

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE
ÖZGÜVEN, ALGILANAN SINAV KAYGISI VE AKADEMİK BAŞARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aybüke ŞAHSUVAR

Danışman

Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

HATAY-2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE
ÖZGÜVEN, ALGILANAN SINAV KAYGISI VE AKADEMİK BAŞARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aybüke ŞAHSUVAR

Danışman

Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

HATAY-2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGÜVEN, ALGILANAN SINAV KAYGISI VE AKADEMİK BAŞARI

Yüksek Lisans Tezi
Aybüke ŞAHSUVAR

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 05/09/2022 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı:	Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN	
Üye:	Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN	
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Şıh Mehmet YİĞT	

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

.../.../2022

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince danışmanlığımı üstlenerek, bilgi ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan, akademik kariyerime tavsiyeleriyle yön veren ve yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Sayın Doç. Dr. Neslişah Aktaş Üstün' e sonsuz teşekkür ederim. Son olarak bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen aileme ve çalışmamda son okumayı yapan Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni Ayşe Sarı' ya sonsuz teşekkürü borç bilirim.



İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÇİZELGELER DİZİNİ	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Hipotezler	2
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
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. Özgüven Kavramı	12
2.5. Kaygı Kavramı	14
2.5.1. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	15
2.5.2. Kaygı Çeşitleri.....	16
2.5.3. Kaygı Belirtileri.....	16
2.5.4. Kaygı ile Başa Çıkma Yolları.....	18
2.6. Sınav Kaygısı	19
2.6.1. Sınav Kaygısına Sebep Olan Etmenler.....	20

2.7. Akademik Başarı Kavramı	21
2.7.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Etmenler	22
2.8. Sporun Akademik Başarı Üzerinde Etkisi	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Deseni	27
3.2. Araştırma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Öz-güven Ölçeği	28
3.3.3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	29
3.4. Veri Toplama Prosedürü	29
3.5. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA	36
6. SONUÇ	41
6.1. Sonuç	41
6.2. Öneriler	41
7. KAYNAKLAR	42
EKLER	47
ÖZGEÇMİŞ	58

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1.	Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları	27
Çizelge 4.1.	Veri toplama araçları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları ve çarpıklık ve basıklık değerleri.....	31
Çizelge 4.2.	Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygısı düzeyleri	31
Çizelge 4.3.	Katılımcıların cinsiyetlerine göre öz-güven	31
Çizelge 4.4.	Katılımcıların bölümlerine göre öz-güven	32
Çizelge 4.5.	Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre öz-güven	32
Çizelge 4.6.	Tercih edilen spor dalına göre öz-güven düzeyleri	33
Çizelge 4.7.	Akademik başarı ve öz-güven arasındaki ilişki.....	33
Çizelge 4.8.	Katılımcıların cinsiyetlerine göre sınav kaygı düzeyleri.....	33
Çizelge 4.9.	Katılımcıların bölümlerine göre sınav kaygı düzeyleri	34
Çizelge 4.10.	Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre sınav kaygı düzeyleri.....	34
Çizelge 4.11.	Tercih edilen spor dalına göre sınav kaygısı düzeyleri	34
Çizelge 4.12.	Akademik başarı ve sınav kaygısı arasındaki ilişki.....	35
Çizelge 4.13.	Öz-güven ve sınav kaygısı arasındaki ilişki	35

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
Maks	: Maksimum
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
Min	: Minimum
Ort	: Ortalama
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
Std. Sap	: Standart sapma

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Özgüven, Algılanan Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde özgüven, algılanan sınav kaygısı ve akademik başarının çeşitli değişkenler açısından incelenerek kavramlar arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Çalışma nicel araştırma tekniklerinden nedensel ve ilişkisel tarama modellerinde desenlenmiş ve çalışmaya basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilmiş 198 denek katılmıştır. Çalışmada veriler, kişisel bilgi formunun yanı sıra “Öz Güven Ölçeği” ve “West-Side Sınav Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Windows için SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Veri analizinde öncelikle veri toplama aracı için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi testi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin özgüvenlerinde cinsiyet, bölüm, lisanslı olarak spor yapma ve tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık olmadığını buna karşılık not ortalaması arttıkça dış öz güvenin de arttığını göstermiştir. Ayrıca katılımcıların sınav kaygılarında cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma ve tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yokken; öğretmenlik bölümü öğrencileri daha düşük sınav kaygısına sahiptir. Son olarak, öz güven ve not ortalaması artarken sınav kaygısı düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Özgüven, Sınav, Sınav Kaygısı, Akademik Başarı

ABSTRACT

Self-Confidence, Perceived Exam Anxiety and Academic Success in Physical Education and Sports School Students

The present study aimed to analyze self-confidence, perceived exam anxiety and academic success of Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports students according to personal features and reveal the relationships between the variables. The study was designed according to cross-sectional quantitative model and 198 subjects selected according to the simple random sampling method participated in the study. The data were collected with the "Self-Confidence Scale" and the "West-Side Exam Anxiety Scale" as well as the personal information form. SPSS 23 package program for Windows was used to evaluate the data. In the data analysis, first, the internal consistency coefficients for the data collection tools were calculated and the mean, standard deviation, kurtosis, and skewness values were examined. In the study, independent samples t-test, one-way analysis of variance test and Pearson Correlation analysis were used as hypothesis tests at 95% confidence interval. As a result, the present study showed that there was no significant difference in the self-confidence of Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports students in terms of gender, department, licensed sports, and preferred sports branch, whereas external self-confidence increased as the grade point average increased. Besides, there was no significant difference in the perceived exam anxiety of the participants in terms of gender, licensed sports, and the preferred sports branch; on the other hand, physical education teaching department students had lower test anxiety. Last, while self-confidence and grade point average increased, test anxiety decreased.

Key Words: Sports, Self-confidence, Exam, Exam Anxiety, Academic Success

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çağımızda spor, yaşamımızın ayrılmaz bir parçası durumuna gelmiştir ve insanlara sadece bedensel açıdan katkı sağladığı fikri kabul edilemez olmuştur. Sporun insanlara toplumsal, fizyolojik ve psikolojik yönden yararlarının bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekliliği herkesçe kabul görmüştür (Yarımkaya ve ark. 2014). Sporda başarıyı en yukarılara taşıırken yalnızca fiziksel olarak iyi ve güçlü olmak yeterli değil, sporcuların fiziksel güçlerinin yanında psikolojik yönleri de önemli bir yer almaktadır ve bedensel yönleri kadar ilgilenilmelidir (Civan ve ark. 2010). Sporla pek çok sorun ortadan kalkmaktadır, örnek verecek olursak; yapılan çalışmalar özgüvenin spor yapan kişinin performansını en fazla etkileyen bilişsel faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Özgüven spor için çok fazla önem teşkil etmektedir. Beden eğitimi ve sporun odağında olan başarıma içgüdü, zorluklarla mücadele etme negatif düşünceleri olumluya dönüştürebilme gibi durumlarda kişi kendine güvenmeli ve başaracağına olan inancını yitirmemelidir. Bu durum da kişinin doğrudan özgüveniyle ilişkilidir (Woodman ve Hardy 2003). Özgüveni yüksek olan sportmenlerin, öteki sportmenlere kıyasla olumlu fikirler düşünebilmede ve kaygılarıyla başa çıkmada daha etkili olduklarına saptanmıştır (Jones ve Swain 1995 akt. Yıldırım 2013).

Kaygı günlük yaşamımızda karşımıza çıkma ihtimali oldukça yüksek olan ve herkesi etkileyen bir duygu durumudur. Optimal seviyede olduğunda bireyi güdüleyerek bir işe başlamasını kolaylaştırma etkisine sahiptir. Öğrenciler pek çok ortamda kaygılı olabilmektedir. Okul ortamlarında hissettikleri kaygı durumlarından birisi de sınav anlarında yaşadıkları kaygıdır. Kontrol edilebilir düzeydeki sınav kaygısı akademik başarıyı arttırırken, fazla kaygı başarı üzerinde düşüşe sebep olmaktadır (Çakır 2015). Spor ile bu kaygı sorunu minimize edilmektedir. Çünkü spor yapan insanlar spora devam ettikçe mental yönden rahatlama yaşar ve oluşabilecek sorunlar ortadan kalkar.

