

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGISININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ARAŞTIRILMASI

Erol DOĞAN*
Osman İMAMOĞLU**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sınav kaygısının cinsiyet, okuduğu bölüm, gelir durumu ve müsabakalara katılıp katılmama durumuna göre araştırılmasıdır. Bu amaçla sınav kaygısı ölçeği uygulanan toplam 332 öğrencinin verileri değerlendirilmiştir. Karşılaştırmalarda t- testi, tek yönlü varyans analizi, LSD testleri kullanılmıştır. Bulgular şöyledir: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlar ve toplam ölçekte cinsiyete göre birbirine benzerdir ($p>0,05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlar ve toplam ölçekte okudukları bölüme göre benzerdir ($p>0,05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlardan başkalarının görüşü ve kendi görüşünüz ile toplam ölçek puanlarında anlamlı şekilde farklıdır ($p<0,001$). Sınav kaygısının cinsiyet, spor branşı, okuduğu bölüm ve gelir durumu ile anlamlı ilişkisi bulunamamıştır ($p>0,05$). Sınav kaygısının bir kulüpte yarışma durumu ile negatif bir ilişkisi bulunmuştur ($p<0,01$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri orta düzeyde sınav kaygısı taşımaktadırlar. Öğrencilerin sınav kaygıları cinsiyete ve okudukları bölüme göre değişmemektedir. Öğrencilerin sınav kaygıları gelir durumlarına ve müsabakalara katılıp katılmama durumlarına göre değişmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sınav kaygısının genel olarak cinsiyet, okuduğu bölüm ve gelir durumundan etkilenmediği söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sınav kaygısını etkileyebilecek başka parametreler üzerinde araştırmalar yapılmalıdır. Spor yapmayan öğrencilerin sınav kaygılarının düşürülmesi için spor yapmaları yanında değişik sportif yarışmalara katılmaları önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Spor fakültesi, öğrenci, sınav kaygısı, spor

INVESTIGATION OF EXAM ANXIETY AMONG FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS ACCORDING TO CERTAIN VARIABLES**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate exam anxiety among Faculty of Sports Sciences students based on gender, department of study, income status, and participation in competitions. For this purpose, data from a total of 332 students who completed the exam anxiety scale were analyzed. T-test, one-way analysis of variance, and LSD tests were used for comparisons. There are no significant differences in exam anxiety subscales and total scores among Faculty of Sports Sciences students based on gender ($p>0.05$). There are no significant differences in exam anxiety subscales and total scores among Faculty of Sports Sciences students based on the department they study in ($p>0.05$). There are significant differences in exam anxiety subscales, namely "Others' Opinions" and "Your Own Opinion," as well as total scores ($p<0.001$). There were no significant relationships found between exam anxiety and gender, sports branch, department of study, and income status ($p>0.05$). There is a negative relationship between exam anxiety and participation in competitions within a club ($p<0.01$). Faculty of Sports Sciences students experience a moderate level of exam anxiety. Students' exam anxiety does not vary according to gender and department of study. However, it does vary according to income status and participation in competitions. Exam anxiety among Faculty of Sports Sciences students is generally not influenced by gender, department of study, or income status. Further research should be conducted on other parameters that may affect exam anxiety among Faculty of Sports Sciences students. For non-active students, participation in sports and various athletic competitions can be recommended as a means to reduce exam anxiety.

Keywords: Faculty of sports, student, exam anxiety, sports.

1. GİRİŞ

Sınav kaygısı "bir sınav veya değerlendirme durumuna bağlı olası olumsuz sonuçlara ilişkin endişeye eşlik eden bilişsel, duyuşsal ve davranışsal reaksiyonlar kümesi" olarak tanımlanabilir (Zeidner, 1998: 79). Sınav kaygısı "bir bireyin, bir değerlendirme hakkındaki olumsuz duyguları teşvik eden fizyolojik, bilişsel ve

*Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, erol.dogan@omu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9986-0366

**Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri, osmani@omu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6671-6042

