

Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi

Hacalet Mollaoğulları¹, Sinem Uluç¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 06.09.2019

Kabul Tarihi: 26.10.2019

Online Yayın Tarihi:
26.10.2019

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri, yaptıkları spor türü, sahip oldukları sportif tecrübe ve haftalık spor yapma sıklıkları açısından sınav kaygı durumlarının incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Çanakkale Gelibolu ilçesinde öğrenim görmekte olan 9-13 yaş arasındaki 1945 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak ulaşılabilen 417 öğrenciden, haftalık düzenli olarak spor yapan 100 ve haftalık düzenli olarak spor yapmayan 317 öğrenciden rastgele seçilmiş 100 öğrenci olmak üzere toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, öğrencilerin sınav kaygılarını belirlemek için Öner (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sınav Kaygısı Envanteri” ve öğrencilerin niteliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan kişisel bilgiler anketi ile toplanmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların analizinde SPSS 20 programından yararlanılmıştır. Sınav kaygı ortalama puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Mann Withney-U testi, ikiden fazla gruplar için ise Kruskall Wallis testleri yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınav kaygısı cinsiyet, öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri, sportif tecrübe, spor yapma sıklığı, öğrencilerin eğitim görmekte olduğu sınıf düzeyi değişkenleri açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p > 0,05$). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sınav kaygısı ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı bir sonuç olmamasının, anketlerin uygulandığı öğrencilerin akademik başarı durumları, ailelerin ilgisizliği, eğitime verdiği önemin düşük olması ve eğitim düzeyleri olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Spor, Kaygı, Sınav

Examination of the Anxiety Situations of Secondary School Student Who Do Sport or Do Not

Abstract

Article Info

Received: 06.09.2019

Accepted: 26.10.2019

Online Published:

26.10.2019

The aim of this study was to investigate the anxiety levels of secondary school students who do sports and who do not in terms of gender, the class level of the students, the type of sports they do, sports experience and the frequency of physical exercise. In the research, screening model which is one of the quantitative research models was used. The population of the study consists of 1945 secondary school students aged 9-13 years studying in Gelibolu, Çanakkale. The sample of the study consists of 200 students who do sports regularly and who are randomly selected from 100 volunteers, from 317 students who do not do sports regularly. The data were collected by, Exam Anxiety Inventory which was adapted to Turkish by Öner (1990) and personal information questionnaire which was used to determine the qualifications of the students. The findings of the study were analyzed in SPSS 20 program. Mann-Withney-U test was used to determine whether the test anxiety average scores differed according to demographic variables and Kruskall Wallis tests were used for more than two groups. Significance value was accepted as $p < 0.05$. As a result of the study, no significant result was found when exam anxiety of the students who do sport or do not was compared in terms of gender, the class level of the students, the type of sports they do, sports experience and the frequency of physical exercise ($p > 0.05$). It is thought that the lack of meaningful results between the test anxiety and various variables of the students who do sports and who do not do sports is the academic achievement situations of the students, the indifference of the families, the low importance given to education and the education levels of parents.

Keywords

Sport, Anxiety, Exam

¹Faculty of Sports Sciences, Mugla Sitki Kocman University, Mugla/Turkey.

Giriş

Kaygı; bilinç dışı çatışmaya bağlı olarak hissedilen, iç tehlikeye karşı verilen tepki (Şahin, 2006) ya da bilinçdışıdan kaynaklandığı için nedeni bilinmeyen tehlike, talihsizlik, korku ya da bekleyişin yarattığı tedirginlik, akıldışı korku olarak tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2016). Kaygı; tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla beraber meydana gelmekte (Anshel ve ark., 1991) ve korkma, tasa gibi öznel olarak duyulan ve şahsiyetin bütünlüğünün tehdit edici durumla karşılaştığı durumda ortaya çıkmaktadır (Kozacıoğlu, 1986).

