Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi

Cilt 2, Sayı 4, 159-166, (2016) *Orjinal Makale*

Rize ilinde Ortaokul ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav ve Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Araştırılması

Aslan KALKAVAN[1], Gökhan ÇAKIR[2]

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır.
Materyal ve Yöntem: Çalışmada öncelikli olarak İl ve ilçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve okullara yazılı olarak müracaat edilmiş ve çalışmanın amacıyla ilgili bilgi verilmiştir. Gerekli izinler alınarak ilgili okullarda sınav ve müsabaka öncesinde anket uygulanmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger'in geliştirdiği durumluk kaygı envanteri kullanılmıştır. Ayrıca envantere deneklerin bazı kişisel bilgilerini içeren sorular eklenmiştir.
Verilerin derlenip düzenlenmesi ve grafiklerin çiziminde Windows için MS Excel (Ofis 2013), istatistik testlerde Windows için SPSS (sürüm 21) ve yazımda Windows için MS Word (Ofis 2013) paket programları kullanılmıştır. Elde edilen verilere öncelikle normallik testlerinden Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmaması nedeniyle non-parametrik testler olan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi uygulandı. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.
Bulgular: Analiz sonuçları ortaokul öğrencilerinin sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde; kız öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde; kız ve erkek öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde ve voleybolcuların sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi.
Sonuçlar: Analiz sonuçlarına göre, okul türüne göre, cinsiyete göre ve spor dalına göre sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler

Sport,
Competition,
Anxiety.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 24.05.2016
Kabul Tarihi: 30.12.2016
Online Yayın Tarihi: 30.12.2016

DOI: 10.18826/useeabd.282689

The Investigation of the Anxiety Level of the Students Prior to Exams and Competitions Participating to The Contests For Secondary and High Schools in Rize Province

Abstract

Aim: The aim of this research is to investigate the level of the anxiety of the students prior to exams and competitions participating to the competitions for high schools and secondary schools in Rize province.
Material and Methods: First of all, we applied to provincial and district national education directorates in writing and gave information about the purpose of the study. The surveys were conducted prior to exams and competitions in the schools. Spielberger's State Anxiety Inventory was used in order to determine the level of the students' anxiety. In addition, some questions regarding personal information were added to the inventory. MS Excel for Windows was utilized for organizing the data and for drawing graphics while SPSS for Windows (version 21) was used for statistical tests and MS Word 2013 for writing purposes. Normality tests of Kolmogorov-Smirnov (K-S) test and Shapiro-Wilk test were primarily executed for statistical analysis of the obtained data. As the dataset does not have a normal distribution, the non-parametric tests of Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were performed. Besides, Pearson correlation analysis was applied so as to determine the degree and direction of the relations between the variables.
Results: The results showed that there is; a very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition anxiety scores of the secondary school students ($r=0.147$ $p<0.05$); very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition

Keywords

Sport,
Competition,
Anxiety.

USEABD yazım kurallarının "Yazarlık Hakkı" bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: ***1. Yazar:*** 1,3,7,8. ***2. Yazar:*** 2,4,5,6,

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize / Türkiye
[2] Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Rize / Türkiye

anxiety scores of the female students (r=0.245 P<0.05); very weak correlation in the same direction between pre-exam anxiety scores of female and male students (r=0.129 P<0.05); very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition anxiety scores of volleyball players (r=0.151 p<0.05)
Conclusion: According to the results, it is observed that the difference between pre-exam and pre-competition anxiety scores of the players-students with respect to school type, gender and sport branch was not significant.

Article Info
Received: 24.05.2015
Accepted: 30.12.2015
Online Published: 30.12.2015

