

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ÖĞRENCİLERİN SINAV DURUMLULUK KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet ŞİRİNKAN¹ Öner GÜLBAHÇE² Arzu GÜLBAHÇE³
Başaran GENÇDOĞAN³

¹Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Atatürk Üniversitesi Kâzımkarabekir Eğitim Fakültesi BES Bölümü

³Atatürk Üniversitesi Kâzımkarabekir Eğitim Fakültesi PDR Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Atatürk Üniversitesi beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavına giren öğrencilerin durumluluk kaygı düzeylerini belirlemektir.

Çalışma 2010-2011 yılı özel yetenek sınavlarına girmeden 30 dakika önce, ısınma sürecinde uygulanmıştır. Araştırmada anketin 7 sorusunu kişisel bilgi formu oluşturmaktadır. Ayrıca Durumluk Sürekli Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Durumluk kaygı ölçeği (DKÖ) sadece o anda hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. DKÖ 20 maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir. Ankete özel yetenek sınavına giren 645 öğrenciden gönüllü olarak 75 kız ve 190 erkek olmak üzere toplam 265 öğrenci katılmıştır.

Anketlerin değerlendirilmesinde SPSS 16,00 programıyla analiz edilerek her sorunun tüm maddelere verilen cevapların sıklık ve yüzdelik dağılımları ve t testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, sınava giren öğrencilerin çoğunluğu biraz gergin, kaygılı, sinirli ve heyecanlı olduklarını belirtirken, bazı öğrencilerin de çok rahat, çok keyifli, kendine güveni olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek, Durumluluk Kaygı, Beden Eğitimi ve Spor.

TEST STATE ANXIETY LEVELS OF THE STUDENTS ATTENDING ATATÜRK UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPECIAL ABILITY TEST

SUMMARY

Aim of the study is to determine state anxiety levels of the students who attend Atatürk University special ability test.

The study was applied during the warming-up session, 30 minutes before the students entered 2010-2011 academic year special ability tests. In the study, 7 questions of the questionnaire comprise personal information (background) questionnaire. Also a Continuous State Anxiety subscale was performed. State anxiety scale (SAS) was developed to evaluate the feelings of the students that were just felt at the test time. SAS consists of 30 items and it is a Likert-type scale ranked among 1 to 4. 265 volunteer students of whom 75 are female and 190 are male, from total of 645 students, who attended special ability test, attended the questionnaire.

In the assessment of the questionnaire, frequency and percentage distributions of all the answers given to each item of every question were analyzed by SPSS 16.00 program and used and also t-test was used.

In the end of the study, it was mentioned that most of the students were a little bit stressful, anxious, nervous, and excited whereas some of the students were quite comfortable, quite cheerful, quite self-esteemed.

Key Words: Special Ability, State Anxiety, Physical Education and Sports

GİRİŞ ve AMAÇ

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "durumluluk kaygı" denir. Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur¹¹.

Kaygı (anxiety), korku değildir. Korku (fear) doğal bir duygudur. Korkunun kaynağı bilinir; kaynağı kalkınca korku da ortadan kalkar. Oysa kaygı, kaynağının ne olduğu bilinmeyen, karmaşık bir duygudur. Sorunların çözümlememesi ya da çözülemeyeceği korkusu; gereksinimlerin doyurulamaması ya da doyurulamayacağı endişesi; özgüvensizlik ve ben duygusunun sağlıklı oluşu; tedirginlik, sıkıntı, üzüntü, aşağılık duygusu gibi pek çok olumsuz duygu, kaygının kaynağı olabilir.

Kişinin heyecanlandığı ve “elinin ayağının dolaştığı” durum bir miktar aşırı uyarılmanın söz konusu olduğu durumdur. Bu durumda kişi normalde

işleyebileceğinden biraz fazla uyarıcı ile karşı karşıya kalmış demektir. Dehşet ve panik hali ise, oldukça aşırı bir uyarılmanın olduğunu gösterir. Organizma bazı salgı bezlerini ve davranışlarını kontrol edemez⁸.

Kaygı, genel olarak kendini geçici ve süregelen olarak iki türde gösterir.² Bir süre çözülemeyen bir sorun ya da doyurulamayan bir gereksinim yüzünden düşülen geçici kaygı, sorun çözülünce ve gereksinim giderilince kendiliğinden ortadan kalkar. Öğrencilerde yazılı, özellikle de sözlü sınavlarda ve benzeri durumlarda bu tür kaygı görülebilir.

Süregelen kaygı, insanı etkisi altına alarak onu gittikçe uyumsuzlaştırır. Süregelen kaygı insanın ruh sağlığının bozulmasında temel etkindir. Yeğînleşmiş süregelen kaygı, öğrencinin kendine güvenini yitirebilir, öğrenciyi güçlü sandığı bir kişinin ya da kümenin kanadı altına sığınmaya yöneltebilir. Bu tür kaygı, öğrenciyi düşüncelerini toparlamaktan, belleğini kullanmaktan yoksun bırakır. Kaygılı öğrenci, çabucak kararsızlığa, çatışmaya düşer; bozum olur. Süregelen kaygı ancak hekimce sağaltılabilir¹.

Durumluluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır¹².

Sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır. Kaygı, güdusel sonuçların

korku benzeri ve korkuyla bağıntısı olan bir durumdur. Kaygı nedenlerinden biri de korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun koşullandığı durumlar her karşılaşmamızda, nedenini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız¹⁰.

Durumluluk kaygı “ çevresel koşullara bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan ya da tehdit durumlarında bireyin gösterdiği kompleks heyecandan reaksiyonların ifadesidir. “ şeklinde tanımlanmaktadır⁵.

Sınav kaygısı her öğrencide bir miktar bulunmaktadır. Bu kaygının oranı sınavın sonucunun düşünülmesi oranında artabilir. Bir dersin sınavındaki kaygıyla, bir iş başvurusundaki kaygıyla, bir giriş sınavı kaygısı arasında farklılıklar görülebilir. İş başvurusunun sonucundaki olumsuz durum başka bir işi için engel değildir. Fakat giriş sınavındaki olumsuzluk beklide bir daha o sınava girme hakkını kaybetmeye neden olacaktır. Bu durum ise giriş sınavındaki kaygıyı biraz daha artırabilir.

İstenilen performansa ulaşabilmek için kaygının performansı olumsuz yönde etkileyecek seviyelerine ulaşmamasına dikkat etmelidir ve başa çıkma teknikleri kullanılmalıdır. Performans üzerinde etkili olan kaygının kuramsal olarak irdelenmesinde fayda olduğu bildirilmektedir⁷.

Kaygının performansı fazla etkilemesini istemiyorsak, durum öncesi hazırlıkların tam yapılması, zihinsel

rahatlama tekniklerinin uygulanması (yoga, yürüyüş, mental antrenman vb.) kaygının azalmasında etkili olabilir.

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu giriş sınavına giren adayların sınav sırasındaki kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOD

Anket: Araştırmada adaylara ait bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberger’in Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Adaylarla ilgili araştırma değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda adayların yaş, cinsiyet, ailenin yaşadığı yer, ailenin ekonomik yapısı, spor branşı, tercih sıralaması algılama durumları hakkında bilgiler toplanmıştır.

Uygulama: Çalışmanın anketi 2010-2011 yılı beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına kayıtlı 645 öğrenciden, 265 öğrenciye (192 erkek+73 kız) sınavdan 30 dakika önce, ısınma sürecinde uygulanmıştır. Durumluk Kaygı Envanteri; Durumluk kaygı formunun sadece o anda hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. DKE 20’şer maddeden oluşan ve 1–4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir,

BULGULAR**Tablo 1.** Sınava Giren Kız ve Erkek Öğrencilerin Kaygı Durumları

Cinsiyet	Kaygı durumu			
	Düşük		Yüksek	
	n	%	n	%
Erkek	53	27,6	139	72,4
Kız	36	49,3	37	50,7
Toplam	89	33,6	176	66,4

S.d.= 1 $\chi^2=11,177$ p=0,001

Tablo 2. Sınava Giren Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Kaygı Durumları

Yaş grubu		Kaygı durumu		Toplam
		Düşük	Yüksek	
17-18	n	30	64	94
	%	31,9	68,1	100,0
19-20	n	38	77	115
	%	33,0	67,0	100,0
21-22	n	17	25	42
	%	40,5	59,5	100,0
23 ve yukarı	n	4	10	14
	%	28,6	71,4	100,0
Toplam	N	89	176	265
	%	33,6	66,4	100,0

S.d.= 3 $\chi^2=1,185$ p=0,757

Durumluluk kaygı envanterinden alınan ham puanlara göre sıralamada yüzdelik değeri % 50'yi aşanlar kaygı durumu yüksek altında kalanlar ise düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda sınava giren kız ve erkek öğrencilerin kaygı durumları ile ilgili bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde sınava giren tüm öğrenciler % 66'sının kaygı durumları yüksek olduğu görülmektedir. Tablodan erkek öğrencilerin % 72'sinin ve kız öğrencilerin % 51'inin kaygı durumları yüksek olduğu görülmektedir. Aralarındaki farka ilişkin uygulanan ki-kare analizi sonucu ki-kare değeri 11,177 olarak p<0.05 önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu sınav giren kız ve

erkek öğrencilerin Durumluluk Kaygı durumları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak sınav sırasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Sınav giren öğrencilerin yaş gruplarına göre durumluluk kaygı durumları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla ki-kare analizi uygulanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2 incelendiğinde sınava giren öğrenciler yaş gruplarına göre aralarındaki farka ilişkin ki-kare değeri 1,185 olarak p>0.05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu sınav giren öğrenciler yaş gruplarına göre Durumluluk Kaygı durumları açısından

