



Üniversite öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyinin tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi

Koray COŞKUN¹

Asuman ŞAHAN²

K.Alparslan ERMAN³

Özet

Çalışmanın amacı; Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu'nda okuyan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyinin tenis uygulamalı final sınav performansları üzerine etkisinin incelemektir.

Çalışmaya, daha önce farklı spor branşlarında spor yapmış, 18–26 yaş arası 41 bayan (21,22±2,09 yıl), 61 erkek (21,53±1,70 yıl) toplam 102 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm deneklere tenis sınavından önce **Spor Yapma Düzeyi (SYD)** Anketi, **Sürekli Kaygı Düzeyi (SKD)** Anketi ve **Durumluluk Kaygı Düzeyi (DKD)** Anketi uygulanmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; **Tenis Beceri Testi (TBT)** ile DKD arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,41$, $p<0,01$). Erkeklerin TBT ile DKD arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($r=-0,27$, $p>0,05$), bayanlarda negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,53$, $p<0,01$).

Sonuç olarak çalışmada, DKD' nin tenis uygulamalı sınav performansını olumsuz yönde etkilediği ve bu etkilenmenin de bayanlarda erkeklere göre daha büyük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Durumluluk kaygı düzeyi; Sürekli kaygı düzeyi; Tenis, Spor yapma düzeyi.

¹Serbest Araştırmacı kry-gy@hotmail.com

²Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, asusahan@akdeniz.edu.tr

³Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ermana@akdeniz.edu.tr

The effect of the state anxiety level on tennis exam performance in university students

Koray COŞKUN¹

Asuman ŞAHAN²

K.Alparslan ERMAN³

Abstract

The aim of the study was to investigate the effect of State Anxiety on tennis practical exam performance of students who have had education at Akdeniz University School of Physical Education and Sports.

41 women (age 21,22±2,09 years) and 61 men (age 21,53±1,70 years) between age of 18-24 years students (n=102) who played some sports branches up to that time was volunteered to this study. Before the tennis exam, Sports Attainment Level, Trait Anxiety Level (TAL) and State Anxiety Level (SAL) surveys were conducted to students.

According to the findings of this study; there was a significant negative relationship between Tennis Skill Test (TST) and the SAL ($r = -0.41$, $p < 0.01$). There was no significant relationship between SAL and TST ($r = 0.27$, $p > 0.05$) in men but there was significant negative relationship between TST and SAL ($r = -0.53$, $p < 0.01$) in women.

In conclusion, SAL has an effect negatively on TST (or tennis practical exam) moreover in women the effect is higher than in men.

Keywords: State anxiety level; Trait anxiety level; Tennis; Sports attainment level

¹Free Researcher kry-gy@hotmail.com

²Akdeniz University, School of Physical Education and Sport asusahan@akdeniz.edu.tr

³Akdeniz University, School of Physical Education and Sport ermana@akdeniz.edu.tr

Giriş

Temel duygulardan birisi olan kaygı literatürde durumluluk ve süreklilik olmak üzere iki biçimde ele alınır. Sürekli kaygı bireyin kişilik özelliğinden kaynaklanırken Durumluluk Kaygı ise bireyin herhangi özgül bir durum karşısında hissettiği olumsuz sonuç beklentisidir (Kapıkıran Ş, 2002). Durumluluk Kaygı; endişe, korku, tansiyon ve psikolojik uyarılmışlık (arousal) düzeyinde artışa neden olan duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Zeng H. Z. ve ark., 2008). Kaygı birbirinden bağımsız ama etkileşen üç bileşenden oluşur: somatik (duygusallık), bilişsel (endişe) ve davranış. Kaygı ve performansın davranışsal bileşenleri arasındaki ilişki açık değildir. Bilişsel kaygı spor performansı negatif lineer tarzda etkilerken somatik kaygının ince motor becerileri ikinci derecede bozma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Polman R., 2007). Ayrıca kaygı, bireyi normal yaşamda fazlasıyla etkiler ve belirli bir uyumsuzluğun nedeni olarak okul ortamlarında sık sık kendini gösterebilir (Jeffrey R. S., 2003).

