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama yöntemi, geçmişte veya günümüzde devam eden bir durumu, kişilerin görüşlerini, düşüncelerini, inançlarını ve tutumlarını incelenmek istendiğinde örneklem üstünde var olan bu durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yaklaşımdır (Aypay, 2015; Karasar, 2005; Karasar, 2017).

3.2. Katılımcılar

Betimsel tarama yönteminde gerekli örneklem sayısında alan yazında farklı öneriler bulunmaktadır. Genel olarak kabul edilen araştırmacılardan Nunnally (1967), Everitt (1975), Tavşancıl (2002) envanter madde sayısının 10 katı örneklem oluşturulmasının evreni temsil için yeterli olacağını belirtmişlerdir. Gorsuch (1983), örneklem sayısı 100 ve üzerinin yeterli olduğunu söylemiştir. Comrey ve Lee (1992) ise örneklem sayısında 50 sayısının çok az, 100 sayısının zayıf, 200 sayısının yeterli ve 300 sayısının iyi bir örneklem olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamız için toplanan 813 (444+369) örneklem sayısının evreni temsil edilebilirliği açısından yeterli olduğu görülmektedir.

Çalışmaya Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerindeki 6 ilinden (İstanbul, Ankara, Hatay, Kütahya, Mersin, Karaman) yaş ortalamaları 12.39 ± 1.24 (yaş aralığı 10-15 yaş) 813 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 444'ü kız, 369'i erkek öğrencidir(Bakınız tablo 1). Katılımcıların 182'si 5. sınıf, 193'ü 6. sınıf, 157'si 7. sınıf, 281'i 8. sınıf olarak belirlenmiştir (Bakınız tablo 2). Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden ve ailelerinden gönüllük formu toplanmıştır.

Çalışmada yer alan ortaokul öğrencilerinin 195'i okul takımında bir spor branşında yer alırken 618'i yer almamaktadır. Öğrencilerin 232'si okul dışında bir kulüp takımında bulunurken 581 öğrenci herhangi bir kulüpte bulunmamaktadır.

Tablo 1. *Katılımcı Cinsiyet Dağılımı*

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Kız	444	54.6
Erkek	369	45.4
Toplam	813	100.0

Tablo 2. *Katılımcı Sınıf Dağılımı*

<i>Sınıf</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
5	182	22.4
6	193	23.7
7	157	19.3
8	281	34.6
Total	813	100.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyet, yaş sınıf, okul takımı ve spor kulübüne katılma değişkenleri açısından incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Envanteri: Envanter Danthony, Mascaret ve Cury (2019) tarafından öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik sınav kaygısını belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Envanterin Türk kültürüne uyarlama çalışması Devrilmez, Çiy, Bilgiç ve Dervent (Basımda) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanterin orijinal formu 19 maddeden oluşmakta ve yargılar 4 değerlendirme basamağına (1= Hiçbir zaman. 4= Her zaman) göre yapılmaktadır. Envanter endişe (4 madde, örn: *Başarısız olmaktan korkarım*). kendi kendine odaklanma (3 madde, örn: *Diğer öğrencileri, performansıyla dalga geçeceğinin farkındayım*), bedensel belirtiler (4 madde, örn: *Beden eğitimi sınavında, beden eğitimi derslerine göre daha çok titrerim*), fiziksel gerginlik (4 madde, örn: *Beden eğitimi*

sınavında. beden eğitimi derslerine göre kendimi daha fazla tedirgin hissedirim) ve algılanan kontrol (4 madde, örn: *İyi bir not almak için kendimi hazır hissedirim*) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin puanlaması alt boyutları oluşturan maddelerin toplanması ile gerçekleştirilmektedir.

Envanterin güvenilirlik analizi cronbach alfa kat sayısı ile gerçekleştirilmiştir. Gürbüz ve Şahin (2016) ' e göre güvenilirlik kat sayısının .70 ve üzeri olması beklenmektedir. Envanterin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında cronbach alfa değeri .81 ile yeterli bulunmuştur. Envanterin alt boyutlarının güvenilirliği incelendiğinde endişe .74, kendi kendine odaklanma .84, bedensel belirtiler .75, fiziksel gerginlik .81 ve algılanan kontrol .76 ile yeterli bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışmada daha fazla örneklem grubuna ulaşılması amacıyla envanterin soruları Google Forms'a aktarılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerine öğrencilere ulaştırılması için sosyal medya aracılığıyla envanter linki gönderilmiştir. Öğretmenler bu linki öğrencilerine sosyal medya aracılığıyla paylaşmış ve envanteri doldurmaları için gerekli açıklamalarda bulunmuştur. Öğrenciler anlamadığı noktaları öğretmenlerine sormuştur. Öğretmenler soruları derleyerek araştırmacıdan geri dönüt alıp öğrencileri bilgilendirmiştir. Veri toplama süreci 30 gün sürmüştür.

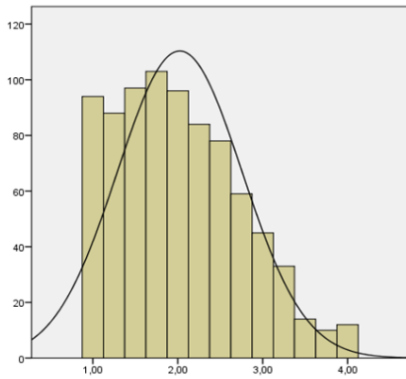
3.5. Veri Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerin üzerine ilişkisini incelemek amacıyla MANOVA tercih edilmiştir. MANOVA çok yönlü varyans analizidir. Analiz, bir veya birden fazla bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki etkileşim kontrol etmek ve grup değişkenleri arasında karşılaştırma yapılarak farklılıkların ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2012).