Sık yaşanan ve yaşama etki eden duygulardan biri olan kaygı; üzüntü, bunalım, korkma, başarılı olmama hissi, güçsüzlük, neticeyi kestirememe ve sınıma gibi duygu durumlarından bir ya da birkaç tanesini içerebilmektedir (Cüceloğlu, 2015). Spielberg, bireyin kendine ait değerlerinin tehdit altında olduğunu zannetmesi veya dâhil olduğu durumun sebep olduğu ruhsal gerilim sonucunda hissettiği kaygıyı “sürekli kaygı” bireyin tehlikeli şartların oluşturduğu kalıcı olmayan bu durumla alakalı hissettiği kaygıyı “durumluk kaygı” şeklinde tanımlamaktadır (Baltaş, 1993).

Öğrenme ve kaygı ilişkisi, güdülenme ve başarı ilişkisine benzer. Öğrenilecek konu zor değilse yüksek kaygı öğrenmeyi hızlandırırken, öğrenilecek konu kompleks ve zorlayıcıysa, yüksek kaygı öğrenme işini güçleştirir (Topçu, 1986). Diğer bir deyişle, öğrenebilmek için bir miktar kaygı faydalı bulunmaktadır. Ancak ileri derecedeki kaygının öğrenmeye elverişli olmadığı ve öğrenmeyi engellediği ileri sürülmektedir. İleri kaygı hallerinde kişi soyut düşünebilme yeteneğini, zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirmektedir. Diğer taraftan, kaygı duymama da öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Baymur, 1994). Bu nedenle, kaygısızlığın yanı sıra ileri düzeyde kaygı durumunun da bireyin akademik performansını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir (Okur ve Bahar, 2010).

Sınav kaygısı; daha önce edinilen bilgilerin sınav sırasında kullanılmasını engelleyen ve bireyin başarısının düşmesine neden olan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır (Çetinkaya, 2018). Sınav kaygısını yaşayan öğrenciler, daha az sınav kaygısı yaşayan öğrencilere göre daha çok yıpranırlar çünkü bildiklerini sınavda organize edip anlatmak onlar için diğerlerine oranla hep daha zordur (Otrar, 2003).

Sınav kaygısının “kuruntu” ve “duyuşsallık” olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Liebert ve Morris, 1967). Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel boyutudur ve başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarmak için gereken yeteneği hakkında kuşkuya düşmek gibi içsel konuşmaları içermektedir. Duyuşsallık boyutu; sınav anındaki kaygıyla ilgili fizyolojik tepkilerdir. Hızlı kalp atışları, kızarma, üşüme, sararma, sinirlilik gibi bedensel reaksiyonlar, duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilmektedir (Gazıoğlu ve İlgar, 2018).

Sınav kaygısının belirtileri dört başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; kas spazmı, iştah kaybı, mide ağrıları, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, nefes darlığı, terleme, titreme, bulantı, kilo kaybı, yorgunluk, halsizlik gibi fizyolojik belirtiler; huzursuzluk, umutsuzluk, tedirginlik, öfke-kızgınlık, endişe, korku, mutsuzluk, çaresiz hissetme, durgunluk, ilgisizlik, isteksizlik, yalnızlık hissi, ruh halinde değişkenlik, gerginlik ve/veya sinirlilik hali, karar vermede güçlük gibi psikolojik belirtiler; aşırı uyanıklık hali, unutkanlık, düşünceleri organize etmede güçlük, konsantrasyon bozuklukları gibi zihinsel belirtiler; kişinin sakin bir şekilde

oturmasını ve dinlenmesini engelleyen aşırı psikolojik enerji sonucu hareketlilik, kaçma davranışı, kaçınma davranışı, pasif-agresif savunma yapılanmaları gibi davranışsal belirtilerdir (Akt., Yolcu, 2015).

Literatürde sınav kaygısına sebep olan faktörlerle ilgili yapılmış pek çok çalışma vardır. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; kişilik özellikleri, cinsiyet, okul başarısı, okuldaki arkadaşlık ilişkileri, çalışmak istenen meslek, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum, özgüven, akademik ve benlik kavramı ve algılanan başa çıkma becerisi, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları gibi özellikler sınav kaygısını etkilemektedir (Besharat, 2003; Oostdam ve Meijer, 2003; Thergaonkar ve Wadkar, 2007; Rana ve Mahmood 2010; Hodge, McCormick ve Elliott, 1997; Cassady ve Johnson, 2002; Araki, 1992; Tümerdem, 2007, Çakmak, 2005; Öner, 1990).