Akademik sınavlar sırasında artan kaygı düzeyi zihinsel ve psikolojik değişiklikler ile ilişkilidir. Çalışmalarda akademik sınavlar sırasında kaygı ve negatif ruh halinde artış olduğu Ph düzeyi ve hormon seviyesinin değiştiği, immün fonksiyonların ve yara iyileşmesinin etkilendiği belirtilmektedir. Bu çalışmalarda akademik kaygının öğrencinin mutlu olmasında önemli bir etken olduğu da belirtilmiştir (Jeffrey R. S., 2003). Sınav kaygısı öğrenciler için büyük bir tehdittir. Belli bir örneklem grubu üzerinde yapılan araştırma sonucu, üniversiteye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, genel cerrahide ameliyat sırasında bekleyen hastaların kaygı düzeylerinden çok daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Erözkan A., 2004). Sınav kaygısı, değerlendirilme korkusuyla ilişkili bir kişisel özelliktir ve birçok öğrencinin performansını azaltan önemli bir sorundur. Sınav kaygısının anne baba tutumuyla ilişkisinin araştırılması gerekir. Çünkü kaygı anne babanın genel kaygı durumunun çocuğa aktarılması yönünde olabileceği gibi, anne-babanın çocuk yetiştirme tutumları ile ilgilidir. Özellikle çocuğun başarısızlığını daha çok vurgulaması, koruyucu anne-baba tutumu sergilemesi, dolayısıyla çocuğun sorumluluklarını geciktirmesine, çocuğun başarması gereken görevlerini daha sonra beceriksizce yapmasına neden olur. Bu durum sonraki görevlere ilişkin hem başarısızlık korkusu ve hem de sınav kaygısına yol açabilir (Kapıkıran Ş., 2002).

Yapılan birçok çalışmada, sınav kaygısının, bireyin sınav performansını azalttığı görülmüştür. Yine, algılanan test güçlüğünün kaygıyı artırdığı ve performansı azalttığı, dikkat

Coçkun, K., Şahan, A., Erman, K. A. (2011). Üniversite öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyinin tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

ve akademik beceri eksikliği olan öğrencilerin sınav kaygılarının yükseldiği ve performanslarının azaldığı saptanmıştır. Sonuç olarak, sınav kaygısı bireyin performans becerisinde ve kişisel gelişiminde önemli bir rol oynayan cezalandırıcı bir deneyim olabilir (Kapıkıran Ş., 2002).

Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda ise müsabaka öncesi kaygının yaş, cinsiyet, deneyim gibi farklı özelliklere bağlı olduğu belirtilmektedir. Birçok çalışmada kaygı performans arasındaki ilişki araştırılmıştır. Benzer çalışmalarda somatik kaygının performansı sınırladığı belirtilmiştir (Polman R., 2007). Çalışmalarda durumluluk ve sürekli kaygının yapılan spor türüne ve spor yaşlarına göre de anlamlı farklılıklar gösterdiği belirtilmektedir. Örneğin bireysel sporlarda takım sporlarına göre daha fazla kaygı düzeyine sahip oldukları, deneyimli sporcuların, daha az deneyimli sporculara göre düşük bilişsel ve somatik kaygıya sahip oldukları belirtilmiştir (Polman R., 2007; Başaran M. H. ve ark., 2009).

İncelenen araştırma kaynaklarından alınan bilgilere göre, sınav öncesi kaygı düzeyi arttıkça sınav performansı azalmaktadır ve bunu etkileyen birçok parametre vardır. Yapılan literatür incelemesinden de anlaşıldığı gibi, tenis branşında uygulama sınavı öncesi kaygı düzeyi ile sınav performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Buna göre, bu çalışmanın amacı, Üniversite öğrencilerinin tenis uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı düzeyi ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma sonucunda, öğrencilerin tenis uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir.

Yöntem

Çalışmaya, 18–26 yaş arası 102 Üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin (cinsiyetlerine göre) yaş, boy ve ağırlıkları tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin yaş, boy ve ağırlık değerleri

	Erkek (n=61)	Bayan (n=41)
	AO±SS	AO±SS
Yaş (yıl)	21,53±1,70	21,22±2,09
Boy (cm)	178,43±6,70	167,02±5,43
Ağırlık (Kg)	74,46±8,73	56,12±6,83

Uygulama

Çalışmaya katılan tüm öğrencilere, tenis uygulama sınavından 15 gün önce Spielberg'in Sürekli Kaygı Envanteri ve Spor Yapma Düzeyi belirleme anketi uygulanmıştır. Durumluluk Kaygı Düzeyi Anketi ise sınavdan 5 dk önce deneklere uygulanmıştır.

