

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA GİRMEYE ADAY ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ\*

*Examining Anxiety Levels of Nominee Students Practicing Private Skill Exam For  
Physical Education and Sport School*

**Emrah AYKORA\*\***

*Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, eaykora@beu.edu.tr*

**Osman OLGAÇ**

*oskaan0156@gmail.com*

### ÖZ

Bu çalışmada, özel yetenek sınavı ile girilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan bireylerdeki kaygı düzeyleri incelenmek istenmiştir. Kaygı özel bir ruh halidir ve bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olarak ortaya çıkar (Öner, Le Compte 1998; Öner, 1997). Betimsel analiz modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan 6 farklı ilden 102 kadın 339 erkek olmak üzere toplam 441 aday öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından belirlenmiş olan illere gidilerek aday öğrencilerden anket ile toplanmıştır. Aday öğrencilere yazar tarafından düzenlenmiş olan kişisel bilgi formu ile Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, yaşanan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet, mezun olunan okul, yapılan spor türü ve aynı sınava tekrar girme değişkenlerinde anlamlı fark bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu, meslek liselerinden mezun olanların diğer okullardan mezun olanlara göre daha kaygılı olduğu, aynı sınava daha çok girenlerin ilk girenlere göre daha kaygılı olduğu, takım sporları ile uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlardan daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, sürekli kaygı, durum kaygı, özel yetenek sınavı

*\*Bu çalışma 3. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur, 21-22 Haziran 2018, ID-18-A1-814*

**\*\*Sorumlu yazar**

## ABSTRACT

This study aimed to determine anxiety levels of people practicing for private skill exam in order to get Physical Education and Sport Schools. Anxiety is a special mood that make sense like threatening for the person and appears after a stimulant which effects harmfully (Öner, Le Compte 1998; Öner,1997). Descriptive analyse modelled study included 102 female 339 male totally 441 nominee students from 6 different city all practicing for Physical Education and Sport Highschools. Researchers gathered datas with questionnaires from nominees in their towns face to face. Students had a personal information form which is prepared by writer and Spielberger Trait-State Anxiety Inventory. The results of the study concluded that there isn't a meaningful difference between living city and economic income of family. Also it is clear from the study that gender, school graduated from and having same repeat exams significant difference found off. Female students have more anxiety than males, vocational high school grads have more anxiety than others and students had more same exams have more anxiety than first ones, team sportmen have more anxiety than individuals.

**Keywords:** Anxiety, trait-anxiety, situation anxiety, private skill exam.

## GİRİŞ

Kaygı özel bir ruh halidir ve bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olarak ortaya çıkar (Öner, Le Compte 1998). Kaygı belirsizlik, korku, endişe, sıkıntı, huzursuzluk, kötü bir şey olacağı beklentisiyle hoş olmayan duygu durumu olarak da bahsedilmektedir (Sapir, Aranson, 1990).

Kaygı, genel manada negatif düşünceleri akla getiren bir durum olsa da, belirli zamanlarda gereken seviyede oluşmasına izin verildiğinde veya oluştuğunda gerekli seviyede tutulabildiğinde tamamen pozitif durumlara sebep olabilecek bir duygudur. Urra 2014 yılında yaptığı bir çalışma sonucunda bireyin özel durumun uyarlanması aktivasyon seviyesini artırır ifadesini kullanmıştır. Sadece yüksek seviyedeki kaygı insana huzursuzluk verir diyebiliriz. Bireyin iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı olarak algıladığı kaygı herhangi bir durum karşısında yaşanabilmesinin yanında bireyin kendisini alarm durumunda ve kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hissetmektedir (Demiriz ve Ulutaş, 2003).

Kaygının sürekli ve anlık oluşma şeklinde iki farklı şekli vardır diyebiliriz. Batumlu ve Erden durumluk-anlık kaygıyı, insanların tehlikeli bir durum karşısında geçici olarak korkması ve kaygı duyması şeklinde açıklamışlardır (2007).

Sürekli kaygı da Büyüköztürk tarafından, sürekli olarak huzursuzluk içerisinde olma, öz saygılarının tehdit edildiğini düşünme ve bu durumdan dolayı mutsuz olma olarak tanımlanmış ve durumluk kaygının yoğunlaşp süreklilik kazandığı halidir şeklinde yorumlanmıştır (1997).

Tehlikeli koşulların yarattığı geçici durumlara bağlı olarak gözlenebilen durağan kaygı türü “durumluk kaygı”, içten kaynaklanan, bireye özdeğerlerinin tehdit edildiği hissini veren, bireyin içinde bulunduğu bazı durumları stresli olarak yorumlamasına yol açan kaygı türü ise “sürekli kaygı” olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1994).

