

Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Kademelerindeki Öğrencilerin Sınav Kaygılarının İncelenmesi

Savaş AYDIN¹, Mesut GÜLEŞCE²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 21.05.2025
Kabul Tarihi: 20.08.2025
Online Yayın Tarihi:
20.08.2025

Anahtar Kelimeler:

Sınav kaygısı, ortaöğretim öğrencileri, spor katılımı, fiziksel aktivite.

DOI:

10.55238/seder.1703513

Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim kademesindeki öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini incelemek ve bu düzeylerin cinsiyet, öğrenim görülen lise türü, sınıf düzeyi, anne baba eğitim durumu vb. değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma, nicel yöntem ve betimsel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Araştırma grubunu Van ilinde öğrenim gören, 149'u kız ve 187'si erkek olmak üzere toplam 336 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu ve Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle belirlenmiştir. Normal dağılım ve varyans homojenliği koşulları sağlanmadığında, ikili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney U testi; birden fazla grup karşılaştırmaları için ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. **Bulgular:** Araştırma bulgularına göre, kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak spor yapan, okul sporlarına katılan ve ailesinden spora yönelik destek alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin, diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, düzenli spor yapmanın, okul temelli fiziksel etkinliklere katılımın ve aile desteğinin, ortaöğretim öğrencilerinde sınav kaygısını azaltmada etkili ve belirleyici unsurlar olduğunu kesin biçimde ortaya koymuştur. **Sonuç:** Araştırma sonuçları, sporun sınav kaygısını azaltmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, okul temelli spor programlarının yaygınlaştırılması, ailelerin sınav kaygısına yönelik bilgilendirilmesi ve rehberlik hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir.

Examination of Exam Anxiety of Secondary School Students Who Do and Do Not Do Sports

Abstract

Article Info

Received: 21.05.2025
Accepted: 20.08.2025
Online Published:
20.08.2025

Keywords: Exam anxiety, secondary school students, sports participation, physical activity.

Aim: The purpose of this study is to examine the test anxiety levels of middle school students who do and do not do sports and to reveal whether these levels show a significant difference according to variables such as gender, high school type, class level, parental education status, etc. **Method:** The research was conducted using quantitative methods and a descriptive survey model. The study group consisted of 336 secondary school students, 149 female and 187 males, studying in the province of Van. Data were collected using a Personal Information Form and the Monthly Test Anxiety Scale (ASKÖ). Normal distribution of the data was determined using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. When normal distribution and homogeneity of variance were not met, the Mann-Whitney U test was used for paired group comparisons, and the Kruskal-Wallis H test was used for multiple group comparisons. **Results:** Research findings indicate that female students have higher levels of test anxiety than male students. Students who exercise regularly, participate in school sports, and receive support from their families for their athletic endeavors have significantly lower test anxiety levels. Anatolian high school students were found to experience higher levels of test anxiety compared to students from other school types. The findings conclusively demonstrate that regular exercise, participation in school-based physical activities, and family support are effective and decisive factors in reducing test anxiety in secondary school students. **Conclusion:** Research results indicate that sports are an effective tool for reducing test anxiety. Therefore, it is recommended that school-based sports programs be expanded, families be made aware of test anxiety, and guidance services be strengthened.

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: savasaydin@vyu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2224-3997

²Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yöneticiliği Doktora Öğrencisi, Ankara, Türkiye. E-mail: mesutgulesce@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6676-6947

Giriş

Günümüz eğitim sisteminde öğrencilerin başarı düzeylerini etkileyen önemli psikolojik değişkenlerden biri sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, bireyin sınavlara yüklediği anlam doğrultusunda yaşadığı yoğun stres, endişe ve bedensel tepkilerle karakterize edilen bir durumdur (Zeidner, 1998). Özellikle ortaöğretim çağındaki öğrenciler, gelecekteki akademik ve mesleki yönelimlerini belirleyen sınavlara hazırlanırken yüksek düzeyde kaygı yaşayabilmekte ve bu durum öğrenme, hatırlama ve performans üzerinde olumsuz etkiler doğurabilmektedir (Putwain, 2009; Von der Embse ve ark., 2018).

Son yıllarda öğrencilerin sınav kaygısı ile başa çıkmalarında yaşam tarzı faktörlerinin rolü daha fazla gündeme gelmiştir. Bu faktörlerden biri olan fiziksel aktivite ve spor katılımı, öğrencilerin hem psikolojik hem de sosyal dayanıklılık düzeylerini artırarak sınav sürecinde yaşadıkları kaygı düzeyini azaltma potansiyeli taşımaktadır (Lubans ve ark., 2016; Biddle & Asare, 2011). Araştırmalar, düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin sınav gibi stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılı olduklarını, bunun altında ise sporun geliştirdiği sosyal-duygusal beceriler, öz denetim ve beden farkındalığı gibi değişkenlerin etkili olduğunu ortaya koymuştur (Wang & Qian, 2024).

Nitekim Wang ve Qian (2024), spor katılımının sınav kaygısını doğrudan değil; sosyal-duygusal beceriler üzerinden dolaylı ve düzenleyici bir biçimde etkilediğini vurgulamaktadır. Bu da sporun yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikososyal yönleriyle de sınav kaygısının azaltılmasına katkı sunduğunu göstermektedir. Dolenc (2015) ise düzenli spor yapan öğrencilerin hem kendilik algılarının daha güçlü olduğunu hem de sınav gibi baskı yaratan durumlara karşı daha dirençli olduklarını bildirmiştir. Aynı şekilde Faraeen ve arkadaşları (2021), spor yapmayan bireylerin hem fiziksel yetersizlik algılarının daha yüksek hem de başarısızlık korkularının daha yaygın olduğunu tespit etmişlerdir.