davranışsal tepkileri” olarak belirtilir (Nicaise,1995; Whitaker Sena ve ark., 2007: 67-362). Sınav kaygısı, bireylerin sınavları ve testleri tehdit olarak yorumlamaya yatkın olmalarına neden olan bir kişilik özelliği olarak kabul edilir. Öğrenciler sınavdan dolayı artan düzeyde sürekli kaygı ve bununla ilişkili bir dizi bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler yaşarlar (Buck,2017:23). Sınav kaygısı, sınavları tehdit edici bir durum olarak değerlendirme eğilimi olarak tanımlanır. Kişiyi değerlendirme durumu ile değerlendirme zamanlarında yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşamaya sevk edebilir (Putwain ve Daly, 2014; Spielberg ve Vagg, 1995: 34). Sınav kaygısını endişe etme zamanla ilgisiz düşünmeyi ile gelişen, gerginlik ve bedensel belirtileri içeren yaygın olarak kabul görmekte olan karmaşık bir durumdur (Doğan, 2020:38). Sınav kaygısı, bir değerlendirme esnasında hissedilen, kişinin kendi performansını harekete dönüştürmesini engelleyecek boyutta stres oluşturan, rahatsız edici ve hoş olmayan bir duygu durumudur (Bacanlı ve Sürücü, 2006:11). Bu duygu durumu üniversite öğrencileri arasında da sıklıkla performans düşüşü ve ciddi psikolojik sorunlarla birlikte görülür (Neuderth ve Schmidtke, 2009:702). Sınav kaygısı, sınav öncesinde olduğu kadar sınav esnasında da olabilir ve sınav başarısı ile ilgili olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kaynaklanabilir (Doğan, 2020:40). Bilim adamları, huzursuzluğun öğrencilerin akademik performansını etkilediğini bulmuşlardır. Fikir, genel sinirlilik teriminden alınmıştır ve eğitim alanında uygulanmaya çalışılmıştır, gerçekten amaçlanan, bir sınava konsantre olurken öğrenciler arasında kaygı olasılığını geliştirmektedir. Sarason ve ark., (1957:486) kaygıyı normalde bir kişinin içsel benliğine veya güvenine yönelik bir tehlikeye benzer bir durum gördüğünde ortaya çıkan, korku ve zayıflıktan oluşan temel bir insan eğilimi olarak görür. Spielberg'in huzursuzluk hipotezine göre kavramsallaştırmada, yüksek derecede gerginliğe sahip insanlar, çoğunlukla, yüksek derecede karakteristik sinirlilik derecelerine sahiptir; ancak, durumu değerlendirirken ek olarak huzursuzluk durumunu da değerlendirir (Spielberger, 1966:36). Araştırma bulguları, Psikofizyoloji sorunlarının bu nedenle öğrencilerin sunumlarını skolastik olarak etkilediğini göstermiştir (McCarty, 2010:271). Sınav kaygısı ‘kuruntu’ ve ‘duyuşsallık’ olmak üzere iki boyuttan oluştuğu ileri sürülür. Kuruntu, bilişsel yönler ile ve duyuşsallık fizyolojik uyarılmalar ile ilgilidir. Duyuşsal boyutta görülebilen fizyolojik değişiklikler, kalp ritminin hızlanması, midenin kasılması gibi durumlardır. Kuruntu seviyesi arttıkça akademik başarının da azaldığı belirtilenmiştir (Biçkur, 2014:24). Odaklanamama, sınavlarda düşük performansa, Duygusal-düşük benlik saygısı, depresyon, öfke ve umutsuzluk duygusuna yol açar (Rodriguez, 2012:5). Ebeveyn baskısı, daha fazla endişe, sınavlarla ilgili uygunsuz düşünceler ve sınav sırasında kaygıyı içeren güçlü bedensel belirtilerle ilişkilidir (Nelson, 2011:9). Sınav kaygısı, akademik performansa etki eden davranışlar bütünü olarak kullanılmaktadır. Doğal olarak sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma becerilerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel etkinlikleri kapsar (Erözkan, 2004:15). Sınav kaygısının belirtileri orta ila şiddetli arasında değişebilir. "Orta düzeyde semptomlar sergileyen öğrenciler, sınavlarda nispeten iyi performans gösterebilirler. Şiddetli kaygısı olan diğer öğrenciler genellikle panik ataklar yaşarlar" (Putwain, 2010:559). Normal gerçek yan etkiler şunları içerir: migren, ajite mide, korku hissi, solukluk, terleme, volta atma veya kıvrınma, ağlama, fırlama, derin düşüncelere dalma ve bayılma. Vücut, şevk veya stres koşullarında adrenalin salgılar. Adrenalinin, örneğin, artan nabız, terleme ve hızlı gevşeme gibi sınav sinirliliği ile giden gerçek yan etkilere neden olduğu bilinmektedir (Sady, 2010:1549). Çoğu zaman sınav kaygısının korkunç bir hal aldığı bilinmektedir (Zahra ve ark., 2022:19). Anksiyete, insanların günlük yaşamlarında sıklıkla karşılaştıkları bir olgudur. Anksiyete, tehdit edici ama belirsiz bir olayın gergin, rahatsız edici beklentisi olarak tanımlanabilir; huzursuz bir gerilim hissi (Ranchman, 2004:11). Ancak üniversite öğrencilerinin özellikle ders çalışma sürecinde kaygı yaratacak çok şeyleri vardır. Bunlar konuların zorluğu, yeni oda arkadaşları, kimlik bunalımları, kültürel şok, kaygıyı artıran ilişki sorunları gibi. Kaygı bozuklukları öğrenciler arasında artmaktadır (Leta, 2001:12). Ancak kaygı duymaya devam etmek, öğrencilerin akademik performansını kesintiye uğratabilir. Kaygı düzeyi yüksek olan birey, üniversite yıllarında belirti yaşamaktadır. Araştırma literatüründe “test kaygısı” olarak da adlandırılan sınav kaygısı, yaklaşan veya devam eden bir değerlendirme programı hakkında bir tedirginlik, endişe veya belirsizlik duygusudur Sınav kaygısı endişe,

duygusallık ve akademik puanların olası olumsuz sonuçlarıyla meşgul olmaya davranışsal tepkiyi içeren çok boyutlu bir olgu olarak öne sürülür. Araştırmalar, yüksek düzeyde sınav kaygısının düşük akademik başarıya yol açtığını göstermiştir (Sweetnam, 2002:81).

