

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**RİZE'DE ORTAOKUL VE LİSELERARASI YARIŞMALARA
KATILAN ÖĞRENCİLERİN SINAV VE MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gökhan ÇAKIR

**TRABZON
Temmuz, 2015**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**RİZE'DE ORTAOKUL VE LİSELERARASI YARIŞMALARA
KATILAN ÖĞRENCİLERİN SINAV VE MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Gökhan ÇAKIR

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Arslan KALKAVAN**

**TRABZON
Temmuz, 2015**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 03/07/ 2015

Tez Danışmanı : Prof.Dr. Arslan KALKAVAN



Üye : Doç.Dr. Mehmet ACET



Üye : Yrd. Doç. Dr. Halit SUIÇMEZ



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdığı yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Gökhan ÇAKIR

.. / .. / 2015

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde değerli katkıları ve desteği için Saygıdeğer Danışman Hocam Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Aynı zamanda, anket verilerinin toplanmasında ve uygulamasındaki emeklerinden dolayı değerli büyüğüm Öğretmen Cengiz KANGAL'a ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde görevli personel arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ayrıca çalışmanın her aşamasında desteğiyle beni teşvik ederek yanımda olan Ebru MARAŞ'a, değerli Antrenör arkadaşım Yusuf İslam AYYILDIZ'a, uygulama sırasında bana vakit ayıran ve yardımcı olan değerli Öğretmen arkadaşlarım Harun ÇOŞKUN ve Buğra KAZMAZ'a teşekkür ederim.

Son olarak eğitim, öğretim hayatımın her aşamasında yanımda olan anneme minnettarlığımı belirtmeyi bir borç bilirim.

Gökhan ÇAKIR

04 / 07 / 2015

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	X
GRAFİKLER LİSTESİ.....	XI
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XII
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	3
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	4
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 5. Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	7
2. 1. Psikoloji.....	7
2. 2. Spor Psikolojisi.....	7
2. 2. 1. Spor Psikolojisinin Konusu ve Görevleri.....	8
2. 2. 2. Performans ve Spor Psikolojisi.....	9
2. 3. Kaygı Kavramı.....	9
2. 3. 1. Kaygı Çeşitleri.....	10
2. 3. 1. 1. Durumluk Kaygı.....	10
2. 3. 1. 2. Sürekli Kaygı.....	11
2. 3. 2. Kaygı Nedenleri.....	11
2. 3. 2. 1. Desteğin Çekilmesi.....	12
2. 3. 2. 2. Olumsuz Sonucu Beklemek.....	12
2. 3. 2. 3. İç Çelişki.....	12
2. 3. 2. 4. Belirsizlik.....	12
2. 3. 3. Kaygının Belirtileri.....	12
2. 4. Performans.....	13
2. 4. 1. Performansı Etkileyen Faktörler.....	14
2. 4. 2. Kaygı ve Performans.....	14

2. 5. Sporda Kaygı.....	15
2. 5. 1. Yarışma Öncesi Kaygı	16
2. 5. 2. Yarışmanın Kaygıya Etkisi	17
2. 6. Sınav Kaygısı	18
2. 6. 1. Sınav Kaygısı Kavramı.....	18
2. 6. 2. Sınav Kaygısına Tarihsel Bakış	19
2. 6. 3. Sınav Kaygısının Nedenleri.....	20
2. 6. 4. Sınav Kaygısının Belirtileri	20
2. 6. 5. Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları	21
2. 6. 6. Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerine Etkileri.....	23
2. 7. Sınav Kaygısı İle İlgili Yapılmış Bilimsel Çalışmalar	23
2. 8. Yarışma Kaygısı İle İlgili Yapılmış Bilimsel Çalışmalar.....	26
2. 9. Literatür Taramasının Sonucu	30
3. YÖNTEM	32
3. 1. Araştırmanın Modeli	32
3. 2. Evren ve Örneklem.....	33
3. 2. 1. Evren	33
3. 2. 2. Örneklem	33
3. 3. Verilerin Toplanması.....	34
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	34
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3. 3. 1. 2. Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri	35
3. 3. 1. 2. 1. Envanteri Maddelerinin Puanlaması	35
3. 4. Uygulama Süreci.....	36
3. 5. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR.....	38
4. 1. Deneklere Ait Genel Özellikler.....	38
4. 1. 1. Okul Türü ve Cinsiyet.....	38
4. 1. 2. Okul Türü ve Spor Dalı.....	38
4. 1. 3. Cinsiyet ve Spor Dalı	39
4. 1. 4. Cinsiyet ve Yaş	39
4. 1. 5. Okul Türü ve Yaş	40
4. 1. 6. Spor Dalı ve Yaş	40
4. 2. Normallik Testi.....	41

4. 3. Hipotez 1: Okul Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları	41
4. 4. Hipotez 2: Cinsiyete Göre Kaygı Puanları.....	42
4. 5. Hipotez 3: Spor Dalına Göre Kaygı Puanları	44
4. 6. Hipotez 4: Okul Türüne Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi	45
4. 7. Hipotez 5: Cinsiyete Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi	46
4. 8. Hipotez 6: Spor Dalına Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi	46
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	51
6. 1. Sonuç.....	51
6. 2. Öneriler	52
7. KAYNAKLAR	53
8. EKLER	61
9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	85

ÖZET

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

Bu araştırmanın amacı Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmada müsabaka ve sınav kaygısının cinsiyet, devam edilen okul türü ve spor dalı değişkenlerine göre farklılıkları incelenmiştir. Çalışma evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize ilinde Ortaokul ve Liseler arasında yapılan yarışmalara katılan öğrenciler, örneklemini ise Ortaokul ve Liseler arasında yapılan Hentbol, Basketbol, Voleybol ve Futsal dallarında yarışmalara katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada toplam 709 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmada öncelikli olarak İl ve ilçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve okullara yazılı olarak müracaat edilmiş ve çalışmanın amacıyla ilgili bilgi verilmiştir. Gerekli izinler alınarak ilgili okullarda sınav ve müsabaka öncesinde anket uygulanmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger'in geliştirdiği durumluk kaygı envanteri kullanılmıştır. Ayrıca envantere deneklerin bazı kişisel bilgilerini içeren sorular eklenmiştir.

Verilerin derlenip düzenlenmesi ve grafiklerin çiziminde Windows için MS Excel (Ofis 2013), istatistik testlerde Windows için SPSS (sürüm 21) ve yazımda Windows için MS Word (Ofis 2013) paket programları kullanılmıştır. Elde edilen verilere öncelikle normallik testlerinden Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmaması nedeniyle non-parametrik testler olan Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi uygulandı. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, okul türüne göre, cinsiyete göre ve spor dalına göre sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçları ortaokul öğrencilerinin sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde; kız öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde; kız ve erkek öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde ve voleybolcuların sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yarışma, Kaygı

ABSTRACT

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

The aim of this research is to investigate the level of the anxiety of the students prior to exams and competitions participating to the competitions for high schools and secondary schools in Rize province. In the study, the variations of the competition and exam anxiety were analyzed with respect to gender, on-going school type and sport branch variables. The universe of the study is comprised of the students participated to the competitions for secondary and high schools of Rize while the sample consists of the students participate in the competitions of Handball, Basketball, Volleyball and Futsal branch in the 2014-2015 academic year. The survey was conducted on a total of 709 students. First of all, we applied to provincial and district national education directorates in writing and gave information about the purpose of the study. The surveys were conducted prior to exams and competitions in the schools. Spielberger's State Anxiety Inventory was used in order to determine the level of the students' anxiety. In addition, some questions regarding personal information were added to the inventory.

MS Excel for Windows was utilized for organizing the data and for drawing graphics while SPSS for Windows (version 21) was used for statistical tests and MS Word 2013 for writing purposes. Normality tests of Kolmogorov-Smirnov (K-S) test and Shapiro-Wilk test were primarily executed for statistical analysis of the obtained data. As the dataset does not have a normal distribution, the non-parametric tests of Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were performed. Besides, Pearson correlation analysis was applied so as to determine the degree and direction of the relations between the variables. According to the results, it is observed that the difference between pre-exam and pre-competition anxiety scores of the players-students with respect to school type, gender and sport branch was not significant. The results showed that there is; a very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition anxiety scores of the secondary school students ($r=0.147$ $p<0.05$); very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition anxiety scores of the female students ($r=0.245$ $P<0.05$); very weak correlation in the same direction between pre-exam anxiety scores of female and male students ($r=0.129$ $P<0.05$); very weak correlation in the same direction between pre-exam and pre-competition anxiety scores of volleyball players ($r=0.151$ $p<0.05$)

Keywords: Sport, Competition, Anxiety

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Kaygının Belirtileri	13
2.	Okul türü ve Cinsiyete Göre Öğrenci Sayıları	33
3.	Okul türü ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları	33
4.	Cinsiyet ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları	34
5.	Çalışma takvimi	36

GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Okul Türü ve Cinsiyete göre sporcu öğrenci sayıları.....	38
2.	Okul Türü ve Spor Dalına göre sporcu öğrenci sayıları	39
3.	Cinsiyet ve Spor Dalına göre sporcu öğrenci sayıları	39
4.	Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin yaş durumu	40
5.	Okul türüne göre sporcu öğrencilerin yaş durumu	40
6.	Spor Dalına göre sporcu öğrencilerin yaş durumu	41
7.	Okul Türüne göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları	42
8.	Okul Türüne göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları	42
9.	Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları	43
10.	Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları	43
11.	Spor dalına göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları	44
12.	Spor dalına göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlar	45
13.	Okullara göre sporcu öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi .	45
14.	Cinsiyete göre öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi	46
15.	Spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi	47

KISALTMALAR LİSTESİ

KTÜ : Karadeniz Teknik Üniversitesi

ÖSS : Öğrenci Seçme Sınavı

OKS : Ortaöğretime Giriş Sınavı

ABD : Ana Bilim Dalı

TEZ : Yüksek Lisans Tezi

P<0,05 : İstatistiksel Anlamlılık

1. GİRİŞ

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

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

Sürekli kaygı ise; “stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir (Özgül, 2000).

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

Sporcuların kaygı düzeyini ölçen bazı araştırmalara bakıldığında; Baştuğ (2009) voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada, müsabakadan 30 dakika önce aldığı durumluk

kaygı puanlarının yüksekliğinden ve performansa etkisinden bahsetmiştir. Çalışmada, yüksek kaygı puanlarının performansı olumsuz yönde etkilediği sonucunu vurgulamıştır.

Yapılan başka bir araştırmada, sonuç olarak, sporcuların branşı ne olursa olsun performans için belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği ve bu kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olmasında sporcuların deneyimleri önemli olduğu vurgulanmıştır (Başaran, 2009).

Sınav kaygısı kavramı, ilk kez Sarason ve Mandler'in 1952 yılında Yale Üniversitesinde gerçekleştirdikleri bir araştırma sırasında bilimsel olarak ele alınmıştır (Sarason, 1980'den aktaran: Hembree, 1988: 47).

Sınav kaygısı ile ilgili literatürde çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Yapılan kapsamlı tanımlardan birinde sınav kaygısı; öğrencilerin sınav veya herhangi bir sınanma durumu sırasında hissettiği rahatsızlık, kaygı veya endişedir (Onyeizughbo, 2010:302). Sınav kaygısı ile ilgili yapılmış bazı araştırmalar incelendiğinde; Tekbaş (2009) araştırmasında, Edirne'de öğrenim gören ilköğretim yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde OKS, ortaöğretim onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinde ÖSS sınav kaygısı, durumluk ve süreklilik kaygı düzeyleri ve etkileyen etmenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmasında, dershaneye gidip gitmemesi, öğrencinin kendine ait odası olup olmaması, , baba eğitim düzeyi sınavlar ve sınav kaygısı konusunda yordayıcı etkiye sahip olduğu, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür.

Yine yapılmış olan başka bir çalışmada Dede ve Dursun (2008), ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerindeki farklılığı cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre araştırmışlardır. Araştırma kapsamında Bindak (2005) tarafından geliştirilen bir ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek, 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Sivas il merkezindeki ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören ve random yöntemiyle seçilen 204 öğrenciye uygulanmıştır. Verilerin analizi, ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin matematik kaygı düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı da tespit edilmiştir.

Sınavlar bireyin kariyer seçimini ve gelecek fırsatlarını etkiliyorsa özellikle stresli olabilmektedir. İlimli düzeydeki sınav kaygısı akademik başarıyı olumlu yönde etkilerken, yüksek düzeydeki kaygı performans üzerine olumsuz etki yapmaktadır (Peleg-Popko, 2004).

Bu alanda yapılan araştırmalar, sınav kaygısının iki önemli bileşeninin, biliş ve emosyon olduğunu göstermiştir (Morris ve diğ. 1981). Bilişsel bileşen; zihnin sürekli sınavla meşgul olması ve sınavla ilişkili durumlarla, örneğin, başarısızlığın sonuçları hakkında düşünmek (Zeidner, 1998), sınav hakkında çok fazla endişelenmek (Liebert ve

Morris, 1967) ve sınav yeteneği hakkında kendine güven eksikliğidir (Sarason ve Sarason 1990). Literatür taramaları sonucunda çeşitli değişkenlere göre sınav ve müsabaka kaygısının araştırılmasına ilişkin yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın araştırmacı ve eğitimcilere ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı Rize’de Ortaokul ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav ve Müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışma evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize İlinde Ortaokul ve Liseler arasında yapılan yarışmalara katılan öğrenciler, Örneklemini ise Ortaokul ve Liseler arasında yapılan Hentbol, Basketbol, Voleybol ve Futsal dallarında yarışmalara katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunda 709 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmada öncelikli olarak il milli eğitim müdürlükleri ve okullara yazılı olarak müracaat edilecek ve çalışma amacıyla ilgili bilgi verilmiştir. İzin alınması durumunda ilgili okullarda sınav ve müsabaka öncesinde anket uygulanmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger’in geliştirdiği, Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış olup, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için, envanter ile birlikte anket uygulanmıştır.

Elde edilen verilere öncelikle normallik testlerinden Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmaması nedeniyle non-parametrik testler olan Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Rize’de Ortaokul ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav ve Müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır.

Yarışma veya sınavlar üst düzeyde performansın ortaya konmasında olumsuz etki yaptığı bilinmektedir. Kaygı ya da stresin yetişkin bireyler üzerinde dahi ciddi ölçüde olumsuz etkileri bilinirken, ergenlik çağında ya da gençler seviyesinde bu etkinin seviyesini ortaya koymak önem arz etmektedir.

Bu amaç doğrultusunda oluşturulan alt problemler şunlardır:

- 1.Okul türüne göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?
- 2.Cinsiyete göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?

3.Spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir fark var mıdır?

4.Ortaokul ve lise öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir ilişki var mıdır?

5.Kız ve Erkek öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir ilişki var mıdır?

6.Spor Dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında bir ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Spor günümüzde en önemli sosyal bir olgu olarak geniş halk kitlelerini peşinde sürüklemektedir. Günümüzde gerek ülkelerin tanıtımı bakımından olsun gerekse ülkeler arasında rekabette spor en önemli tanıtım aracı olarak öne çıkmaktadır. Hangi ülke olursa olsun haberler, yazılı ve görsel basında spor olgusu en önemli üç kavram arasında yer almaktadır. Bu kadar önemli olan sporda başarıya ulaşmak pek çok alanda yatırım yapmak ve uzun vadeli planlama yapmakla mümkündür. Bir ayağını ekonomik imkânlar ve tesisleşme olarak kabul etmek gerekirse, diğer ayağını spor eğitimcisi ve sporcunun yetiştirilmesi teşkil etmektedir.

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

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

içerisinde bulunan sporcu öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu çalışma ile müsabaka ve sınav öncesi kaygı düzeyleri ortaya konup aralarında önemli bir fark olup olmadığı araştırılacaktır.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 12-18 yaş grubu sporcu/öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, 12-18 yaş grubundaki kız ve erkek voleybol-futsal-basketbol-hentbol spor dallarında yarışan sporcu/öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, araştırmada kullanılan ölçme aracı olan Spielberg'in geliştirdiği Durumluk kaygı envanterinden elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.
4. Araştırma, Rize'de Ortaokul ve Liselerarası yarışmalara katılan sporcu/öğrenciler ile sınırlıdır.
5. Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmaya katılan denekler evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Çalışmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin sınav ve müsabaka öncesi kaygı özelliklerini belirleme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada verileri toplamak için kullanılan Spielberg'in geliştirdiği Durumluk kaygı envanterinin geçerliğinin ve güvenilirliğinin yapılmış olup araştırmanın amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan sporcuların; sınav ve müsabaka öncesi kaygı anketlerine katılımlarının ve uygulamalarının gerçek denemeleri olduğu ve herhangi bir olumsuz etkenden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Kaygı (Anxiety)

Türkçe de bunaltı, iç sıkıntısı gibi sözcükler ile anlatılmaya çalışılan kaygı özet ile yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur (Işık, 1998).

Durumluk Kaygı (State Anxiety)

Spielberger, durumluk kaygıyı “zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte endişe hissini otomatik olarak algılama” olarak tanımlanmıştır (Spielberger, 1966).

Sürekli Kaygı (Trait Anxiety)

Sürekli Kaygı: "Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur" (Öner, 1985).

Sınav Kaygısı (Test Anxiety)

Sınav kaygısı öğrencinin sınav anında potansiyelini verimli kullanamaması olarak tanımlanabilir (Kurt, 2006).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Psikoloji

Birçok ünlü düşünürü bakıldığında M.Ö 384-322 yılları arasında yaşamış olan ve M.Ö 350 yılında "ruh üzerine" adlı eserle karşımıza çıkan Aristo dur. Bu eser psikoloji alanında yazılmış tarihteki ilk eserdir. Bu eserinde Aristo, geleneksel ruh anlayışını bir tarafa bırakarak canlı ve canlı olmayan varlıkların özellikleri üzerinde durmuş, canlı olan varlık öldükten sonra ruhun ne olduğu noktasında her hangi bir görüş ileri sürmemiştir (Konter, 1996).

Psikoloji, davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel olarak incelenmesi olarak tanımlanabilir (Ansel,1994). Genelde kabul gören psikoloji tanımı ise, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır (Bayar ve Kuruç, 2000). Psikolojide davranışlar üzerinde etkili olan etmenlere, "uyarıcı" ve uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlara, "tepki" denir. Davranışlar üzerinde sadece çevresel uyarıcıların değil, organizmadan gelen bir takım iç etmenlerin de etkisi vardır. "Uyarıcılar, organizma ve tepkiler" psikolojik olayların belli başlı üç ögesidir (Baymur,1994). Günümüzde psikoloji toplumun birçok alanına girmiş bulunmaktadır. Farklı amaçlarının yanı sıra insana dair sorunları da çözmeye çalışır. Psikoloji, öğrencilere davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını açıklayacak dili verir.

2. 2. Spor Psikolojisi

1980'li yılların sonlarına kadar egzersiz fizyolojisi ve antrenman bilgisinin ağırlığı herkes tarafından bilinmekteydi. Bu tarihten sonra spor psikolojisi alanı büyük bir ivme kazanmıştır. Bunun en önemli nedenlerinden birisi, sporda performansı artırmak için yalnızca yukarıda sözü edilen iki alanın yeterli olmadığı görülmesi sonucu, spor psikolojisine duyulan gereksinmesidir (Tiryaki, 2000).

Spor eylemi sırasında hareket ve bedeni, her ikisinin de bilincinde olarak yaşamak, onları kontrol etmek spor psikolojisinin varoluş sebebidir (Baumann, 1994). Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır. Cox (1994) spor psikolojisini "psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan" şeklinde tanımlamıştır.

Spor psikolojisi sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenlerini ve bunların karşılıklı ilişkileriyle ilgilenmektedir (Tavacıoğlu, 1999). Spor psikolojisi sporcu davranışlarının daha doğru ve gerçekçi olarak kavranabilmesi ve yönlendirilebilmesi için uygulanan psikoloji disiplini (Başer, 1994). Spor psikolojisinin sağladığı olanaklardan biride, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktır. İnsan psikolojisinin bireylerde farklılık göstermesi nedeniyle spor psikolojisi kavramı içinde ele alıp incelendiğinde bir anlam kargaşası ile karşı karşıya bulunulur. Bir bilim olarak spor psikolojisinin üzerinde hem çalışılmalı hem de gerekli hassasiyetin gösterilmesi gerekmektedir.

Spor psikolojisi ister psikolojinin ister egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınsın, her ikisinde de varılan nokta önemlidir; ancak bakış açısı kişinin çalışma alanını belirlemektedir. Örneğin; spor psikolojisi, psikolojinin alt alanı olarak ele alınırsa ve egzersiz psikolojisinin kuramlarının ve ilkelerinin uygulanması önem kazanır. Egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt olarak ele alındığında ise genellikle spor ortamındaki davranışların belirlenmesine ve açıklanmasına odaklanılır (Koruç, 2015).

2. 2. 1. Spor Psikolojisinin Konusu ve Görevleri

Farklı spor psikolojisi tanımları, spor psikolojisinin psikolojinin mi yoksa spor ve egzersiz bilimlerinin mi bir alt dalı olduğu konusunda tartışmalara yol açmıştır. Konuyu açacak olursak Williams ve Straub, (1993)' e göre spor psikolojisi "fiziksel aktiviteye katılanların ve sporcuların, bireysel olarak gelişim ve performanslarını artırmak için spor ve egzersize uygulanabilen psikolojik kuram ve tekniklerin belirlenmesi ve anlaşılmasıyla ilgili uygulamalı çalışma alanı" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım yazarların spor psikolojisini psikolojinin bir alt dalı olarak gördüğü şeklinde yorumlanabilir. Diğer taraftan Gill (1986) yapmış olduğu tanımda spor psikolojisini " spordaki insan davranışlarıyla ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz bilimlerinin bir dalı" olarak tanımlayarak psikolojinin değil de spor ve egzersiz bilimlerinin bir dalı olarak görmektedir.(Tiryaki, 2000)

Spor psikolojisi kendine özgü araştırma yöntemleri oluşturma çabası içine girmiş ve "deneysel yöntem" ve "deneysel olmayan yöntem" olarak iki araştırma yöntemi geliştirmiştir (Akarçeşme, 2004). Bu yöntemler vasıtası ile spor psikolojisi üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar; "performansı artırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki psikik engelleri ortadan kaldırma" uygulamalarıdır (Özgüven, 2000).

