

# MAKÜ

BURDUR MEHMET AKIF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

T.C.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

LGS'YE HAZIRLANAN 8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN  
SINAV KAYGISI DÜZEYLERİ İLE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ  
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ  
(BURDUR İLİ ÖRNEĞİ)

Muhammet BALGAMIŞ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL

BURDUR – 2023

**T.C.**  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**

**LGS'YE HAZIRLANAN 8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN**  
**SINAV KAYGISI DÜZEYLERİ İLE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ**  
**TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**  
**(BURDUR İLİ ÖRNEĞİ)**

**Muhammet BALGAMIŞ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL**

**JÜRİ ÜYELERİ**

**ÜYE: (Tez Danışmanı) Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL**

**ÜYE: Doç.Dr. Ahmet Yavuz KARAFİL**

**ÜYE: Dr. Öğr. Üyesi Aycen AYBEK**

**BURDUR – 2023**

**T.C.**  
**MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ETİK BEYAN**

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum *Lgs'na Hazırlanan 8.Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri İle Beden Eğitimi Dersi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*” baş adlı tezin hazırlanması sürecinde akademik etik ilkeleri ihlal etmediğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinde erişime açılabilir.
- Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Muhammet BALGAMIŞ

Tarih ve İmza

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim süresince beni her ne olursa olsun destekleyen ve güven veren kıymetli eşim Aysun ÖZTÜRK BALGAMIŞ ve kızlarım Elif Ada ve Öykü'ye teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisansüstü eğitimim süresince bilgeliğiyle, insanlığıyla, nezaketiyle bana bu zorlu yolda rehber olup ışık tutan saygı değer Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL hocama teşekkürlerimi sunarım.

Muhammet BALGAMIŞ

Burdur, 2023

(BALGAMIŞ, Muhammet, *Lgs'na Hazırlanan 8.Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri İle Beden Eğitimi Dersi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2023)

## ÖZET

Bu araştırmada, Lgs'na hazırlanan 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi ve spor dersi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel analiz tekniğine dayalı betimsel bir araştırmadır. Bu kapsamda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında MEB'e bağlı Burdur İl merkezinde öğrenim görmekte olan Lgs'na girecek öğrenciler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 445 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Driscoll (2007) tarafından geliştirilen, Totan ve Yavuz (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği" ve Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu sebeple parametrik testler uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, aktif lisanslı sporcu olma, aile aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre, öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi tutum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Lgs'na girip girmeme durumu, yerleşim yeri değişkenlerine göre, öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi tutum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine olan tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson korelasyon katsayısına bakılmış, elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile beden eğitim dersine olan tutumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Sonuç olarak mevcut araştırmaya göre, cinsiyet, aktif lisanslı sporcu olma durumu ve aile aylık gelir durumu değişkenlerinin, öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumları düzeylerinin bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sınav Kaygısı, Beden Eğitimi, Tutum, Öğrenci

Investigation of the Relationship Between Exam Anxiety Levels of 8th-Grade Students Preparing for LGS and Attitudes to Physical Education Lesson (Burdur Province Example), Master Thesis, Burdur, 2023)

## **ABSTRACT**

This study is conducted to examine the relationship between the test anxiety levels of 8<sup>th</sup> grade students preparing for LGS and their attitudes towards physical education lessons. The research is a descriptive research based on the relational analysis technique and quantitative research methods were used in the research. In the 2022-2023 academic year, the students who will enter the LGS at secondary schools affiliated to the Ministry of National Education in the province of Burdur, constitute the participants of this research. The sample of the study consists of 445 students. “Westside Exam Anxiety Scale” developed by Driscoll (2007) and adapted into Turkish by Totan and Yavuz (2009) and “Physical Education Attitude Scale” developed by Güllü and Güçlü (2009) were used as data collection tools. SPSS 21.0 program was used for the analysis of the data collected in the research. It was determined that the data showed normal distribution and therefore parametric tests were applied. For comparisons between groups, independent sample T test was used for pairwise comparisons, One Way Anova test for multiple comparisons, and Tukey test as post hoc test.

According to the results of the research, statistically significant differences were found between the test anxiety levels of the students and their physical education attitude levels according to the variables of gender, being an active licensed athlete, and family monthly income level. There were no statistically significant differences between students' test anxiety levels and physical education attitude levels, depending on whether they took the LGS exam or not and the place of residence. The Pearson correlation coefficient, which was obtained to determine the relationship between test anxiety and their attitudes towards physical education lesson, was examined, and according to the results obtained, there was no significant relationship between the test anxiety levels of the students participating in the research and their attitudes towards physical education lesson. As a result, according to the current research, it can be concluded that the variables of gender, being an active licensed athlete and family monthly income are the determinants of students' test anxiety levels and physical education lesson attitudes.

**Keywords:** Exam Anxiety, Physical Education, Attitude, Student



## İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar DİZİNİ .....	viii
KISALTMALAR .....	ix

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor Kavramı .....	5
2.2. İnsanları Spor Yapmaya Yönelten Nedenler.....	6
2.3. Sporun Faydaları .....	7
2.3.1. Fizyolojik ve Biyolojik Faydalar .....	8
2.3.2. Sporun Sosyolojik /Toplumsal Faydası .....	9
2.3.3. Sporun Psikolojik Faydaları .....	9
2.3.4. Sporun Ekonomik Faydaları .....	11
2.4. Kaygı Kavramı .....	12
2.4.1. Kaygıyı Etkileyen Etmenler .....	13
2.4.2. Kaygı Çeşitleri .....	14
2.4.3. Kaygı Belirtileri .....	14
2.4.4. Kaygı ile Başa Çıkma Yolları.....	15
2.5. Sınav Kaygısı .....	17
2.5.1. Sınav Kaygısına Sebep Olan Etmenler.....	18
2.6. Akademik Başarı Kavramı .....	19
2.6.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Etmenler .....	20
2.7. Sporun Akademik Başarı Üzerinde Etkisi.....	23

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	25
3.2. Araştırma Grubu .....	25
3.3. Verilerin Toplanması.....	25
3.3.1. Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.2. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği .....	25
3.3.3. Beden Eğitimi Tutum Ölçeği.....	26
3.3.2. Veri Toplama Süreci.....	26
3.3.3. Verilerin Analizi .....	27

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Örneklem Grubuna Ait Bulgular .....	28
4.2. Güvenirlilik Analizleri.....	28
4.3. Araştırma Ölçekleri İçin Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	29

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç .....	35
5.2. Öneriler.....	39
KAYNAKÇA .....	40
EKLER.....	50
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	50
EK-2 Westside Sınav Kaygısı Ölçeği .....	51
EK-3 Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği .....	52
ÖZGEÇMİŞ .....	55

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1</b> Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler .....	28
<b>Tablo 2</b> Cronbach's Alpa İç Tutarlılık Katsayıları.....	29
<b>Tablo 3</b> Araştırma Ölçekleri İçin Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	29
<b>Tablo 4</b> Araştırma Ölçekleri İçin Elde Edilen Ort. Puan ve Standart Sapma Sonuçları	30
<b>Tablo 5</b> Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları .....	30
<b>Tablo 6</b> Sınav Kaygısı Ölçeği ve Betö İçin 5 li Likert Ölçek .....	31
<b>Tablo 7</b> Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını LGS'ye girme değişkenine göre karşılaştıran Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları .....	32
<b>Tablo 8</b> Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını aktif lisanslı sporcu değişkenine göre karşılaştıran Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları.....	32
<b>Tablo 9</b> Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını yerleşim yeri değişkenine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları .....	33
<b>Tablo 10</b> Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını aylık gelir değişkenine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları .....	33
<b>Tablo 11</b> Öğrencilerin sınav kaygısı ile beden eğitimi dersine olan tutumları arasındaki ilişkiyi gösteren Korelasyon analizi sonuçları .....	34

## KISALTMALAR

**BETÖ** : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

**GSB** : Gençlik ve Spor Bakanlığı

**MAKS** : Maksimum

**MEB** : Millî Eğitim Bakanlığı

**MİN** : Minimum

**STD.SAP** : Standart Sapma

**ORT** : Ortalama

**LGS** : Liselere Geçiş Sınavı

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırma çerçevesini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

### 1.1.Problem Durumu

Son zamanlarda spor ve sportif faaliyetler insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelerek, çağdaş yaşamın ayırt edici özelliklerinin önemli bir bileşeni olmuştur. Böylelikle spor ve sportif faaliyetlerin sadece fiziksel açıdan değerlendirilmesi fikri kabul edilemez duruma gelmiştir. Netice itibariyle de spor ve sportif faaliyetlerin sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik yönden yararlarının bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekliliği yaygın olarak kabul görmüştür (Yarımkaya ve ark., 2014). Ayrıca spor alanı özellikle sporun modernleşmesiyle birlikte bir fenomen haline gelmiştir. Artık günümüz modern toplumlarında spor, ekonomiden siyasete, siyasetten uluslararası ilişkilere, uluslararası ilişkilerden dine kadar çok kapsamlı bir toplumsal kurumdur. Bu toplumsal kurumun pek çok paydaşı olmakla birlikte özellikle profesyonel sporcular, spor aracılığıyla önemli bir toplumsal statü de kazanmaktadır. Elbette bunun için başarılı olmaları da kaçınılmaz hale gelmektedir.

Bu noktadan hareketle, sporcular, spor alanında başarıyı en yukarılara taşımak arzusu içerisinde olurlar; ancak bunun için fiziksel olarak iyi ve güçlü olmak yeterli değildir. Aynı zamanda sporcuların fiziksel güçlerinin yanında psikolojik olarak da bir iyi oluş hali içerisinde olmaları önemli bir yer almaktadır. Başka bir ifadeyle, sporcuların duygu dünyasıyla da fiziksel yönleri kadar ilgilenilmelidir (Civan ve ark., 2010). Bununla birlikte spor yapan insanların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri de kabul edilen bir realitedir (Caddick ve Smith, 2014; Olive ve Wheaton, 2021). Spor aracılığıyla insanların pek çok sorunları çeşitli oranlarda ortadan kalkmaktadır. Keza yapılan çalışmalar özgüvenin artmasında beden eğitimi ve sporun önemli bir aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır (Plakona vd., 2014; Vealey ve Chase, 2008). Böylece özgüveni artan kişi, beden eğitimi ve sporun odağında olan başarıma içgüdü, zorluklarla mücadele etme negatif düşünceleri olumluya dönüştürebilme gibi durumlarda kendine güvenmekte ve başaracağına olan inancını artırmaktadır. Diğer bir ifadeyle sportif alanlardaki başarı ile

özgüven karşılıklı ilişki içerisindedir (Woodman ve Hardy 2003). Bu noktadan hareketle özgüveni yüksek olan sporcuların, özgüveni düşük sporculara kıyasla olumlu fikirler düşünebilmede ve kaygılarıyla başa çıkmada daha etkili oldukları düşünülmektedir (Yıldırım, 2013).

Özgüvenin tam tersine kaygı düzeyi de sporcu için önemli bir duygu bileşenidir. Kaygı günlük yaşamımızda karşımıza çıkma ihtimali oldukça yüksek olan ve herkesi etkileyen bir duygu durumudur. Kaygı, düzeyi düşük olduğunda bireyi güdüleyerek bir işe başlamasını kolaylaştırma etkisine sahiptir. Her ne kadar buraya kadar verilen bilgiler spor ve sporcu bağlamında olsa da, spor toplumun ayrılmaz bir parçası olduğu için diğer toplumsal sektörlerden spor alanını ayırmak mümkün değildir. Dolayısıyla farklı toplumsal gruplar için de benzer kanaatlere varmak mümkündür. Bu toplumsal gruplardan biri de konumuzla ilişkili olarak öğrenci gruplarıdır.

Öğrenciler çeşitli sebeplerle pek çok zaman dilimi içerisinde kaygılı olabilmektedir. Okul ortamlarında hissettikleri kaygı durumlarından birisi de sınav anlarında yaşadıkları kaygıdır. Öğrencilerin bir üst eğitim düzeyine geçmesine sebep olan, geleceğine yön veya istikamet veren merkezi sınavlar Türk eğitim sistemi içerisinde hayati bir öneme sahiptir. Bu gruptaki öğrenciler için oldukça kritik bir dönemeç olarak sınav dönemleri kaygı ve stres gibi duygu durumlarını da beraberinde getirmektedir. Sınav öncesi hazırlık dönemi öğrenci için ne kadar iyi veya rahat geçse de, kaygı seviyesi olması gereken düzeyde değilse başarıyı olumsuz yönde etkileyerek başarısızlığa sebebiyet verebilir (Lakot, 2019;1). Kontrol edilebilir düzeydeki sınav kaygısı akademik başarıyı artırırken, fazla kaygı başarı üzerinde düşüşe sebep olmaktadır (Çakır 2015). Beden eğitimi ve spor aracılığıyla ile bu kaygı sorunu minimize edilebileceği düşünülmektedir. Nitekim ilgili konu ile ilgili farklı bulgulara ulaşılan pek çok bilimsel çalışmaya ulaşmak mümkündür (Martin ve Gill, 1991; Pluhar vd., 2019; Ruffault vd., 2020). Çünkü spor yapan insanlar spora devam ettikçe mental yönden rahatlama yaşar ve oluşabilecek psikolojik sorunlar ortadan kalkar (Gleser ve Mendelberg 1990). Beden eğitimi ve sporun insanlara olan sosyal psikolojik faydaları herkesçe kabul edilmektedir. Ancak öğrencilerin beden eğitimi ve spor için kullandıkları zamanın önemsiz görüldüğü ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyeceği düşünceleri de uzun yıllardır tartışma konusu olmuştur. Bu sebeple aileler, çocuklarını spora yönlendirme konusunda tereddüt yaşamaktadır (Çalık 2007).

