

## SEKİZİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ<sup>1</sup>

### THE RELATIONSHIP BETWEEN EIGHTH GRADE STUDENTS' EXAM ANXIETY AND ATTITUDES TO PHYSICAL EDUCATION COURSE

Emin Tamer YENEN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
tamer-yenen@hotmail.com  
ORCID: 0000-0003-2359-3518

Savaş GÖÇ

Millî Eğitim Bakanlığı  
savas.goc@hotmail.com  
ORCID: 0000-0002-5326-6385

#### ÖZ

##### Geliş Tarihi:

14.01.2024

##### Kabul Tarihi:

19.03.2024

##### Yayın Tarihi:

25.03.2024

##### Anahtar Kelimeler

8. Sınıf Öğrencileri,  
Sınav Kaygısı,  
Beden Eğitimi Dersi,  
Tutum.

##### Keywords

8th Grade Students,  
Test Anxiety,  
Physical Education  
Course,  
Attitude.

Bu araştırmanın amacı, 8. Sınıf öğrencilerinin Liseye Geçiş Sistemi Kapsamında girmiş oldukları merkezi sınav ile ilgili yaşadıkları sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi ile ilgili tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma desenlerinden tarama deseni çerçevesinde düzenlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Mersin ili Tarsus ilçe merkezinde bulunan devlet ortaokullarındaki 972 öğrenci oluşturmuştur. Tarsus merkezdeki farklı sosyo-ekonomik düzeydeki okullara ulaşılabilmesi açısından örneklem türünde maksimum çeşitlilik örneklem türü seçilmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin sınav kaygısını etkilediği ve kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte araştırmada, katılımcıların aile gelirleri ile yaşadıkları sınav kaygısı arasında ve babanın eğitim durumu ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre sınav kaygısı ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İki değişken arasında pozitif yönlü bir korelasyon olması öğrencilerin beden eğitimi dersini kaygılarını azaltan bir araç olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre, beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan etkinliklerin sınavlara hazırlanılan dönemlerde kaygıyı azaltması ve öğrenme kolaylığı sağlaması bakımından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

#### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between the test anxiety experienced by 8th grade students regarding the central exam they took within the scope of the High School Transition System and their attitudes towards physical education course. At least 3 and at most 5 keywords reflecting the integrity of the work should be written by the author in the places specified in the template. The research was organized within the framework of the survey design, which is one of the quantitative research designs. The sample group of the study consisted of 972 students in public secondary schools located in Tarsus town center of Mersin province in the 2021-2022 academic year. In order to be able to reach schools of different socio-economic levels in the center of Tarsus, the maximum diversity sample type was chosen in the sample type. As a result of the research, it was determined that the gender variable affects test anxiety and that the test anxiety of female students is higher than that of male students. However, in the study, it was observed that there were significant differences between the family income of the participants and the test anxiety they experienced, and between the educational status of the father and students' attitudes towards physical education course. According to the results of the analysis, a positive and low-level significant relationship was found between test anxiety and physical education. A positive correlation between the two variables can be interpreted as students seeing physical education course as a tool that reduces their anxiety.

DOI: <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1419533>

Atf/Cite as: Yenen, E. T., & Göç, S. (2024). Sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile beden eğitimi dersi tutumu arasındaki ilişki. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(1), 329-342.

<sup>1</sup> Bu çalışma yazarların "LGS'ye Girecek 8. Sınıf Öğrencilerinin Yaşadıkları Sınav Kaygılarının Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarına Etkisi: Tarsus Örneği" isimli tezsiz yüksek lisans projesinden türetilmiştir.

## Giriş

Latincede yükselmek ve yücelmek anlamına gelen “educere” kelimesinden türetilerek İngilizceye geçen ve eski Türkçe’de karşılığı terbiye anlamına gelen “education” yani eğitim; bireylerin yaşadıkları toplumun kültürüne, istek ve beklentilerine uyacak şekilde, kendi yaşantısı aracılığı ile belli bir amaç doğrultusunda ve bilinçli olarak değişmesi ve gelişmesi sürecidir (Ertürk, 1972; Fidan, 2012). Varış’a (1988) göre bu sürecin amacı sosyal çevre ve eğitim kurumlarının sürece dâhil edilmesi suretiyle kişilik ve yeteneklerin gelişiminin sağlanmasıdır. Bedenin eğitimi ise; insanların belirli bir amaca ve hedefe uygun olarak, fiziksel aktivitelere katılımının sağlanmasıyla ruhsal ve bedensel davranışlarında bilinçli değişiklikler meydana getirilmesi, bir başka ifade ile hareket yoluyla insanın beden ve ruhen eğitilmesidir (Tamer ve Pulur, 2001). Türkiye’de “Beden Eğitimi” kavramının ilk kez kullanılmasını sağlayan ve ulusal eğitim sistemine bir ders olarak girmesini sağlayan Selim Sırrı Tarcan ise beden eğitimi “Cismen ve fiilen en az yorgunluğa karşın, insana en çok yarar sağlayan ruhi ve mihaniki etkinliklerdir” olarak tanımlamıştır (Oğuzkan, 1997). Bir başka tanıma göre beden eğitimi, kişilere fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırmayı, spor becerilerini geliştirmeyi ve sporu sağlıklı yaşam için alışkanlık haline getirmeyi amaçlayan bir eğitim dalıdır (Siedentop, vd. 2011). Beden eğitimi, fiziksel ve ruhsal gelişimin temel taşlarından biridir ve bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimi için hayati öneme sahiptir. Bu eğitimin ilk ve temel aşaması okullarda verilen beden eğitimi dersleridir. Beden eğitimi derslerinin amaçlarından birisi de çocukların bilgidan çok temel becerileri öğrenmeleri ve bu becerileri yaşamları boyunca geliştirmeye devam etmelerini sağlayacak tutumlar geliştirmelerini sağlamaktır (Bronikowski, 2010).