Sporun insanlara olan yararları herkesçe kabul edilmektedir. Ancak öğrencilerin spor için kullandıkları zamanın önemsiz görüldüğü ve derslerindeki başarılarını olumsuz

yönde etkileyeceği düşünceleri de uzun yıllardır tartışma konusu olmuştur. Bu düşüncelerden dolayı aileler, çocuklarını spora yönlendirme konusunda tereddüt yaşamaktadır (Çalık 2007). Hâlbuki sporun akademik başarı üzerindeki olumlu yanları yapılan pek çok çalışmada görülmektedir. Bu çalışmalara göre sportif etkinliklerde yer alan öğrencilerin akademik başarıları daha yüksektir. Bu durum sporcu öğrencilerde de benzerdir denilebilir. Bu çalışmada; BESYO öğrencilerinin özgüvenleri, sınav kaygıları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılması açısından ve bireylerin spor için harcanan zamanın öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkileyeceği düşüncesini en aza indirmek bakımından önemlidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öz güven, algılanan sınav kaygısı ve akademik başarılarının değişkenler açısından incelenmesidir.

1.3. Hipotezler

H1- Katılımcıların öz-güven düzeylerinde demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar yoktur.

H1a- Katılımcıların öz-güven düzeylerinde cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H1b- Katılımcıların öz-güven düzeylerinde bölümleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H1c- Katılımcıların öz-güven düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H1d- Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların öz-güven düzeylerinde tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H1e- Katılımcıların öz-güven düzeyleri ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2- Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar yoktur.

H2a- Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H2b- Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde bölümleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H2c- Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H2d- Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.

H2e- Katılımcıların sınav kaygı düzeyleri ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3- Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir,

- Çalışma sorularına verilen yanıtların objektif ve gerçeğe uygun yanıtlar olduğu düşünülmektedir.
- Çalışmada kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amacı için yeterli olduğu düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içerisinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur.

- Çalışma da yer alan öğrenciler Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Çalışma; katılımcıların özgüven ölçeği ve sınav kaygısı ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor, birçok bilim insanı tarafından çeşitli tanımlarla karşılaşmıştır. 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, insanların hangi ihtiyaçlarından dolayı spora başladıklarına dayalı sorular içerisinde bulunmaktadır. Burada, insanların ihtiyaçları durumu netleştirmektedir. Pek çok incelemede 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 sağlıklı insanlara dönüştürmüştür. Böyle sorunların çözümü için spor, tedavi görevi görmektedir ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Spor, gençlikten yaşlılığa kadar hangi dönemde yapılsa yapılsın 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 (<https://mtegm.meb.gov.tr>). 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, akliselim, anlayışlı, güzel davranışlarda bulunan, kendine inancı olabilen, insanlar ile iyi ilişkiler kurabilen ve model alınan birey olarak yetiştirilmesinde pek çok yararı vardır (Aytan Korucu 2010).

Genel olarak bahsettiğimiz sporun faydaları ise araştırmacılar tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır:

2.3.1. Fizyolojik ve Biyolojik Faydalar

Sporun eskiden günümüze kadar fiziksel gelişime etki ettiği bilinmektedir. Hayatta kalabilmenin ilk koşulu olarak ilkçağlarda yapılan fiziksel davranışların tümü bedenlen 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

Yaşamımızda kendi başına bir iş durumuna gelen ve gün içerisinde süreklilik gerektiren spor kavramı 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 değerin başlamasına ve devamlılık kazanmasına imkân verir (Küçük ve Koç 2004). İnsanların; arkadaşlarıyla, çalıştıracılarıyla, 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 değişle psikolojik açıdan sağlam olmalarıyla mümkündür. İnsanların psikolojik sağamlıklarını olumlu şekilde etkileyen pek çok metot olmasıyla birlikte, çoğunlukla insanların severek, keyif aldıkları pek çok sportif aktivite psikolojik sağamlığın olumlu etkilenmesini kolaylaştırmaktadır. Planlı ve sistemli bir şekilde yapılan sportif etkinlikler psikolojik sağamlığın 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 etkilediğı 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 talebelerin kendilerine olan güvenlerinin fazla olduğu bulunmuştur (Arslan ve ark. 2015). Şahan'a (2007) göre spor insanların hüüzün, mutluluk, heyecan gibi duyguları yaşamalarını sağlar bu da insanlardaki güven duygusunun oluşumuna etki etmektedir. Akandere (1999) yaptığı bir araştırmada 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 getirdiğı rekabet ortamında kendilerini yetiştirmeleri ve geliştirmeleri istenildiğı için psikolojik açıdan sağamlık spor önem teşkil etmektedir (Hayta 2021). Lipowski ve ark. (2015), spor yapan kişilerin psikolojik açıdan sağamlık 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

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. Özgüven Kavramı

Özgüven, insanların kendilerine yönelik denetimlerini, kendilerini yeterli, yetenekli ve kıymetli görüp görmemeye dair tutumlarını ve kendilerini olduğu gibi kabullenip ya da kabullenmemeye dair durumlarını içerir (Özdemir 2016). Ekinci (2013)'e göre özgüven, insanların diğer insanlarla olan iletişimlerinin, münasebetlerinin ve hayat tarzlarının algılanma şekliyle meydana gelen ve değişebilen süreçtir. Ceylan (2017)'ye göre ise özgüven, kişinin hiçbir şarta, koşula tabii olmaksızın yapmış olduğu kusurlara bağlı kalmadan, doğduğu andan itibaren kendisini hep kıymetli bir canlı olarak görmesinden kaynaklanır. Özgüven, kısa süreli bir davranış ya da şahsi konulara özgü bir davranış türü değildir aksine genel bir karakter durumudur (Pervin ve John 2001).

Alan yazına bakıldığında özgüvenin iki alt başlıkta incelendiği görülmektedir. Dış güven, kişinin kendi tavırlarından, davranışlarından, düşüncelerinden emin ve hoşnut olması durumunda çevresine sergilemiş olduğu hareketlerdir. Dış güveni meydana getiren ögeler; hisleri denetleyebilme ve iletişimdir. İç güven ise; bireyin kendisini değerli görmesi, sevmesi, hoşnut olması ve kendisiyle bütünleşmiş olduğunu gösteren fikirleri ve duygularıdır. İç güveni meydana getiren ögeler ise kişinin kendisini sayması, bilmesi, amaçlar belirlemesi ve pozitif düşünmesidir. Kendini olumlu-olumsuz her yönüyle kabul

edip seven bireyler aynı zamanda kendine inanır ve güvenir. Kendine inan bireylerin ise her daim amaçları olur. Amaçları olan bireyler ise hayata pozitif yönden bakar (Sarıçam ve Güven 2012). Yüksek özgüvene sahip kişilerin ortak özelliklerine baktığımızda kendilerini olumlu-olumsuz her yönleriyle kabul ederler ve yapabileceklerinin bilincindedirler. Becerilerini ve güçlerini bildikleri için belirledikleri amaçlar ulaşmaz ya da hayalde kalacak amaçlar olmaz. Karşı karşıya kaldıkları olaylara pozitif tepkiler verirler. Düşük özgüvene sahip kişiler ise yapacakları tüm işlere başlamadan önce ya yapamazsam kaygısı ile yaklaşmaktadırlar (Sarıçam ve Güven 2012).

Özgüven; hayatın her alanında önemli bir yer tuttuğu gibi spor alanında da önemi büyüktür. Spor da özgüven; şiddetli derecede kazanma ümidi ile ayırt edilebilir. Güveni yerinde olan sportmenler kendilerine, hatta kazanan taraf olacaklarına, kazanan taraf olabilmek için zihnen ve bedenen sahip oldukları güçlerini ortaya koyacaklarına inanırlar. Bunun sonucunda özgüveni fazla olan sportmenlerin stresli durumlarda bile daha soğukkanlı ve dengeli davranabilmelerine, daha olumlu fikirler düşünebilmelerine katkı sağlamaktadır (Yıldırım 2013). Özgüveni yüksek olan sportmenlerin, öteki sportmenlere kıyasla kaygılarıyla başa çıkmada ve olumlu fikirler düşünebilmede daha etkili olduklarına saptanmıştır. (Jones ve Swain 1995 akt. Yıldırım 2013). Spor ve beden eğitimi alanlarında özgüven ile ilgili ölçek geliştirme çalışmalarına baktığımızda spor alanlarında bu ölçeklere rastlama ihtimalimiz daha fazladır. Örnek olarak; Tokinan (2008)'in Özgüven Değerlendirme Formu, Akın (2007)'nin Özgüven Ölçeği, Valey ve arkadaşlarının (1998)'de geliştirdikleri Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeği (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010), (1984)'de Piers-Harris tarafından geliştirilen ve Öner (1996) tarafından Türkçeye uyarlanan Özgüven Ölçeği gibi ölçekler spor alanlarında yapılmış çalışmalarda kullanılmışlardır (Ekinci ve ark. 2014, Akkarpat 2014, Arslan ve ark. 2015, Yarımkaya ve ark. 2014). Sporda özgüvenin incelenmesi beraberinde birçok olumlu sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlamıştır. Örneğin, sporda özgüvenin başarıyı arttırmaya katkı sağladığı (Ekinci ve ark. 2014), spora katılan öğrencilerin özgüvenlerinin fazla olduğu (Arslan ve ark. 2015), belli bir spor branşına göre egzersiz yapanların özgüvenlerinin daha fazla olduğu ve bu da beraberinde o spor dalı için yeteneklerin olumlu bir şekilde gelişmesi (Yarımkaya ve ark. 2014).