Türkiye’ de yapılan araştırmalarda spor aktivitelerine katılmanın lise öğrencilerinin psikolojik ve sosyal refahları üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan akranlarına kıyasla daha yüksek öz saygı düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Bingöl ve Alpkaya, 2016). Ek olarak, spor katılımının ortaokul öğrencileri arasında gelişmiş sosyal becerilerle ilişkilendirildiği bulunmuştur (Dalkiran ve ark., 2015). Ancak bazı araştırmalar, sporcular ve sporcu olmayanlar arasında belirli psikolojik yönlerden anlamlı bir fark bulamamıştır. Örneğin, spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında iyimserlik ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Bostanci ve ark., 2017). Benzer şekilde, başka bir araştırmada 8. sınıf öğrencilerinde düzenli spor katılımı ile kişilik özellikleri veya akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Saygılı ve ark., 2015). Bu bulgular, spor katılımının öğrencilerin gelişiminin bazı yönlerini olumlu etkileyebileceğini gösterirken, etkilerinin tüm psikolojik ve akademik alanlarda aynı olmayabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan, spor yapmanın sınav kaygısı üzerindeki etkisi, cinsiyet, aile tutumu ve okul ortamı gibi demografik ve çevresel değişkenlerle de şekillenmektedir. Turegun ve Alev (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, spor yapan kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek sınav kaygısı yaşadıkları ve bu durumun toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, aileden alınan spor desteği de öğrencinin kaygı düzeyini etkileyen önemli bir faktördür; destek gören öğrenciler hem zihinsel hem çevresel baskıları daha az hissetmektedir (Turegun ve Alev, 2021; Wang ve Qian, 2024).

Bu araştırmanın amacı, Van ili merkez ilçelerindeki ortaöğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Çalışma, sınav kaygısını yalnızca genel düzeyde değil, bilişsel/fizyolojik ve aile/çevre kaynaklı alt boyutları üzerinden değerlendirmesi; ayrıca ailede spora destek, okul sporlarına katılım ve okul türü gibi bağlamsal faktörlerin etkisini test etmesi yönüyle alanyazına katkı sağlamaktadır. Yerel örneklem verilerine dayalı olarak elde edilen bulgular, sporun sınav kaygısının yönetiminde potansiyel bir koruyucu faktör olabileceğine dair özgün kanıtlar sunmakta ve okul temelli önleyici müdahaleler için yol gösterici olmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma, betimsel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmış ve nicel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Bu tasarım, araştırmanın amacına uygun olarak, katılımcıların mevcut durumlarını betimleyerek değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedeflemiştir (Karasar, 2009). Araştırmaya katılan öğrenciler, belirli bir sınıf düzeyini veya yaş grubunu hedeflemek yerine, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu yaklaşım, araştırmaya dahil edilen katılımcı grubunun, ortaöğretim kademelerindeki tüm öğrencileri temsil etme olasılığını artırmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler tamamen gönüllülük esasına göre belirlenmiş ve süreç boyunca etik kurallara uygun hareket edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını, Van İli, İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ilçelerde ortaöğretim kademelerinde eğitim öğretime devam etmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 149 erkek ve 187 kız olmak üzere toplam 336 öğrenci katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 07/001/2025 tarihli 2025/01 (karar no:37) sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Uygulama İzinleri Birimi'nden MEB.TT.2025.019017 numaralı araştırma izin onayı alınmıştır. Veli onam formu ile araştırmaya katılan öğrencilerin velilerinden onay alınmıştır. Araştırma, Şubat- Nisan 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir form oluşturulmuştur. Bu formda; öğrencilere ait yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, düzenli spor yapma durumu, okul sporlarına katılım durumu, spor yılı, ailede spora desteğin varlığı, kendisi ve aile internet kullanım durumu, öğrenim görülen lise türü, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumu, akademik başarı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu gibi durumlarına ilişkin değişkenler yer almaktadır. Katılımcıların kimlik bilgileri kesinlikle talep edilmemiş, tüm yanıtlar anonim olarak toplanmış ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Elde edilen veriler, üçüncü kişilerle paylaşılmamış ve gizlilik ilkesine uygun şekilde korunmuştur.

Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ)

Araştırmada, bireylerin sınavlara yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik analizleri Türk öğrenci örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiş olan Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir yapıdadır ve katılımcıların her maddeye “Asla Doğru Değil (1)” ile “Her Zaman Doğru (5)” arasında değişen seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir.

Başlangıçta 24 madde olarak hazırlanan ölçek, kapsamlı analizler sonucunda 15 maddeye indirgenmiş ve iki alt boyut altında yapılandırılmıştır. Yapı geçerliği, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile test edilmiş; analiz sonuçları ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve toplam varyansın %51.28’ini açıkladığını ortaya koymuştur.