Performansı artırma uygulamaları; "sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, güdüleme uygulamalarını, konsantrasyon ve dikkat çalışmalarını, özel müsabaka stratejilerini" içermektedir. Öğrenmeyi hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise; özellikle, "zihinsel antrenmanlar vasıtası ile sporcuların beceri öğrenmelerini artırıcı uygulamalar' olarak ele alınmaktadır. Performans üzerinde engelleyici etkisi olan psişik öğelerin ortadan kaldırılması uygulamalarında ise; "müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile mücadele etme ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması" çalışmaları yer almaktadır (Özgüven, 2000).

2. 2. 2. Performans ve Spor Psikolojisi

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbiri ile karıştırılmaktadır. Pek çok insan başarıyı performans olarak kullanmaktadır. Ancak performans başarıyı yakalayabilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur. Verimli bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli sonuçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olmaktadır (Hasır, 2000).

Sporda yüksek performans elde edebilmek için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel-fizyolojik çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarına da yer verilmelidir. Doruk performans başarıları elde etmek sporcuya bütünsel yaklaşımları gerektirir. Bu bütünsellik içerisinde de psikolojik açıdan güçlü olmak önemli yer tutar (Konter, 1998a).

Müsabakalara hazırlanan sporcular, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon çalışması ve spor dalına özgü teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de sporda başarıya ulaşma da psikolojik şartlar çoğu zaman ihmal edilmektedir (Ramazanoğlu, 2004). Özellikle antrenörler antrenman planlaması yaparken psikolojik etmenlerin sporcular üzerindeki etkilerini göz ardı etmemeli ve programlarında bu etmenlere yer vermelidirler. Sportif performansın artışında psikolojik etmenlerin önemi yadsınamaz.

2. 3. Kaygı Kavramı

Türkçe de bunaltı, iç sıkıntısı gibi sözcükler ile anlatılmaya çalışılan kaygı özet ile yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur. İçsel ya da dışsal dünyadan kaynaklanan bir tehlike, tehlike olasılığı ya da

kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan olası bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur. Birey kendini bir bakıma “alarm” durumunda ve “sanki kötü bir şey olacakmış gibi” bir duygu içinde hisseder. Olası “tehlike” ya da “tehdidi” algılama bireyin bilişsel kapasitesindeki gelişmeye bağlı olmaktadır. Kaygı egonun travmatik yaşantısında tepki veren bir alarm olmaktadır (Işık, 1998).

Kaygı, kişinin uyarana karşı duygusal, zihinsel ve bedensel değişimlerle oluşan uyarılmışlık durumuna verilen addır. Kaygı kavramı çoğu kez korku ile karıştırılmaktadır. Ancak kaynağının bilinmesi, daha şiddetli ve daha kısa süreli olması özellikleri bakımından korku kaygıdan farklıdır (Özer, 2002). Kaygının başlıca nedeni erken çocukluk döneminde çocuk ile anne arasındaki ilişkilere bağlıdır. Annenin kaygısının çocuğa geçtiğini ileri sürer. Bilişsel bakış açısı ile ilgili araştırmalar, yaşamlarında stresli olayları kontrol edemeyen kişilerin kaygı yaşama olasılıklarının, stres verici olaylar üzerinde kontrole sahip olduklarına inanan kişilerden daha yüksek kaygı yaşadıklarını göstermektedir (Morris, 2002).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kaygı açıklamalarına ilişkin bir görüş birliği olmadığı görülmektedir. Genellikle korku (fear), endişe (worry) ve kaygı (anxiety) kavramaları iç içe girmiş durumdadır. Bu kavramların arasında farklılığın olduğu düşünülmekle birlikte sınırlarının çizilmesinde henüz bir kesinlik bulunmadığı ifade edilmektedir (Namlu ve Ceyhan, 2002). Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik etken vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Spor bilimleri alanında birçok araştırmacı tarafından kaygının çeşitli tanımları yapılmış ve kaygı kavramı farklı şekillerde ele alınmıştır. Cox (1998) çalışmasında kaygıyı “artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe” şeklinde tanımlamıştır.

Spielberger’e göre kaygı, “gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal (emotional) tepkiler” olarak tanımlamıştır (Raglin, 1992). Temel duygulardan birisi olan kaygı, kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan ileri gelmektedir (Alyaprak, 2006). Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda tekrarladıkları bazı hareketleri unuttura bildiği gibi, duyguların da karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002).

2. 3. 1. Kaygı Çeşitleri

2. 3. 1. 1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği anlık korku durumudur. Spielberger, durumluk kaygıyı “zihin yorgunluğu veya otonom sinir

sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte endişe hissini otomatik olarak algılama” olarak tanımlamıştır (Spielberger, 1966). Durumluk kaygı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Yarışmalar devam ederken, yarışmalar sonrasında da ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür (İkizler, 1993). Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Başaran, 2008).

2. 3. 1. 2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları çoğu kez stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi neden olabilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incidikleri ve karamsarlığa büründükleri görülmektedir. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar (Öner ve Le Compte, 1983).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Eğer sürekli kaygı bir uyarıcı tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar (Martens, 1992). Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, endişe duyma ve karamsar olma; stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eylemidir (Kuru, 2000).

2. 3. 2. Kaygı Nedenleri

Heyecanın nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak imkânsızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. İçinde yetiştiğimiz kültür bize hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için uygulanan bazı genellemeler yapmak imkânı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir. Bunlar aşağıdaki paragrafta 4 madde halinde verilmiştir (Cüceloğlu, 2000).

2. 3. 2. 1. Desteğin Çekilmesi

İlk defa evden ayrılıp üniversite okumak için büyük bir şehre giden birini düşünelim. Bu kişinin annesi, babası, kardeşleri, evdeki odası, çalışma masası, arkadaşları, onun yaşamının bir parçasıyken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde bütün bunlardan uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışagelmış olduğu “destekler” yoktur. Alışagelmış çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda kaygı duyarız.

2. 3. 2. 2. Olumsuz Sonucu Beklemek

Pek çalışmadan sınava girmek, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı beklemek gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

2. 3. 2. 3. İç Çelişki

İnanığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşıncaya kadar bir miktar kaygı duyarız. Örneğin; nükleer silahların insanlığı yok edebilecek güçte olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuvarında çalışmak zorunda kalırsa, kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.

2. 3. 2. 4. Belirsizlik

Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir. Tarih içinde insanoğlunu düşünmeye ve keşfetmeye iten nedenlerden biri belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur.

2. 3. 3. Kaygının Belirtileri

Çeşitli araştırmacılara göre kaygının belirtileri aşağıdaki gibidir:

Organik Belirtiler: Gözbebeklerinin büyümesi, nabız atışlarının hızlanması, ciltte solukluk, titreme, iştahsızlık (Kuru, 2000).

Davranış Belirtiler: Pasiflik, kararsızlık gösterme, cesaret edememe, işten kaçma, büyük konuşma, saldırganlık (Kuru, 2000).

Hareket Belirtiler: Ket vurulmuş ve koordinasyon bozukluğu gösteren hareketler, performans yetersizliği, uyum sağlayamama, kramp girmesi ve kasılma, beceriksiz, kaba ve tereddüt dolu hareketler (Kuru, 2000)

Köknel (1982) kaygının ruhsal ve bedensel belirtileri olduğunu ve bu belirtilerin kaygının etkisi altında oluşan savunma düzenlerine göre ortaya çıktığını belirtmiştir. Kaygının belirtileri önem sırasına göre ruhsal alandan bedensel alana doğru öyledir: endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk (Köknel, 1982).

Tablo 1. Kaygının Belirtileri

Nefes darlığı	Mide ağrısı
Terleme	İshal ya da kabızlık
Nefes alıp vermede düzensizlik	Aşırı tepkide bulunma
Kesik kesik nefes alma	Titreme
Gerginlik	El ve ayak parmaklarının soğukluğu
Kalp çarpıntısı	Sürekli yorgunluk
Aniden sinirlenme	Sürekli baş ağrısı
Bel ağrısı	Boyun kaslarının gergin olması

Kaynak. (Cüceloğlu, 1996, s.293)

2. 4. Performans

Performans kavramı hemen hemen hayatın her bölümünde karşımıza çıkmaktadır. Performans genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısmıdır. Genellikle belirtilen somut bir işin üstesinden gelmeye yönelik eylem olarak nitelenebilir. Performans spor dallarında çalım atmak, galip gelmek, en iyi dereceyi elde etmek gibi kavramlarla başarılı bir performans veya başarısız performans olarak nitelendirilmektedir. Halbuki sportif performans, bireyin üstün niteliklerinin, beceriler yoluyla koordineli olarak ortaya koymasındır (Çamlıyer, 1990:13-135). Performans tanımlarından bazılarını incelediğimizde: W. Stern'e göre performans; "enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır." (Tamer, 2003: 8). Singer'a göre; "etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir" (Biçer, 1998: 29).

2. 4. 1. Performansı Etkileyen Faktörler

Fertlerin günümüzde sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında, psikolojik faktörlerin önemi giderek artmaktadır. Ruhsal ve fiziksel işlevler ile performans kapasitesi arasındaki ilişki gözler önüne serildiğinde yapılan antrenmanlar ve yarışmalar, sporda performansı sınırlayan ve yaralanmalara yol açan nedenler arasında olduğu gözükmemektedir.

Spielberger'e (1989) göre, yüksek düzeyde kaygı performans üzerinde negatif etki yapmaktadır. Buna karşın düşük düzeyde kaygıya sahip olan kişi motivasyon eksikliği göstermektedir. Performansı üzerinde çeşitli faktörler etkili olabilmektedir. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu faktörler şunlardır (Kunter, 1997):

İç faktörler

- * Antrenman düzeyi
- * Yaş
- * Cinsiyet
- * Fiziksel Uygunluk
- * Irksal faktörler
- * Stres düzeyi
- * Motivasyon durumu
- * Beslenme
- * Ergojenik destekleyiciler
- * Sağlık durumu
- * İlaç kullanımı

Dış faktörler

- * İrtifa (Rakım)
- * Nem
- * Zemin durumu
- * Sıcaklık

2. 4. 2. Kaygı ve Performans

Sportif eylemlerde: zihinsel etkinlikler yani zekâ, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama ve kaygı gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır (Gümüş, 2002). Biçer'e göre kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Bu faktörler; konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendine

oyuna verememesi ve sür antrenman durumları ile kendini göstermektedir. Aşırı kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış, kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilirler (Biçer, 1998).

Yüksek performans için kaygı sınırı, kısa mesafe koşularında ve Amerikan futbolunda öfke sınırlarında olabilirken, okçuluk ve basketbolda şut atışı için en düşük düzeyde olmalıdır (Oxendine, 1970). Golf sporunda da yüksek oranda motor yetenek, koordinasyon ve konsantrasyon gerektiğinden, başarıyı yakalamak için kaygı seviyesinin düşük düzeyde tutulması gerekmektedir (Weinberg and Genuchi, 1980).

Neiss, deneyimsiz golf oyuncularında kaygı düzeyi ile başarısızlık kaygısını yüksek bulmuştur. Buna nedeni olarak da düşük performans gösterilmiştir (Neiss, 1988). Sporunun kaygı düzeyi, onun kas gerginliği ve tonusunda değişiklik oluşturarak konsantrasyon ve motor koordinasyonunu etkileyebilmektedir (Weinberg and Gould, 1995).

Sonuç olarak, tasa, kaygı, korku sportif performans üzerinde tehdit edici etkiye bulunabilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenme düzeylerini azaltmalı mümkünse en aza indirmelidir, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiyse, sporcularına streslerini yönetme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır (Janelle, 2002).

2. 5. Sporda Kaygı

Yarışma, sporcunun pek çok zorluğa katlanarak yaptığı hazırlıklardan sonra, bütün ruhsal ve bedensel kapasitesini ortaya koyarak kendini gösterme çabası içine girdiği sonucu önceden kestirilemeyen etkinliktir. Sonucunun önceden belli olmaması, yarışma esnasında olabilecek bir sürü faktör sporcunun başarısını engellemeye çalışır. Kaygı da bu faktörlerin başında gelir (Başar, 1986).

Sporcular yarışmalarda baskı ve zorlukla karşılaşabilmektedir. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Sporcular antrenman şartlarında göstermiş oldukları performansı yarışmalarda gösterememektedirler. Teknik direktör ve antrenörlerin birçoğu beyanatlarında, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engur, 2002). Sporcuların ölçümlerle fiziksel olarak neredeyse eşit oldukları bir ortamda, sportif başarıya sporcuları psikolojik durumlarındaki değişiklikler taşımaktadır. Bu yüzdendir ki 1950'lerde ortaya çıkan bu görüşle, sportif etkinliklerde performansın yanı sıra zekâ, dikkat, yorumlama yetenekleri sporda önemli

faktörlerden biri olma özelliği kazanmıştır. Bu faktörleri önemini kavrayan sporcular başarıya ulaşmaktadır (Kemler, 1989).

Aşırı kaygılı sporcu genelde aşırı kaygılı bir insandır. Kaygı kavramı yalnızca başarısızlık olasılığı ile bağımlı değildir. Sporcu sürekli bir gerginlik içindedir, vücudunun belli bölgelerinde meydana gelen ağrılardan şikâyetçidir. Özellikle ense ve sırt ağrılarında yakınmaktadır. Sporcularda yarışmalardan önce iştahsızlık görülmektedir, konsantrasyon yeteneği kaybolmaktadır. Dikkat dağınıktır, yeni bilgiler edinemez. Takım arkadaşlarına karşı hassas davranıp, kendi yalnızlığına gömülmektedir. Sık sık spor yaşamının sonuna geldiğini kaygılarından, kendine olan güvensizliğinden söz etmektedir (Öner, 2006). Kaygı sporcuların davranışlarında ve sportif yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskının yoğun olduğu şartlarda sporcuların sürekli yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikolojisi ve oluşabilecek psikolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

Birçok yarışmada sporcuların, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, endişeli durumda oldukları görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, hem ortama hem de takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları görülmüştür. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Kaygılı sporcu ekip içerisinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyecek hem kendisinin hem de takımın performansında olumsuz etkiler yaratacaktır (Gümüş, 2002).

Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı düzeyi sporcunun beklenen performansı ortaya koymasında önemli derecede etkiye sahiptir. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılması planlanan psikolojik hazırlık spor dallarının doğasına uygun olarak farklılık göstermelidir. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998b).

2. 5. 1. Yarışma Öncesi Kaygı

Yarışma ile ilgili kaygı konusu geçmişte spor psikolojisinin anahtarı olarak görülmekteydi. Günümüzde, özellikle sporda ileri ülkelerde değişik alt başlıklarla daha

geniş incelemeler şeklinde sürmektedir (Tavacıoğlu,1999: 46). Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı doğal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bir önceki yarışmanın sonucu, bir sonraki yarışmada kişinin göstereceği reaksiyonları etkilemektedir. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir (Erbaş, 2000: 54).

Yarışma ile ilgili kaygı, başarısızlıktan kaçınmanın spor spesifik karşılığı veya müsabakalarda başarıdan korkma eğilimidir. Yarışma ile ilgili kaygıda bireysel farklılıklar belirgindir. Bazı sporcular yarışmadan korkarak fiziksel olarak hastalanırken diğerleri sakin ve kontrollüdür (Tavacıoğlu, 1999: 47). Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Sporcuların çoğu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını stresli yarışma koşullarında gösterememektedir, teknik direktör ve antrenörler gözlemlerinde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür, 2002).

Bir sporcunun, müsabaka esnasında ister daha fazla gayret göstere ister göstermesin, o müsabakanın sonucu üzerinde etki edemeyeceği düşüncesi, sübjektif bir çaresizlik duygusunu, yani umutsuzluğu doğurur. Umutsuzluğun ortaya çıkmasında iki temel süreç rol oynamaktadır. Bu süreçlerin birincisi, kişinin olaylar üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle ilgilidir. İkincisi ise, gelecekte de bu kontrol kaybının tekrarlanacağı ve bunun başka alanlara da yayılacağı beklentisidir (Akandere, 2000: 5).

Kaygıya ters V yaklaşımı, karşılaşma öncesi yaşanan kaygının karşılaşma süresince yaşanılardan daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir. Bu yüzden eğitimciler yarışma öncesinde sporcularıyla diyaloglarında dikkatli olmalı onların kaygılarını daha da yükselterek panik içine sürüklememelidirler.

Özetle, müsabaka öncesi kaygıyı azaltmada, müsabaka öncesi konuşmalar ve yapılan spor dalına özgü hazırlık aktiviteleri etkili olabilir. Özellikle müsabakanın hareketlerini önceden yapmak, sporcuların kaygılarını azaltmada etkili olmaktadır (Gould and Krane, 1992: 119-124-133).

2. 5. 2. Yarışmanın Kaygıya Etkisi

Yarışma ortamı sporcular için oldukça sıkıntı verici bir ortamı kapsar. Bazı katılımcılar bu ortamı çok şiddetli yaşarken, bazıları daha az şiddetli olarak yaşarlar ve bu da sporcunun yarışmadan zevk almasını engeller. Bu yoğun kaygı yaşantısı ile mücadele edebilmek sporcuların önemli bir sorunu olarak ortaya çıkmaya başlar (Martens, 1977).

Sporcunun içinde bulunduğu durumu tehditkâr olarak algılama derecesi yarışma şartlarında durumluk kaygısında değişmelere neden olur. Sporcu ile yarışma durumu arasında önemli etkide bulunan faktör sporcunun yarışmasal sürekli kaygısıdır (Konter, 1996: 13).

Simon ve Martens (1977: 223-419), müsabakalarda gençlerin karşılaşma öncesi durumluk kaygılarını karşılaştırmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre bireysel sporların, takım sporlarına göre daha tehdit edici sporlar olarak adlandırılması oldukça ilginçtir. Bunun gerekçesinin ise bire bir durumlarda daha doğrudan değerlendirmelerinin bulunması düşünülmektedir.

Huband ve McKelvie (1986: 191-198), müsabaka öncesinde sporcularda durumluk kaygısının arttığını belirtmekte ve sürekli kaygıları yüksek olan sporcuların, sürekli kaygıları düşük olanlara göre, müsabaka şartlarında durumluk kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler.

2. 6. Sınav Kaygısı

2. 6. 1. Sınav Kaygısı Kavramı

Sınav kaygısı; başlangıç evresi çocukluk döneminde oluşan ve ileriki yaşlara kadar etkisini gösteren bir duygudur. Evdeki sıkı disiplin, kısıtlayıcı anne-baba tutumları, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıncı öğretmen eleştirileri, cezalar, düşük not verme ve sınıf geçmede yaşanan zorluklar sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine uygun olan koşulları oluşturmaktadır. Sık tekrarlanan okul başarısızlıkları, yetişkinlerin olumsuz değerlendirmeleri ve bu gibi durumların bireyde çağrıştırdığı öze yönelik tehdit duygusu sınav kaygısının gelişmesinde önemli etkenlerdendir (Öner, 1990).

Spielberger & Vagg (1995) sınav kaygısının kuruntu ve duyusallık adlarını verdiği iki boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel boyutudur. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerini, başarısızlığına ve yetersizliğine ilişkin olumsuz iç konuşmalarını içermektedir. Kuruntu boyutu, bireyin sınav esnasında yapılması gerekenleri yapamayacağına, bir sorunla karşılaştığında çözemeyeceğine inandığı, “ya başaramazsam, ya yapamazsam” gibi olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağılmasına neden olan süreçtir. Duyuşallık, sınav kaygısının duyusal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarıldığı duyusal boyutudur. Duyuşallık boyutu, hızlı kalp atışları, terleme, ateş basması ve üşüme, deride kızarma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik halleri gibi bedensel tepkileri içeren bir süreçtir.

Kaygılanan bir öğrenci, kaygılanmasına sebep olan düşünceleri çağrıştırarak gerçekleştireceği inancına kapılır. Kronikleşen kontrol edilemeyen duygular “başarısız olmak için” gerekli her türlü durumla iş birliğine girer. Bu durumdaki bir öğrenci ders çalışmak ister, uykusu gelir. Yetersizlik duygusu ile çalışmaktan soğur, çok çalışır; ama sınavda çalıştığı bilgileri hatırlayamaz veya bildiği halde alışılmadık yanlışlıklar yapar. Bu hataları tekrar yapabileceği düşüncesi zihninde yer eder ve bu öğrencideki endişeler “sınav kaygısı” na dönüşür (Maviş ve Saygın, 2006).

Sınav kaygısı hakkında birçok araştırmacı tarafından değişik araştırmalar ve tanımlar yapılmıştır. Aşağıda çeşitli yazarlar tarafından yapılan sınav kaygısı tanımları verilmiştir.

Sieber'e göre (1980) sınav kaygısı, genel kaygının özel bir durumudur. Sınav kaygısı aynı zamanda öğrencinin sınav anında potansiyelini verimli kullanamaması olarak da tanımlanabilir (Kurt, 2006). Diğer bir tanıma göre ise sınav kaygısı; öğrencilerin sınav veya herhangi bir sınav durumu sırasında hissettiği rahatsızlık, kaygı veya endişedir (Onyeizughbo, 2010:302)

2. 6. 2. Sınav Kaygısına Tarihsel Bakış

Kaygı kavramının bilimsel çalışmalara konu olmasının taslağı Charles Darwin ve Sigmund Freud tarafından ortaya konulmuştur (Zeidner, 1998). Sınav kaygısı kavramı ilk kez Yale Üniversitesinde 1952 yılında Sarason ve Mandler'in birlikte yürüttüğü çalışma ile ortaya çıkmıştır. Çalışmanın esasını öğrencilerin sınav kaygı envanterine verdiği cevaplar oluşturmuştur (Sarason, 1980'den aktaran: Hembree, 1988: 47).

