

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sınav Kaygıları ile Durumsal Güdülenme Düzeyleri

Dilem ÇİY¹

Hüseyin SELVİ²

Elif Nilay ADA³

Öz

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik sınav kaygıları ile durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş olup, çalışmaya 624 (324 kız, 300 erkek) ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Beden Eğitiminde Durumsal Güdülenme Ölçeği' ve 'Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Pearson Momentler Korelasyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Korelasyon analizi sonucuna göre, beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçeği alt boyutları ile durumsal güdülenme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. T-testi sonuçlarına göre beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçek alt boyutları ve durumsal güdülenme ölçeği alt boyutları puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca Anova analiz sonucunda ise, beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçeği alt boyutlarında ve durumsal güdülenme ölçeği alt boyutlarının da sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bulgulara göre sınav kaygısı ve durumsal güdülenme ölçekleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin derse güdülenmelerinin kız öğrencilerden daha yüksek, hissettikleri sınav kaygısının ise kızlardan daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. 6.sınıfların diğer sınıflardan daha fazla sınav kaygısı duydukları, 5.sınıfların ise 6, 7 ve 8.sınıflardan daha fazla derse güdülendikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Dersi, Sınav Kaygısı, Durumsal Güdülenme

Exam Anxiety and Situational Motivation Levels of Middle School Students for Physical Education Lesson

Abstract

Purpose of this study is to examine the relationship between middle school students' exam anxiety for physical education lesson and their situational motivation levels. The study was carried out in relational screening model and 624 secondary school students (324 girls, 300 boys).

¹Sorumlu Yazar: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-6283-4033>, dilem.ciy@hotmail.com

² Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Mersin-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-3513-0003>, hsyn_selvi@yahoo.com.tr

³ Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-8817-6136>, elifnilayada@gmail.com

Atf/Citation: Çiy, D., Selvi, H., AdA, E.N. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sınav Kaygıları ile Durumsal Güdülenme Düzeyleri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 59-71. DOI: 10.32706/tusbid.1234083

Geliş Tarihi: 14.01.2023

Kabul Tarihi: 24.12.2023

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi

In this study, "Personal Information Form", "Situational Motivation Scale in Physical Education" and "Physical Education Lesson Exam Anxiety Scale" were used as data collection tools. Descriptive statistics, Independent Groups t-Test, Pearson Moments Correlation Analysis and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used in the analysis of the data.

According to the result of the correlation analysis, a significant relationship was found between the physical education lesson exam anxiety scale sub-dimensions and the situational motivation scale sub-dimensions. According to the results of the T-test, it was observed that the scores of the physical education lesson exam anxiety scale sub-dimensions and the situational motivation scale sub-dimensions differed according to gender. In addition, as a result of the Anova analysis, a significant difference was found between the classes in the physical education lesson test anxiety scale sub-dimensions and the situational motivation scale sub-dimensions.

As a result, the findings showed that there is a weak negative relationship between test anxiety and situational motivation scales. In addition, we can say that male students' motivation to the lesson is higher than female students, and the test anxiety they feel is lower than female students. It was observed that 6th graders had more test anxiety than other grades, and 5th graders were more motivated than 6th, 7th and 8th graders.

Key Words: Physical Education and Sport Lesson, Test Anxiety, Situational Motivation

GİRİŞ

İnsanların günlük yaşamda karşılaştıkları çeşitli zor durumlar (sınavlar, testler, ameliyatlar, yarışmalar, iş görüşmeleri vb.) karşısında rahatsızlık, endişe ve korku duymaları doğaldır. Korku, birçok zorluk ve stresle baş etmenin başka bir yoludur. Ancak bu duygular insanların hayatlarının akışını bozmaya, uyku düzenini bozmaya ve günlük rutinleri etkilemeye başladığında kaygı bir sorun haline gelebilir (Özgür, 2018). Kaygı iki başlık altında incelenmektedir. Durumluk kaygı, kişinin karşılaştığı stresli durumlar karşısında hissettiği korku ve huzursuzluk durumu ile birlikte kaygı düzeyinin yükselmesi ve stresli durumun ortadan kalmasıyla hissettiği kaygı düzeyinin bitmesi olarak tanımlanabilir (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli kaygı ise, bireyin davranışlarında birden ortaya çıkmayan, bir olay veya herhangi bir sorun olmamadan da kişinin genel anlamda kaygı hissetme durumudur (Coşkun ve Akkaş, 2009; Öner ve Le Compte, 1998). Sürekli kaygı duyan kişiler, huzursuzluk duyar, kendini kötü hisseder ve sürekli kötü bir olay ile karşılaşacakmış gibi hissene kapılırlar (Coşkun ve Akkaş, 2009). Birçok değerlendirme süreçlerinde ve sınav anında hissedilen korku sınav kaygısına neden olabilmektedir (Spielberger ve Vagg, 1995). Sınav kaygısı, test edilmenin yaşattığı korku kaynaklı bir kaygı türü olarak tanımlanabilir (Zeidner ve Matthews, 2005).