Birinci alt boyut olan “Bilişsel ve Fizyolojik Kaygı”, bireyin sınav sürecinde yaşadığı zihinsel meşguliyet, bedensel tepkiler ve kuruntusal belirtileri kapsamaktadır. Bu alt boyut 9 maddeden oluşmaktadır: 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12 ve 14. maddeler. Bu boyutun özdeğeri 6.30 olarak hesaplanmıştır. İkinci alt boyut ise “Aile ve Çevre Kaynaklı Kaygı” olarak adlandırılmış olup sınavla ilgili olarak sosyal çevre ve aile baskısından kaynaklanan endişeleri yansıtmaktadır. Bu boyutta 6 madde yer almaktadır: 3, 5, 7, 10, 13 ve 15. maddeler. Bu alt boyutun özdeğeri ise 1.91’dir. Ayrıca, bu grupta yer alan 5. ve 15. maddeler ters madde niteliğindedir. Bu nedenle puanlama yapılırken bu iki madde ters kodlanmakta (örneğin 5→1, 4→2) ve alt boyut ile toplam puana bu şekilde dahil edilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha değeri ile değerlendirilmiş; iki yarıya bölünerek hesaplanan Spearman-Brown katsayısı ile de eşdeğerlik analizi yapılmıştır. Her iki analiz de ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca benzer yapıdaki diğer ölçeklerle (Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Spielberger’in Sınav Kaygısı Ölçeği) yapılan karşılaştırmalar, ölçüt geçerliğini destekleyen anlamlı korelasyonlar ortaya koymuştur. ASKÖ ile elde edilebilecek toplam puan aralığı 15 ile 75 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar daha yoğun sınav kaygısını ifade etmektedir. Verilerin sınıflandırılmasında medyan değer üzerindeki puanlar yüksek, altındaki puanlar ise düşük sınav kaygısı düzeyi olarak kabul edilmektedir (Başol, 2017). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alpha değeri) 0,899 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmaya ait verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Verilerin normalliği Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde normallik ve varyansların homojenliği sağlanmadığı durumlarda, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis H testi, gruplar arasındaki farkların analizi için yeniden Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca, bu analizlerin tamamında tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmada, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim kademesindeki öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiş ve elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Aşağıda, araştırmadan elde edilen bulgular ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	149	44,3
	Erkek	187	55,7
	Toplam	336	100,0
Öğrenim görülen lise türü	Fen lisesi	2	0,6
	Anadolu lisesi	237	70,5
	Mesleki teknik lise	54	16,1
	Anadolu imam hatip lisesi	32	9,5
	Çok programlı Anadolu lisesi	4	1,2
	Diğer liseler	7	2,1
	Toplam	336	100,0
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	101	30,1
	10. Sınıf	77	22,9
	11. Sınıf	83	24,7
	12. Sınıf	75	22,3
	Toplam	336	100,0
Anne eğitim durumu	Okuryazar değil	87	25,9
	Okuryazar	33	9,8
	İlkokul	120	35,7
	Ortaokul	42	12,5
	Lise	42	12,5
	Lisans	11	3,3
	Lisansüstü	1	0,3
	Toplam	336	100,0
Baba eğitim durumu	Okuryazar değil	15	4,5
	Okuryazar	22	6,5
	İlkokul	93	27,7
	Ortaokul	81	24,1
	Lise	99	29,5
	Lisans	15	4,5
	Lisansüstü	11	3,3
	Toplam	336	100,0
Günlük kitap okuma süresi	Okumuyorum	83	24,7
	1-3 Saat	231	68,8
	3-5 Saat	15	4,5
	5 Saat ve üzeri	7	2,1
	Toplam	336	100,0
Spor Yılı	Spor yapmıyorum	151	44,9
	1-3 Yıl	110	32,7
	3-5 Yıl	30	8,9
	5 Yıl ve Üzeri	45	13,4
	Toplam	336	100,0
Okul Sporlarına katılım	Evet	153	45,5
	Hayır	182	54,5
	Toplam	336	100,0
Kendisini fiziksel açıdan tanımlama	Çok zayıf	8	2,4
	Zayıf	56	16,7
	Normal	234	69,6
	Kilolu	32	9,5
	Çok kilolu	6	1,8
Aile bireylerinin interneti yoğun kullanma durumu	Toplam	336	100,0
	Evet	211	62,8
	Hayır	18	5,4
Ailede spora destek	Toplam	107	31,8
	Evet	116	34,5
Ailede düzenli spor yapan durumu	Hayır	220	65,5