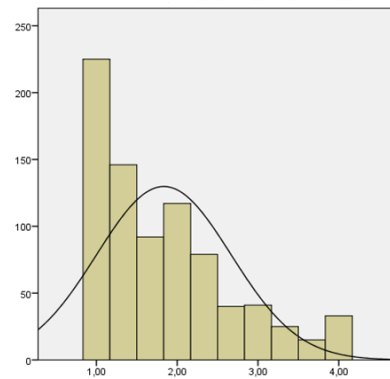
Analiz yapılmadan önce MANOVA yönteminin varsayımları kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar normallik, bağımsız gözlem, bağımsız değişkenlerin kovaryans matrisinin homojenliğidir. İlk varsayım normal dağılım varsayımdır. Normal dağılım tekli ve çoklu normallik olarak değerlendirilmektedir. Tekli normallik için skewness kurtosis (bakınız tablo.3) ve histogram (bakınız grafik.1-2-3-4-5) kontrol edilmiştir. Elde edilen bulgular tekli normalliğin sağlandığını göstermektedir. Tekli normallik kontrolü sonrası çoklu normallik için Mardia değeri kontrol edilmiştir. Çoklu normalliğin sağlanması için değer anlamlı çıkmaması gerekmektedir. Bulgular Mardia değerinin anlamlı olmadığını göstermektedir (Mardia, 1970).

Tablo. 3 *Beden Eğitimi ve Spor Sınav Kaygısı Alt Boyutları Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

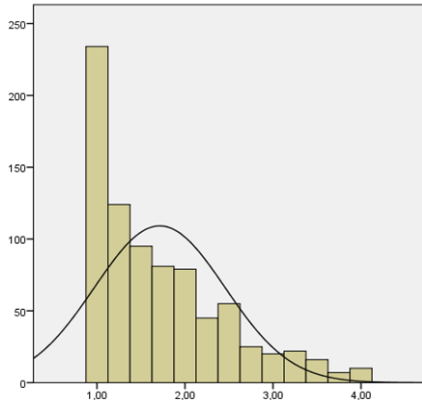
	Endişe	Kendi kendine odaklanma	Bedensel belirtiler	Fiziksel gerginlik	Algılanan kontrol
Basıklık	.52	.98	1.08	1.40	-1.53
Basıklık Ss	.09	.09	.09	.09	.09
Çarpıklık	-.38	.18	.48	1.19	1.67
Çarpıklık Ss	.17	.17	.17	.17	.17



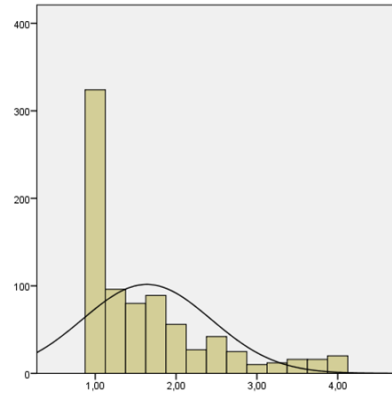
Grafik 1. *Endişe*



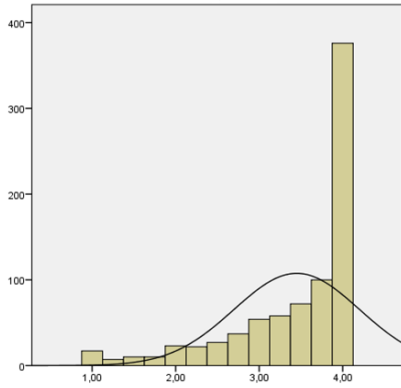
Grafik 2. *Kendi kendine odaklanma*



Grafik 3. *Bedenssel belirtiler*



Grafik 4. *Fiziksel gerginlik*



Grafik 5. *Algılanan kontrol*

İkinci varsayım ise bağımsız değişkenlerin kovaryans matrisinin homojenliğidir. Bağımsız değişkenlerin kovaryans matrisi varsayımı için Box's M ve Levene's testleri kontrol edilmiştir. Box's M test değeri .67 ile anlamlı değildir. Her alt boyutun Levene's test değerleri incelendiğinde endişe (Levene's= .16), kendi kendine odaklanma (Levene's= .07), bedensel belirtiler (Levene's= .11), fiziksel gerginlik (Levene's= .09) ve algılanan kontrol (Levene's= .06) değerlerinin anlamlı olmadığı ve kovaryans matrisinin homojenliği varsayımının sağlandığı görülmektedir.

Çalışma süresince bağımsız gözlem sağlandığı görülmüştür. Son varsayımın kontrolü ile birlikte bu çalışma için MANOVA analizinin yapılması ve istatistik kontrollerinde Wilks' Lambda değerlerinin kontrol edilmesi uygun bulunmuştur.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistik ve MANOVA bulguları yer almaktadır.