Bu noktadan hareketle, mevcut araştırmada, sınav döneminde olan ortaokul ğrencilerinin beden eğitimi derslerine yönelik tutumları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış; bu bağlamda ilgili konu ile ilgili farklı bir bakış açısı ortaya konmak istenmiştir

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerin sınav kaygıları ile beden eğitimi dersi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.3.Araştırmanın nemi**

Günümüz toplumunda eğitim ve ğretim, modern toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Eğitim ğretim süreçleri içerisinde de yapılan sınavlar büyük öneme sahiptir. Çünkü sınavlarda başarılı olmak toplumsal statü kazanmanın en önemli aracıdır. Bu sebeple, gerek aile baskısı gerekse toplumsal baskılar öğrencileri bir yarış içerisine girmek durumunda bırakmaktadır. Bu durum da çoğunlukla öğrenciler de sınav kaygısı oluşturmaktadır. Sınav kaygısı, öğrenciyi fiziksel, psikolojik ve bedensel olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkileri en aza indirebilmek adına beden eğitimi ve spor öğretmenlerine büyük pay düşmektedir. Çünkü ğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine katılım düzeyleri ile psikolojik ihtiyaç doyum arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Dinçer, 2019). Dolayısıyla ğrenciler beden eğitimi ve spor derslerinde, derse ne kadar yatkın olursa, derste ne kadar aktif olursa aynı ölçüde sınav kaygısının, fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkilerinin azalmasında etkili olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda sınav kaygısının azalmasında beden eğitimi ve spor dersinin katkısının incelenmesi önemli bir bilimsel araştırma konusunu oluşturmaktadır.

### **1.4. Alt Problemler**

- Cinsiyet değişkenine göre, ortaokul ğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- LGS'ye girme değişkenine göre, ortaokul ğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Aktif lisanslı spor yapma değişkenine göre, ortaokul ğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Yaşadığı yerleşim yeri değişkenine göre, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Aile aylık gelir değişkenine göre, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırma,

1. 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında MEB'e bağlı Burdur il merkezinde eğitim-öğretim görmekte olan LGS 'ye girecek öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin alan yazın bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

#### 2.1. Spor Kavramı

Spor, birçok bilim insanı tarafından çeşitli tanımlamalara konu olmuştur. Bu tanımlara baktığımızda; Spor, yaşadığımız hayat içerisinde insanların psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak zinde kalabilmeleri açısından yaptıkları, kaynaşmanın ve kardeşçe bir arada olabilmenin asıl amaç olduğu bedensel aktivitelerinin tamamıdır (Karayol ve Eroğlu, 2020). Spor, İnsanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzıdır. Spor hayatımızın tamamı değildir ancak kendine has kanunları olan, sevilerek yapılan, çoğunlukla yarışma amacıyla karşımıza çıkan, kişilerin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan programlı bedensel hareketlerin tamamıdır (Doğan ve Moralı, 1999).

Spor, insanların doğal yaşamını beşerî yaşama çevirirken ortaya çıkan yeteneklerini, belli başlı kurallarla malzemeli ya da malzemesiz tek başına veya topluca çalışma saatlerinden arta kalan zamanda veya tüm vaktini harcayacak şekilde bir meslek haline getirerek yaptığı toplumsallaştıran, bedensel ve duygusal yönden geliştiren, kültürel, birleştirici, destekleyici ve mücadeleci bir kavramdır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016). Bir başka tanıma göre spor; öğrenim düzeyleri, mezhepleri, toplumsal statüleri aynı olmayan insanları aynı çatı altında bir araya getiren, mücadele ettiren, farklı kültürler arasında iletişim içerisinde olmayı sağlayan bireylerin yaşamlarına en dipten dokunan ve topluma göre şekillenen bir olgudur. Spor geçmişten günümüze kadar sürekli değişen ve gelişen toplum karşısında bazen sorunlarla karşılaşmış olsa da tüm dünyanın birlikte konuştuğu bir dil olmuştur (Bayraktar, 2003).

Araştırmacıların yaptığı bu tanımlara göre spor kavramı, bireylerin başka insanlarla iş birliği yapmalarını kolaylaştıran, duygusal, bedensel ve sosyal yönden gelişimlerini, birbirleriyle dayanışma içerisinde kalmalarını ve toplumsal üyelik kazanılmalarını sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Spor bu yararlarının yanında

bireylerin kişiliklerine de pozitif yönde şekil vererek, hem çocukların hem gençlerin gelişimine pek çok katkı sağlamaktadır.

Bu yüzden gençlerin ve çocukların kişiliklerinin oluşumunda sporun eğitsel yönü kullanılarak duygusal ve toplumsal açıdan daha sağlıklı bir nesil yetiştirilebilir. Bu da ancak gençlerin ve çocukların eğitimiyle elde edilebilir (Küçük ve Koç, 2004). Böylelikle Spor, insanların sadece yaşamlarına olumlu etkilerde bulunmaz topluma da pek çok katkı sağlamış olur. Diğer toplumsal kuruluşlarla bağlantı kurarak, toplumun sağlam bir düzeye ulaşmasına, birlik beraberlik içerisinde kalmasına, gelişmesine ve modernleşmesine etki eder (Yetim 2000).

## **2.2. İnsanları Spor Yapmaya Yönelten Nedenler**

İnsanların spor yapma sebeplerinin incelenmesinde bazı süreçsel zorluklar yaşanmaktadır. Bu zorluklar, insanların hangi ihtiyaçlarından dolayı spora başladıklarına dayalıdır. Burada, insanların ihtiyaçları durumu netleştirmektedir. Pek çok araştırmada insanların hangi ihtiyaçları doğrultusunda spor yaptıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Kimi zaman aynı, kimi zaman farklı cevaplar bulunmuştur. İnsanların spor yapma sebeplerini genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz;

- Sağlıklı bir bedene sahip olmak ve bunu korumak
- İnsanlarla iyi ilişkiler kurabilmek
- Eğlenme, sevinç ve mutluluk duyma
- Kişinin kendini bulması
- Farklı tecrübeler ve arkadaşlar edinme
- Parasal kazanç elde etme
- Kendine olan güvenini kazanma
- Fiziksel görüntüsünü düzeltme
- Zevk alma
- Hastalıklarla ve stresle mücadele etme
- Güzelleşmek ve zinde kalabilmek (Özdenk 2011, Mavi ve ark. 2011, Alibaz ve ark. 2006, Dalkılıç 2011).

### 2.3. Sporun Faydaları

İnsan vücudunun ve zihninin her açıdan sağlam olması, faaliyetlerini devam ettirip ve gerekli durumlarda destek gücünü kullanabilmesi için spora ihtiyaç duyar ve bu gereksinim mutlaka giderilmelidir (Özdenk, 2011).

Zamanla yaşamımızda yeri artan teknolojik aletler içeren cihazlar, materyaller, makineler, insanların tabiatıyla uyuşmayan bir hayat tarzı haline gelerek hareketliliklerini kısıtlamıştır. Buda beraberinde bireyleri keyifsiz, hareketsiz ve sağlıksız insanlara dönüştürmüştür. Böyle sorunların çözümü için spor, tedavi görevi görmektedir ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Spor, gençlikten yaşlılığa kadar hangi dönemde yapılırsa yapılısın belirli kurallar çerçevesinde, planlı ve programlı olduğu sürece insanın tüm hayatını keyifli, uyum içerisinde, muvaffak ve sağlıklı bir şekilde sürdürmesinde oldukça faydası vardır (Akça ve Sunay, 2012). Spor eğitim sayesinde öğrencilerle buluşur. Eğitim hayatının büyük bir kısmı ise okullardan meydana gelir. Eğitim-öğretim ile gençlerin merak duygularının kötü bir hale dönüşmeden bu dönemi geride bırakmaları sağlanmaktadır. Eğitim bunun için pek çok yöntemler kullansa da spor ile gençlere en hızlı ve en kolay şekilde ulaşılmaktadır (Temiz ve Sivrikaya, 2021).

Öğrencilerin sportif etkinliklere daha kolay ulaşabilmeleri için milli eğitim bakanlığı ile gençlik ve spor bakanlığının yapmış olduğu çalışmalarda bu durumu destekler niteliktedir. Okullardaki yeterli bedensel ve eğitsel zeminin hazırlanmasını sağlayan MEB ve GSB sporun tüm kitleye ulaşılmasını, öğrencilerin erken dönemlerde spora başlamasını ve başarılı öğrencilerin ortaya çıkmasını, beden eğitimi ve spor alanında gerek duyulan kişilerin yetiştirilmesini sağlamaktadır. Milli eğitimin buradaki amacı tüm insanları Fiziksel, ruhsal, duygusal, psikolojik yönden sağlam bir kişiliğe sahip, özgürce düşünebilen, insan haklarına önem verip topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, yapıcı ve farklı fikirlere sahip bireyler yetiştirmektir (MEB, 2013). Sağlıklı kuşakların ve modern bir toplumun oluşturulması açısından köprü görevi gören sporun genellikle, genç nesillerin ve çocukların toplum açısından gelişmiş benlik edinmelerini, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı, olumlu düşünebilen, özgün, yeni fikirler ortaya koyabilen, karakterli, kibar, aklıselim, anlayışlı, güzel davranışlarda bulunan, kendine inancı olabilen, insanlar ile iyi ilişkiler kurabilen ve model alınan birey

olarak yetiştirilmesinde pek çok yararı vardır (Korucu, 2010). Genel olarak bahsettiğimiz sporun faydaları ise araştırmacılar tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır:

### **2.3.1. Fizyolojik ve Biyolojik Faydalar**

Tarihin en eski dönemlerinden günümüze kadar sporun, fiziksel gelişime etki ettiği bilinmektedir. Hayatta kalabilmenin ilk koşulu olarak ilkçağlarda yapılan fiziksel davranışların tümü bedenen güçlü kalabilmek içindi. İnsanlar yerleşik yaşama geçtiklerinden sonra yaptıkları fiziksel aktivitelerin faydalarının farkında olmuş ve daha fazla spora katılım sağlamışlardır. Bu katılım insanlarda bir takım bedensel ve biyolojik yararlar sağlamıştır (Özdenk, 2011). İnsanların bedensel gelişimlerinin daha iyi duruma gelmesini sağlayan beden eğitimi ve spor faaliyetleri aynı zamanda yetişkinlerin de sağlam bedensel donanımları için önem teşkil etmektedir. Bireyin boy ve kilosundaki artışın yanında fiziksel görünümünü meydana getiren sistemlerin oluşup, gelişmesine yine beden eğitimi ve spor dersi katkı sağlamaktadır (İnan, 2021). Günümüzde çocukların veya ebeveynlerin hareketsiz bir hayata bağlı kalarak sportif aktivite eksikliği ile karşılaştıklarını görmekteyiz (Sincar, 2020).

Ergenlik çağında bedensel gelişim açısından önem teşkil eden sportif etkinlikler çocukluk dönemlerinde de bedensel gelişim için önem arz eden kemik oluşumunu ve sağlığını olumlu şekilde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir (İnan, 2021). Sistemli bir şekilde yapılan sportif aktiviteler ile vücuttaki fazla yağlar atılarak, kilo dengesi sağlanmış olur. Bu da obeziteyle olan mücadeleyi kolaylaştırmaktadır. (Ross ve Janssen, 2001). Sporun sağladığı genel fizyolojik yararlar ise şu şekildedir;

- Bireylerin daha aktif, hareketli bir vücuda sahip olmalarını
- Fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı daha fazla mücadele edebilmelerini
- Vücudun kilo ve yağ oranının düzenlenmesini
- Fiziksel güç gerektiren aktivitelerde daha dirençli olup mücadeleyi erken bitirmelerini
- Hormonların düzenli çalışmasını
- Kılcal damarlarda artış olmasını
- Kalbin sağlıklı çalışmasını

- Kalp atım hacminin ve pompalanan kan oranının artmasını sağlayan yararlarıdır (Özdenk, 2011).

### **2.3.2. Sporun Sosyolojik /Toplumsal Faydası**

Günümüz modern dünyasında kendi başına bir iş durumuna gelen spor alanı ile eğitimin ayrılmaz bir bölümü halindeki beden eğitimi kavramı, her halükârda sosyal birlikteliği etkilemektedir (Özdenk, 2011). Spor yaşamımızın her yanına dokunan bir olgudur. Kişileri bir araya getirip sosyalleşmelerinde köprü görevi görmektedir. Pek çok toplumsal değerın başlamasına ve devamlılık kazanmasına imkân verir (Küçük ve Koç, 2004).