Tutum, bireyin çevresindeki herhangi bir olaya karşı öğrenerek ve deneyimleyerek elde ettiği kazanımlar ya da herhangi bir olaya tepki verme eğilimi olarak tanımlanabilir. Tutum doğuştan gelen bir özellik değildir. Tutum bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı olaylar ve nesnelere ilgili olarak zamanla ortaya çıkar. Tutum bireyin göstereceği tepkiler ile duygu düşünce ve davranışları üzerinde bireyi yönlendirecek etkin bir güç oluşturan bir eğilim ve hazır olma halidir (Allport, 1935; Smith, 1968). Bireyin eğitim hayatında tutumlar çok önemli bir yere sahiptir; öğrencinin okula, öğretmenlere ve derslere karşı olumlu ya da olumsuz tutum sergilemesi akademik başarısını doğrudan etkilemektedir (İnceoğlu, 2004; Sallabaş, 2008).

Öğrencilerin akademik başarılarını ve tutumlarını etkileyen bir başka unsur ise kaygıdır. Kaygı; bireyin karşılaştığı bir durumla ilgili o anda ya da gelecekte bu durumun nasıl sonuçlanacağı hakkında hissetmiş olduğu endişe olarak tanımlanabilir (Erskine, 2015). Budak (2003) ise kaygıyı; herhangi bir tehlikeli durum, belirsizlik veya yaşanan olumsuz bir durumla ortaya çıkan endişenin bireyde ortaya çıkardığı tedirginlik durumu olarak tanımlamıştır (Budak, 2003). Putwain’e (2007) göre kaygı bir süreç sonucunda ortaya çıkar. Uzun süreli öfke ve sinir durumu, depresyon, düşük verimlilik gibi durumların yanında uzun süre yaşanan sınav stresi de kaygının ortaya çıkma nedenleri arasındadır (Putwain, 2007). Sınavla ilgili stres, nispeten kısa bir süreci ifade eden bir kavram olsa da, öğrencinin kişisel ve akademik geleceği için büyük riskler barındırır. Dahası performans odaklı tehlikeli bir süreç olmasının yanında, ciddi ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerinin de nedeni olabilmektedir (Zeidner, 1998; Denscombe, 2000; Connor, 2001).

Sınav kaygısı ile ilgili ilk çalışmalar Richard Alpert tarafından yapılmıştır (Bagav, 2018). Alan yazınında bu konuda önde gelen araştırmacılardan Spielberger’e (1972) göre sınav kaygısı; bir sınav esnasında ortaya çıkan ve bireylerde gerginlik yaratarak gerçekte ortaya koyabilecekleri performansı gösterememesine yol açan duygu durumudur. Liebert ve Moris (1967) sınav kaygısını, bireylerin özgüven eksikliğinden kaynaklanan ve bireyin sınavı geçemeyeceğine yönelik kişisel kaygılarını ifade eden “Kuruntu Boyutu” ve sınav kaygısı ile ilgili ortaya çıkan baş dönmesi, kalp çarpıntısı, terleme gibi fizyolojik tepkileri ifade eden “Duyuşallık Boyutu” olarak 2 boyutta incelemiştir.

Yapılan çalışmalarda uzun süre sınav kaygısına maruz kalan öğrencilerde, duygusal çöküntü, depresyon, kendine zarar verme ve bazı durumlarda intihar eğilimleri gibi olumsuz psikolojik sonuçlar görülmüştür (Lotz ve Sparfeldt, 2017; Soares ve Woods, 2020). Bunun yanında yaşanan sınav kaygısı sonucunda öğrencilerin beden eğitimi dersi gibi sınavda soru sorulmayan derslere tutumlarının değişerek derse katılımlarının düştüğü tespit edilmiştir (Moeini, vd. 2008; Park, vd., 2020). Bazı çalışmalarda ise akademik yük nedeniyle öğrencilerin aileleri tarafından beden eğitimi dersine katılımının engellendiği görülmüştür (Mowling vd., 2004; Back, 2015).

Sınav kaygısı her öğrencide olabilir. Ancak algılanan sınav kaygısının düzeyi sadece kaygıyı tetikleyen etkenlerin var olmasına göre değil, aynı zamanda öğrencilerin bu stres etkenlerini nasıl yorumladıklarına göre de belirlenir (Chua vd., 2018). Bu yaklaşımı destekler şekilde (Sun, vd., 2011) sınav kaygısını, öğrencilerin öğrenmek ile ilgili

olan örneğin; ilgi kaybı, öğrenme güçlüğü gibi sıkıntılardan kaynaklanan sübjektif psikolojik problem olarak tanımlamıştır. Yani sınav kaygısı, öğrencinin akademik beklenti ve zorluklar ile başa çıkamadığında daha sık görülebilmektedir (Wilks, 2008). Bu doğrultuda bazı çalışmalar öğrencilerin strese verdikleri tepkinin öğrencinin fiziksel ve ruhsal gelişimine, yaşam biçimlerine, yeteneklerine ve inançlarına göre farklılık gösterebileceğini, dolayısı ile stres sürecinin mutlaka olumsuz sonuçları olamayacağını, dolayısıyla öğrencilerin zorlukları fırsat olarak görmesi, fiziksel ve ruhsal gelişimini önemsemesi, okul ve aile çevresinden gerekli desteği alması halinde sınav kaygısının olumlu bir etki yaratacağını iddia etmektedir (Sang vd., 2018; Ye vd.,2019).