	Toplam	336	100,0		
Düzenli spor yapma durumu	Evet	121	36,0		
	Hayır	215	64,0		
	Toplam	336	100,0		
Boş zaman değerlendirimi	Kitap okuma	32	9,5		
	Müzik dinleme	100	29,8		
	Teknoloji kullanımı	120	35,7		
	Diğer	84	25,0		
	Toplam	336	100,0		
Akademik başarı durumu	Çok kötü	1	0,3		
	Kötü	6	1,8		
	Normal	156	46,4		
	İyi	138	41,1		
	Çok iyi	35	10,4		
	Toplam	336	100,0		
Algılanan ebeveyn tutumu	Aşırı korumacı	131	39,0		
	Otoriter	116	34,5		
	İlgisiz	16	4,8		
	Demokratik	73	21,7		
	Toplam	336	100,0		
	N	Ort.	Std. Sapma	Min.	Max.
Yaş	336	15,79	1,19	13	18
Boy	336	164,66	23,53	2	192
Kilo	336	57,68	12,49	32	113
Bilişsel kaygı alt boyut	336	30,42	7,75	9,00	45,00
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	336	19,97	4,49	8,00	30,00
ASKÖ Toplam	336	50,40	11,21	23,00	75,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, katılımcıların %55,7'sinin erkek (n=187) ve %44,3'ünün kız (n=149) olduğu, çoğunluğunun Anadolu Lisesi'nde öğrenim gördüğü (n=237, %70,5) ve en yüksek oranda 9. sınıf düzeyinde yer aldığı (n=101, %30,1) belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyinde ilköğretim mezunlarının (n=120, %35,7), baba eğitiminde ise lise mezunlarının (n=99, %29,5) öne çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin %68,8'inin günde 1–3 saat kitap okuduğu, %44,9'unun hiç spor yapmadığı, %54,5'inin okul sporlarına katılmadığı ve %64'ünün düzenli spor yapmadığı belirlenmiştir. Fiziksel öz değerlendirmede öğrencilerin çoğunun kendini “normal” (n=234, %69,6) olarak tanımladığı ve aile bireylerinin %58,3'ünün yoğun internet kullandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %62,8'inin ailesinin spora destek verdiği, %34,5'inin ailesinde düzenli spor yapan birey olduğu ve %36'sının düzenli spor yaptığı anlaşılmıştır. Boş zaman değerlendirmelerinde en yaygın etkinliğin teknoloji kullanımı (n=120, %35,7), akademik başarıda ise öğrencilerin çoğunluğunun “normal” (n=156, %46,4) ya da “iyi” (n=138, %41,1) düzeyde başarı bildirdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin en çok “aşırı korumacı” (n=131, %39,0) ve “otoriter” (n=116, %34,5) ebeveyn tutumu algısına sahip olduğu; yaş ortalamasının 15,79 (SS=1,20), boy ortalamasının 164,66 cm (SS=23,53) ve kilo ortalamasının 57,68 kg (SS=12,49) olduğu; Bilişsel Kaygı ortalamasının 30,43 (SS=7,76), Aile ve Çevre Kaynaklı Kaygı ortalamasının 19,97 (SS=4,50), toplam sınav kaygısı puan ortalamasının ise 50,40 (SS=11,21) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin Cinsiyet değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	p
Bilişsel kaygı alt boyut	Erkek	149	138,15	9409,000	0,000
	Kız	187	192,68		
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Erkek	149	151,88	11455,000	0,005
	Kız	187	181,74		
ASKÖ Toplam	Erkek	149	140,92	9822,500	0,000
	Kız	187	190,47		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, kız öğrencilerin bilişsel kaygı (192,68) ve aile ve çevre kaynaklı kaygı (181,74) düzeylerinin erkek öğrencilere göre sırasıyla (138,15) ve (151,88) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($U=9409,000$; $p=0,000$ ve $U=11455,000$; $p=0,005$) belirlenmiştir. ASKÖ toplam puanı açısından da kız öğrencilerin (190,47), erkek öğrencilere göre (140,92) anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı yaşadıkları tespit edilmiş ($U=9822,500$; $p=0,000$), bu durum kız öğrencilerin sınav sürecinde hem zihinsel ve bedensel belirtileri hem de sosyal çevre kaynaklı baskıları daha yoğun şekilde deneyimlediklerini göstermektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrencilerin düzenli spor yapıp yapmama değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

Değişken	Spor Yapma Durumu	N	Sıra Ort.	U	p
Bilişsel kaygı alt boyut	Evet	121	149,43	10699,500	0,007
	Hayır	215	179,23		
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Evet	121	147,50	10466,500	0,003
	Hayır	215	180,32		
ASKÖ Toplam	Evet	121	146,79	10380,500	0,002
	Hayır	215	180,72		

Araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, düzenli spor yapmayan öğrencilerin bilişsel kaygı (179,23), aile ve çevre kaynaklı kaygı (180,32) ve toplam kaygı (180,72) puanlarının, düzenli spor yapan öğrencilere göre sırasıyla (149,43), (147,50) ve (146,79) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($U=10699,500$; $p=0,007$; $U=10466,500$; $p=0,003$; $U=10380,500$; $p=0,002$) belirlenmiştir. Bu bulgu düzenli spor yapan öğrencilerin sınav sürecinde zihinsel-psikolojik yüklenimi ve sosyal baskı düzeyini daha düşük yaşadıklarını göstermektedir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul sporlarına katılım durumu değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

Değişken	Okul sporlarına katılım	N	Sıra Ort.	U	p
Bilişsel kaygı alt boyut	Evet	153	153,26	11668,500	0,011
	Hayır	182	180,39		
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Evet	153	159,40	12606,500	0,135
	Hayır	182	175,23		
ASKÖ Toplam	Evet	153	154,69	11886,000	0,021
	Hayır	182	179,19		

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul sporlarına katılım durumuna göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, okul sporlarına katılmayan öğrencilerin bilişsel kaygı (180,39) ve toplam kaygı (179,19) puanlarının, katılım gösteren öğrencilere göre sırasıyla (153,26) ve (154,69) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($U=11668,500$; $p=0,011$; $U=11886,000$; $p=0,021$) belirlenmiştir. Aile ve çevre kaynaklı

kaygı alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte ($U=12606,500$; $p=0,135$), genel olarak okul sporlarına katılan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin ailede spora destek değişkenine göre Ayda Sınav Kaygı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

Değişken	Ailede spora destek	N	Sıra Ort.	U	p
Bilişsel kaygı alt boyut	Evet	211	112,24	1316,000	0,031
	Hayır	18	147,39		
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Evet	211	112,35	1340,000	0,038
	Hayır	18	146,06		
ASKÖ Toplam	Evet	211	112,09	1285,000	0,023
	Hayır	18	149,11		

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailede spora destek değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, ailesinden spor desteği almayan öğrencilerin bilişsel kaygı (147,39), aile ve çevre kaynaklı kaygı (146,06) ve toplam kaygı (149,11) puanlarının, destek alan öğrencilere göre sırasıyla (112,24), (112,35) ve (112,09) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($U=1316,000$; $p=0,031$; $U=1340,000$; $p=0,038$; $U=1285,000$; $p=0,023$) belirlenmiştir. Bu bulgu, ailesinden spor konusunda destek gören öğrencilerin sınav sürecinde hem zihinsel hem çevresel kaynaklı kaygıları daha az yaşadıklarını göstermektedir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile bireylerinin interneti yoğun kullanım durumu değişkenine göre Ayda Sınav Kaygı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

