



Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Yaşadıkları Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi



İsrafil YAŞIN [Sorumlu Yazar]

Milli Eğitim Bakanlığı, israfil_58@hotmail.com



Metin TAN

Milli Eğitim Bakanlığı, metintan58@hotmail.com

Makale Geliş Tarihi: 20.03.2023

Makale Kabul Tarihi: 15.05.2023

Makale Yayın Tarihi: 30.06.2023

ÖZET

Amaç: Bu araştırma ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerinde yaşadıkları sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. **Materyal & Metot:** Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Muğla ili Milas ilçesindeki ortaokullarda okuyan araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 226'sı kadın ve 213'ü de erkek olmak üzere toplam 439 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ile "Endişe", "Kendi Kendine Odaklanma", "Bedensel Belirtiler", "Fiziksel Gerginlik" ve "Algılanan Kontrol" alt boyutlarından oluşan "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği" uygulanarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 22.0 istatistik programına girilerek güvenilirlik testi, tanımlayıcı analizler ve normallik testi yapılmıştır. Araştırmanın veri toplama aracına uygulanan normallik analizleri sonucunda ölçek verilerinin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden iki bağımsız değişkenin karşılaştırılması için parametrik olmayan Mann Whitney-U testinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlara göre beden eğitimi derslerinde ortalamanın üzerinde sınav kaygısına sahip oldukları, sınıf değişkenine göre gruplar arasında fark olmadığı ($p>0,05$), cinsiyet değişkenine göre ise ölçek toplam puanı ile endişe ve odaklanma alt boyutlarında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$), kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla düzeyde beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. **Sonuç:** Sonuç olarak beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı üzerinde sınıf değişkeninin gruplar arasında fark oluşturacak kadar etkili olmadığı, cinsiyet değişkeninin ise etkili olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Kaygı, Öğrenci, Sınav, Spor.

Investigation of Exam Anxiety Levels of Students in Physical Education and Sports Classes

ABSTRACT

Purpose: This research was carried out with the aim of examining the exam anxiety levels of secondary school students in physical education and sports classes. **Material & Method:** The study group of the research consists of a total of 439 students, 226 women and 213 men, who voluntarily agreed to participate in the research, studying at secondary schools in the Milas district of Muğla province in the 2021-2022 academic year. General screening method was used in the study. The data were collected by applying the "Physical Education and Sports Lesson Exam Anxiety Scale", which consists of the sub-dimensions of "Anxiety", "Self-Focus", "Physical Symptoms", "Physical Tension" and "Perceived Control", together with the personal information form. The collected data were entered into SPSS 22.0 statistical program and reliability test, descriptive analysis and normality test were performed. As a result of the normality analyzes applied to the data collection tool of the research, it was concluded that the scale data did not show a normal distribution. Therefore, non-parametric Mann Whitney-U test was used to compare two independent variables. **Findings:** According to the scores of the students participating in the study from the Physical Education and Sports Lesson Exam Anxiety Scale, they had test anxiety above the average in physical education classes, there was no difference between the groups according to the class variable ($p>0.05$), and according to the gender variable, the total score of the scale and anxiety and focus were determined. It has been determined that there is a statistically significant difference in favor of male students in the sub-dimensions ($p<0.05$), and female students have more physical education and sports exam anxiety than male students. **Result:** As a result, it can be stated that the class variable is not effective enough to make a difference between the groups on the physical education and sports lesson test anxiety, while the gender variable is effective.

Keywords: Physical Education, Anxiety, Student, Exam, Sport

GİRİŞ

Okullarda ki eğitim-öğretim faaliyetleri sonucunda öğrenciler tarafından elde edilen kazanımların belirlenmesi, eksikliklerin tespit edilmesi, öğrencinin bulunduğu kademedeki okuldan mezun olabilmesi ve üst derece öğrenim kademelerine geçiş işlemleri yapılan sınavlarla belirlenmektedir. Bundan dolayı öğrenim hayatları süresince sıklıkla sınavlar ve değerlendirmelerle karşı karşıya kalmakta olan öğrenciler (Putwain, Connors ve Symes, 2010), yaşamlarının erken dönemlerinde sınav odaklı ve sınav kaygılı hale gelirler (Zeidner, 1998). Öğrencilerin hayatlarında önemli yer tutan sınavlar onların kaygılarını artırarak başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Dündar, Yapıcı ve Topçu, 2008).

Genellikle çocukluk yıllarındaki yaşantılardan kaynaklanan (Erözkan, 2004), bireylerin yaşadıkları ruhsal durumları anlatan kaygı kavramı (Manav, 2011), strese neden olan durumların bireylerde oluşturduğu üzüntü ve gerginlik gibi duygusal ve gözlemlenebilir tepkiler olarak tarif edilmektedir (Spielberger, 1972). Kaygı insanların içinde buldukları durumu bir tehdit olarak algıladıklarında (Zeidner, 1998), gerçekleştirmeleri gereken bir görev konusunda kendilerini küçümsemeleri nedeni ile yetersiz olduklarını düşünerek başarısızlık gibi sonuçlara odaklanmalarının sonucunda ortaya çıkmaktadır (Sarason ve Sarason, 1990). Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki çeşidi bulunmaktadır (Spielberger, 1966; Spielberger, 1972). Durumluk kaygı kişinin içinde bulunduğu ortamda tehlike olarak algıladığı durumlara verdiği tepkilerdir. Sürekli kaygı ise bireyin önceki yaşantılardan kaynaklanan, sebebi ve gerçekleşip gerçekleşmeyeceği belli olmayan mutsuz ve tedirgin eden durumlarda gösterilen tepkilerdir (Şahin, 2019).