Sınav kaygısı, bilimsel olarak ilk kez 1960'larda Richard Alpert tarafından incelenmeye başlanmıştır. Alpert, hazırlanmış olduğu sınavlarda hissettiği baskının kendisinin başarısız sonuçlar elde etmesine neden olduğunu fakat meslektaşı Ralph Haber'in sınavlardan önce hissettiği baskının onun daha başarılı sonuçlar elde etmesini sağladığını fark etmiştir. Bu düşünceye paralel olarak Alpert ve Haber'in çalışmaları sonucunda iki tip kaygılı öğrenci olduğuna işaret edilmiştir. Birincisi, kaygı sebebiyle başarısı düşenler, ikincisi ise sınavda başarılı olma kaygısıyla motive olarak başarılı olanlar (Goleman, 1999).

Günümüzde ise sınav kavramı günlük yaşamın pek çok alanında insan hayatının adeta vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş durumdadır. İster öğrenci olsun isterse de iş sahibi olmak istensin bir sınava girmek zorunluluk haline gelmiştir. Hatta çoğu kez bu kazanımları elde etmek için tek bir sınav bile yeterli olmamakta, birden fazla sınava girmek gerekmektedir (Mashayekh ve Hashemi, 2011: 2149)

2. 6. 3. Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav kaygısına neden olan faktörleri belirlemek için öncelikle sınav kaygısının yakın ve uzak öncüllerini ayırt etmek gerekir (Phillips ve diğ., 1972). Uzak (distal) faktörlerden organizmaya ait ve çevresel faktörler (özel anne-baba-çocuk ilişkileri, okul öncesi ve erken okul deneyimleri, akademik başarısızlık deneyimleri) değerlendirme durumlarında dolaylı etki gösterirler. Çocukluk yıllarının başlarında daha çok etki eden bu faktörlerin etkisi yaşam boyu devam edebilir. Öte taraftan, yakın (proximal) faktörler (rekabetçi değerlendirme atmosferi, zor ve önemli sınavlar gibi) değerlendirme süreçlerinde ani ve direkt etki etmektedirler (Zeidner, 1998).

Sınav kaygısına neden olan faktörler hakkında birçok araştırmacı tarafından değişik araştırmalar yapılmıştır. Aşağıda çeşitli yazarların sınav kaygısına neden olan faktörlere ilişkin açıklamaları mevcuttur.

Şahin'e (1994) göre bireyin performansına veya gücüne güvenmemesi, sınavda kötü bir sonuç alacağına dair olumsuz düşüncelere kapılması, başkalarıyla kendisini karşılaştırarak kendini yetersiz görmesi, sınava yeterince hazırlanmamış olduğunu düşünmesi, zamanını doğru planlayamayacağına, çalışmış olsa da kötü sonuçlar alacağına inanması ve bunlara eşlik eden belirsizlik tablosu, sınav kaygısına sebep olur.

Öner'e (1990) göre, sınav kaygısının oluşmasında bireyin olayı algılama biçimi etkilidir. Bireysel farklılıklar nedeniyle bazen aynı durumlar karşısında bireyler farklı tepkiler gösterebilmektedir. Sadece dış olaylar duyguların oluşmasında etkili değildir. Dış olaylara ait düşünceler, olaylara yüklenen anlamlar gibi iç olaylar, duygusal tepkilerin türünü ve derecesini de belirleyebilmektedir.

Paluoğlu'na (2006) göre sınav kaygısına neden olan etmenler şunlardır: hedef belirsizliği, plansızlık, çalışma metotlarının bilinmemesi, öğrencinin sınavı yanlış değerlendirmesi, bilgilerin test edilmesi yerine kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirileceğini sanması, danışacak kişilerin bulunmayışı, arkadaş çevresinin olumsuz etkileri, kalıtım yoluyla sahip olunan özellikleridir. Ayrıca kendine güvensizlik, anne-baba ve eğitimcilerin yanlış tutumları, karamsarlık, önceden yaşanan başarısızlıklar, beklentiler, imkânsızlıklar, bilgisizlik, olumsuz düşünceler, zamanı iyi kullanamama, eksik hazırlık, uykusuzluk, yanlış beslenme (aşırı şeker, sigara, alkol ve kahve tüketimi) yeterince dinlenememe gibi daha birçok sebebi vardır.

2. 6. 4. Sınav Kaygısının Belirtileri

Genel olarak kaygı ve sınav kaygısının belirtileri şunlardır.

i) Fiziksel Belirtiler:

- Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı
- Hızlı nefes alıp verme, düzensiz solunum
- Terleme veya titreme
- Ellerde titreme, vücuda ateş basma
- Kas yorgunluğu, uyuşma
- Rengin soluklaşması, gözbebeklerinde büyüme
- Baş ağrısı, uykuda güçlük, kâbus görme

ii) Psikolojik Belirtiler:

- Dikkatini toplayamama
- Sık sık endişe, huzursuzluk, öfke, kızgınlık, korku ve ümitsizlik duygularını yaşama

- Gergin, tedirgin ve mutsuz ruh hali
- Öğrendiklerini hatırlamada güçlük çekme
- Yeni öğrenmelerde sorun yaşama
- Düşünmede ve algılamada zorlanma
- Ders çalışmaktan rahatsız olma (Ü.R.A.M, 2004).

iii) Zihinsel Belirtileri: Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler (Yine olmayacak, başarısız olacağım, kötü not alacağım herkese rezil olacağım gibi), aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük.

iv) Fizyolojik Belirtileri: Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller vb.

v) Duygusal Belirtileri: Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, korku (hata yapma, bildiklerini unutmaya korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte olacağı, tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe), panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan.

vi) Davranışsal Belirtileri: Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma, kaçınma, ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme (Yargıcı, 2006).

2. 6. 5. Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları

Kaygı, belli şartlanmalara dayalı olarak, bir iç sürecin ürünü olarak öğrenme yoluyla edinilebilir. Bundan dolayı kaygıyı azaltmak da öğrenilebilir (Erdoğan, 2004).

Kaygıyı yaşamaktan korkar hale gelmek, ona karşı kaçma ve kaçınma davranışları geliştirmek, çoğu kez bir çözüm niyetiyle devreye sokulmuş olmakla birlikte, gittikçe artan bir çözümsüzlük yolunun kapılarını açar. Kaygıyı yaşamaktan korkuyorsak, onu daha çok mayalıyoruz demektir. Korktukça daha çok kaygılanacak, kaygılandıkça daha çok korkacağız. Kaygıdan kaçmanın ve ondan korkmanın da kaygının ortadan kalkmasına ya da azalmasına bir yararı olmayacaktır (Özer, 2005).

Sınav kaygısı ile mücadele edebilmek için geliştirilen teknikler, kişinin, sınav öncesinde ve sırasında ortaya çıkan kaygı ve stresle mücadele edebilmesi, yüksek kaygı ve stres yaratan faktörleri, kontrol edebilmesi ve/veya ortadan kaldırabilmesi, olumsuz duygulara daha fazla yoğunlaşmayı engelleyebilmesi, dolayısıyla daha iyi sonuçlar elde ederek yaşamını daha uyumlu devam ettirebilmesi için kullanabileceği davranış ve düşünce stratejileri bütünüdür (Semerci, 2007).

Stresle mücadelede en önemli stratejilerden biri, ortadan kaldırmaya gücümüzün yetmediği stresle birlikte yaşamayı öğrenmektir. Bu her şeyden vazgeçmek anlamına gelmez. Bunun anlamı bazı stres kaynaklarının kaçınılmaz olduğu gerçeğini kabul etmek ve bu kaynaklar konusunda yeni bir düşünce tarzı geliştirmektir. Başka bir deyişle stresli durum ya da olayları zihinsel olarak yeniden değerlendirmek gerekmektedir denilebilir (Pehlivan, 2002).

Cüceloğlu (2006); kaygıyla başa çıkma yollarını bilinçli olarak ve farkında olmadan uygulanan teknikler olarak, iki farklı grupta incelemiştir. Farkında olmadan uygulanan teknikler savunma mekanizmalarıdır. Savunma mekanizmasını kullanan birey, kaygı ve gerginlik azaltıcı bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullanılan teknikler ise öğrenmek suretiyle elde edilir (Cüceloğlu, 2006).

Sınav kaygısının yarattığı olumsuz etkilerle mücadele etmek için araştırmacılar, farklı teknikler geliştirmişlerdir. Sınav kaygısıyla başa çıkmayı sağlamak için önerilen yöntemler, stresle başa çıkmayı sağlayan yöntemler ile benzerlik göstermektedir. Çünkü sınav, bir stres kaynağı olarak düşünülmekte; fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler oluşturabilmektedir (Şahin, 1995). Kaygı ile mücadele etmede çoklu yaklaşımların daha faydalı bir sonuç oluşturacağı düşünülmekte ve gevşeme teknikleri, sistematik duyarsızlaştırma ve bilişsel-davranışsal girişimlerin bir arada kullanılması önerilmektedir. Baltaş (2003) ve Kondo (1997) da sınav kaygısı ile baş etme mekanizmalarında bilişsel, duysal ve davranışsal yaklaşımlara odaklanılması gerektiğini belirterek çoklu yöntem kullanımına dikkat çekmektedir. Bilişsel yaklaşımda sınav kaygısının temel nedeni olan sınav koşullarına ilişkin olumsuz düşünceler ele alınır. Duysal yaklaşımda sınav koşulları ve kaygı arasındaki olumsuz ve rahatsızlık uyandıran ilişkinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme ve geribildirim bu değişim için

kullanılan tekniklerdendir. Davranışsal yaklaşımda ise düşük not alınan bir sınavla ilgili yaşanan başarısızlığın sınav kaygısına neden olduğu ve düzenli çalışma alışkanlığı ile kaygının azaltılabileceği düşünülmektedir (Şahin vd, 2006).

2. 6. 6. Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerine Etkileri

Yapılan çeşitli araştırmalara bakıldığında kaygının öğrenci başarısını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Almanya'da Erlangen Üniversitesi'nde tıp psikolojisi öğretim üyesi olan Siegfried Lehr, yaptığı araştırmalara dayanarak, devamlı stres altında yaşayanların beyinlerinin en geç 40 yaşından sonra gerileyeceğini söylemektedir. 1985-1986 eğitim öğretim yılında Türkiye'de çeşitli sınavlara hazırlanan 5212 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre bu öğrencilerin kaygı düzeyi ameliyat olacak olan genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden yüksek çıkmıştır (Tekbaş, 2009). Dolayısıyla kaygıdan kurtulmanın gerekliliğini bu çalışmalar göz önüne sermektedir.

Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilen bilgilerin sınav sırasında hatırlanamaması olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara göre ders çalışmaya daha çok vakit ayırdıkları görülmektedir. Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir (URL-1, 2015).

2. 7. Sınav Kaygısı İle İlgili Yapılmış Bilimsel Çalışmalar

Genç (2013) çalışmasında ilköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışma, Edirne ili Keşan ilçesinde öğrenim gören 55'i 6. sınıf, 49'u 7. sınıf ve 61'i 8. sınıf olmak üzere toplam 165 ilköğretim öğrencisine uygulanmıştır. Öğrencilere aynı dönemde Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmış ve elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, sınav kaygı puanlarında sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin sınav kaygısı üst sınıflara çıkıldıkça artmaktadır. Cinsiyet açısından ise sınav kaygısı açısından farklılık bulunmamıştır.

İzgi ve Gücüm (2012) çalışmalarında Fen Eğitiminde portfolyo değerlendirme kullanımının sınav kaygısı ve öğrenmenin kalıcılığı üzerine etkisini incelemiştirlerdir. Ankara İli Çankaya İlçesi'nde bir ilköğretim okuluna kayıtlı toplam 66 sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen uygulamada deney grubunda portfolyo (bireysel gelişim dosyası) değerlendirme yöntemi, kontrol grubunda ise geleneksel kâğıt-kalem testleri

değerlendirme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, bunun yanı sıra deney grubundaki öğrencilerin öğrenmede kalıcılık düzeyleri ile kontrol grubundaki öğrencilerin öğrenmede kalıcılık düzeyleri arasında deney grubunun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Deney grubunun, öğrenmede kalıcılık düzeyi ile sınav kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol grubunun öğrenmede kalıcılık düzeyi ile sınav kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Tekbaş (2009) araştırmasında, Edirne’de öğrenim gören ilköğretim yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde OKS, ortaöğretim onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinde ÖSS sınav kaygısı, durumluk ve süreklilik kaygı düzeyleri ve etkileyen etmenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmasında, dershaneye gidip gitmemesi, öğrencinin kendine ait odası olup olmaması, , baba eğitim düzeyinin sınavlar ve sınav kaygısı konusunda yordayıcı etkiye sahip olduğu, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür.

Dede ve Dursun (2008) yapmış oldukları çalışmada, ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerindeki farklılığı cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre araştırmışlardır. Araştırma kapsamında Bindak (2005) tarafından geliştirilen bir ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek, 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Sivas il merkezindeki ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören ve random yöntemiyle seçilen 204 öğrenciye uygulanmıştır. Verilerin analizi, ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin matematik kaygı düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı da tespit edilmiştir.

Lök, İnce ve Lök (2008) çalışmalarında Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarını incelemişlerdir. Araştırma kapsamına 2008–2009 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmet Bey üniversitesine beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 348 adaydan gönüllü katılan 253 aday alınmıştır. Veri toplama aracı olarak adaylara ait kişisel bilgi formu ve Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen, durumluk kaygı ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, beden eğitimi özel yetenek sınavı gibi mesleki anlamda gelecek için kritik önem taşıyan sınavlara girmeden önce adaylarda durumluk kaygı düzeyinin orta derecede (56.86 ± 7.76) olduğu saptanmıştır. Bunların yanında sınava girecek adayın erkek olması, yaşının 19 yaş ve daha küçük olması, beden eğitimi sınavına ilk kez girecek

olması ve sınava hazırlanış performansını yetersiz hissetmesi gibi durumlarla kaygı düzeyinin artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

Civil (2008) araştırmasında İstanbul ili Anadolu yakası Kadıköy ilçesinde bulunan resmi ve özel ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin; son kez yapılacak olan OKS'nin öğrenciler üzerine oluşturduğu sınav kaygısının belirli değişkenler tarafından ne derece etkilendiğini araştırılmıştır. Araştırmasının sonucunda Civil (2008), cinsiyet, baba çalışma durumu, okul türü, sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aile gelir durumu ve akademik destek arasında sınav kaygısı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Cassady ve Johnson (2002) öğrencilerin sınav kaygısının kuruntu boyutundan aldıkları puanlar ile üç dersten aldıkları akademik yetenek testi puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yüksek düzeydeki bilişsel (kuruntu) sınav kaygısı puanlarının üç dersten aldıkları düşük performans puanları ile anlamlı düzeyde ilişkili oldukları bulunmuştur.

Ekenel (2005), biliş ötesi öğrenme stratejileri, matematik dersi başarısı ile ve sınav kaygısının ilişkisini normal liselerde ve Anadolu liselerinde incelemiştir. Okul türüne göre karşılaştırma yapıldığında normal lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ortalamaları, Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Sazak ve Ece (2004), özel yetenek sınavına giren lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri incelemiştir. Araştırmanın verileri; Abant İzzet Baysal Üniversitesi Müzik Öğretmenliği ABD'de 2003-04 öğretim yılı özel yetenek sınavına katılan 340 öğrenciye uygulanan sınav kaygı envanteri ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, yüzde, frekans ve t-testi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin erkeklere oranla daha çok sınav kaygısı yaşadığı belirlenmiştir. Bir yıl içinde farklı yerlere yapılan sınav başvurularında tek sınav başvurusu ile üç sınav başvurusu arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Okul değişkenine ve çalışma yöntemlerine göre anlamlı farklılık çıkmamıştır.

Doğan ve Baş (2003)' in Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyleri ile başarıları arasında ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda; erkek ve bayan deneklerde durumluk kaygı düzeyinin başarıyı etkilemediği belirlenmiştir. Uygulamada tesadüfi örneklem metoduyla 10 bayan 40 erkek denek seçilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda, sınav öncesinde bayan deneklerin %30'nun çok kaygılı, %70'inin ise az kaygılı olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, erkek deneklerin %20'sinin çok kaygılı, %80'ninin ise az kaygılı olduğu saptanmıştır. Durumluk kaygı düzeyinin akademik başarı üzerindeki etkisinin belirlenmesinde X^2 testi kullanılmıştır.

Ekşi (1998), yapmış olduğu çalışmada üniversite adayı ergenlerde sınav kaygısını incelemiştir. Örnekleme iki özel ve iki devlet lisesine devam eden 697 öğrenci katılmıştır. Sonuçta, kız öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği puanlarının ortalaması erkek öğrencilerin ortalamasından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Devlet lisesinde okuyan öğrencilere kıyasla, özel okullarda okuyan öğrencilerin kaygı düzeyleri daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yıldırım (2006) tarafından yapılan çalışmada gündelik sıkıntılar, sosyal destek ve cinsiyet değişkenlerinin 8-11. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarını ne derecede yordadığı incelenmiştir. Araştırmaya 564 (% 58,6) kız, 398 (% 41,4) erkek olmak üzere toplam 962 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, aile, geniş çevre, öğretim yaşamı ile ilgili sıkıntılar ve cinsiyet ile aile, arkadaş desteği değişkenleri akademik başarıyı anlamlı olarak yordamaktadır. Öğrencilerin öğretmenlerinden algıladıkları destek ile arkadaş sıkıntısı değişkenleri ise akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Yıldırım, 1997).

Alpert ve Haber (1960), öğrencilerin Akademik Yetenek Testi (Scholastic Aptitude Test) puanları ile Psikolojiye Giriş ders notlarının, başarı kaygısı testinin "geriletici kaygı" bölümü puanları ile negatif yönde, "kolaylaştırıcı kaygı" puanlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişki verdiğini belirlemiştir.

Doctor ve Altman (1969), bir grup üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, genel psikoloji final sınavlarında kuruntu düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, kuruntu düzeyi düşük olanlara göre daha başarısız olduklarını saptamışlardır. Araştırmaya göre kuruntu düzeyi yüksek olsa dahi, heyecan ögesi performans üzerinde etkili olmamakta; kuruntu düzeyi düşük olduğunda ise heyecan düzeyi düşük olan öğrenciler, yüksek olan öğrencilere göre daha başarılı olmaktadır.

2. 8. Yarışma Kaygısı İle İlgili Yapılmış Bilimsel Çalışmalar

Cerit, Gümüşdağ, Evli, Şahin ve Bastık (2013), Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Ligi finalfour maçlarında oynayan toplam 45 basketbol oyuncusu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Martens tarafından geliştirilen SCAT testi, Martens ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen kaygı envanteri CSAI-2 testi oyunculara uygulanmıştır. Sonstroem ve Bernardo'nun geliştirdikleri oyuncuların performanslarını belirleyici formülü ise Basketbol Federasyonu tarafından hazırlanan maç gözlem formları kullanılarak değerlendirilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler Korelasyon Analizi, post-hoc Tukey Bağımsız T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) test

istatistikleri ile uygulanmıştır. Anket sonuçlarına göre takımların kaygı düzeyi ile performansları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu bağlamda; kaygı düzeyinin kontrol altına alınması için sporcu ve antrenörlere bu çalışmadan yola çıkarak öneriler getirilebilir.

Erbaş ve Küçük (2012), çalışmalarında 2004 – 2005 yılı Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan takımlardaki üst düzey basketbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi ve bu düzeylerin antrenman yaşı, kronolojik yaş, oyunda kalma süresi ve yerli/yabancı statülerine göre gruplara ayrılarak karşılaştırılması ve değerlendirilmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan, toplam 5 takım ve 61 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada yer alan sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger'in geliştirdiği, Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için envanter ile birlikte anket uygulanmıştır. Uygulanan envanter ve anket, yabancı oyuncular için İngilizce olarak hazırlanmıştır. Karşılaştırmalar için t-testi tekniği kullanılmıştır. Kronolojik yaşa göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış ve denekler iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra kaygı düzeylerine göre t-testi tekniği uygulanmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Antrenman yaşına göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi tekniği uygulanmıştır. Analiz sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Oyunda kalma sürelerine göre; en fazla oyunda kalan sporcudan en aza doğru sıralama yapılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi tekniği uygulanarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Oyuncuların yerli/yabancı statülerine göre; oyuncular yerli ve yabancı olarak iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi tekniği uygulanarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Bingöl, Çoban, Bingöl ve Gündoğdu (2012), çalışmalarında üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemişlerdir. Araştırma grubunu Ordu ilinde yapılan üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan 50 milli taekwondocu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Spielberger'in Durumluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ikili karşılaştırmalar için Kruskal Wallis H testi ve çoklu karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları üniversiteleri ve spor yapma yaşlarına göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, üniversite öğrencisi milli taekwondocuların kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri üniversite ve spor deneyiminden etkilenmediği söylenebilir.

Tsopani, Dallas, ve Skordilis (2011), çalışmalarında Yunan Ulusal ritmik jimnastik takımında oynayan 11 ve 12 yaşlarında 86 bayan sporcunun durumluk kaygı ve kendine güven düzeylerini incelemişlerdir. Sporculara yarışmadan 1 saat önce durumluk kaygı ölçeği uygulanmış ve sporcular yüksek - düşük performansa ve finalde yer alıp almadıklarına göre sınıflandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yüksek ve düşük performans ile finalist-finalist olmayan gruplar arasında kendine güven bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporcular arasında bilişsel ve somatik kaygı bakımından anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda sporcuların performansını belirleyen tek değişkenin kendine güven değişkeni olduğu belirlenmiştir.

Civan, Arı, Görücü ve Özdemir (2010), ise yaptıkları çalışmada bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan değişik spor türlerinden (bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları) 107 bayan 289 erkek olmak üzere toplam 396 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, 10 soruluk sosyo-demografik bilgi formu ile Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ise branşlar arasında farklılaşma görülmemiştir.

Kaplan, Taşkın, Altın ve Erkmen (2008), yaptıkları çalışmada turnuva süresince futbolcularda durumluk kaygı düzeyinin müsabakalara göre incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmaya, yaş ortalaması $22,59 \pm 2,039$ (yıl), boy ortalaması $1,77 \pm 7,361$ (m), vücut ağırlığı ortalaması $70,18 \pm 7,544$ (kg) ve spor yaşı ortalaması $10,82 \pm 1,943$ olan Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu bünyesindeki, üniversiteler arası futbol B liginde yer alan Selçuk Üniversitesi futbol takımından 22 amatör futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, futbolcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Futbolcuların turnuva öncesi – sonrası, 1. Maç öncesi – sonrası, 2. Maç öncesi – sonrası, 4. Maç öncesi – sonrası, turnuva süresince müsabakalar öncesi ve müsabakalar sonrası durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 3. ve 5. maçlarda ise maç öncesi ve maç sonrası durumluk kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Sonuç olarak, futbolculardaki kaygı seviyesinin

müسابakanın önemine göre değiştiği ve bu kaygının müسابaka öncesi süreçte kontrol altına alınması için psikolojik desteğin verilmesi önerilmektedir.