Sportif etkinliklere katılan kişiler mutluluk hissine sahip olup, yaptıkları etkinliklerden haz alarak enerjik bir kişiliğe sahip olurlar. Böylelikle kişideki mutluluk hormonundaki artış beraberinde özgüveni de arttırmaktadır (Terlemez 2019). Ayrıca kişiler yine spor sayesinde sağlıklı ve dinç bir vücuda sahip olurlar. Güzel bir dış görünüş ise kişiye büyük bir özgüven sahibi olma imkânı verir. Sağlıklı ve güzel bir fiziğe sahip olmanın sırrı ise aktif olarak spor yapmaya bağlıdır. Spor yapmak; sadece iyi bir fiziğin ve özgüvenin oluşmasına katkı sağlamakla kalmayıp, bilimsel araştırmalara göre strese de mâni olmaktadır (Ekinci ve ark. 2014). Bazı bilimsel çalışmalar ise sportif aktivitelerin kişilerin benlik saygısını da etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Kanadalı bilim insanları, 6.sınıfta okuyan öğrencilerden aktif olarak sportif etkinliklere katılanların cinsiyet fark etmeksizin özgüven seviyelerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. İsviçre’de yapılan başka bir çalışmada ise; sportif faaliyetlere katılan gençlerin sosyal açıdan daha uyumlu ve mutlu oldukları, refah seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Latin kökenli öğrencileri ise okuldaki sportif etkinliklere katılımın özgüvenle bağlantılı olduğu tespit etmişlerdir (Terlemez 2019).

2.5. 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 karşılaşırsınız ne şiddette olur ne kadar süreceği bilinmemektedir (Öztürk 2008).

2.5.1. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Hislerimizin sebeplerini insanların çevresini algılama şeklinden 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).

Cüceloğlu (1999) ise kaygıya sebep olan maddeleri şu şekilde aktarmıştır;

- Yardımın 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 sebeplerindendir (aktaran; Kaya ve Varol 2014).

Bunların yanında; Uludağ ve ark. (2014)' ün çeşitli araştırmacılarından aktardığına göre, küçük yaşlarda karşılaştığımız rencide edici davranışlar, reddedici tutumlar, buluş çağında çevredekilerin dalga geçici davranışları, ebeveynlerin çocuklarını cezalandırırken hoş olmayan tavırları, çok fazla kaygılı olmaları, çocukları üzerindeki aşırı baskıcı tavırları, işe girme, girilen işin ihtiyaçlarını giderebilme, bulunan işin gelirin iyi olması ve işçinin haklarını koruyup-korumaması, yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik durumu, çocuğun akademik başarısı da kaygıyı etkileyen etkenler arasında yer almaktadır.

2.5.2. 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 Spielberger (1966) "durumluk kaygı" demiştir (Öner ve Le Compte, 1985 akt. 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 olacakmış 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 (Öner ve Le Compte akt. Coşkun ve Akkaş 2009).

2.5.3. 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, mide bölgesindeki ağrılar, 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, mevkisinde 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 karşılaşmaktadır (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).

2.5.4. 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 (Brody, 1995 akt. Mollaoğulları ve Uluç 2019). Örneğin Bozdam (2008) çalışmasında fiziksel becerilere göre alım yapan bölümlerde öğrenim gören talebelerin kaygı seviyeleri, öteki bölümlerde öğrenim gören talebelerin 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 değerin 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).

2.6. 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; talebelerin 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 talebe de sınavlarda zihnen ve bedenen bu problemlerle karşılaşacağı umulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre talebelerin 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).

2.6.1. 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 kısıt 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 sonuçları 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; Chapell ve ark. (2005)' te 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 talebelerin akademik başarıları daha yüksekken, sınav kaygısı fazla olan talebelerin 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 talebeler için durum aynı değildir. Erkek öğrenciler kızlara göre daha az kaygılı iken akademik ortalamaları da kızlara 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 (akt. Totan ve Yavuz 2009).

2.7. Akademik Başarı Kavramı

Talebelerin eğitim hayatlarında istenilen başarılarla ulaşma durumlarına akademik başarı denilmektedir (Altinkurt 2008). Soner (1995)'e göre talebelerin, dönem boyunca elde ettikleri başarılarının ortalamasına denir ve talebelerin 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 talebelerin akademik yönden başarı düzeyleri belirlenmektedir. Eğitim-öğretim sürecinin ilk başından sonuna kadar süren talebelerin sınavlarda göstermiş oldukları başarılar sağlıklı bir iş yaşamı için önem arz etmektedir. Bilhassa ülkemizdeki sınav sistemleri ve bu sınav sonuçlarına göre belirlenen başarılar talebeler için de ebeveynler için de hayati bir sorun oluşturmaktadır. Ebeveynler ve

talebeler 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 hüzünlü, 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).

2.7.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Etmenler

Talebelerin akademik başarılarını, özgün, orijinal fikirlerini direkt veya endirekt olarak yönlendiren pek çok çevresel etkenler olduğunu söylemek mümkündür. Talebeleri her yönden etkileyen bu etkenlerin başında öğretmenler gelmektedir. Bazı durumlarda öğrencinin yanında, öğretmenin yeri ebeveynlerinden hatta tüm bireylerden daha ağır basmaktadır. Bu yüzden talebelerin; okul başarısında, hareketlerinde, hal ve tavırlarında öğretmenlerle olan bağının etkisi büyüktür. Öğretmenlerin sıcakkanlı, iyi, sevecen, anlayışlı tutum ve davranışları, talebelerin beklenen amaçlara ulaşılması yönünden önem teşkil etmektedir. Bu yüzden talebe ile öğretmen arasındaki bağ birincil sırada bir bağdır (Erdoğan 2016). 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, talebelerin 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 (Artuksi 2003).

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 (Artuksi 2003). 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 (Artuksi 2003). 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 Etmenler

Bireysel özellikler ve ailesel hataların yanında çocuğun gelişim seviyesinin sınıf seviyesinin altında kalması veya üstünde olması, okuduğu okula, bulunduğu sınıfa ayak uyduramaması, sınıfta anlaşılabildiği arkadaşı 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, bulundukları 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 (Yıldırım 2010 akt. Altın 2019).

Kaygıda akademik başarıyı etkilemektedir. Talebelerin 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, Akkaya 1999, Genç ve ark. 1999, Saracaloğlu ve ark. 2009).

2.8. 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 amatörcce 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 talebelerin okuldaki başarı durumu da artmakta ve bu da ruhsal bunalımları ortadan kaldırmaktadır.

Öcal ve Koçak (2010)'un ortaöğretimde okuyan talebeler üzerine yaptıkları çalışmada akademik başarıları yüksek olan talebelerin okul sporlarıyla uğraşan talebeler 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 talebelerin 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 talebelerin, 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 talebeler 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 talebelerin 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 aşlamak mümkündür (Öcal ve Koçak 2010).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Mevcut araştırma nicel araştırma tekniklerinden betimsel tarama ve ilişkisel tarama modellerine göre tasarlanmıştır. Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygıları arasındaki bireysel farklılıkların incelenmesinde betimsel tarama modeli, bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenimlerine devam eden 198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %43.4' ü (N=86) “kadın”, %56.6' sı (N= 112) “erkek” tir. Katılımcıların yaş ortalamaları 22.45 ± 2.97 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar basit tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilmiş ve çalışmada gönüllü olarak yer almışlardır. Örneklem büyüklüğünün tespitinde Gay ve ark. (2011)' nin önermesi dikkate alınmıştır. Bu önermeye göre evren 100 kişiden oluşuyorsa tüm katılımcıların örnekleme dâhil edilmesi gerekmektedir. Buna karşılık araştırma evreni 101-500 arasında ise %50, 501-1500 arasında olması durumunda ise 20%'lik bir temsil örneklem için yeterli gelmektedir. Katılımcıların bilgileri çizelge 1'de yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