Beden eğitimi dersine katılan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının olması gerektiği gibi zihinsel olarak da kendilerini hazır hissetmeleri gerekir. Öğrencilerin zihinsel hazır oluşlarını etkileyen nedenlerden biri kaygıdır. Bu kaygı durumu öğrencinin koordinasyonunu, dikkatini, motivasyonunu, uyum yeteneğini ve özgüvenini etkileyerek karar verme durumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Kennerley, 2014; Morgan, 1981; Trifoni ve Shahini, 2011). Beden eğitimi kaygısı hem düşük hem de yüksek becerili öğrencileri ilgilendirir (Liukkonen, Barkoukis, Watt ve Jaakkola, 2010). Ayrıca, beden eğitimi dersinden kötü not almak veya beden eğitimi sınavında başarısız olmak kaygı uyandırıcı olarak kabul edilebilir çünkü fiziksel olarak aktif olmak sosyal açıdan olumlu kabul edilirken kötü not almak bir tür fiziksel yetersizliği vurgular.

Sınavlar, uygulanan eğitim-öğretim programı sürecinde öğrencilerin akademik yetkinliklerini yansıtır olmasına rağmen öğrenciler için tehdit edici, endişe uyandırıcı ve kaygı oluşturan bir durum olabilir (Putwain, Woods ve Symes, 2010). Sınav kaygısı, beden eğitimi de dahil olmak üzere birçok okul dersinde önemli sayıda öğrenci tarafından yaşanmaktadır ve okul performansları ve sağlıkları için zararlı olabilmektedir. Tüm branş derslerinde olduğu gibi beden eğitimi ve spor dersi içinde durum

aynıdır (Danthony, Mascrot, Cury, 2020). Beden eğitimi dersleri, öğretilen görevlerin fiziksel performansını gerektirdiğinden bağlam ve öğretim yöntemleri bakımından diğer eğitim disiplinlerinden farklıdır (Tremayne, 1995). Örneğin, diğer branş derslerinin (matematik, edebiyat veya tarih vs.) sınavlarında öğrencilerin sergiledikleri performans sınav sırasında sınıf arkadaşları veya öğretmen tarafından izlenmez iken, beden eğitimi ve spor dersi sınavı sırasında sergilenen performans direk olarak öğretmenin ve öğrencilerin önünde gerçekleşip sonuçlanmaktadır (Barkoukis, Rodafinos, Koidou ve Tsorbatzoudis, 2012). Bu nedenle okul beden eğitimi dersleri, fiziksel becerileri öğrenmeyi, yarışmayı öğretmen ve akranlar tarafından yerinde değerlendirilmeyi içerir (Tremayne, 1995). Bu durum öğrencinin diğer derslerde yaşamadığı fakat beden eğitimi ve spor derslerinde kendini gösteren sınav kaygısı etkenlerinden biri olabilir (Barkoukis, vd., 2012). Öğrencilerin sınav kaygısı ders içerisindeki derse karşı olan güdülenmeleri ile de ilgilidir. Bu nedenle, öğretmenler için beden eğitimi dersindeki uygulamalı sınav anındaki kaygı durumları gibi ders içerisindeki güdülenmeleri de önemlidir.

Güdülenme, genellikle kişiyi ya da organizmayı bir amaç doğrultusunda hareke geçirme veya duruma karşı tepki vermesini sağlayan bir içsel güç olarak tanımlanmıştır (Baykal, 1978; Dilts, 1998). Aynı zamanda bir işi yapmada istekli olmanın o davranışa yönelme, harekete geçme ve devamlılık sağlama sürecidir (Tarakçıoğlu, Sökmen ve Boylu 2010). Başka bir deyişle güdülenme, organizmanın bir arzu dürtüsü veya etkisi ile hareket etmeye hazır olduğunda, bir amaca karşılık gelen eylemler sergilemesi ve amaca ulaştığında rahatlamış ve mutlu hissetmesidir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). İstenilen davranışın gerçekleşmesi için güdü ve isteğin oluşması, kişide motivasyon oluşturmaya ve davranışın ortaya çıkmasına, kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasına imkan sunmaktadır (Aşikoğlu, 1996). Kişiliğin oluşumu ve gelişiminde, davranışı açığa çıkaran bilinçli ya da bilinçsiz etkenler güdü kavramı ile davranışı niçin yaptığı sorusuna

verilen cevap ise güdülenme kavramı olarak açıklanabilir (Deci ve Ryan, 1985).

Öğrencileri yaşam boyunca fiziksel açıdan aktif bireyler olarak aktif tutmak, beden eğitiminin önemli işlevlerinden biridir (Sallis ve McKenzie, 1991). Tıpkı diğer branş derslerinde öğrencilerin güdülenmesinin öğretmenler için önemli olması beden eğitimi ve spor dersi içinde önemlidir. Ders içerisinde öğrencilere dersi sevdirmek, dersin önemini anlamalarını sağlamak, onlara sorumluluk kazandırmak, öğrencileri motive etmek gibi birçok kazanım öğretmenlerin ders içerisinde oluşturdukları atmosfer ile ilişkilidir (Ada, Comoutos, Bal ve Pehlivan, 2020). Buna bağlı olarak, beden eğitimi ve spor dersleri ve fiziksel aktivite yapılan ortamlar da kişinin güdüsel profillerini inceleyebilmek amacıyla farklı teoriler öne sürülmüştür. Deci ve Ryan'ın (2004) Hür İrade Kuramı beden eğitimi dersinde öğrencilerin derse katılım nedenlerini incelemek için önemli bir kuram olarak görülmektedir. Son yıllarda beden eğitimi ve spor dersinde güdülenmeye yönelik çalışmalar hür irade kuramına dayandırılarak gerçekleştirilmektedir (Wang, Chatzisarantis, Spray ve Biddle, 2002). Bu kuram güdülenmenin çeşitleri olduğunu belirterek, güdülenmenin çeşitlerini; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme şeklinde tanımlamaktadır (Moreno, Coll ve Garzon, 2009). İçsel güdülenmede, dışarıdan gelen uyarıcıların (ödül ve ceza gibi) iç uyarıcılara göre etkisinin daha az olduğu söylenebilir. Kişi zevk alma, eğlenme vb. nedenler ile sportif bir aktiviteye katıldığında içsel güdülenmiştir. Kişinin keyifli zaman geçirmesinin ve zevk almasının içsel güdülenmede yüksek rol oynadığı görülmüştür (Erdem, 2008). Dışsal güdülenme davranışının temelinde dış kaynaklardan gelen pekiştiriciler (kişinin takdir edilmesi, kazanma, ödül alması vb.) yer almaktadır (Doğan, 2004). Bu güdülenme manevi ya da maddi kaynaklı olabilir (Konter, 1995). Sergilenen performansı etkileyen durumlar tamamen dış kaynaklıdır. Kişiler dışsal güdülenmede çevredeki baskı ve talepleri ifade eder. Çocuklar kendilerini aileler ya da öğretmenler tarafından sınavlardan yüksek bir puan almaları,