Sınav kaygısıyla baş edilebilmesi için üç çeşit faktör vardır: Faktörlerden biri kişide rahatsızlık yaratan ve vücut tarafından ortaya çıkarılan, çoğunlukla fizyolojik belirtilerdir (kontrol edilemeyen veya kontrolü çok zor olan durumlar). Bir diğer faktör kontrol edebilecek kaygı faktörleridir (kişinin etkileri olabilen ve değiştirilenler). Başka bir faktör ise aslında tek başına kaygı uyandıramayan, fakat kişinin o şekilde yorumlaması sonucu onu kaygılandıran durumlardır (Sınavlar gibi), (Semerci, 2007:41). Sınav kaygısına katkıda bulunan faktörler arasında şunlar sayılabilir: Yoğun kurslar, bedensel yönden egzersiz eksikliği, uzun sınav maratonu ve süresi, yeterli dinlenememe, sınavlarla ilgili mantıksız düşünceler ve çıkarımlar, sınavlar üzerinde kontrolü sağlayamama, ezberleyememe, olumsuz düşünceler, yanlış özeleştiriler, eksik veya yanlış beslenme, hatırlamama ve incelememe, sınavdan önce gece boyunca çalışma, sınava girme ve kaygı azaltma teknikleri hakkında bilgi eksiklikleri (Hashmat ve ark., 2006:76).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı taşımadıkları yönünde düşünceler vardır. Bu düşüncelerin gerçekte ne kadar uyduğu veya sınav kaygısının nelerden etkilendiği merak edilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sınav kaygısının cinsiyet, okuduğu bölüm, gelir durumu ve müsabakalara aktif katılım katılmama durumuna göre araştırılması amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1.Örnekleme ve Uygulama

Yaşar Doğu Spor Bilimler Fakültesi öğrencilerinin derslere yönelik sınav kaygılarının incelenmesi amacı ile doldurulan 350 anketin 332'si değerlendirilmiştir. Eksik olan ve çok anormal değerler gösteren anketler çalışma dışında tutulmuştur.

2.2.Veri Toplama Araçları

Sınav kaygısı ölçeği; Sınav kaygısı ölçeği 5'li likert tipindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek Hiçbir zaman 1, Nadiren 2, bazen 3, sık sık 4 ve Her zaman 5 puan olarak işaretlenir. Sınav kaygısı ölçeğinde spor bilimi özeline uyarlanmıştır ve beş alt boyutu vardır: a) başkalarının görüşü; b) kendi görüşünüz; c) gelecek ile ilgili endişeler; d) hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı; e) zihinsel ve bedensel tepkiler. Bu çalışmada Cronbach's Alpha (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Puanlaması; Kaygı Düzeyleri 34- 78 puan düşük düzeyde kaygı vardır. 79-125 puan orta düzeyde kaygı vardır ve 126-170 puan ise yüksek düzeyde kaygı olarak puanlanmalıdır. Ölçek maddeleri okunarak kişinin kendisine en uygun olduğunu düşündüğü düzeyi işaretleyerek toplam puan elde edilir (Bahçeci,2006:32).

2.3.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde 25.00 SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken "Kolmogorov Smirnov Testi" ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Cooper-Cutting (2022) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum olarak açıklamıştır. Bu çalışmanın çarpıklık değeri .106 basıklık değeri -.090 arasında olduğu tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda t- testi, tek yönlü varyans analizi ve varyans analizinde ortaya çıkan farklılığı grubunu belirlemek içinde Post -Hoc LSD testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre antropometrik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Antropometrik Özellikleri

| | Cinsiyet | n | Ort. | S.S. | T | p |
|------------------|----------|-----|--------|-------|-------|--------|
| Yaş (Yıl) | Erkek | 190 | 21,04 | 2,249 | 1,08 | 0,182 |
| | Kadın | 142 | 20,89 | 1,897 | | |
| Boy (cm) | Erkek | 190 | 182,13 | 12,31 | 18,18 | <0,001 |
| | Kadın | 142 | 166,18 | 11,28 | | |
| Vücut | Erkek | 190 | 73,96 | 9,027 | 12,39 | <0,001 |
| Ağırlığı (kg) | Kadın | 142 | 61,59 | 8,946 | | |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre yaşları benzer iken, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı erkekler lehine yüksek olması anlamlıdır ($p<0,001$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre sınav kaygılarının karşılaştırılması Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sınav Kaygılarının Karşılaştırılması