İnsanların; arkadaşlarıyla, çalıştırcılarıyla, seyircilerle ve çevresiyle iletişim kurup sosyal açıdan etkili ve doğru konuşabilmelerini sağlar (Gümüş ve ark., 2011). Ayrıca bireylerin iş birliği yapabilmelerini, işlerinde düzenli ve belirli kurallarla hareket etmelerini, yarışmacı, pes etmeme ve rekabet etme duygularını geliştirir. Hem galibiyeti hem mağlubiyeti kabul etmeyi, dayanışmayı, paylaşım içerisinde olmayı ve karşısındakinin fikirlerine saygı göstermeyi sağlar. İş birliği içerisinde çalışmak sosyal sorumluluğu artırır ve bunun sonucunda toplumda sosyalleşme gerçekleşir (Şahan 2008). Kişiler, sosyalleşme ile toplumca belirlenen değerleri, kuralları ve davranışları öğrenir. Bu sayede sosyalleşme, insanların toplumun değerleri ile birleşmesini ve topluma ayak uydurmasına yardımcı olmaktadır. İnsanların diğer insanlarla ortak bir yaşam sürebilmesi, yeme, yatma, barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için toplumun belirlediği norm ve değerlere uyum sağlayıp üzerine düşen görevleri yapabilmesi ile gerçekleşir (Küçük ve Koç 2004).

### **2.3.3. Sporun Psikolojik Faydaları**

Sporun fiziksel yararlarının yanında pek çok psikolojik yararı da bulunmaktadır. Örneğin; Spor, bireylerin duygularını denetleyip gözden geçirmesine imkânlar verir. Benliklerinin oluşumuna ve zekâlarının gelişimine yol açar. Olaylar karşısında direnmesine ve hemen pes etmemesine, kendini açıklayabilmesine, neleri başaracağını göstermesine, aniden ortaya çıkan durumlara ayak uydurabilmesine, hızlıca seçim yapabilmesine, sorumluluk alabilmesine, duygularını dizginleyebilmesine, değişikliklere açık olmasına ve anlayışlı olmasına psikolojik açıdan pek çok katkı sağlamaktadır

(Özdenk 2011). Spor aynı zamanda pek çok psikolojik sağlık sorununu ortadan kaldırmaktadır.

Yapılan çalışma sonuçları da spora katılım ile psikolojik açıdan sağlık sorunlarının ortadan kalktığı düşüncesini desteklemektedir (Penedo ve Dahn 2005, Yılmaz 2019).

İnsanlar karşı karşıya kaldıkları stresle başa çıkmak için psikolojik anlamda iyi bir ruh haliyle başka bir deyişle psikolojik açıdan sağlam olmalarıyla mümkündür. İnsanların psikolojik sağlıklarını olumlu şekilde etkileyen pek çok metot olmasıyla birlikte, çoğunlukla insanların severek, keyif aldıkları pek çok sportif aktivite psikolojik sağlamlığın olumlu etkilenmesini kolaylaştırmaktadır. Planlı ve sistemli bir şekilde yapılan sportif etkinlikler psikolojik sağlamlığın olumlu yönde desteklenmesine katkı sağlarken aynı zamanda psikolojik duygu durumu olan stresi de azaltmaktadır (Şahin ve ark., 2012).

Spor yapmanın psikolojik sağlığa faydasının diğer sebebi ise bazı sportif etkinlik çeşitlerinin fiziksel çalışmanın beraberinde psikolojik fonksiyonları da içinde bulundurmasıdır. Bu konuda yapılan bir araştırma da fiziksel hareketlerle yapılan pilatesin aynı zamanda psikolojik fonksiyonları da çalıştırdığı ve beraberinde psikolojik sağlığı olumlu etkilediği kanısına varılmıştır (Shah 2013). Örneğin; Brown ve Siegel (1988) yaptıkları çalışmada stresle baş etmek için sporun önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır. Bir başka çalışmada sportif etkinliklere katılan öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin fazla olduğu bulunmuştur (Arslan ve ark., 2015). Şahan'a (2007) göre spor insanların hüznün, mutluluk, heyecan gibi duyguları yaşamalarını sağlar bu da insanlardaki güven duygusunun oluşumuna etki etmektedir. Akandere (2000) yaptığı bir çalışmada insanların kaygı seviyeleri ile sportif aktivitelere katılma durumları arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Başka bir deyişle kişinin psikolojik açıdan iyi, sağlam olması, bedensel olarak da iyi olmasıyla, kendisini kuvvetli hissetmesiyle son derece ilişkili olduğu göstermektedir (Şahin ve ark., 2012).

Sporcular yalnızca zorlu şartlarda mücadele etmek için değil bunun yanında sporun meydana getirdiği rekabet ortamında kendilerini yetiştirmeleri ve geliştirmeleri istenildiği için psikolojik açıdan sağlamlık spor önem teşkil etmektedir (Hayta 2021).

Lipowski ve ark., (2015), spor yapan kişilerin psikolojik açıdan sağlık durumlarının daha fazla olduğunu söylemişlerdir.

#### **2.3.4. Sporun Ekonomik Faydaları**

Spor ve ekonomi ayrılmaz bir bütün olarak ele alınmalıdır. Spor endüstrisinin ilk görevi spor faaliyetlerini hazırlamaktır. Bunlar için ligler ve takımlar oluşturulur. Spor endüstrisinin ikinci görevi ise spor organizasyonları ile ilgili ticari pazarlama çalışmalarıdır. Örneğin;

- Oyun zamanlarında izleyicilerin yeme içme ihtiyacını gidermek için yapılan satışlar
- Spordan faydalanarak reklam adı altında ürün tanıtıp satanlar
- Takımların ihtiyaçlarını karşılamak için sponsor olanlar
- Spor etkinliklerini destekleyen şirketler

Basın yayın organlarındaki spor manşetleri için alınan gazeteler

Yukarıdaki maddelerden de anlaşılacağı üzere spor ve ekonomi arasında her daim karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Bir ülkenin ekonomik gücünde spor çok büyük önem teşkil etmektedir. Büyük spor etkinliklerinin oluşması, alt yapının hazırlanması, gelen yabancı yatırımların girişinin yapılması ülkenin ekonomisine çok büyük katkılar sağlamaktadır. Spor organizasyonları yapılacağı şehrin kentsel altyapısının yenilenmesine, adının duyurulup ün kazanmasına, bunları bağlı artan turist miktarı organizasyonların düzenleneceği ülkeye ekonomik açıdan pek çok fayda sağlamaktadır (Aykin ve Üstün 2022).

Değişmekte ve gelişmekte olan teknoloji ile spor ekonomisinde de gelişmeler yaşanmaktadır. Teknoloji sayesinde insanlar spor etkinliklerini canlı seyretme ve takip etme fırsatı bulmuştur. Spor organizasyonları; Dokunmatik telefonlar, internetli televizyonlar, dijital dev ekranlar ile geniş kitlelere ulaşma imkânı bulmuştur. Böylelikle spor organizasyonları dünyaca her yerde izlenebilecek evrensel bir olgu duruma gelmiştir. Kitle iletişim araçlarıyla sportmenler ve spor kulüpleri ile ilgili yapılan tanıtımlar spor kulüplerine veya sporculara pek çok maddi imkânlar sunmaktadır. Bu ise beraberinde sportmenlerin ün kazanma imkânını da arttırmaktadır (Tekin ve Karakuş 2018).

Spor organizasyonları sporun büyük kitlelere duyurulmasını sağlayarak olimpiyatların, dünya ve Avrupa şampiyonalarının pek çok ülkede gerçekleşmesi nedeniyle ülkeler arası etkileşimi artmakta ve bu da ekonomik kazancı olumlu yönde etkilemektedir (Devecioğlu, 2005). Kendi takımından başka ülkenin takımına geçerek transfer olan sportmenlerden dolayı ülkelerin birbiri ile olan etkileşimleri artmaktadır. Transfer 12 esnasında sporcuya veya spor kulübüne bir miktar ödemeler yapılmaktadır. Böylelikle sporcu bütçesine katkı sağlanmaktadır. Başarılı sportmenler için büyük meblağlarla önemli spor salonları yapılarak ihtiyaç duyulan malzeme eksiklikleri karşılanmaktadır (Devecioğlu, 2005).

Spor müsabakalarına katılan tüm sporcuların hangi spor dalında yarışacaklarsa o dala ait malzemelere ihtiyaçları vardır. İşte bu durumda bu malzemelerin üretimini sağlayan firmalar devreye girerek, ekonomik açıdan elde ettikleri kazançlar ile sporun ekonomiye olan faydasını göstermektedirler (Özdenk 2011). Spor etkinliklerinde seyirci veya yarışmacı olarak bulunan kişilerin bu etkinliklerden kazanç elde etmesi, etkinliklerin farklı yerlerde gerçekleştirilmesi durumunda taraftarların ve yarışmacıların etkinlik yerine seyahati turizmin canlanmasını sağlamakta böylelikle spor etkinlikleri iç ve dış turizmin hareketlenmesine yol açmaktadır. Bu canlılık sonucunda insanların maddi harcamalarda bulunulması da yine sporun ekonomiye olan başka bir yararadır (İnal 2003).

#### **2.4. Kaygı Kavramı**

Kaygı, bir tehlike durumunda ortaya çıkan gerilim ve endişe olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk 1997). Kişinin bedensel, davranışsal ve ruhsal durumlarından ya da tepkilerinden meydana gelen içsel olaylara kaygı denir (Aşçı ve Gökmen 1995). Akandere (1998)'e göre kaygı stres ile meydana gelmekte ve stresin şiddetine göre artmakta veya düşmektedir. Kaygıyı geniş alanda ele aldığımızda, insan organizmasında bulunan, çevreden gelen ruhsal olaylara karşı verilen duygusal reaksiyonlardır. Dar alanda ise, başlangıcı ve kaynağı fark edilmeden ortaya çıksa da farkında olunarak hissedilen, fiziksel olarak ter dökme ve renk sararması gibi etkilerin ortaya çıktığı bir hayat şeklidir. Geleceğe dair gergin olma ve kuşku duyma haline kaygı denir (Kaya ve Varol 2004). Kaygıyı his ve heyecan olarak ele aldığımızda; tehlike, sevinç, üzüntü, öfke, beklenti, coşku, şaşkınlık gibi heyecan vericidir.

Her insan yaşadığı sürece şiddeti aynı olmasa da kaygı yaratan durumlarla karşılaşmaktadır. Ne zaman karşılaşırız ne şiddette olur ne kadar süreceği bilinmemektedir (Öztürk, 2008).

#### 2.4.1. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Hislerimizin sebeplerini insanların çevresini algılama şekline göre ayırtmak imkânsızdır. İçinde bulunduğu ortamda kendisini mutlu hisseden ve güvende gören insanda endişe veya kaygı bulunmaz. Diğer taraftan aynı konumdaki farklı kişi, çevreyi zarar verici görebilir ve telaşlanabilir. Hangi çevrenin neler hissettireceğini içinde yaşadığımız toplumdan öğreniriz. Bundan dolayı, hangi durumda hangi kaygının yaşanacağı toplumdan topluma değişebilir. Fakat bütün kültürler açısından aynı olan birkaç genelleme yapabiliriz. Bunlar, kaygı hissinin meydana gelmesine sebep olan ortamlardaki genel özelliklerdir (Kaya ve Varol 2004). Araştırmacılar kaygı sebeplerini ele almış ve en önemlileri 5 başlık altında sıralamışlardır. Bu sebepler;

- Fakülteden mezun olamama,
- İş hayatına başlayamama,
- Huzurlu bir yuva kuramamak,
- Rahatsızlanma ve ailesinden birilerinin vefatı
- Ve diğer sebepler (Pamuk ve ark., 2014).

Kaygıya sebep olan maddeler ise Kaya ve Varol (2014) şu şekilde sıralamıştır;

**Yardımanın kesilmesi:** Alışkanlık haline gelmiş olan yardımın çekilmesi durumunda hissedilen kaygı.

**Kötü bir netice beklemek:** İnsanların kötü bir sonuç ile karşılaşacağını düşündüklerinde hissedilen kaygı.

**İç tutarsızlık:** Kişi sevdiği ve değer verdiği inancı ile ortaya koyduğu tutumu arasında tutarsızlık olduğu vakit hissedilen kaygı.

**Kararsızlık durumu:** İnsanların ileriki dönemlerde neler yaşanacağını bilmemesi durumunda hissedilen kaygı, temel kaygı sebeplerindedir (Kaya ve Varol 2014).

Bunların yanında; Uludağ ve ark., (2014)' in çeşitli araştırmacılarından aktardığına göre, küçük yaşlarda karşılaştığımız rencide edici davranışlar, reddedici tutumlar,

ergenlik çağında çevredekilerin davranışları, ebeveynlerin çocuklarını cezalandırırken hoş olmayan tavırları, çok fazla kaygılı olmaları, çocukları üzerindeki aşırı baskıcı tavırları, işe girme, girilen işin ihtiyaçlarını giderebilme, bulunan işin gelirinin iyi olması ve işçinin haklarını koruyup-korumaması, yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik durumu ve çocuğun akademik başarısı da kaygıyı etkileyen etkenler arasında yer almaktadır.

#### **2.4.2. Kaygı Çeşitleri**

Kaygı üzerine çalışan bilim insanları kaygıyı ikiye ayırarak incelemişlerdir. Bunlar durumluk ve sürekli kaygıdır. Her birey kendisini tehdit altında hissettiğinde kaygı duyar. Yalnız hissedilen korkulu durum ortadan kalktığında, kişinin kaygı durumu da yok olmaktadır. B u kaygı, kişinin karşılaşılabileceği kalıcı olmayan bir duygudur. Duruma göre hissedilen bu kaygıya Spielberg (1966) "durumluk kaygı" demiştir (Başal,1999) Stres oluşturan olayların, korku veya tehlike hissettirmesi ve bu tehlikelere karşı duygusal tepkilerin sıklığının, şiddetinin yükselmesi ve devamlılık sağlaması durumuna da sürekli kaygı denir (Karabulut ve ark., 2013). Sürekli kaygı düzeyi fazla olan kişilerin özelliklerine baktığımızda yer aldığı konumdan şikâyet etme, genellikle beğenmeme durumu, sürekli kötü bir şeyler olacaktı gibi hissetme, çabucak kırılma, kötümserliğe bürünme ve genel bir mutsuzluk durumudur. Aynı zamanda sürekli kaygılar, kişinin içinde yer aldığı pozisyonla direkt uyuşmayan, dışarıdan gelen tehditlerle ilişkisi olmayan, çevresi tarafından sebebi tam olarak bilinmeyen kaygılardır (Coşkun ve Akkaş 2009).