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Betimsel analiz modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına hazırlanan 6 farklı ilden 102 kadın 339 erkek olmak üzere toplam 441 aday öğrenci oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara araştırmacılar tarafından düzenlenmiş ve cinsiyet, yaşanılan şehir, yaş, aile gelir durumu, mezun olunan okul, ilgilenilen spor türü ve yetenek sınavına girme sayılarından ibaret olan kişisel bilgi formu ile Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirliği Öner ve Le Compte tarafından yapılmış, Alpha güvenirlik katsayısı Sürekli Kaygı Ölçeği için çeşitli uygulamalarda 0.83-0.87, Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94-0.96 arasında bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Önce tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmalar alınmıştır. Sonra verilerin dağılımlarının normal ve homojen olup olmadıklarına bakılmıştır. Verilerin normal ve homojen dağılım göstermelerinden dolayı uygun parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin iki kategoride olduğu durumlarda bağımsız t-testi, üç veya daha fazla kategori olduğu durumlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Oluşan farkların kaynağını belirlemek için Tukey-hsd testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%	Geçerli %	Toplam %
Şehir	Van	152	34,5	34,5	34,5
	Ağrı	44	10,0	10,0	44,4
	Siirt	53	12,0	12,0	56,5
	Mardin	58	13,2	13,2	69,6
	Bitlis	88	20,0	20,0	89,6
	Batman	46	10,4	10,4	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Cinsiyet	Kadın	102	23,1	23,1	23,1
	Erkek	339	76,9	76,9	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Yaş	17	45	10,2	10,2	10,2
	18	114	25,9	25,9	36,1
	19	90	20,4	20,4	56,5
	20	84	19,0	19,0	75,5
	21	38	8,6	8,6	84,1
	22	23	5,2	5,2	89,3
	23	18	4,1	4,1	93,4
	24	17	3,9	3,9	97,3
	25	12	2,7	2,7	100,0
	Total	441	100,0	100,0	

**Tablo 1 Devamı. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

		N	%	Geçerli %	Toplam %
Aile Gelir Durumu	Düşük	93	21,1	21,1	21,1
	Orta	325	73,7	73,7	94,8
	Yüksek	23	5,2	5,2	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Mezun Olunan Lise	Meslek Lisesi	106	24,0	24,0	24,0
	Spor Lisesi	57	12,9	12,9	37,0
	Anadolu Lisesi	274	62,1	62,1	99,1
	Fen Lisesi	4	,9	,9	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Yetenek Sınavına Giriş Sayısı	1	181	41,0	41,0	41,0
	2	98	22,2	22,2	63,3
	3	98	22,2	22,2	85,5
	4	50	11,3	11,3	96,8
	5	14	3,2	3,2	100,0
	Total	441	100,0	100,0	
Spor Türü	Bireysel	207	46,9	46,9	46,9
	Takım	234	53,1	53,1	100,0
	Total	441	100,0	100,0	

Çalışma katılan aday öğrencilerin 152'si (%34,5) Van ilinde, 88'i (%20) Bitlis ilinde, 58'i (%13,2) Mardin ilinde, 53'ü (%12) Siirt ilinde, 46'sı (%10,4) Batman ilinde, 44'ü (%10) Ağrı ilinde ikamet etmektedir. Katılımcıların toplamda 102'si (%23,1) kadın aday, 339'u (%76,9) erkek adaydır. Katılımcılardan 45'i (%10,2) 17 yaşında, 114'ü (%25,9) 18 yaşında, 90'ı (%20,4) 19 yaşında, 84'ü (%19) 20 yaşında, 38'i (%8,6) 21 yaşında, 23'ü (%5,2) 22 yaşında, 18'i (%4,1) 23 yaşında, 17'si (%3,9) 24 yaşında, 12'si (%2,7) 25 yaşındadır. Katılımcıların aile gelir durumlarına bakıldığında 93'ünün (%21,1) düşük, 325'inin (%73,7) orta, 23'ünün (%5,2) yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Katılımcıların 106'sının (%24) Meslek Lisesi, 57'sinin (%12,9) Spor Lisesi, 274'ünün (%62,1) Anadolu Lisesi, 4'ünün (%0,9) Fen Lisesi öğrenimi görmekte veya devam etmektedir. Katılımcıların sınava girme sayılarına bakıldığında 181'inin (%41) ilk defa, 98'inin (%22,2) ikinci defa, 98'inin (%22,2) üçüncü defa, 50'sinin (%11,3) dördüncü defa, 14'ünün (%3,2) beşinci defa sınava girecekleri görülmüştür. Genel olarak bakıldığında katılımcıların 207'sinin (%46,9) bireysel sporlarla, 234'ünün de (%53,1) takım sporları ile ilgilendiği görülmüştür.

**Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız T Testi Analizi**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	Std. Hata	p
DK	Kadın	102	42,03	11,028	1,092	,034
	Erkek	339	39,40	10,926	,593	
SK	Kadın	102	44,82	9,279	,919	,004
	Erkek	339	41,81	9,304	,505	

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Kadın adayların erkek adaylara göre daha yüksek kaygı yaşadıkları söylenebilir.

**Tablo 3. Mezun Olunan Lise Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi**

	Okunulan Lise	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	Std. Hata	p	Farkın Kaynağı
DK	Meslek Lisesi	106	43,11	11,531	1,120	,009	<i>Farkın kaynağı Meslek Lisesi ile Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi ortalama puanları arasında çıkmıştır.</i>
	Spor Lisesi	57	39,77	11,314	1,499		
	Anadolu Lisesi	274	38,85	10,530	,636		
	Fen Lisesi	4	40,50	11,269	5,635		
SK	Meslek Lisesi	106	45,77	9,894	,961	,001	<i>Farkın kaynağı Meslek Lisesi ile Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi ortalama puanları arasında çıkmıştır.</i>
	Spor Lisesi	57	41,77	9,618	1,274		
	Anadolu Lisesi	274	41,40	8,775	,530		
	Fen Lisesi	4	42,50	15,177	7,588		

Mezun Olunan Lise değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde Meslek Liseli adayların diğer lise gruplarındaki adaylara göre belirgin bir şekilde kaygı puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Farkın kaynağının tespiti için yapılan Tukey testinde fark, Meslek Liseli adaylar ile Spor Lisesi ve Anadolu liseli adayların puanları arasında çıkmıştır.

**Tablo 4. Sınava Girme Sayısı Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi**

	Sınava Tekrar Girme Sayısı	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	Std. Hata	p	Farkın Kaynağı
DK	1	181	39,69	11,281	,839	,032	<i>Farkın kaynağı 4 ile 3 ve 1 5 ile 3 ve 1 arasında çıkmıştır.</i>
	2	98	39,84	10,272	1,038		
	3	98	38,26	10,228	1,033		
	4	50	43,94	11,077	1,567		
	5	14	43,57	14,135	3,778		
SK	1	181	41,97	9,944	,739	,016	<i>Farkın kaynağı 5 ile 3 ve 1 4 ile 3 ve 1 arasında çıkmıştır.</i>
	2	98	42,09	8,752	,884		
	3	98	41,53	8,496	,858		
	4	50	45,82	9,258	1,309		
	5	14	47,50	9,501	2,539		

Sınava girme sayısı değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde adayların sınava giriş sayıları arttıkça kaygı puanlarının da arttığı söylenebilir. Farkın kaynağının tespiti için yapılan Tukey testinde fark, Farkın kaynağı sınava 5. girişi olan adaylar ile 3. ve ilk girişi olan adaylar arasında, 4. girişi olan adaylar ile 3. ve ilk girişi olan adaylar arasında çıkmıştır.

**Tablo 5. İlgilenilen Spor Türü Değişkenine Göre Yapılan Varyans Analizi**

	Spor Türü	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	Std. Hata	p
DK	Bireysel	207	37,41	11,262	,783	,000
	Takım	234	42,31	10,235	,669	
SK	Bireysel	207	39,81	9,828	,683	,000
	Takım	234	44,90	8,266	,540	

İlgilenilen spor türü değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen aday öğrencilerin bireysel sporlarla ilgilenen aday öğrencilere göre daha yüksek kaygı puanlarının olduğu söylenebilir.

Yaşanılan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri için yapılan analizlerde istatistiki olarak anlamlı sonuçlar çıkmamıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın amacı özel yetenek sınavlarına giren aday öğrencilerin kaygı düzeylerini incelemektir. Araştırmamıza 102'si (%23,1) kadın aday, 339'u (%76,9) erkek olmak üzere toplam 441 kişi katılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Kadın adayların erkek adaylara göre daha yüksek kaygı yaşadıkları söylenebilir. Bu durum, toplumumuzda erkeklerin daha özgür ve baskın, kadınların da daha çekinik yetiştirilmesinden kaynaklanmış olabilir.