4.1. Tanımlayıcı istatistik

Tablo. 4 Cinsiyet ve sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersi sınav kaygısı tablosu

	Cinsiyet	Sınıf	\bar{X}^2	Ss	N
Endişe	Erkek	5	1.82	.71	96
		6	1.93	.65	90
		7	1.91	.62	71
		8	1.98	.76	112
		Toplam	1.91	.70	369
	Kız	5	2.03	.76	86
		6	2.01	.71	103
		7	2.24	.75	86
		8	2.16	.76	168
		Toplam	2.12	.75	443
Toplam	5	1.92	.74	182	
	6	1.97	.69	193	
	7	2.09	.71	157	
	8	2.08	.76	280	
	Toplam	2.02	.73	812	
Kendi kendine odaklanma	Erkek	5	1.87	.87	96
		6	1.74	.76	90
		7	1.76	.77	71
		8	1.80	.75	112
		Toplam	1.80	.79	369
	Kız	5	1.86	.91	86
		6	1.72	.71	103
		7	2.05	.97	86
		8	1.85	.86	168
		Toplam	1.86	.86	443
Toplam	5	1.86	.89	182	
	6	1.73	.73	193	
	7	1.92	.90	157	
	8	1.83	.82	280	
	Toplam	1.83	.83	812	
Bedensel belirtiler	Erkek	5	1.76	.74	96
		6	1.74	.72	90
		7	1.58	.64	71
		8	1.52	.67	112
		Toplam	1.65	.70	369

		5	1.61	.57	86
		6	1.84	.87	103
	Kız	7	2.02	.87	86
		8	1.66	.71	168
		Toplam	1.76	.77	443
		5	1.69	.66	182
		6	1.79	.80	193
	Toplam	7	1.82	.80	157
		8	1.60	.70	280
		Toplam	1.71	.74	812
		5	1.54	.83	96
		6	1.56	.69	90
	Erkek	7	1.50	.64	71
		8	1.47	.71	112
		Toplam	1.52	.73	369
		5	1.53	.71	86
		6	1.67	.82	103
Fiziksel gerginlik	Kız	7	2.02	.89	86
		8	1.74	.85	168
		Toplam	1.74	.84	443
		5	1.53	.78	182
		6	1.62	.76	193
	Toplam	7	1.78	.83	157
		8	1.63	.80	280
		Toplam	1.64	.80	812
		5	3.55	.77	96
		6	3.48	.80	90
	Erkek	7	3.51	.68	71
		8	3.59	.61	112
		Toplam	3.54	.71	369
		5	3.34	.82	86
		6	3.56	.66	103
Algılanan kontrol	Kız	7	3.20	.87	86
		8	3.38	.76	168
		Toplam	3.38	.78	443
		5	3.45	.80	182
		6	3.52	.73	193
	Toplam	7	3.34	.80	157
		8	3.46	.71	280
		Toplam	3.45	.75	812

Sınav kaygı envanterinin endişe alt boyuna baktığımızda 7. sınıf kız öğrencileri ortalamaları ve 8. sınıf erkek öğrencileri ortalamaları en yüksek değeri elde etmiştir. 7. sınıf öğrencilerinin ortalamalarının en yüksek değere sahip olduğu belirlenmiştir. 5. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ise en düşük değeri elde etmiştir.

Çalışmamızda yer alan kendi kendini odaklama alt boyutunda 7. sınıf öğrencilerin ortalamaları en yüksek değere sahiptir. 8. sınıf öğrencilerin ortalamaları ise en düşük değeri elde etmiştir. Kendini odaklama alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerin ortalamasından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sınav kaygı envanterinin bedensel belirtiler alt boyutunda 7. sınıf öğrencilerinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. 8. sınıf öğrencileri ise en düşük ortalamaya sahiptir. Bedensel belirtiler alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel gerginlik alt boyutunda 7. sınıf kız öğrencilerin ortalamasının en yüksek ve 5. sınıf kız öğrencilerinin ise en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. 6. sınıf erkek öğrencilerin en yüksek ve 8. sınıf erkek öğrencilerin en düşük ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

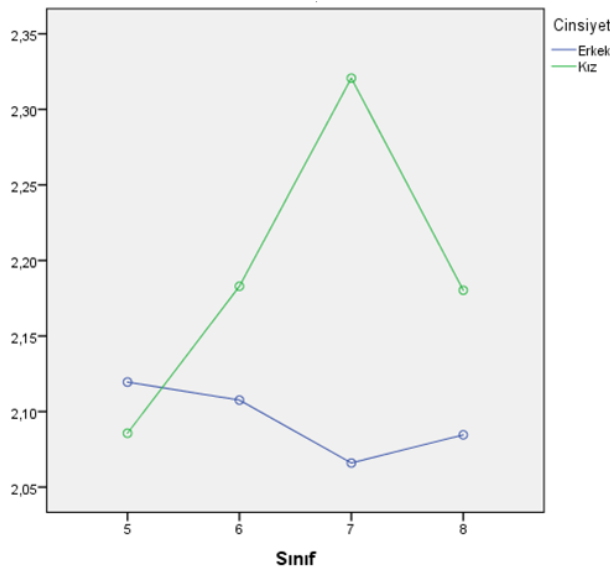
Algılanan kontrol alt boyutunda en yüksek değere 6. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmektedir. En düşük değeri ise 7. sınıf öğrencileri elde etmiştir. Algılanan kontrol alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu belirlenmiştir.