#### **2.4.3. Kaygı Belirtileri**

Kaygılı bir bireyde birçok belirti vardır. Değer sırasıyla baktığımızda psikolojikten, fiziksele doğru şu şekildedir. Kuşku, telaş, şaşırılmışlık, huzursuzluk, sersemlik, mide bulantısı, sindirim sisteminde problemler, kuvvetsizlik, bitkinlik, ter dökmek, kalp çarpması, canı bir şey istememe, iştah kaybı, kalbin hızlı atması, tansiyonun düşmesi veya artması, hızlı nefes alıp verme, çevresine güvenememe ve uyku düzeninde meydana gelen bozukluk olarak sıralayabiliriz (Kaya ve Varol 2014). Öztürk (2008)'e göre ise kaygılı bireyde oluşan belirtilere baktığımızda ortak birçok davranış vardır. Bu davranışsal belirtiler, dudakları ısırma, sinirsel bozukluklar, giysilerine sürekli avuç içlerini değirmek, nefes alıp vermede problemlerdir. Direkt gözlem yoluyla bireylerin davranışlarındaki belirtileri ölçerek, bu belirtilere çözümler bulunabilir.

Kaygı belirtilerini ruhsal, fiziksel ve davranışsal yönden ele aldığımızda ise; Ruhsal belirtileri; kişinin kendine güveninin azalması, başarısı ile ilgili kuşkuları ve olumsuz düşünceleri sebebiyle dikkat eksikliği, unutkanlık, suç işleme ve işlediğin o suçun sonucuyla alakalı korkular, kendini yeterli görememe, mevkiinde düşüş yaşayacakmış önsezisi, çok kötü şeyler olacak gibi olumsuz hisler, performansı yarıda bırakma endişesi, kaslarının kasıldığını fark etme, performansı gerçekleştirirken bedeni ve kişiliği arasındaki bağın kopmasıyla kişilik bölünmesi yaşanması gibi belirtilerle karşılaşılmaktadır (Tokinan 2014).

Fiziksel belirtiler; karında sancı, iştah kaybı, halsizlik, kalbin normalden hızlı atması, göğüste ağrı ve çarpıntı, kaslarda gerilme, ter dökme, sürekli tualete gitme, solunum sayısında artma, başta ağrı ve dönme, ani kriz vb. belirtiler kaygının fiziksel belirtileridir (Karaman 2009). Davranışsal belirtileri ise; vücuda ürperti gelmesi, kuvvette düşüş, konuşurken seste titreme, ıslanmış dudaklar, soluk bir surat, performansta yanlışlıklar ve daha sonraki boyutlarda performansın düşmesi ve yarıda kalması, kalıplaşmış tavırları ortadan kaldırma yönelimidir (Tokinan 2014). Kaygının sadece olumsuz yanları yoktur. Aynı zamanda vücudu harekete geçiren, teşvik eden, koruyan yönleri de vardır. Üzüntü, pişmanlık, veda, yaralanma gibi olaylara karşı insanları hazırlaması uyarıcı, kötü bir olay olursa daha hafif atlatması açısından önden hazırlık yapması koruyucu, başaramayacak korkusuyla daha fazla çalışmaya, çabalamaya yönlendirmesi ise teşvik edici özellikleri için örnek gösterilebilir (Akgün ve ark., 2007).

#### **2.4.4. Kaygı ile Başa Çıkma Yolları**

Elde edilen çalışma sonuçlarına göre kaygı ve beraberinde getirdiği huzursuzluklarla başa çıkmanın yolu vücudumuzu düzene koymayı hedefleyen fiziksel egzersizlerden geçmektedir (Baltaş, 1996). Kaygı belirtilerinde bahsedildiği gibi kaygı anında vücuda giden kan oranında düşüş yaşanır.

Spor ile bu kan oranı artırılır ve hücreler gerekenden fazla oksijen kullanır. Böylelikle hem zihinde hem kaslarda rahatlama meydana gelir (Uluç, 2019). Örneğin Bozdam (2008) çalışmasında fiziksel becerilere göre alım yapan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin kaygı seviyeleri, öteki bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin kaygı seviyelerinden daha azdır. Bunun sebebi olarak sporun insanların kaygı seviyelerini azaltan bir faktör olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü sporun olduğu bir yerde insanlar hem

kendisinin hem de çevresindeki kişilerin becerilerini öğrenmeyi, aynı şartlar altında mücadele etmeyi, yenilgiyi zaman bu durumu hoş karşılayarak fair play anlayışı çerçevesinde rakibini tebrik etmeyi, kazandığı zaman ise alçakgönüllü kalmayı, çevresine karşı yardımsever olmayı, belli bir süre içerisinde mücadele ettiklerinden vaktini iyi değerlendirebilmesi gerektiğini anlar.

Bu konuda spor; kişileri birçok konuda yaşama hazırlayan, kişilerin kendi kendilerine verdikleri önem ve değer artmasına yardımcı olan kaygılarının ise azalıp hatta ortadan kalkmasını sağlayan en önemli etkidir. Sporla kişiler kendinden emin olup kendilerine güvenleri artar ve spor yapılmaya devam ettikçe kişiler hem ruhsal hem bedensel olarak tam bir uyum halinde olurlar. Spor, vücuttaki kaygı ve stresin oluşumuna sebebiyet veren endişeyi hafifletmede büyük önem taşımaktadır. İnsanı dinginleştirirken öte yandan kaygıyı düşürür. Böylelikle ruhsal gerilim yok olur. Sportif aktiviteler, stres hormonlarının düzenlenmesine fayda sağlar. Tedirgin olduğumuzda, ürperdiğimizde veya düş kırıklığıyla karşılaştığımızda bedenimizde çok fazla stres hormonu devreye girer. Spor ile bu hormon düşürülür ve kaygı yok olur. Böylelikle birey daha kendisini daha huzurlu hisseder. Yapılan çalışmalarda bu sözleri doğrular niteliktedir. Çalışmalara göre sistemli ve planlı sporla uğraşanlarda stres, kaygı ve sinir anlarında kontrolü sağlayabilme kabiliyetleri; sporla uğraşmayanlara kıyasla çok daha düşüktür. Yine kaygılı bireyler üzerine yapılan araştırmalarda sporla uğraşan kişilerin belirtilerinde sporla uğraşmayanlara kıyasla çok çabuk bir düşüş yaşanmaktadır (Mollaoğulları ve Uluç 2019).

Sporcularda kaygı ve baş etme yöntemlerine baktığımızda ise; Spor hayatında olmazsa olmaz denilen durumlardan biridir duygular. Sporcular spor hayatları boyunca pek çok duygu durumuyla karşı karşıya kalırlar bazen heyecanlanır, bazen sinirlenir, sevinir, şaşırır ve en önemlisi kaygılanır. Duygular sporcular üzerinde ruhsal, davranışsal ve bedensel pek çok yönden etki bırakır.

En fazla da kaygı, her sporcunun tecrübe edindiği ve performansında büyük bir iz bıraktığı duygu durumudur (Kahya ve Küçükbiş 2022).

Kaygı sporcuların müsabakalardaki performanslarını ve doğru kararlar verebilmelerini olumsuz şekilde etkileyebilir. Fazla stres altındaki sporcuya yanlış tavırlar sergileterek, çok güzel yapabildikleri hareketleri unutturup duygu karışıklığına

sebebiyet vererek olumsuz davranışlar yaptırabilir (Tazegül 2012). Sporcu kaybettiği her müsabakada ekonomik açıdan istediği mevkiye ve kariyere ulaşamayacağını bildiğinden daha sonra çıkacağı her müsabakada kaygılı şekilde performansını gösterir (Akarçeşme, 2004). Yapılan çalışmalara göre takım sporlarıyla ilgilenen sporcular bireysel sporlarla ilgilenen sporculara göre kaygılarıyla daha az başa çıkabilmektedirler. Bu durumun sebebi ise, bireysel sporlarla ilgilenen sporcular başarısızlık durumlarında bütün eleştirilere tek başına maruz kalacağını bildiği için bu durumla karşılaşmamak için başarısızlığa ve strese sebep olacak durumlara kendisini hazırlayarak gelmesi ve daha az hata yapabilmesi (Tazegül, 2012), takım sporlarıyla ilgilenenlerin ise müsabaka bitiminde karşılaşabilecekleri sorunların tüm takımı etkilemesi, yapılan hataların takım desteğiyle üstesinden gelinmesi, başarısızlık durumunda herkese sorumluluk düşmesi, sporcunun yapılan yanlışlarla direkt karşı karşıya kalma durumunun az olmasından dolayıdır denilebilir (Civan ve ark., 2010).

## **2.5. Sınav Kaygısı**

Sınav kaygısı; kişinin başarısında düşüşler yaşamasına sebep olan ve sınavlardan önce öğrendiği bilgileri sınav anında kâğıda aktarmasını önleyen bir kaygıdır. (Mollaoğulları ve Uluç 2019). Sınav kaygısı; öğrencilerin not ortalamalarını olumsuz etkileyen, okul hayatlarını bir süreliğine bırakmalarına sebep olan, yeteneklerini tam olarak göstermelerine izin vermeyen ileride iş seçimlerini ve yaşamlarını etkileyen bir problemdir (Bozkurt 2012).

Totan ve Yavuz (2009)'a göre ise eğitim öğretimin son evresi olan, öğretilen bilgilerin ne düzeyde ne kadar öğrenildiğini ölçme de eğitimin vazgeçilmez bir parçasıdır. Bunu görmenin en genel ve doğru yolu yapılan sınavlardır. İşte tamda bu sınavlar esnasında öğrenciler çok fazla kaygılı olmaktadır. Sınavlar ne kadar eğitim için vazgeçilmez bir yöntem olsa da öğrenciler için problem olduğu zamanlarda olmuştur. Bu problemler sınav başlamadan, sınav anında ya da sınav bitince oluşan psikolojik ve zihinsel problemlerdir.

Ülkemizde sınavlar okul hayatı için çok fazla önem taşıdığından birçok öğrencide sınavlarda zihnen ve bedenen bu problemlerle karşılaşacağı umulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin kaygı boyutu, genel cerrahideki hastaların kaygı boyutundan daha fazla çıkmıştır. Özetle sınav anındaki kaygı durumu, ameliyat anındaki kaygı

durumun daha fazladır. Fazla kaygılı olmak başarılı olmaya ve öğrenmeye mâni olur. Fiziksel açıdan kaygılı birey zihinsel açıdan da tedirgin ve kaygılı olur. Fiziksel açıdan rahat birey ise zihinsel açıdan da rahat ve uysal olur. Rahat olmak okul hayatında başarılı olmayı sağlar. Aynı zamanda sistemli ve planlı yapılan egzersizler, vücudumuzdaki adrenalin hormonunun kullanılıp, harcanmasını sağlar ve böylelikle yine kaygıda düşüş yaşanır, bu da öğrenmek için uygun ortamın hazırlanmasını kolaylaştırır. Yapılan egzersizler sonucu bedensel ve zihinsel açıdan huzur içinde olmak, vücudumuzun rahatlamasına sebep olup kaygıyı düşürür (Cesim, 2014).

### **2.5.1. Sınav Kaygısına Sebep Olan Etmenler**

Sınav kaygısı, çocukluk çağında meydana gelen ve ileriki yıllarda sonuçlarını gösteren histir.

- Okul ortamındaki sert kurallar,
- Ev ortamlarındaki baskın, engelleyici davranışlar,
- Öğretmenlerin incitici ve kaba sözleri,
- Verilen cezalar,
- Zorlayıcı sınav şartları,
- Verilen kıt puanlar,
- Sürekli devam eden derslerdeki düşüşler ve
- Çevremizdeki büyüklerin negatif düşünceleri ve buna benzer olaylar kişide sınav kaygısının oluşmasına sebep olmaktadır (Erözkan 2004).

Özetle, elde edilen çalışma sonuçlarına göre, bireyin kaygısında gözlemlenen artış öğrenme isteğini arttırmaz, bilakis zihinde öğrenmeyi engelleyecek faktörler oluşmasının sağlar. Öğrenmek ve başarmak için kaygıyı dengede tutmak lazım. Çok fazla veya az kaygılı olmak öğrencilerin derslerindeki başarılarıyla birlikte hedeflerine ulaşmasına da olumsuz etki eder (Cesim, 2014). Sınav kaygısı ve akademik başarı arasında da bir ilişkiden söz edebiliriz.