DOI: 10.18826/useeabd.282689

GİRİŞ

Sporda uzun vadeli düzenli ve sistemli antrenmanlarla başarıyı yakalamak mümkündür. Sporcunun uzun vadeli antrenmanlarla elde ettiği kazanımları bir yarışmada üst düzeyde performans olarak sergilemesi anlam kazanmaktadır. Bazen saliseler, metreler veya bir sayı, bir gol sporcunun çok başarılı olduğunu ya da başarısız olduğu izlenimi vermektedir. Uluslararası üne sahip sporcularında başarı veya başarısızlıklarında yukarda bahsedilen küçük farklılıklar rol oynamaktadır. Sporcunun müsabaka öncesinde ya da müsabaka esnasında çeşitli faktörlerden kaynaklanan stres ya da kaygı performansı üzerinde çok önemli etki yapmaktadır. Ergenlik çağı içerisinde ya da gençler düzeyinde bulunan sporcular üzerinde bu etki çok daha yüksek olabilmektedir. Sporcular üzerinde çok etkili olduğu bilinen stres ve kaygının en önemli kaynağını ise sınav ve yarışmalar oluşturmaktadır. Ergenlik çağı içerisinde bulunan sporcu öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin bilinmesi, bunların giderilmesi veya daha düşük düzeylere indirmesi performansları üzerinde önemli etkiye sahip olabilir.

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir. (Özgül, 2003). Kaygı, kavramı Spielberger tarafından durumluk kaygı (State Anxiety) ve sürekli kaygı (Trait Anxiety) olmak üzere iki şekilde ele alınmıştır. Birbirinden farklı özellikleri olan bu iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Başka bir ifade ile, durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir (Selya, 1998).

Her alanda olduğu gibi spor alanında da kaygı faktörüne rastlamak mümkündür. Sportif yarışmalar sırasında birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir (Yücel, 2003).

Sporcuların kaygı düzeyini ölçen bazı araştırmalar incelendiğinde; Baştuğ (2009) voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada, müsabakadan 30 dakika önce aldığı durumluk kaygı puanlarının yüksekliğinden ve performansa etkisinden bahsetmiştir. Çalışmada, yüksek kaygı puanlarının performansı olumsuz yönde etkilediği sonucu vurgulanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada Başaran (2008), sporcuların branşı ne olursa olsun performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğini ve bu kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olmasında sporcuların deneyimlerinin önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sınav kaygısı kavramı, ilk kez Sarason ve Mandler'in 1952 yılında Yale Üniversitesinde gerçekleştirdikleri bir araştırma sırasında bilimsel olarak ele alınmıştır (Hembree, 1988: 47). Sınav kaygısı ile ilgili literatürde çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Kapsamlı bir tanıma göre sınav kaygısı; öğrencilerin sınav veya herhangi bir sınanma durumu sırasında hissettiği rahatsızlık, kaygı veya endişedir (Onyeizughbo, 2010:302). Sınav kaygısı inceleyen Tekbaş (2009) araştırmasında, Edirne'de öğrenim gören ilköğretim yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde OKS, ortaöğretim onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinde ÖSS sınav kaygısı, durumluk ve süreklilik kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etmenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmasında, öğrencinin dershaneye gidip gitmemesi, öğrencinin kendine ait odası olup olmaması ve baba eğitim düzeyinin sınavlar ve sınav kaygısı konusunda yordayıcı etkiye sahip olduğu, anne eğitim düzeyine göre ise farklılaşmanın bulunmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde Spielberger'in geliştirdiği, Durumluk Kaygı Envanteri kullanılarak sınav ve müsabaka öncesi kaygı durumlarını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak söz konusu anket kullanılarak öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygılarını karşılaştırmalı olarak araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu çalışmada ergenlik çağı içinde bulunan sporcu öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu sayede müsabaka ve sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilecektir.

Bu amaçla çalışmamızda Okul türüne göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi, cinsiyete göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi, spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi, ortaokul ve lise öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi, Kız ve Erkek öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi ve spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılacaktır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tarama yöntemi ile yürütülmüştür. 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize'de Ortaokul ve Liseler arasında yapılan yarışmalara katılan sporcu öğrenciler çalışma evrenini oluşturmaktadır. 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize İlinde Ortaokul ve Liseler arasında en çok sporcunun katıldığı spor dalları olan Hentbol, Basketbol, Voleybol ve Futsal da yarışmalara katılan sporcu öğrenciler örneklem grubunu oluşturmaktadır (1637 öğrenci). Çalışmada öncelikli olarak il milli eğitim müdürlükleri ve okullara yazılı olarak müracaat edilmiş ve çalışmanın amacıyla ilgili bilgi verilmiştir. Bu kapsamda Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 23/10/2014 tarih ve 25919855/044 sayılı yazısı ile Rize Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 21/11/2014 tarih ve 40856339/5581713 sayılı Etik Kurul yazısı ile çalışmalara başlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan 1637 öğrenciden anket uygulamasına gönüllü olarak katılan ve anketleri eksiksiz olarak dolduran sporcu öğrenci sayısı 709 kişi olarak gerçekleşmiştir. Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'te anket çalışmasına katılan sporcu-öğrencilere ait çeşitli bilgiler verilmiştir.