Sınav kaygısı sebebiyle yaşanan yoğun kaygı öğrencinin ruhsal yaşantısında ciddi tahribatlara neden olabilir, kişi kaygının yanı sıra umutsuzluk, mutsuzluk, çaresizlik, kendisine veya başkalarına yönelik yoğun öfke hatta sınavla ilgili kâbuslar görmeye kadar olumsuz duygular yaşayabilir. Bu olumsuz duygular sınav sonrasında yok olacağı gibi tam tersi etkileri aylar hatta yıllar sürebilir (Akçakaya, 2012).

Kaygı ve stres durumlarında hücrelere giden kan miktarı azalır. Fiziksel egzersizler ile hücrelere giden kan miktarı artar ve hücreler daha fazla oksijen yakarlar. Bu durumda hem kaslar gevşemiş olmakla beraber zihinsel olarak da bir gevşeme olmuş olur (Brody, 1995). Bedensel olarak gevşemiş bir insan, ruhsal açıdan da sakin ve huzurludur. Tam tersi gergin olan bir insan ise ruhsal açıdan endişeli ve sıkıntılıdır (Bozkurt, 2003).

Fiziksel aktivite, kaslarda strese neden olan gerilimi azaltmak için mükemmel bir yoldur. Bir yandan bizi sakinleştirirken diğer yandan kaygıyı azaltır. Bunun yanı sıra duygusal gerilimi ortadan kaldırır. Fiziksel aktivite, stres hormonu olarak da bilinen kortizolün geri emilimine yardım eder. Korktuğumuzda, endişelendiğimizde ya da hayal kırıklığına uğradığımızda vücudumuzda çok miktarda kortizol olur. Spor yaptığımızda ise bu hormon azalır ve stres kaybolur. Spor yapıldığında vücut endorfin salgılar. Endorfin doğal bir ağrı kesicidir. Bunun yanı sıra salgılanan norepinefrin ve serotonin gibi nörotransmitterlar antidepresan gibi çalışarak kişinin daha iyi, daha mutlu hissetmesini sağlar. Araştırmalar gösteriyor ki, düzenli spor yapanlarda depresyon, kaygı ve öfke kontrolüyle ilgili sorunlar düzenli spor yapmayanlara göre çok daha az rastlanıyor. Depresyon ve kaygı yaşayan kişilerle yapılan çalışmalarda da spor yaptırılan gruptakilerin semptomlarında spor yapmayanlara oranla çok daha hızlı bir biçimde azalma görülüyor.

Psikolojik sağlık açısından yararlarının yanında spora katılım insanların sahip oldukları zihinsel beceri ve yeteneklerin de gelişmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle dikkati yoğunlaştırma, zor zamanlarda kıvrak zekâ yeteneğini kullanma ve kişinin kendini kontrol edebilme becerilerinin desteklenmesinde spora katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Aytan, 2010). Spor etkinliklerine katılım psikolojik sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Sporun psikolojik yapı üzerindeki faydalarının başında stres, depresyon ve kaygıyı azaltması, psikolojik sağlığı geliştirmesi, özgüven ve motivasyon gibi psikolojik unsurları şekillendirmesi gelmektedir (Yiyit, 2017). Düzenli hareket ve fiziksel

etkinlere katılmanın çocuklar üzerinde sadece bedensel olarak değil fizyolojik, zihinsel ve psikososyal yönden de pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür (Çağlak, 1999; Strong ve ark., 2005).

Mevcut çalışmada sporun bu etkilerinden yola çıkılarak, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ve değişkenleri oldukları gibi ele alan yaklaşımlardır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Çanakkale Gelibolu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden edinilen bilgiye göre ilçede öğrenim görmekte olan 9-13 yaş arasındaki 1945 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak ulaşılabilen 417 öğrenciden, haftalık düzenli olarak spor yapan 100 ve haftalık düzenli olarak spor yapmayan 317 öğrenciden rastgele seçilmiş 100 öğrenci olmak üzere toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce, Çanakkale İli Gelibolu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve velilerden öğrencilerin çalışmaya katılabilmeleri için izin alınmıştır.