Bu ilişkiye baktığımızda ise; lisans düzeyinde eğitim gören üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre öğrencilerin sınav anında yaşadıkları kaygıları ile okullarındaki başarıları arasında bir ilişki bulmuştur. Sınav kaygısı az olan öğrencilerin akademik başarıları daha yüksekken, sınav kaygısı fazla olan öğrencilerin akademik

başarıları daha azdır. Bulgulara göre kız öğrenciler arasında az sınav kaygısına sahip kız öğrencilerin akademik başarıları, sınav kaygısı fazla olan kız öğrencilerin akademik başarılarından fazladır. Ancak erkek öğrenciler için durum aynı değildir. Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha az kaygılı iken akademik ortalamaları da kız öğrencilere göre daha düşüktür. Sınav anında yaşanan kaygılar akademik başarıyı olumsuz etkilerlerken aynı zamanda öğrencilerin refah düzeyini ve içsel motivasyonunu da etkilemekle beraber dikkat eksikliği ve odak problemi oluşturmaktadır (Totan ve Yavuz, 2009).

## **2.6. Akademik Başarı Kavramı**

Öğrencilerin eğitim hayatlarında istenilen başarıya ulaşma durumlarına akademik başarı denilmektedir (Altinkurt, 2008).

Soner (1995)'e göre akademik başarı öğrencilerin, dönem boyunca elde ettikleri başarılarının ortalamasına denir ve öğrencilerin akademik başarıları ilgili sonuçlarına eğitim hayatlarını sürdürdükleri kurumların belgelerinden ulaşılır. Bir başka tanıma göre ise; öğrencilerin yıl boyunca eğitim gördükleri derslerin, sınav sonuçlarına göre başarı durumlarının puanlara yansımış haline akademik başarı denir. Böylelikle var olan nicel ortalamalara bakılarak öğrencilerin akademik yönden başarı düzeyleri belirlenmektedir. Eğitim-öğretim sürecinin ilk başından sonuna kadar süren sınavlarda öğrencilerin göstermiş oldukları başarılar sağlıklı bir iş yaşamı için önem arz etmektedir. Bilhassa ülkemizdeki sınav sistemleri ve bu sınav sonuçlarına göre belirlenen başarılar hem öğrenciler hem de ebeveynler için de hayati bir sorun oluşturmaktadır. Ebeveynler ve öğrenciler eğitim-öğretim süreci boyunca iyi bir gelecek için akademik başarıya kenetlenmektedirler (Nartgün ve Çakır 2014). Akademik başarı, insanların bütün hayatını etkileyen bir durum olarak vasıflandırılmaktadır. İnsanlar başarılı oldukça huzurlu, kendine inanan ve yeten, başarısız oldukça ise hüznü, pişmanlık duyan, memnuniyetsiz ve depresif davranışlar göstermektedirler. Aynı zamanda akademik başarısı düşük kişiler, akademik başarısı yüksek olan kişilere oranla daha fazla sosyopati davranışlar sergilemektedirler (Batman ve Yiğit 2016).

### 2.6.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Etmenler

Öğrencilerin akademik başarılarını, özgün, orijinal fikirlerini direkt veya endirekt olarak yönlendiren pek çok çevresel etkenler olduğunu söylemek mümkündür. Öğrencileri her yönden etkileyen bu etkenlerin başında öğretmenler gelmektedir. Bazı durumlarda öğrencinin yanında, öğretmenin yeri ebeveynlerinden hatta tüm bireylerden daha ağır basmaktadır. Bu yüzden öğrencilerin; okul başarısında, hareketlerinde, hal ve tavırlarında öğretmenlerle olan bağının etkisi büyüktür. Öğretmenlerin sıcakkanlı, iyi, sevecen, anlayışlı tutum ve davranışları, öğrencilerin beklenen amaçlara ulaşılması yönünden önem teşkil etmektedir. Bu yüzden öğrenci ile öğretmen arasındaki bağ birincil bir bağdır (Erdoğan 2006). Ülkemizde aileler, eğitimciler ve yöneticiler sürekli okul-aile birliğinden bahsederek, aileler ile okul arasındaki bağın çok önemli olduğunu anlatmak istemektedirler. Elbette bu söylemler doğrudur. Öğretmenler, öğrencilerin psikolojik, sosyolojik, bireysel ve ruhsal süreçlerini, yaratıcı bireyler olmaları için gerekli olan yeteneklerini, deneyimlerini ve davranışlarını yalnız başlarına geliştiremez. Sürekli gelişen ve anlaşılması zor hale gelen dünyada en önce ebeveynlerin daha sonra okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve toplumda yaşayan herkesin çocukların eğitimi için iş birliği ve destek içerisinde olmaları gerekmektedir (Altın 2019).

Genel olarak akademik başarıyı etkileyen etmenlere baktığımızda; ev ortamı, kişisel özellikler ve okul ortamından kaynaklanan etmenler olarak sıralayabiliriz.

#### *A kişisel özellikler:*

- Bedensel, zihinsel ve duygusal eksiklikler
- Akranlara göre düşük zekâ seviyesi
- Öğrenmede zorluk yaşama
- Duygu bozuklukları
- Davranış problemleri
- Dikkat kaybı
- Olağandışı hareketlilik
- Fiziksel açıdan bir kusur ya da hastalığının bulunması
- Görme ve duymada problemler

### ***B- Aileye Bağlı Özellikler:***

Ailenin öğretmen, sınıf ve okul konusundaki fikirleri, çocuğun okul yaşantısını, akademik başarısını, akranları ve öğretmeni arasındaki diyalogunu ve pek çok durumu etkiler. Birçok ebeveyn çocukları okula gittiklerinde rahatladıklarını ve üzerlerindeki sorumluluğu okula yıktıklarını zannederler. Bazı ebeveynler ise çocukların akademik başarılarına olması gerekenden fazla karışarak bunaltırlar. Ebeveynlerimizin yanlış eğitimsel davranışları çocukların akademik başarılarını olumsuz etkileyebiliyor. Bu eğitimsel hatalar şunlardır;

**İlgisiz ebeveynler:** Bu aileler çocuklarının derslerinden, başarılarından, arkadaşları ile olan ilişkilerinden, kişisel temizliklerinden, karnının aç mı tok mu olduğundan, ödevlerinin bitip bitmediğinden bir haberdirlir. Bu ailedeki çocuklar herhangi bir güzel davranıştan sonra ödül, yanlış davranıştan sonra da ceza almadıkları için ailenin okula olan ilgisizliği aynen çocuğa geçer. Böylelikle çocuk okuldan soğuyup uzaklaşır hiç kimsede neden çalışmadığını sorgulamaz ve akademik başarısı düşer.

**Sert davranışlarda bulunan ‘otoriter’ aileler:** ilgisizlik kadar yanlış olan bir diğer eğitimsel hata ise ailenin otoriter davranışlarıdır. Baskıyla ele alınan disiplin hiçbir anlam ifade etmemektedir. Bu ailelerde çocuğun yanlışları, suçları, başarısızlıkları anlayışlı bir şekilde karşılanmayıp, fikirlerine saygı duyulmadan kızılmaktadır (Razon 1981).

**Çocuğunun derslerine, uykusuna, yemeğine pek çok durumuna karışan ve baskı yapan bu ailelerdeki çocuklar** derslerinde başarısız olma korkusunu çok fazla yaşarlar. Bu tedirginlik içinde yaşayan, evde söz söyleme hakkı bile olmayan çocuklardan başarılı olması ne derece beklenir? Bu çocuklar hem okula hem akranlarına uyum sağlamakta zorlanır. Ancak ne zaman çocukların fikirlerine önem verilirse, onlara huzur ve refah ortamı içinde sevgiyle yaklaşılsa ve ebeveynlerde disiplin tarzını değiştirirse çocuğun başarısı ve yaşantısı normale döner (Razon 1981).

**Gereğinden fazla şımartan aileler:** Bu ailelerin diğer iki aile tarzından farklı tutumları vardır. Bu ebeveynler için çocukları her şeyden değerlidir. Çocuklarına kıyamayıp onların yerine her şeyi kendileri yaparlar. Aman sen yorulursun, kırılırsın deyip derslerini, görev ve sorumluluklarını aileleri yaparak onları koruduklarını zannederler.

Hâlbuki kendi görevlerini yerine getirmelerine izin vermediklerinden onları tembelleştirirler Gereğinden fazla şımartılan çocuk her koşulda istediğini alacağı için çaba harcamaya gerek duymaz. Çabalamadan, çalışmadan, uğraşmadan uzak olan bu çocuk bozulmuş meyveye benzer. Bu ailedeki çocuk ne derece başarılı olabilir? Ancak çocuğa gerekli görev ve sorumluluklar verilip yerine getirmesini bekleyerek, her istediğine sahip olduğu imkânları kısıtlayarak ve istikrarlı davranarak bu durumu düzeltebilir ve başarısını arttırabiliriz (Razon 1981).

### ***C- Okul Ortamından Kaynaklanan Etmeler***

Bireysel özellikler ve ailesel hataların yanında çocuğun gelişim seviyesinin sınıf seviyesinin altında kalması veya üstünde olması, okuduğu okula, bulunduğu sınıfa ayak uyduramaması, sınıfta anlaşabildiği arkadaşları veya yerine getirebileceği sorumluluklarının bulunmaması çocuğun üzüntülü ve başarısız olmasına sebebiyet veren etkenlerdir. Öğretmenlerin ise onaylanmayan davranışları, yeteri kadar bilgi sahibi olmamaları, işine dair sorumsuz davranışları, çocukları okuldan uzaklaştırmaya ve başarısız olmaya yönlendiren özelliklerdir. Aynı zamanda öğrenciler arasında adaletli olmaması, sadece çalışkan öğrencilerle iletişim kurması, öğrencilerin öğrenim düzeylerini öğrenmeden program yapması, sistemli bir çalışma hazırlayamaması öğretmenlerin yapmış oldukları yanlışlar arasındadır. Hâlbuki çocuklara dersleri sevdirmek, onların ilgilerini çekecek sürprizler yaparak çalışkan ve başarılı olmalarını sağlamak, ders programlarını düzenlerken öğrencilerin ezber yapacakları değil de düşünerek, anlayarak öğrenmelerine imkân vermek ve fazlasıyla üzerlerine gitmemek başarılı öğretmenliğin ana kurallardandır. Öğrenciler; öğretmenlerini, sınıfını, arkadaşlarını, okulunu sevdiği ve kendini güvende gördüğü sürece başarılı olur (Karaosmanoğlu ve ark., 2022).

Öğrencilerin algılama ve kavrama düzeyleri, becerileri, benlikleri ve ailesel özellikleri, buldukları ya da bitirdikleri okulun nitelikleri, çalışma düzenleri ve daha birçok sebepten dolayı akademik başarıları etkilenmektedir. Bir insanın her yönden gelişip topluma girebilmesi için öğretmenlerinin ve ebeveynlerinin yanında olması, akranlarıyla da arasındaki bağın iyi durumda olması gereklidir. Bu düzeneğin oluşabilmesi içinde öğretmenler ve aile iş birliği içerisinde olmalıdırlar (Altın, 2019). Kaygıda akademik başarıyı etkilemektedir.

Öğrencilerin genel ortalamalarında düşüş yaşandıkça bu durum kaygı düzeylerini olumsuz etkilemekte akademik başarıyı düşürüp kaygıyı arttırmaktadır. Kaygı, başarı durumuna göre şekillendirmekte, başarı ile kaygı arasında ters ilişki vardır başarı arttıkça kaygıda düşüşler yaşandığını gösteren çalışmalar vardır (Akgün ve ark., (2007), Genç ve ark., (2010),).

## **2.7. Sporun Akademik Başarı Üzerinde Etkisi**

Sporun temelinde belirli bir amaca ulaşmak için sistemli, programlı ve düzenli olarak devamlı çalışma ve çaba gerekmektedir. Düzenli spor yapan birey, sistemli, programlı ve istikrarlı olarak hayallerinin arkasından gitmeli ve çaba sarf etmelidir. İnsanı buna iten güç başarıma içgüdüğü ve isteğidir. Spor sistemli ve devamlı yapıldığı sürece ister profesyonelce ister amatörce olsun hiç fark etmez kişiyi iş yaşantısında, akademik hayatında ve birçok konuda başarıya götürmesi beklenmektedir. Birçok nedenle birlikte sportif etkinlikler ile ilgili olan psikomotor güçlerde başarıyı etkilemektedir (Mücevher ve ark., 2016). Literatürde bulunan araştırmaların geneline baktığımızda birçok çalışmada fiziksel aktivite veya okul sporlarına katılımın akademik başarıyı etkilediği saptanmıştır. (Yıldırım ve Bayrak (2019), Öcal ve Koçak (2010), Arslan ve ark. (2018), Saygılı ve ark. (2015) ).

Örneğin; Arslan ve ark., (2018) yılında lisans düzeyindeki öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada; okuldaki başarı, yapılan bedensel aktiviteler ve ruhsal bunalımlar arasında da bir ilişki vardır. Yapılan bedensel aktivitelerin sıklığı arttıkça öğrencilerin okuldaki başarı durumu da artmakta ve bu da ruhsal bunalımları ortadan kaldırmaktadır. Öcal ve Koçak (2010)'un ortaöğretimde eğitim-öğretim gören öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin okul sporlarıyla uğraşan öğrenciler olduğu ortaya çıkmıştır.

Aynı şekilde Yıldırım ve Bayrak (2019)'un üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sportif etkinliklere katılım öğrencilerin akademik başarılarına olumlu şekilde katkı sağladığına rastlanılmıştır. Bedensel etkinliklerin başarıyı hangi yönde etkilediği de önem arz etmektedir. Sportif etkinliklere katılım arttıkça başarı oranı da artmaktadır.