Şirin ve Bayraktar (2006) çalışmalarında bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müسابaka başarılarına etkisinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Bu araştırmada, Niğde ilinde yapılan Üniversitelerarası büyük bayanlar serbest güreş Türkiye şampiyonasına 7 sıklıtte, farklı 14 üniversiteden toplam 57 bayan güreşçi katılmıştır. Veri toplamak amacıyla umutsuzluğu ölçmek için Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beek ve diğ., 1974) ve kaygı düzeyini belirlemek için Beck Anksiyete Ölçeği (Beck ve diğ. 1988) uygulanmış ve SPSS programında analiz edilmiştir. Sporcuların umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müسابaka sonucunda dereceye girme ve girmeme durumlarına ilişkin analizinde, umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremedikleri, buna karşı umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların müسابaka başarılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, t testi analizine göre dereceye giren ve giremeyen sporcuların umutsuzluk ve kaygı puanlarının birbirinden anlamlı derecede farklı olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$).

Kağan (2005), çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerini karşılaştırdığı çalışmasında, yarışma kaygısının fizyolojik belirtilerinden olan kalp atım hızının yerine daha uygun bir fizyolojik ölçüt belirlemiştir. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan toplam 38 sporcu katılmıştır. Araştırmada STAI, CSAI-2 kaygı testleri ile ProComp+ Biofeedback aracı kullanılmıştır. Araştırmada sporculara yarışma öncesi ve yarışma sonrası STAI, CSAI-2 testleri ile ProComp biofeedback aleti uygulanmıştır. Veriler Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA ve Çok Boyutlu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan KAH, EMG, deri iletisi, EEG değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan solunum değerleri ($F(1,37) = 0.164$; $p > .05$) ve deri iletisi ($F(1,37) = 4.66$; $p = 0.03$) arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası alınan Durumluk Kaygı ve Kendine Güven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Bilişsel Kaygı ($F(1,37) = 5.405$; $p < .05$), Bedensel kaygı ($F(1,37) = 5.845$; $p < .05$). ve Sürekli Kaygı Puanları ($F(1,37) = 5.267$; $p < .05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmada yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Bilişsel, Bedensel kaygı ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunurken yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin Durumluk, Sürekli Kaygı puanlarının ve Kendine Güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları saptanmıştır. Yarışma sonrası elde edilen fizyolojik değişkenlerin yarışma sonrası bilişsel kaygı puanlarının (R:

0.623; $F(1,37).= 4.056$; $p=0.006$) ve Bedensel Kaygı ($R: 0.578$; $F(1,37).= 3.214$; $p=0.018$) puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Konter'in (1996), yaptığı çalışmada, sakat olan futbolcuların durumluk kaygı puanlarının sakat olmayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu saptamıştır. Konter' e göre, sakat futbolcuların sakatlanma nedeniyle o anda algıladıkları kapasiteleri ile algıladıkları durumla başa çıkma düzeyleri arasında doğal olarak negatif yönde bir ilişki bulunabilir. Diğer yönden takımdaki yerlerini koruma ve primden yararlanabilme gibi nedenler de, bu futbolcuların durumluk kaygılarının yükselmesinde önemli olabilir. Sakatlık, futbolcuların yeteneklerini ortaya koymalarını engeller ve bu durum futbolcular için kaygı verici olabilir.

Özbekçi (1989) ise çalışmasında Martens'in (1975) yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Competition Anxiety) kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyete göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Çalışma sonucunda atletizm, basketbol ve voleybolculara göre, müsabaka ortamı daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca durumunda cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres değeri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

2. 9. Literatür Taramasının Sonucu

Gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda cinsiyet, aile, okul türü, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin akademik başarıyı anlamlı olarak yordadığı gözükmemektedir. Ekonomik şartların öğrencilerin kaygı düzeylerindeki farklılaşmasında etkisinin olabileceği düşünülmüş, gerçekleştirilen literatür taramasında da Devlet lisesinde okuyan öğrencilere kıyasla, özel okullarda okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin kariyer seçiminde son derecede etkili olan sınavların oluşturduğu kaygının üst sınıflara çıkıldıkça daha da arttığı ortaya konulmuştur.

Bir diğer değişken olan müsabaka kaygısı ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda ise sporcuların kaygı düzeyleri ile performansları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Ayrıca durumluk kaygı düzeyinin takım sporuyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlar ile uğraşan sporcular arasında farklılık gösterdiği ancak spor yapma yaşı değişkenine göre sıralama yapıldığında ise anlamlı bir farklılığın oluşmadığı gözlemlenmiştir.

Literatür taraması sonucunda sınav kaygısı ve müsabaka kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiş, sonuç olarak çeşitli değişkenlere göre sınav ve müsabaka kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığının araştırılmasına ilişkin yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın literatürde yer alan bu boşluğu doldurmaya katkıda bulunacağı ve alanda çalışan araştırmacı ve eğitimcilere ışık tutacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örneklemini, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili yapılacak işlemler bu bölümde anlatılmaktadır.

3. 1. Araştırmanın Modeli

Çalışma nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tarama yöntemi ile yürütülecektir. Nicel Araştırma, olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan bir araştırma türüdür. Gözlem ve Ölçmelerin tekrarlanabildiği ve objektif yapıldığı araştırmaya niceliksel (sayısal) "Quantitative" araştırma denir.

Niceliksel araştırma yönteminde, araştırılan konuya ilişkin, evreni temsil edecek örneklemden sayısal sonuçlar elde edilmektedir. Nicel araştırma yönteminde, araştırma evreninin araştırma konusu hakkındaki fikrinin yönü sorgulanmaktadır. Bir başka deyişle, konu hakkında yoğun bir analiz değil aksine, daha yüzeysel daha çok sayısal veriler saptanmaktadır. Nicel araştırmalarda sayısal temsiliyet söz konusu olduğundan araştırma evrenini temsil edecek örneklemin hatasız tespit edilmesi ve bu örnekleme doğru soruların sorulması önemlidir. Nicel araştırma yöntemlerinin üstün bir tarafı objektif olmalarıdır. Bu yöntemlerin uygulamalarında belgeler bir araştırmacı grubu tarafından incelenebilmektedir. Nicel araştırmada amaç, bireylerin toplumsal davranışlarını gözlem, deney ve test yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal verilerle açıklamaktır (Kalaycıoğlu, Çelik, Çelen ve Türkyılmaz, 2010). Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırma da nicel bir araştırma türüne girmektedir.

Nicel araştırmalar zamana ve kültüre göre değişmeyen, genellemelerin ve tahminlerin olduğu ve sebep sonuç ilişkisine dayanan, nesneliliğin zorunlu olduğu araştırma yöntemidir. Nicel araştırmalar, hipotezleri sınyarak sosyal olgular arasındaki nedensellik ilişkilerini açıklamak, bulguları genellemek, sosyal olgu ve olaylar hakkında tahminlerden bulunmayı mümkün kılar. Bu araştırmada genelleme önemli bir yere sahiptir. Nicel araştırmalarda bulunun sonuçlar nedensellik ilişkisi ile açıklanır.

Nicel araştırmalarda tümden gelimci bir anlayış hâkimdir. Araştırmalarda sayısallaştırma önemli bir süreçtir. İki değişken arasındaki ilişkiye bakan bir nicel araştırmacı, bu değişkenlere belirli değerler vererek elde ettiği sonuçları sayısal göstergelerle sunar (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 55). Nicel araştırmalarda süreç en ince ayrıntılarıyla (denence kurma, test etme ve sonucun rapor edilmesi gibi) açık bir biçimde

belirlendiği için araştırmacılar genelde önünü görebilme rahatlığı içindedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 46). Bu çalışma nicel yaklaşım anlayışıyla yürütülmüştür.

3. 2. Evren ve Örneklem

3. 2. 1. Evren

2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize'de Ortaokul ve Liseler arasında yapılan yarışmalara katılan sporcu öğrenciler çalışma evrenini oluşturmaktadır.

3. 2. 2. Örneklem

2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize ilinde Ortaokul ve Liseler arasında en çok sporcunun katılımının yapıldığı spor dallarında olarak Hentbol, Basketbol, Voleybol ve Futsal da yarışmalara katılan sporcu öğrenciler örneklem grubunu oluşturmaktadır (yaklaşık 1637 öğrenci). Çalışmaya gönüllü olarak katılan ve anketleri eksiksiz olarak dolduran 709 sporcu öğrenci bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Aşağıda Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4'te örneklem grubu sayıları verilmiştir.

Tablo 2. Okul türü ve Cinsiyete Göre Öğrenci Sayıları

		Cinsiyet			Total
		Erkek	Kız		
Okul_Türü	Ortaokul	Count	267	129	396
		% of Total	37,7%	18,2%	55,9%
	Lise	Count	184	129	313
		% of Total	26,0%	18,2%	44,1%
Total	Count	451	258	709	
	% of Total	63,6%	36,4%	100,0%	

Tablo 3. Okul türü ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları

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

Tablo 4. Cinsiyet ve Spor Dalına Göre Öğrenci Sayıları

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

3. 3. Verilerin Toplanması

Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri kullanılarak yapılan bu çalışma, öğrencilere müsabaka öncesi ve sınav öncesi olmak üzere kişisel bilgi envanteri ile birlikte uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında, çalışma gruplarının sayısının az olması ve testin uygulanma sürelerinin kısa olması (yaklaşık 4 dakika) ayrıca çalışmanın resmi bir eğitim-öğretim sürecinde devam zorunluluğu olan derslerde yürütülmüş olması nedeniyle herhangi bir problemle karşılaşılmamış, öğrencilerin tümünden eksiksiz olarak veriler elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesi sürecini kısaca özetlersek; Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğünde çalışan bir personel olmanın vermiş olduğu avantaj ile müsabakaların fikstürleri önceden edinmiştir. Müsabakaların yapıldığı spor salonlarına müsabakadan bir saat öncesinde bulunarak anketler uygulanmıştır. Aynı şekilde sınav takvimini takip ederek aynı öğrencilere gerek okulların yönetimi gerekse de Beden Eğitimi öğretmenleri vasıtası ile ulaşarak aynı anketi uygulanmıştır. Uygulamalardan sonra ölçekler incelenerek boş bırakılan, hatalı doldurulan öğrencilerin verileri analize dâhil edilmemiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla katılımcıların kişisel özelliklerini içeren bilgi formu hazırlanmıştır.

1. Yaş
 2. Eğitim Düzeyi
 3. Spor Dalı
- gibi sorular yer alacaktır.

3. 3. 1. 2. Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Ölçek, Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Ölçek, o anda hissedilen duyguları belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik "durumluk kaygı formu" ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik "sürekli kaygı formu" olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Ölçek kendi kendine doldurulabilir nitelikte olup, 14 yaş ve üzeri bireylere göre hazırlanmıştır. Ölçek yaklaşık olarak 5-8 dk içinde doldurulabilir.

3. 3. 1. 2. 1. Envanteri Maddelerinin Puanlaması

Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
(1) Hiç	(1) Hemen hemen hiçbir zaman
(2) Biraz	(2) Bazen
(3) Çok	(3) Çok zaman
(4) Tamamıyla	(4) Hemen her zaman

Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) ifadeler denir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4 'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür.

Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddeleri oluşturur.

Puanlama iki şekilde olur: Elle ya da bilgisayarla

Elle Puanlama: Doğrudan (direct) ve tersine dönmüş (reverse) ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları hesaplanır.

Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli kaygı ölçeği için ise 35'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

Puanların Yorumlanması; Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir.

3. 4. Uygulama Süreci

Çalışmada öncelikli olarak müsabaka öncesinde ortaokul ve lise takımlarında yer alan sporcu öğrencilere anket uygulandı. Daha sonra aynı gruba, buldukları okullarda yapılan ilk sınav öncesinde aynı ölçek tekrar uygulandı. Araştırmanın yaklaşık olarak 12 ayda tamamlanması planlanmıştır. Çalışma takvimi Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma takvimi

Başlıca İşler	Zaman (ay) planı											
	Oc.15	Şu.15	Ma.15	Nis.15	May.15	Haz.15	Tem.14	Ağu.14	Eyl.14	Eki.14	Ka.14	Ara.14
Araç-gereç temini ve destek							X	X	X			
Veri toplama araçlarının geliştirilmesi								X	X	X		
Uygulama çalışmaları ve veri toplama										X	X	X
Sonuçların değerlendirilmesi	X	X	X									
Tez yazımı			X	X	X							

3. 5. Verilerin Analizi

Tez yazımında Microsoft Windows için Word 2003 paket programı kullanılmıştır. Verilerin derlenmesi düzenlenmesi ve grafiklerin üretilmesinde Microsoft Windows için Excel 2003 paket programı kullanılmıştır. İstatistik testlerde Windows için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistik testler olarak sporcu öğrencilerin, okul türüne (ortaokul ve lise), cinsiyete ve spor dalına bağlı olarak öncelikli olarak normallik testi (Kolmogorov Simirnov ve Saphiro Wilk) uygulanmıştır.

Normal dağılıma sahip veriler için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü Anova testi (Oneway) ve anlamlı bulunan farklılıklar için

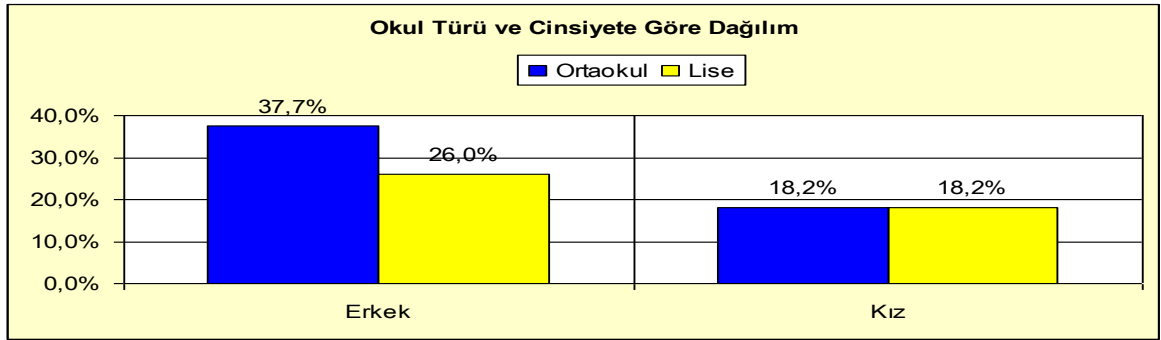
ikinci seviye testi olarak (post hoc) Tukeys' HSD uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında eşdeğer non-parametrik test olarak Kruskal-Wallis testi uygulandı. Bakılan parametreler arasında ilişki düzeyini belirlemek için ise korelasyon testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilere ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U ve 3 ve üzeri grup karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4. 1. Deneklere Ait Genel Özellikler

4. 1. 1. Okul Türü ve Cinsiyet

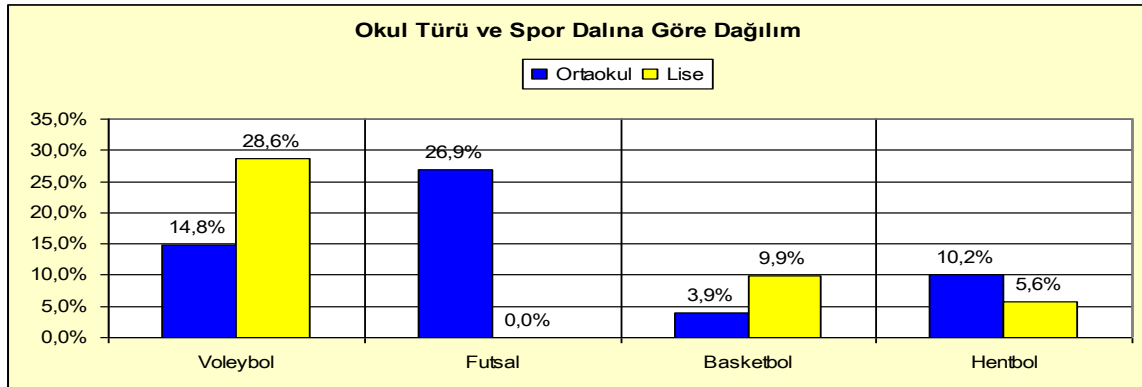
Araştırmaya toplamda 709 sporcu-öğrenci katılmıştır. Bu sporcuların okul türü ve cinsiyete göre dağılımları Grafik 1. de verilmiştir. Buna göre, çalışmaya katılan sporcuların %55,9'u (N=396) ortaokullarda öğrenim görmekte olup bunların %37,7'si (N=267) erkek, %18,2'si (N=129) ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Deneklerin %44,1'i (N=313) ise lise öğrencisi olup bunların %18,2'si (N=129) kız, %26'sı (N=184) ise erkek öğrencidir (Bak Grafik 1).



Grafik 1. Okul Türü ve Cinsiyete göre sporcu öğrenci sayıları

4. 1. 2. Okul Türü ve Spor Dalı

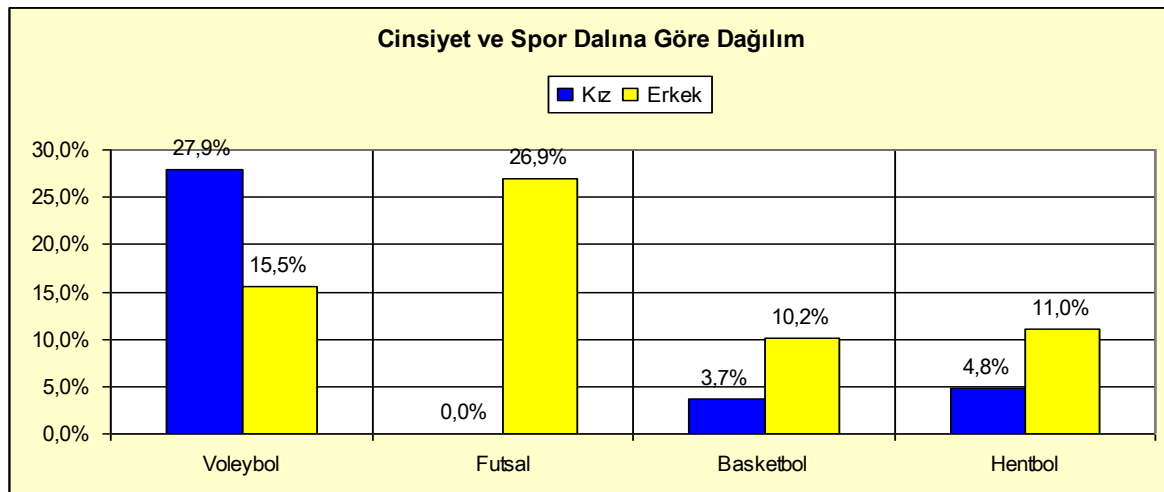
Analiz sonuçlarına göre ortaokulda öğrenim gören 396 sporcu-öğrencinin %14,8'i (N=105) voleybol dalında, %26,9'u (N=191) futsal dalında, %3,9'u (N=28) basketbol dalında, %10,2'si (N=72) ise hentbol dalında müsabakalara katılmıştır. Lisede öğrenim gören 313 deneğin %28,6'sı (N=203) voleybol dalında, %9,9'u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



Grafik 2. Okul Türü ve Spor Dalına göre sporcu öğrenci sayıları

4. 1. 3. Cinsiyet ve Spor Dalı

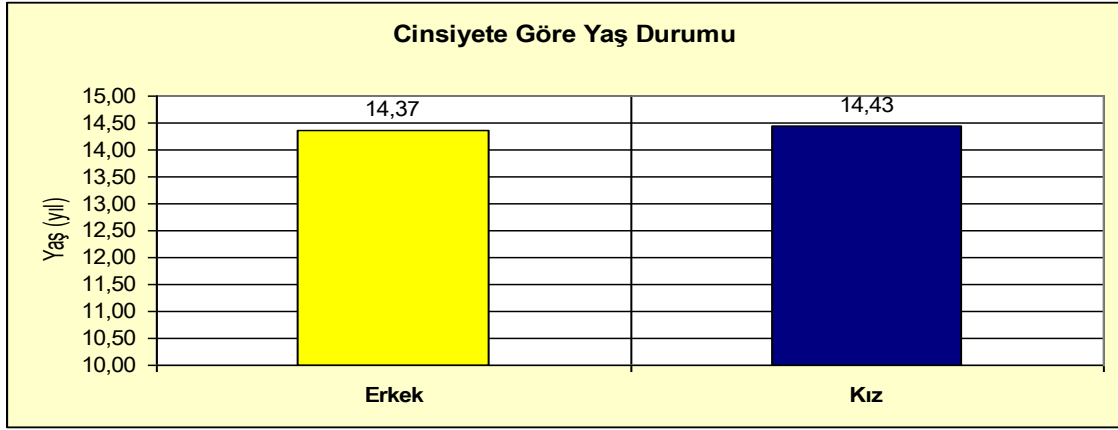
Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 63,6' si (N=451) erkek sporcu-öğrencilerden oluşmaktadır. Bu sporcu-öğrencilerin %26,9'u (N=191) futsal, %15,5'i (N=110) voleybol, %11'i (N=78) hentbol, %10,2'si (N=72) ise basketbol dalında müsabakalara katılmıştır. Çalışmaya katılanların %36,4 'ü (N=258)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



Grafik 3. Cinsiyet ve Spor Dalına göre sporcu öğrenci sayıları

4. 1. 4. Cinsiyet ve Yaş

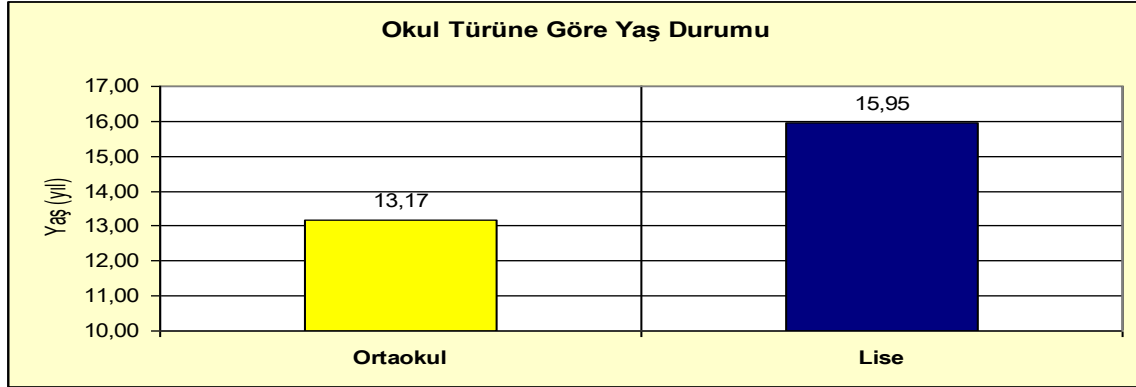
Araştırmaya katılan erkek sporcu-öğrencilerin (N=451) yaş ortalaması 14,37 iken kız sporcu-öğrencilerin (N=258) yaş ortalaması 14,43'tür (Bak Grafik 4).