Tablo1. Okul Türü ve Cinsiyete Göre Öğrenci Sayıları

			Cinsiyet		
			Erkek	Kız	Toplam
Okul Türü	Ortaokul	Sayı	267	129	396
		Toplam %	37,7%	18,2%	55,9%
	Lise	Sayı	184	129	313
		Toplam %	26,0%	18,2%	44,1%
Toplam		Sayı	451	258	709
		Toplam %	63,6%	36,4%	100,0%

Çalışmaya katılan 709 sporcunun %55,9'u (N=396) ortaokullarda öğrenim görmekte olup bunların %37,7'si (N=267) erkek, %18,2'si (N=129) ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Deneklerin %44,1'i (N=313) ise lise öğrencisi olup bunların %18,2'si (N=129) kız, %26'sı (N=184) ise erkek öğrencidir.

Tablo 2. Okul türü ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları

			Spor Dalı				
			Voleybol	Futsal	Basketbol	Hentbol	Toplam
Okul Türü	Ortaokul	Sayı	105	191	28	72	396
		Toplam %	14,8%	26,9%	3,9%	10,2%	55,9%
	Lise	Sayı	203	0	70	40	313
		Toplam %	28,6%	0,0%	9,9%	5,6%	44,1%
Toplam		Sayı	308	191	98	112	709
		Toplam %	43,4%	26,9%	13,8%	15,8%	100,0%

Tablo 2 sonuçlarına göre ortaokulda öğrenim gören 396 sporcu-öğrencinin %14,8'i (N=105) voleybol dalında, %26,9'u (N=191) futsal dalında, %3,9'u (N=28) basketbol dalında, %10,2'si (N=72) ise hentbol dalında müsabakalara katılmıştır. Lisede öğrenim gören 313 deneğin %28,6'sı (N=203) voleybol dalında, %9,9'u (N=70) basketbol dalında, %5,6'sı (N=40) ise hentbol dalında müsabakalara katılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları

			Spor Dalı				
			Voleybol	Futsal	Basketbol	Hentbol	Toplam
Cinsiyet	Erkek	Sayı	110	191	72	78	451
		Toplam %	15,5%	26,9%	10,2%	11,0%	63,6%
	Kız	Sayı	198	0	26	34	258
		Toplam %	27,9%	0,0%	3,7%	4,8%	36,4%
Toplam		Sayı	308	191	98	112	709
		Toplam %	43,4%	26,9%	13,8%	15,8%	100,0%

Tablo 3 sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 63,6' si (N=451) erkek sporcu-öğrencilerden oluşmaktadır. Bu sporcu-öğrencilerin %26,9'u (N=191) futsal, %15,5'i (N=110) voleybol, %11'i (N=78) hentbol, %10,2'si (N=72) ise basketbol dalında müsabakalara katılmıştır. Çalışmaya katılanların %36,4 'ü (N=258) ise kız sporcu-öğrencilerden oluşmakta olup %27,9'u (N=198) voleybol, %4,8'i (N=34) hentbol, %3,7 'si (N=26) basketbol dalında müsabakalara katılmıştır.

Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri kullanılarak yapılan bu çalışma, öğrencilere müsabaka öncesi ve sınav öncesi olmak üzere kişisel bilgi envanteri ile birlikte uygulanmıştır. Ölçek, Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Çalışmada öncelikli olarak müsabaka öncesinde ortaokul ve lise takımlarında yer alan sporcu öğrencilere anket uygulandı. Daha sonra aynı gruba, bulundukları okullarda yapılan ilk sınav öncesinde aynı ölçek tekrar uygulandı.