Hem çocuk yaşlarda hem gençlik yıllarında sistemli ve programlı yapılan sportif etkinlikler ders çalışma fikrinin oluşmasına, moralinin yüksek tutmasına, fazla enerjisini

boşaltmasına ve ruhsal olarak rahatlayıp sınav kaygısının düşmesine faydalı olabilecektir. Bu durumdan dolayı öğrencilerin akademik başarılarında sportif etkinliklerin payının çok fazla olduğunu söyleyebiliriz (Yıldırım ve Bayrak 2019).

Pek çok anne-baba ve bazı öğretmenlerde buna dâhil olmak üzere okuldaki sporlara katılan öğrencilerin, okul derslerine gerektiği kadar vakit ayıramayacaklarını düşünerek spora karşı peşin hüküm sergilemektedirler. Hâlbuki Avrupa ülkelerine baktığımızda derslerden arta kalan zamanlarda okulda yapılan sporların ve aktivitelerin çeşidi, fazlalığı, katılım sayısı ve ayrılan vaktin ülkemize kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir (Öcal ve Koçak 2010). Bu bulgular öğretmenlerin, idarecilerin ve ailelerin sportif etkinliklere katılımın öğrenciler üzerinde pek çok olumlu etkisini anlamalarını ve bunları destekler nitelikte çalışmaların olmasının amaç ve önemini vurgulamaktadır. Bunların yanında sportif etkinliklerin, ders dışı aktivitelerin ve okuldaki sporlara katılımın öğrencilerin bedensel, zihinsel ve akademik gelişimlerine katkıları konusunda aydınlatılmalarını, okul çalışanları ve spor hocaları ile iş birliği içinde olmaları gerekmektedir. Böylelikle her yönden topluma yararlı ve sağlıklı bireyler aşılacak mümkündür (Öcal ve Koçak, 2010).

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli bu araştırma, ilişkisel analiz tekniğine dayalı betimsel bir araştırmadır. Bu tür araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır. (Karasar,2012). Araştırmamızda “seçkisiz örneklem” yöntemlerinden “amaçlı örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Güçlü bir temsil özelliğine sahip örneklem seçiminin geçerli ve en iyi yolu seçkisiz örneklemedir (Yakut, 2016). Seçkisiz örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme kullanılırken, araştırmacılar araştırma evrenini oluşturacak kişilerin özelliklerini belirler ve bu özelliklere uyan kişilere ulaşır (Christensen ve ark, 2015).

### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma, 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında MEB’e bağlı Burdur il Merkezinde öğrenim görmekte olan LGS’ye girecek öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Bu öğrencilerin 214’ü kız (%48.1), 231’i erkek (%51.9) dir.

### 3.3. Verilerin Toplanması

#### 3.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Westside Sınav Kaygısı Ölçeği” ve “Beden Eğitimi Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.2. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Ölçek Driscoll (2007) tarafından geliştirilmiş Türkçe’ye uyarlanması Totan ve Yavuz (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Totan ve Yavuz (2009) orijinal ve çeviri form arasındaki yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğunu gözlemlemişlerdir. Yine ilgili araştırmacılar tarafından ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğinde açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi

(DFA) yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. DFA sonrasında öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini ölçmeye yönelik tek boyuttan oluştuğu gözlenmiştir. Ayrıca güvenilirlik çalışmaları ölçeğin öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini ölçmede kararlılık sergilediği göstermiştir.

### **3.3.3. Beden Eğitimi Tutum Ölçeği**

Beden eğitimi tutum ölçeği, ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını tespit etmek için geliştirilmiştir (Güllü ve Güçlü, 2009). İlgili ölçeğin 11 maddesi olumsuz, 24 maddesi olumlu tutum ifadelerini içeren toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Güvenirlilik katsayısı 0,80 olarak ve tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa 0,94 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ortaöğretim öğrencileri için hazırlanmış beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği sağlamış olduğunu göstermektedir (Güllü ve Güçlü, 2009).

#### **3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu**

“Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya konu olan öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda, öğrencilerin cinsiyeti, LGS’ye girme durumu, aktif lisanslı sporcu olma durumu, ikamet yerleri ve ailelerin aylık gelirleri sorulmuştur.

### **3.3 2. Veri Toplama Süreci**

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için ilk etapta ‘Westside Sınav Kaygısı Ölçeği’ ve ‘Beden Eğitimi Tutum Ölçeği’ nin kullanımı konusunda ilgili araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

Daha sonra Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (Toplantı No: 2022/11 Karar No: 2022/919 ) Etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul izni onaylandıktan sonra ölçeklerin okullarda uygulanması için MEB’den gerekli izinler alınmıştır. Bu çerçevede 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Burdur il merkezi için araştırmacı tarafından gerekli izinlerin alınmasından sonra kullanılan veri toplama araçları, çalışma grubunu oluşturacak öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın amacı ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara açıklanmış ve dikkat edilmesi gereken noktalar konusunda gerekli uyarılar yapılmıştır. Veri toplama aracının

uygulanmasında öğrencilerin isteğe bağlı katılımı esas alınmış ve toplanan ölçeklerin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

### **3.3.3. Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan ‘Westside Sınav Kaygısı Ölçeği’ ve ‘Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ Cronbach’s Alpha güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Her iki ölçeğin de yeterli düzeyde güvenilir olduğu anlaşılmıştır. Araştırmada kullanılan ‘Westside Sınav Kaygısı Ölçeği’ ve ‘Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ ile elde edilen puanların normal dağılıma uygun olup olmadıkları incelenmiştir. Bu bağlamda her iki ölçekten elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Örneklem Grubuna Ait Bulgular

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılım oranları birbirine yakındır. Katılımcı öğrencilerin %94,2'si LGS'ye gireceğini belirtmiştir. Öğrencilerin sadece %18,4'ü lisanslı olarak bir sporla uğraşmaktadır. Katılımcı öğrencilerin %21,3'ü köyde, %77,3'lük çoğunluğu ise ilçe merkezinde yaşamaktadır. Aylık gelir durumlarına bakıldığında ise sadece %17,1'lik gruptaki öğrencilerin ailesinin aylık gelirleri 15 bin TL ve üzerindedir. %21,6'sının ise 10 bin – 15 bin TL arasındadır. Katılımcı öğrencilerin %61,3'ünün ise ailelerinin aylık gelirleri 10 bin TL'nin altındadır.

**Tablo 1. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler**

		F	%
Cinsiyet	Kadın	214	48,1
	Erkek	231	51,9
LGS'ye girecek mi?	Evet	419	94,2
	Hayır	26	5,8
Aktif lisanslı spor yapıyor mu?	Evet	82	18,4
	Hayır	363	81,6
Yaşadığı yerleşim yeri	Köy	95	21,3
	İlçe merkezi	344	77,3
	İl merkezi	6	1,3
Aylık gelir durumu	0-5500	103	23,1
	5501-10000	170	38,2
	10001-15000	96	21,6
	15001- ve üstü	76	17,1

#### 4.2. Güvenirlilik Analizleri

Güvenirlilik; toplanan verilerin ne ölçüde tesadüfi hatadan (veya örnekleme hatasından) arındığını gösterir. Bunun için, ölçeğin farklı zaman veya gruplarda aynı sonuçları ne ölçüde verdiği önemlidir. Böylece ölçeğin birden fazla uygulaması ile

sonuçların ne ölçüde tutarlı olduğu saptanır. İç tutarlılık güvenilirliği birden çok ifadenin, toplam değeri oluşturacak biçimde toplandığı ölçeklerin güvenilirliğinde kullanılır. Bu ölçek tipinde her ifade, kavramın bir bölümünü ölçer. Alfa katsayısı (Cronbach  $\alpha$ ), ölçek ifadelerinin farklı yollardan bölünmesi sonucu oluşur. Bu katsayı 0–1 arasında değişir ve 0,80 ve üstündeki değerler tatmin edici iç tutarlılık güvenilirliğidir.

Bu araştırmada kullanılan 11 maddeden oluşan Sınav Kaygısı Ölçeğinin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık değeri 0,828 olarak, 35 maddeden oluşan Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık değeri 0,915 olarak belirlenmiştir. Elde edilen güvenilirlik değerlerinin oldukça yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo 2. Cronbach's alpa iç tutarlılık katsayıları**

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Sınav Kaygısı Ölçeği	0,828	11
Beden Eğitimi Tutum Ölçeği	0,915	35

#### 4.3. Araştırma Ölçekleri İçin Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan sınav kaygısı ölçeği ve beden eğitimi tutum ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım analizi sonucunda verilerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3. Araştırma ölçekleri için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri**

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Sınav kaygısı ölçeği	0,030	-0,348
Beden Eğitimi tutum ölçeği	-0,496	0,386

Normal dağılım analizi sonucunda Tablo 3'de görüldüğü gibi sınav kaygısı ölçeğinde ve beden eğitimi tutum ölçeğinde çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2

arasında yer almaktadır. Buna göre her iki ölçekten elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş olup, gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan sınav kaygısı ölçeğinde 5’li likert tipi ölçek aralıkları kullanılmış olup her bir soru için elde edilen veriler 1- Asla doğru değil, 2- Nadiren doğru, 3- Ara sıra doğru, 4- Genellikle doğru, 5- Daima doğru şeklinde kodlanmıştır. Ölçekten elde edilen ortalama puan yükseldikçe öğrencilerin sınav kaygısının yükseldiği kabul edilmiştir.

**Tablo 4. Araştırma ölçekleri için elde edilen ortalama puan ve standart sapma sonuçları**

	N	Minimum	Maksimum	ORT	SS
Sınav kaygısı ölçeği ortalama puan	445	1,18	5,00	3,02	0,79
Beden Eğitimi tutum ölçeği ortalama puan	445	1,00	5,00	3,67	0,71

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeğine verdikleri cevapların genel ortalaması  $x=3,02\pm 0,79$  olarak, beden eğitimi dersi tutum ölçeğine verdikleri cevapların genel ortalaması ise  $x=3,67\pm 0,71$  olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin orta düzeyde (ara sıra doğru), beden eğitimi dersine olan tutumlarının ise biraz daha yüksek düzeyde (katılıyorum) olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo 5. Sınav kaygısı ölçeği ve beden eğitimi tutum ölçeği için 5 li Likert ölçek aralıkları**

Ağırlık	Sınav kaygısı	Beden Eğitimi dersi tutumu	Sınırlar
1	Asla doğru değil	Kesinlikle katılmıyorum	1,00 – 1,80
2	Nadiren doğru	Katılmıyorum	1,81 – 2,60
3	Ara sıra doğru	Kararsızım	2,61 – 3,40
4	Genellikle doğru	Katılıyorum	3,41 – 4,20
5	Daima doğru	Kesinlikle katılıyorum	4,21 – 5,00

Beden Eğitimi dersi tutum ölçeğinde de aynı şekilde 5’li likert tipi ölçe aralıkları kullanılmış olup her bir soru için elde edilen veriler 1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum şeklinde kodlanmıştır. Ölçekten elde edilen ortalama puan yükseldikçe öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının olumlu yönde yükseldiği kabul edilmiştir.

**Tablo 6. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran**

<b>Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları</b>						
	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>ORT</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Sınav kaygısı düzeyi	Kadın	214	3,17	0,80	3,986	0,000**
	Erkek	231	2,87	0,76		
Beden Eğitimi dersi tutumu	Kadın	214	3,48	0,70	-5,622	0,000**
	Erkek	231	3,85	0,68		

\*\* P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerini cinsiyetlerine göre değerlendirdiğimiz bağımsız örneklem T testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ( $x=3,17\pm0,80$ ) erkek öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine göre ( $x=2,87\pm0,76$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ( $p>0,05$ ). Beden eğitimi dersi tutum ortalamalarında ise erkek öğrencilerin düzeylerinin ( $x=3,85\pm0,68$ ) kız öğrencilere göre ( $x=3,48\pm0,70$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 7. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını LGS’ye girme değişkenine göre karşılaştıran Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları**

	<b>LGS'ye girecek mi?</b>	<b>N</b>	<b>ORT</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Sınav kaygısı düzeyi	Evet	419	3,03	0,80	1,607	0,109
	Hayır	26	2,77	0,64		
Beden Eğitimi dersi tutumu	Evet	419	3,66	0,71	-1,299	0,195
	Hayır	26	3,85	0,71		

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerini LGS’ye girme durumlarına göre değerlendirdiğimiz bağımsız örneklem T testi sonuçları

Tablo 7 'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sınav kaygısında ve beden eğitimi dersi tutumlarında LGS sınavına girecek ve girmeyecek öğrencilerin düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 8. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını aktif lisanslı sporcu değişkenine göre karşılaştıran Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları**

	Aktif lisanslı mı?	N	ORT	SS	t	P
Sınav kaygısı düzeyi	Evet	82	2,72	0,78	-3,853	0,000**
	Hayır	363	3,08	0,78		
Beden Eğitimi dersi tutumu	Evet	82	3,83	0,66	2,167	0,031**
	Hayır	363	3,64	0,72		

\*\* P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerini aktif lisanslı sporcu olma durumlarına göre değerlendirdiğimiz bağımsız örneklem T testi sonuçları Tablo 8 'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aktif lisanslı sporcu olmayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi ( $x=3,08\pm 0,78$ ) aktif lisanslı sporcu olan öğrencilere göre ( $x=2,72\pm 0,78$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ( $p<0,05$ ). Beden eğitimi dersine karşı tutumlarına bakıldığında ise lisanslı spor yapan öğrencilerin tutumlarının ( $x=3,83\pm 0,66$ ) lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre ( $x=3,64\pm 0,72$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 9. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını yerleşim yeri değişkenine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları**