sergilenen performans karşısında dereceye girmeleri gibi farklı durumlarda baskı altında hissetmektedirler. Bu baskı çocuklarda yüksek bir güdülenmeye neden olabilir (Yıldırım, 2017) Güdülenmeyen kişiler, davranışın harekete geçmesine neden olan içsel ya da dışsal nedenler olmadığı için davranışı meydana getiremezler (Deci ve Ryan, 1985). Kişiler neden güdülenemediklerinde, yaptıkları hareket ve bu hareketin sonucu arasındaki ilişkiyi tahmin edemezler. Bu kişiler kontrol eksikliği, yetersizlik duygusu gibi durumlar yaşayabilmektedirler (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallarend, Briere and Blais, 1995). Bu durum sporcularda ise neden antrenman yaptıklarını bilmeme ve eksiklik hissine neden olabilir. Güdülenmeyen sporcular, yaptıkları hareketlere kendi istekleri dışında dışarıdan neden olduğunu düşünür ve yaptığı hareketi sonlandırır (Kazak, 2004b).

Günümüzde beden eğitimi ve spor, genç neslin temelinde insanın sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimini amaçlayan, genel eğitimde tamamlayıcı rol oynayan ve eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak kabul gören planlı ve bilinçli faaliyetlerdir (Yıldırım ve Yetim, 1996). Ayrıca okul beden eğitimi ve spor dersi amacı sporun aksine, tüm öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirmesini ve sonunda aktif yaşam tarzlarına yol açacak olumlu bilişsel ve duyuşsal deneyimler kazanmasını sağlamaktır (Shephard ve Trudeau, 2000). Buna bağlı olarak öğrencilerin ders içerisinde kendini nasıl hissettiği, derse katılma nedenleri ve ders içerisindeki motivasyonları önemlidir.

Beden eğitimi derslerinde arzu edilen şey ders içerisinde öğrencilerin içsel güdülenmesinin en yüksek seviyede olmasıdır. Alanyazında yüksek içsel güdülenme yaşayan öğrencilerin daha istekli, daha olumlu ve daha başarılı olduklarına dair çalışmalar mevcuttur (Ada vd., 2020; Aşçı ve İlker, 2018; Yıldırım, 2017). Bu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik ölçme ve değerlendirme kaygılarının da düşük olacağı tahmin edilmektedir. Sonuç olarak, düşük sınav kaygısı öğretmen ve öğrencilerin arzu ettiği bir durumdur. Ancak, alanyazın da ulaşılabildiği kadarıyla beden eğitimi durumsal güdülenme ile beden eğitimi

dersi sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışma da elde edilen bulgular ile, beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin güdülenme düzeylerinin hangi faktörlerle ilişkili olduğunun tespit edilmesi, beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme-değerlendirme süreçlerini gözden geçirmelerine katkı sağlanmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, öğrencilerin beden eğitimi dersindeki sınav kaygısı ile durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın alt problemleri;

-öğrencilerin beden eğitimi dersindeki sınav kaygısı ile durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkide cinsiyet açısından fark var mıdır?

-öğrencilerin beden eğitimi dersindeki sınav kaygısı ile durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkide sınıf değişkeni açısından fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemek amacıyla kullanılan tarama yaklaşımına ilişkisel tarama modeli denir. Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme var ise bunun nasıl olduğu anlaşılmasına çalışılır (Karasar, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılında Mersin İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet okullarında öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma için kullanılan örnekleme yöntemi tabakalı tesadüfi örneklemedir. Bu yöntemde sınırları çizilmiş bir evren ve evrenin alt grupları vardır. Bu örnekleme yöntemi için önemli olan alt gruplardan hareket ederek evrene ulaşma çabası gösterilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Araştırmaya, yaş ortalamaları $11,99 \pm 1,15$ (9-16 yaş aralığı) olan 624 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin 324'ü kız, 300'ü erkek olup, 154'ü 5.sınıf, 131'i 6.sınıf, 174'ü 7.sınıf ve 165'i 8.sınıf'tır. Çalışmadaki ortaokul öğrencilerinin 116'sı herhangi bir

branşta okul takımında yer alırken 508'i yer almamaktadır. Öğrencilerin 183'ü herhangi bir branşta kulüp takımında yer aldığını belirtirken, 441'i yer almadığını belirtmiştir (Tablo 1.).