Türkiye öğrencilerin eğitim hayatı boyunca sınava tabi tutulduğu bir ülkedir. Dolayısı ile öğrencilerin sınav kaygısı ile hayatlarının her döneminde karşılaşma olasılığı çok yüksektir. Beden eğitimi dersi ile fiziksel ve ruhsal gelişimin sağlanması dolayısı ile sınav kaygısını yönetme konusunda olumlu ilişki olduğuna dair literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin Manns ve Chad (1999); Bize, vd. (2007); Blacklock, vd. (2007) fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ve kişisel gelişim arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel sağlığını ve zindeliğini geliştirmenin yanı sıra, genel öğrenme sürecine olumlu bir katkıda bulunabilir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin bilişsel işlevlerini artırdığını ve dikkat, odaklanma ve öğrenme becerilerini iyileştirdiğini göstermektedir (Günay ve Yılmaz, 2023). Bu nedenle, beden eğitimi derslerine katılım ve fiziksel aktivite düzeyleri, öğrencilerin akademik motivasyonunu artırabilir ve dolayısıyla genel akademik başarılarını olumlu yönde etkileyebilir (Alemdağ, Öncü ve Yılmaz, 2014). Aynı şekilde, öğrencilerin akademik başarılarındaki artış, özgüvenlerini artırabilir ve bu da beden eğitimi derslerine katılımı ve fiziksel aktivite düzeylerini artırabilir. Benzer şekilde Fernández, Canet ve Giné-Garriga (2017) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından temel faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Devrilmez, vd. (2021) sınav kaygısının fiziksel yetenek ve psikolojik faktörler gibi çeşitli değişkenlerden kaynaklı olarak beden eğitimi dersi özelinde de yaşanabileceği varsayımıyla beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması yapmışlardır. Söz konusu ölçeği çalışmalarında kullanan Erdoğan ve Sural, (2021) lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygılarını incelemişlerdir. Araştırmacılar, lise öğrencilerinin en çok kaygıyı ölçeğin alt boyutlarından algılanan kontrol alt boyutunda yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıkları ve sınav kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Yıldırım (2022), ortaokul öğrencilerinin sınav kaygıları arttıkça beden eğitimi ve spor dersine yönelik yatkınlıklarının azaldığını ve ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının sınav kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çeşitli çalışmalar beden eğitimi dersine katılımın sınav notları, motivasyon ve akademik stresin azalması gibi olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Sallis, vd., 2012). (Torrijos-Niño, vd., (2014) ise beden eğitim dersine katılma konusunda olumlu tutum gösteren öğrencilerin akademik konularda da başarı için daha fazla motive oldukları sonucuna ulaşmıştır. Dolayısı ile sınav kaygısının nedenleri ve başa çıkma yollarının öğrencilere aktarılması öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine katkı sağlayacaktır. Bu başa çıkma yollarından biri olan beden eğitimi dersinin bir yük olmadığı ve akademik başarıyı ve stresi azaltan bir ders olduğunun öğrenci ve velilere aktarılması önem arz etmektedir.

Bu çalışmada; Tarsus ilçesinde bulunan ortaokullarda eğitim gören 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının demografik özellikler açısından farklılık gösterip göstermediği, bu öğrencilerinin algıladıkları sınav kaygısı ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları cinsiyet, ailenin aylık geliri, anne ve baba eğitim düzeyi ve haftada spor yapılan gün sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumları cinsiyet, ailenin aylık geliri, anne ve baba eğitim düzeyi ve haftada spor yapılan gün sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemi çerçevesinde olan çalışmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak

amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2007). Tarama modeli; geçmişte ya da günümüzde süregelen bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Değişkenlerin tek tek tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma modellerine “tarama modelleri” denir (Büyüköztürk, vd., 2013).

### Araştırma Grubu

Araştırma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Mersin İli Tarsus ilçe merkezinde faaliyet gösteren ortaokullardaki 8. Sınıf öğrencileridir. Tarsus ilçesindeki resmi ve özel ortaokulların 8. sınıfında okuyan toplam öğrenci sayısı 5445'tir. Tarsus merkezdeki farklı sosyo-ekonomik düzeydeki okullara ulaşılabilmesi açısından örneklem türünde maksimum çeşitlilik örneklem türü seçilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Mersin ili Tarsus ilçe merkezinde bulunan Çukurova Sanayi ortaokulu, Şehit Fazlı Kalaycı Ortaokulu, Şehit Uğur İnal ortaokulu 75. Yıl Kocatepe Ortaokulu, Kasım Ekenler Ortaokulu, Hasan Ali Yücel ortaokullarının 8. Sınıflarında okuyan rastgele seçilmiş 469 Erkek, 503 kız olmak üzere toplam 972 öğrenci oluşturmaktadır. Demografik değişkenlere ait özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Demografik Değişkenlere Ait Özellikler