Veri toplama Araçları

Sürekli Kaygı Düzeyi (SKD) ve Durumluluk Kaygı Düzeyi (DKD) Envanteri

Deneklerin kaygı düzeylerinin belirlenmesi için, Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır (Başaran M. H. ve ark., 2009). Anket İngilizceden Türkçeye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır (Öner N. ve Le Compte, A., 1982).

SKD anket maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre “(1)hemen hiçbir zaman”, “(2)bazen”, “(3)çoğu zaman”, “(4)hemen her zaman” şeklindedir. DKD maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür davranışların şiddet derecesine göre “(1)hiç”, “(2)biraz”, “(3)çok” ve “(4)tamamı ile” şeklindedir. Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri öz değerlendirme yöntemi ve kâğıt, kalem tekniğiyle cevaplandırıldığından, bu ölçekler bireysel olarak ya da grup halinde uygulandı. Ölçeklerin cevaplandırılmasında zaman kısıtlaması yoktu. Sürekli ve Durumluluk Kaygı Düzeyi Envanterinde cevap seçenekleri dört tanedir. Ölçekler 20 maddeden oluştuğu için her ölçümden elde edilen toplam puan 20 ile 80 puan arasında değişebilir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder (Öner N. ve Le Compte, A., 1982).

Spor Yapma Düzeyi (SYD) Anketi

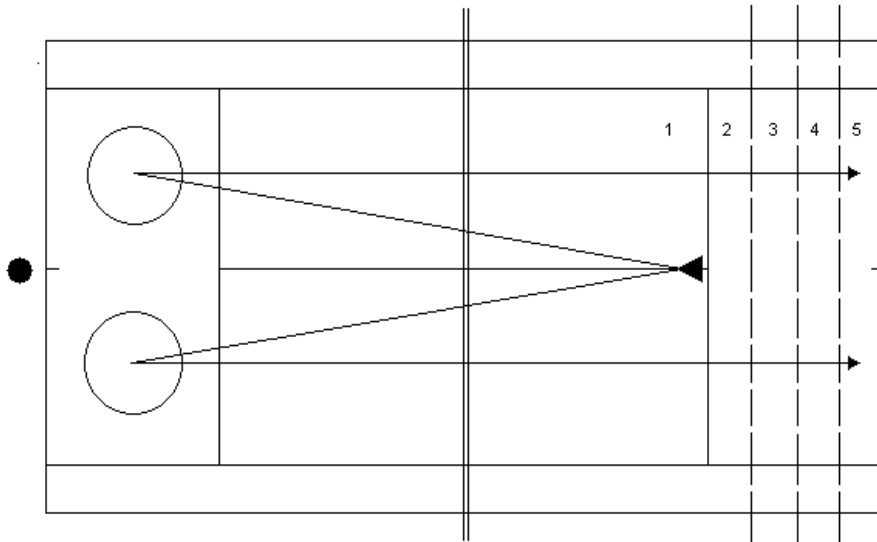
Bireysel ve takım sporları için ayrı ayrı hazırlanmış ve toplam 6 sorudan oluşturulmuştur. Bu anketin düzenlenmesindeki amaç, deneklerin SYD'lerinin belirlenmesi ve istatistik yapabilecek bir parametre haline getirilmesidir. Anketin puanlama sistemine göre denekler 12 ile 58 puan arasında değişen sayısal değerler elde ederler.

Tenis Beceri Testi (TBT)

Öğrenci dip çizgiden 5x11 kez topa vurur. Toplar öğrencinin sağına ve soluna elönü (forehand) ve elarkası (backhand) olarak atılır. Öğrenci topları filenin 1,5 m. üstüne ve fileye paralel olarak gerilmiş bir ip ile filenin arasından geçirerek kort üzerine değerleri yazılmış

alanlardan en yüksek (5 puan) olana doğru atmaya çalışır. Bu testin (TBT) uygulamalı tenis sınav performansını temsil ettiği varsayılmıştır.