Tablo 1. Demografik Özellikler

	Cinsiyet		Sınıf				Herhangi bir branşta okul takımında yer alma		Herhangi bir branşta kulüp takımında yer alma	
	Kız	Erkek	5	6	7	8	Evet	Hayır	Evet	Hayır
n	324	300	154	131	174	165	116	508	183	441
%	51.9	48.1	24.7	21.0	27.9	26.4	18.6	81.4	29.3	70.7
Toplam	624		624				624		624	

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada yer alan öğrencilerin sınıfları, cinsiyetleri, yaşları, herhangi bir branş da okul takımı veya spor kulübünde yer alma değişkenlerinin belirlenmesi için araştırmacılar oluşturmuştur.

Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği: Ölçeğin orijinalini geliştirenler Danthony, Mascaret ve Cury (2019)'dir. Ölçeği Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlayanlar Devrilmez, Çiy, Bilgiç ve Derwent (2021)'tir. Ölçeğin toplam madde sayısı 19 olmakta ve 4'lü likert tipinde (1:Hiç bir zaman, 2:Nadiren, 3:Genellikle, 4:Her zaman) puanlanmaktadır. Ölçek toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; endişe (4 madde), kendi kendine odaklanma (3 madde), bedensel belirtiler (4 madde), fiziksel gerginlik (4 madde) ve algılanan kontrol (4 madde)'dir. Alt boyutlar için elde edilen cronbach alfa değerleri; endişe için .68, kendi kendine odaklanma için .77, bedensel belirtiler için .75, fiziksel gerginlik için .86 ve algılanan kontrol için .89 bulunmuştur. Ölçek için yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonucunda, χ^2/df : 3.06; RMSEA: .05; GFI: .94; CFI: .96; NFI: .94; IFI: .93; AGFI: .93 değerleri elde edilmiştir. Bu çalışma için bulunan cronbach alfa değerleri alt boyutlara göre; endişe için .69, kendi kendine odaklanma için .76, bedensel belirtiler için .62, fiziksel gerginlik için .77, algılanan kontrol için .85'dir.

Beden Eğitiminde Durumsal Güdülenme Ölçeği: Durumsal Güdülenme Ölçeği Guay,

Vallerand ve Blanchard (2000) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye ve Türk kültürüne Kazak Çetinkalp (2010) tarafından uyarlanmıştır. Daha sonra ölçek Daşdan Ada, Aşçı, Kazak ve Altıparmak (2012) tarafından beden eğitimi ders ortamına uyarlanmıştır. Ölçek, dört alt ölçekli (içsel güdülenme, özdeşimle düzenleme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme) toplam 16 maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipinde (1 Bütünüyle uygun değil 'den 7 Bütünüyle uygun'a) puanlanmaktadır. Ölçeğin beden eğitimi ders ortamı için güvenilirlik ve geçerlilik analizlerine göre, ölçeğin yapı geçerliliği değerleri (r^2/sd : 2.62, RMSEA: 0.06, NFI: 0.94, NNFI: 0.96, CFI: 0.97, GFI: 0.93 ve AGFI: 0.89) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, içsel güdülenme .71, özdeşimle düzenleme .72, dışsal güdülenme .79 ve güdülenmeme .78 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada için elde edilen cronbach alfa değerleri içsel güdülenmede .76, özdeşimle düzenlemede .80, dışsal güdülenmede .77 ve güdülenmeme .79 olarak belirlenmiştir.

İşlem

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan 24.10.2022-042 tarih ve karar numaralı 'Etik Kurul İzni' alınmıştır. Mersin İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı olarak izinler alınmış, her okula ait okul müdürleri ile görüşülüp onay alınmıştır daha sonra uygulamaya başlanmıştır. Ölçekler beden eğitimi dersinin

ilk 10 dakikası alınarak araştırmacının gözetiminde uygulanmıştır. Verilerin toplanma süreci 60 gündür.

Verilerin Analizi

Verilerin dağılım yapısını belirlemek için Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı ve Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme Ölçeklerinin alt boyutlarına ait basıklık(Skewness) ve çarpıklık(Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları için yapılan normallik testi sonuçlarına göre basıklık(Skewness) ve çarpıklık(Kurtosis) değerleri - 2.00 ve + 2.00 arasında bulunmuştur(Tablo 2.). Bu değerler arasındaki sonuçların kabul edilebilir olduğu anlaşılmıştır ve normallik varsayımını karşılamaktadır (George ve Mallery, 2010).

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygıları ve durumsal güdülenmeleri arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla korelasyon analizi (Pearson Momentler Çarpımı) uygulanmıştır. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygıları ve durumsal güdülenmelerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere T-testi uygulanmıştır. Ayrıca, Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygıları ve durumsal güdülenmelerinin sınıf değişkenini açısından farklılık gösterip göstermediğini anlamak üzere ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) uygulanmıştır.