Araştırmada veriler, öğrencilerin sınav kaygılarını belirlemek için Schwarzer, Van Der Ploeg ve Spielberger (1987) tarafından geliştirilen, Öner (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sınav Kaygısı Envanteri" (SKE) ve öğrencilerin niteliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan kişisel bilgiler anketi ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgiler Anketi

Kişisel bilgiler anketi öğrencinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, spor yapıp yapmadığı, kaç yıldır yaptığı ve ne sıklıkla yaptığını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)

SKE, Schwarzer, Van Der Ploeg ve Spielberger (1987) tarafından geliştirilmiş, Öner (1990) tarafından Türkçeye uyarlanmış, dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması, sınav kaygısı düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir.

Envantere 20 adet soru cümlesi yer almakta ve (1) "hiçbir zaman", (2) "bazen", (3) "sık sık", (4) "her zaman", olacak şekilde yanıtlanmaktadır. 1. soru dışındaki tüm sorular tersten puanlanmaktadır. Envantere Tüm test puanı (SKE-T), Kuruntu alt testi (SKE-K) ve Duyuşsallık alt testi (SKE-D) olmak üzere üç çeşit puan hesaplanmaktadır. Tüm test puanı (SKE-T) 20-80 arasında değişmektedir. Kuruntu alt testi, 8 maddeden (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17, 20) oluşmaktadır. Puan ağırlığı 8-32 arasında değişmektedir. Duyuşsallık alt testi, 12 maddeden (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) oluşmakta, puan ağırlığı 12-48 arasında değişmektedir.

İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Verilerin yüzde ve frekans değerleri hesaplanmış, normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiştir. İkili grupların sınav kaygı ortalama puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Mann Withney-U testi, ikiden fazla gruplar için ise Kruskall Wallis testleri yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı İlişkin Yüzde Frekans Dağılımları

| Spor yapma durumu | n | % |
|-------------------|------------|------------|
| Evet | 100 | 50 |
| Hayır | 100 | 50 |
| Toplam | 200 | 100 |

Tablo 1'e göre, çalışmaya katılan öğrencilerin %50'si spor yaptığını, %50'si ise spor yapmadığını ifade etmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde Frekans Dağılımları

| Cinsiyet | n | % |
|---------------|------------|------------|
| Erkek | 111 | 55,5 |
| Kadın | 89 | 44,5 |
| Toplam | 200 | 100 |

Tablo 2'ye göre çalışmaya katılan öğrencilerin % 55,5'inin erkek, % 44,5'inin ise kadın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri Değişkenine Göre Yüzde Frekans Dağılımları

| Cinsiyet | n | % |
|---------------|------------|------------|
| Erkek | 111 | 55,5 |
| Kadın | 89 | 44,5 |
| Toplam | 200 | 100 |

Tablo 3'e göre çalışmaya katılan öğrencilerin % 46,5'inin 5-6. sınıflarda, %53,5'inin ise 7-8. sınıflarda öğrenim gördükleri belirlenmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Ve Spor Yaptığını Belirten Öğrencilerin Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı İlişkin Yüzde Frekans Dağılımları

| Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? | n | % |
|------------------------------------|------------|------------|
| 1-2 gün | 55 | 55 |
| 3-4 gün | 27 | 27 |
| 5 ve üzeri | 18 | 18 |
| Toplam | 100 | 100 |

Çalışmaya katılan ve spor yaptığını belirten öğrencilerin % 55'inin haftada 1-2 gün, % 27'sinin haftada 3-4 gün ve % 18'inin haftada 5 gün ve üzeri spor yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Ve Spor Yaptığını Belirten Öğrencilerin Spor Yapma Yılı Sorusuna Verdiği Yanıtı İlişkin Yüzde Frekans Dağılımları

| Spor yılı | n | % |
|-----------|----|----|
| 1-2 yıl | 61 | 61 |
| 3-4 yıl | 32 | 32 |

| | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 5 yıl ve üzeri | 7 | 7 |
| Toplam | 100 | 100 |