Grafik 4. Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin yaş durumu

4. 1. 5. Okul Türü ve Yaş

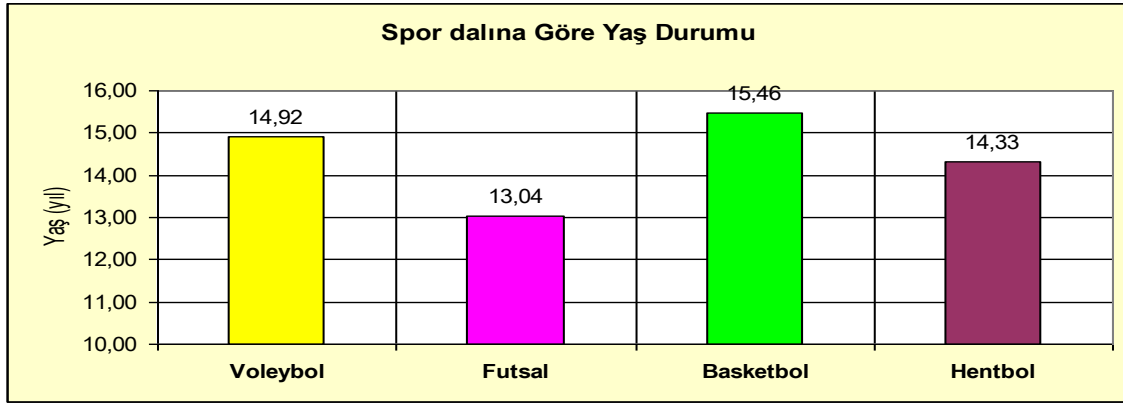
Araştırmaya katılan 396 ortaokul sporcu-öğrencisinin yaş ortalaması 13,17 iken liselerde öğrenim gören 313 sporcu-öğrencinin yaş ortalaması 15,95'dir (Bak Grafik 5).



Grafik 5. Okul türüne göre sporcu öğrencilerin yaş durumu

4. 1. 6. Spor Dalı ve Yaş

Araştırma kapsamındaki 98 basketbol sporcusunun yaş ortalaması 15,45 iken voleybol sporcularının (N=308) ortalaması 14,92, hentbol sporcularının (N=112) ortalaması 14,33, futsal sporcularının (N=191) ortalaması 13,04'dür (Bak Grafik 6).



Grafik 6. Spor Dalına göre sporcu öğrencilerin yaş durumu

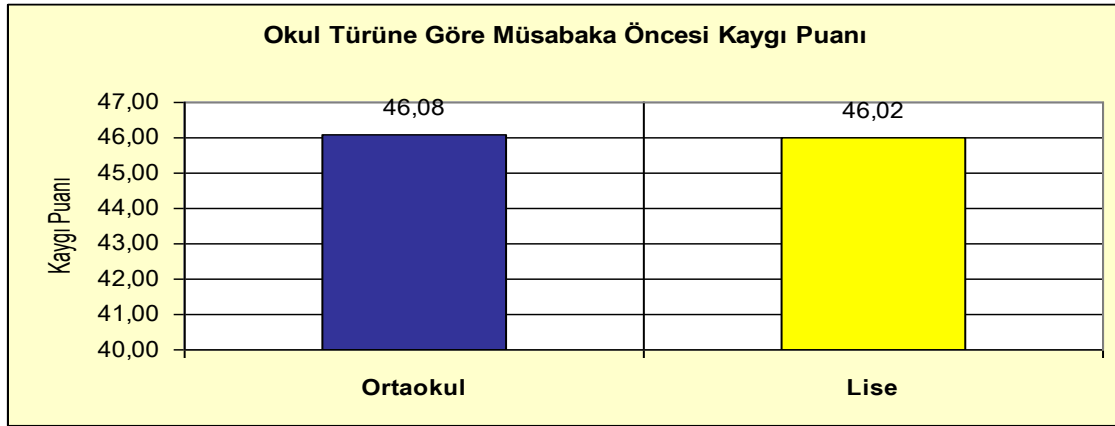
4. 2. Normallik Testi

Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için sporcu öğrencilerin okul türüne (ortaokul ve lise), cinsiyete ve spor dalına bağlı olarak Kolmogorov Simirnov ve Saphiro Wilk normallik testleri uygulandı.

Normallik testi sonuçları; Okul türüne göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanlarının, Cinsiyete göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanlarının, Spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi durumluk kaygı puanlarının normal bir dağılıma sahip olmadığı görüldü (Bak Normallik test sonuçları Ek 4). Bu testten alınan sonuçlara göre verilere eşdeğer olan non-parametrik testler uygulandı

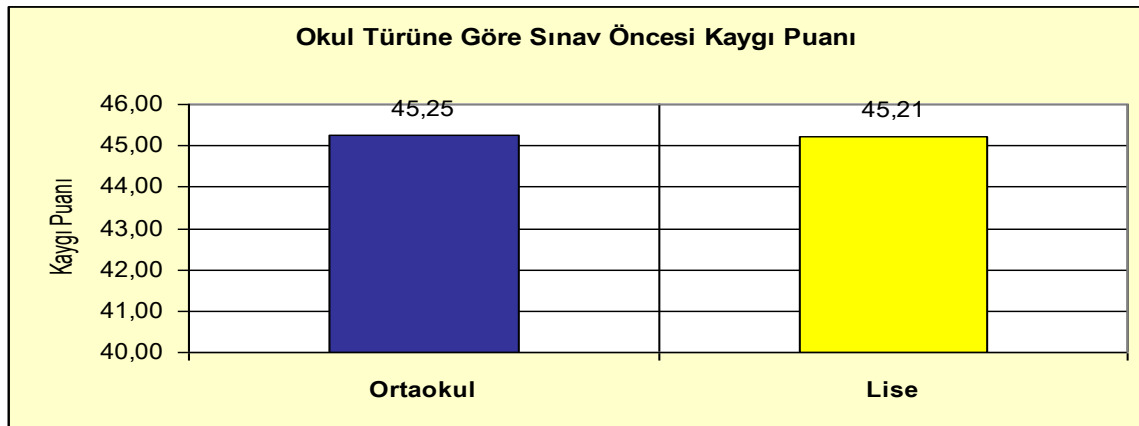
4. 3. Hipotez 1: Okul Türüne Bağlı Olarak Kaygı Puanları

Okul türüne göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre okul türüne bağlı olarak sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($Z_{-0.5}; -1,747$; $p>0.05$). Test sonuçlarına göre ortaokula ($46,08\pm 6,121$) giden sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ile liselere giden ($46,02\pm 6,690$) sporcu öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.



Grafik 7. Okul Türüne göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları

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

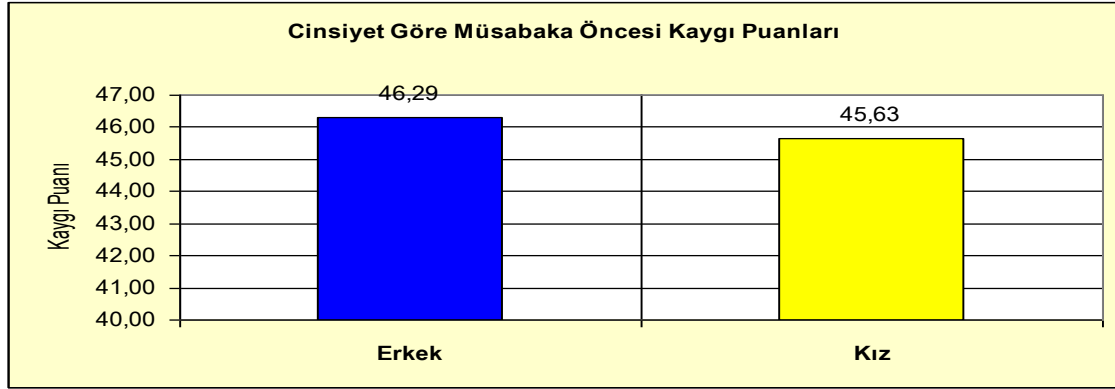


Grafik 8. Okul Türüne göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları

4. 4. Hipotez 2: Cinsiyete Göre Kaygı Puanları

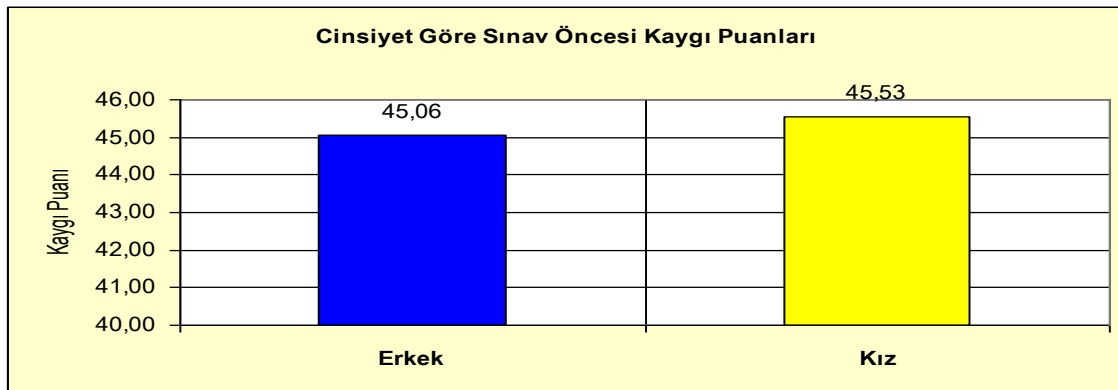
Cinsiyete göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı.

Test sonuçlarına göre cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($Z_{0.5,-1.604}$; $p>0.05$). Test sonuçlarına göre erkek ($46,29\pm6,886$) sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ile, kız ($45,63\pm5,351$) sporcu-öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla beraber, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre müsabaka öncesi daha fazla kaygı taşıdıkları söylenebilir.



Grafik 9. Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları

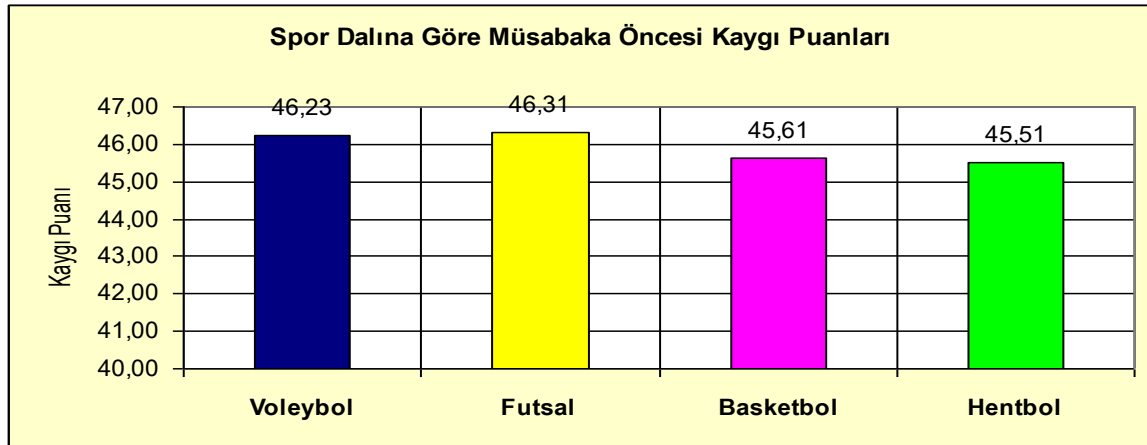
Cinsiyete göre sınav öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($Z_{0.5,-1.267}$; $p>0.05$). Test sonuçları kız ($45,53\pm6,074$) sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlarının az da olsa ile erkek ($45,06\pm5,898$) sporcu-öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.



Grafik 10. Cinsiyete göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları

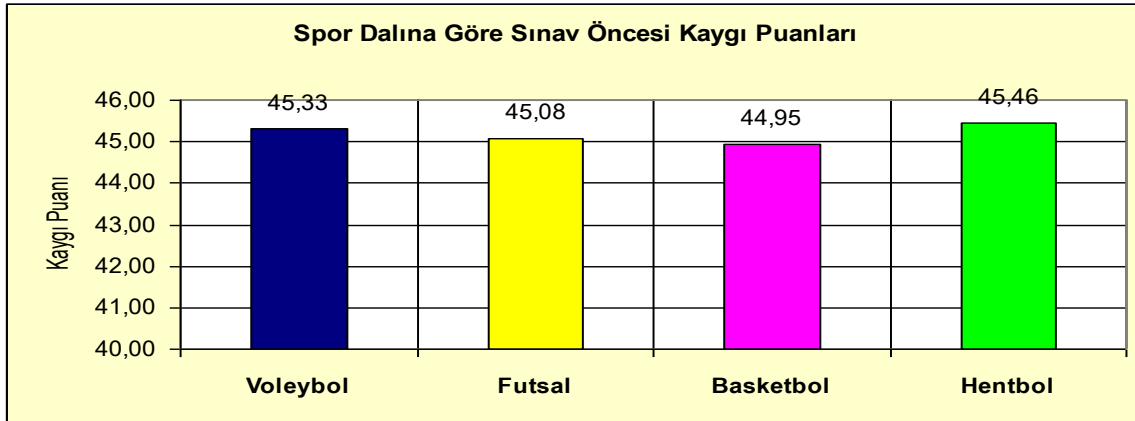
4. 5. Hipotez 3: Spor Dalına Göre Kaygı Puanları

Spor dalına göre müsabaka öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre spor dalına bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($X^2 (3) =4,072$; $p>0.05$). Test sonuçlarına göre Futsalcı ($46,31\pm6,816$) ve Voleybolcu ($46,23\pm6,007$) sporcu-öğrencilerin Basketbol ($45,61\pm5,299$) ve Hentbol ($45,51\pm7,391$) öğrencilerine kıyasla, müsabaka öncesi daha fazla kaygılandıkları ancak bu kaygının düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.



Grafik 11. Spor dalına göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları

Spor dalına göre sınav öncesi kaygı puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre spor dalına bağlı olarak sporcu-öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görüldü ($X^2 (3) =0.217$; $p>0.05$). Ayrıca, hentbolcu ($45,46\pm4,795$) ve voleybolcu ($45,33\pm6,072$) sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı düzeyinin futsal ($45,08\pm6,493$) ve basketbol ($44,95\pm5,803$) sporcu-öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

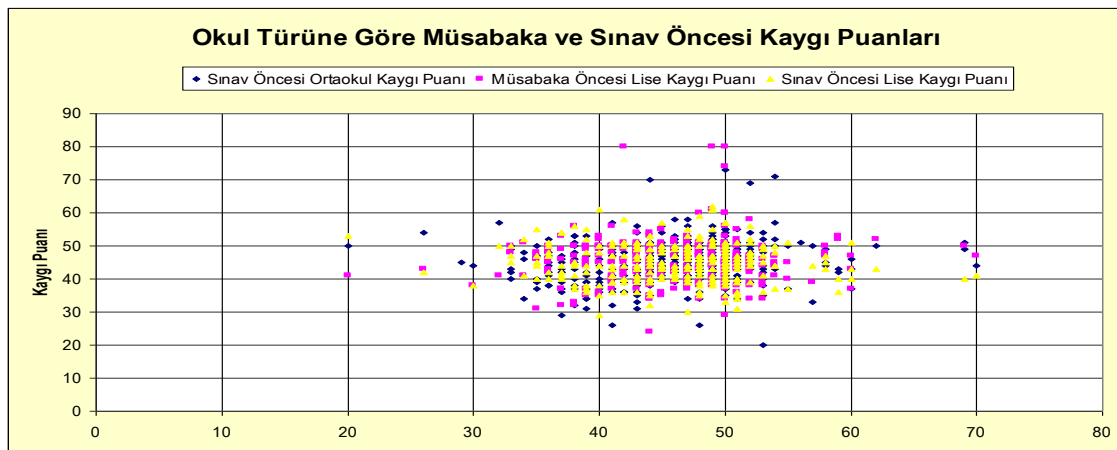


Grafik 12. Spor dalına göre sporcu öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları

4. 6. Hipotez 4:Okul Türüne Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

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

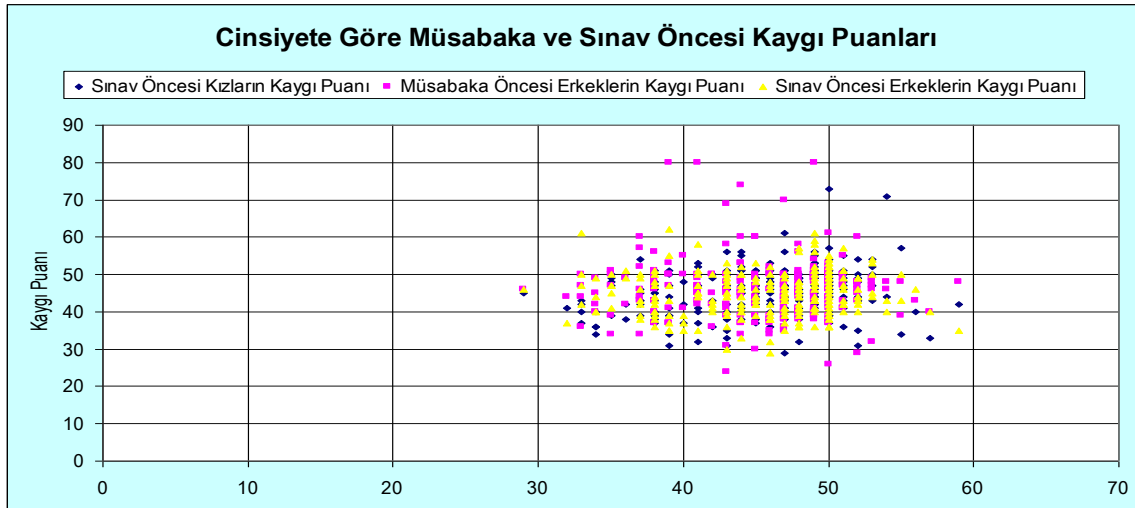
Müsabaka öncesi lise kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasındaki ilişki ($r=0.078$ $P<0.05$), sınav öncesi lise kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul puanı arasındaki ilişki ($r=0.043$ $P<0.05$), sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi lise kaygı puanı arasındaki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



Grafik 13. Okullara göre öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi

4. 7. Hipotez 5: Cinsiyete Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

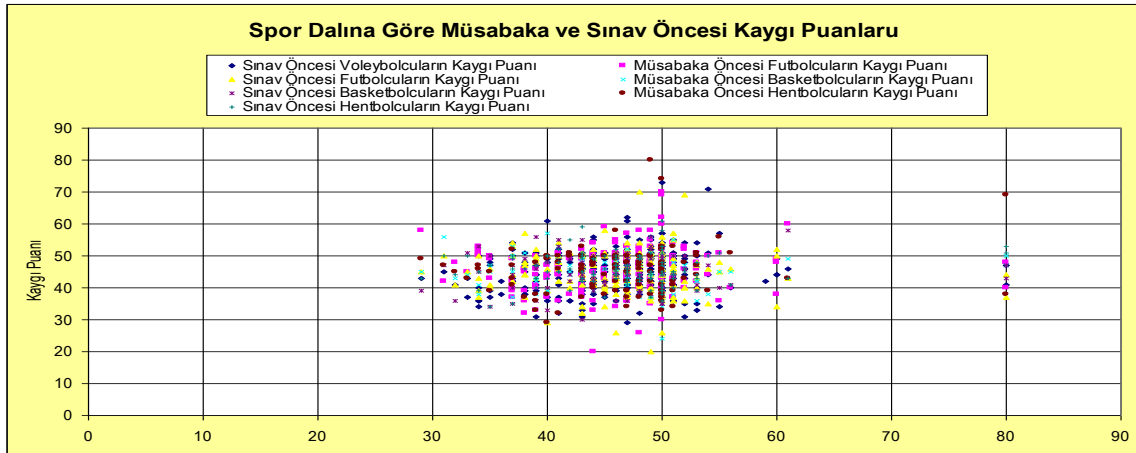
Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan sporcu-öğrencilerin cinsiyete göre kaygı puanları arasındaki ilişki dereceleri arasında önemli bir ilişki olup olmadığını araştırmak için korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları sınav öncesi kızların kaygı puanı ile müsabaka öncesi kızların kaygı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



Grafik 14. Cinsiyete göre öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi

4. 8. Hipotez 6: Spor Dalına Göre Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan sporcu-öğrencilerin spor dalına göre kaygı puanları arasındaki ilişki dereceleri arasında önemli bir ilişki olup olmadığını araştırmak için korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları sınav öncesi voleybolcuların kaygı puanı ile müsabaka öncesi voleybolcuların kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi, analiz sonuçları diğer spor dallarının müsabaka ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi (bak grafik:15, ek 4 istatistik test sonuçları)



Grafik 15. Spor dalına göre öğrencilerin müsabaka ve sınav kaygı puanları ilişkisi

5. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmada müsabaka ve sınav kaygısının cinsiyet, devam edilen okul türü ve spor dalı değişkenlerine göre farklılıkları incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, okul türüne göre, cinsiyete göre ve spor dalına göre sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçları sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde; sınav öncesi kız öğrencilerin kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde; sınav öncesi kız ve erkek öğrencilerin kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde ve sınav öncesi voleybolcuların kaygı puanı ile müsabaka öncesi voleybolcuların kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi.