Tablo 2. Verilerin Normallik Test Sonuçları

Ölçekler	Ölçeklerin Alt Boyutları	Min.	Max.	Ort.	Ss	Skew.	Kurt.
Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme	İçsel Güdülenme	4.0	28.0	28.3	4.7	-.88	-.10
	Özdeşimle Düzenleme	4.0	28.0	20.5	6.6	-.86	-.05
	Dışsal Güdülenme	4.0	28.0	14.9	7.2	.14	-1.06
	Güdülenmeme	4.0	28.0	12.5	7.14	.47	-.86
Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı	Endişe	4.0	16.0	8.1	3.1	.52	-.45
	Kendi Kendine Odaklanma	3.0	12.0	5.6	2.6	.92	-.11
	Bedensel Belirtiler	4.0	16.0	7.6	2.9	.66	-.16
	Fiziksel Gerginlik	4.0	16.0	6.2	2.8	1.48	1.86
	Algılanan Kontrol	4.0	16.0	12.6	3.5	-1.0	.01

BULGULAR

Tablo 3. Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme ve Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ölçek Boyutları	Alt	ID	ÖG	DG	G	E	KKO	BB	FG	AK
Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme	İçsel Güdülenme (İG)	r	1	.70**	-.22**	-.27	-.08**	-.05	.02	-.10**	.06
	Özdeşimle Düzenleme (ÖD)	r		1	-.24**	-.36**	-.15**	-.05	.02	-.16**	.17**
	Dışsal Güdülenme (DG)	r			1	.65**	.07	.13**	.07	.19**	-.14**
	Güdülenmeme (G)	r				1	.12**	.09*	.03	.21**	-.22**

Bed.Eğ.t. Dersi Sınavı	Endişe (E)	r	1	.45**	.30**	.32**	-.23**
	Kendi Kendine Odaklanma (KKO)	r		1	.32**	.37**	-.26**
	Bedensel Belirtiler (BB)	r			1	.46**	-.07
	Fiziksel Gerginlik(FG)	r				1	-.35**
	Algılanan Kontrol (AK)	r					1

** p<0.01, * p<0.05

Tablo 3'ü incelediğimizde; Beden eğitimi dersi durumsal güdülenme ölçeği alt boyutlarından içsel güdülenme alt boyutu puanları ile endişe ve fiziksel gerginlik puanları negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir alt boyut olan özdeşimle düzenlemenin, hem endişe' hem de fiziksel gerginlik alt boyut puanları ile negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu fakat

algılanan kontrol alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Güdülenememe alt boyutunun ise, endişe alt boyutu arasında pozitif yönlü çok zayıf, fiziksel gerginlik alt boyutu ile pozitif yönlü zayıf bir ilişki, fakat algılanan kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme ve Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Ölçeklerin Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme	İçsel Güdülenme	Kız	324	27.78	.10	-3.15	.002*
		Erkek	300	28.98	.34		
	Özdeşimle Düzenleme	Kız	324	19.45	.00	-4.45	.000*
		Erkek	300	21.78	.03		
	Dışsal Güdülenme	Kız	324	15.13	.48	.81	.414
		Erkek	300	14.66	.00		
Güdülenmeme	Kız	324	12.90	.28	1.09	.273	
	Erkek	300	12.27	.98			
Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı	Endişe	Kız	324	8.73	.23	5.13	.000*
		Erkek	300	7.49	.81		
	Kendi Kendine Odaklanma	Kız	324	5.85	.81	1.82	.069
		Erkek	300	5.46	.49		
	Bedensel Belirtiler	Kız	324	7.43	.93	-2.08	.037*
		Erkek	300	7.92	.97		
	Fiziksel Gerginlik	Kız	324	6.40	.89	1.08	.278
		Erkek	300	6.16	.71		
	Algılanan Kontrol	Kız	324	12.45	.45	-1.67	.094
		Erkek	300	12.92	.57		

*p< .05

Tablo 4. incelendiğinde; Beden eğitimi dersi güdülenme ölçeğinin alt boyutları olan içsel güdülenme ile özdeşimle düzenlemede cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir

farklılık bulunmuştur. Farklılık incelendiğinde her iki alt boyut içinde, erkeklerin puanlarının kızların puanlarından anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Beden eğitimi dersi

sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler ve endişe alt boyutları cinsiyet açısından incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur. Farklılık incelendiğinde endişe alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamalarının erkek

öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu, bedensel belirtiler alt boyutunda ise erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Açısından Beden Eğitimi Dersi Durumsal Güdülenme Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçeklerin Alt Boyutları	Sınıflar	N	\bar{x}	SS	F	p	Tukey
İçsel Güdülenme	5	154	29.72	.46	12.032	.000*	5> 7,8 6>7,8
	6	131	29.41	.21			
	7	174	27.55	.02			
	8	165	27.10	.50			
Özdeşimle Düzenleme	5	154	23.07	.86	18.947	.000*	5> 7,8 6 >7,8
	6	131	22.12	.33			
	7	174	19.12	.20			
	8	165	18.55	.39			
Dışsal Güdülenme	5	154	14.77	.52	1.864	.134	
	6	131	13.81	.96			
	7	174	15.00	.68			
	8	165	15.80	.61			
Güdülenmeme	5	154	11.86	.82	7.076	.000*	5 < 8 6 <7, 8
	6	131	10.70	.34			
	7	174	13.09	.22			
	8	165	14.26	.54			