| | Cinsiyet | N | Ort. | S.S. | t | p |
|---|----------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Başkalarının görüşü | Erkek | 190 | 39,31 | 8,53 | -0,49 | 0,619 |
| | Kadın | 142 | 39,80 | 9,34 | | |
| Kendi görüşünüz | Erkek | 190 | 21,99 | 6,41 | 1,74 | 0,082 |
| | Kadın | 142 | 20,79 | 5,99 | | |
| Gelecekle ilgili endişe | Erkek | 190 | 18,72 | 3,69 | 0,81 | 0,418 |
| | Kadın | 142 | 18,37 | 4,10 | | |
| Hazırlama ile ilgili endişe ve genel sınav kaygısı | Erkek | 190 | 9,91 | 2,12 | 0,41 | 0,677 |
| | Kadın | 142 | 9,81 | 1,98 | | |
| Zihinsel ve bedensel tepkiler | Erkek | 190 | 9,73 | 2,13 | 1,09 | 0,276 |
| | Kadın | 142 | 9,46 | 2,20 | | |
| Toplam ölçek puan | Erkek | 190 | 99,65 | 16,00 | 0,78 | 0,434 |
| | Kadın | 142 | 98,23 | 16,76 | | |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlar ve toplam ölçekte cinsiyete göre birbirine benzerdir ($p>0,05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bölümlere göre sınav kaygısı kaygılarının karşılaştırılması Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bölümlere Göre Sınav Kaygısı Kaygılarının Karşılaştırılması

| | | n | Ort. | S.S. | F | p |
|------------------------|-------------|-----|-------|-------|------|-------|
| Başkalarının görüşü | Öğretmenlik | 86 | 38,64 | 11,07 | 2,32 | 0,084 |
| | Antrenörlük | 85 | 40,87 | 8,59 | | |
| | Yöneticilik | 88 | 38,05 | 7,91 | | |
| | Rekreasyon | 73 | 40,74 | 6,96 | | |
| | Toplam | 332 | 39,52 | 8,88 | | |
| Kendi görüşünüz | Öğretmenlik | 86 | 20,56 | 6,97 | 1,72 | 0,162 |
| | Antrenörlük | 85 | 22,07 | 5,87 | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|-----|--------|-------|------|-------|
| | Yöneticilik | 88 | 20,97 | 6,53 | | |
| | Rekreasyon | 73 | 22,49 | 5,28 | | |
| | Toplam | 332 | 21,48 | 6,25 | | |
| Gelecekle ilgili endişe | Öğretmenlik | 86 | 18,64 | 3,94 | | |
| | Antrenörlük | 85 | 19,14 | 3,84 | | |
| | Yöneticilik | 88 | 18,45 | 4,33 | 1,24 | 0,296 |
| | Rekreasyon | 73 | 17,97 | 3,12 | | |
| | Toplam | 332 | 18,57 | 3,87 | | |
| Hazırlama ile ilgili endişe ve genel sınav kaygısı | Öğretmenlik | 86 | 9,85 | 2,10 | | |
| | Antrenörlük | 85 | 10,02 | 1,99 | | |
| | Yöneticilik | 88 | 9,95 | 2,12 | 0,66 | 0,578 |
| | Rekreasyon | 73 | 9,59 | 2,03 | | |
| | Toplam | 332 | 9,86 | 2,06 | | |
| Zihinsel ve bedensel tepkiler | Öğretmenlik | 86 | 9,72 | 2,17 | | |
| | Antrenörlük | 85 | 9,91 | 1,80 | | |
| | Yöneticilik | 88 | 9,53 | 2,36 | 1,34 | 0,263 |
| | Rekreasyon | 73 | 9,25 | 2,27 | | |
| | Toplam | 332 | 9,61 | 2,16 | | |
| Toplam ölçek puan | Öğretmenlik | 86 | 97,41 | 20,69 | | |
| | Antrenörlük | 85 | 102,01 | 15,63 | | |
| | Yöneticilik | 88 | 96,95 | 15,50 | 1,81 | 0,145 |
| | Rekreasyon | 73 | 100,04 | 11,12 | | |
| | Toplam | 332 | 99,05 | 16,32 | | |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlar ve toplam ölçekte okudukları bölüme göre benzerdir ($p>0,05$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelir durumuna göre sınav kaygılarının karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelir Durumuna Göre Sınav Kaygılarının Karşılaştırılması

| | Gelir durumu | n | Ort. | S.S. | F/LSD | p |
|---------------------|---------------------|-----|-------|------|---------|--------|
| Başkalarının görüşü | 2500 ve daha az (1) | 67 | 35,69 | 9,86 | | |
| | 2600-3500 (2) | 99 | 41,42 | 6,69 | 7,97 | |
| | 3600-4500 (3) | 65 | 41,86 | 8,07 | 1<2,3,4 | <0,001 |
| | 4600 ve üstü (4) | 101 | 38,67 | 9,66 | 4<2,3 | |
| | Toplam | 332 | 39,52 | 8,88 | | |
| Kendi görüşünüz | 2500 ve daha az (1) | 67 | 19,01 | 6,52 | | |
| | 2600-3500 (2) | 99 | 22,81 | 5,84 | 6,96 | |
| | 3600-4500 (3) | 65 | 23,00 | 5,30 | 1<2,3 | <0,001 |
| | 4600 ve üstü (4) | 101 | 20,83 | 6,50 | 4<2,3 | |
| | Toplam | 332 | 21,48 | 6,25 | | |
| | 2500 ve daha az (1) | 67 | 19,19 | 4,02 | 0,87 | 0,452 |