Değişken	İnternet kullanım durumu	N	Sıra Ort.	U	p
Bilişsel kaygı alt boyut	Evet	196	176,57	12138,000	0,071
	Hayır	140	157,20		
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Evet	196	177,77	11904,000	0,038
	Hayır	140	155,53		
ASKÖ Toplam	Evet	196	177,80	11896,500	0,038
	Hayır	140	155,48		

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile bireylerinin interneti yoğun kullanma durumuna göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, aile bireyleri interneti yoğun kullanan öğrencilerin aile ve çevre kaynaklı kaygı (177,77) ve toplam kaygı (177,80) puanlarının, yoğun kullanmayanların puanlarına göre sırasıyla (155,53) ve (155,48) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($U=11904,000$; $p=0,038$; $U=11896,500$; $p=0,038$) belirlenmiştir. Bilişsel kaygı alt boyutunda ise fark anlamlı bulunmamakla birlikte ($U=12138,000$; $p=0,071$), genel olarak internetin yoğun kullanıldığı ailelerde sınav kaygısının sosyal baskı yönlü daha yüksek yaşandığı görülmektedir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türü değişkenine göre Ayda Sınav Kaygı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

	Okul Türü	N	Sıra Ort.	sd	X2	p	Post-Hoc
Bilişsel kaygı alt boyut	Fen Lisesi (a)	2	131,25	5	9,401	0,094	-
	Anadolu Lisesi (b)	237	178,39				
	Mesleki Teknik Lise (c)	54	148,11				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (d)	32	140,56				
	Çok programlı lise (e)	4	179,88				
	Diğer liseler (f)	7	122,79				
	Toplam	336					
Aile ve çevre kaynaklı	Fen Lisesi (a)	2	123,50	5	23,114	0,000	(b)>(a), (c), (d)
	Anadolu Lisesi (b)	237	184,62				
	Mesleki Teknik Lise (c)	54	132,69				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (d)	32	134,11				

kaygı alt boyut	Çok programlı lise (e)	4	113,25	5	16,675	0,005	(b)>(a), (c), (d)
	Diğer liseler (f)	7	100,71				
	Toplam	336					
ASKÖ Toplam	Fen Lisesi (a)	2	123,00				
	Anadolu Lisesi (b)	237	182,08				
	Mesleki Teknik Lise (c)	54	138,45				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (d)	32	134,94				
	Çok programlı lise (e)	4	163,88				
	Diğer liseler (f)	7	109,43				
	Toplam	336					

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türüne göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyutunda Anadolu Lisesi öğrencilerinin (b) (184,62) puanlarının, Fen Lisesi (a) (123,50), Mesleki Teknik Lise (c) (132,69) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi (d) (134,11) öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($X^2=23,114$; $sd=5$; $p=0,000$) belirlenmiştir. Toplam kaygı puanı açısından da Anadolu Lisesi öğrencilerinin (b) (182,08) puanlarının yine Fen Lisesi (a) (123,00), Mesleki Teknik Lise (c) (138,45) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi (d) (134,94) öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($X^2=16,675$; $sd=5$; $p=0,005$) saptanmış; bu bulgu, Anadolu Lisesi öğrencilerinin sınav sürecinde aile ve sosyal çevreden kaynaklı baskıları daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Bilişsel kaygı alt boyutunda ise okul türleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ($X^2=9,401$; $p=0,094$) görülmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılı değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları U test sonucu

	Spor yılı	N	Sıra Ort.	sd	X2	p	Post-Hoc
Bilişsel kaygı alt boyut	Spor yapmıyorum (a)	151	185,51	3	18,970	0,000	(c)>(b),(a)
	1-3 Yıl (b)	110	138,67				
	3-5 Yıl (c)	30	201,08				
	5 Yıl ve Üzeri (d)	45	158,67				
	Toplam	336					
Aile ve çevre kaynaklı kaygı alt boyut	Spor yapmıyorum (a)	151	188,12	3	16,450	0,000	(c)>(b),(a)
	1-3 Yıl (b)	110	141,00				
	3-5 Yıl (c)	30	182,60				
	5 Yıl ve Üzeri (d)	45	156,49				
	Toplam	336					
ASKÖ Toplam	Spor yapmıyorum (a)	151	187,93	3	20,581	0,000	(c)>(b),(a)
	1-3 Yıl (b)	110	136,95				
	3-5 Yıl (c)	30	195,57				
	5 Yıl ve Üzeri (d)	45	158,43				
	Toplam	336					

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılı değişkenine göre Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği (ASKÖ) puanları incelendiğinde, 3–5 yıl spor yapan öğrencilerin (c) bilişsel kaygı (201,08), aile ve çevre kaynaklı kaygı (182,60) ve toplam kaygı (195,57) puanlarının, spor yapmayan (a) (185,51; 188,12; 187,93) ve 1–3 yıl spor yapan (b) öğrencilere (138,67; 141,00; 136,95) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($X^2=18,970$; $p=0,000$; $X^2=16,450$; $p=0,000$; $X^2=20,581$; $p=0,000$) belirlenmiştir. Bu bulgu, orta düzeyde (3–5 yıl) spor yapan öğrencilerin sınav sürecinde hem zihinsel hem sosyal baskıya bağlı kaygıyı daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına göre, kız öğrencilerin bilişsel, fizyolojik ve aile/çevre kaynaklı sınav kaygısı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, sınav ortamının kadın öğrenciler üzerinde daha fazla psikolojik baskı oluşturduğunu ve sınavla ilişkili tehdit algısının kız öğrencilerde daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Kurtaran ve ark., 2021; Kurbanoglu, 2014). Örneğin, Zeidner (1998) sınav kaygısının kadınlarda daha yüksek düzeyde görüldüğünü; bunun nedeninin hem sosyal beklentiler hem de başarıya yönelik duyarlılıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Arslan ve Aksekioğlu, (2018) kız ve erkek lise öğrencileri arasında sınav kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu; kızların sınav kaygısı düzeyleri daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu sonuçlar araştırmaya bulguları ile paralellik göstermektedir. Aynı sonuçlara sahip başka çalışmalar bulunmaktadır (Küçükdoğan ve Yıldız, 2024; Rashidi ve ark., 2023; Öğretir ve Türker, 2021; Oksal ve ark., 2013; Özer ve Topkaya, 2011). Turegun ve Alev (2021) ise spor yapan kız öğrencilerin dahi sınav kaygısında erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldıklarını bildirmiştir. Bu farklılıklar toplumsal cinsiyet rolleri, ebeveyn beklentileri ve akademik başarının kadınlar için öz yeterlikle daha fazla ilişkilendirilmesiyle açıklanabilir.

Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin hem bilişsel-fizyolojik hem de çevresel kaynaklı sınav kaygısı puanları, spor yapmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, düzenli fiziksel aktivitenin kaygı üzerinde olumlu ve düzenleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Faraeen ve arkadaşları, spor yapan ergenlerle karşılaştırıldığında, spor yapmayan ergenlerin algılanan fiziksel yeterlilikleri daha düşük ve başarısızlık kaygılarının daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Faraeen, ve ark., 2021). Wang ve Qian (2024), sporun doğrudan sınav kaygısını azaltmadığını; sosyal-duygusal becerileri geliştirerek kaygı üzerindeki etkisini dolaylı yoldan gösterdiğini belirtmişlerdir. Dolenc (2015) de düzenli spor yapan öğrencilerin özsaygılarının daha yüksek, sınavla başa çıkma becerilerinin ise daha güçlü olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, düzenli spor faaliyetlerinin sınav dönemi stresine karşı bir tampon işlevi gördüğü söylenebilir.

Araştırmalar, düzenli spor katılımının lise öğrencileri arasındaki sınav kaygısı üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir (Zhang ve ark., 2022; Shaw ve Lubetzky, 2021; Lucibello ve ark., 2019). Okul sporlarına katılan öğrenciler, katılmayanlara kıyasla daha düşük kaygı ve depresyon belirtileri göstermiştir. En güçlü ilişki erkekler ve hem okul hem de okul dışı sporlara katılanlar arasında gözlemlenmiştir (Murphy ve ark., 2020). 12. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, 5 yıl veya daha uzun süredir spor yapan erkek öğrencilerde kaygı düzeylerinin sporcu olmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu bulmuştur (Turegun ve Alev, 2021). Sosyal-duygusal becerilerin spor katılımı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve onu düzenlediği bulunmuştur; bu, sporun kaygıyı neden hafifletebileceğini açıklamaktadır (Wang ve Qian, 2024). Khademi ve Rahimi, (2012), Hem maksimal hem de submaksimal aerobik egzersiz programları lise öğrencilerinde kaygıyı azalttığı ifade edilmektedir. Ek olarak, spor katılımı ve düşük akıllı telefon ekran süresinin birleşimi, ergenlerde daha düşük kaygı belirtileri yaygınlığı ile ilişkilendirilmiştir (Brasil Costa ve ark., 2024). Bu bulgular, lise öğrencilerinde sınav kaygısını yönetme stratejisi olarak spor katılımının potansiyelini vurgulamaktadır.

Araştırmada okul sporlarına katılım gösteren öğrencilerin, özellikle bilişsel-fizyolojik kaygı düzeylerinde anlamlı azalma olduğu; ancak aile ve çevre kaynaklı kaygı açısından anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgu, okul sporlarının zihinsel rahatlatma ve stres yönetimi açısından önemli katkılar sunduğunu, ancak dışsal baskılar üzerinde sınırlı etkisi olduğunu düşündürmektedir. Putwain (2009), okul ortamında yapılandırılmış fiziksel etkinliklerin öğrencilerin sınav stresini azaltmaya yönelik etkili stratejilerden biri olduğunu belirtmektedir. Ancak sosyal çevre veya aile baskısı gibi faktörlerin bu tür aktivitelerle doğrudan kontrol edilemeyeceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmalar, spor katılımının ortaöğretim öğrencileri arasında sınav kaygısı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Organize sporlara katılan öğrenciler genellikle spor yapmayanlara kıyasla daha düşük kaygı puanları ve daha yüksek öz saygı sergilemektedir (Dolenc, 2015). Ancak, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek kaygı düzeyleri göstermesiyle cinsiyet farklılıkları da mevcuttur (Dolenc, 2015; Turegun ve Alev, 2021). Spor katılımının sınav kaygısı üzerindeki etkisi, sosyal-duygusal beceriler tarafından yönlendirilir ve düzenlenir; bu da sporun kaygıyı nasıl hafifletebileceğini ve bu hafifletmenin derecesini nasıl düzenleyebileceğini açıklar (Wang ve Qian, 2024). Sınav kaygısı farklılıklarına katkıda bulunan faktörler arasında spor deneyimi de yer almaktadır; 3-4 yıldır spora katılan öğrenciler, 5+ yıllık deneyime sahip olanlara göre daha yüksek kaygı düzeyleri göstermektedir (Turegun ve Alev, 2021). Bilişsel-davranışçı yaklaşımları gevşeme teknikleriyle birleştiren müdahale stratejileri, özellikle matematikte sınav performansını iyileştirmede ümit verici sonuçlar göstermiştir (Gregor, 2005). Bu bulgular, spor katılımını ve sosyal-duygusal beceri gelişimini teşvik eden okul tabanlı programların sınav kaygısını etkili bir şekilde azaltabileceğini göstermektedir.