Değişken	Kategori	N	%
Bölüm	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	57	28.8
	Antrenörlük	43	21.7
	Yöneticilik	49	24.7
	Rekreasyon	49	24.7
	Toplam	198	100
Lisanslı olarak spor yapıyor musunuz?	Evet	93	47
	Hayır	105	53
	Toplam	198	100
İlgilendiğiniz spor dalı?	Bireysel Sporlar	35	17.7
	Takım Sporları	58	29.3
	Lisanslı olarak spor yapmayan	105	53
	Toplam	198	100

Çizelge 3.1 verilerine göre katılımcıların %28.8' i (N=57) “beden eğitimi ve spor öğretmenliği”, %21.7' si (N=43) “antrenörlük”, %24.7'si (N=49) “yöneticilik”, %24.7' si (N=49) ise “rekreasyon” bölümünde okumaktadır. %47' si (N=93) “lisanslı olarak spor yaparken”, %53' ü (N=105) “lisanslı olarak spor yapmamaktadır”. İlgilendikleri spor dallarına göre %17.7' si (N=35) “bireysel sporlarla” uğraşırken %29.3' ü (N=58) “takım sporlarıyla” uğraşmakta, %53'ü ise (N=105) “lisanslı olarak spor yapmamaktadır”.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma; katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi açısından Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların özgüvenlerini belirlemek için öz güven ölçeği, sınav anında yaşadıkları kaygı boyutunu belirlemek için ise West Side sınav kaygı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmektedir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, genel not ortalaması, düzenli spor yapıp yapmadıkları ve yapıyorlarsa bireysel mi yoksa takım sporunu yaptıklarının belirlenmesine yönelik altı sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Öz-güven Ölçeği

Ölçek iç öz güven ve dış öz güven şeklinde iki alt boyutta toplanan 33 maddelik 5'li Likert tipinden oluşmuştur. Öz güven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları Akın (2007) tarafından ölçeğin bütünü için .83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, .83 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçekte 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddeler iç öz güven alt boyutunu oluştururken, 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeler ise dış öz güven alt boyutunu oluşturmaktadır ve toplam varyansın % 43.6'sını açıklamaktadır (Akın 2007).

3.3.3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Ölçek Driscoll (2007) tarafından geliştirilmiş Türkçe'ye üniversite öğrencileri için Totan ve Yavuz (2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek özgün formunda sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir programın etkisini incelemeye kullanılmak amacıyla geliştirilmiştir. Driscoll (2007) tek bir boyutta on madde olarak ölçeği şekillendirirken Totan ve Yavuz (2009) bir maddenin iki farklı işaret değişkeni olarak tanımlanmasının Türkçe dil bilgisi için daha uygun olacağını düşünerek ölçeği on bir madde olarak Türkçeye çevirmişlerdir. Driscoll (2007) ölçeğin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla çalışmalar yapmıştır. Totan ve Yavuz (2009) betimleyici faktör analizinde ölçeğin açıklanan varyansının %46,05 olduğu, faktör yüklerinin .32 ile .78 arasında olan tek boyutlu yapının var olduğu belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Prosedürü

Araştırmada tüm uygulamalardan önce Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu onayı alınmıştır. Daha sonra Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü ile görüşülüp sözlü ve yazılı onay alınmıştır. Veri toplama araçları deneklere ders başlangıçlarından önce öğretim elemanlarından izin alınarak uygulanmıştır. Araştırmada katılım gönüllülük esasına dayalı şekilde gerçekleşmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 Paket programı kullanılmıştır. Öncelikle veri toplama araçları için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve basıklık ile çarpıklık değerleri incelenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesinde frekans ve yüzde yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygısı puanlarının hesaplanmasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır. Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygı düzeylerinde bireysel değişkenlerden kaynaklı farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi testleri

kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespitinde Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır. İstatistiksel testler 95% güven aralığında yapılmıştır.



4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Veri toplama araçları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları ve çarpıklık ve basıklık değerleri

	İç Tutarlık	Çarpıklık	Basıklık
İç öz-güven	.92 (N=17)	-1.181	1.614
Dış öz-güven	.93 (N=16)	-1.008	0.956
Sınav Kaygısı	.91 (N=11)	-0.034	-0.474

Veri toplama araçları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları .91 ile .93 arasında değişmektedir. Hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise verilerin normalden manidar şekilde sapmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.2. Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygısı düzeyleri

	Min	Max	Ort.	Std. Sap.
İç öz-güven	1	5	4,00	0,72
Dış öz-güven	1	5	3,93	0,77
Sınav kaygısı	11	55	32,30	10,35

Katılımcıların öz güven ve sınav kaygı düzeyleri incelendiğinde öz güven ölçeğinin alt boyutu olan iç öz güven boyutunun ortalaması $4,00 \pm 0,72$, dış öz güven boyutunun ortalaması $3,93 \pm 0,77$ iken sınav kaygılarının ortalaması $32,30 \pm 10,5$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre öz-güven

Öz-güven	Cinsiyet	N	Ort.	Std. sap	t	p
İç öz-güven	Kadın	86	3,978	0,684	-0,463	0,644
	Erkek	112	4,025	0,750		
Dış öz-güven	Kadın	86	3,94	0,726	0,069	0,945
	Erkek	112	3,936	0,806		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların iç öz-güven ve dış öz-

güven puanları arasında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.4. Katılımcıların bölümlerine göre öz-güven

Öz güven	Bölüm	N	Ort.	Std. sap	F	p
İç öz-güven	Öğretmenlik	57	4,117	0,659	.804	.493
	Antrenörlük	43	4,010	0,667		
	Yöneticilik	49	3,907	0,769		
	Rekreasyon	49	3,966	0,787		
	Toplam	198	4,005	0,721		
Dış öz-güven	Öğretmenlik	57	4,100	0,667	1.197	.312
	Antrenörlük	43	3,855	0,792		
	Yöneticilik	49	3,867	0,795		
	Rekreasyon	49	3,899	0,830		
	Toplam	198	3,939	0,770		

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre öz-güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre katılımcıların iç öz-güven ve dış-öz-güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.5. Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre öz-güven

Öz güven	Lisanslı olarak spor yapma	N	Ort.	Std. sap	t	p
İç öz-güven	Evet	93	4,067	0,703	1.144	.254
	Hayır	105	3,95	0,735		
Dış öz-güven	Evet	93	4,017	0,777	1.329	.186
	Hayır	105	3,871	0,761		

Katılımcıların lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre öz-güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların iç öz-güven ve dış öz-güven puanları arasında lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.6. Tercih edilen spor dalına göre öz-güven düzeyleri

Öz-güven	Spor dalı	N	Ort.	Std. sap	t	P
İç öz-güven	Bireysel sporlar	35	4,159	0,726	.976	.333
	Takım sporları	58	4,011	0,689		
Dış öz-güven	Bireysel sporlar	35	4,101	0,780	.815	.418
	Takım sporları	58	3,965	0,777		

Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre öz güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların iç öz-güven ve dış öz-güven puanları arasında tercih edilen spor dalına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.7. Akademik başarı ve öz-güven arasındaki ilişki

	Not ort.	İç öz-güven	Dış öz-güven
Not ort.	1	0,088	,165*
İç öz-güven		1	,910**
Dış öz-güven			1
* $p<0.05$	** $p<0.01$		

Katılımcıların akademik başarılarının değerlendirilmesinde genel not ortalamaları dikkate alınmıştır. Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre katılımcıların genel not ortalamaları ile iç öz güven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken, dış öz-güven ile pozitif yönlü zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.8. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sınav kaygı düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. sap	t	p
Sınav kaygısı	Kadın	86	33,718	10,179	1.693	0.093
	Erkek	112	31,224	10,405		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sınav kaygılarının incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre sınav kaygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.9. Katılımcıların bölümlerine göre sınav kaygı düzeyleri

Sınav Kaygısı	Bölüm	N	Ort.	Std. sap	F	p	Fark Tukey
1	Öğretmenlik	57	28,496	9,007			
2	Antrenörlük	43	34,216	9,938	3.849	0.010	1 < 2
3	Yöneticilik	49	33,280	10,397			1 < 4
4	Rekreasyon	49	34,092	11,236			
	Toplam	198	32,307	10,356			

Katılımcıların bölümlerine göre sınav kaygılarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre öğretmenlik bölümü öğrencilerinin antrenörlük bölümü öğrencileri ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden anlamlı şekilde daha düşük sınav kaygısına sahip oldukları anlaşılmaktadır ($p < 0.05$).