| | | | | | | |
|------------------|---------------------|------------|--------------|--------------|-------|--------|
| | 2600-3500 (2) | 99 | 18,54 | 3,77 | | |
| Gelecekle ilgili | 3600-4500 (3) | 65 | 18,55 | 3,97 | | |
| endişe | 4600 ve üstü (4) | 101 | 18,21 | 3,80 | | |
| | Toplam | 332 | 18,57 | 3,87 | | |
| | 2500 ve daha az (1) | 67 | 9,82 | 1,85 | | |
| Hazırlama ile | 2600-3500 (2) | 99 | 9,52 | 1,93 | | |
| ilgili endişe ve | 3600-4500 (3) | 65 | 10,28 | 2,15 | 1,93 | 0,124 |
| genel sınav | 4600 ve üstü (4) | 101 | 9,97 | 2,22 | | |
| kaygısı | Toplam | 332 | 9,86 | 2,06 | | |
| | 2500 ve daha az (1) | 67 | 10,01 | 2,27 | | |
| Zihinsel ve | 2600-3500 (2) | 99 | 9,35 | 1,84 | | |
| bedensel | 3600-4500 (3) | 65 | 9,66 | 2,57 | 1,27 | 0,283 |
| tepkiler | 4600 ve üstü (4) | 101 | 9,57 | 2,08 | | |
| | Toplam | 332 | 9,61 | 2,16 | | |
| | 2500 ve daha az (1) | 67 | 93,73 | 18,66 | | |
| Toplam ölçek | 2600-3500 (2) | 99 | 101,64 | 13,20 | 5,31 | |
| puan | 3600-4500 (3) | 65 | 103,35 | 14,09 | 1<2,3 | <0,001 |
| | 4600 ve üstü (4) | 101 | 97,26 | 17,70 | 4<3 | |
| | Toplam | 332 | 99,05 | 16,32 | | |

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygıları alt boyutlardan başkalarının görüşü ve kendi görüşünüz ile toplam ölçek puanlarında anlamlı şekilde farklıdır ($p<0,001$).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bir kulüp adına müsabakalara katılma durumuna göre sınav kaygılarının karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bir Kulüp Adına Müsabakalara Katılma Durumuna Göre Sınav Kaygılarının Karşılaştırılması

| | | n | Ort. | S.S. | t | p |
|--|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Başkalarının görüşü | Müsabakalar katılıyor | 108 | 36,51 | 10,20 | -4,40 | <0,001 |
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 40,96 | 7,78 | | |
| Kendi görüşünüz | Müsabakalar katılıyor | 108 | 19,60 | 6,96 | -3,88 | <0,001 |
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 22,38 | 5,68 | | |
| Gelecekle ilgili endişe | Müsabakalar katılıyor | 108 | 18,26 | 3,97 | -1,02 | 0,307 |
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 18,72 | 3,82 | | |
| Hazırlama ile ilgili endişe ve genel sınav kaygısı | Müsabakalar katılıyor | 108 | 9,56 | 2,13 | -1,90 | 0,058 |
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 10,01 | 2,01 | | |
| Zihinsel ve bedensel tepkiler | Müsabakalar katılıyor | 108 | 9,84 | 2,07 | 1,34 | 0,182 |

| | | | | | | |
|-------------------|------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 9,50 | 2,20 | | |
| Toplam ölçek puan | Müsabakalar katılıyor | 108 | 93,77 | 19,65 | -4,19 | <0,001 |
| | Müsabakalar katılmıyor | 224 | 101,59 | 13,79 | | |

**p<0,001

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bir kulüp adına müsabakalara katılma durumuna göre sınav kaygıları anlamlı bir şekilde değişmektedir (p<0,001).

Sınav kaygısının spor cinsiyet, spor branşı, okuduğu bölüm ve gelir durumu ile ilgili ilişkisi Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Sınav Kaygısının Spor Cinsiyet, Spor Branşı, Okuduğu Bölüm Ve Gelir Durumu İle İlgili İlişkisi

| Parametreler | Korelasyon | Sınav Kaygısı |
|---------------------|------------|---------------|
| Cinsiyet | r | -,043 |
| | p | ,434 |
| | n | 332 |
| Okuduğu Bölüm | r | ,017 |
| | p | ,754 |
| | n | 332 |
| Bir kulüpte yarışma | r | ,225** |
| | p | <,001 |
| | n | 332 |
| Okuduğu Bölüm | r | ,045 |
| | p | ,409 |
| | n | 332 |

**p<0,001

Sınav kaygısının cinsiyet, okuduğu bölüm ve gelir durumu ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır (p>0,05). Sınav kaygısının bir kulüpte yarışma durumu ile negatif bir ilişkisi bulunmuştur (p<0,001).

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşları birbirine yakındır. Öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı beklendiği üzere erkeler lehine yüksek olması anlamlıdır (p<0,001).