Günlük hayatta insanların yaşadıkları çeşitli kaygı durumları bulunmaktadır. Bu kaygılardan biri de eğitim-öğretim ortamlarında öğrencilerin sıklıkla yaşadığı, bireylerin değerlendirme durumlarında yaşadıkları korku olarak tarif edilen sınav kaygısıdır (Liebert ve Morris, 1967). Genel olarak sınav kaygısı resmi bir sınav veya değerlendirme söz konusu olduğunda ortaya çıkan, bireyin var olan performansını sergilemesini engelleyen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan tepkiler kümesi olarak tarif edilmektedir (Spielberger, 1966; Spielberger, 1972).

Her kaygının temelinde yer alan sebepler gibi sınav kaygısına da yol açan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Genel olarak sınavların tehdit olarak algılanma dereceleri (Lowe ve Ang, 2012), yeterlilikler ve sınav becerileri hakkında güvensizlik (Putwain ve Daly, 2014), sınava yönelik düşük motivasyon seviyeleri, yetersiz çalışma ve soru çözme becerileri, düşük seviyede zihinsel yetenek, mükemmelliyetçi olmak, ailelerin başarısızlık durumunda

verilebilecekleri tepkiler ve cezalar (Zeidner, 1998), aile ve yakın çevrenin başarıya yönelik gerçekçi olmayan beklentileri (Wigfield ve Eccles, 1989), ailelerin olumsuz iletişim biçimleri ile birlikte duygusal yönden gerekli destekleri vermemeleri (Sapp, 1999), bulunduğu konumu ve itibarını kaybetme korkusu öğrencilerde sınav kaygısının oluşmasına neden olmaktadır (Mandler ve Sarason, 1952). Belirtilen sebeplerden dolayı oluşan sınav kaygısı öğrencilerde dikkat dağınıklığı, unutkanlık, soruları anlamada güçlük çekme (Zeidner, 1998), terleme, yüzeysel veya hızlı nefes alma, nabız artışı ve gerginlik gibi (Gibson, 2014; Lowe ve diğ., 2008) davranışsal, bilişsel ve fizyolojik değişiklikler gözlenebilir. (Lowe ve Ang, 2012). Herhangi bir değerlendirme durumunda sınav kaygısı yaşayan öğrenciler kişisel özelliklerine, tecrübelerine ve sınavın zorluk seviyesine göre bu tepkilerin birkaçını veya hepsini hissedebilecekleri gibi hiçbirini de yaşamayabilirler (Zeidner, 2007). Ayrıca sınav kaygısından kaynaklı tepkiler farklı ortamlarda, farklı sürelerde ve farklı seviyelerde hissedilebilmektedir (Hong, 1999). Orta seviyede sınav kaygısı taşıyan öğrenciler bu tarz belirtileri sınavdan önce ve sınavın belli bir aralığında hissedilerken, yüksek düzeyde kaygılı öğrencilerde ise bu belirtiler sınav süresince devam edebilmektedir (Genç, 2013). Sebebi ve süresi ne olursa olsun sınav kaygısı öğrencilerin sınav hazırlıklarını, sınavdaki performanslarını, akademik başarılarını ve mesleki gelişimlerini etkilemektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2006; Núñez-Peña, Suárez-Pellicioni ve Bono, 2016; Soares ve Woods, 2020; Zeidner, 1998).

Sınav kaygısı hakkında yapılan ilk araştırmalar sonunda araştırmacılar sınav kaygısının tek bir boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir (Danthony, Mascaret ve Cury, 2019; Danthony, Mascaret ve Cury, 2020; Wren ve Benson 2004). Liebert ve Morris ise (1967) yaptıkları araştırmalar sonucunda test kaygısının “bilişsel (endişe)” ve “duygusal (duyuşsallık)” olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir. "Endişe" bireyin kendi performansı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmak ve yeteneklerinden şüphelenmek gibi bilişsel tepkileri, "duyuşsallık" ise sınav kaygısı ile ortaya çıkan solunum hızı ile nabız sayısının artması ve terleme gibi fizyolojik tepkileri ifade eder (Liebert ve Morris, 1967; Morris ve Liebert 1970). Literatür incelendiğinde sonraki yıllarda bu iki boyutu temel alan ölçeklerin yanında farklı boyutlardan oluşan ölçekler geliştirilerek sınav kaygısı üzerine araştırmaların yapıldığı görülmektedir.