Sınav kaygısı ergenler arasında yaygın bir sorundur ve etkili başa çıkma mekanizmalarına duyulan ihtiyacı artırır. Sınav kaygısını hafifletmedeki önemli rolüyle tanınan spora katılım, sosyal-duygusal becerilerle ilişkisi nedeniyle etkili olabilir. Dahası, farklı sosyal-duygusal becerilere sahip öğrenciler yalnızca spordan farklı şekilde zevk almakla kalmaz, aynı zamanda sınav kaygısını da benzersiz bir şekilde algılar ve bu da aralarındaki ilişkilerin farklı yorumlanmasına yol açar (Wang ve Qian, 2024).

Ailede spora destek alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri, destek almayan öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha düşüktür. Bu bulgu, aile desteğinin spor faaliyetlerine katılımı teşvik etmesinin yanında, öğrencinin psikolojik dayanıklılığını da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Faraeen ve arkadaşları (2021), spor yapmayan bireylerin hem fiziksel yeterlilik algılarının düşük olduğunu hem de başarısızlık korkusunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aileden alınan destek, öğrencinin sınav ortamını bir tehdit değil, başarıya giden bir fırsat olarak algılamasında etkili olabilir (Wang ve Qian, 2024). Literatürde ailede spora desteği durumuna göre sınav kaygıları ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mersin ve Öksüz, (2014), üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, ailesinden destek alan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu durum bir sonraki eğitim kademesi olan üniversitelerde de ailede spor desteğinin kaygı üzerinde etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Yoğun internet kullanan aile bireylerine sahip öğrencilerin aile ve çevre kaynaklı sınav kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, aile içi iletişimin zayıf olması ya da öğrencinin duygusal olarak yeterince desteklenmemesiyle ilişkili olabilir. Literatürde, aile içi teknolojik etkileşimin yüz

yüze iletişimi azaltarak öğrencinin sosyal-duygusal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığına dair bulgular mevcuttur (Twenge ve ark., 2019). Bu sonuç, sınav kaygısının sadece bireysel değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir. Ancak aile bireylerinin dijital medya kullanım yoğunluğunun öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkisini doğrudan ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır; bu yönüyle mevcut bulgu literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Anadolu Lisesi öğrencilerinin toplam sınav kaygısı ve aile/çevre kaynaklı kaygı düzeylerinin, diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, Anadolu liselerinde akademik başarıya verilen önemin öğrencilerde daha fazla performans baskısı oluşturduğunu göstermektedir. Putwain (2009), yüksek akademik beklentilerin bulunduğu okullarda öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin de paralel olarak arttığını bildirmiştir. Ayrıca Anadolu liselerinde rekabet ortamının daha belirgin olması, öğrencilerin kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamalarına neden olarak kaygı düzeyini artırmaktadır. Literatürde çalışmanın bulgularına paralel yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Fen Lisesi öğrencilerinin diğer okullara kıyasla daha yüksek duygusal ve toplam kaygı puanları gösterdiğini göstermektedir (Kurtaran ve ark., 2021).

Araştırmada, 3–5 yıl spor yapan öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının hem spor yapmayanlara hem de 1–3 yıl deneyime sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, orta düzeyde spor deneyimine sahip öğrencilerin beklenti baskısı, başarı kaygısı ya da spor ile akademik sorumlulukları dengelemekte zorlanmalarıyla açıklanabilir. Turegun ve Alev (2021), 3–4 yıl spor yapan öğrencilerin sınav dönemlerinde başarı baskısını daha yoğun yaşadıklarını ve bu nedenle daha yüksek kaygı sergilediklerini ifade etmektedir. Bu bulgu, spora katılım süresiyle kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını; çevresel faktörler ve bireysel özelliklerin etkili olabileceğini göstermektedir.

Literatürde farklı eğitim kademelerinde spor yılı değişkeni ile çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Spor bilimleri öğrencileri arasında sınav kaygısı üzerine yapılan araştırmalar karışık sonuçlar ortaya koymuştur. Bir çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında cinsiyet, bölüm veya gelir düzeyine dayalı sınav kaygısında anlamlı bir fark bulunmazken (Doğan ve İmamoğlu, 2023), başka bir çalışmada spor deneyimi ile kişisel kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bildirilmiştir (Bilgili, 2021). Bu son bulgu, artan spor deneyiminin öğrencilerin başarı beklentilerini etkileyebileceğini ve kişisel kaygı düzeylerini artırabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çeşitli spor disiplinlerindeki 14 yaşındaki sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, cinsiyet, spor branşları ve deneyim yılına göre hem durumluk hem de kişisel kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur (Başaran ve ark. 2008). Çalışmada performans için optimum kaygı düzeyini sürdürmenin önemi vurgulanmış ve kaygı düzeylerini belirlemede sporcuların deneyimlerinin rolü vurgulanmıştır. Bu durum, düzenli sporun ve spor yılının arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu araştırmada, ortaöğretim kademesindeki öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin, cinsiyet, düzenli spor yapma, okul sporlarına katılım, ailede spora destek, internet kullanım yoğunluğu, okul türü ve spor yılı gibi çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Düzenli spor yapan, okul sporlarına katılan ve ailesinden spor desteği alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri anlamlı biçimde daha düşüktür. Anadolu Lisesi öğrencileri, diğer okul türlerine göre daha yüksek kaygı puanlarına sahiptir. Ayrıca, 3–5 yıl süresince spor yapan öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının diğer gruplardan daha yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Aile bireylerinin yoğun internet kullanımı, öğrencilerin çevresel kaynaklı kaygı düzeylerini artıran bir unsur olarak ortaya çıkmıştır.