Çizelge 4.10. Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre sınav kaygı düzeyleri

Sınav Kaygısı	Lisanslı olarak spor yapma	N	Ort.	Std. sap	t	p
	Evet	93	32,965	10,478		
	Hayır	105	31,724	10,261	.840	.402

Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre sınav kaygılarının incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre lisanslı spor yapma ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.11. Tercih edilen spor dalına göre sınav kaygısı düzeyleri

Sınav kaygısı	Spor Dalı	N	Ort.	Std. sap	t	p
	Bireysel Sporlar	35	31,735	11,354	-0.850	.399
	Takım Sporları	58	33,707	9,940		

Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların tercih ettikleri spor dallarına göre sınav kaygılarının incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre tercih edilen spor dalı ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.12. Akademik başarı ve sınav kaygısı arasındaki ilişki

	Not ort.	Sınav kaygısı
Not ort.	1	-0,290**
Sınav kaygısı		1
**p<0.01		

Katılımcıların akademik başarıları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre akademik başarı ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü düşük bir korelasyon vardır ($p<0.01$).

Çizelge 4.13. Öz-güven ve sınav kaygısı arasındaki ilişki

	İç öz-güven	Dış öz-güven	Sınav kaygısı
İç öz-güven	1	,910**	-,337**
Dış öz-güven		1	-,339**
Sınav kaygısı			1
**p<0.01			

Katılımcıların öz-güven düzeyleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre hem iç öz-güven hem de dış öz-güven ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü ve orta düzey korelasyonlar vardır ($p<0.01$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin özgüven ve algılanan sınav kaygılarının bireysel değişkenlere göre incelenerek kavramlar arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Her ne kadar erkek katılımcıların iç öz-güven puanları kadınlardan, kadın katılımcıların dış öz-güven puanları erkeklerden yüksek olsa da bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1A kabul edilmiştir. *“Katılımcıların öz-güven düzeylerinde cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”* İlgili literatür incelendiğinde Zeyrek (2019)’ in çalışmasında da orta öğretim öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Her iki çalışmanın bulguları bu bakımdan paralellik göstermektedir denilebilir. Acuner (2012) ise farklı dansları yapan katılımcıların özgüven ve öz yeterliklerinin karşılaştırılması konulu çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerine göre öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu ifade etmiştir. Buna göre kızların özgüvenleri erkeklerin özgüveninden daha yüksektir. Farklı bir araştırmada Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu çalışmasında öğrencilerin dış özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edemezken; iç özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Karataş ve Öktem (2022) ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz güven düzeylerinde cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Baburao Shirsath (2018) ise çalışmasında cinsiyetin üniversite öğrencilerinin öz güvenlerine etkisinin anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların bölümlerine göre öz güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Yani öğrenim görülen bölüm katılımcıların öz güvenlerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Her ne kadar beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin iç özgüven ve dış özgüven puanları diğer bölüm öğrencilerinden yüksek bulunsada bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1B kabul edilmiştir. *“Katılımcıların öz-güven düzeylerinde bölümleri bakımından*

anlamli bir farklilik yoktur.” Literatür incelendiğinde Karataş ve Öktem (2022)’ in çalışmasında da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerine göre iç ve dış öz-güvenlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Ağbuğa ve Pepe (2020) de benzer şekilde spor bilimleri fakültesi öğrencilerin öz güvenlerinde bölümler arası farklılık tespit edememiştir. Doğan (2022)’ de çalışmasında SBF öğrencilerinin özgüvenlerinde öğrenim görülen bölüm bakımından anlamlı farklılıklar tespit edememiştir. Buna karşılık Albayrak ve ark. (2020) Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 1. Sınıflarda öğrenim gören antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre öz güven düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0.05$). Her ne kadar lisanslı olarak spor yapan katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven puanları daha yüksek olsa da bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1C kabul edilmiştir. *“Katılımcıların öz-güven düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”* İlgili alan yazın incelendiğinde Zeyrek (2019)’ un çalışmasında orta öğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Sun (2015)’ in sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu çalışmasında ise katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre özgüven düzeylerinde lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lehinde anlamlı farklılıkların olduğu ortaya konulmuştur ($p<0.05$). Benzer şekilde Ekinci ve ark. (2014) de spor yapma durumuna göre lise öğrencilerinin özgüvenlerinin farklılık gösterdiğini belirtmiştir.

Analiz sonuçlarına göre spor yapan katılımcıların tercih ettikleri spor dalına göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Her ne kadar bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların iç öz-güven ve dış öz-güven puanlar takım sporları ile ilgilenenlerden yüksek tespit edilse de bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1D kabul edilmiştir. *“Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların öz-güven düzeylerinde tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”* Alan yazın incelendiğinde Sun (2015)’ in çalışmasında katılımcıların özgüven düzeyleri ile yapmış

oldukları spor açısından iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu aktarılmıştır. Bu farklılık ise takım sporları ile ilgilenen bireylerin lehine bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında zıtlıklar bulunmaktadır. Buna karşılık yapılan güncel bir çalışmada bireysel sporlar veya takım sporları ile ilgilenen SBF öğrencilerinin özgüvenlerinde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (Albayrak ve ark. 2020). Bizim çalışmamızın bulgusu ile bahsi geçen çalışmanın bulgusu paralellik göstermektedir.

Katılımcıların akademik başarıları ile iç öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$). Buna karşılık akademik başarı ile dış öz güven arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($r= 0,165$; $p<0,01$). Kutlu (2001)'nın izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven seviyelerinin karşılaştırılması adlı çalışmasında katılımcıların akademik başarıları ile özgüven düzeyleri için yapmış olduğu ANOVA testi sonuçlarında gruplar arasında $p,0,001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Zeyrek (2019) yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin özgüvenleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur. Toplam özgüven, iç özgüven ve dış özgüven akademik durumu başarılı olan öğrencilerin akademik durumu orta ve başarısız olan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 1E reddedilmiş ve yerine alternatif hipotez kabul edilmiştir. *“Katılımcıların özgüven düzeyleri ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.”*

Analiz sonuçları katılımcıların cinsiyetlerine göre sınav kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Her ne kadar kadın katılımcıların sınav kaygı puanları erkeklerden yüksek tespit edilse de ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Yani cinsiyet katılımcıların sınav kaygılarında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Dolayısıyla çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 2A kabul edilmiştir. *“Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”* Çakır (2015) çalışmasında bizim çalışmamızla paralel şekilde kız ve erkeklerin sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Buna karşılık Onat Kocabıyık ve Donat Bacıoğlu (2020) çalışmalarında yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi ile sınav kaygısını yordamada saplantılı düşünme, cinsiyet ve derin düşünmenin önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşılmışlardır. 126 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan güncel bir çalışmada ise

erkeklerin 44.9%' unun buna karşılık kadınların 27%' sinin ortalamanın üzerinde ve yükseğe yakın sınav kaygısına sahip olduğu belirtilmiştir fakat cinsiyetler arası farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Ahmad ve ark. 2018). Özdoğan (2022) ise çalışmasında Covid 19 döneminde yürütülen uzaktan eğitim döneminde kadın BESYO öğrencilerinin sınav kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların bölümlerine göre sınav kaygı düzeylerine bakıldığında öğretmenlik bölümü öğrencilerinin antrenörlük bölümü öğrencileri ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden anlamlı şekilde daha düşük sınav kaygısına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Antrenörlük, yöneticilik ve rekreasyon bölümleri arasındaki farklılıklar ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Ortaya çıkan bu bulgu değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 2B reddedilmiş ve yerine alternatif hipotez kabul edilmiştir. *“Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde bölümleri bakımından anlamlı bir farklılık vardır.”* Gönül ve ark. (2012) çalışmalarında BESYO öğrencilerinin uygulama sınavları öncesi ile teorik sınavlar öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ayrıca kaygı puanları bakımından sınıflar arasında ve bölümler arasında fark yoktur. Çalışmamızın bulgusu ile Gönül ve ark. (2012)' nın bulgusu bu bakımdan farklılık göstermektedir.