Beden eğitimi derslerinde yapılan etkinlikler yoluyla öğrencilerde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak birtakım değişikliklerin oluşması beklenmektedir. Bu hedeflerin yanında öğrencilerdeki gelişimleri tespit edebilmek amacı ile derslerde elde ettikleri kazanımlarında ölçülmesi gerekmektedir. Ayrıca bir üst sınıfa ya da okula geçmek, başarılı öğrencilere

verilen ödülleri alabilmek ve mezun olabilmek için diğer dersler gibi beden eğitimi dersinin sınavlarından da başarılı olunması gerekmektedir (Erdoğan ve Sural, 2021). Spor ve eğitimin öğelerini birleştiren beden eğitimi derslerinde hem yarışma hem de değerlendirme söz konusu olduğundan dolayı (Barkoukis, Tsorbatzoudis, Grouios ve Rodafinos, 2005), okullardaki akademik özellikli diğer derslerde olduğu gibi beden eğitimi derslerinde de sınav kaygısı yaşanabilir (Danthony, Mascret ve Cury, 2019; Danthony, Mascret ve Cury, 2020; Mascret, Rey, Danthony ve Maiano, 2021). Beden eğitimi derslerindeki sınavlar ve fiziksel performansların öğretmenler ile diğer öğrencilerin önünde uygulanmasından dolayı öğrencilerin öğretmeni ile birlikte arkadaşları tarafından da değerlendirildiklerinin farkında olmaları, diğer derslerdeki sınavların aksine değerlendirme sonuçlarının anında anlaşılması (Barkoukis ve diğ., 2005; Barkoukis, Rodafinos, Koidou ve Tsorbatzoudis, 2012), sınavlardan düşük puan almak ya da dersten başarısız olmanın fiziksel yetenekler bakımından yetersizlik düşüncesine yol açması beden eğitimi dersi sınav kaygısına neden olabilir (Danthony, Mascret ve Cury, 2019).

Literatürde sınav kaygısı hakkında yapılan araştırmalar ve geliştirilen ölçekler genellikle bilişsel becerilere ve akademik performansa yönelik yapılmış, fiziksel performansa dayalı değerlendirmeler sırasında yaşanan kaygılara yönelik ise fazla bir çalışma yapılmamıştır (Danthony, Mascret ve Cury, 2019). Bu eksikliği gidermek için ilk olarak Barkoukis ve diğ. (2005) beden eğitimi dersinde yaşanan kaygıyı ölçmeye yönelik “Beden Eğitimi Durumluk Kaygı Ölçeğini” geliştirmişlerdir. Danthony, Mascret ve Cury (2019) ise beden eğitimi derslerinde yapılan sınavlarda yaşanan kaygıları ölçmek amacı ile Benson ve El-Zahhar’ın (1994) geliştirmiş oldukları “Revize Edilmiş Sınav Kaygı Ölçeğini (RTA)” temel alarak “Gözden Geçirilmiş Sınav Kaygısı Düzenleyici Boyutu ve Beden Eğitimi Kaygısı Ölçeğini (RTAR-PE)” geliştirmişlerdir (Danthony, Mascret ve Cury, 2019; Danthony, Mascret ve Cury, 2020; Mascret ve diğ., 2021).

Literatür incelendiğinde Spielberg (1980), Wren ve Benson (2004) ve diğer araştırmacılar tarafından geliştirilen sınav kaygı ölçekleri kullanılarak yurt içinde ve yurt dışında ortaokul ve lise öğrencilerinin genel sınav kaygılarına yönelik olarak yapılan araştırmalar yer almaktadır (Akıncı Demirbaş, 2017; Aydın ve Bulgan, 2017; Aysan, Thompson ve Hamarat, 2001; Bacanlı ve Sürücü, 2006; Bozkurt, 2012; Çakmak, Şahin ve Lakot, 2019; Duman, 2008; Ergene 2011; Genç, 2013; Kaya ve Savrun, 2015; Lowe, Grumbein ve Raad, 2011; Núñez-Peña, Suárez-Pellicioni ve Bono, 2016; Putwain ve Daly, 2014; Segool, Carlson, Goforth, Von Der Embse ve Barterian, 2013; Wren ve Benson, 2004). Ayrıca Spielberg (1980)

tarafından geliştirilip Türkçe uyarlaması Öner (1990) tarafından yapılan “Sınav Kaygısı Envanterini” kullanarak Mollaoğulları ve Uluç’un (2019) spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencileri ile, Turegun ve Alev’in de (2021) spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri ile genel sınav kaygısı üzerine yapmış oldukları araştırmalar bulunmaktadır. Adı geçen araştırmaların yanında beden eğitimi dersine özgü olarak Danthony, Mascret ve Cury’nin (2019) geliştirdikleri “Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Envanteri” kullanılarak Danthony, Mascret ve Cury (2020) ile Mascret ve diğ. (2021) tarafından yapılan araştırmalar ile ölçeğin Türkçe uyarlaması Devrilmez, Çiy, Bilgiç ve Dervent (2021) tarafından yapılan formunu kullanarak Erdoğan ve Sural (2021) ile Çiy, Devrilmez, Bilgiç ve Dervent’in (2022) yapmış oldukları araştırmalar da bulunmaktadır. Verilen bilgiler doğrultusunda öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde yaşadıkları sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada kullanılan ölçeğin farklı bir evrende ve örnekleme yapılıyor olması ile birlikte ölçeğin ortaokul öğrencilerine yönelik sınırlı sayıda araştırmada kullanılması nedeniyle araştırmada da elde edilen bulguların beden eğitimi derslerinde ki sınav kaygısı hakkında alana katkı sağlayacak olmasından dolayı araştırmamız önem taşımaktadır. Araştırmada ayrıca aşağıdaki sorulara da yanıtlar aranmıştır.

1. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeyleri hangi seviyededir?
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

MATERYAL & METOT

Araştırma Modeli

Ortaokullarda okumakta olan öğrencilerin çeşitli değişkenleri bakımından beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan sınavlar sırasındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırma genel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Karasar (2018) genel tarama modelini; “Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri” olarak ifade etmektedir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında Muğla ili Milas ilçesindeki 7. ve 8. sınıfta okuyan 2947 öğrenci oluşturmaktadır. Evrenin büyüklüğü bilindiğinde basit seçkisiz örnekleme formülüne göre %95 güven aralığı ve 0,05 hata payına sahip olmak üzere evren büyüklüğü 2947 kişiden oluşan araştırmada, yapılan hesaplamalar sonucunda örneklem sayısının en az 341 kişiden oluşması uygun görülmüştür. Yapılan hesaplamalara göre araştırmanın örneklemini ise Muğla'nın Milas ilçesindeki 7. ve 8. sınıfta okumakta olup araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 439 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 439 öğrencinin 226'sı (%51,5) kadın, 213'ü (%48,5) ise erkektir. 195 (%44,4) öğrenci 7. Sınıfta (88 kadın, 107 erkek), 244 (%55,6) öğrenci ise 8. Sınıfta (138 kadın, 106 erkek) öğrenim görmektedir. Araştırma grubu "seçkisiz örnekleme yöntemlerinden" olan "basit seçkisiz örneklem" yöntemi ile oluşturulmuştur. Basit seçkisiz örneklem yönteminde araştırmanın evrenindeki tüm elemanların örnekleme seçilebilme ihtimalleri eşittir (Arıkan, 2004; Karasar, 2018).

Verilerin Toplanması

Muğla Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 07/06/2022 tarih ve E-70004082-604.02-51273118 sayılı yazı ile alınan izin doğrultusunda veri toplama aracı araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere kendi öğretmenleri tarafından uygulanarak veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte Danthony, Mascaret ve Cury (2019) tarafından geliştirilip Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Devrilmez ve diğ. (2021) tarafından yapılan "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği" uygulanarak veriler toplanmıştır. "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği" "endişe (4 madde)", "kendi kendine odaklanma (3 madde)", "bedensel belirtiler (4 madde)", "fiziksel gerginlik (4 madde)" ve "algılanan kontrol (4 madde)" olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyut maddelerine verilen cevapların toplanması ile puanı hesaplanmaktadır. 4'li likert (1=Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Genellikle, 4=Her zaman) tipindeki ölçekten alınabilecek toplam puan 19 ile 76 arasında değişmektedir. "Ölçekten elde edilen puan ne kadar düşük olursa katılımcının kaygı düzeyi o kadar düşük, ne kadar yüksek olursa katılımcının kaygı düzeyi o kadar yüksek olarak kabul edilmektedir." (Devrilmez ve diğ., 2021).

Ölçeğin geçerliğinin tespit edilmesi için uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre 19 madde ve beş alt boyuttan oluşan yapı toplam varyansın %67,18'ini açıklamıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre elde edilen " $\chi^2/df=3,06$ ", "RMSEA=0,05",

“GFI=0,94”, “CFI=0,96”, “NFI=0,94”, “IFI=0,93”, “AGFI=0,93” değerleri belirlenen yapıyı onaylamıştır. Ölçeğin güvenirlik analizleri için yapılan Cronbach Alfa testi sonucunda güvenirlik katsayıları; “endişe” alt boyutunda 0,68; “kendi kendine odaklanma” alt boyutunda 0,77; “bedensel belirtiler” alt boyutunda 0,75; “fiziksel gerginlik” alt boyutunda 0,86; “algılanan kontrol” alt boyutunda 0,89 ve ölçek maddelerin genel toplamında ise 0,81 olarak tespit edilmiştir (Devrilmez ve diğ., 2021).

Araştırma Yayın Etiği

“Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi” “Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu-2’nin (Spor, Sağlık)” 28/04/2022 tarih ve 54 sayılı kararı ile araştırmanın etik kurallara uygun olduğu bildirilmiştir.

Verilerin Analizi

7. ve 8. sınıf öğrencilerine kişisel bilgi formu ile BESDSKÖ uygulanarak toplanan verilerin analizleri SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Cronbach’s Alpha testi ile elde edilen verilerin güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir (tablo 1).