Demografik Değişkenler	F	Yüzde	Demografik Değişkenler	F	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>			<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
<b>Kız</b>	503	51,8	<b>İlkokul</b>	212	21,8
<b>Erkek</b>	469	48,2	<b>Ortaokul</b>	230	23,7
<b>Aile Aylık Geliri</b>			<b>Lise</b>	329	33,8
<b>0-4000</b>	163	16,7	<b>Üniversite</b>	170	17,5
<b>4001-8000</b>	365	37,5	<b>Yüksek Lisans</b>	31	3,2
<b>8001-11.500</b>	241	24,8	<b>Kaç Gün Spor Yapar</b>		
<b>11.500 ve fazlası</b>	203	21	<b>Hiç Spor Yapmaz</b>	259	26,6
<b>Anne Eğitim Durumu</b>			<b>1-3 Gün Spor Yapar</b>	464	47,7
<b>İlkokul</b>	307	31,6	<b>4-6 Gün spor Yapar</b>	130	13,4
<b>Ortaokul</b>	213	21,9	<b>Her Gün Spor Yapar</b>	119	12,3
<b>Lise</b>	316	32,5			
<b>Üniversite</b>	113	11,6			
<b>Yüksek Lisans</b>	24	2,4			

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği” ikinci bölümünde Başol (2017) tarafından geliştirilen “Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği” yer almaktadır. Anketin üçüncü bölümünde ise katılımcıların demografik özellikleri almaya yönelik sorular yer almaktadır.

**Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği:** Söz konusu ölçek 12’si olumlu diğer 12’si olumsuz olmak üzere 24 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipinde hazırlanan bir ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .93 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada tutuma ilişkin ölçekten elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .68 olarak tespit edilmiştir.

**Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği:** 5'li likert tipinde hazırlanan ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları alt boyut olan Bilişsel ve Fizyolojik kaygı için 89, Aile ve çevre alt boyutu için .70 ve ölçeğin tamamı için .86 şeklinde tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise sınav kaygısı ölçeğine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlara göre çalışma kapsamında uygulanan ölçeklerin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının da yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizine geçmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov Testi ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle araştırmada T-testi, Anova ve Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğine yönelik analizler de yapılmıştır. Çalışmada güvenilirlik değerlendirme de Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Bu değer 0-1 referans değerleri arasında değerlendirilmektedir. Tavşancılı'ya (2002) ve Alpar'a (2001) göre Elde edilen verilerin 1'e yaklaşması durumunda; çalışmada uygulanan ölçeğin güvenilirliği yüksek ve geçerli olduğu anlamına gelmektedir. Buna göre çalışmanın bütünü ile ilgili Cronbach Alpha değerinin ,865 olduğu, tutum ölçeğinin ,679 olduğu ve kaygı ölçeğinin ise ,911 olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin diğer analizleri için geçerli güvenilirlik aralığında olduğu görülmüştür.

### Bulgular

Bu bölümde ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve beden eğitimi dersine karşı tutumlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular ile öğrencilerin sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında ilişkiye yönelik sonuçlar bulunmaktadır. Bulgular tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2.** Cinsiyet ve Sınav Kaygısına İlişkin T Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	SD	t	p
Sınav Kaygısı	Kız	502	3,45	,753	970	6,068	,003
	Erkek	468	3,17	,682			

*p: anlamlılık değeri p<.05.*

Tablo 2.'deki T Testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyeti ile yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [ $t(970) = 6.068, p < .05$ ]. Bir başka ifade ile kız ve erkek öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Tablo incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek oranda sınav kaygısı yaşadıkları görülmüştür.

**Tablo 3.** Ailenin Aylık Geliri ile Sınav Kaygısına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Aylık Gelir	N	X	SS	f	p
1-2000 TL	152	3,29	,694	3,687	,012
2001-4000 TL*	354	3,42	,704		
4001-6000 TL*	230	3,22	,747		
6001 +	193	3,32	,741		

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların aile gelirleri ile yaşadıkları sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farklılığın kaynağını incelemek için Post Hoc testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılığa neden olan gruplar incelendiğinde anlamlı farklılığın 2001-4000 TL aylık geliri olan aileler ile 4001-6000 TL aylık gelire sahip olan aileler arasında olduğu görülmüştür [ $f(968) = 3.687, p < .05$ ] Buna sonuca göre en yüksek kaygı yaşayan

grubun 2001-4000 TL arasında aylık gelirli ailelerin çocukları olduğu, en düşük kaygı yaşayan grubun ise ailelerinin aylık gelirlerinin 4001-6000 TL arasında olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.** Annenin Eğitim Durumu ile Sınav Kaygısına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Anne Eğitim	N	X	SS	f	p
İlkokul	304	3,30	,739		
Ortaokul	210	3,30	,673		
Lise	313	3,40	,736	1,444	,218
Üniversite	110	3,23	,813		
Yüksek Lisans	19	3,22	,866		

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların annesinin eğitim durumu ile yaşadıkları sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [ $f(967) = 1.444, p > .05$ ].

**Tablo 5.** Babanın Eğitim Durumu ile Sınav Kaygısına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Baba Eğitim	N	X	SS	f	p
İlkokul	209	3,30	681		
Ortaokul	227	3,26	,689		
Lise	326	3,31	,745	1,686	,151
Üniversite	167	3,36	,775		
Yüksek Lisans	27	3,55	,942		

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların babasının eğitim durumu ile yaşadıkları sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [ $f(967) = 1.686, p > .05$ ].