Analiz sonuçları katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre sınav kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir. Her ne kadar lisanslı olarak spor yapan katılımcıların sınav kaygı puanları daha yüksek tespit edilse de bu farklılık anlamlı değildir. Lisanslı olarak spor yapma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygılarında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Ortaya çıkan bu bulgu değerlendirildiğinde Hipotez 2C kabul edilmiştir. *“Katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”*

Analiz sonuçları incelendiğinde lisanslı olarak spor yapan katılımcıların sınav kaygılarında ilgilendikleri spor dalına göre anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların benzer sınav kaygısına sahip oldukları söylenebilir. Dolayısıyla Hipotez 2D kabul edilmiştir. *“Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların sınav kaygı düzeylerinde tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yoktur.”*

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların akademik başarıları ile sınav kaygıları arasında negatif yönde zayıf bir ($r=-0,290$) bir ilişki vardır. Yani akademik başarı arttıkça sınav kaygısı azalmaktadır. Karataş (2020) üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin akademik başarıları ile sınav kaygıları arasında orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında da (Aydın 2010, Bozkurt 2012, Cassady ve Johnson 2002, Kapıkıran, 2002) benzer sonuçlara ulaşılmışlardır. Tüm bu bulgular ışığında Hipotez 2E reddedilmiş ve alternatif hipotez kabul edilmiştir. *“Katılımcıların sınav kaygı düzeyleri ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.”*

Katılımcıların öz güven düzeyleri ve sınav kaygıları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise hem iç özgüven hem de dış özgüven ile sınav kaygısı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. İç özgüven ve dış özgüvenin artması sınav kaygısını azaltmaktadır. Öner (1990) yüksek sınav kaygılı bireylerin öz kavramlarının olumsuz, özgüvenlerinin düşük olduğunu belirtmiştir (Akt. Turan Başoğlu, 2007). Özsoy ve arkadaşlarının 9. ve 10. sınıflarda özgüven ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmasında, katılımcıların özgüven ve sınav kaygı puanları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Katılımcıların özgüvenleri ve sınav kaygıları arasındaki ilişkiyi görmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan korelasyon sonuçlarına göre öğrencilerin özgüven düzeyleri ile sınav kaygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Hipotez 3 reddedilmiş ve alternatif hipotez kabul edilmiştir. *“Katılımcıların öz-güven ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.”*

6. SONUÇ

6.1. Sonuç

Sonuç olarak, mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin özgüvenlerinde cinsiyet, bölüm, lisanslı olarak spor yapma ve tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık olmadığını buna karşılık not ortalaması arttıkça dış öz güvenin de arttığını göstermiştir. Ayrıca katılımcıların sınav kaygılarında cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma ve tercih edilen spor dalı bakımından anlamlı bir farklılık yokken; öğretmenlik bölümü öğrencileri daha düşük sınav kaygısına sahiptir. Son olarak, öz güven ve not ortalaması artarken sınav kaygısı düşmektedir.

6.2. Öneriler

Mevcut araştırma nedensel ve ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Dolayısıyla ortaya çıkan sonuçlar sebep-sonuç ilişkisi içermemektedir. Bu nedenle ileride yapılacak benzer çalışmaların deneysel veya yarı deneysel şekilde tasarlanması önerilmektedir. Ayrıca nitel veya karma desen olarak da benzer çalışmaların yapılması kavramlar arasındaki farklılıkların ve ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesine olanak sağlayacaktır. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar neticesinde öğretim elemanlarının öğrencilerde sınav kaygısını azaltacak yeni yöntemler geliştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca öğrencilere sınav kaygısını yenmelerine yönelik eğitimlerin verilmesi de faydalı olacaktır.

7. KAYNAKLAR

1. **Acuner A.** Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, **2012**.
2. **Ağbuğa F, Pepe K.** Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Cinsiyetlerine, Bölümlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **2020**, s. 14(3): 345-353.
3. **Ahmad N, Hussain S, Khan NF.** Test Anxiety: Gender and Academic Achievements of University Students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, **2018**, s. 32(3): 295-300.
4. **Akandere M.** Kaygı İle Başa Çıkma Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1999**, s. 1(1): 21-24.
5. **Akandere M.** 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.
6. **Akarçesme C.** Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2004**.
7. **Akça NŞ, Sunay H.** Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **2012**, s. 11(18): 1474-1493.
8. **Akgün A, Gönen S, Aydın M.** İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **2007**, s. 6(20): 283-299.
9. **Akın A.** Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2007**, s. 7(2): 167-176.
10. **Akkarpat İ.** Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2014**.
11. **Albayrak V, Kızılkoca M, Özcan E.** Spor Eğitimi Alan 1. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi: Fırat Üniversitesi Örneği. *Tarih Okulu Dergisi*, **2020**, s. 13(47): 2853-2861.
12. **Alibaz A, Gündüz N, Şentuna M.** Türkiye'de Üst Düzey Taekwondo, Karate ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri Ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2006**, s. 4(3): 91-102.
13. **Altın, Y.** 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**.
14. **Altinkurt, Y.** Öğrenci Devamsızlıklarının Nedenleri ve Devamsızlığın Akademik Başarıya Olan Etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2008**, s. 1(20): 129-142.
15. **Arslan A, Doğanay H, Kırık A, Çetinkaya A.** Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, **2015**, s. 17: 130-149.
16. **Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT.** Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, **2018**, s. 6(1): 37-42.
17. **Aşçı FH, Gökmen H.** Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **1995**, s. 6(2): 38-47.
18. **Aydın, F.** Akademik başarının yordayıcısı olarak akademik güdülenme, öz yeterlilik ve sınav kaygısı. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **2010**.
19. **Aykin AG, Ustun UD.** 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.
20. **Aytan Korucu G.** Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2010**.

21. **Baburao Shirsath R.** Self-confidence among Male and Female College Students. *Cosmos Multidisciplinary Research e – Journal*, **2018**, s. 3(3): 37-41.
22. **Baltaş A.** Stres ile Başa Çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. İstanbul. **1996**.
23. **Başal HA.** 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.
24. **Başoğlu TS.** Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2007**.
25. **Batman D, Yiğit N.** Öğretmen Adaylarının Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörleri Belirleme Ölçeği Geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **2016**, s. 24(1): 217-232.
26. **Bayraktar C.** Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2003**, s. 17(1): 19-36.
27. **Bozdam A.** Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2008**.
28. **Bozkurt S.** İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2012**.
29. **Büyükdöğtürk Ş.** Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, **1997**, s. 12(12): 453-464.
30. **Cassady JC, Johnson RE.** Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, **2002**, s. 27(2): 270-295.
31. **Cengiz R, Taşmektepligil MY.** Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği). *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, **2016**, s. 56: 220-240.
32. **Cesim D.** 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**.
33. **Ceylan A.** Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2017**.
34. **Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M.** Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2010**, s. 7(1): 193-206.
35. **Coşkun Y, Akkaş G.** Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**, s. 10(1): 213-227.
36. **Çakır G.** 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**.
37. **Çalık SU.** Ders dışı egzersizlerden atletizm modülünün örneklem okul öğrencilerinin akademik başarı ve benlik saygısına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2007**.
38. **Dalkılıç M.** İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, **2011**.
39. **Doğan B, Morali S.** 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.
40. **Doğan E.** Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Özgüven Duygu Durumlarının Araştırılması. *Turkish Studies*, **2022**, s. 17(4): 905-914.
41. **Driscoll, R.** Westside Test Anxiety Scale Validation. ERIC Digest, ED495968, **2007**.
42. **Ekinci H.** 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.
43. **Ekinci NE, Özdelek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD.** Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **2014**, s. 1(1): 36-42.
44. **Erdoğan MY.** Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **2006**, s. 5(17): 95-106.

45. **Erözkan A.** Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2004**, s. 12: 13-38.
46. **Gay LR, Mills GE, Airasain PW.** *Educational Research Competencies for Analysis and Application*. 10. Baskı. Columbus, Pearson Merrill Prentice Hall, **2011**.
47. **Genç M, Karlıdağ R, Eğri M, Güneş G, Kurçer MA, ve ark.** Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, **1999**, s. 6(1): 38-41.
48. **Gönül A, Karlı Ü, Üzümlü H, Özen G, Çakır E, ve ark.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2012**, s. 14(4): 19-30.
49. **Gümüş SS, Öz AŞ, Kırmoğlu H.** 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.
50. **Hayta BG.** Sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, **2021**.
51. **İnan B.** 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**.
52. **Kahya S, Küçükbiş HF.** Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **2022**, s. 6(12): 113-124.
53. **Kapıkıran Ş.** Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2002**, s. 1(11): 34-43.
54. **Karabulut EO, Atasoy M, Kaya K, Karabulut A.** 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.
55. **Karaman S.** Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, **2009**.
56. **Karaosmanoğlu G, Adıgüzel Ö, Özdemir Şimşek P.** Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalıkla Baş Etme Stratejilerini Yaratıcı Drama ile Anlamak. *Eğitim ve Bilim*, **2022**, s. 1(209): 207-237.
57. **Karatas I, Oktem T.** Investigation of the Relationships between SelfConfidence Levels and Job Finding Anxiety of Faculty of Sports Sciences Students. *Education Quarterly Reviews*, **2022**, s. 5(1): 291-298.
58. **Karataş A.** 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**.
59. **Karayol M, Eroğlu SY.** Takım ve Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların Spor Yaralanması Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **2020**, s. 4(1): 137-144.
60. **Kaya M, Varol, K.** İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, **2004**, s. 17: 31-63.
61. **Kutlu E.** İzcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2001**.
62. **Küçük V, Koç H.** Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2004**, s. 1(9).
63. **Lipowski M, Lipowska M, Jochimek M, Krokosz D.** 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.
64. **Mavi S, Tuncel S, Tuncel F, Akdemir B.** Ankara'da Yaşayan İnsanların Spor Yapma ve Yapmama Nedenleri. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, **2012**, s. 2(3): 44-52.
65. **Mollaoğulları H, Uluç S.** Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **2019**, s. 3(3): 78-87.
66. **Mücevher MH, Demirgil Z, Erdem R.** Sportif Aktivitelerin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: SDÜ İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi-Bildiriler Kitabı I, **2016**, 119-132.