Hipotez 1: Okul Türüne Bağlı Olarak Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka Ve Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Puanları

Test sonuçlarına göre okul türüne bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü. Hem ortaokullarda okuyan sporcu-öğrencilerin müsabaka ($46,08\pm6,121$) ve sınav ($45,25\pm6,265$) kaygı puan ortalamaları hem de liselerde okuyan sporcu-öğrencilerin müsabaka ($46,02\pm6,690$) ve sınav ($45,21\pm5,565$) öncesi kaygı puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu gözlemlendi. Bu sonuç, sporcu-öğrencilerin yaşlarındaki artışın durumluk kaygılarında önemli bir değişikliğe neden olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Çelik (2010) çalışmasında, ilköğretim mezunu sporcuların kaygı puanlarının lise mezunu sporcuların kaygı puanlarından anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızdaki sonuç ile çelişmektedir.

Hipotez 2: Cinsiyete Göre Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka Ve Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Puanları

Analiz sonuçlarına göre cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü. Sonuçlar, sınav öncesi ve müsabaka öncesi kaygı puan ortalamalarının kız ve erkeklerde birbirine oldukça yakın olduğunu gösterdi.

Gençdoğan (2006) çalışmasında, kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygıları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir. Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, (2010) çalışmalarında sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Her iki çalışma da bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Sazak ve Ece (2004)'nin yapmış oldukları araştırmada kız öğrencilerin erkeklere oranla daha çok sınav kaygısı yaşadığı sonucuna varmışlardır. Bu sonuç bizim araştırmamızın sonucuyla çelişmektedir.

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

Hipotez 3: Spor Dalına Göre Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka ve Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Puanları

Araştırma sonuçlarına göre spor dalına bağlı olarak sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü. Sonuçlar incelendiğinde müsabaka öncesi kaygı puanlarında futsalcıların (46,31±6,816) sırasıyla voleybol (46,23±6,007), basketbol (45,61±5,299), hentbol (45,51±7,391), spor dallarından daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, sınav öncesi kaygı puanlarında ise hentbolcuların (45,46±4,795) sırasıyla voleybol (45,33±6,072), futsal (45,08±6,493), ve basketbolculardan (44,95±5,803) daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Özbekçi (1989) yapmış olduğu araştırmada, farklı spor dallarının müsabaka ortamındaki stres düzeyini araştırmış ve atletizm sporcularının, basketbol ve voleybolculara göre müsabaka stresini daha yoğun yaşadığını bulmuştur. Bu sonuç bizim araştırmamızdaki müsabaka öncesi kaygı puanlarındaki sonuçlar ile çelişmektedir.

Hipotez 4: Ortaokul ve Lise Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka Öncesi Ve Sınav Öncesi Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Analiz sonuçları sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi. Bu sonuç zayıf düzeyde de olsa ortaokula giden sporcu-öğrencilerde sınav öncesinde yaşanan kaygının müsabaka öncesinde de yaşandığını göstermektedir. Bu duruma neden olarak, 12-14 yaş aralığındaki öğrencilerin ergenlik çağına adım atmaları ve çeşitli faktörlerin etkisiyle sık sık kaygılanmaları gösterilebilir. Bu çağdaki sporcu-öğrencilerin en önemli kaygı nedenlerinden biri olan sınav ve müsabakalarda

yaşadıkları gerginlik hissi bu sonucun ortaya çıkmasına yol açabilir. Liselerde okuyan sporcu-öğrencilerde ise sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeyleri açısından herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Hipotez 5: Kız ve Erkek Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka ve Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Test sonuçları sınav öncesi kız öğrencilerin kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi. Bu sonuç sınav öncesinde kız sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesinde de kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir. Kız öğrencilerin önemli bir sınav öncesinde müsabakaya katılmalarının ya da önemli bir müsabaka öncesi sınava girmelerinin önlenmesinin bu öğrencilerin kaygılarının azaltılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınav öncesi kızların kaygı puanı ile sınav öncesi erkeklerin kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu görüldü. Bireylerin kariyerlerinde son derece öneme sahip olan sınavların hem kızlarda hem de erkeklerde zayıf düzeyde de olsa kaygıya neden olduğu düşünülmektedir. Özellikle ergenlik çağındaki gençlerde sınavların kaygıya neden olduğu bilinmekte olup sınav kaygısının kontrol altına alınması önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçları diğer parametreler arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmadığını göstermektedir.

Hipotez 6: Spor Dalına Göre Sporcu-Öğrencilerin Müsabaka Ve Sınav Öncesi Kaygı Puanları Arasındaki İlişki Düzeyi

Analiz sonuçları sınav öncesi voleybolcuların kaygı puanı ile müsabaka öncesi voleybolcuların kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi. Voleybolcularda sınav öncesinde artan kaygının müsabaka öncesinde de arttığı görülmektedir. Analiz sonuçları diğer spor dallarının müsabaka ve sınav öncesi kaygı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığını gösterdi.

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

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6. 1. Sonuç

Bu çalışmanın amacı Rize'de Ortaokul ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav ve Müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışma evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rize İlinde Ortaokul ve Liseler arasında yapılan yarışmalara katılan öğrenciler, Örneklemini ise Ortaokul ve Liseler arasında yapılan Hentbol, Basketbol, Voleybol ve Futsal dallarında yarışmalara katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunda 709 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmada öncelikli olarak il milli eğitim müdürlükleri ve okullara yazılı olarak müracaat edilecek ve çalışma amacıyla ilgili bilgi verilecektir. İzin alınması durumunda ilgili okullarda sınav ve müsabaka öncesinde anket uygulanacaktır. Araştırmada yer alan öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger'in geliştirdiği, Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış olup, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için, envanter ile birlikte anket uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin istatistik analizi olarak öncelikli olarak normallik testi uygulanacaktır. Verilerin normal dağılıma sahip olması durumunda $\alpha = 0.05$ önemlilik düzeyinde, spor dalı (4), cinsiyet (2) ve okul türü (2) değişkenlerine göre; Eşleştirilmiş İki Grup için T-testi (Paired Sample t-test), Tekrarlı ölçümler Anova (Repeated Measure) ve Tek Yönlü Anova (Oneway Anova) testleri uygulanmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olmaması durumunda eş değer non parametrik testler olarak Mann Whitney, Friedman ve Kruskal Wallis Testleri uygulanmıştır.

Test sonuçları; katılımcıların okul türüne bağlı olarak kaygı puanlarının müsabaka ve sınav öncesi anlamlı şekilde farklılaşmadığını gösterdi.

Test sonuçlarına göre; deneklerin cinsiyete göre müsabaka ve sınav öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü.

Test sonuçları; sporcu-öğrencilerin müsabaka ve sınav öncesi kaygı puanlarının spor dalına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gösterdi.

Analiz sonuçları sınav öncesi ortaokul kaygı puanı ile müsabaka öncesi ortaokul kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.147$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi.

Test sonuçlarına göre sınav öncesi kız öğrencilerin kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.245$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğunu gösterdi. Aynı şekilde sınav öncesi kızların kaygı puanı ile sınav öncesi

erkeklerin kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.129$ $P<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu görüldü.

Analiz sonuçları, voleybolcuların sınav öncesi kaygı puanı ile müsabaka öncesi kaygı puanı arasında aynı yönde ($r=0.151$ $p<0.05$) çok zayıf düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu gösterdi.

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

6. 2. Öneriler

- 1.Yapılacak benzer bir çalışma farklı öğrenim düzeyleri için yapılabilir.
2. Bu çalışma bireysel sporla uğraşan sporcular üzerinde de uygulanıp, elde edilen sonuçlar ile çalışmamızın sonuçları arasında fark olup olmadığına bakılabilir.
3. Bu çalışma daha geniş sosyo-ekonomik değişkenleri kapsayacak şekilde büyük bir örneklem grubu dikkate alınarak tekrarlanabilir.
4. Sporcu-öğrenciler kaygı ve durumluk kaygı konusunda eğitilmeleri önerilmektedir.
5. Antrenör ve yöneticilere durumluk kaygı hakkında bilgi verilmeli, sporcularla ilişkilerinde bu bilgilerden yararlanmaları sağlanmalıdır.
6. Oyuncuların performansları değerlendirilirken, aynı zamanda oyuncuların taşıdığı kaygı düzeyleri de performans analizleri ile birlikte değerlendirilmelidir.
- 7.Sınav öncesinde öğrencilere baskı yapılmamalıdır. Aileler sınavlardan yüksek not almanın başarının tek ölçütü olduğu düşüncesinde olmamalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2000). Beck umutsuzluk ölçeğinin BESYO yetenek sınavına katılan öğrencilere uygulanması üzerine bir araştırma, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2(1), 5- 12.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Alpert, R. and Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207-215.
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ansel, M.H. (1994). *Sport psychology from theory to practice*. Arizona: Gorsuch Scarisrick.
- Aydın P.İ. (2002). *İş yaşamında stres*, (2.Basım), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Atasoy, S. (2012). Farklı yaş gruplarının merkezi sınavlara hazırlanma sürecindeki durumluk kaygı düzeyleri ve gelecek zaman perspektiflerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, A. (2003). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. (20. Basım), İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Başaran M.H, Taşğın Ö, Sanioğlu, A. ve Taşkın AK. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 534-542.
- Başaran, M.H. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Başer, E. (1994). *Futbolda başarı ve psikoloji*, İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Başar, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi*, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı yayın no 31, Ankara.
- Baştuğ G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11 (3): 15–20.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi* (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan) (1.Baskı). İstanbul: Alfa Basımevi.

- Bayar, P. ve Koruç, Z. (2000). Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi, 6. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*, Ankara: İnkılap Kitapevi.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans* (3. Baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1):121-125.
- Bozkurt, S. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Cassady, J.C. & Johnson, R.E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S. ve Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki *NWSA: Sports Sciences*. 8(1), 26-34.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7,194-206.
- Civil, Ş. (2008). İstanbul ili anadolu yakası Kadıköy ilçesinde bulunan resmi ve özel ilköğretim 8. sınıf öğrencilerine uygulanacak olan OKS sınavının öğrenciler üzerinde oluşturduğu sınav kaygısının incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: Concept and applications*. 4 th Ed. Boston: WCB/McGraw- Hill.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitapevi
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çamlıyer, H. (1990). Yarış ve rekabet ortamlarının sporcuların yaşadıkları streslerine davranışlarına etkileri, 1. Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 13-135.
- Çelik, G. (2010). Judocuların öğrenim durumuna göre müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Dede Y. ve Dursun, S. (2008). İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (2), 295-312.
- Doctor, R.M. & Altman, F. (1969). Worry and emotional compenents of test anxiety: replication and further data. *Psychological reports*. 24, 563-568.

- Doğan, A.A ve Baş, M. (2003). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyleri ile başarıları arasında ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2,1-5.
- Ekenel, E. (2005). Matematik dersi başarısı ile biliş ötesi öğrenme stratejileri ve sınav kaygısının ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ekşi, P. (1998). Sınav kaygısının üniversite adayı ergenlerde incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Engur, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erdoğan, İ. (2004). *Öğrenmek, gelişmek, özgürleşmek*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erbaş, M. (2000). Türkiye basketbol II. ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Erbaş, M.K. ve Küçük, V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 257-261.
- Erkan, S. (1991). Sınav kaygısının ÖSS başarısı ile ilişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(1), 85-95.
- Gençdoğan, B. (2006) Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(1), 154-164.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal zeka: neden IQ'dan daha önemlidir* (Çev. B. S. Yüksel. 14. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Horn. S.T. (Eds). (1992). *The Arousal ahtletic perormance relationship : current status and future directions*. Miami: Human kinetics Publishers.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Hasır, S. (2000). *Sporda denetim odağı (başarıyla başarısızlığı etkileyen nedenler)*, Ankara: Bağırğan Yayın Evi, Key Ofset.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review Of Educational Research Spring*, 58 (1), 47-77.

- Işık, E. (1998). *Nevrozlar*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Huband, E.D. & Mc Kelvie, J.S. (1986). Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. *International Journal of Sport Psychology*. 17, 191-198.
- İkizler, C. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İzgi, Ü. ve Gücüm, B. (2012). Fen eğitiminde portfolyo değerlendirme kullanımının sınav kaygısı ve öğrenmenin kalıcılığı üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*. 37(164),72-79.
- Janelle, C.M. (2002). Anxiety arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20(3),237-51.
- Kağan, S. (2005). Çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kalaycıoğlu, S., Çelik, K., Çelen, Ü. ve Türkyılmaz, S.(2010). Temsili bir örneklemede sosyo-ekonomik statü (ses) ölçüm aracı geliştirilmesi: Ankara kent merkezi örneği *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 13(1),183-220.
- Kaplan, T., Taşkın, H., Altın, M. ve Erkmen, N. (2008). Examination of the level of state anxiety points of the soccer players during the tournament. *Selcuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20(2)447-456.
- Kemler, D.S. (1989). *Anger in secondary school sport coaches: an investigation into two intervention strategies for its control*, USA:Florida state University.
- Kondo, D.S. (1997). Strategies for coping with test anxiety. *Anxiety Stress and Coping*. 10,203-215.
- Konter, E. (1996). *Spor psikolojisi ve futbol* (1. Baskı). İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (1998a). Sporda psikolojik güç ve performans, 5. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
- Konter, E. (1998b). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*, Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Koruç, Z. (2015). Spor psikolojisi, <http://www.psikolog.org.tr> adresinden 1 Şubat 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Köknal, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kunter, M. ve Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kurt, İ. (2006). *Sorularla kaygı ve sınav kaygısı* (2.Baskı), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
- Liebert R.M. & Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.

- Lök, S., İnce, A. ve Lök, N. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2,121-13.
- Martens, R. (1992). *Competitive anxiety insport*. Human kinetic Books. C. H. A. M. P. A. İ. G. N. Illinois.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Mashayekh, M. and Hashemi, M. (2011). Recognizing, reducing and copying with test anxiety:causes, solutions and recommendations. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 30, 2149-2155.
- Maviş, A. ve Saygın, O. (2006). *Sınava hazırlananlar için başarı rehberi*, İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Morgan, C.T. (1977). *Psikolojiye giriş ders kitabı*, Üçüncü Baskı Meteksan Ltd, Ankara, (Çeviren Sirel Karataş) A brief introduction to psychology, Second Edition, New York: Mc Grow, Hill Brook Company,
- Morris L.W., Davis M.A. and Hutchings, C.H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and arevised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73:541-555.
- Morris, CG. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl) (1. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Namlu, A. G. ve Ceyhan, E. (2002). *Bilgisayar kaygısı (üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal:psychobiological states in motor performance. *Psychology Bulletin*, 103, 345-66.
- Onyeizughbo, E.U. (2010). Self efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 8(1), 299-312.
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13(1), 23-32.
- Öner, N. ve A. Le Compte. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul:Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Öner, N. (2006). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler*, İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*, İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, No:1.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Özer, K. (2005). *Kaygı sınanma duygusuyla baş edebilme*, (3.Baskı), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Özgül F. (2003), *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Özgüven, İ.E. (2000), *Psikolojik testler* (4. Baskı), Ankara: Sistem Ofset.
- Paluoğlu, H.F. (2006). *Stresten uzak sınavlarda başarılı olmanın yolları* (1. Baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Phillips, B. N., Martin, R. P. & Meyers, J. (1972). Intervention in relation to anxiety in school. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends In Theory and Research Academic*.
- Raglin, J.S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 20, 243-274.
- Ramazanoğlu, F. (2004). *Teakwando teorisi (teknik ve sosyo-kültürel eğitimi)*, İstanbul: Özal Matbaası.
- Sarason, I.G. and Sarason, B.R. (1990). Test anxiety. handbook of social and evaluative anxiety. In Leitenberg, H. (Eds.), Newyork: Plenum Press.
- Sazak, N. ve Ece, S. (2004). Özel yetenek sınavına giren lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin araştırılması. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(8),102-113.
- Selya, H. (1998). Stres without distress. In Woods, B.(Eds.), *Applying psycpology to sport* (pp. 98-109). Newyork:Psychology Press
- Semerci, B. (2007). *Sınav stresi ve başa çıkma yolları*. (1.Baskı), İstanbul: Merkez Kitapçılık.
- Sieber, J.E. (1980). Defining test anxiety: Problems and approaches. In. Sarason, I.G. (Eds.). *Test anxiety: Theory, research, and applications*.(Vol.2) Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc., Publishers.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1970). *STAI manual, palo alto*, CA:Conculing Psychologists Press.
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety, In: Spielberger C. (Eds., *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.
- Spielberger. C. & Vagg, R. (1995). *Test anxiety: theory, assessment and treatment*. Newyork: Taylor and Francis.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N.H. (1995). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. (2. Baskı), Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Şahin, H., Günay, T. ve Batı, H., (2006). İzmir ili bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(6), 107-113.
- Şirin, E.F. ve Bayraktar, G. (2006). Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(3), 34-42.
- Tamer, K. (2003). *Fiziksel performansın ölçülmesi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara:Bağırhan Yayınevi.
- Tekbaş, S. (2009). Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde oks ve lise son sınıf öğrencilerinde ÖSS üzerinden sınav kaygısı ve etkileyen etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara:Eylül Yayınevi.
- Tsopani, D., Dallas, G. ve Skordilis, E.K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills* 112(2), 549-560.
- Ü.R.A.M. (2004). *Okullarda rehberlik için testler ve envanterler*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezi Yayınları, No:2.
- Weinberg, R. S. and Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2,148-154.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Relationship between competitive anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. *Journal of Sport Psychology*, 2(2), 148-154.
- Yargıcı, S. (2006). Sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemleri. <http://www.mc.metu.edu.tr/~pdrm/pdfs/brochure9.pdf> adresinden 20 Kasım 2006 tarihinde edinilmiştir.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2008), *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, 7.Basım, Ankara; Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yücel E.O. (2003), Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi niversitesi, Ankara.
- Zeidner, M. (1998) *Test anxiety: the state of the art*. New York:Plenum Press.

URL-1, www.egitim.com/genclik/0454/0451.1.sinavkaygisi.asp, Sınav Kaygısı. 10 Ocak 2015.

8. EKLER

EK-1: Ölçekler**STAI FORM TX – I**

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

STAI FORM TX – I		Hiç	Biraz	Çok	Tamamiyle
1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

STAI FORM TX – 2

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

STAI FORM TX – 2		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
23	Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	1	2	3	4
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	1	2	3	4
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	1	2	3	4
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	1	2	3	4
30	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	1	2	3	4
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	1	2	3	4
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçırım	1	2	3	4
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	1	2	3	4
36	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediy	1	2	3	4

EK-2: Yazışmalar

T.C.
RİZE VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 40856339-44/5630000
Konu : Anket Uygulama İzni

24/11/2014

.....İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
..... MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi: a)Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 23/10/2014 tarih ve 25919855/044 sayılı yazısı.
b)Rize Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 21/11/2014 tarih ve 40856339/44/5581713 sayılı yazısı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi (a) yazısında "Rize' de Ortaokul ve Liseler arası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması" konulu tezi kapsamında ilimizdeki ortaokul ve liselerde araştırma yapmak istediklerini belirtmişlerdir.

Söz konusu tez için yapılacak olan çalışma dersleri aksatmamak kaydıyla okul müdürlüklerince planlanarak yapılmasına dair Rize Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünün ilgi (a) olur yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Zafer HAŞİMOĞLU
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek:
Yazı (2 sayfa)
GEREĞİ:
İlçe MEM
Mrk.tüm ortaokul lise ve dengi ok.Müd.

BİLGİ:
Karadeniz Teknik Üniversitesi

Eminettin Mah. Valilik Binası Kat:3
Elektronik Ağ: rize.meb.gov.tr
e-posta: ortaogretim53@meb.gov.tr

Bilgi için: Zafer HAŞİMOĞLU - Şube Müd.
Serdar KARTAL VHKİ
Tel: (0464) 2130454
Faks:(0464) 2130441



T.C.
RİZE VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 40856339-44/5581713
Konu: Anket Uygulama İzni

21/11/2014

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Entstitüsü Müdürlüğü'nün 23/10/2014 tarih ve 25919855/044 sayılı yazısı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Entstitüsü Müdürlüğü'nün ilgi yazısında Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Gökhan ÇAKIR, Prof. Dr. Arslan KALKAVAN danışmanlığında hazırlamakta olduğu "Rize' de Ortaokul ve Liseler arası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması" konulu tezi kapsamında ilimizdeki ortaokul ve liselerde araştırma yapmak istemektedir.