Öneriler

- Düzenli spor yapmanın sınav kaygısını azaltıcı etkisi dikkate alınarak, tüm ortaöğretim kurumlarında öğrencilerin haftalık düzenli spor yapmalarını teşvik edecek programlar geliştirilmelidir.
- Okul sporlarına katılımın sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir; bu nedenle öğrencilerin branş seçimi yaparak okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılımı özendirilmeli ve ödüllendirici sistemler oluşturulmalıdır.
- Ailede spora verilen desteğin olumlu etkisi göz önüne alındığında, velilere yönelik farkındalık çalışmaları yapılarak çocuklarının sportif faaliyetlerine aktif katılım ve destek sağlamaları teşvik edilmelidir.

Kaynaklar

- Arslan, Ü., ve Aksekioğlu, B. (2018). Investigating high school students' test anxiety levels in terms of various variables Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of New Results In Science*, 14, 4884-4897.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Başol, G (2017). Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (13), 173-193.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bilgili, F. (2021). Düzce Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi*, 3(6), 1392-1407.
- Bingöl, C., & Alpkaya, U. (2016). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-37.
- Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K., & Erail, S. (2017). 11–13 yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 205-217.
- Brasil Costa, R. L. ., Rodrigues dos Santos, J. P. ., Saraiva Gomes-Júnior, J. D. ., da Silva Barbosa, S. L. ., de Souza Bezerra, E. ., de Souza Bezerra, H. ., Maciel da Silva, F. T. ., Formiga da Cruz, K. ., de O. Tavares, V. D. ., Almeida Ramos, I. ., Lucena Pereira Cabral, L. ., & Vieira Browne, R. A. . (2024). Asociaciones conjuntas de la participación en deportes y el tiempo de pantalla de smartphone con la ansiedad entre adolescentes escolares (Joint associations of sports participation and smartphone screen time with anxiety among school adolescents). *Retos*, 61, 294–301. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108784>.
- Dalkıran, O., Aslan, C., Gezer, E., & Vardar, T. (2015). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 1(13), 224-230.
- Doğan, E., ve İmamoğlu, O. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sınav kaygısının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 497-507.

- Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222.
- Faraeen, M., Vaez Mousavi, M. K., & Kashi, A. (2021). Comparing perceived physical competence and fear of failure between sports participators and non-participators. *Middle East Journal of Disability Studies*, 11, 93.
- Gregor, A. (2005). Examination anxiety: Live with it, control it or make it work for you? *School Psychology International*, 26(5), 617-635.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Khademi, A. R., & Rahimi, G. (2012). Effects of 8-week maximal and sub-maximal aerobic exercises on high school students' anxiety. *Advances in Environmental Biology*, 2226-2232.
- Kurbanoglu, N. İ. (2014). Lise Öğrencilerinin Kimya Laboratuvarı Kaygı ve Kimya Dersi Tutumlarının Cinsiyet ve Okul Türü Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 39(171).
- Kurtaran, A. T., Ünsal, Ü., ve Koca, A. (2021). Okul türü, akademik başarı ve sosyo demografik faktörlerin sınav kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (33), 213-230.
- Küçükdoğan, M. E., ve Yıldız, M. A. (2024). Investigation of Examination Anxiety of Senior High School Students. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 14(2), 151-175. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.1472523>.
- Lucibello, K., Parker, J., & Heisz, J.J. (2019). Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals. *Journal of Affective Disorders*, 247, 29-35.
- Murphy, J., Patte, K.A., Sullivan, P.J., & Leatherdale, S.T. (2020). Exploring the Association Between Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression in a Sample of Canadian High School Students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1-20.
- Oksal, A., Durmaz, B., & Akin, A. (2013). SBS'ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav ve Matematik Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2, 47-62.
- Öğretir, H., & Türker, P. F. (2021). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(3), 58-66.
- Özer, B. U., & Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.
- Putwain, D. (2009). Assessment and examination stress in Key Stage 4. *British Educational Research Journal*, 35(3), 391-411.
- Rashidi, M., Kanbur, B. N., & Yıldırım, G. (2023). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının beslenme durumu üzerine etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 32(4), 292-300.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Shaw, A. J., & Lubetzky, A. V. (2021). A short bout of exercise with and without an immersive virtual reality game can reduce stress and anxiety in adolescents: A pilot randomized controlled trial. *Frontiers in Virtual Reality*, 1, Article 598506. <https://doi.org/10.3389/frvir.2020.598506>
- Turegun, E., & Alev, A. (2021). Examining of the Exam Anxiety of 12th Grade Students Doing and Not Doing Sports in High Schools in Düzce. *World Journal of Education*, 11(4), 45-52.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>

- Von der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2018). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000–2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57–71.
- Wang, K., & Qian, J. (2024). The mediating and moderating role of social–emotional skills in the relationship between sports participation and test anxiety. *Behavioral Sciences*, 14(6), 512. <https://doi.org/10.3390/bs14060512>
- Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. *Springer Science & Business Media*.
- Zhang, X., Li, W., & Wang, J. (2022). Effects of exercise intervention on students' test anxiety: A systematic review with a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6709. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116709>.

Makale Alıntısı

Aydın, S. & Güleşçe, M. (2025). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim kademelerindeki öğrencilerin sınav kaygılarının incelenmesi [Examination of Exam Anxiety of Secondary School Students Who Do And Do Not Do Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (2), 238-252.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.