*P<0,05

Tablo 5. incelendiğinde; Sınıf değişkenine göre, Beden eğitimi dersi güdülenme ölçeğine ait üç alt boyutta (içsel güdülenme, özdeşimle düzenleme ve güdülenmeme) gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p <0.05). Post-Hoc test sonuçlarına göre; İçsel güdülenme alt boyutunda, 5.sınıfların içsel güdülenme” puanları 7.sınıflara ve 8. sınıflara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). Özdeşimle düzenleme alt boyutunda, 5 ve 6.sınıfların ortalamalarının 7 ve 8.sınıfların ortalamalarından yüksek

olduğu bulunmuştur (p<0.05). Diğer bir alt boyut olan güdülenmeme ortalamalarında ise 5. sınıfların, 8. sınıflardan daha düşük ortalamaya sahip oldukları; 6. sınıfların ortalamaları ise 7 ve 8.sınıfların ortalamasından daha düşük olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçeğin Alt Boyutları	Sınıflar	N	\bar{x}	SS	F	p	LSD
Endişe	5	154	7.91	.83	2.923	.033*	6,7 >8
	6	131	8.60	.09			
	7	174	8.41	.39			
	8	165	7.68	.92			
Kendi Kendine Odaklanma	5	154	5.75	.40	1.070	.361	
	6	131	5.64	.49			

	7	174	5.87	.06			
	8	165	5.37	.57			
Bedensel Belirtiler	5	154	7.85	.71	2.178	.090	
	6	131	8.10	.94			
	7	174	7.29	.91			
	8	165	7.53	.22			
	5	154	6.10	.64			
Fiziksel Gerginlik	6	131	6.25	.79	1.127	.338	
	7	174	6.16	.69			
	8	165	6.62	.06			
	5	154	13.23	.34			
Algılanan Kontrol	6	131	13.01	.07	3.136	.025*	5>7,8
	7	174	12.20	.83			6>7,8
	8	165	12.39	.59			

*p<0.05

Tablo 6' yı incelediğimizde; Sınıf değişkenine göre, beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçeği endişe ve algılanan kontrol alt boyutlarında sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Post Hoc sonuçlarına göre, endişe alt boyutunda 6 ve 7.sınıfların ortalamalarının 8. Sınıfların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan kontrol alt boyutunda ise, 5 ve 6.sınıfların ortalamaları 7 ve 8. sınıf öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersindeki sınav kaygısı ile durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yapılmıştır. Beden eğitimi durumsal güdülenme ölçeği alt boyutlarından içsel güdülenme boyutu puanı ile endişe ve fiziksel gerginlik puanları arasında negatif yönde zayıf düzeyli anlamlı bir ilişki bulunurken, özdeşimle düzenleme alt boyutu ile endişe ve fiziksel gerginlik alt boyutları arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 3). Bulguları incelediğimizde, içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme alt boyutlarından alınan puanının yüksek olmasının öğrencilerin sınav anında daha az endişe hissedeceklerini ve sınavda daha iyi bir performans sergileyebileceklerini söyleyebiliriz.

Alanyazın incelendiğinde beden eğitimi dersi sınav kaygısının durumsal güdülenme ile ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Ancak beden eğitiminde Ada ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada, durumsal güdülenme ölçeğinin içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme alt boyutlarının, içsel konuşmanın negatif boyutları (ör. endişe boyutu) ile negatif ilişkili, pozitif boyutları (ör. kendine güven) ile pozitif ilişkili çıktığı bulunmuştur. Başka bir çalışma, İngiltere, Estonya, Finlandiya ve Macaristan örneğinde beden eğitimi öğretmeninden algılanan özerklik desteğinin beden eğitimi içsel güdülenmenin pozitif belirleyicisi olduğu, içsel güdülenmenin de serbest zamanda fiziksel aktiviteye yönelik içsel güdülenmenin pozitif belirleyicisi olduğu ortaya konmuştur (Hagger, Chatzisarantis, Hein, Soós, Karsai, Lintunen, Leemans, 2009). Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, Petegem (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre, 9.-12. sınıf öğrencilerinde beden eğitimi öğretmeninden algılanan özerklik destekleyici öğretim, memnuniyet ihtiyacını pozitif yönde etkilerken, hayal kırıklığı/hüsrân ihtiyacını negatif yönde etkilemektedir. Algılanan özerklik destekleyici öğretim ile içsel güdülenme arasındaki ilişkiye memnuniyet ihtiyacı aracılık etmektedir. Bu çalışmalardan hareketle, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin daha hür iradeli güdülenme türlerine sahip olması (içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme) onların negatif duygu durumları yaşamalarını ortadan kaldırmaya yardımcı oluyor diyebiliriz.

Sınav kaygısı ve durumsal güdülenme puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre; beden eğitimi dersi güdülenme ölçeğinin alt boyutları olan özdeşimle düzenleme ve içsel güdülenmede ve beden eğitimi dersi sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutları endişe ve bedensel belirtilerde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Alanyazında durumsal güdülenme puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar mevcuttur (Ada, 2011; Ada ve diğerleri, 2020; Burucu, 2019; Kazak, 2004; Yıldırım, 2017). Bu çalışmalara bakıldığında, Yıldırım (2017) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını; ölçeğin içsel güdülenme alt boyutu puanlarında erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından daha yüksek oldukları belirtilmiştir. Diğer bir araştırmada Ada (2011), beden eğitimi dersi güdülenme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ve erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmiştir. Burucu (2019) yaptığı çalışmada kız ve erkek öğrencilere ait ortalamalarında (dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında) anlamlı fark bulmuş ve kızların erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir. Bu anlamda literatürün, bu çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Diğer yandan, Ada ve diğerleri (2020) ise cinsiyete göre durumsal güdülenme alt boyutlarını incelediklerinde, kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışma bulgularımızla farklılık göstermesinin nedeninin araştırmaya katılan örneklem grubunun farklılığı (yapılan çalışmada örneklem grubunda 5. sınıfların olmaması), veri toplanılan okullardaki derslerde kızların beceri düzeyine daha uygun ve ilişkili aktiviteler yapılıyor olmasından kaynaklanıyor olduğu söylenebilir. Başka bir çalışmada Kazak (2004a) sporcuların güdülenmelerini cinsiyet değişkenine göre incelediğinde içsel güdülenme alt boyutunda kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip olduklarının belirtmiştir. Belirtilen çalışmanın, bu çalışma