Verilerin Analizi

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistik testler olarak sporcu öğrencilerin, okul türüne (ortaokul ve lise), cinsiyete ve spor dalına bağlı olarak normallik testlerinden Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmaması nedeniyle non-parametrik testler olan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Okul Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları

Okul türüne göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre okul türüne bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (Z.0.5; -0,747; p>0.05). Test sonuçlarına göre ortaokula (46,08±6,121) giden sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ile liselere giden (46,02±6,690) sporcu-öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Okul türüne göre sınav öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre okul türüne bağlı olarak sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (Z.0.5; -0.213; p>0.05). Test sonuçlarına göre ortaokula (45,25±6,265) giden sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları ile liselere giden (45,21±5,565) sporcu-öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Cinsiyete Göre Kaygı Puanları

Cinsiyete göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (Z.0.5; -0,604; p>0.05). Test sonuçlarına göre erkek (46,29±6,886) sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ile, kız (45,63±5,351) sporcu-öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla beraber, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre müsabaka öncesi daha fazla kaygı taşıdıkları söylenebilir.

Cinsiyete göre sınav öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (Z.0.5; -1.267; p>0.05). Test sonuçları kız (45,53±6,074) sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlarının az da olsa ile erkek (45,06±5,898) sporcu-öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Spor Dalına Göre Kaygı Puanları

Spor dalına göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre spor dalına bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (X2 (3) =4,072; p>0.05). Test sonuçlarına göre Futsalcı (46,31±6,816) ve Voleybolcu (46,23±6,007) sporcu-öğrencilerin Basketbol (45,61±5,299) ve Hentbol (45,51±7,391) öğrencilerine kıyasla, müsabaka öncesi daha fazla kaygılandıkları ancak bu kaygının düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Spor dalına göre sınav öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre spor dalına bağlı olarak sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görüldü (X2 (3) =0.217; p>0.05). Ayrıca, hentbolcu (45,46±4,795) ve voleybolcu (45,33±6,072) sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı düzeyinin futsal (45,08±6,493) ve basketbol (44,95±5,803) sporcu-öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Okul Türüne Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan sporcu-öğrencilerin okul türüne göre kaygı puanları arasındaki ilişki dereceleri arasında önemli bir ilişki olup olmadığını araştırmak için korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasında aynı yönde (r=0.147 P<0.05) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi.

Müsabaka öncesi lise kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasındaki ilişki (r=0.078 P<0.05), sınav öncesi lise kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul puanı arasındaki ilişki (r=0.043 P<0.05), sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi lise kaygı puanı arasındaki ilişki (r=0.008 P<0.05), sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile sınav öncesi lise kaygı puanı arasındaki ilişki (r=0.045 P<0.05) ve müsabaka öncesi lise kaygı puanı ile sınav öncesi lise kaygı puanı arasındaki ilişki (r=0.011 P<0.05) anlamlı bulunamadı.

Cinsiyete Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan sporcu-öğrencilerin cinsiyete göre kaygı puanları arasındaki ilişki dereceleri arasında önemli bir ilişki olup olmadığını araştırmak için korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları sınav öncesi kızların kaygı puanı ile müsabaka öncesi kızların kaygı puanı arasında aynı yönde (r=0.245 P<0.05) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi, sınav öncesi kızların kaygı puanı ile sınav öncesi erkeklerin kaygı puanı arasında aynı yönde (r=0.129 P<0.05) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi, müsabaka öncesi kızların kaygı puanı ile müsabaka öncesi erkeklerin puanı arasındaki ilişki (r=0.002 P<0.05), müsabaka öncesi kızların kaygı puanı ile sınav öncesi erkeklerin kaygı puanı arasındaki ilişki (r=0.053 P<0.05), sınav öncesi kızların kaygı puanı ile müsabaka öncesi erkeklerin kaygı puanı arasındaki (r=0.101 P<0.05) ve müsabaka öncesi erkeklerin kaygı puanı ile sınav öncesi erkeklerin kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki (r=0.006 P<0.05) bulunamadı.