4.2. MANOVA Bulguları

Tablo.5 Sınıf ve Cinsiyet Etkileşim Tablosu

Effect		F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	Pillai's Trace	5.03 ^b	5.00	800.00	.00	.03
	Wilks' Lambda	5.03 ^b	5.00	800.00	.00	.03
	Hotelling's Trace	5.03 ^b	5.00	800.00	.00	.03
	Roy's Largest Root	5.03 ^b	5.00	800.00	.00	.03
Sınıf	Pillai's Trace	2.90	15.00	2406.00	.00	.02
	Wilks' Lambda	2.90	15.00	2208.85	.00	.02
	Hotelling's Trace	2.90	15.00	2396.00	.00	.0
	Roy's Largest Root	5.54 ^c	5.00	802.00	.00	.03
Cinsiyet * Sınıf	Pillai's Trace	1.67	15.00	2406.00	.05	.01
	Wilks' Lambda	1.67	15.00	2208.85	.05	.01
	Hotelling's Trace	1.67	15.00	2396.00	.05	.01
	Roy's Largest Root	3.45 ^c	5.00	802.00	.00	.02

MANOVA tablosu incelendiğinde cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin etkileşim içinde olduğu (bakınız grafik 6) ve her iki değişkenin birlikte bağımlı değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir ($F_{(15, 2208.85)} = 1.67$, $\eta^2 = .10$, $p < .05$).



Grafik 6. Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerinin Etkileşimi Grafiği

Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin etkileşim içinde bağımlı değişkenleri etkilediği belirlendikten sonra ana etkiler tablosu incelenmiştir.

Tablo.6 Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Ana Etkiler Tablosu

	Bağımlı Değişkenler	sd	\bar{X}^2	F	p	η_2
Cinsiyet	Endişe	1	7.97	15.12	.00	.02
	Kendi kendine odaklanma	1	1.14	1.66	.20	.00
	Bedensel belirtiler	1	3.51	6.58	.01	.01
	Fiziksel gerginlik	1	9.33	15.25	.00	.02
	Algılanan kontrol	1	4.92	8.79	.00	.01
	Sınıf	Endişe	3	1.06	2.01	.11
Kendi kendine odaklanma		3	.99	1.44	.23	.01
Bedensel belirtiler		3	2.19	4.12	.01	.02
Fiziksel gerginlik		3	1.48	2.41	.07	.01
Algılanan kontrol		3	.86	1.54	.20	.01
Hata		Endişe	804	.53		
	Kendi kendine odaklanma	804	.69			
	Bedensel belirtiler	804	.54			
	Fiziksel gerginlik	804	.61			
	Algılanan kontrol	804	.56			
	Toplam	Endişe	812			
Kendi kendine odaklanma		812				
Bedensel belirtiler		812				
Fiziksel gerginlik		812				
Algılanan kontrol		812				

Ana etkiler tablosu incelendiğinde cinsiyet değişkeninin beden eğitimi dersi sınav kaygısı alt boyutlarından endişe ($F_{(1,804)} = 15.12$, $\eta_2 = .02$, $p < .05$), bedensel belirtiler ($F_{(1,804)} = 6.58$, $\eta_2 = .01$, $p < .05$), fiziksel gerginlik ($F_{(1,804)} = 15.25$, $\eta_2 = .02$, $p < .05$) ve algılanan kontrol ($F_{(1,804)} = 8.79$, $\eta_2 = .01$, $p < .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bulgulara göre kız öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygısı alt boyutlarından endişe, bedensel belirtiler ve fiziksel gerginlik düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek

olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi dersi sınav kaygısı algılanan kontrol alt boyutunda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerden sınıf değişkeni ile envanterin bedensel belirtiler alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. MANOVA analizinde takip testi kontrolleri için p anlamlılık değeri bağımsız değişken sayısına bölünür ve anlamlılık kontrolü yeni değerle kontrol edilir ($p = .05 / 2 = .025$). Bonferonni takip testi (bakınız tablo7) incelendiğinde beden eğitimi dersi sınav kaygısı bedensel belirtiler alt boyutunda 6. sınıf ve 7. sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek oldukları görülmüştür.

Tablo. 7 Bonferonni takip testi

Bağımlı değişken	(I) Sınıf	(J) Sınıf	Ortalama		
			Farkı (I-J)	Std. Hata	p
Bedensel belirtiler	5	6	-.10	.08	1.00
		7	-.11	.08	.92
		8	.10	.07	.93
	6	5	.10	.08	1.00
		7	-.01	.08	1.00
		8	.20*	.07	.02
	7	5	.11	.08	.92
		6	.01	.08	1.00
		8	.21*	.07	.02
	8	5	-.10	.07	.93
		6	-.20*	.07	.02
		7	-.21*	.07	.02

* $p = .05 / 2 = .025$

4. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sorularıyla ilgili elde edilen veriler alan yazındaki çalışmalar ile tartışılmıştır.

Araştırma Sorusu 1. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki kaygı düzeyleri yüksek midir?

Sınav kaygı envanterinin alt boyutlarını incelediğimizde endişe ($\bar{x}^2=2.02$ Ss=.73), kendi kendine odaklanma ($\bar{x}^2=1.83$, Ss=.83), bedensel belirtiler ($\bar{x}^2= 1.71$, Ss=.74), fiziksel gerginlik ($\bar{x}^2=1.64$, Ss=.80) ve Algılanan kontrol ($\bar{x}^2=3.45$, Ss=.75) değerleri bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları değerleri incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi sınav kaygısının orta düzeyin biraz altında olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre, endişe alt boyutu ortalama değere sahipken kendi kendine odaklanma, bedensel belirtiler ve fiziksel gerginlik alt boyutları orta düzeyin biraz altında bulunmuştur. Ölçeğin pozitif alt boyutu olan algılanan kontrol ortalaması oldukça yüksek bulunmuştur. Alan yazın çalışmalarında algılanan kontrol ne kadar yüksekse sınav kaygısı o kadar düşük olduğu belirlenmiştir (Putwain & Symes, 2012). Çalışmada algılanan kontrol düzeyi yüksek olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.