aralarında fark olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak her yaş grubundaki öğrencilerin sınav sırasında aynı oranda kaygı yaşadıkları söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sınav kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda öğrencilerin orta düzey kaygı yaşadıkları bulgularına rastlanılmaktadır. Beden eğitimi özel yetenek sınavı gibi mesleki anlamda gelecek için kritik önem taşıyan sınavlara girmeden önce adaylar da durumluluk kaygı düzeyi orta derece de (56.86 ± 7.76) görülmektedir⁹. Çalışmamızda da adayların kaygı düzeyleri (Tablo 2) orta düzey sayılabilir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, kaygının sportif performansı etkilediği görüşünü desteklemektedir⁴. Yüksek düzeyde yaşanan kaygı, korku ve stres durumlarının sportif performansı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir¹³. Genel anlamda insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktıymış gibi duyumsarlar⁵. Sporcuların durumluluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin ve bunların algılanma biçimlerinin birbirinden farklı olması durumluluk kaygı seviyesini etkilemektedir.

Profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda futbolcuların durumluluk kaygı düzeylerini etkileyen en önemli iki faktörün küme düşmemek ve şampiyonluk için mücadele etmek olduğunu belirtmiştir⁶. Araştırmamızda da sınavca giren öğrencilerin kazanamama ve açlıkta

kalma korkusu sınav durumluluk kaygı düzeylerini ortaya çıkardığı görülmektedir.

Yapılan bir araştırmada da, 5 farklı yaş grubunda yer alan profesyonel futbolcular içerisinde en yüksek kaygı puan ortalamasına sahip olan sporcu grubunun en küçük yaş grubundaki (G1 50.36 ± 10.52) sporcular olduğu görülmektedir³. Ayrıca en düşük durumluluk kaygı seviyesine sahip olan sporcuların ise en büyük yaş grubundaki futbolcular olduğu görülmüştür. Araştırmamızda ise en düşük kaygı (min. 17- mak. 25) düzeyine sahip adayların 21-22 yaş grubunu oluşturan, sınava giren öğrencilerin orta yaş grubunu oluşturduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda özel yetenek sınavlarına girecek adayların daha kaygısız bir sınav uygulamaları için sınava girecek olan adaylardan bilgi edinilmesi gerekmektedir. Edinilen bilgiler doğrultusunda sınav sistemlerinin yeniden gözden geçirilmesi başarı açısından olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Başaran, İ. E. (2005). Eğitim Psikolojisi, Gelişim, Öğrenme ve Ortam, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
2. Cole, L. Hall, I. N. Psychology of Adolescence. New York: Holt, Rinehart, Winston, 1966. Akt. Başaran, İ. E. (2005). Eğitim Psikolojisi, Gelişim, Öğrenme ve Ortam, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
3. Cox, R. H. (1990). Sport Psychology, Concepts and Application, Second Edition, Dubuque Wm. C. Brown Publisher. akt. Koç, H. Kalkavan, A. Demirel, P. Aydın, S: Profesyonel Futbolcularda Yaş İle Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.
4. Doğan ve Morali (1996) akt. Koç, H. Kalkavan, A. Demirel, P. Aydın, S: Profesyonel Futbolcularda

Yaş İle Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.

5.İkizler, C. (1993). Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman, M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, akt. Kaya, M. Sarıtaş, N. Pepe, O. Yardımcı, M. Kaya, E. İnce, G. Golbol Türkiye Şampiyonasına Katılan Görme Engelli Sporcuların Maç Öncesi ve Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.

6.Koç, (2004). akt. Koç, H. Kalkavan, A. Demirel, P. Aydın, S: Profesyonel Futbolcularda Yaş İle Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.

7.Koy, F. (1999). Basketbolcularda Durumluluk Kaygı Optimum Aralığının (zof) Performansla Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe j. Of Sport Sciences 1999, (10), 1, sayfa 30-40. Akt. Kaya, M. Sarıtaş, N. Pepe, O. Yardımcı, M. Kaya, E. İnce, G. Golbol Türkiye Şampiyonasına Katılan Görme Engelli Sporcuların Maç Öncesi ve Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.

8.KPSS, (2008). Konu Anlatımlı Örnek Çözümlü Eğitim Bilimleri. Teorem Yayıncılık, Ankara.

9.Lök, S. İnce, A. Lök, N.(2008), Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt2, Sayı2, Niğde.

10.Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye Giriş (Çev. Hacettepe Üni.Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları), Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara. akt. Kaya, M. Sarıtaş, N. Pepe, O. Yardımcı, M. Kaya, E. İnce, G. Golbol Türkiye Şampiyonasına Katılan Görme Engelli Sporcuların Maç Öncesi ve Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.

11.Öner N.,(1977) Durumluluk, Sürekli Kaygı envanterinin Türk toplumunda geçerliliği, Doç. Tezi, Ankara, 1977.

12.Yavuz H.U.,(2002) Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

13.Yılmaz ve ark. 2004; Pijpers ve Raoul, 2003). akt. Koç, H. Kalkavan, A. Demirel, P. Aydın, S: Profesyonel Futbolcularda Yaş İle Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 2008.