	Yaşadığı yerleşim yeri	N	ORT	SS	F	P
Sınav kaygısı düzeyi	Köy	95	3,16	0,78	2,837	0,060
	İlçe merkezi	344	2,98	0,79		
	İl merkezi	6	2,61	0,51		
Beden Eğitimi dersi tutumu	Köy	95	3,66	0,62	1,370	0,255
	İlçe merkezi	344	3,67	0,74		
	İl merkezi	6	4,15	0,70		

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerini yaşadığı yerleşim yerine göre değerlendirdiğimiz tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 9 'da verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sınav kaygısı ölçeğinde ve beden eğitimi

tutum ölçeğinde öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerlerine göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 10. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutumlarını aylık gelir değişkenine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları**

	Aylık gelir durumu	N	ORT	SS	F	P	FARK
Sınav kaygısı düzeyi	0-5500	103	3,23	0,74	5,143	0,002**	1 > 3 1 > 4
	5501-10000	170	3,04	0,76			
	10001-15000	96	2,90	0,87			
	15001- ve üstü	76	2,81	0,78			
Beden Eğitimi tutumu	0-5500	103	3,69	0,57	1,573	0,195	
	5501-10000	170	3,74	0,71			
	10001-15000	96	3,66	0,75			
	15001- ve üstü	76	3,53	0,83			

\*\* P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerini aylık gelirlerine göre değerlendirdiğimiz tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 10 'da verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ailesinin aylık geliri 5500 TL'nin altında olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin ( $x=3,23\pm 0,74$ ) aylık geliri 10 bin TL'nin üzerinde olan iki gruptaki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 11. Öğrencilerin sınav kaygısı ile beden eğitimi dersine olan tutumları arasındaki ilişkiyi gösteren Korelasyon analizi sonuçları**

	Sınav kaygısı düzeyi	Beden Eğitimi dersi tutumu
Sınav kaygısı düzeyi	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,658
	N	445
Beden Eğitimi dersi tutumu	Pearson Correlation	-,021
	Sig. (2-tailed)	,658
	N	445

İki sayısal ölçüm arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin yönünü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Verilerin normal dağılıma sahip olması durumunda Pearson korelasyon katsayısı, verilerin normal dağılmadığı durumda ise Spearman Rank korelasyon katsayısı tercih

edilir. Bir korelasyon katsayısının yorumlanabilmesi için p değerinin 0.05 den daha küçük olması gerekir. Korelasyon katsayısı negatif ise iki değişken arasında ters ilişki vardır, yani "değişkenlerden biri artarken diğeri azalmaktadır" denir. Korelasyon katsayısı pozitif ise "değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır" yorumu yapılır.

**Korelasyon katsayısı (r) nın yorumu;**

$r < 0.2$  ise çok zayıf ilişki yada korelasyon yok

0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon

0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon

0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon

$0.8 >$  ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine olan tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile beden eğitim dersine olan tutumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1.Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada Lgs'na hazırlanan 8.Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersi tutumları arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması, sınav kaygısını yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Mevcut araştırma Lgs'na hazırlanan 8.Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersi tutumları arasındaki ilişkinin inceleyen bir çalışma olması nedeniyle ilgili literatürden farklılaşmaktadır. Bu bölümde araştırmayla ilgili tartışma, sonuç ve öneriler yer alacaktır.

İlk olarak katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığı Tablo 6'ya bakıldığında, kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile ( $x=3,17\pm 0,80$ ) erkek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ( $x=2,87\pm 0,76$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Softa ve ark., (2015) yapmış oldukları “lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi” isimli çalışmalarında, benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Yine Çakmak ve ark., (2017)'nin yapmış oldukları çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. İlgili literatürde pek çok benzer sonuca rastlamak mümkündür ( Bacanlı ve Sürücü, (2006) ; Başoğlu, (2007) ).

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığı Tablo 6'ya bakıldığında, bu kez tam tersine; beden eğitimi dersi tutum ortalamalarında erkek öğrencilerin düzeyleri ( $x=3,85\pm 0,68$ ) kız öğrencilere göre ( $x=3,48\pm 0,70$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ( $p<0,05$ ). Çelik ve Pulur (2011) yapmış oldukları çalışmalarında benzer sonuca ulaşmışlardır. Yine Akandere ve ark., (2010) yapmış oldukları çalışmalarında erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aktif lisanslı sporcu olma değişkenine göre karşılaştırıldığı Tablo 8'e bakıldığında, aktif lisanslı sporcu olmayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi ( $x=3,08\pm 0,78$ ) aktif lisanslı sporcu olan öğrencilere

göre ( $x=2,72\pm0,78$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ( $p<0,05$ .) Araştırmamızın teorik çerçevesinde verilen bilgiler elde edilen bulguyu destekler mahiyettedir. Spor veya egzersiz yapan veya sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin kaygı seviyelerinin düşük olması, sporun sosyal ve psikolojik etkisiyle izah edilebilir.

Öte yandan (Mollaoğulları ve Uluç, 2019) “spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi” adlı çalışmalarında spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınav kaygılarına yönelik olarak yapılan analizler cinsiyet, sportif tecrübe, haftalık spor yapma sıklığı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir şeklinde açıklamışlardır. Bu farklılaşmanın sebebi yapılan çalışmalardaki sınavların önem derecesi, deneklerin sosyo-ekonomik çevrelerinin farklı olması ve örneklem grubundan kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların beden eğitimi dersine karşı tutum değişkenine göre karşılaştırıldığı Tablo 8'e bakıldığında, ise lisanslı spor yapan öğrencilerin tutumlarının ( $x=3,83\pm0,66$ ) lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre ( $x=3,64\pm0,72$ ) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Alpaslan'ın (2008) yaptığı yüksek lisans çalışmasındaki lisanslı ve lisansız öğrencilerin beden eğitimi ders tutumu ve Kangalgil ve Ark., (2006)'ın yapmış olduğu araştırmasında spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları elde edilen araştırma sonuçlarıyla benzer çıkmıştır. Alanyazında lisanslı öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının düşük olduğu bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Lisanslı sporcuların beden eğitimi dersine karşı her çalışmada tutumlarının yüksek çıkmasının sebebi öğrencilerin aktif olarak sporun içinde bulunmaları ve beden eğitimi dersinde kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri ve fiziksel becerileri daha rahat ortaya koymalarından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yine beden eğitimi dersi ve sınav kaygısına karşı tutum değişkenlerine göre karşılaştırıldığı Tablo 7'ye bakıldığında, sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerinin LGS'ye girme durumlarına göre elde edilen sonuçların sınav kaygısında ve beden eğitimi dersi tutumlarında LGS'ye girecek ve girmeyecek öğrencilerin düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dede ve Dursun (2008)'un ilköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygı

düzeylerinin sınıf değişkenine göre değişmediği bizim sonuçlarımız ile örtüşmektedir. Çakmak ve Ark. (2017) 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi çalışmasında sınava girecek 8.sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Araştırmamızda LGS'ye girme durumları ile ilgili beden eğitimi dersi tutumu ve sınav kaygısı ilişkisinin çıkmamış olmasının sebebi verilerin sonbahar döneminde toplanmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda katılımcıların sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerinin verildiği Tablo 9'a bakıldığında ise yaşadığı yerleşim yerine göre değerlendirdiğimiz tek yönlü Anova testi ile elde edilen sonuçların katılımcıların yaşadıkları yerleşim yerlerinin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine karşı tutum değişkenlerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Alanyazı araştırmasında çalışmamızın sonucunu destekleyici bir çalışmaya rastlanılmamıştır. (Konca, 2008) 7.sınıf öğrencilerinin matematik kaygısının nedenlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında yerleşim yeri köyden şehre doğru ilerledikçe kaygı düzeylerinde azalma görüldüğünü belirterek yerleşim yerinin öğrencilerin sınav kaygısı üzerine etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların yerleşim yerine göre kaygı düzeylerinde farklı çalışmalarda farklı sonuçların alınması,o yerleşim yerinin sosyo-ekonomik durumu,eğitim düzeyi ve sosyal çevre ile açıklanabilir. Bizim çalışmamızda yerleşim yerlerinin sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine karşı tutumlarında farklılığın ortaya çıkmamış olmasının sebebi veri topladığımız öğrenci gruplarının ilçe ve il merkezinde yoğunluk göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yine beden eğitimi dersi ve sınav kaygısına karşı tutum değişkenlerine göre karşılaştırıldığı Tablo 10'a bakıldığında, ise katılımcıların sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine olan tutum düzeylerinin aylık gelirlerine göre elde edilen sonuçlarda ailesinin aylık geliri 5500 TL'nin altında olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin ( $x=3,23\pm 0,74$ ) aylık geliri 10 bin TL'nin üzerinde olan iki gruptaki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ailenin sosyo-ekonomik gelir düzeyinin düşük olması öğrencilerde gelecek kaygısı ile birlikte sınav kaygısında artıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde gelir durumu yüksek aileler öğrencilerini özel ders,kurs vb.takviyeler ile sınava daha iyi hazırlanmasını sağlayarak başarılı olmaları başarılı olmaları yönünde desteklemektedirler.Bunun sonucunda gelir seviyesi yükseldikçe sınav kaygısı

azalmaktadır. ,Softa, ve Ark. (2015) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi çalışmasında elde edilen bulgular ile çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Yine aynı şekilde Konca, (2008) 7.sınıf öğrencilerinin matematik kaygısının nedenlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında elde ettiği bulgulara göre ailelerin sosyo ekonomik düzeylerinin iyi olması kaygı düzeylerinin düşük çıkması ile benzerlik göstermektedir.

Alyaparak,, (2006) “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinde alt sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazını taradığımız zaman sonuçlarımızı destekleyici bir çok çalışma görülmekle birlikte farklı sonuçlara ulaşamamıştır. Çalışmamızda ailelerin farklı gelir gruplarına göre öğrencilerin kaygı durumlarının farklılık göstermesinin sebebi gelir seviyesi ile geleceğe daha güvenle bakılmasının pozitif yönde ilişkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda son olarak araştırmaya katılan katılımcıların Tablo 11’de gösterilen sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine olan tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile beden eğitim dersine olan tutumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Sonuç olarak çalışmamızda Lgs’na katılacak öğrencilerden aktif lisanslı olan öğrencilerin lisanssız öğrencilere göre sınav kaygılarının daha düşük ve beden eğitimi dersine karşı tutumları yüksek çıkmıştır. Yerleşim yerleri ile sınav kaygısı ve beden eğitimi ders tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ailelerin gelir düzeyleri yükseldikçe Lgs’na katılacak öğrencilerin sınav kaygıları düşmektedir. Çalışmamızda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre beden eğitimi dersine karşı tutumları yüksek çıkmıştır. Yine aynı çalışmamızda kız öğrencilerimizin erkek öğrencilere göre sınav kaygıları yüksek çıkmıştır.

## 5.2. Öneriler

- 1- Benzer araştırma çalışmalarının daha geniş katılımlı öğrenci gruplarında ve farklı bölge ve illerde yapılması önerilmektedir.
- 2- Çalışmada veri toplama sürecinin lgs'na yakın tarihlerde yapılması kaygı düzeylerinin daha verimli ölçülebilir olması açısından önemli olabilir.
- 3- Benzer çalışmalarda ailelerin beden eğitimi dersine karşı tutumları ve sınavlara bakış açıları veri olarak toplanıp analiz edilebilir.
- 4-Benzer çalışmalarda beden eğitimi dersi tutum ölçeği veri toplama iş ve işlemleri beden eğitimi dersi saatinde yapılabilir.



## KAYNAKÇA

Akandere M, Özyalvaç N, Duman S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi Konya Anadolu Lisesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (24), 1-10.

Akandere M. (2000). Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Okulu 1. Spor Kongresi*

Akandere M. (1998). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1998, s. 3(1): 42-50.

Akarçeşme C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004.

Akça N., Sunay H. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2012, s. 11(18): 1474-1493.

Akgün A, Gönen S, Aydın M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, s. 6(20): 283-299.

Alibaz A, Gündüz N, Şentuna M. (2006). Türkiyede Üst Düzey Taekwondo, Karate ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri Ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, s. 4(3): 91-102.

Altın, Y. (2019). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin ve algılanan ebeveyn tutumlarının akademik başarıya etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2019.

Altinkurt, Y. (2008). Öğrenci Devamsızlıklarının Nedenleri ve Devamsızlığın Akademik Başarıya Olan Etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, s. 1(20): 129-142.

Arslan A, Doğanay H, Kırık A, etinkaya A. (2015). Lise ğrencilerinde Spor Yapma ve zgüven İlişkisi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 2015, s. 17: 130-149.

Arslan S., Alemdaroğlu İ., ksüz ., Karaduman A, Yılmaz T. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 2018, s. 6(1): 37-42.

Aşçı F., Gökmen H. (1995). Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 1995, s. 6(2): 38-47.

Aydın, F. (2010). Akademik başarının yordayıcısı olarak akademik güdülenme, öz yeterlilik ve sınav kaygısı. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010.

Aykin A., Ustun D. (2022). A Glance at the Interaction Between Modern Olympic Games and Environment in the Extent of the International Olympic Committee Practices. Journal of Environmental Protection and Ecology, 2022, s. 23(4): 1597-1604.