Çalışmaya katılan ve spor yaptığını belirten öğrencilerin % 61'i 1-2 yıldır, % 32'si 3-4 yıldır ve % 7'si 5 yıl ve üzeri spor yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ölçek Alt Boyutları Ve Ölçek Genel Ortalamasına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

| Ölçek | N | Minimum | Maximum | M | Ss |
|-----------------------|-----|---------|---------|------|------|
| Kuruntu | 200 | 3 | 4 | 3,43 | 0,61 |
| Duyuşsalılık | 200 | 3 | 4 | 3,28 | 0,34 |
| Ölçek Ortalama | 200 | 3 | 4 | 3,34 | 0,31 |

Çalışmaya katılan öğrencilerin kuruntu alt boyutunda 3.43, Duyuşsalılık alt boyutunda 3.28 ve ölçek genel ortalama puanında ise 3.34 puan aldığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları Ve Ölçek Genel Ortalaması Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Mann Withney-U Sonuçları

| Ölçek | Spor yapma Durumu | N | Sıra Ortalama | z | p |
|---------------------|-------------------|-----|---------------|-------|------|
| Kuruntu | Evet | 100 | 101,28 | -0,19 | 0,84 |
| | Hayır | 100 | 99,73 | | |
| Duyuşsalılık | Evet | 100 | 100,18 | -0,09 | 0,93 |
| | Hayır | 100 | 100,83 | | |
| Ölçek Ort. | Evet | 100 | 100,87 | -0,08 | 0,92 |
| | Hayır | 100 | 100,13 | | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları olan kuruntu ve duyuşsalılık ile ölçek genel ortalama puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre anlamlı olarak değişmediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları ve ölçek genel ortalaması puanlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Withney-U testi sonuçları

| Ölçek | Cinsiyet | N | Sıra Ortalama | z | p |
|---------------------|----------|-----|---------------|-------|------|
| Kuruntu | Erkek | 111 | 100,62 | -0,03 | 0,97 |
| | Kadın | 89 | 100,35 | | |
| Duyuşsalılık | Erkek | 111 | 100,42 | -0,02 | 0,98 |
| | Kadın | 89 | 100,60 | | |
| Ölçek Ort. | Erkek | 111 | 100,98 | -0.13 | 0,89 |

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları olan kuruntu ve duyuşsalılık ile ölçek genel ortalama puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği sonucu elde edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları ve ölçek genel ortalaması puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre Mann Withney-U testi sonuçları

| | Sınıf | N | Sıra Ortalama | z | p |
|---------------------|-----------|-----|---------------|-------|------|
| Kuruntu | 5-6.sınıf | 93 | 103,00 | -0,57 | 0,56 |
| | 7-8.sınıf | 107 | 98,33 | | |
| Duyuşsalılık | 5-6.sınıf | 93 | 99,22 | -0,29 | 0,76 |
| | 7-8.sınıf | 107 | 101,62 | | |
| Ölçek ort. | 5-6.sınıf | 93 | 100,43 | -0,01 | 0,98 |

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 ($p>0.05$).

Tablo 10. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları ve ölçek genel ortalaması puanlarının haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna verdiği yanıtta göre Kruskal Wallis analizi sonuçları

| | Sınıf | N | Sıra Ortalama | Ki-kare | p |
|-------------------|----------------|----|---------------|---------|------|
| Kuruntu | 1-2 gün | 55 | 51,28 | 2,11 | 0,34 |
| | 3-4 gün | 27 | 45,48 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 18 | 58,03 | | |
| Duyusallık | 1-2 gün | 55 | 52,85 | 0,98 | 0,61 |
| | 3-4 gün | 27 | 46,26 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 18 | 52,37 | | |
| Ölçek ort. | 1-2 gün | 55 | 51,92 | 3,10 | 0,21 |
| | 3-4 gün | 27 | 43,67 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 18 | 58,67 | | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları olan kuruntu ve duyusallık ile ölçek genel ortalama puan ortalamalarının haftada yapılan antrenman sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları ve ölçek genel ortalaması puanlarının haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna verdiği yanıtta göre Kruskal Wallis analizi sonuçları