67. **Nartgün Ş, Çakır M.** Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Akademik Güdülenme ve Akademik Erteleme Eğilimleri Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **2014**, s. 3(3): 379-391.
68. **Onat Kocabıyık O, Donat Bacioğlu S.** Durumluluk Sınav Kaygısını Yordamada Ruminatif Tepkiler ve Cinsiyetin Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **2020**, s. 28(5): 2165-2172.
69. **Öcal K, Koçak MS.** Okul Sporlarının Orta Öğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı ve Davranış Gelişimine Etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, **2010**, s. 7(1): 86-94.
70. **Özdemir NK.** Deneyisel Bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *İlköğretim Online*, **2016**, s. 15(1).
71. **Özdenk S.** 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**.
72. **Özdoğan AS.** Covid-19 pandemisinin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, **2022**.
73. **Öztürk A.** 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**.
74. **Pamuk Y, Hamurcu H, Armağan B.** 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.
75. **Penedo FJ, Dahn JR.** 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.
76. **Pervin LA, John OP.** Personality, Theory and Research. 8. Baskı. USA: John Wiley & Sons, Inc., **2011**.
77. **Razon, N.** Tembel Çocuk. *Eğitim ve Bilim*, **1981**, s. 6(32).
78. **Ross S, Janssen I.** Physical Activity, Total and Regional Obesity: Dose-response Considerations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **2001**, s. 33(6): 521-527.
79. **Saracaloğlu AS.** Ortaöğretim Sosyal Alanlar Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Yeterlikleri, Kaygıları ve Akademik Güdülenme Düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**, s. 6(2): 38-54.
80. **Sarıçam H, Güven M.** Özgüven ve Dini Tutum. *The Journal of Academic Social Science Studies*, **2012**, s. 5(7).
81. **Saygılı G, Atay E, Eraslan M, Hekim M.** Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **2015**, s. 23(1): 161-170.
82. **Shah, S.** Pilates Exercises. *International Journal of Physiotherapy and Research*, **2013**, s. 1(4): 196-203.
83. **Sincar L.** 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**.
84. **Soner O.** Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, **1995**, s. 12: 249-260.
85. **Sun E.** Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, **2015**.
86. **Şahan, H.** Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **2008**, s. 2: 248-266.
87. **Şahin M, Yetim A, Çelik A.** Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, **2012**, s. 5(8): 373-380.
88. **Tazegül Ü.** Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **2012**, s. 3(2): 13-22.
89. **Temiz CN, Sivrikaya AH.** 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.
90. **Terlemez M.** Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *International Journal of Social Science*, **2019**, s. 2(2): 1-6.
91. **Tokinan BÖ.** Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler

- Bakımından İncelenmesi. *Fine Arts*, **2014**, s. 9(2): 84-100.
92. **Totan T, Yavuz Y.** Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**, s. 9(17): 95-109.
93. **Uludağ G, Taşdöven H, Dönmez M.** Polis Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2014**, s. 18(2): 75-94.
94. **Woodman T, Hardy L.** The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Selfconfidence upon Sport Performance: Meta-Analysis. *Journal of Sport Science*, **2003**, s. 21: 443-457.
95. **Yarımkaya E, Akandere M, Baştuğ G.** 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2014**, s. 8(2): 242-250.
96. **Yetim, A.** Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2000**, s. 5(1): 63-72.
97. **Yıldırım F.** 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**.
98. **Yıldırım M, Bayrak, C.** 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.
99. **Yılmaz Ş.** Okul dışı fiziksel aktivite programlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin akademik başarılarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2009**.
100. **Zeyrek A.** Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, **2019**.
101. https://mtegm.meb.gov.tr/upload/meb_protokol/2020_1007_216_100-gsb-meb-2019.pdf

EKLER

Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 07/02/2021-11531



T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-21817443-050.99-11531
Konu : Etik Kurul Kararı

SAYIN DR. ÖĞR. ÜYESİ NESLİŞAH AKTAŞ

Üniversitemiz Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun
04.02.2021 tarih ve 07 sayılı kararı ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Seval YAVUZ
Kurul Başkanı

Ek:SBBBAY Etiği Kurulunun 04.02.2021 tarih ve 07 sayılı kararı (1 sayfa).

Üzerinde doküman numarası bulunmayan dokümanlar kontrolsüz dokümandır.



**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI**

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	SAYFA NO
04.02.2021	03	07	1/4

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 04.02.2021 tarihinde Başkan Prof. Dr. Seval YAVUZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR-7: Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN koordinatörlüğünde Aybüke KANAT tarafından gerçekleştirilecek “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Öz-Güven, Algılanan Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı” başlıklı tez çalışması için hazırlanan materyaller Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında değerlendirilmiş olup uygulanmasının uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

İMZA Prof. Dr. Seval YAVUZ Başkan		
İMZA Prof. Dr. Mehmet ÖZBİRECİKLİ Bşk.Yrd.	İMZA Prof. Dr. Jale ÖZTÜRK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Hatice PAMİR ÜYE
İMZA Prof. Dr. Melis MİNİSKER ÜYE	İMZA Prof. Dr. Murat TEK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Nizam ÖNEN ÜYE

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Resmi izin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/01/2021-764



T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : E-20746725-100-764
Konu : Çalışma İzni

SAYIN DR. ÖĞR. ÜYESİ NESLİŞAH AKTAŞ

İlgi : 30/12/2020 tarihli 78285554-300-59483 sayılı yazı.

Danışmanı olduğunuz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Aybüke KANAT' ın "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Öz-Güven, Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında öğrencilere anket uygulanması için Yüksekokulumuzda veri toplamasına izin verilmiş olduğunu bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Alper ASLAN
Müdür

Veri Toplama Araçları

Sizi Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi " Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Öz-güven, Algılanan Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı " başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı için kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz. Dr. Neslişah Aktaş Üstün & Aybuke Kanat neslisahaktas@mku.edu.tr aybuke.lov@gmail.com	
1-Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek
2- Yaşınız	
3- Genel not ortalamanız	
4- Bölümünüz	☐ Öğretmenlik ☐ Antrenörlük ☐ Yöneticilik ☐ Rekreasyon
5- Lisanslı Olarak Spor Yapıyor Musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
6- Spor Yapıyorsanız Uğraştığınız Spor Dalı?	☐ Bireysel sporlar ☐ Takım sporları

		1=Daima doğru	2=Kesinlikle doğru	3=Ara ara doğru	4=Nadiren doğru	5=Asla doğru değil
	West Side Sınav Kaygısı Ölçeği					
1.	Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.					
2.						
3.						
4.	Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.					
5.						
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.						
10.	Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.					
11.	Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlamadığım konusunda endişelenirim.					

	Öz Güven Ölçeği	1=Hiçbir zaman	2=Nadiren	3=Bazen	4=Genellikle	5=Her zaman
1.	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2.						
3.	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4.	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5.	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6.	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7.						
8.	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9.	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10.	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11.	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12.						
13.	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14.	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15.						
16.	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17.	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18.						
19.						
20.	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21.	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22.	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23.	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24.	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25.						
26.						
27.	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28.						
29.	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30.	Kolay karar verebilirim.					
31.						
32.	Kendimi severim.					
33.	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

SPSS ANALİZ ÇIKTILARI

Frekans analizi çıktıları

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
yas	198	18,00	43,00	22,4596	2,97807
Valid N (listwise)	198				

cinsiyet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	86	43,4	43,4	43,4
2,00	112	56,6	56,6	100,0
Total	198	100,0	100,0	

bolum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	57	28,8	28,8	28,8
2,00	43	21,7	21,7	50,5
3,00	49	24,7	24,7	75,3
4,00	49	24,7	24,7	100,0
Total	198	100,0	100,0	

lisansli_spor

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	93	47,0	47,0	47,0
2,00	105	53,0	53,0	100,0
Total	198	100,0	100,0	

spor_dali

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	35	17,7	17,7	17,7
2,00	58	29,3	29,3	47,0
3,00	105	53,0	53,0	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Güvenirlilik ve tanımlayıcı analiz çıktıları