bulgusunu destekler nitelikte olmamasının sebebinin, katılımcıların sporcu olması ve sporda erkek öğrencilerin kazanma hırısı, başarı elde etme gibi dış etkenlerden daha çok etkilenecek dışsal güdülenmelerinin daha yüksek olması olabilir.

Alanyazında beden eğitimi dersi sınav kaygısını inceleyen çalışma sayısının az olduğu ancak hepsinin bu çalışma bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Çiy, Devrilmez, Bilgiç ve Dervent, 2022; Danthony vd., 2020; 2020; Erdoğan ve Sural, 2021). Danthony vd., (2020), öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygısını cinsiyet ve yaş değişkeni açısından ilişkisini incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu dolayısıyla kız öğrencilerin daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 4). Çiy ve diğerleri (2022), beden eğitimi dersi sınav kaygısını yine cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından incelemiştir ve kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamasına göre yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Erdoğan ve Sural (2021), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, beden eğitimi dersi sınav kaygısını sınıf değişkenleri ve cinsiyet açısından incelemiş ve kız öğrencilerden elde edilen ortalamalarının erkek öğrencilerden elde edilen ortalamalardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Sınıf değişkenine göre elde edilen bulgulara bakıldığında, beden eğitimi dersi durumsal güdülenme ölçeğinin alt boyutlarında (içsel güdülenme, özdeşimle düzenleme ve güdülenmeme) gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (Tablo 5). Bulgulara göre, 5.sınıf öğrencilerin beden eğitimi dersinde diğer 6., 7. ve 8.sınıflara göre durumsal güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi dersi durumsal güdülenme ölçeğinin alt boyutlarını incelediğimizde ortaokul öğrencilerinin durumsal güdülenme puanlarının orta düzeyin üstünde olduğu görülmüştür. Alanyazına bakıldığında, diğer araştırma bulgularının bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Burucu (2019), beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerin güdülenme düzeylerinin sınıflar arasında güdülenmenin alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. İçsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme alt

boyutlarında 5. sınıf öğrencilerinin 6. -7. ve 8.sınıf öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir. Beden eğitimi dersi sınav kaygısını sınıf değişkenine göre incelediğimizde ise, ölçeğin endişe ve algılanan kontrol alt boyutlarında sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sonuçlara göre, endişe alt boyutunda 6 ve 7.sınıfların ortalamalarının 8. sınıfların ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan kontrol alt boyutunda ise, 5 ve 6.sınıfların ortalaması 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden yüksektir. Ölçeğin alt boyutlarının puanları incelendiğinde öğrencilerin beden eğitimi sınav kaygılarının orta bir düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Alanyazında çalışma bulgularımıza kısmen benzer olan Çiy ve diğerleri (2022) beden eğitimi sınav kaygısını sınıf değişkenine göre inceleyip öğrencilerin sınav kaygısı seviyelerinin orta düzeyin biraz altında bulduklarını ve 7.sınıf öğrencilerin diğer sınıflardan daha yüksek kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum ülkemizdeki sınav sistemiyle açıklanabilir. Şöyle ki ortaokulun son yıllarına doğru oldukça önem kazanan lise giriş sınavları nedeniyle, öğrencilerin odağı oraya doğru yöneliyor ve bu yüzden beden eğitimi ve spor dersine karşı ilgi azalıyor. Bu nedenle, özellikle lise giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin zaten sınav kaygısı yüksek olmasından dolayı, beden eğitimi öğretmenleri onların kaygılanmayacağı bir ölçme değerlendirme yapıyor olabilir. Sonuç olarak, Öğrencilerin beden eğitimi derslerinde güdülenme düzeylerinin yüksek olması onların sınav kaygısı yaşamalarını ortadan kaldırmaya yardımcı oluyor diyebiliriz. Bu nedenle, beden eğitimi öğretmenleri derslerde kız ve erkek öğrencilerin farklı becerileri düzeylerine daha uygun ve ilişkili aktiviteler yaptırarak kız öğrencilerin güdülenmelerini arttırabilirler. Ayrıca kız öğrencilerin özellikle ergenlik döneminde duygu durumlarının dikkate alınarak öğretmenlerin hem ders içinde hem de sınav uygulamalarında farklı yöntemler kullanarak ders içi güdülenmelerini arttırıp sınav kaygı düzeylerini düşürebilirler. Beden eğitimi sınıflarında oluşturulan daha hür iradeli bir iklimin, daha pozitif çıktılar ile ilişkili olduğu bilindiğinden, beden eğitimi