Tablo 1. BESDSKÖ Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Test Sonuçları

Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Endişe	0,75	4
Odaklanma	0,80	3
Bedensel Belirtiler	0,70	4
Gerginlik	0,83	4
Kontrol	0,89	4
BESDSKÖ Toplam	0,82	19

Ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik analizleri için yapılan Cronbach’s Alpha testi güvenirlik katsayıları; Endişe boyutunda 0,75, Odaklanma boyutunda 0,80, Bedensel Belirtiler boyutunda 0,70, Gerginlik boyutunda 0,83, Kontrol boyutunda 0,89, BESDSKÖ için ise 0,82 olarak tespit edilmiştir. Genel olarak 0,7’nin üzerindeki Cronbach Alfa değerlerinin kabul edilebilir olmasından (Pallant, 2017) hareketle veri toplama araçlarının araştırma için güvenilir seviyede ölçme yaptığı söylenebilir.

Öğrencilerin BESDSKÖ’den aldıkları puanların normallik varsayımı analiz edildiğinde Kolmogorov Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk (S-W) testlerine ilişkin istatistiklerin $p < 0,05$ ’e göre anlamlı olduğu, ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermeyerek normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir (tablo 2).

Tablo 2. BESDSKÖ Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Boyutlar	K-S			S-W	
	N	İstatistik	p	İstatistik	p

Endişe	439	,086	,000*	,966	,000*
Odaklanma	439	,132	,000*	,933	,000*
Bedensel Belirtiler	439	,111	,000*	,943	,000*
Gerginlik	439	,200	,000*	,834	,000*
Kontrol	439	,162	,000*	,878	,000*
BESDSKÖ Toplam	439	,086	,000*	,981	,000*

*p<,05

Grupların dağılımı normal olmadığından dolayı öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre gruplar arasındaki farkı tespit etmek için non-parametrik Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup p<,05 değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı

İstatistikler

Alt Boyutlar	n	Ortalama Puan			Toplam Puan			Çarpıklık	Basıklık
		Min	Max	Ort.± S	Min	Max	Ort.± S		
Endişe	439	1	4	2,35±,81	4	16	9,40±3,25	,203	-,723
Odaklanma	439	1	4	2,29±,93	3	12	6,88±2,79	,316	-,940
Bedensel Belirtiler	439	1	4	2,03±,78	4	16	8,13±3,13	,499	-,490
Gerginlik	439	1	4	1,71±,79	4	16	6,85±3,19	1,177	,621
Kontrol	439	1	4	3,05±,91	4	16	12,22±3,66	-,733	-,568
Toplam	439	1	4	2,28±,50	19	76	43,50±9,64	,429	,562

Tablo 3’de görüldüğü üzere öğrencilerin BESDSKÖ’den aldıkları puanlara göre yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda endişe boyutunda en düşük “4” en yüksek “16” ve ortalama “9,40” puan, odaklanma boyutunda en düşük “3” en yüksek “12” ve ortalama “6,88” puan, bedensel belirtiler boyutunda en düşük “4” en yüksek “16” ve ortalama “8,13” puan, gerginlik boyutunda en düşük “4” en yüksek “16” ve ortalama “6,85” puan, kontrol boyutunda en düşük “4” en yüksek “16” ve ortalama “12,22” puan, BESDSKÖ toplamda da en düşük “19” en yüksek “76” ve ortalama “43,50” puan aldıkları betimlenmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	n 439	Ort.±S	Md	S.O.	S.T.	z	p
Endişe	Kadın	226	10,45±3,20	11	261,54	59109,00	-7,097	,000*
	Erkek	213	8,28±2,93	8	175,92	37471,00		
Odaklanma	Kadın	226	7,46±2,89	7,5	245,49	55481,50	-4,367	,000*
	Erkek	213	6,26±2,53	6	192,95	41098,50		
Bedensel Belirtiler	Kadın	226	8,17±3,24	8	220,43	49817,50	-,074	,941
	Erkek	213	8,09±3,01	8	219,54	46762,50		
Gerginlik	Kadın	226	6,86±3,34	6	217,38	49128,50	-,454	,650
	Erkek	213	6,84±3,03	6	222,78	47451,50		
Kontrol	Kadın	226	12,18±3,53	13	216,48	48925,50	-,606	,545
	Erkek	213	12,27±3,81	13	223,73	47654,50		
Toplam	Kadın	226	45,14±10,08	44	238,85	53979,00	-3,208	,001*

Erkek	213	41,76±8,85	42	200,00	42601,00
--------------	-----	------------	----	--------	----------

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçlarına göre; bedensel belirtiler ($z=-,074$, $p=,941>,05$), gerginlik ($z=-,454$, $p=,650>,05$) ve kontrol boyutlarında ($z=-,606$, $p=,545>,05$) kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Endişe ($z=-7,097$, $p=,000<,05$) ve odaklanma boyutları ($z=-4,367$, $p=,000<,05$) ile BESDSKÖ toplam puanına göre ($z=-3,208$, $p=,001<,05$) erkek öğrenciler lehine anlamlı farklar elde edilmiştir.

Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Değişken	n 439	Ort.±S	Md	S.O.	S.T	z	p
8. Sınıf	244	9,51±3,32	10	224,75	54840,00				
Odaklanma	7. Sınıf	195	6,80±2,91	6	214,74	41874,00	-,782	,434	
	8. Sınıf	244	6,94±2,68	7	224,20	54706,00			
Bedensel Belirtiler	7. Sınıf	195	8,06±3,12	8	216,70	42256,50	-,490	,624	
	8. Sınıf	244	8,19±3,15	8	222,64	54323,50			
Gerginlik	7. Sınıf	195	6,98±3,30	6	223,51	43584,50	-,529	,597	
	8. Sınıf	244	6,75±3,10	6	217,19	52995,50			
Kontrol	7. Sınıf	195	12,33±3,84	13	226,95	44254,50	-1,039	,299	
	8. Sınıf	244	12,14±3,52	12,5	214,45	52325,50			
Toplam	7. Sınıf	195	43,44±9,55	43	219,31	42764,50	-,103	,918	
	8. Sınıf	244	43,54±9,73	43	220,56	53815,50			

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin sınıf değişkenlerine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçlarına göre; Endişe ($z=-882$, $p=,378>,05$), odaklanma ($z=-,782$, $p=,434>,05$), bedensel belirtiler ($z=-490$, $p=,624>,05$), gerginlik ($z=-,529$, $p=,597>,05$) ve kontrol boyutları ($z=-1,039$, $p=,299>,05$) ile BESDSKÖ toplam puanına göre ($z=-,103$, $p=,918>,05$) 7. ve 8. sınıf öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p>,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaokullarda okumakta olan öğrencilerin çeşitli değişkenleri bakımından beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan sınavlar sırasındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada öğrencilerin BESDSKÖ'den aldıkları puanlara göre yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeylerinin gerginlik boyutu hariç orta seviyenin üzerinde olduğu, en yüksek kaygının kontrol boyutunda, en düşük kaygının ise gerginlik boyutunda olduğu betimlenmiştir (tablo 3).

Beden eğitimi dersi sınav kaygısı envanteri kullanılarak yapılan araştırmalarda Erdoğan ve Sural (2021) lise öğrencilerinin en yüksek değeri algılanan kontrol alt boyutunda en düşük değeri ise gerginlik alt boyutunda elde ettiklerini ifade etmişlerdir. Çiy ve diğ. de (2022)

ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeylerinin orta seviyenin biraz altında olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda bedensel belirtiler, gerginlik ve kontrol boyutlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p>0,05$). Endişe ve odaklanma boyutları ile BESDSKÖ toplam puanına göre ise erkek öğrenciler lehine anlamlı farklar elde edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol boyutu haricindeki boyutlarda kadınların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, kadın öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi sınavlarında erkek öğrencilere göre daha fazla düzeyde kaygılandıkları tespit edilmiştir (tablo 4).

Araştırmamızda kullanılan “Beden Eğitimi Dersi Sınav Kaygısı Envanterini” kullanarak yapılan araştırmalarda da Danthony, Mascet ve Cury (2019), Danthony, Mascet ve Cury (2020), Mascet ve diğ. (2021), Erdoğan ve Sural (2021) ve Çiy ve diğ. (2022) cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin beden eğitimi dersi sınav kaygı düzeyleri arasında erkek öğrenciler lehine fark tespit ettiklerini, kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmaların yanında ortaokul ve lise öğrencilerinin genel sınav kaygı düzeyleri üzerine yapılan araştırmalarda da cinsiyet değişkenine göre erkekler öğrenciler lehine elde edilen anlamlı farklar sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Aysan, Thompson ve Hamarat, 2001; Bacanlı ve Sürücü, 2006; Çakmak, Şahin ve Akıncı Demirbaş, 2017; Duman, 2008; Ergene, 2011; Kaya ve Savrun, 2015; Lakot, 2019; Lowe, Grumbein ve Raad, 2011; Putwain ve Daly, 2014; Segool ve diğ., 2013; Wren ve Benson, 2004). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin genel sınav kaygıları üzerine araştırma yapan Turegun ve Alev’de (2021) kız öğrencilerin sınav kaygılarının daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlar araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırmalarda Bozkurt (2012), Genç (2013), Aydın ve Bulgan (2017), spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile yapılan araştırmada da Mollaoğulları ve Uluç (2019) araştırmamız ve bahsi geçen araştırmalardan farklı olarak kadın ve erkek öğrenciler arasında sınav kaygı düzeyleri bakımından fark tespit etmemişlerdir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygıları literatür çerçevesinde tartışılmış olup araştırma bulgularımız literatür ile paralellik göstermektedir. Araştırmamızdan farklı elde edilen sonuçları ise evren ve örneklem farklılıkları ile öğrencilerin farklı özelliklerine bağlamak mümkündür. Kadın öğrencilerin beden eğitimi ve