**Tablo 6.** Haftada Spor Yapılan Gün Sayısı ile Sınav Kaygısına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Spor Yapılan Gün Sayısı	N	X	SS	f	p
Hiç Spor Yapmam	259	3,38	,727		
1-3 Gün	464	3,32	,741		
4-6 Gün	130	3,33	,691	2,073	,082
Her Gün	117	3,15	,744		

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların haftada spor yaptıkları gün sayısı ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [ $f(968) = 2.073, p > .05$ ].

**Tablo 7.** Cinsiyet Değişkeni ile Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutuma Yönelik T Testi Sonuçları

Tutum	Cinsiyet	N	X	SS	SD	t	p
Tutum	Kız	502	2,74	,379	970	-2,584	,338
	Erkek	468	2,90	,410			

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların cinsiyetleri ile beden eğitimi derslerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [ $t(970) = -2.584, p > .05$ ].

**Tablo 8.** Ailenin Aylık Geliri ile Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutuma Yönelik Anova Testi Sonuçları

Aylık Gelir	N	X	SS	f	p
1-2000 TL	152	2,81	,417		
2001-4000 TL	354	2,80	,380		
4001-6000 TL	230	2,73	,419	2,454	,062
6001 +	193	2,74	,383		

Tablo 8. incelendiğinde katılımcıların aile gelirleri ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [ $f(968) = 2.454, p > .05$ ].

**Tablo 9.** Annenin Eğitim Durumu ile Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutuma Yönelik Anova Testi Sonuçları

Anne Eğitim	N	X	SS	f	p
İlkokul	304	2,79	,429		
Ortaokul	210	2,80	,384		
Lise	313	2,74	,412	1,009	,402
Üniversite	110	3,75	,353		
Yüksek Lisans	19	3,79	,386		

Tablo 9. incelendiğinde katılımcıların annesinin eğitim durumu ile öğrencilerin zihinsel ve bedensel tepki alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [ $f(967) = 1.009, p > .05$ ].

**Tablo 10.** Babanın Eğitim Durumu ile Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutuma Yönelik Anova Testi Sonuçları

Baba Eğitim	N	X	SS	f	p
İlkokul	209	2,79	,435		
Ortaokul	227	2,83	,347		
Lise	326	2,74	,420	2,626	,033
Üniversite	167	2,74	,354		
Yüksek Lisans	27	2,65	,441		

Tablo 10. incelendiğinde katılımcıların baba eğitim durumları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farklılığın kaynağını incelemek için Post Hoc testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılığa neden olan gruplar incelendiğinde en büyük farklılığın lisansüstü eğitim gören babalar ile ilkököl mezunu babalar arasında olduğu görülmüştür [ $f(967) = 2.626, p < .05$ ].

**Tablo 11.** Haftada Spor Yapılan Gün Sayısı ile Beden Eğitimi Dersine Tutum Anova Testi Sonuçları

Spor Yapılan Gün Sayısı	N	X	SS	f	p
Hiç Spor Yapmam	259	2,76	,450		
1-3 Gün	464	2,76	,394		
4-6 Gün	130	2,78	,336	,536	,709
Her Gün	117	2,81	,417		

Tablo 11. incelendiğinde katılımcıların haftada spor yaptıkları gün sayısı ile beden eğitimi dersine tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [ $f(968) = .536, p > .05$ ].

### Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişki

8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı ve beden eğitimi dersi ile ilgili tutumları arasındaki ilişkinin hesaplanması için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılması için Pearson Correlation Test yapılarak elde edilen bulgular, Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12.** Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler		Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutum
Sınav Kaygısı	r	.232
	p	.000*
	N	972

Tablo 12 İncelendiğinde 8. Sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r_{(972)} = .232, p < .05$ ).

### Tartışma

Araştırma kapsamında Mersin’in Tarsus ilçe merkezinde bulunan 6 devlet ortaokulunun 8. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Ankete katılan 972 öğrencinin doldurmuş olduğu anketler SPSS programı ile analizleri yapılmış ve yukarıda belirtilen sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların sınav kaygıları ile ilgili araştırma sonucuna göre; cinsiyet değişkeninin sınav kaygısını etkilediği görülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından yaşanan sınav kaygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucu literatürdeki bazı çalışmalar ile (Alyaprak, 2006; Bacanlı ve Sürücü, 2006; Duman, 2008; Erdoğan ve Sural, 2021; Ergene, 2011; Yıldırım, 2022) paralellik göstermektedir. Bu sonuca göre; kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuçlardan hareketle, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunan yukarıdaki çalışmalara istinaden, kültürümüzde kaygı, korku tarzı duygusal özelliklerin kızlara atfedilmesi, yaşadıkları olayları daha fazla içselleştirmelerinin bu cinsiyetteki öğrenci grubunda kaygıya neden olduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda katılımcıların aile gelirleri ile yaşadıkları sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılığa neden olan gruplar incelendiğinde 2001-4000 TL aylık geliri olan aileler ile 4001-6000 TL aylık gelire sahip olan aileler arasında olduğu görülmüştür. Sınav kaygısını en fazla yaşayan grup olan 2001-4000 TL aylık gelire sahip olan ailelerin çocukları için sınavları bir meslek edinme şekli olarak görmeleri ve başarısız olmaları durumunda işsiz kalacakları, gelir düzeyi düşük ve mutsuz bir hayat sürdürebilecekleri yönünde telkinlerde bulunuyor olmalarından veya bu yönde imalarda bulunmalarından kaynaklanabilir. Gelir seviyesi ile yaşanan sınav kaygısı arasındaki bu anlamlı farklılık öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının öğrenci üzerinde yarattığı baskıdan (Alyaprak, 2006), düşük gelirli ailelerin gelir düştükçe öğrenciye uyguladığı baskıdan



(Alpoğuz, 2014) ya da düşük gelirli ailelerin öğrencilerin temel eğitim ihtiyaçlarını karşılayamamasından (Softa ve vd., 2015) kaynaklanabileceği değerlendirilmiştir.