Alan yazını incelediğimizde beden eğitimi ve sınav kaygısını ölçen az sayıda çalışma görülmektedir (Danthony, Mascet ve Cury, 2019; 2020). Danthony ve arkadaşları (2019) sınav kaygısı ölçeğini revize ederek beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek yüksek geçerlilik ve güvenilirliğe sahiptir. Aynı araştırmacılar (Danthony ark., 2020) geliştirilen bu ölçek ile beden eğitiminde sınav kaygısını, farklı teoriler, cinsiyet ve yaş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir.

Çalışmamızda öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygısı ortalamasının biraz altında bulunmuştur. Beden eğitimi dersi sınav kaygısını ölçen yeterli sayıda çalışma olmasa da sınav kaygısını ölçen bazı çalışmalar alan yazında görülmektedir (İnan ve ark., 2018; Lakot, 2019). Lakot (2019), 8. sınıfta okuyan öğrencilerin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve

beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin genel sınav kaygı ortalamalarının düşük olduğunu ve endişelenecek bir durum olmadığını belirtmiştir. İnan ve arkadaşları (2018) ergen öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersindeki sürekli kaygıları üzerindeki etkisini belirlemek için yaptığı çalışma sonucunda, ortaokul ve lise öğrencilerinin hem sosyal görünüş kaygılarının hem de beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygılarının orta seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Genel eğitimde sınav kaygısını inceleyen ve bizim çalışma bulgularımız ile paralellik gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Bozdam, 2008; Koç, 2013; Kutlu, 2001; Malhotra, 2015; Tektaş, 2014). Malhotra (2015), lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyini değerlendirmek ve cinsiyet, yerellik ve çeşitli etkileşimlerin lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine etkisini incelediği çalışma sonunda, lise öğrencilerinin çoğunluğunun orta seviyede sınav kaygısına sahip olduğunu belirlemiştir. Kutlu (2001), ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygılarını incelediği çalışma sonucunda, lise öğrencilerinin kaygı seviyelerinin yüzdelerle dağılımları birbirine yakın olmasına rağmen sınavda çok düşük kaygı duyduklarını veya kaygı duymadıklarını ifade etmiştir. Koç (2013), KPSS' ye girecek olan öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucunda adayların sınav kaygı ortalamalarının 41.64 olduğu belirtmiş ve bu ortalamanın düşük kaygı düzeyini belirttiği sonucuna varmıştır. Başka bir çalışmada Bozdam (2008), Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Elde ettiği veriler sonucunda adayların orta seviyede kaygı düzeyine sahip olduklarını belirlemiştir. Tektaş (2014) ise, makine ve metal bölümü mezunlarının kaygı düzeylerini incelemiş ve mezunların kaygı düzeylerinin orta seviye ve yükseğe yakın çıktığı sonucuna varmıştır.

Genel eğitimde ve beden eğitiminde yapılan çalışmalarda ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeyinin orta düzeyde olduğu ve çalışmamız bulgularıyla paralellik gösterdiği belirlenmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygısı ortalamasının biraz altında bulunmasını ülkemizdeki beden eğitimi derslerinde öğrencilerin genellikle beden eğitimi dersi sınavından yüksek not alacağını düşünmesi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Öğrenciler beden eğitimi dersi sınavından düşük not alabileceklerini düşündüklerinde sınav kaygısı yaşayabilirler.

Araştırma sorusu 2. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sınav kaygısı cinsiyet açısından farklılık gösterir mi?

Araştırma verilerine göre, cinsiyet değişkeninin beden eğitimi dersi sınav kaygısı alt boyutlarından endişe ($F_{(1,804)}= 15.12$, $\eta_2=.02$, $p<.05$), bedensel belirtiler ($F_{(1,804)}= 6.58$, $\eta_2=.01$, $p<.05$), fiziksel gerginlik ($F_{(1,804)}= 15.25$, $\eta_2=.02$, $p<.05$) ve algılanan kontrol ($F_{(1,804)}= 8.79$, $\eta_2=.01$, $p<.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bulgulara göre kız öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygı düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazını incelediğimizde beden eğitiminde sınav kaygısını ölçen az sayıda çalışma görülmektedir. Özellikle son yıllarda Fransız bir grup araştırmacı beden eğitiminde sınav kaygısına yönelik çalışmalar gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada Türk kültürüne uyarlanan beden eğitimi ve sınav kaygısı ölçeğini geliştiren Danthony ve arkadaşları (2019), orijinal ölçekte ölçek geliştirmenin yanı sıra katılımcıların cinsiyet açısından farklılığını incelemişlerdir. Çalışmanın cinsiyet bulguları kızların olumsuz 4 alt boyutta (endişe, kendi kendine odaklanma, fiziksel gerginlik, bedensel belirtiler) erkeklerden daha yüksek ve olumlu alt boyutta (algılanan kontrol) daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Danthony ve arkadaşları (2020), bir yıl sonra beden eğitiminde sınav kaygısını, farklı teoriler, cinsiyet ve yaş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada beden eğitimi dersindeki sınav kaygı envanterinin alt boyutlarında kızların dört olumsuz alt boyutta (endişe, kendi kendine odaklanma, bedensel belirtiler, fiziksel gerginlik) erkeklerden daha yüksek ve olumlu