Korucu G. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010. 43

Bacanlı, F. & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Sayı, 45 7-35.

Baltaş A. (1996). Stres ile Başa Çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. İstanbul. 1996.

Başal H. (1999). Üniversite Giriş Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilere Uygulanan Grup Rehberliğinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1999, s. 12(1): 155-169.

Başoğlu, S., (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,

Batman D, Yiğit N. (2016). Öğretmen Adaylarının Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörleri Belirleme Ölçeği Geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2016, s. 24(1): 217-232.

Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 17(1): 19-36.

Bozdam A. (2008). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008.

Bozkurt S. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012.

Büyüköztürk Ş. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1997, s. 12(12): 453-464.

Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 9-18.

Cengiz R, Taşmektepligil M., (2016). Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği). *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016, s. 56: 220-240.

Cesim D. (2014). Sınıf tekrarı yapan ortaöğretim öğrencilerinde görülen başarısızlık nedenlerinin sınav kaygısı ve çalışma davranışı değişkenleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014.

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*, 2010, s. 7(1): 193-206.

Coşkun Y, Akkaş G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1): 213-227

Çakır G. (2015). Rize ilinde ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2015.

Çakmak A, Şahin H, Akıncı Demirbaş E. (2017). 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi, e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(2), Ağustos

Çalık, S., (2007). Ders dışı egzersizlerden atletizm modülünün örneklem okul öğrencilerinin akademik başarı ve benlik saygısına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.

Çelik, Z. & Pulur, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).

Dalkılıç M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2011.

Dede Y, Dursun Ş., (2008). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi XXI (2)*, 2008, 295-312

Dinçer, H. T. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi yatkınlık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Doğan B, Moralı S., (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1999, s. 3(1): 16-27.

Driscoll, R. (2007). Westside Test Anxiety Scale validation. *Online submission*. <https://eric.ed.gov/?id=ED495968>

Ekinci H. (2013). Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2013, s. 2(2): 52-64.

Erdoğdu MY. (2006). Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(17): 95-106.

Erözkan A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12: 13-38.

Genç M., Karlıdağ, R., Eğri, M., Güneş, G., Kurçer, M. A., Pehlivan, E., Ünal, S. (2010). Öğrenci seçme sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri. *Journal of Inonu University Medical Faculty*, 6(1), 38-41.

Gleser, J., & Mendelberg, H. (1990). Exercise and sport in mental health: a review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*.27:99–112.

Gönül, A., Karlı, Ü., Üzüm, H., Özen, G., Çakır, E., Kaplandenz, O., Açıkgöz, K. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(14).

Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.

Gümüş S, Öz A, Kırımoğlu H. (2011). Sports and Physical Activity as a Preventative Social Support Approach to Loneliness and Hopelessness of Adolescents. *International Journal of Human Sciences*, 2011, s. 8(2): 1-14.

Hayta B. (2021). Sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2021.

İnan B. (2021). Beden eğitimi ve spor ders saatlerinin akademik başarıya etkisi: Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların aracılık rolü. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize, 2021.

Kahya S, Küçükbiş F. (2022). Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2022, s. 6(12): 113-124.

Kangalgil M, Hünük D, Demirhan G. (2006). İlköğretim, Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe* 2006, 17 (2), 48-57

Karabulut E., Atasoy M., Kaya K., Karabulut A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Journal of Kırşehir Education Faculty*, 2013, s. 14(1): 243-254.

Karaman S. (2009). Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2009.

Karaosmanoğlu G, Adıgüzel Ö, Özdemir Şimşek P. (2022). Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalıkla Baş Etme Stratejilerini Yaratıcı Drama ile Anlamak. *Eğitim ve Bilim*, 1(209): 207-237

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (24.basım). Ankara: Nobel Yayıncılık, 82

Karataş A. (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi. Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kilis, 2020.

Karayol M, Eroğlu S. (2020). Takım ve Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların Spor Yaralanması Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2020, s. 4(1): 137-144.

Kaya M, Varol, (2004). K. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, s. 17: 31- 63.

Küçük V, Koç H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004, s. 1(9).

Lakot, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi* (Master's thesis, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Lipowski M, Lipowska M, Jochimek M, Krokosz D. (2015). Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science*, 2015, s. 16(2): 246–255.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149-159.

Mavi S, Tuncel S, Tuncel F, Akdemir B. (2012). Ankara'da Yaşayan İnsanların Spor Yapma ve Yapmama Nedenleri. IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal, 2012, s. 2(3): 44-52.

Mollaogulları H, Uluç S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, s. 3(3): 78-87.

Mücevher M, Demirgil Z, Erdem R. (2016). Sportif Aktivitelerin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: SDÜ İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi-Bildiriler Kitabı I, 2016, 119-132.

Nartgün Ş, Çakır M. (2014). Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Akademik Güdülenme ve Akademik Erteleme Eğilimleri Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, s. 3(3): 379-391.

Olive, R., & Wheaton, B. (2021). Understanding blue spaces: Sport, bodies, wellbeing, and the sea. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(1), 3-19.

Öcal K, Koçak M,. (2010). Okul Sporlarının Orta Öğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı ve Davranış Gelişimine Etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 2010, s. 7(1): 86-94.

Özdenk S. (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ, 2011.

Öztürk A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 2008.

Pamuk Y, Hamurcu H, Armağan B. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 2014, s. 3(2): 293-316.

Penedo FJ, Dahn JR. (2005). Exercise and Well-being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 2005, s. 18(2): 189-193.

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-5.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.

Razon, N. (1981). Tembel Çocuk. *Eğitim ve Bilim*, , s. 6(32).

Ross S, Janssen I. (2001). Physical Activity, Total and Regional Obesity: Dose-response Considerations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2001, s. 33(6): 521-527.

Ruffault A, Bernier M, Fournier J and Hauw N. (2020) Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Front. Psychol.* 11:610882. doi: 10.3389/fpsyg.2020.610882

Saygılı G, Atay E, Eraslan M, Hekim M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015, s. 23(1): 161-170.

Shah, S. (2013). Pilates Exercises. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 2013, s. 1(4): 196- 203.

Sincar L. (2020). Lise öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri açısından okullardaki beden eğitimi ve spor imkân ve eksikliklerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi (Batman ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 2020.

Softa, H., Karaahmetoğlu, G. Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494.

Soner O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1995, s. 12: 249-260.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2008, s. 2: 248-266.

Şahin M, Yetim A, Çelik A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. The Journal of Academic Social Science Studies, 2012, s. 5(8): 373-380.

Tazegül Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2012, s. 3(2): 13-22.

Temiz C, Sivrikaya A. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Karşılaşılan Sorunların İncelenmesi (Yurt İçi ve Yurt Dışı Değerlendirmesi). Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi, 2021, 3(1): 12- 39.

Tokinan B. (2014). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Fine Arts, 2014, s. 9(2): 84-100.

Uludağ G, Taşdöven H, Dönmez M. (2014). Polis adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 18(2): 75-94.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 68–97,430–435). Human Kinetics.

Woodman T, Hardy L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Selfconfidence upon Sport Performance: Meta-Analysis. Journal of Sport Science, 2003, s. 21: 443-457.

Yakut, S. (2016). *Öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisi: Polatlı örneği*. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 90-94.

Yarımkaya E, Akandere M, Baştuğ G. (2014). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, s. 8(2): 242-250.

Yavuz, T., Totan, Y. (2009). Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(17): 95-109.

Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 5(1): 63-72.

Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2013.

Yıldırım M, Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019, s. 34(1): 123-144.

Yılmaz Ş. (2019). Okul dışı fiziksel aktivite programlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin akademik başarılarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Burdur ili ortaokul 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile beden eğitimi dersine karşı tutumlarının arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi tutum ölçeği kullanılacaktır. İki ölçek ve toplam 46 sorudan oluşmaktadır. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar çalışmamız için son derece önemlidir. Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar 3.kişiler ile paylaşılmayacaktır. Şimdiden teşekkür ederim, kolay gelsin.

Muhammet BALGAMIŞ

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spor Yönetimi Anabilim Dalı

### Demografik Bilgiler

- Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek
- LGS sınavına girecekmisiniz?  Evet  Hayır
- Aktif Lisanslı Sporcu musunuz?  Evet  Hayır
- Yaşadığımız yer:  İl Merkezi  Köy  İlçe Merkezi
- Ailenizin aylık geliri  0-5500  5501-10000  10001-15000  
 15001 ve üstü

## EK-2 Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

	Daima Doğru	Genellikle doğru	Ara sıra doğru	Nadiren doğru	Asla doğru değil
1. Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır					
2. Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye					
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm					
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm					
5. Önemli sınavlarda dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri					
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım					
7. Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum.					
8. Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissederim					
9. Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissederim					
10. Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum					
11. Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim					

### EK-3 Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

Sayın öğrenci,

Aşağıda beden eğitimi dersi ile ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümlenin karşısında beş (5) cevap seçeneği vardır. Her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra cümledeki ifadeye ne düzeyde katılıyorsanız, o cevap seçeneğini (X) işaretleyiniz. Cevap seçenekleri arasında doğru ya da yanlış cevap yoktur. Cevap verirken de sadece haftalık ders programınız dâhilindeki beden eğitimi derslerini göz önünde bulundurunuz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1= Kesinlikle Katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Kararsızım

4= Katılıyorum

5= Kesinlikle Katılıyorum

1. Beden eğitimi derslerini sabırsızlıkla beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Beden eğitimi derslerinde kendimi zinde hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Beden eğitimi dersini gereksiz bir ders olarak görüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Beden eğitimi ders aktivitelerinde iyi duruş alışkanlığı kazanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Beden eğitimi derslerinde karşılaştığımız spor dallarının (voleybol, futbol vs.) saha ölçüleri, araç ve gereçleri ile ilgili bilgiler ilgimi çekiyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Beden eğitimi dersinde karşılaştığımız spor dalları ile ilgili temel becerileri (parmak pas, vs) öğrenmekten zevk alıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Beden eğitimi dersleri sayesinde sporun sağlığa ne kadar yararlı olduğunu anlıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Beden eğitimi derslerinde öğrendiğim becerileri okul dışı aktivitelerde de uyguluyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Beden eğitimi derslerinde temel sağlık kuralları ile ilgili bilgilerim artıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)

10. Beden eğitimi ders etkinlikleri az iletişim kurduğum sınıf arkadaşlarımla iletişimimizi artırıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Beden eğitimi ders etkinlikleri yakın olduğum arkadaşlarımla samimiyetimizi daha da güçlendiriyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Beden eğitimi ders aktiviteleri kendime güven duymamı sağlıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. Beden eğitimi ders aktivitelerinde arkadaşlarımla dostça oynuyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Beden eğitimi derslerinin, günlük hayatın düzenine ve kurallarına uymayı kolaylaştırdığını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Beden eğitimi dersine katılmaktan zevk duyuyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Beden eğitimi dersleri sınıf içi etkileşimimizi artırıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Beden eğitimi dersinde bir şey öğrenmediğimi düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Haftalık beden eğitimi ders saat sayısı daha fazla olmalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Beden eğitimi derslerinde genellikle eşofmanlarımızı giyinip hiçbir şey yapmadan tekrar çıkartıyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Beden eğitimi dersinde öğrendiğimiz bilgi, beceriler ve aktivitelerin ileriki hayatımızda hiç işimize yaramayacağını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Beden eğitimi ders aktiviteleri fiziksel gelişime katkı sağladığını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Beden eğitimi derslerinde rahatlayıp gevşiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Beden eğitimi dersleri sayesinde spor dallarını daha iyi tanıdığımı düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Beden eğitimi dersi yaramaz ve tembel öğrencilerin dersidir.	(1) (2) (3) (4) (5)

25. Beden eğitimi dersi okul programlarından çıkartılmalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Beden eğitimi ders aktivitelerine katılmak istemiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Beden eğitimi dersleri sayesinde yeteneklerimin farkına varıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde sağlığımı daha iyi koruyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Üniversiteye giriş sınav kaygısı varken beden eğitimi dersine katılmak beni rahatsız ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Beden eğitimi derslerinde çoğunlukla gereksiz bilgi ve beceriler öğreniyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Beden eğitimi dersleri insanı okul dışında da egzersiz ve spor yapmaya teşvik ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Beden eğitimi derslerinde sinir, kas ve eklem koordinasyonumuzu geliştirici hareketler yapıyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde zararlı alışkanlıklardan uzak duruyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Beden eğitimi ders etkinliklerine sadece yüksek not almak için katılıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Beden eğitimi ders aktiviteleri öğrencileri okul kurallarını çiğnemeye teşvik ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler :**

Adı ve Soyadı: Muhammet BALGAMIŞ

### **Eğitim Durumu :**

Lisans Öğrenimi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu / Beden Eğitimi Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Sosyal Bilimler  
Enstitüsü / Spor Yöneyimi Tezli Yüksek Lisans Programı

### **Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi :**

İngilizce / Orta

### **İş Deneyimi :**

MEB 2009 - 2011 Bucak Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Beden Eğitimi Öğretmeni

MEB 2011 - 2015 Van Muradiye Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Beden Eğitimi  
Öğretmeni

MEB 2015 - 2018 Bucak Hüseyin Türker Ortaokulu, Beden Eğitimi Öğretmeni

MEB 2018 - 2019 Bucak Hüseyin Türker Ortaokulu, Müdür Yardımcılığı

MEB 2019 - Bucak Hüseyin Türker Ortaokulu, Beden Eğitimi Öğretmeni