öğretmenlerinin derslerinde oluşturdukları iklime özellikle önem vermeleri önerilebilir. Daha sonra yapılacak olan bilimsel çalışmalara bilgi sunacağı düşünülmektedir. Araştırma grubunu tek bir ildeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin oluşturması sınırlılık olarak düşünülebilir bu nedenle, farklı bölgelerdeki okullarda daha geniş bir örneklem grubu ile yapılması önerilebilir.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Fikir/Kavram: Elif Nilay Ada, Dilem Çiy;
Makale Tasarımı: Elif Nilay Ada, Dilem Çiy;
Danışmanlık: Elif Nilay Ada; Veri Toplama ve İşleme: Dilem Çiy; Analiz/Yorum: Hüseyin Selvi; Literatür taraması: Elif Nilay Ada, Dilem Çiy; Eleştirel İnceleme: Elif Nilay Ada, Hüseyin Selvi; Kaynak/Malzeme: Elif Nilay Ada, Dilem Çiy; Makale Gönderimi Sorumlu Yazar: Dilem Çiy

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Bu çalışma için; Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan 24.10.2022-042 tarih ve karar numaralı 'Etik Kurul İzni' alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Ada, E. N., Comoutos, N., Bal, S. İ. ve Pehlivan, Z. (2020). Beden eğitimi dersine yönelik durumsal güdülenme, tutum ve içsel konuşma arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 15(4), 53-66.
- Ada, E. N. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. İzmir.
- Aşçı, F. H. ve Erturan İlker, G. (2018). Algılanan öğretmen geribildirim ve güdülme ikliminin beden eğitimi ve spor derslerinde zevk alma ve güdülenme üzerine yordayıcı etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 123-138.
- Aşıkoğlu, M. (1996). *İnsan Kaynaklarını Verimliliğe Yönlendirme Aracı Olarak Motivasyon*. Üniversite Kitabevi, İstanbul.
- Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E. ve Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring trait anxiety in physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4): 237-253.
- Baykal, B. (1978). *Motivasyon Kavramına Genel Bir Bakış İşyerinde Motivasyon*. İstanbul Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.
- Burucu, S. (2019). *Beden eğitimi derslerinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi. Türkiye
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Çiy, D., Devrilmez, E., Bilgiç, M., ve Dervent, F. (2022). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik sınav kaygılarının incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 85-97.
- Danthony, S., Mascret, N., ve Cury, F. (2019). Development and validation of a scale assessing test anxiety in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 357-366.
- Danthony, S., Mascret, N., ve 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.
- Daşdan Ada. E. N., Aşçı, F. H., Kazak Çetinkalp. F. Z., ve Altıparmak, M. E. (2012). Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin (DGÖ) beden eğitimi ders ortamı için geçerlik ve güvenilirliği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 7-12.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M., (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M., (2004). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In E. L. Deci, and R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research* (pp:3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Devrilmez, E., Çiy, D., Bilgiç, M., ve Dervent, F. (2021). Beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği/Turkish validity and reliability of physical education and sport course exam anxiety scale. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-13.
- Dilts, R. (1998). Motivation. [Online] Retrieved on 03-February-2012, at URL: <http://www.nlpu.com/Articles/artic17.htm>
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Erdoğan, A., ve Sural, V. (2021). Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 82-90.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Guay, F., Vallerand, R.J., and Blanchard, C.M., (2000). "On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: the situational motivation scale (SIMS)". *Motivation and Emotion*, 24, 175-213.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Petegem, S. V. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 16: 26- 36.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T., Leemans, S. (2009). Teacher, peer, and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health*, 24: 689-711
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (32. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

- Kazak Çetinkalp, F. Z. (2010). Durumsal Güdülenme Ölçeği (Situational Motivation Scale- SIMS)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri (psychometric properties of the turkish version of the situational motivation scale – SIMS). *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2):86-94.
- Kazak, Z. F. (2004a). Motivational types and competence levels of female and male athletes. *10.ISCHPER Avrupa ve 8. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi* 17-20 Kasım 2004, Antalya
- Kazak, Z. F. (2004b). Sporda güdülenme ölçeğinin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 191-206.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK
- Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*. Saray Tıp Kitabevi. İzmir. s: 27-44, 203-218.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. and Jaakkola, T. (2010). Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. *The Journal of Educational Research*, 103(5), 295–308.
- Moreno Murcia, J.A., González-Cutre Coll, D. and Chillón Garzón, M.(2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The perceived locus of causality (PLOC) scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.
- Morgan, W. P. (1981). Psychological benefits of physical activity. *Exercise in health and disease*, 299-314.
- Öner, N. and Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- Öner, N. and Le Compte, A. (1998). *Süresiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., and Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Putwain, D. W., Woods, K. and Symes. W. (2010) Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160.
- Sallis, J. F. and McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124-137.
- Shephard, R. J. and Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 34-50.
- Spielberger, C. and Vag, R. (1995). *Test Anxiety: Theory Assesment And Treatment*. Taylor and Francis Publishers.
- Tarakçıoğlu, S., Sökmen, A. ve Boylu, Y. (2010). Motivasyon araçlarının değerlendirilmesi: Ankara'da bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 3-20.
- Tenenbaum, G. and Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook Of Sport Psychology*. John Wiley & Sons.
- Tremayne, S. (1995). “Çocuk ve Spor Psikolojisi”. *Spor Psikolojisinde: Teori, Uygulamalar ve Sorunlar*, Düzenleyen: Morris, T. ve Sunders, J. 516 – 537.
- Trifoni, A. and Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-100.
- Wang, C. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M. and Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(3), 433-445.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir.
- Zeidner, M. ve Matthews, G. (2005). Evaluation anxiety. *Handbook of competence and motivation*, 141-163.