spor dersi sınav kaygılarının erkeklere göre yüksek düzeyde olmasını genellikle kadınların yapıları gereği daha heyecanlı ve daha stresli olmaları ile sınavların sınıf arkadaşlarının önünde yapılıyor olmasından dolayı başarısızlık halinde küçük düşme kaygısı yaşamaları sebebiyle erkeklere göre daha fazla panik yapmaları ile açıklamak mümkündür. Danthony, Mascrot ve Cury (2020) beden eğitimi ve spor dersi sınavlarında kızların daha fazla kaygılanmalarını sporların daha çok erkeklere yönelik olması ile açıklamışlardır. Núñez-Peña, Suárez-Pellicioni ve Bono, ise (2016) genel olarak kadınların sınavlarda erkeklere göre daha fazla kaygılı olmalarının kadınlara belirlenen rollerin kendilerini daha fazla baskı altında hissetmelerine neden olmasından, akademik yönden başarısız olmaktan erkeklere göre daha çok korkmalarından ve erkeklerin, erkekliklerini tehdit ettiği düşüncesi ile kaygı konusunda daha savunmacı olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin sınıf değişkenlerine göre yapılan analizler sonucunda Endişe, odaklanma, bedensel belirtiler, gerginlik ve kontrol boyutları ile BESDSKÖ toplam puanına göre 7. ve 8. sınıf öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p>0,05$). 8.sınıfların endişe, odaklanma, bedensel belirtiler boyutları ile BESDSKÖ toplam puan ortalamalarının 7. Sınıflara göre daha yüksek olduğu, 7. Sınıfların ise gerginlik ve kontrol boyutları puan ortalamalarının 8. Sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 5). Gruplar arasında fark olmamasına rağmen 8. Sınıfların genel olarak beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygılarının 7. Sınıflara göre daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarımıza benzer şekilde Erdoğan ve Sural (2021) ile Çiy ve diğ. de (2022) sınıf değişkenine göre öğrenci grupları arasında beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı bakımından anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Çiy ve diğ. (2022) araştırmamızdan farklı olarak 7. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca genel sınav kaygı düzeyi üzerine yapılan araştırmalarda da araştırma sonucumuzu destekler nitelikte Bozkurt (2012), Çakmak, Şahin ve Akıncı Demirbaş (2017) ile Mollaoğulları ve Uluç (2019) sınıf değişkenine göre öğrenci grupları arasında fark tespit etmemişlerdir. Araştırmamızdan ve adı geçen araştırmalardan farklı olarak Genç ise (2013) araştırmasında sınıf değişkenine göre gruplar arasında fark tespit ettiğini, 7. sınıfların sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygıları literatür çerçevesinde tartışılmış olup araştırma bulgularımız literatür ile paralellik göstermektedir. Araştırmamız sonucunda sınıf değişkeni bakımından fark olmaması 5. sınıftan itibaren beden eğitimi derslerinden sınavlara giren öğrencilerin zamanla uygulama sınavları ve arkadaşları

önünde sınav olma bakımından tecrübe kazanmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca üst sınıflara geçildikçe arkadaşlık bağlarının kuvvetlenmesi ile birlikte istenilen hareketleri yapamadığı zaman arkadaşlarının alay etme gibi tepkilerinin yerine destekleyici davranışların artması da istatistiksel olarak fark oluşmamasına sebep olabilir. Sınıf değişkenine göre gruplar arasında fark olmamasına rağmen 8.sınıfların endişe, odaklanma, bedensel belirtiler boyutları ile BESDSKÖ toplam puan ortalamalarının 7. sınıflara göre yüksek düzeyde bulunmasının 8. Sınıftaki kadın öğrenci sayısının 7. Sınıftaki kadın öğrenci sayısından fazla olmasından kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

Sonuç olarak araştırmamızda elde edilen bulgular çerçevesinde öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygı düzeylerinin ortalamasının üzerinden olduğu, sınıf değişkenine göre gruplar arasında fark olmadığı, cinsiyet değişkenine göre ise BESDSKÖ toplam puanı ile endişe ve odaklanma alt boyutlarında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla düzeyde beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Öneriler

1. Araştırmanın farklı değişkenler kullanılarak yapılması önerilmektedir
2. Araştırmanın farklı grupları karşılaştırmaya imkân sağlayacak şekilde yapılması önerilmektedir
3. Öğrencilerin beden eğitimi dersi sınavlarında arkadaşlarını etkilemeyecek tarzda davranışlar geliştirmelerinin sağlanması önerilmektedir
4. Aile ve arkadaş çevresi tarafından sınav kaygısına yönelik gerekli sosyal desteklerin sağlanması konusunda yönlendirmelerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Asil Yayın.
- Aydın, U. ve Bulgan, G. (2017). Çocuklarda sınav kaygısı ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 16(2), 887-899. doi: 10.17051/ilkonline.2017.304742
- Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E. (2001). Test anxiety, coping strategies, and perceived health in a group of high school students: A Turkish sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(4), 402–411. doi:10.1080/00221320109597492
- 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.
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G., & Rodafinos, A. (2005). The development of a physical education state anxiety scale: A preliminary study. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 118–128. doi:10.2466/pms.100.1.118-128

- Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E., & Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring trait anxiety in physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 237–253. doi:10.1080/1091367x.2012.716724
- Benson, J., & El-Zahhar, N. (1994). Further refinement and validation of the revised test anxiety scale. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1(3), 203–221. doi:10.1080/10705519409539975
- Bozkurt, S. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, A., Şahin, H. ve Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 4(2), 1-9. doi: 10.30900/kafkasegt.315182
- Çiy, D., Devrilmez, E., Bilgiç, M. ve Dervent, F. (2022). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik sınav kaygılarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 85-97. doi: 10.33689/spormetre.1098577
- Danthony, S., Mascret, N., & Cury, F. (2019). Development and validation of a scale assessing test anxiety in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1–32. doi:10.1123/jtpe.2018-0282
- Danthony, S., Mascret, N., & Cury, F. (2020). The relationships between the 3 × 2 achievement goal model and test anxiety in Physical Education. *European Physical Education Review*, 1356336X2097132. doi:10.1177/1356336x20971325
- Devrilmez, E., Çiy, D., Bilgiç, M. ve Dervent, F. (2021). Beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği / Turkish validity and reliability of physical education and sport course exam anxiety scale. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-13. doi: 10.30655/besad.2021.31
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186.
- Erdoğan, A. ve Sural, V. (2021). Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sınav kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 82-90. doi: 10.30655/besad.2021.38
- Ergene, T. (2011). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı, çalışma alışkanlıkları, başarı güdüsü ve akademik performans düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 85-95.
- Gibson, H. A. (2014). A conceptual view of test anxiety. *Nursing Forum*, 49(4), 267–277. doi:10.1111/nuf.12069
- Hong, E. (1999). Test anxiety, perceived test difficulty, and test performance: Temporal patterns of their effects. *Learning and Individual Differences*, 11(4), 431–447. doi:10.1016/s1041-6080(99)80012-0
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi* (33. baskı). Nobel Yayınevi.
- Kaya, M. ve Savrun, B. M. (2015). Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Yeni Symposium*, 53(3), 32-42. doi: 10.5455/NYS.20151215070858
- Lakot, H. (2019). *8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- 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. doi:10.2466/pr0.1967.20.3.975
- Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E., Cullinan, C. M., ... & Janik, M. (2008). The test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA) examination of the psychometric

- properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(3), 215–230.
- Lowe, P. A., Grumbein, M. J., & Raad, J. M. (2011). Examination of the psychometric properties of the test anxiety scale for elementary students (TAS-E) scores. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 503–514. doi:10.1177/0734282910395894
- Lowe, P. A., & Ang, R. P. (2012). Cross-cultural examination of test anxiety among US and Singapore students on the test anxiety scale for elementary students (TAS-E). *Educational Psychology*, 32(1), 107–126. doi:10.1080/01443410.2011.625625
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201–211.
- Mandler, G., & Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166–173. doi:10.1037/h0062855
- Mascret, N., Rey, O., Danthony, S., & Mañano, C. (2021). Relationship between perceived physical self-concept and grade in physical education: The mediating role of test anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102016. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.102
- Mollaogulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Morris, L. W., & Liebert, R. M. (1970). Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3), 332–337. doi:10.1037/h0030132
- Núñez-Peña, M. I., Suárez-Pellicioni, M., & Bono, R. (2016). Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 228, 154–160. doi:10.1016/j.sbspro.2016.07.023
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayınevi.
- Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu spss ile adım adım veri analizi* (2. baskı) (S Balcı, B Ahi, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Putwain, D. W., Connors, L., & Symes, W. (2010). Do cognitive distortions mediate the test anxiety–examination performance relationship? *Educational Psychology*, 30(1), 11–26. doi:10.1080/01443410903328866
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554–570. doi:10.1080/03055698.2014.953914
- Sapp, M. (1999). *Test anxiety: Applied research, assessment, and treatment interventions*. New York: University Press of America.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 475-495). Boston: Springer
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. *Anxiety and Behavior*, 3–20. doi:10.1016/b978-1-4832-3131-0.50006-8
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press
- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., Von Der Embse, N., & Barterian, J. A. (2013). Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stakes testing. *Psychology in the Schools*, 50(5), 489–499. doi:10.1002/pits.21689
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. *Pastoral Care in Education*, 38(4), 311–334. doi:10.1080/02643944.2020.1725909
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Turegun, E., & Alev, A. (2021). Examining of the exam anxiety of 12th grade students doing and not doing sports in high schools in Düzce. *World Journal of Education*, 11(4), 45-52.

- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1989). Test anxiety in elementary and secondary school students. *Educational Psychologist, 24*(2), 159–183. doi:10.1207/s15326985ep2402_3
- Wren, D. G., & Benson, J. (2004). Measuring test anxiety in children: Scale development and internal construct validation. *Anxiety, Stress & Coping, 17*(3), 227–240. doi:10.1080/10615800412331292606
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts. Concepts, findings, and future directions. In P. A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education* (pp. 165–184). New York: Academic Press.