Spor Dalına Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan sporcu-öğrencilerin spor dalına göre kaygı puanları arasındaki ilişki dereceleri arasında önemli bir ilişki olup olmadığını araştırmak için korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları sınav öncesi voleybolcuların kaygı puanı ile müsabaka öncesi voleybolcuların kaygı puanı arasında aynı yönde (r=0.151 P<0.05) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi, analiz sonuçları diğer spor dallarının müsabaka ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. Voleybolcularda sınav öncesinde artan kaygının müsabaka öncesinde de arttığı görülmektedir.

Yapılan literatür taramasında sınav ve müsabaka kaygısının ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmadığı için literatür ile örtüşme ve farklılaşma ile ilgili değerlendirmelere yer verilememiştir.

TARTIŞMA

Literatürde Spielberger'in geliştirdiği Durumluk Kaygı Envanteri kullanılarak sınav ve müsabaka öncesi kaygı durumlarını ayrı ayrı araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak söz konusu anket kullanılarak öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygılarını birlikte ve karşılaştırmalı olarak araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ile literatürdeki bu boşluğun doldurulmasına katkı sunmak amaçlanmıştır.

Test sonuçlarına göre okul türüne bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü. Bu sonuç, sporcu-öğrencilerin yaşlarındaki artışın durumluk kaygılarında önemli bir değişikliğe neden olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Çelik (2010) çalışmasında, ilköğretim mezunu sporcuların kaygı puanlarının lise mezunu sporcuların kaygı puanlarından anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Bu sonuç bu çalışmadaki sonuç ile çelişmektedir.

Analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre, sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü. Test sonuçlarına göre erkek (46,29±6,886) sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ile kız (45,63±5,351) sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla beraber, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre müsabaka öncesi daha fazla kaygı taşıdıkları söylenebilir. Test sonuçlarına göre cinsiyete göre sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (ZZ.0.5;-1.267; $p>0.05$). Test sonuçları kız (45,53±6,074) sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlarının az da olsa ile erkek (45,06±5,898) sporcu-öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Sonuçlar, sınav öncesi ve müsabaka öncesi kaygı puan ortalamalarının kız ve erkeklerde birbirine oldukça yakın olduğunu gösterdi. Gençdoğan (2006) çalışmasında, kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygıları arasında anlamlı bir fark bulunamadığını tespit etmiştir. Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, (2010) çalışmalarında sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Her iki çalışmanın sonuçları bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Sazak ve Ece (2004) araştırmalarında, kız öğrencilerin erkeklere oranla daha çok sınav kaygısı yaşadığı sonucuna varmışlardır. Bu sonuç araştırmamızın sonucuyla çelişmektedir.

Atasoy (2012) farklı yaş gruplarının merkezi sınavlara hazırlanma sürecindeki durumluk kaygı düzeylerini araştırmış ve cinsiyete göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Bozkurt (2012), İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısının çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelediği çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edememiştir. Her iki çalışmanın sonuçları bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Test sonuçlarına göre Futsalcı (46,31±6,816) ve Voleybolcu (46,23±6,007) sporcu-öğrencilerin Basketbol (45,61±5,299) ve Hentbol (45,51±7,391) öğrencilerine kıyasla, müsabaka öncesi daha fazla kaygılandıkları ancak bu kaygının düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Özbekçi (1989) araştırmasında, farklı spor dallarının müsabaka ortamındaki stres düzeyini araştırmış ve atletizm sporcularının, basketbol ve voleybolculara göre müsabaka stresini daha yoğun yaşadığını bulgulamıştır. Bu sonuç, araştırmamızdaki müsabaka öncesi kaygı puanlarındaki sonuçlar ile çelişmektedir.