Katılımcıların 106'sının (%24) Meslek Lisesi, 57'sinin (%12,9) Spor Lisesi, 274'ünün (%62,1) Anadolu Lisesi, 4'ünün (%0,9) Fen Lisesi öğrenimi görmekte veya devam etmektedir. Mezun olunan lise değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde Meslek Liseli adayların diğer lise gruplarındaki adaylara göre belirgin bir şekilde kaygı puanlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların sınava girme sayılarına bakıldığında 181'inin (%41) ilk defa, 98'inin

(%22,2) ikinci defa, 98'inin (%22,2) üçüncü defa, 50'sinin (%11,3) dördüncü defa, 14'ünün (%3,2) beşinci defa sınava girecekleri görülmüştür. Sınava girme sayısı değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde adayların sınava giriş sayıları arttıkça kaygı puanlarının da arttığı söylenebilir. Adayların sınavlarda başarısız olarak tekrar tekrar girmesi kaygı düzeylerini arttırdığı düşünülmüştür. İş seçimi, toplum içinde alacağı rol ile ilgili planlar, arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve aileye karşı sorumluluklar bireyde kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak sıralanabilir.

Genel olarak bakıldığında katılımcıların 207'sinin (%46,9) bireysel sporlarla, 234'ünün de (%53,1) takım sporları ile ilgilendiği görülmüştür. İlgilenilen spor türü değişkenine göre yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen aday öğrencilerin bireysel sporlarla ilgilenen aday öğrencilere göre daha yüksek kaygı puanlarının olduğu söylenebilir. Aktop ve Erman da takım sporcularının kaygı düzeylerinin bireysel sporculardan yüksek bulmuşlardır (2002). Civan ve arkadaşları da aynı şekilde takım sporcularının kaygı düzeylerinin bireysel sporculardan yüksek bulmuşlardır (2010).

Yaşanılan şehir, yaş ve aile gelir durumu değişkenleri için yapılan analizlerde istatistiki olarak anlamlı sonuçlar çıkmamıştır. Kaygı durumları ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda bu değişkenlerin anlamlı farklarından bahsedilirken bu çalışmada anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Civan ve arkadaşları da aynı şekilde yaş değişkeninde anlamlı fark bulamamışlardır (2010).

Kaygı üzerine uzun yıllardır hatırı sayılır miktarda çalışmalar yapılmış olup konu çok farklı açılardan da ele alınmıştır. Lambert ve arkadaşları 2010 yılında yaptıkları bir çalışmada Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği kullanarak bireylerde oluşan sürekli kaygının, kardiyovasküler risk oluşturabilen etkileri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunun yanında Brendon ve arkadaşlarının 2017 yılında yaptıkları bir meta analiz çalışmasında egzersizin kaygı düzeyinin azalmasında etkili olduğu ifade edilmiştir.

Bu çalışma ile elde edilen bulgular ışığında, özel yetenek sınavlarına hazırlanırken düzenli egzersiz yaptıkları varsayılan aday öğrencilere bir takım ön testler yapılması önerilebilir. Aday öğrencileri çalıştıran antrenörler, spor uzmanları mutlaka adayların sosyodemografik özellikleri hakkında detaylı bilgiler almalı bunun yanında fizyolojik ve anatomik ölçümler de yapmalıdırlar. Aday öğrencilerin sadece kuvvet gelişimleri değil psikolojik durumları da takip edilmelidir.

## KAYNAKLAR

Aktop, A., Erman, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.

Batumlu, Z., Erden, M. (2007). Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 3.1, 24-38.

Brendon, S., Davy, V., Simon, R., Joseph, F., Theodore, C., Nicola, V., Giovanni, A. S., Felipe, B. S. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, Volume 249, 102-108.

Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*. 3.4, 453-464.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7, 1.

Demiriz, S., Ulutaş, İ. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 3.1, 1-9.

Lambert, E., Dawood, T., Straznicky, N., Sari, C., Schlaich, M., Esler, M., Lambert, G. (2010). Association between the sympathetic firing pattern and anxiety level in patients with the metabolic syndrome and elevated blood pressure, *Journal of Hypertension*, Volume 28 - Issue 3 - p 543–550

Öner, N., Le Compte A. (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, N., Le Compte, A. (1998). Durumluk / Sürekli Kaygı Envanterinin El Kitabı (2.Baskı). İstanbul:Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özgüven, E. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: PDREM Yayınları, 323-4

Sapir, S., Aranson, A. E. (1990). The relationship between psychopathology and speech and language disorder in neurological patients. *Journal of Speech Hearing Disorders*. 55, 503-509.

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.