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	198	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	198	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,925	17

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	198	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	198	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	16

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	198	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	198	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	11

Descriptive Statistics

	N	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
ic_ozguven	198	-1,181	,173	1,614	,344
dis_ozguven	198	-1,008	,173	,956	,344
sinav_kaygisi	198	-,034	,173	-,474	,344
Valid N (listwise)	198				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ic_ozguven	198	1,00	5,00	4,0050	,72131
dis_ozguven	198	1,00	5,00	3,9398	,77054
sinav_kaygisi	198	11,00	55,00	32,3075	10,35639
Valid N (listwise)	198				

Cinsiyete ve bölüme göre öz güven analiz çıktıları

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ic_ozguven	1,00	86	3,9781	,68482	,07385
	2,00	112	4,0256	,75052	,07092
dis_ozguven	1,00	86	3,9440	,72609	,07830
	2,00	112	3,9365	,80623	,07618

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ic_ozguven	Equal variances assumed	,006	,936	-,458	196	,648	-,04741	,10363	-,25178	,15695
	Equal variances not assumed			-,463	190,199	,644	-,04741	,10238	-,24937	,15454
dis_ozguven	Equal variances assumed	,299	,585	,068	196	,946	,00753	,11076	-,21090	,22596
	Equal variances not assumed			,069	191,020	,945	,00753	,10924	-,20795	,22301

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
ic_ozguven	1,00	57	4,1174	,65931	,08733	3,9424	4,2923	2,29	5,00
	2,00	43	4,0108	,66760	,10181	3,8054	4,2163	2,00	4,94
	3,00	49	3,9076	,76967	,10995	3,6865	4,1286	1,58	5,00
	4,00	49	3,9665	,78716	,11245	3,7404	4,1926	1,00	5,00
	Total	198	4,0050	,72131	,05126	3,9039	4,1061	1,00	5,00
dis_ozguven	1,00	57	4,1009	,66761	,08843	3,9237	4,2780	2,38	5,00
	2,00	43	3,8551	,79285	,12091	3,6111	4,0991	2,06	4,94
	3,00	49	3,8673	,79585	,11369	3,6387	4,0959	1,37	5,00
	4,00	49	3,8992	,83012	,11859	3,6608	4,1377	1,00	5,00
	Total	198	3,9398	,77054	,05476	3,8318	4,0478	1,00	5,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ic_ozguven	Between Groups	1,259	3	,420	,804	,493
	Within Groups	101,238	194	,522		
	Total	102,497	197			
dis_ozguven	Between Groups	2,126	3	,709	1,197	,312
	Within Groups	114,839	194	,592		
	Total	116,965	197			

Lisanslı olarak spor yapma ve ilgilenilen spor dalına göre özgüven ve korelasyon analiz çıktıları

Group Statistics

	lisansli_spor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ic_ozguven	1,00	93	4,0670	,70322	,07292
	2,00	105	3,9500	,73593	,07182
dis_ozguven	1,00	93	4,0170	,77763	,08064
	2,00	105	3,8714	,76137	,07430

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ic_ozguven	Equal variances assumed	,004	,947	1,140	196	,256	,11704	,10263	-,08537	,31945
	Equal variances not assumed			1,144	194,857	,254	,11704	,10235	-,08481	,31890
dis_ozguven	Equal variances assumed	,774	,380	1,329	196	,185	,14553	,10951	-,07044	,36149
	Equal variances not assumed			1,327	192,066	,186	,14553	,10965	-,07075	,36180

Group Statistics

	spor_dali	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ic_ozguven	1,00	35	4,1599	,72609	,12273
	2,00	58	4,0110	,68936	,09052
dis_ozguven	1,00	35	4,1018	,78093	,13200
	2,00	58	3,9658	,77792	,10215

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ic_ozguven	Equal variances assumed	,037	,849	,989	91	,325	,14883	,15053	-,15019	,44785
	Equal variances not assumed			,976	68,890	,333	,14883	,15250	-,15541	,45307
dis_ozguven	Equal variances assumed	,002	,969	,816	91	,417	,13602	,16675	-,19520	,46725
	Equal variances not assumed			,815	71,597	,418	,13602	,16691	-,19673	,46878

Correlations

		not_ort	ic_ozguven	dis_ozguven
not_ort	Pearson Correlation	1	,088	,165
	Sig. (2-tailed)		,216	,020
	N	198	198	198
ic_ozguven	Pearson Correlation	,088	1	,910**
	Sig. (2-tailed)	,216		,000
	N	198	198	198
dis_ozguven	Pearson Correlation	,165*	,910**	1
	Sig. (2-tailed)	,020	,000	
	N	198	198	198

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Cinsiyete ve bölüme göre sınav kaygısı analiz çıktıları

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinav_kaygisi	1,00	86	33,7183	10,17942	1,09767
	2,00	112	31,2242	10,40566	,98324

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
sinav_kaygisi	Equal variances assumed	,550	,459	1,688	196	,093	2,49418	1,47794	-,42052	5,40888
	Equal variances not assumed			1,693	184,947	,092	2,49418	1,47365	-,41315	5,40151

Descriptives

sinav_kaygisi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1,00	57	28,4967	9,00763	1,19309	26,1066	30,8867	11,00	55,00
2,00	43	34,2165	9,93864	1,51563	31,1578	37,2752	11,00	55,00
3,00	49	33,2808	10,39777	1,48540	30,2942	36,2673	11,00	55,00
4,00	49	34,0920	11,23658	1,60523	30,8645	37,3195	11,00	53,00
Total	198	32,3075	10,35639	,73600	30,8561	33,7589	11,00	55,00

ANOVA

sinav_kaygisi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1186,938	3	395,646	3,849	,010
Within Groups	19942,274	194	102,795		
Total	21129,212	197			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: sinav_kaygisi

Tukey HSD

(I) bölüm	(J) bölüm	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1,00	2,00	-5,71984*	2,04793	,029	-11,0269	-,4128
	3,00	-4,78409	1,97517	,076	-9,9026	,3344
	4,00	-5,59534*	1,97517	,026	-10,7139	-,4768
2,00	1,00	5,71984*	2,04793	,029	,4128	11,0269
	3,00	,93576	2,11860	,971	-4,5545	6,4260
	4,00	,12451	2,11860	1,000	-5,3657	5,6147
3,00	1,00	4,78409	1,97517	,076	-,3344	9,9026
	2,00	-,93576	2,11860	,971	-6,4260	4,5545
	4,00	-,81125	2,04835	,979	-6,1194	4,4969
4,00	1,00	5,59534*	1,97517	,026	,4768	10,7139
	2,00	-,12451	2,11860	1,000	-5,6147	5,3657
	3,00	,81125	2,04835	,979	-4,4969	6,1194

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lisanslı olarak spor yapma ve ilgilenilen spor dalı ve korelasyon analiz çıktıları

Group Statistics

	lisansli_spor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinav_kaygisi	1,00	93	32,9654	10,47849	1,08657
	2,00	105	31,7248	10,26187	1,00146

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
sinav_kaygisi	Equal variances assumed	,153	,696	,841	196	,402	1,24059	1,47580	-1,66990	4,15109
	Equal variances not assumed			,840	192,079	,402	1,24059	1,47768	-1,67398	4,15516

Group Statistics

	spor_dali	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sinav_kaygisi	1,00	35	31,7352	11,35487	1,91932
	2,00	58	33,7077	9,94091	1,30531

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
sinav_kaygisi	Equal variances assumed	1,742	,190	-,878	91	,382	-1,97255	2,24560	-6,43315	2,48806
	Equal variances not assumed			-,850	64,495	,399	-1,97255	2,32112	-6,60884	2,66375

Correlations

		not_ort	sinav_kaygisi
not_ort	Pearson Correlation	1	-,290**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	198	198
sinav_kaygisi	Pearson Correlation	-,290**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	198	198

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		ic_ozguven	dis_ozguven	sinav_kaygisi
ic_ozguven	Pearson Correlation	1	,910**	-,337**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	198	198	198
dis_ozguven	Pearson Correlation	,910**	1	-,339**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	198	198	198
sinav_kaygisi	Pearson Correlation	-,337**	-,339**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	198	198	198

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ÖZGEÇMİŞ

Aybüke ŞAHSUVAR ilk ve ortaöğrenimini Hatay’da tamamlamıştır. 2014 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünü kazanmıştır. 2015 yılında çift anadal programı ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü kazanmıştır. Tenis dersini uzmanlık dersi olarak almıştır. 2018 yılında bölüm ikinciliği ile lisans eğitimini tamamlamıştır. 2019 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır.