Söz konusu doktora tezi için yapılacak olan anket çalışması dersleri aksatmamak kaydıyla okul müdürlüklerince planlanarak yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Zafer HAŞİMOĞLU
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
21/11/2014

Mustafa KALENDER
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü Vekili

Eminettin Mah. Valilik Binası Kat:3
rize.meb.gov.tr
ortaogretim53@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Zafer HAŞİMOĞLU Şube Müd.
Serdar KATAL VHKİ
Tel: (464) 2130454
Fax: (464) 0130441

GENEL ÖZELLİKLER				DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (STAI FORM TX - I)																DURUMLUK								
Sıra	Okul Türü (Ortaokul Lise)	Spor Dalı	Cinsiyet	Yaş	Su anda salınım hissediyorum	Kendimi emniyette hissediyorum	Su anda sınırlım gergin	Phişmanlık duyguları hissediyorum	Su anda huzur hissediyorum	Su anda hiç keyfim yok	Başına geleceklerden endişe ediyorum	Kendimi dikkatli hissediyorum	Su anda kağıtlım	Kendimi rahat hissediyorum	Kendime güvenim var	Su anda asabım bozuk	Çok sinirlim	Stresim çok gergin olduğunu hissediyorum	Kendimi rahatlamış hissediyorum	Su anda halimden memnunuz	Su anda endişeliyim	Hayatımdan kendimi başlıma dönmüş hissediyorum	Su anda sevinçliyim	Su anda keyfim yerinde	DUZ	TERS	PUAN +50	
101	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13	12	51
102	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	1	4	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	1	1	10	
103	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
104	2	1	1	1	5	4	2	3	1	3	2	1	2	1	2	2	2	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	
105	2	1	2	2	5	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	20	
106	2	1	2	2	5	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	30	
107	2	1	2	2	7	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
108	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
109	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
110	2	1	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	2	20	
111	2	1	2	2	7	3	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	10	
112	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	10	
113	2	1	2	2	4	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	10	
114	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	10	
115	2	1	2	2	5	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	3	3	2	1	4	3	0	0	30	
116	2	1	2	2	5	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
117	2	1	2	2	5	2	3	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	3	3	0	30	
118	2	1	2	2	6	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
119	2	1	2	2	5	3	3	2	2	2	3	1	4	1	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	0	20	
120	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	10	
121	2	1	2	2	4	3	2	3	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	3	2	1	1	4	3	0	0	30	
122	2	1	2	2	4	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	10	
123	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
124	2	1	2	2	4	3	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	
125	2	1	2	2	5	3	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	30	
126	2	1	2	2	5	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	1	4	3	2	2	2	4	3	0	30	
127	2	1	2	2	5	3	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	1	1	4	3	3	1	1	3	3	0	30	
128	2	1	2	2	4	3	1	1	1	3	2	1	2	1	2	3	1	1	3	3	2	1	4	3	0	30		
129	2	1	2	2	5	3	1	3	1	2	1	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	10	
130	2	1	2	2	5	4	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	10	
131	2	1	2	2	6	3	1	1	1	3	1	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	2	4	2	1	1	10	
132	2	1	2	2	6	4	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	10	
133	2	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	10	
134	2	1	2	2	5	2	3	2	1	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	0	0	30	
135	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
136	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
137	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	10	
138	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
139	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
140	2	1	2	2	6	3	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	10	
141	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
142	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
143	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
144	2	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
145	2	1	2	2	4	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	10	
146	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	10	
147	2	1	2	2	6	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	10	
148	2	1	2	2	5	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	20	
149	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	20	
150	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
151	2	1	2	2	5	3	1	3	1	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	10	
152	2	1	2	2	6	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	0	40	
153	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
154	2	1	2	2	7	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	10	
155	2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	0	20	
156	2	1	2	2	6	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	10	
157	2	1	2	2	5	3	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	2	3	3	0	0	30	
158	2	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
159	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
160	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
161	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
162	2	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
163	2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	10	
164	2	1	2	2	5	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	
165	2	1	2	2	5	3	2	4	2	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	3	2	1	3	3	0	0	30	
166	2	1	2	2	6	2	1	2	1	3	1	1	3	3	1	2	4	1	2	3	2	1	2	1	2	1	10	
167	2	1	2	2	6	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	10	
168	2	1	2	2	7	3	1	2	1	2	1																	

Sıra	GENEL ÖZELLİKLER				DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (STAI FORM TX - I)																DURUMLUK						
	Okul Türü (Ortaokul Lise)	Spor Dalı	Cinsiyet	Yaş	Su anda salınım hissediyorum	Kendimi emniyette hissediyorum	Su anda sınırlım gergin	Plajın etkisiyle gülmüyorum	Su anda huzur lanmıyorum	Su anda hiç kaygım yok	Başına geleceklerden endişe ediyorum	Kendimi dinlemiş hissediyorum	Su anda kaygılıym	Kendimi rahat hissediyorum	Kendime güvenim var	Su anda asabım bozuk	Çok sınırlım	Streslerin çok gergin olduğunu hissediyorum	Kendimi rahatlamış hissediyorum	Su anda halimden memnunum	Su anda endişeliyim	Hayatımdan kendimi başlıma dörmüş	Su anda sevinçliyim	Su anda kaygım yoktur	DUZ	TERS	PUAN ± 50
301	2	3	1	6	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	4	1	2	2	19	16	53
302	2	3	1	6	3	3	1	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	1	3	2	4	3	3	2	26	30	46
303	2	3	1	5	4	1	1	2	1	4	1	4	2	2	3	3	4	2	2	2	4	1	3	2	24	24	50
304	2	3	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	11	17	44
305	2	3	1	5	2	3	1	1	1	2	4	2	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	2	22	26	46
306	2	3	1	6	4	3	3	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	14	27	37
307	2	3	1	6	3	3	1	1	2	1	1	4	2	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	12	26	36
308	2	3	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	11	16	46
309	2	3	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	15	43
310	2	3	1	7	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	17	22	45
311	2	3	1	6	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	3	1	1	3	3	0	13	27	36
312	2	3	1	6	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	13	49
313	2	3	1	6	4	1	2	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	0	25	33	49
314	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	10	19	41
315	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	13	17	46
316	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	0	11	23	38
317	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	1	13	19	44
318	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	11	49
319	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48
320	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	15	13	52
321	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	14	46
322	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	13	48
323	1	1	2	2	3	1	1	1	3	1	1	4	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	0	10	24	36
324	1	1	2	2	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	16	19	47
325	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	13	10	53
326	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	13	11	52
327	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12	13	49
328	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	13	16	47
329	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	51
330	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50
331	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48
332	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	4	1	3	2	3	3	2	4	4	1	2	4	0	18	29	39
333	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	0	10	20	40
334	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	4	2	1	1	2	0	10	22	38
335	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	0	19	22	47
336	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	0	16	15	51
337	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	0	10	19	41
338	1	1	1	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	0	19	26	43
339	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	15	17	48
340	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	0	13	20	43
341	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50
342	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50
343	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	0	10	23	37
344	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	11	15	48
345	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	21	39
346	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	13	11	52
347	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48
348	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50
349	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50
350	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	10	52
351	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	11	12	49
352	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	11	50
353	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	11	50
354	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48
355	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	49
356	1	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	3	1	1	4	3	14	23	41
357	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	3	3	4	4	1	4	4	0	22	28	44
358	1	1	1	3	1	1	2	3	3	3	1	4	1	1	1	2	2	2	3	3	1	2	3	0	19	23	46
359	1	1	1	3	2	1	3	2	4	3	1	4	4	1	1	1	3	2	4	4	2	1	1	0	22	23	49
360	1	1	1	3	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	4	0	19	22	47
361	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	0	11	16	46
362	1	1	1	3	3	2	2	3	4	2	1	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	1	4	0	18	33	38
363	1	1	1	2	4	3	4	3	4	2	3	4	2	1	1	4	4	4	3	3	2	1	4	0	29	31	43
364	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	0	17	28	39
365	1	1	1	2	4	1	3	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	4	0	22	28	44
366	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	0	14	17	47
367	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	4	1</															

GENEL ÖZELLİKLER				DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (STAI FORM TX - I)																		DURUMLUK						
Sıra	Okul Türü (Ortaokul Lise)	Spor Dalı	Cinsiyet	Yaş	Su anda salınım hissediyorum	Kendimi emniyette hissediyorum	Su anda sınırlım gergin	Phişmanlık duyguları görmüyüm	Su anda huzur görmüyüm	Su anda hiç keyifim yok	Başına geleceklerden endişe ediyorum	Kendimi dikkatimsiz hissediyorum	Su anda kağıtlım	Kendimi rahat hissediyorum	Kendime güvenim var	Su anda asabım bozuk	Çok sinirlim	Streslerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	Kendimi rahatlamış hissediyorum	Su anda halimden memnunuz	Su anda endişeliyim	Hayatından kendimi başlıma dönmüş	Su anda sevinçliyim	Su anda keyifim yoktur	DÜZ	TERS	PUAN ± 50	
501	1	2	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	1	4	4	34	33	51	
502	1	2	1	2	3	1	2	1	4	3	1	4	3	3	1	2	3	2	4	4	4	3	3	1	3	31	31	40
503	1	2	1	2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	1	1	2	2	4	3	2	3	4	3	25	29	46	
504	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	14	21	43	
505	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	19	21	48	
506	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
507	1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	50	
508	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	13	47	
509	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	16	48	
510	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	17	15	52	
511	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	43	
512	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	11	17	44	
513	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	13	47	
514	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	12	19	43	
515	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	10	14	46	
516	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	14	21	43	
517	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	51	
518	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	16	21	48	
519	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	12	18	44	
520	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	17	12	55	
521	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	16	17	49	
522	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	10	52	
523	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	51	
524	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	54	
525	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	2	1	2	1	3	1	13	20	43	
526	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
527	1	2	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	1	16	21	48	
528	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	4	4	1	1	22	10	62	
529	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
530	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	51	
531	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	11	25	36	
532	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
533	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
534	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	13	24	39	
535	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	4	2	4	4	1	2	1	4	4	2	1	4	1	14	32	32	
536	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48	
537	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
538	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	16	13	53	
539	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	13	10	53	
540	1	2	1	2	2	1	1	1	4	1	1	4	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	11	26	38	
541	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	11	17	44	
542	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	4	2	3	4	2	1	2	2	2	2	3	1	2	20	23	47	
543	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	10	17	43	
544	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
545	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11	17	44	
546	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	10	53	
547	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
548	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
549	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	50	
550	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	11	49	
551	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	11	16	46	
552	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	10	27	33	
553	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	19	34	38	
554	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	10	27	33	
555	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	11	20	41	
556	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	11	50	
557	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	13	47	
558	1	2	1	2	3	1	1	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	13	22	41	
559	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	12	48	
560	1	2	1	2	1	3	1	3	2	4	3	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	22	18	54	
561	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	11	12	49	
562	1	2	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	13	21	42	
563	1	2	1	2	4	4	4	1	1	1	2	3	1	3	1	4	4	1	2	2	2	3	3	2	23	25	48	
564	1	2	1	2	4	4	4	1	4	2	1	3	3	4	2	1	3	2	4	1	2	1	1	3	20	30	40	
565	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	1	4	2	4	2	1	1	3	3	2	1	4	4	1	16	30	36	
566	1	2	1	2	3	1	1	3	4	2	4	2	3	2	1	1	3	4	3	1	4	1	4	1	26	25	51	
567	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1																	

GENEL ÖZELLİKLER					DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (STAI FORM TX - I)													DURUMLUK										
Sıra	Okul Türü (Ortaokul Lise)	Spor Dalı	Cinsiyet	Yaş	Su anda sağlım	Kendini emniyette hissediyorum	Su anda anlırlım	Planlanık duygusu içümdüm	Su anda huzur içümdüm	Su anda hiç keyim yok	Başına geleceklenden endişe ediyorum	Kendini anlaşılmış hissediyorum	Su anda kaygılıyım	Kendimi rahat hissediyorum	Kendime güvenim var	Su anda asabım bozuk	Çok anlırlım	Streslemin çok gergin olduğunu hissediyorum	Kendimi anlaşılmış hissediyorum	Su anda halimden memnumum	Heyecandan kendimi gasıkına dönüms	Su anda sevinçliyim	Su anda kaygım yoktur	DUZ	TERS	PUAN + 50		
601	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	1	4,0	20	17	53
602	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	17	43
603	1	2	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4,0	10	40	20
604	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1,0	16	13	53
605	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,0	10	13	47
606	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	11	49
607	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	19	41
608	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1,0	14	20	44
609	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	11	13	48
610	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	13	47
611	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	19	41
612	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	11	14	37
613	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	13	37
614	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1,0	10	16	44
615	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	13	16	47
616	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4,0	10	22	38
617	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1,0	11	12	49
618	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1,0	14	21	43
619	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1,0	10	13	47
620	1	3	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3,0	13	18	48
621	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3,0	14	20	44
622	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3,0	12	20	42
623	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	10	50
624	1	3	1	3	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3,0	31	30	51
625	1	3	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	11	16	48
626	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	1,0	16	23	43
627	1	3	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2,0	12	15	47
628	1	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1,0	11	17	44
629	1	3	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1,0	14	16	48
630	1	3	2	3	3	3	1	1	1	1	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	1	1	1	4,0	25	36	39
631	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2,0	10	15	48
632	1	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1,0	17	10	57
633	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2,0	12	24	38
634	1	3	2	3	2	2	1	1	2	4	1	3	1	3	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3,0	13	26	37
635	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3,0	26	30	46	
636	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4,0	23	26	47
637	1	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2,0	14	14	50
638	1	4	1	1	1	1	1	4	1	2	3	4	2	4	1	2	3	3	3	1	1	4	4	2	1,0	33	14	59
639	1	4	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1,0	14	17	47
640	1	4	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2,0	10	13	47
641	1	4	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1,0	11	15	46
642	1	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1,0	11	13	48
643	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2,0	10	22	38
644	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1,0	10	14	46
645	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	12	10	52
646	1	4	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3,0	11	18	43
647	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	13	47
648	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3,0	10	13	47
649	1	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3,0	15	19	46
650	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	12	48
651	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2,0	11	14	47
652	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1,0	13	14	49
653	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	10	50
654	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	14	46
655	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1,0	11	14	47
656	1	4	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1,0	11	14	47
657	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	10	50
658	1	4	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1,0	15	12	53
659	1	4	1	2	2	4	3	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	4	1	3	4	1	2	1,0	22	23	49
660	1	4	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	16	46
661	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	11	10	51
662	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	10	50
663	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	10	13	47
664	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1,0	16	10	58
665	1	4	1	2	3	4	1	1	1	2	2	1	3	1														

EK-4: İstatistik Test Sonuçları

Genel Özellikler

Okul_Türü * Cinsiyet Crosstabulation

		Cinsiyet		Total	
		Erkek	Kız		
Okul_Türü	Ortaokul	Count	267	129	396
		% of Total	37,7%	18,2%	55,9%
	Lise	Count	184	129	313
		% of Total	26,0%	18,2%	44,1%
Total		Count	451	258	709
		% of Total	63,6%	36,4%	100,0%

Okul_Türü * Spor_Dah Crosstabulation

		Spor_Dah				Total	
		Voleybol	Futsal	Basketbol	Hentbol		
Okul_Türü	Ortaokul	Count	105	191	28	72	396
		% of Total	14,8%	26,9%	3,9%	10,2%	55,9%
	Lise	Count	203	0	70	40	313
		% of Total	28,6%	0,0%	9,9%	5,6%	44,1%
Total		Count	308	191	98	112	709
		% of Total	43,4%	26,9%	13,8%	15,8%	100,0%

Cinsiyet * Spor_Dah Crosstabulation

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

Cinsiyet - Yaş

Group Statistics

		Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yaş	Erkek		451	14,37	1,712	,081
	Kız		258	14,43	1,443	,090

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	
Yaş	Equal variances assumed	20,455	,000	-,487	707	,626	-,062	,126	-,310	,187
	Equal variances not assumed			-,510	611,179	,610	-,062	,121	-,299	,175

Okul Türü – Yaş

Group Statistics

Okul Türü		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yaş	Ortaokul	396	13,17	,650	,033
	Lise	313	15,95	1,036	,059

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
Yaş	Equal variances assumed	78,093	,000	-43,648	707	,000	-2,782	,064	-2,907	-2,657
	Equal variances not assumed			-41,475	498,212	,000	-2,782	,067	-2,914	-2,650

Spor Dalı – Yaş

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					Voleybol	308		
Futsal	191	13,04	,636	,046	12,95	13,13	12	14
Basketbol	98	15,46	1,364	,138	15,19	15,73	12	18
Henbol	112	14,33	1,695	,160	14,01	14,65	12	18
Total	709	14,39	1,619	,061	14,28	14,51	12	18

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	549,435	3	183,145	98,866	,000
Within Groups	1305,987	705	1,852		
Total	1855,422	708			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Yaş
Tukey HSD

(I) Spor Dalı	(J) Spor Dalı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Voleybol	Futsal	1,885 [*]	,125	,000	1,56	2,21
	Basketbol	-,537 [*]	,158	,004	-,94	-,13
	Henbol	,592 [*]	,150	,001	,20	,98
Futsal	Voleybol	-1,885 [*]	,125	,000	-2,21	-1,56
	Basketbol	-2,423 [*]	,169	,000	-2,86	-1,99
	Henbol	-1,294 [*]	,162	,000	-1,71	-,88
Basketbol	Voleybol	,537 [*]	,158	,004	,13	,94
	Futsal	2,423 [*]	,169	,000	1,99	2,86
	Henbol	1,129 [*]	,188	,000	,64	1,61
Henbol	Voleybol	-,592 [*]	,150	,001	-,98	-,20
	Futsal	1,294 [*]	,162	,000	,88	1,71
	Basketbol	-1,129 [*]	,188	,000	-1,61	-,64

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

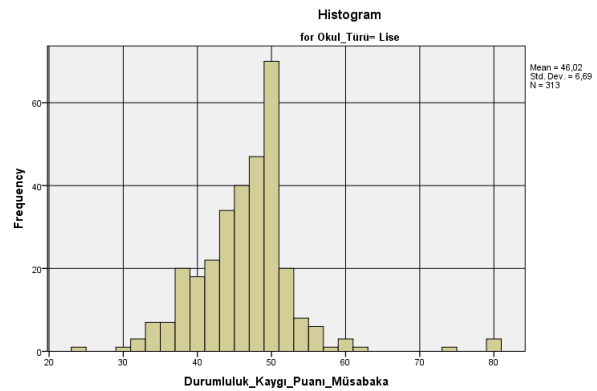
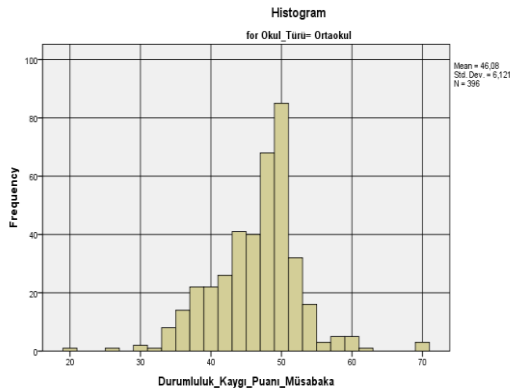
NORMALLİK TESTLERİ (Okul Türüne Göre)

Tests of Normality

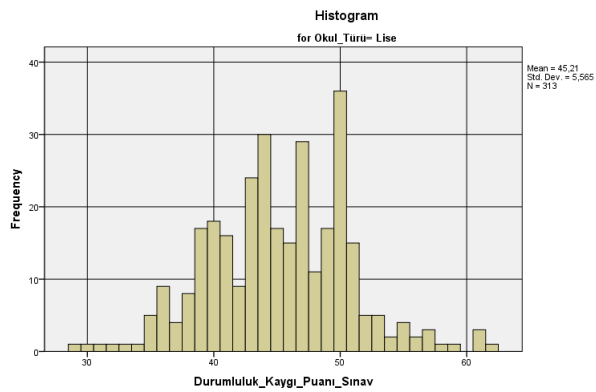
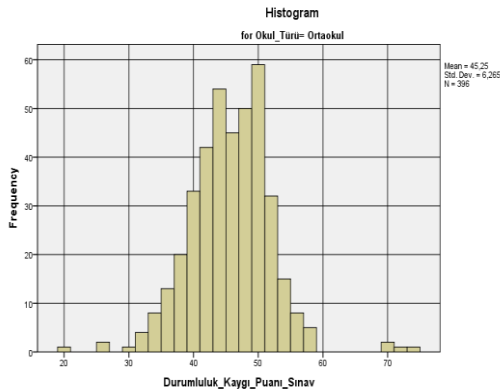
	Okul Türü	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Durumluluk Kaygı Puanı Müsabaka	Ortaokul	,110	396	,000	,960	396	,000
	Lise	,139	313	,000	,896	313	,000
Durumluluk Kaygı Puanı Sınav	Ortaokul	,076	396	,000	,965	396	,000
	Lise	,063	313	,005	,989	313	,017

a. Lilliefors Significance Correction

Durumluluk Kaygı Puanı (Müسابaka)



Durumluluk Kaygı Puanı (Sınav)



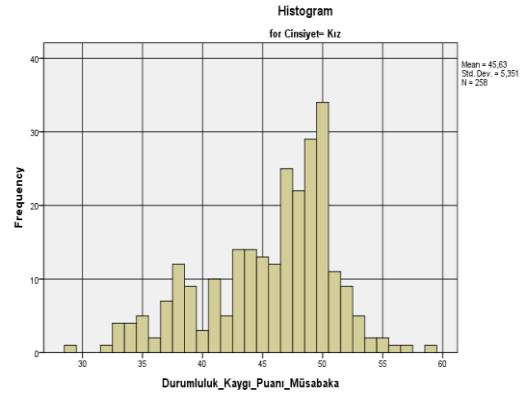
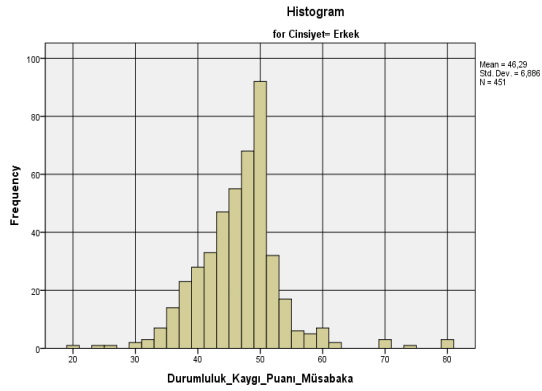
NORMALLİK TESTLERİ (cinsiyete Göre)

Tests of Normality

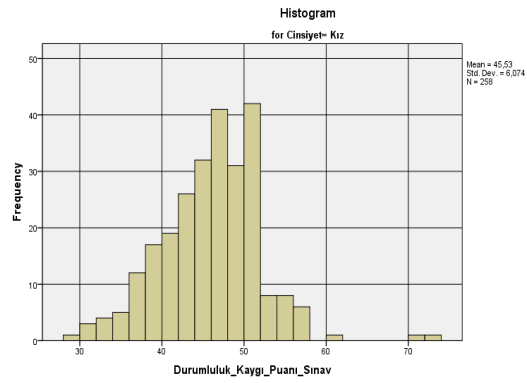
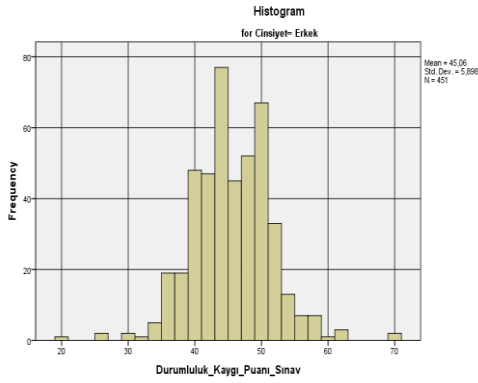
	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Durumluluk Kaygı Puanı Müsabaka	Erkek	,127	451	,000	,925	451	,000
	Kız	,151	258	,000	,949	258	,000
Durumluluk Kaygı Puanı Sınav	Erkek	,062	451	,000	,980	451	,000
	Kız	,087	258	,000	,965	258	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Durumluluk Kaygı Puanı (Müsabaka)