bileşenden (algılanan kontrol) daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Bu bulgular, kızların erkek öğrencilere göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sınav kaygısının farklı değişkenler açısından incelendiği ve bu değişkenlerin beden eğitimi ve spor ile ilişkilendirildiği çalışmalar alan yazında görülmektedir (Lakot, 2019; Mollaoğulları ve Uluç, 2019). Lakot (2019) 8. sınıfta okuyan öğrencilerin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş, erkek öğrencilerin daha az sınav kaygısı yaşadıkları, beden eğitimi dersine daha yatkın oldukları ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Mollaoğulları ve Uluç (2019) Spor yapan veya yapmayan ortaokul öğrencilerinin farklı değişkenler açısından sınav kaygı durumlarını incelemiştir. Sınav kaygısı alt boyutları ile genel ortalama puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Farklı eğitim disiplinlerinde öğrencilerin sınav kaygısını farklı değişkenler ile inceleyip benzer bulgulara sahip çalışmalar alan yazında vardır (Bacalı ve Sürücü, 2006; Coşaner ve Silman, 2012; Çakmak ve ark., 2017; Malhotra, 2015). Bacalı ve Sürücü (2006) 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stillerini cinsiyete göre incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda, kız öğrencilerin sınav kaygısının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Malhotra (2015) lise öğrencileri arasındaki sınav kaygısı düzeyini değerlendirerek ve cinsiyet, yerellik ve çeşitli etkileşimlerin lise öğrencileri arasındaki sınav kaygısı düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışma sonunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygı düzeyine sahip olduğunu görmüştür. Benzer başka çalışmada, farklı liselerde okuyan öğrencilerin üniversite sınavı öncesi yaşadıkları sınav kaygılarını ve sınav kaygısı üzerinde etkili olan faktörlerin ilişki olarak ele alınması amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygısı olduğu görülmüştür (Çakmak, 2007).

Coşaner ve Silman (2012) ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonunda, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerinin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini etkileyen değişiklikleri inceleyen Arslan ve Aksekioğlu (2017), elde ettikleri bulgularda cinsiyetlere göre anlamlı farklar olduğunu ve kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha kaygılı olduğu tespit edilmişlerdir. Başka bir araştırma ise, ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısının ve bazı değişkenlerin sınav kaygısı ve benlik saygısı puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığına bakıp sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygısının yüksek olduğu tespit etmiştir (Çakmak ve ark., 2017).

Genel eğitim ve beden eğitimi alanında yapılan çalışmalarda kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu ve çalışmamız bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma sorusu 3. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sınav kaygısı sınıf değişkeni açısından farklılık gösterir mi?

Beden eğitimi sınav kaygısının sınıf değişkeni ile envanterin bedensel belirtiler alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen verilere göre, beden eğitimi dersi sınav kaygısı bedensel belirtiler alt boyutunda 6. sınıf ve 7. sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek oldukları görülmüştür.

Alan yazından yapılan çalışmalarda beden eğitiminde sınav kaygısını ölçüp sınıf değişkenine göre farklılığı inceleyen çalışma görülmemektedir. Ancak beden eğitimine yönelik sınav kaygısını inceleyen çalışmalarda sınıf değişkenini inceleyen çalışmalar mevcuttur (Çakmak ve ark., 2017; Mollaoğulları ve Uluç, 2019; Şeker, 2014). Çakmak ve arkadaşları (2017) ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısının ve bazı değişkenlerin sınav kaygısı ve benlik saygısı puanlarında farklılık oluşturup olmadığını incelemiş, 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puan ortalamalarının, 7.sınıfa devam eden

öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada Spor yapan veya yapmayan ortaokul öğrencilerinin farklı değişkenler açısından sınav kaygı durumlarını incelemiştir Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları olan kuruntu ve duyusallık ile ölçek genel ortalama puan ortalamalarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği belirlenmiştir (Mollaoğulları ve Uluç, 2019). Şeker, (2014) Güreş sporcularının depresyon, kaygı ve stres seviyelerini incelediği çalışmada, kaygı seviyelerine baktığında ortaokul öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında ve lise okuyan öğrenciler ile üniversite okuyan öğrenciler arasında anlamlı fark bulmuştur.

Beden eğitimi sınav kaygısını araştıran ve sınıf değişkeni açısından farklılığı tespit eden çalışma olmasa da ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısını sınıf değişkeni açısından inceleyen çalışmalar çalışmamız bulguları ile farklılık göstermektedir. Farklılığın nedenleri çalışmalarda kullanılan ölçeklerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda 7. sınıf öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygı düzeylerinin diğer sınıflardaki öğrencilere göre yüksek olması, bu yaş grubu öğrencilerin ergenlik döneminde olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

5. SONUÇ

Çalışmamızda ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki sınav kaygı düzeylerini incelenmesi amaçlanmıştır. Sınıf ve cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenini incelediğimizde kız öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygı düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sınıf değişkenine baktığımızda 7. sınıf öğrencilerinin, 5.-6. ve 8.sınıf öğrencilerine göre sınav kaygı düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi sınav kaygısının orta seviyenin biraz olduğu tespit edilmiştir.

6. ÖNERİLER

1. Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygı düzeyleri orta seviyenin biraz altında çıkmıştır. Bu seviye okul yönetimi ve ailelerle görüşülerek daha aşağı düzeye çekilebilir.