Katılımcıların babanın eğitim durumu ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılığa neden olan gruplar incelendiğinde en yüksek baskının ilkökul mezunu babaların çocuklarında görüldüğü ve eğitim seviyesi yükseldikçe baskının azaldığı görülmüştür. Çağlayan (2004) tarafından yapılan bir çalışmada spor yapan çocukların ailelerinin eğitim düzeyinin spor yapmayan çocukların ailelerine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Taşdemir (2019) yaptığı çalışmada öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının cinsiyetlerine, babalarının eğitim durumlarına ve ailenin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Ortalama puanlarına dikkat edildiğinde genel olarak babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının da olumlu yönde arttığı görülmekte ve babanın eğitim durumuna göre ortaokul-lise, ortaokul-üniversite ve ortaokul-lisansüstü grupları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çıkan sonuç Öncü'nün (2007) yapmış olduğu çalışmada eğitim seviyesi yüksek olan ailelerin beden eğitimi ders saatlerinin daha fazla olması gerektiğini belirttiği sonuç ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, bu sonucun aksine anne baba eğitim durumu ile beden eğitime yatkınlığın arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Yıldırım (2022) çalışmasında ebeveynlerin eğitim durumlarının arttıkça öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarında azalma olduğunu ve baba eğitim durumu arttıkça sınav kaygıları duyusallık boyutunun da arttığını tespit etmiştir. Çalışmada öğrencilerin sınav kaygıları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumları da incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre değişkenler arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine ilişkin tutum arasında elde edilen sonuç düşük düzeyde de olsa, pozitif yönlü bir korelasyon olması öğrencilerin beden eğitimi dersini kaygılarını azaltan bir araç olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, elde edilen bu sonuca göre beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan etkinliklerin sınavlara hazırlanılan dönemlerde kaygıyı azaltması ve öğrenme kolaylığı sağlaması bakımından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde sınava girecek öğrencilerin küçük düşme ve sosyal baskı düşüncesiyle sınavda soru çıkacak derslere daha çok önem verdikleri (Aslan ve Cansever, 2009; MEB, 2010) görülmektedir. Bununla birlikte, ortaokul 5, 6 ve 7. Sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine sınava girecek 8. Sınıf öğrencilerine göre daha olumlu tutum sergilediklerine (Erden ve Özmütlu, 2017) ve bu çalışma sonuçlarının aksine sınıf yükseldikçe ve sınav zamanı yaklaştıkça öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının olumsuz yönde değiştiğine (Yaldız ve Özbek, 2018) ilişkin sonuçlar da bulunmaktadır. Benzer şekilde Yıldırım (2022) da ortaokul öğrencilerinin sınav kaygıları arttıkça beden eğitimine yatkınlıklarında düşüş olduğunu saptamıştır. Alanyazındaki bu sonuçların, toplumumuzda genel bir kanı haline gelen sporun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği fikri ve sakatlanmalara neden olduğu düşüncesinin nedeniyle ailelerin çocuklarının beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımına yönelik olumsuz tutum sergilemesinden kaynaklandığı söylenebilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışma belirli bir dönemde Tarsus ilçesinde bulunan okullarda eğitim gören 8. Sınıf öğrencileri ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar 8. Sınıf öğrencileri ile ilgilidir. Kaygının bir süreç sonucunda ortaya çıktığı bilinen bir gerçektir. Dolayısı ile bu çalışmanın alt sınıflarda da yapılması bunun yanında dönemsel olarak farklılıkların tespit edilmesi için dönemsel çalışmaların yapılması genellenmenin daha sağlıklı yapılabilmesine katkı sağlayacaktır. Çalışma sonucunda elde edilen veriler sınav kaygısının oluşumunda ve öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumunun değişmesinde “Aile” faktörünün önemini ortaya koymuştur. Ailelerin beden eğitimi dersinin akademik başarıyı törpüleyen bir ders olduğu hususundaki ön yargıları öğrencilerin derse karşı tutumunu etkileyen en önemli unsurlardandır. Bunun yanında ailelerin gerçekçi olmayan beklentileri de yine öğrencinin kaygı düzeyini artıran bir etken olabilir.

Sınav kaygısının yıkıcı sonuçları olabilir. Ancak bunun yönetilebilir olduğu konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi okul yönetimlerinin üstlenebileceği bir görevdir. Kaygı konusunda hem ailelerin hem de öğrencilerin bilgilendirilmesi, önleyici tedbirlerin alınması ve öğrencilerin psikolojik ve fiziki gelişimlerini sağlayacak eğitim tedbirlerinin alınması problemin başlangıcında yok edilmesini sağlayabilir. Öğrencileri stresten korumanın yanında önlenemeyen strese nasıl uyum sağlayacaklarına yönelik eğitimlerin verilmesi bu eğitimlere ailelerin de dahil edilmesi öğrencinin stresi akademik başarıya çevirmesine yardımcı olabilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersini sadece spor olarak görmemeleri, egzersizin yanında öğrencilerin grup halinde aktivitelere yönlendirilmesi, ders içeriğinin arkadaşları ile bağ kurmasını sağlayacak şekilde düzenlenmesi, öğrencilerin güler yüzlü eğlenebileceği bir formatın sağlanması, öğrencilerin ana derslerde sağlayamadığı fiziksel ve ruhsal gelişimin aynı anda oluşmasına yardımcı olabilir.