Değişik nedenlerle öğrencilerin %30’unun çeşitli seviyelerde sınav kaygısı yaşadıkları belirtilir (Lufi ve ark., 2004:96). Yine ölçek değerlendirmesine göre 79-125 puan orta düzeyde kaygı ifadesi olarak belirtilir (Bahçeci, 2006:24). Bu çalışmada ölçekten alınan puanlar erkek öğrencilerde 99,65 ve kadın öğrencilerde 98,23 puandır. Bu puanlamaya göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri orta düzeyde sınav kaygısı yaşamaktadırlar. Çoğunlukla olumsuz nitelendirilen kaygının bireyin yaşamını olumlu olarak da etkileyebilen bir durum olduğu düşünülür (Akkoyun, 1998:86). Fakat kişi bir miktar kaygı duymaz ise çalışma ihtiyacı duymaz ve kapasitesini kullanamaz. Bu nedenle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin orta düzeyde kaygı taşımaları normal kabul edilebilir. İnsanın kaygılarının sürekli veya gerekenden fazla olması kişiyi uyumsuzluk ve başarısızlığa götürür. Bu da kişiyi kendi işlerini bile yapamaz hale getirir (Softa ve ark., 2015:103). Ölçek değerlendirmesine göre ve alınan puan 126-170 puan ise yüksek düzeyde kaygı olduğu belirtilir (Bahçeci, 2006:37). Bu çalışmada bu puan aralığında puanlara rastlanmamıştır. O halde sınav kaygısı olan öğrencilerde görülen “uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, terleme, mide bulantısı, baş ağrısı” gibi fizyolojik belirtiler yanında ‘gerginlik, sinirlilik, öfke,

karamsarlık, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme” gibi davranışsal belirtiler (Köse ve ark., 2018) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde genel olarak görülmemektedir. Atasoy ve ark. (2023:287) çalışmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde öz yeterlilik düzeyi arttıkça sınav kaygısı azalmakta, öz yeterlilik düzeyi azaldıkça sınav kaygısı artmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda öğrencilerin korona virüse yakalanma kaygısı taşıdıkları, yaşam kalitesi ve anksiyete durumlarının değiştirdiği ve hatta ölüm kaygısının azda olsa arttığı, yaşamdan memnuniyet ve psikolojik iyi oluş durumunun azaldığı ve algılanan stres durumlarının ise arttığı belirtilse de cinsiyete göre pek farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir (Çebi ve ark., 2021, Ermiş ve ark., 2022:362; Gelen ve ark., 2022:1937; Sekban ve İmamoğlu, 2021:388)

Sınav kaygısı üzerine Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında ise cinsiyetler arası anlamlı bir farka rastlanmayan araştırmalar (Yenilmez ve Özbey, 2006:437) olduğu gibi, kadınların sınav kaygısı puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bacanlı ve Sürücü, 2006:16; Erdoğan ve Sural, 2021:12, Gönül ve ark., 2012:37). Birçok çalışmada sınavla ilişkili anksiyetenin belirtileri bildirilmiştir, ancak katkıda bulunan faktörler değişiklik göstermektedir. Bu faktörler arasında başlıca yaş, cinsiyet, aile özellikleri, ailenin çocuğa karşı tutumu, kardeş sayısı, kiminle yaşadığı, okul başarısı durumu yer almaktadır (Şahin ve ark., 2006:25, Boztepe, 2016:18). Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sınav esnasında kadınlar erkeklerden daha fazla stres altında kalmıştır (Hashmat ve ark., 2006:167). Yine başka bir çalışmada Tıp Fakültesi öğrencilerinde kızların erkeklere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadığı belirtilmiştir Ayrıca katılanların yaklaşık %65’i çeşitli nedenlerle sınav kaygısı sorunu ile karşılaşmıştır (Khoshhal ve ark., 2017:12). Mazumdar ve ark., 2013:401), kızların erkek öğrencilere göre daha endişeli olduğunu belirtmişlerdir. Mohammed ve ark., 2017:799) çalışmasına sınav kaygısının nedenlerine göre kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu ortaya çıkarken sınav kaygısının etkileri arasındaki fark ise cinsiyete göre anlamsızdır. Gönül ve ark., 2012:23) çalışmalarında Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinde sınav öncesi durumluk kaygı seviyeleri bakımından anlamlı fark bulunmuştur. Atasoy ve ark., (2023:286) Spor Fakültesi öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre sınav kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada ise cinsiyete göre sınav kaygıları alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yani kadın ve erkek öğrenciler arasında sınav kaygısının etkileri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı söylenebilir. Cinsiyetin öğrencilerin akademik performanslarını belirlemede anlamlı bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir. Çalışmamız Eysenck ve Derkshen’in (2009:169) endişeli bireylerin daha az endişeli akranlarına göre dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmayı daha zor bulduklarını ve dikkatlerini bir görevden diğerine çevirmek için daha fazla zaman harcadıklarını buldukları görüşüyle desteklenmektedir. Ayrıca kaygının birçok olumsuz etkisinin dikkati kontrol etmedeki zorluklardan kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Atasoy ve ark., (2023:286) çalışmalarında öğrencilerin okuduğu bölümlere göre sınav kaygı düzeylerinde farklılık tespit edilmemiştir. Gönül ve ark., (2012:24) tarafından yapılan çalışmada kaygı puanları bakımından bölümler arasında fark saptanmamıştır. Spor etkinliklerine katılım psikolojik sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar. Sporun psikolojik yapı üzerindeki faydalarının başında stres, depresyon ve kaygıyı azaltması, psikolojik sağlığı geliştirmesi, özgüven ve motivasyon gibi psikolojik unsurları şekillendirmesi gelmektedir (Yiyit, 2017:20). Bu çalışmada bölümlere göre sınav kaygıları alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kaya (2022:14) çalışmasında Spor Fakültesi öğrencilerinde soyutlanmışlık alt boyutunda iyi bir gelir durumuna sahip olan öğrencilerin puanlarının kötü bir gelir duruma sahip olan öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çeşitli araştırmalara göre sınav kaygısı üzerinde “yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, düşük benlik saygısı, mantık dışı inançlar, çocuk başarı durumu, kişilikle ilgili özellikler, hedeflerin belirsizliği, plansızlık ve düzensizlik, çalışma yöntemlerinin iyi bilinmemesi, danışacak kişilerin olmayışı, iyi arkadaş çevresi, anne ve babanın mesleği, ailesinin yapısı, okuldaki eğitim ve öğretim anlayışı; olumsuz