2. Cinsiyet değişkeninde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminde olan kız öğrencilerin duygu durumları dikkate alınarak öğretmenler sınav düzenlemesi yaparak bu kaygı düzeyini düşürebilir.

3. Çalışmamızda 7. sınıf öğrencilerin diğer sınıflara göre daha kaygılı oldukları belirlenmiştir. Bu yaş grubu öğrencilerin duygusal ve fiziksel olarak daha rahat olabilmeleri için yeni sınav düzenlemeleri yapılabilir.

7. KAYNAKÇA

- Alaylıoğlu, R. & Ferhan, O. A. (1976). *Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü*. İnkılâp ve Aka Basımevi. Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi. İstanbul.
- Alp, H. (2018). Katılım Stili İle İşlenen Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2). 113-120.
- Alp, H. (2016). İşbirliği Öğrenme Yöntemi Ve Oyun Etkinliklerinin Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*.
- Apur, U. (2016). *Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: sporcu sporcu eğitim merkezi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Arslan, Ü. & Aksekioglu, B. (2017). Investigating high school students' test anxiety levels in terms of various variables Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(4). 4884-4897.
- Atasoy, M., Karabulut, E. O., & Yalçinkaya, A. (2016). Study on fear of negative evaluation and social appearance anxiety of university students engaged in futsal. *Journal of Physical Education and Sport Management*. 7(7). 50-55.
- Aypay, A. (Ed.). (2015). *Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bacanlı, F., & Sürücü, A. G. M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45(45), 7-35.
- Bahçeci, D. (2009). Portfolyo değerlendirmenin sınav kaygısı, çalışma davranışı ve tutum üzerine etkisi. *Ahi Evren Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10(1). 169-182.
- Baltaş A. (2009). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E. & Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring trait anxiety in physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4): 237-253.
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G. & Rodafinos, A. (2005). The development of a physical education state anxiety scale: A preliminary study. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 118-128.
- Başaran, M. H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Doctoral dissertation. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Baymur, F. (1989). *Genel Psikoloji*. İnkılap Kitabevi. İstanbul.
- Bekiari, A., Patsiaouras, A., Kokaridas, D. & Sakellariou, K. (2006). Verbal aggressiveness and state anxiety of volleyball players and coaches. *Psychological reports*. 99(2). 630-634.
- Benson, J. & El-Zahhar, N. (1994). Further refinement and validation of the Revised Test Anxiety Scale with cross-validation. *Structural Equation Modelling*, 1(3), 203-221.
- Binsinger, C., Laure, P. & Ambard, M. F. (2006). Regular extra curricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *Journal of sports science & medicine*. 5(1). 123.
- Bowden, R. G., Rust, D. M., Dunsmore, S. & Briggs, J. (2005). Changes in social physique anxiety during 16-week physical activity courses. *Psychological Reports*. 96(3). 690-692.
- Bozdam, A. (2008). *Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Capel, S. (1997). Changes in physical education students' anxiety on school experience. *European Journal of Physical Education*. 2(2). 198-217.
- Caz, Ç., Çoban, O. & Yildirim, M. (2019). The Analysis of Test Anxiety among Students at

- School of Physical Education and Sports in Terms of Demographic Variables. *Journal of Education and Learning*. 8(1). 214-219.
- Chapell, M.S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A. & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.
- Cheng, W. N. K. & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
- Chu, H. W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*. 57(1). 7-14.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. 2nd Edn. Hillsdale, NJ: L.
- Coşaner, S. & Silman, F. (2012). Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG)* ISSN: 1300-7432. 1(2).
- Coşkun, Y. & Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İçimizdeki Çocuk; Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık*. Remzi Kitabevi.İstanbul. s.58.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı(Psikolojinin Temel Kavramları)*. Remzi Kitabevi. İstanbul.

- Çakmak, G. (2007). *Sınav kaygısı Ümraniye ilçesi farklı tür liselerde okuyan lise son sınıfı öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Çakmak, A., Şahin, H., & Demirbaş, E. A. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-9.
- Çubukçu, Z. & Dönmez, A. (2011). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 7(1). 3-25.
- Danthon, S., Masclet, N. & Cury, F. (2019). Test anxiety in physical education: The predictive role of gender, age, and implicit theories of athletic ability. *European Physical Education Review*. 26(1). 128-143.
- Danthon, S., Masclet, N., & Cury, F. (2020). Test anxiety in physical education: The predictive role of gender, age, and implicit theories of athletic ability. *European Physical Education Review*, 26(1), 128-143.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*. 1. 18–24.
- Doğan, T. & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 34(153).
- DSM IV. TR. (2005). *DSM IV-Tr tanı ölçütleri başvuru el kitabı* .(Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara:Hekimler Yayınlar Birliği
- Dunn, J. G. H., & Syrotuik, D. G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 265-282.
- Durand, M., Cury, F., Sarrazin, P., & Famose, J. P. (1996). French version of the Robert-Balague perception of success questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 251-268.
- Dursun, S. & Karagün, E. (2012). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin

- incelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Eraraslan, M. (2009). *Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı durumlarının araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. MAE Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ergene, T. (1994). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının etkililiği.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (12). 13-38.
- Everitt, B. S. (1975). Multivariate analysis: The need for data, and other problems. *The British Journal of Psychiatry*, 126(3), 237-240.
- Fidan, N. (2012). *Okulda öğrenme ve öğretme*. Pegem Akademi Yayınları
- Gençay, Ö.A., Bolat, K., Geri, S., Gençay, E. & Koç, M. (2020) Beden eğitimi öğretmen adaylarının alan sınavına yönelik kaygı düzeylerinin alan bilgisi bakımından değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1). 52-62.
- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.
- Gorsuch, R. L. (1983). Common factor analysis versus component analysis: Some welland little known facts. *Multivariate Behavioral Research*, 25(1), 33-39.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Gündoğdu, M. (1994). *Altıncı sınıf temel eğitim öğrencilerinde çaresiz açıklama stili, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi).

- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Felsefe-Yöntem-Analiz)*(3. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara).
- Hill, K. T., & Sarason, S. B. (1966). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary-school years: A further longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 31(2), 1-76.
- İkizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman*. Yayınlanmamış Doktora Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y. K., Çolakoğlu, F. F. & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenleri sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12(3).
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K. & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30. 1161-1165.
- Jones, G., Hanton, S. & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and individual differences*. 17(5). 657-663.
- Kara, H. ve Acet, M. (2012). Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*. 4(4). 244-258.
- Karabulut, E. O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*. 14(1).
- Karakaya, I., Coşkun, A. & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 7(3). 162-166.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (32. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, E., Sari, İ., Tolukan, E. & Gülle, M. (2014). Examination of trait anxiety levels of physical education and sports students (Ibrahim Cecen University case). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 152. 399-402.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming Anxiety: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*. 2(4). 1-5.
- Koç, İ.Y. (2014). *KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul).
- Koruklu, N. Ö., Öner, H. & Oktaylar, H. C. (2006). "Sınav kaygısı ile başa çıkma programının" sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19).
- Koyuncu, M., Tok, S., Canpolat., A. M. & Catikkas, F. (2010). Body image satisfaction and dissatisfaction. social physique anxiety. self-esteem. and body fat ratio in female exercisers and nonexercisers. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 38(4). 561-570.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim*. 26(121).
- Lakot, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi* (Doctoral dissertation. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Beden Eğitimi ve Spor)).
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological reports*, 20(3), 975-978.
- Lodewyk, K. R., & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety. self-efficacy. And

- outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 21(6). 603-615.
- Malhotra, T. (2015). Exam anxiety among senior secondary school students. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*. 17(3). 3089-3098.
- Mardia, K.V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*. 57(3). 519-530.
- Martens, R., Vealey, RS., Burton , D. (1990). *Competitive Anxiety in Sports, Champaign: Human Kinetics Boks*.
- Martin, A. J. (2007). Examining a multi-dimensional model of student motivation and engagement using a construct validation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 77(2), 412–440.
- Marquez, D. X. & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 29(7). 649-659.
- Mayer, D. P. (2008). *Overcoming school anxiety: how to help your child deal with separation, tests, homework, bullies, math phobia, and other worries*. American Management Association.
- Mollaoğulları, H. & ULUÇ, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 3(3). 78-87.
- Morgan, W. P. (1981). Psychological benefits of physical activity. *Exercise in health and disease*, 299-314.
- Nascente, R. (2001) Student Anxiety in the Classroom. *English Teaching Professional*, 19: 18-20.
- Nunnally, J. C. (1967). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Özer, B. U. & Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.2(1).12-19.
- Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Master's thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Putwain, DW. & Symes, W. (2012). Achievement goals as mediators of the relationship between competence beliefs and test anxiety. *British Journal of Educational Psychology*, 82(2), 207-224.
- Putwain, DW., Woods, K. & Symes, W. (2010) Personal and situational predictors of test anxiety of students in postcompulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160
- Ridgers, N. D., Fazey, D. M. & Fairclough, S. J. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 77(2). 339-349.
- Sarason, I. G. (1961). Test anxiety and the intellectual performance of college students. *Journal of Educational Psychology*, 52(4), 201.
- Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S. & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 25, 155-165.
- Spielberger, C.D. (1980). *Test anxiety inventory: Preliminary professional manual*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C. & Vag, R. (1995). *Test Anxiety: Theory Assesment and Treatment*. Taylor and Francis Publishers.
- Şahin, A. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şeker, M. (2014). *Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon. Kaygı Ve Stres*

Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2012). Chapter 13 principal components and factor analysis. *Using multivariate statistics.* London: Pearson.

Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*, Ankara:Nobel Yayıncılık.

Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 243-253.

Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-100.

Totan, T. & Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 9(17). 95-109.

Tunç, A.Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doctoral dissertation) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Üngür, G. & Karagözoğlu, C. (2013). The relationship between emotional intelligence.

Social physique anxiety and life satisfaction in physical education and sports students. *International Journal of Humanities and Social Science.* 3(13). 4.

Walling, M. D. & Duda, J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 140-156.

Warburton, V. E. & Spray, C. M. (2017). Implicit theories of ability in physical education: Current issues and future directions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 252-261.

Williams, D. M., Frank, M. L. & Lester, D. (2000). Predicting anxiety in competitive sports. *Perceptual and motor skills.* 90(3). 847-850.

Woldeab, D. & Brothen, T. (2019). 21st Century assessment: Online proctoring, test anxiety,

- and student performance. *International Journal of E- Learning & Distance Education*.
- Yavuzer, H. (2004). *Ana- Baba ve Çocuk*. Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. *New York: Plenum Press*
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions. In *Emotion in education* (pp. 165-184). *Academic Press*.
- Zeidner, M. O. S. H. E. & Matthews, G. E. R. A. L. D. (2005). Evaluation anxiety. *Handbook of competence and motivation*, 141-163.
- Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*. 7(1). 28.