| Ölçek | Sınıf | N | Sıra Ortalama | Ki-kare | p |
|-------------------|----------------|----|---------------|---------|------|
| Kuruntu | 1-2 gün | 61 | 101,28 | 0.26 | 0,87 |
| | 3-4 gün | 32 | 53,08 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 7 | 50,93 | | |
| Duyusallık | 1-2 gün | 61 | 49,86 | 0.23 | 0,88 |
| | 3-4 gün | 32 | 52,73 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 7 | 52,79 | | |
| Ölçek ort. | 1-2 gün | 61 | 49,25 | 0.56 | 0,75 |
| | 3-4 gün | 32 | 53,91 | | |
| | 5 gün ve üzeri | 7 | 52,57 | | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği alt boyutları olan kuruntu ve duyusallık ile ölçek genel ortalama puan ortalamalarının spor yapma yılına göre anlamlı olarak değişmediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmada cinsiyet, öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri, yaptıkları spor türü, sahip oldukları sportif tecrübe ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerinin spor yapma durumuna göre sınav kaygısı üzerinde anlamlı bir farka sebep olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Literatürde yer alan pek çok çalışmada fiziksel aktivitenin kaygı düzeyini azalttığına ilişkin sonuçlar elde edilmiş olsa da tam tersi sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur. Buna göre; Dalkıran (2012) tarafından yapılan çalışmada dersaneye giden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin

fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışmaya göre fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan her iki grupta da sınav kaygısının var olmasına rağmen fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anlamlı ölçüde daha düşük olduğu saptanmıştır. Öznur (2014) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı durumunun fiziksel aktivite düzeyi düşük olanlara göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Erdoğan (2012) tarafından yapılan başka bir çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre sınav kaygısı ve sürekli kaygılarının daha düşük, durumluk kaygılarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Canan ve Ataoğlu (2010) da düzenli olarak spor yapmanın kaygı üzerine olumlu etkisinin olduğunu belirtmektedir. Ancak Cleveland (2017) tarafından yapılan çalışmada mevcut çalışmaya benzer şekilde fiziksel aktivite ile test kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Mevcut çalışmadan elde edilen bu sonucun öğrencilerin ders başarı durumlarının oldukça yetersiz olması, ilgisizlik, gelecek kaygılarının bulunmaması, sahip olunan sosyo-kültürel ve ekonomik durum, velilerin öğrencilerin başarı durumlarıyla ilgisiz olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınav kaygılarına yönelik olarak yapılan analizler cinsiyet, sportif tecrübe, haftalık spor yapma sıklığı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Bunun sebebi olarak öğrencilerin gerçek bir sporcu disipliniyle çalışmamaları ve sporculuğu bir hayat felsefesi haline getirmemiş olmaları, ders başarı durumlarının oldukça yetersiz olması, ilgisizlik ve gelecek kaygılarının bulunmaması, öğrencilerin sahip olduğu sosyo-kültürel ve ekonomik durum, velilerin öğrencilerin başarı durumlarıyla ilgisiz olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak her ne kadar yapılan bu çalışmada anlamlı sonuçlar bulunmasa da, literatürde yer alan pek çok çalışma doğuştan bitmek bilmeyen bir enerjiye sahip olan çocukların, bu fazla enerjiyi spor yoluyla atmaları ve fiziksel hareketler yardımıyla zihinsel gelişiminide desteklenmesiyle öğrencilerin derse karşı daha ilgili, azimli, istekli ve başarılı olduğunu göstermektedir.

Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- 1) Mevcut çalışma Çanakkale ili Gelibolu ilçesi ile sınırlıdır. Daha geniş bir örneklem ile benzer çalışmalar planlanabilir.
- 2) Çalışma farklı bir örneklemle, özellikle elit düzeydeki sporcularla gerçekleştirilebilir.
- 3) Gelecek çalışmalarda sonuçların karşılaştırılması açısından spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınav kaygıları farklı değişkenlere göre incelenebilir.
- 4) Veli ve öğrencilere, düzenli fiziksel aktivitenin stresle başa çıkma, problem çözme, pratik düşünme, çabuk karar verme yetilerini geliştirdiği, disiplinli ve düzenli çalışma alışkanlığı kazandırdığı, bu alışkanlığın akademik, mesleki ve sosyal yaşantıda büyük etkisinin olacağı düşüncesini aşılama adına bir dizi eğitim verilebilir.