Durumluluk Kaygı Puanı (Sınav)



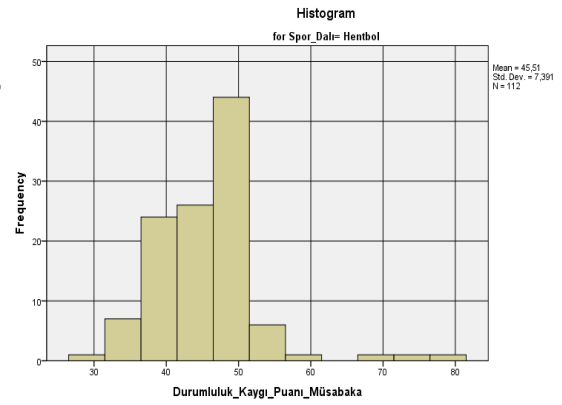
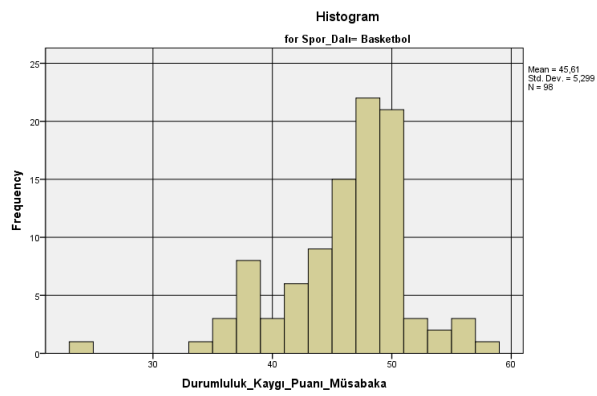
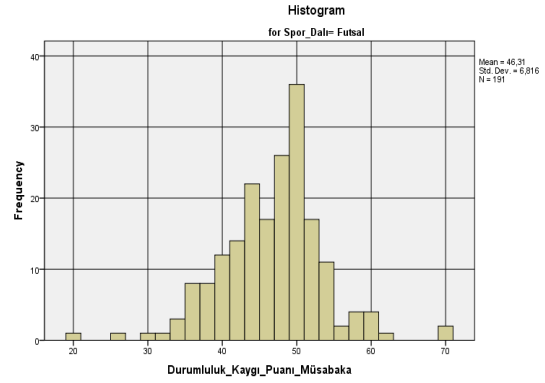
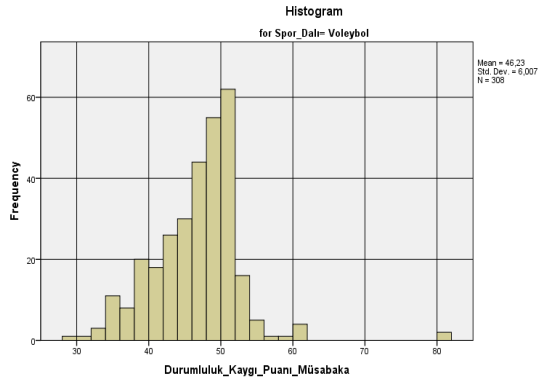
NORMALLİK TESTLERİ (Spor Dalına Göre)

Tests of Normality

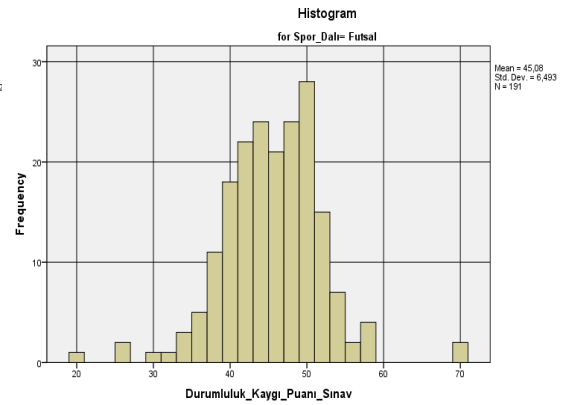
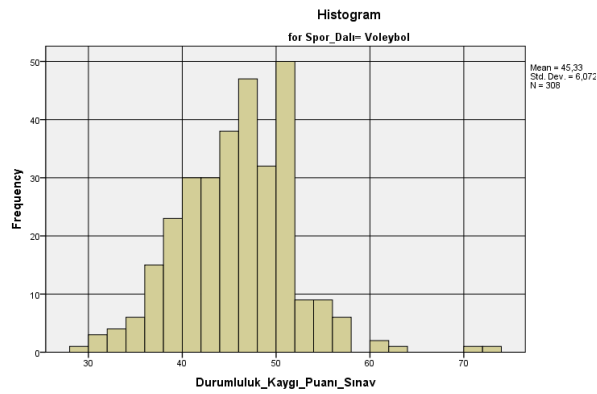
	Spor Dalı	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Durumluluk Kaygı Puanı Müsabaka	Voleybol	,119	308	,000	,909	308	,000
	Futsal	,089	191	,001	,971	191	,001
	Basketbol	,138	98	,000	,939	98	,000
	Hentbol	,156	112	,000	,884	112	,000
Durumluluk Kaygı Puanı Sınav	Voleybol	,081	308	,000	,972	308	,000
	Futsal	,082	191	,003	,963	191	,000
	Basketbol	,097	98	,023	,988	98	,506
	Hentbol	,110	112	,002	,975	112	,037

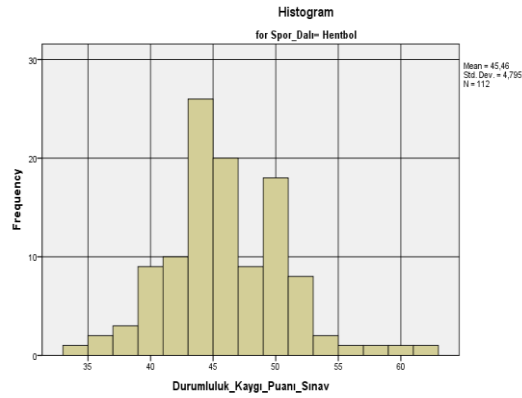
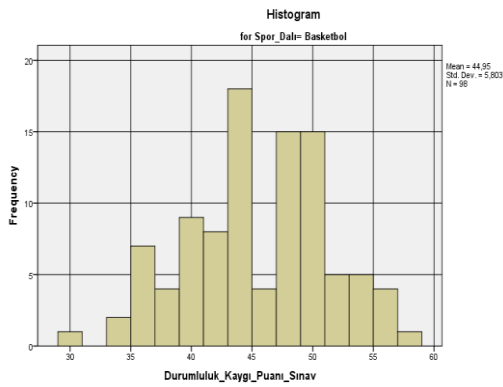
a. Lilliefors Significance Correction

Durumluluk Kaygı Puanı (Müsabaka)



Durumluluk Kaygı Puanı (Sınav)





HİPOTEZLER

Okul Türü (Müsabaka) Mann-Whitney U

Group Statistics

	Okul Türü	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	Ortaokul	396	46,08	6,121	,308
	Lise	313	46,02	6,690	,378

Ranks

	Okul Türü	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	Ortaokul	396	360,09	142597,00
	Lise	313	348,56	109098,00
	Total	709		

Test Statistics^a

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka
Mann-Whitney U	59957,000
Wilcoxon W	109098,000
Z	-,747
Asymp. Sig. (2-tailed)	,455

a. Grouping Variable: Okul_Türü

Okul Türü (Sınav) Mann-Whitney U

Group Statistics

	Okul Türü	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	Ortaokul	396	45,25	6,265	,315
	Lise	313	45,21	5,565	,315

Ranks

	Okul_Türü	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	Ortaokul	396	356,46	141156,50
	Lise	313	353,16	110538,50
	Total	709		

Test Statistics^a

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav
Mann-Whitney U	61397,500
Wilcoxon W	110538,500
Z	-,213
Asymp. Sig. (2-tailed)	,831

a. Grouping Variable: Okul_Türü

Cinsiyet (Müsabaka) Mann-Whitney U

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	Erkek	451	46,29	6,886	,324
	Kız	258	45,63	5,351	,333

Ranks

	Cinsiyet	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	Erkek	451	358,50	161685,50
	Kız	258	348,87	90009,50
	Total	709		

Test Statistics^a

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka
Mann-Whitney U	56598,500
Wilcoxon W	90009,500
Z	-,604
Asymp. Sig. (2-tailed)	,546

a. Grouping Variable: Cinsiyet

Cinsiyet (Sınav) Mann-Whitney U

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	Erkek	451	45,06	5,898	,278
	Kız	258	45,53	6,074	,378

Ranks

	Cinsiyet	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	Erkek	451	347,64	156787,00
	Kız	258	367,86	94908,00
	Total	709		

Test Statistics^a

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav
Mann-Whitney U	54861,000
Wilcoxon W	156787,000
Z	-1,267
Asymp. Sig. (2-tailed)	,205

a. Grouping Variable: Cinsiyet

Spor Dalı (Müsabaka) Kruskal-Wallis

Descriptives

Durumluluk Kaygı Puanı Müsabaka

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Voleybol	308	46,23	6,007	,342	45,55	46,90	29	80
Futsal	191	46,31	6,816	,493	45,34	47,29	20	70
Basketbol	98	45,61	5,299	,535	44,55	46,67	24	57
Hentbol	112	45,51	7,391	,698	44,12	46,89	29	80
Total	709	46,05	6,374	,239	45,58	46,52	20	80

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	709	46,05	6,374	20	80
Spor_Dalı	709	2,02	1,098	1	4

Ranks

	Spor_Dalı	N	Mean Rank
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka	Voleybol	308	362,58
	Futsal	191	367,93
	Basketbol	98	339,62
	Hentbol	112	325,55
	Total	709	

Test Statistics^{a,b}

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Müsabaka
Chi-Square	4,072
df	3
Asymp. Sig.	,254

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Spor_Dalı

Spor Dalı (Sınav) Kruskal-Wallis

Descriptives

Durumluluk Kaygı Puanı Sınav

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Voleybol	308	45,33	6,072	,346	44,65	46,01	29	73
Futsal	191	45,08	6,493	,470	44,16	46,01	20	70
Basketbol	98	44,95	5,803	,586	43,79	46,11	30	58
Henbol	112	45,46	4,795	,453	44,57	46,36	34	61
Total	709	45,23	5,963	,224	44,79	45,67	20	73

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	709	45,23	5,963	20	73
Spor_Dalı	709	2,02	1,098	1	4

Ranks

	Spor_Dalı	N	Mean Rank
Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav	Voleybol	308	357,70
	Futsal	191	352,59
	Basketbol	98	347,98
	Henbol	112	357,82
	Total	709	

Test Statistics^{a,b}

	Durumluluk_Kaygı_Puanı_Sınav
Chi-Square	,217
df	3
Asymp. Sig.	,975

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Spor_Dalı

Durumluluk Kaygı Puanları Korelasyon Testi Sonuçları (Genel)

Correlations

Misbahaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Kızların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Misbahaka Öncesi Henbolcuların Kaygı Puanı
1	.078	-.022	-.022	.076	.065	.065	-.015	-.075	.048	.048	.083	.078	.107
Misbahaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	.167	.446	.612	.731	.198	.188	.788	.188	.597	.597	.869	.869	.565
Sig. (2-tailed)	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.003
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	.008	.045	-.036	.082	-.050	-.114	.068	.068	.037	.037	.294	.294	.100
Sig. (2-tailed)	.884	.438	.570	.324	.324	.324	.324	.324	.324	.324	.083	.083	.772
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	.078	.008	.019	-.006	-.251	-.047	.010	.048	-.073	-.073	.050	.050	.586
Sig. (2-tailed)	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.884	.005
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	.045	-.011	.026	-.031	.187	-.031	-.067	-.067	-.042	-.042	-.167	-.167	.362
Sig. (2-tailed)	.428	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.313	.000
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Kızların Kaygı Puanı	.032	-.036	.019	.026	-.053	-.002	.053	.009	-.065	-.065	-.071	-.071	.074
Sig. (2-tailed)	.612	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.570	.445
N	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258
Misbahaka Öncesi Kızların Kaygı Puanı	.082	-.016	.066	-.011	.245	-.011	.066	.050	-.012	-.012	-.054	-.054	.019
Sig. (2-tailed)	.731	.190	.920	.621	.107	.039	.845	.845	.707	.707	.655	.655	.842
N	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258	258
Misbahaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	.060	-.021	-.002	-.101	.006	.126	-.142	-.142	-.006	-.006	-.055	-.055	.111
Sig. (2-tailed)	.976	.334	.900	.587	.972	.107	.893	.893	.893	.893	.893	.893	.000
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	.023	.410	.091	.394	.053	.129	-.071	-.071	.108	.108	-.013	-.013	.366
Sig. (2-tailed)	.198	.023	.198	.023	.198	.198	.198	.198	.198	.198	.198	.198	.000
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Misbahaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	.068	.010	.009	.050	.126	-.071	.151	.151	.088	.088	-.065	-.065	.095
Sig. (2-tailed)	.788	.237	.862	.584	.027	.027	.216	.216	.225	.225	.508	.508	.318
N	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308
Misbahaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	.063	.041	-.063	-.042	-.142	-.084	.151	.151	.026	.026	.038	.038	.105
Sig. (2-tailed)	.188	.270	.473	.238	.013	.143	.008	.008	.416	.416	.750	.750	.272
N	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308	308
Misbahaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	.048	.037	-.042	-.073	.086	.108	.088	.026	.013	.013	-.058	-.058	.150
Sig. (2-tailed)	.507	.613	.314	.566	.137	.237	.720	.720	.897	.897	.568	.568	.115
N	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191
Misbahaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	.019	.059	-.056	-.054	.055	-.003	-.048	-.038	-.018	-.018	-.009	-.009	.052
Sig. (2-tailed)	.869	.794	.869	.869	.869	.869	.869	.869	.869	.869	.869	.869	.589
N	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191	191
Misbahaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	.083	.294	-.023	-.071	.051	-.179	.083	.083	.013	.013	.072	.072	.123
Sig. (2-tailed)	.418	.003	.828	.744	.487	.621	.077	.077	.897	.897	.480	.480	.228
N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Misbahaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	.078	.020	.056	.167	.170	.036	.033	.033	.072	.072	.033	.033	.092
Sig. (2-tailed)	.445	.842	.587	.100	.094	.802	.885	.885	.568	.568	.911	.911	.167
N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Misbahaka Öncesi Henbolcuların Kaygı Puanı	.064	-.028	.386	-.137	.085	.477	.157	.041	.074	.074	.101	.101	.090
Sig. (2-tailed)	.773	.773	.000	.181	.702	.375	.099	.667	.459	.459	.292	.292	.343
N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
Misbahaka Öncesi Henbolcuların Kaygı Puanı	-.100	-.011	.362	.107	.074	.019	-.111	-.111	-.150	-.150	-.052	-.052	.1
Sig. (2-tailed)	.264	.293	.000	.842	.443	.000	.244	.244	.272	.272	.367	.367	.343
N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Durumluluk Kaygı Puanları Korelasyon Testi Sonuçları (Okul Türü)

Correlations

		Müsabaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Müsabaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Lise Kaygı Puanı
Müsabaka Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Pearson Correlation	1	,147**	,078	-,043
	Sig. (2-tailed)		,003	,167	,446
	N	396	396	313	313
Sınav Öncesi Ortaokul Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,147**	1	,008	,045
	Sig. (2-tailed)	,003		,884	,428
	N	396	396	313	313
Müsabaka Öncesi Lise Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,078	,008	1	-,011
	Sig. (2-tailed)	,167	,884		,852
	N	313	313	313	313
Sınav Öncesi Lise Kaygı Puanı	Pearson Correlation	-,043	,045	-,011	1
	Sig. (2-tailed)	,446	,428	,852	
	N	313	313	313	313

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

Durumluluk Kaygı Puanları Korelasyon Testi Sonuçları (Cinsiyet)

Correlations

		Müsabaka Öncesi Kızların Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Kızların Kaygı Puanı	Müsabaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı
Müsabaka Öncesi Kızların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	1	,245**	-,002	,053
	Sig. (2-tailed)		,000	,972	,394
	N	258	258	258	258
Sınav Öncesi Kızların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,245**	1	,101	,129*
	Sig. (2-tailed)	,000		,107	,039
	N	258	258	258	258
Müsabaka Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	Pearson Correlation	-,002	,101	1	,006
	Sig. (2-tailed)	,972	,107		,893
	N	258	258	451	451
Sınav Öncesi Erkeklerin Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,053	,129*	,006	1
	Sig. (2-tailed)	,394	,039	,893	
	N	258	258	451	451

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

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

Durumluluk Kaygı Puanları Korelasyon Testi Sonuçları (Spor Dalı)

Correlations

		Müsabaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Müsabaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Müsabaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Müsabaka Öncesi Hentbolcuların Kaygı Puanı	Sınav Öncesi Hentbolcuların Kaygı Puanı
Müsabaka Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	1	,151**	,088	-,048	-,005	,056	,157	,095
	Sig. (2-tailed)		,008	,225	,508	,962	,582	,099	,318
	N	308	308	191	191	98	98	112	112
Sınav Öncesi Voleybolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,151**	1	,026	,038	,083	,033	,041	-,105
	Sig. (2-tailed)	,008		,720	,601	,416	,750	,667	,272
	N	308	308	191	191	98	98	112	112
Müsabaka Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,088	,026	1	-,018	,013	-,058	,074	-,150
	Sig. (2-tailed)	,225	,720		,808	,897	,568	,439	,115
	N	191	191	191	191	98	98	112	112
Sınav Öncesi Futbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	-,048	,038	-,018	1	,171	-,009	,101	-,052
	Sig. (2-tailed)	,508	,601	,808		,092	,931	,292	,589
	N	191	191	191	191	98	98	112	112
Müsabaka Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	-,005	,083	,013	,171	1	,072	,037	,123
	Sig. (2-tailed)	,962	,416	,897	,092		,480	,715	,228
	N	98	98	98	98	98	98	98	98
Sınav Öncesi Basketbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,056	,033	-,058	-,009	,072	1	-,068	,092
	Sig. (2-tailed)	,582	,750	,568	,931	,480		,506	,367
	N	98	98	98	98	98	98	98	98
Müsabaka Öncesi Hentbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,157	,041	,074	,101	,037	-,068	1	,090
	Sig. (2-tailed)	,099	,667	,439	,292	,715	,506		,343
	N	112	112	112	112	98	98	112	112
Sınav Öncesi Hentbolcuların Kaygı Puanı	Pearson Correlation	,095	-,105	-,150	-,052	,123	,092	,090	1
	Sig. (2-tailed)	,318	,272	,115	,589	,228	,367	,343	
	N	112	112	112	112	98	98	112	112

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

Correlations

		Misabaka Öncesi Voleybolcuların Kayıt Puanı	Sınav Öncesi Voleybolcuların Kayıt Puanı	Misabaka Öncesi Futbolcuların Kayıt Puanı	Sınav Öncesi Futbolcuların Kayıt Puanı	Misabaka Öncesi Basketbolcuların Kayıt Puanı	Sınav Öncesi Basketbolcuların Kayıt Puanı	Misabaka Öncesi Hentbolcuların Kayıt Puanı	Sınav Öncesi Hentbolcuların Kayıt Puanı
Misabaka Öncesi Voleybolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	1	,151**	,088	-,048	-,005	,056	,157	,095
	Sig. (2-tailed)		,008	,225	,508	,962	,582	,099	,318
	N	308	308	191	191	98	98	112	112
Sınav Öncesi Voleybolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	,151**	1	,026	,038	,083	,033	,041	-,105
	Sig. (2-tailed)	,008		,720	,601	,416	,750	,667	,272
	N	308	308	191	191	98	98	112	112
Misabaka Öncesi Futbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	,088	,026	1	-,018	,013	-,058	,074	-,150
	Sig. (2-tailed)	,225	,720		,808	,897	,568	,439	,115
	N	191	191	191	191	98	98	112	112
Sınav Öncesi Futbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	-,048	,038	-,018	1	,171	-,009	,101	-,052
	Sig. (2-tailed)	,508	,601	,808		,092	,931	,392	,589
	N	191	191	191	191	98	98	112	112
Misabaka Öncesi Basketbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	-,005	,083	,013	,171	1	,072	,037	,123
	Sig. (2-tailed)	,962	,416	,897	,092		,480	,715	,228
	N	98	98	98	98	98	98	98	98
Sınav Öncesi Basketbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	,056	,033	-,058	-,009	,072	1	-,068	,092
	Sig. (2-tailed)	,582	,750	,608	,931	,480		,506	,367
	N	98	98	98	98	98	98	98	98
Misabaka Öncesi Hentbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	,157	,041	,074	,101	,037	-,068	1	,090
	Sig. (2-tailed)	,099	,667	,439	,292	,715	,506		,343
	N	112	112	112	112	112	98	98	112
Sınav Öncesi Hentbolcuların Kayıt Puanı	Pearson Correlation	,095	-,105	-,150	-,052	,123	,092	,090	1
	Sig. (2-tailed)	,318	,272	,115	,589	,228	,567	,343	
	N	112	112	112	112	98	98	112	112

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

9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı, 1988 yılında Rize’de doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini aynı şehirde tamamladı. Lisans eğitimini 2006-2010 yılları arasında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümünde tamamladı. 2010 yılında Rize Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne Antrenör olarak atandı. Amatör olarak çeşitli spor kulüplerinde 18 yıl Masatenisi oynadı. Bu süreçte Masa Tenisi Federasyonu tarafından düzenlenen Süper lig, 1.lig ve 2.lig başta olmak üzere çeşitli yarışmalara katıldı. 2013 yılında KTÜ Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek lisans eğitimine başladı. Araştırmacı bekar olup, yabancı dili İngilizcedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Adres : Gökhan ÇAKIR, Rize Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, 53100
Merkez/RİZE

E-mail : gokhancakir8891@hotmail.com

Telefon : 0507 783 53 54