Politika yapılarının düzenlenen merkezi sınavlarda beden eğitimi ile ilgili soruları testlere dâhil etmeleri, beden eğitimi ile ilgili daha nitelikli eğitimin verilmesinin sağlanması öğrencilerin beden eğitimi derslerini eğitim hayatlarının bir parçası olarak hissetmelerini ve beden eğitimi derslerine karşı tutumlarının değişmesini sağlayabilecektir.

### Kaynakça

- Alemdağ, C., Öncü, E. ve Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz-yeterlilikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. C. Murchison içinde, *Handbook of social psychology* (s. 798-844). Clark University Press.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Nobel Yayınları.
- Alpoğuz, D. U. (2014). *Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, N. ve Cansever, B. A. (2009). Effects of family socio-demographic characteristics on child participation in social activities at school: A comparative study between Turkey and the Netherlands. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(2), 210-226. [http://eku.comu.edu.tr/index/5/2/naslan\\_bacansever.pdf](http://eku.comu.edu.tr/index/5/2/naslan_bacansever.pdf)
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45(45), 7-35.
- Back, K. H. (2015). The level of participation and attitude of school physical education and the relationship with academic stress, ego-resilience and psychological wellbeing of high school students. *Indian J. Sci. Technol.* 8, 1-6
- Bagav, M. (2018). *Sınav kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başol, G. (2017). Ayda sınav kaygısı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 173-193.
- Bize, R., Johnson, J. A., ve Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., ve Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 138-152.
- Bronikowski, M. (2010). *Physical education teaching and learning*. (AWF Poznan, Seria Podreczniki, no 63). AWF Poznan
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. (2. Baskı). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. K., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. (14. Baskı). Pegem Akademi.
- Chua, R. Y., Ng, Y. L., and Park, M. S. A. (2018). Mitigating academic distress: The role of psychological capital in a collectivistic Malaysian university student sample. *Open Psychol. J.* 11, 171-183.

- Connor, M. J. (2001). Pupil stress and standard assessment tests (SATS). *Emotional and Behavioural Difficulties*, 6(2), 103–111.
- Çağlayan, A. (2004). 12-15 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin okul başarıları yönünden karşılaştırılması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Denscombe, M. (2000). Social conditions for stress: Young people's experience of doing GCSEs. *British Educational Research Journal*, 26, 259–374. doi.org/10.1080/713651566
- Devrilmez, E., Çiy, D., Bilgiç, M. ve Dervent, F. (2021). Beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-13.
- Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erden, C. ve Özmutlu, İ. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Kars ili örneği). *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (20), 415-524.
- Erdoğan, A., & Sural, V. (2021). Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 82-90.
- Ergene, T. (2011). The relationships among test anxiety study habits achievement motivation and academic performance among Turkish secondary school students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 320.
- Erskine, R. G. (2015). Relational Patterns, Therapeutic Presence Concepts And Practice Of Integrative Psychotherapy. Karnac Books Ltd.
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde program geliştirme*. Yelkentepe Yayınları.
- Fernández, I., Canet, O., & Giné-Garriga, M. (2017). Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. *European Journal of Pediatrics*, 176, 57-65.
- Fidan, N. (2012). *Okulda öğrenme öğretme*. Pegem Akademi.
- Günay, K., & Yılmaz, İ. (2023). Fiziksel Aktivite: Sağlıktan Akademik Başarıya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 43-55.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, algı, iletişim*. Kesit Yayıncılık.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavram, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayınları.
- Liebert, R. M. ve Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3, PT. 1), 975–978
- Lotz, C., ve Sparfeldt, J. R. (2017). Does test anxiety increase as the exam draws near? – Students' state test anxiety recorded over the course of one semester. *Personality and Individual Differences*, 397-400.
- Manns, P. J., ve Chad, K. E. (1999). Determining the relation between quality of life, handicap, fitness, and physical activity for persons with spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 80(12), 1566-1571
- MEB. (2010). *Seviye belirleme sınavının değerlendirilmesi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı. [https://www.meb.gov.tr/earged/earged/sbs\\_deger.pdf](https://www.meb.gov.tr/earged/earged/sbs_deger.pdf)