Test sonuçları sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi. Bu sonuç zayıf düzeyde de olsa ortaokula giden sporcu-öğrencilerde sınav öncesinde yaşanılan kaygının müsabaka öncesinde de yaşandığını göstermektedir. Bu duruma neden olarak, 12-14 yaş aralığındaki öğrencilerin ergenlik çağına adım atmaları ve çeşitli faktörlerin etkisiyle sık sık kaygılanmaları gösterilebilir. Bu çağdaki sporcu-öğrencilerin en önemli kaygı nedenlerinden biri olan sınav ve müsabakalarda yaşadıkları gerginlik hissi bu sonucun ortaya çıkmasına yol açabilir. Liselerde okuyan sporcu-öğrencilerde ise sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeyleri açısından herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Test sonuçları sınav öncesi kızların kaygı puanı ile müsabaka öncesi kızların kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi. Aynı şekilde, sınav öncesi kızların kaygı puanı ile sınav öncesi erkeklerin kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğu belirlendi. Bireylerin kariyerlerinde son derece önemli olan sınavların hem kızlarda hem de erkeklerde zayıf düzeyde de olsa kaygıya neden olduğu

düşünülmektedir. Özellikle ergenlik çağındaki gençlerde sınavların kaygıya neden olduğu bilinmekte olup sınav kaygısının kontrol altına alınması önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçları diğer parametreler arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmadığını göstermektedir.

Test sonuçları sınav öncesi voleybolcuların kaygı puanı ile müsabaka öncesi voleybolcuların kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi. Voleybolcularda sınav öncesinde artan kaygının müsabaka öncesinde de arttığı görülmektedir. Yapılan literatür taramasında sınav ve müsabaka kaygısının ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmadığı için literatür ile örtüşme ve farklılaşma ile ilgili değerlendirmelere yer verilememiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, okul türüne, cinsiyete ve spor dalına göre öğrencilerin hem müsabaka hem de sınav öncesi kaygı puanlarının ortalamanın biraz üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Durumluk kaygı envanterinin kullanıldığı çalışmalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir. Buna göre farklı teknik ve yöntemler kullanılarak sporcu-öğrencilerdeki sınav kaygısını azaltma yönünde etkili çözümler sunulabilir. Örneğin, okullardaki psikolojik danışmanlardan yardım alınabilir ve sınav kaygısını azaltmada etkisi kanıtlanmış olan gevşeme egzersizleri konusunda öğrenciler bilgilendirilebilir. Sporcu-öğrencilerin müsabaka kaygısını azaltmak için, müsabaka öncesi antrenörlerin motive edici konuşmalar yapması, sporcuları müsabakaya zihinsel olarak hazırlamak, stres yönetimi amacıyla spor psikologlarından yardım almak gibi yollara başvurulabilir.

İleriki çalışmalar kapsamında, benzer bir çalışma farklı öğrenim düzeylerindeki sporcu-öğrenciler için yapılabilir. Ayrıca, çalışma bireysel sporla uğraşan sporcular üzerinde de uygulanıp, elde edilen sonuçlar ile bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılabilir. Bunun yanında, çalışma daha geniş sosyo-ekonomik değişkenleri kapsayacak şekilde büyük bir örneklem grubu dikkate alınarak tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

Atasoy, S. (2012). Farklı Yaş Gruplarının Merkezi Sınavlara Hazırlanma Sürecindeki Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Gelecek Zaman Perspektiflerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Başaran, M.H. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi'. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11 (3): 15–20.

Bozkurt, S. (2012). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerde Sınav Kaygısı, Matemetik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İstanbul Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çelik, G. (2010). Judocuların Öğrenim Durumuna Göre Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri. Dumlupınar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya

Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7,194-206.

Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(1), 154-164.

Hembree, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, And Treatment Of Test Anxiety. *Review Of Educational Research Spring*, 58 (1), 47-77.

Onyeizughbo, E.U. (2010). Self efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research In Educational Psychology*, 8(1), 299,312.

Öner, N., Le Compte, A. (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayını.

Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özgül, F. (2003), Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sazak, N. ve Ece, S. (2004). Özel yetenek sınavına giren lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin araştırılması. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(8) 102-113.

Selya, H. (1998). Stres without distress (ed. Barbora Woods), Applyine Psycpologyto sport Hodder-Stoughton içinde (s. 98-109).

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. (1970). Test manual for the State Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Tekbaş, S. (2009). Edirne Merkez İlçede İlköğretim Son Sınıf Örencilerinde OKS ve Lise Son Sınıf Örencilerinde ÖSS üzerinden Sınav Kaygısı ve Etkileyen Etmenler, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Yücel, E.O. (2003), Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.