durumlar, öğretmen eleştirileri olumsuz olması, cezalar, düşük not verme ve sınıf geçme şartlarında zorlaştırma” etkili olduğu belirtilir (Çivitci, 2006:32). Bu çalışmada gelir durumuna göre sınav kaygıları alt ölçeklerden başkalarının görüşü ve kendi görüşü ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Erdoğan ve Sural (2021:84) çalışmalarında araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Dalkıran (2012:17) tarafından yapılan 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 belirlenmiştir. Cleveland (2017:45) tarafından yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite ile test kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mollaoğulları ve Uluç (2019:81) çalışmalarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınav kaygısı sportif tecrübe ve spor yapma sıklığı değişkenleri açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu çalışmada müsabakalara katılıp katılmama durumuna göre sınav kaygıları alt ölçeklerden başkalarının görüşü ve kendi görüşü ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Çalışmada sınav kaygısının cinsiyet, spor branşı, okuduğu bölüm ve gelir durumu ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır ($p>0,05$). Sınav kaygısının bir kulüpte yarışma durumu ile negatif bir ilişkisi bulunmuştur ($p<0,01$). Yani öğrencilerin yarışmalara katılma durumu sınav kaygılarını düşürmektedir. Bu nedenle spor yapmayan öğrencilerin sınav kaygılarının düşürülmesi için spor yapmaları yanında değişik sportif yarışmalara katılmaları önerilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin orta düzeyde sınav kaygısı taşıdıkları anlaşılmıştır. Öğrencilerin sınav kaygıları cinsiyete ve okudukları bölüme göre değişmemektedir. Öğrencilerin sınav kaygıları gelir durumlarına ve müsabakalara katılıp katılmama durumlarına göre değişmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısının genel olarak cinsiyet, okuduğu bölüm ve gelir durumundan etkilenmediği söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sınav kaygısını etkileyebilecek başka parametreler üzerinde araştırmalar yapılmalıdır. Spor yapmayan öğrencilerin sınav kaygılarının düşürülmesi için spor yapmaları yanında değişik sportif yarışmalara katılmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. (1988). Kendini gerçekleştirme ve kaygı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,21(1), 81-90.
- Atasoy, M., Ekiz, M.A., Bolat, K. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 10 (34), 283-303.
- Bacanlı, F., Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi 45(45):7-35.
- Bahçeci, D. (2006). Anatomi dersinde portfolyo kullanmanın öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal özellikleri üzerine etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Biçkur, B. (2014). Üniversite Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; İstanbul
- Boztepe, D. (2016). Ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi: Lise son sınıf öğrencilerine yönelik bir değerlendirme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Buck, R. J. (2017). An investigation of attentional bias in test anxiety. (Doctoral Thesis), University of Manchester, Faculty of Humanities.
- Carter, E. W., et. al. (2005). Preparing adolescents with high-incidence disabilities for high stakes testing with strategy instruction. Preventing School Failure, 49(2), 55-62
- Çebi, A.İ., Çebi, M., İmamoğlu O. (2021). Sports of Science Students Anxiety of Caught by a New Type of Coronavirus (Covid-19), The Journal of Academic Social Science, 9(120),360-369.

- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,7(12), 27-39.
- Cleveland, A. (2017). Move More, Stress Less: Exploring the Relationship between Physical Activity and Test Anxiety in Undergraduate Nursing Students.
- Cooper-Cuttin, J. (2022). SPSS: Descriptive Statistics. Erişim Adresi: <https://psychology.illinoisstate.edu/jccutti/psych340/fall02/oldlecturefiles/spsstut.html>
- Dalkıran, O. (2012). Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Doğan, U. (2020). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [MSKU Journal of Education],7 (1), 35- 42.
- Erdoğan, A., Sural V. (2021). Investigation of High School Students' Physical Education and Sports Lesson Exam Anxiety, Journal of Physical Education and Sports Studies, 13(2), 82-90.
- Ermiş, A., Ermiş, E., & İmamoğlu, O. (2022). Psychological Well-Being And Its Effect On Perceived Stress In University Students During The Coronavirus Process, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 11 (4),10-21.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Basa çıkma Davranışları, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi,12,13-38.
- Eysenck, M., Derkshen, N. (2009). European Psychologist. 14, 168-175.
- Gönül, A., Karlı, Ü., Üzüm, H., Özen, G., Çakır, E., Kaplandeniz, O., Açıkgöz K. (2012): Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,14 (4), 19-30.
- Gelen, K. N., İmamoğlu, O., Karacabey K. (2022). Perceived stress and death anxiety in university students during the Corona Virus pandemic process, International Journal of Curriculum and Instruction 14(3),1923-1934.
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., Aziz S. (2008). Factors causing exam anxiety in medical students. Journal-Pakistan Medical Association 58(4),167.
- İmamoğlu, O., Doğan, E. (2022). Investigation of Death Perceptions According to Some Parameters of Students Reading at the Faculty of Sports Sciences,The Journal of Academic Social Science, 10(129), 1-13.
- Kaya, L. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı ve Okula Yabancılaşma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Khoshhal, K. I., Khairy, G. A., Güraya, S. Y., Guraya, S. S. (2017). Exam anxiety in the undergraduate medical students of Taibah University. Medical teacher, 39 (sup1): 22-6.
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. J Psychiatric Nurs, 9(2):105-11.
- Leta, S. (2001). Depression Rates among College Students on the Rise. The Daily California. Available at http://www.dailycal.org/article/6206/depression_rates_among_college_students_on_the_ris on January 12,2017.
- Lufi, D., Okasha, S. Cohen, A. (2004). Test Anxiety and Its Effect on the Personality of Students with Learning Disabilitie. Learning Disability Quarterly; 27, 176-84.
- Mazumdar, H. et al. (2013). Advances in Applied Science Research, 3 (1), 399-406.
- McCarty, R. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: Results from an experiment using electrophysiological measures. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 35(4), 261-283.
- Mohammed, S., Halilu, S., Muhammadi, M. A. (2017). Effects of Examination Anxiety on University Students' Academic Performance in North West University, Kano, Nigeria, European Journal of Education Studies,3(5);796-807.
- Mollaoğulları, H., Uluç, S. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Spor Eğitim Dergisi,3(3); 78-87.

- Nelson, J. M., & Harwood, H. (2011). Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Learning Disabilities*, 44(1), 3-17.
- Neuderth, S., Jabs, B., Schmidtke, A. (2009). Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention-oriented pilot project of the University of Würzburg. *Journal of Neural Transmission*;116(6):785-90.
- Nicaise, M. (1995). treating test anxiety. A review of three approaches. *Teacher Education and Practice*, 11(1), 65-81.
- Putwain, D., Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570.
- Putwain, D. W., Woods, K. A., & Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80(1), 137-160.
- Ranchman, S. (2004). *Anxiety*. (2nd ed). New York: Psychology Press Ltd.
- Rodriguez, D. (2012). *Overcoming College Anxiety*. Everyday Health. Retrieved from <https://bit.ly/3RnCbPq>.
- Sady, M. D. (2010). Relationship of preinjury caregiver and family functioning to community integration in adults with traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 91(10), 1542-1550.
- Sarıkaya, S. ve Gemalmaz, A. (2021). Sınav kaygısını etkileyen faktörler, *Jour Turk Fam Phy*, 12 (2), 99-107.
- Sarason, I. G. (1957). Test anxiety, general anxiety, and intellectual performance. *Journal of Consulting Psychology*, 21(6), 485-490.
- Sekban, G., İmamoğlu, O. (2021). Life satisfaction and psychological well-being of university educated students during the COVID-19 pandemic, *Apuntes Universitarios*, 11(4),384 – 398.
- Semerci, B. (2007). *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları*. (1.Baskı). İstanbul: Turkuvaz.
- Spielberger, C. D. ve Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*. Bristol: Taylor and Francis.
- Softa, H.K., Karaahmetoğlu, G.U., Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4),1481-94.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and Behavior*, 1(3), 3-20.
- Sweetnam, K. R. (2002). *Test Taking Strategies and Student Achievement*. Cloquet, Minncsola; Running Head .
- Şahin, H., Günay, T., Batı, H. (2006). İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*,15(6),107-13.
- Whitaker Sena, J. D., Lowe, P. A., Lee, S. W. (2007). Significant predictors of test anxiety among students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*, 40(4), 360-376.
- Yenilmez, K. & Özbey, N. (2006). Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XIX(2), 431-448.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme, *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1),17-22.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press.
- Zahra, A., Alvi, S. M., Muazzam, P. (2022). Exam Anxiety among University Students, *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*,6(4), 9-29.

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu çalışmada taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışma için herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni: Araştırmaya yönelik etik kurul onayı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 29.03.2023 tarih ve 2023-135 karar sayısı ile alınmıştır.

Katkı Oranı: Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.