Kaynaklar

- Akçakaya, Ü. (2012, 15 Şubat). Sınav Kaygısı Nedenleri ve Çözüm Önerileri [Blog yazısı]. Erişim adresi: https://www.tavsiyeeidiyorum.com/makale_8443.html
- Albayrak-Kaymak, D. (1987). Sınav kaygısı envanterinin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 55-62.
- Anshel, M. H., Fredson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S. (1991). *Dictionary Of SportAndExerciseSciences*. Champaign: Human KineticsBooks.
- Araki, N. (1992). Test anxiety in elementary school and junior high school students in Japan. *Anxiety, stress, and coping*, 5(3), 205-215.
- Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Anı Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.
- Baltaş, A., (1993). *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Besharat MA. Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychol Rep* 2003;93:1049-55.
- Bozkurt, N. (2003). Üniversite Giriş Sınavı : Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Başa Çıkmada Ana-Babanın Rolü, *Çağdaş Eğitim*, Mart, 296, ss:13-18.
- Brody, J. E. (1995). Doğru Egzersizi Seçme. (N. Hisli Şahin, Çev. Ed.).*Stresle Başa Çıkma Olumlu Yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık & Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Çağlak S. (1999). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarına Beden Eğitimi Etkinlikleri Yoluyla Kavram: Enerji Öğretimi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Cassady, J. C. ve Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295.
- Çetinkaya, B. (2018). Hayat bir sınavdır: sınav kaygısı ve motivasyon. *Pegem Atf İndeksi*, 001-214.
- Cleveland, A. (2017). Move More, Stress Less: Exploring the Relationship between Physical Activity and Test Anxiety in Undergraduate Nursing Students.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan Ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dalkıran, O. (2012). Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Erdoğan, M. (2012). Boş Zaman Etkinliği Yapan Ve Yapmayan Üniversite Sınavına Hazırlanan 12. Sınıf Öğrencilerinin Test Başarı Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health.*, 80 (1), 31-7.

- Gazioğlu, E. İ. ve İlgar, Ş. M. (2018). Öğretmen ve öğretmen adayları için rehberlik. Pegem Atıf İndeksi, 001-414.
- Hodge, G. M., McCormick, J. ve Elliott, R. (1997). Examination-induced distress in a public examination at the completion of secondary schooling. *British Journal of Educational Psychology*, 67(2), 185-197.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (24. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kozacıoğlu, G. (1986). Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki, İstanbul: İ.Ü.Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Liebert, R. M. ve Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological reports*, 20(3), 975-978.
- Okur, M. ve Bahar, H. H. (2010). Learning Styles of Primary Education Prospective Mathematics Teachers; States of Trait-Anxiety and Academic Success”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3632-3637.
- Öner, N. ve Lecompte, A. (1983). Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi.
- Oostdam, R. ve Meijer, J. (2003). Influence of test anxiety on measurement of intelligence. *Psychological Reports*, 92(1), 3-20.
- Otrar, M. (2003) Sınav kaygısı nasıl baş edebilirim? İstanbul & Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öznur, G. (2014). Ayaş İlçesindeki Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Rana, R. ve Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63-74.
- Şahin, H.M. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul: Morpa.
- Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J.R., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146 (6), 732–737.
- Thergaonkar, N. R. ve Wadkar, A. J. (2007). Relationship between Test Anxiety and Parenting Style. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 3(1), 10-12.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme, *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 1.
- Yolcu, M.A. (2015). Aile Sosyo-Ekonomik Durumu Ve Anne-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Konya Örneğinde Üniversite Sınavına Dershaneye Giderek Hazırlanan Öğrencilere Bir Uygulama) (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Anabilim Dalı Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı, Konya.

Makale Alıntısı

Mollaoğulları, H., Uluç, S. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi [Examination of the Anxiety Situations of Secondary School Student Who Do Sport or Do Not], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (3), 78-87.



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