- Moieni, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., ve Allahverdi-pour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 257–266
- Mowling, C. M., Brock, S. J., Eiler, K. K., and Rudisill, M. E. (2004). Student motivation in physical education breaking down barriers. *J. Phys. Educ. Recreat. Dance* 75, 40–45
- Oğuzkan, A. F. (1997). *Selim Sırrı Tarcan yaşamı ve hizmetleri*. Türk Eğitim Derneği.
- Öncü, E. (2007). *Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları ve beklentileri*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Park, S., Park, S. Y., Jang, S. Y., Oh, G., ve Oh, I. H. (2020). The neglected role of physical education participation on suicidal ideation and stress in high school adolescents from south Korea. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17:2838
- Putwain, D. W. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207–219. doi.org/10.1080/01411920701208258
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., & Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of life and physical activity: Their relationship with physical and psychological well-being. A. A. Boas içinde, *Quality of life and quality of working life* (s. 172-198). IntechOpen.
- Sallabaş, E. (2008). Relationship between 8th Grade Secondary School Students' Reading Attitudes and Reading Comprehension Skills. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 9(16), 141-155.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. ve Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
- Sang, B., Pan, T., Deng, X. ve Zhao, X. (2018). Be cool with academic stress: The association between emotional states and regulatory strategies among Chinese adolescents. *Educ. Psychol.* 38, 38–53
- Siedentop, D., Hastie, P. A. ve Mars, H. V. (2011). *Complete guide to sport education*. Second Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Smith, M. B. (1968). Attitude change. D. L. Sills içinde, *International encyclopedia of the social sciences*. Vol.2 (s. 458-467). The Macmillan Company and the Free Press
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. *Pastoral Care in Education*, 4(38), 1-24.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494.
- Spielberger, C. D. (1972). *Current Trends In Theory And Research On Anxiety*. New York: Academic Pres Inc.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- Tamer K. ve Pular A, (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ada Matbaacılık.
- Taşdemir, N. (2019). *Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Ağrı ili Hamur ilçesi örneği)*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayınları.
- Torrijos-Niño, Coral; Martínez-Vizcaíno, Vicente; Pardo-Guijarro, María Jesús; García-Prieto, Jorge Cañete; Arias-Palencia, Natalia María; Sánchez-López, Mairena (2014). Physical fitness, obesity, and academic achievement in schoolchildren. *The Journal of Pediatrics*, 165(1), 104–109.

- Variş, F. (1988). *Eğitimde program geliştirme teori ve teknikler* (4. Baskı). Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 157.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Adv. Soc. Work* 9, 106–125.
- Yaldız, A. S. ve Özbek, O. (2018). İlköğretim okullarında beden eğitimi dersine yönelik öğrenci ve ana-baba tutumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 75-81.
- Ye, L., Posada, A. ve Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. *New Dir. Child Adolesc. Dev.* 163, 81–95.
- Yıldırım, R. (2022). Ortaokul öğrencilerinde beden eğitimi yatkınlığı ve sınav kaygısı ilişkisi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Trabzon.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Publishers.

## EXTENDED SUMMARY

Türkiye is a country where students are tested throughout their education life. Therefore, students are very likely to encounter test anxiety at every stage of their lives. Many studies have been conducted in the literature showing that there is a positive relationship between physical education lessons and physical and spiritual development and therefore managing test anxiety. For example, (Manns and Chad, 1999; Biz, et al., 2007; Blacklock, et al., 2007) stated that there is a positive relationship between physical activity and quality of life and personal development. (Fernandez, et al., 2017) concluded in their study that physical activity and exercise are the main factors for both physical and psychological development. Additionally, various studies have shown that participation in physical education classes has positive effects such as test scores, motivation, and reduced academic stress (Sallis, et al., 2012). (Torrijos-Niño, et al., (2014) concluded that students who have a positive attitude towards participating in physical education classes are more motivated for success in academic subjects. Therefore, conveying the causes of test anxiety and ways to cope with them will contribute to the increase of students' academic success. It is important to convey to students and parents that physical education course, which is one of these ways of coping, is not a burden and is a course that reduces stress and increases academic success.

In this study; It is aimed to determine whether the test anxiety and attitudes towards physical education and sports lessons of 8th grade students studying in secondary schools in Tarsus district differ in terms of demographic characteristics, and whether there is a significant relationship between the exam anxiety perceived by these students and their attitudes towards physical education lessons. The study was carried out in public secondary schools in Tarsus district of Mersin province in the 2021-2022 academic year. In the study, "Physical Education and Sports Attitude Scale" developed by Demirhan and Altay (2001) and "Ayda Exam Anxiety Scale" developed by Başol (2017) were used. The research was organized within the framework of the survey design, which is one of the quantitative research designs. The sample group of the study consisted of 972 students in public secondary schools located in Tarsus town center of Mersin province in the 2021-2022 academic year. In order to be able to reach schools of different socio-economic levels in the center of Tarsus, the maximum diversity sample type was chosen in the sample type.

As a result of the research, it was determined that the gender variable affects test anxiety and that the test anxiety of female students is higher than that of male students. According to this result, it can be said that the attribution of emotional characteristics such as anxiety and fear to girls in our culture, and the fact that they internalize the events they experience more, cause anxiety in the student group of this gender. However, in the study, it was observed that there were significant differences between the family income of the participants and the test anxiety they experienced, and between the educational status of the father and students' attitudes towards physical education course. This may be due to the fact that families with a monthly income of 2001-4000 TL, which is the group that experiences exam stress the most, see exams as a way of acquiring a profession for their children, and they suggest or imply that if they fail, they will be unemployed, have a low income and live an unhappy life. This significant difference between the income level and the exam stress experienced may be due to the pressure that the socio-economic status of the students puts on the students (Alyaprak, 2006), the pressure that low-income families put on the student as their income decreases (Alpoğuz, 2014), or the inability of low-income families to meet the basic educational needs of the students (Softa, et al., 2015).

In the study, students' test anxiety and attitudes towards physical education course were also examined. According to the results of the analysis, a positive and low-level significant relationship was found between test anxiety and physical education. A positive correlation between the two variables can be interpreted as students seeing physical education course as a tool that reduces their anxiety. According to this result, it can be said that the activities carried out in physical education and sports courses have an important place in terms of reducing anxiety and providing ease of learning during the periods when preparing for exams. In this context, it is recommended that educators identify students who may experience exam stress based on their demographic characteristics or performance during the education process and take precautions to prevent stress.