Değerlendirme: Servis kutularına düşen topların değeri 1 puandır. Arka kort 4 eşit bölüme ayrılır ve bu bölümlere de dip çizgiye doğru sıra ile 2, 3, 4, 5 puan verilir. Top kort içerisinde hangi bölgeye düşerse adayın o vuruşla ilgili hanesine kort üzerinde belirlenmiş değer yazılır. Öğrenciler, 11 adet topa 2 set halinde vurur ve setler arasında 3'er dakikalık dinlenme süreleri vardır. Filenin üzerine gerilmiş olan ipin üzerinden geçen, tekler kortu dışına düşen ve fileye takılan toplar sıfır puan olarak değerlendirilir (Şahan A. ve Erman K.A., 2009).



Şekil 1. Tenis Beceri Testi Uygulaması.

İstatistiksel Analiz

Tüm parametrelere normal dağılım testi (Kolmogorov-Smirnov) uygulanmış ve verilerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Buna göre, bayan ve erkek denekler arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi, tüm parametreler arasındaki ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 2. SKD, SYD, DKD sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	n	A.O ± S.S	P
SKD (puan)	E	61	38,16±7,35	0,89
	B	41	37,98±6,86	
SYD (puan)	E	60	33,08±10,36	0,23
	B	40	32,25±12,52	
DKD (puan)	E	46	36,15±11,85	0,09
	B	36	40,50±11,38	
TBT (puan)	E	46	24,98±8,76	0,28
	B	36	22,61±10,72	

*p <0,05 **p<0,001.

Erkek ve bayanların tüm parametrelerden aldıkları puanları arasında anlamlı fark yoktur (p>0,05).

Tablo 3. Tüm deneklerin SKD, DKD, TBT, SYD arasındaki ilişki.

Parametreler	r	p
SYD-DKD	-0,13	0,25
SYD-SKD	-0,15	0,14
SYD-TBT	0,26	0,02*
TBT-DKD	-0,41	0,00**
TBT-SKD	-0,14	0,21
SKD-DKD	0,38	0,00**

*p <0,05 **p<0,01.

Tüm grupta TBT ile DKD arasında negatif anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, SKD ile DKD ve SYD ile TBT arasında da pozitif anlamlı ilişki vardır.

Coçkun, K., Şahan, A., Erman, K. A. (2011). Üniversite öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyinin tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

Tablo 4. Erkek ve bayanların SYD, DKD, TBT, SKD ilişki tablosu.

Parametreler	Erkekler		Bayanlar	
	r	p	r	p
SYD-DKD	-0,07	0,62	-0,18	0,28
SYD-SKD	-0,16	0,22	-0,14	0,40
SYD-TBT	0,14	0,32	0,36	0,03*
TBT-DKD	-0,27	0,06	-0,53	0,00**
TBT-SKD	-0,19	0,22	-0,55	0,74
SKD-DKD	0,40	0,00**	0,31	0,07

*p < 0,05 **p < 0,01.

Erkeklerin TBT ile DKD arasında anlamlı ilişki bulunmazken, bayanlarda negatif anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Durumluk ve Sürekli Kaygı, spor psikolojisinde çok yaygın olarak kullanılan araştırma konularından biridir. Kaygının genç ya da yetişkin sporcular üzerindeki etkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır (Zeng H. Z. ve ark., 2008; Polman R. ve ark., 2007, Filaire E. ve ark., 2009, Cox R.H. ve ark., 2003). Az sayıdaki çalışma da ise çocukların spordaki performansları üzerine kaygının etkileri incelenmiştir (Polman R. ve ark., 2007; Jeffry R. S., 2003; Filaire E. ve ark., 2009). Kaygı düzeyinin sınav performansı ve akademik başarı üzerine etkisini inceleyen çalışmalar da kaynaklarda sıkça bulunmaktadır (Kapıkıran Ş., 2002, Zeng H. Z. ve ark., 2008, Polman R.2007, Doğan A. ve Baş M., 2003). Ancak tüm bu araştırmalarda, fiziksel eğitim sınıfları üzerinde yapılan çalışmalara fazla yer verilmemiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde, DKD'nin uygulamalı tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Çalışmada tüm deneklerin Spor Yapma Düzeyi ile Sürekli ve Durumluluk Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre Spor Yapma Düzeyinin sınav kaygısı ile ilişkili olmadığı söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada bayan ve erkeklerin kaygı puanları ve diğer parametreleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” üzerine yapılan bir çalışmada; cinsiyete göre DKD

Coçkun,K.,Şahan, A., Erman, K. A. (2011). Üniversite öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyinin tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

puanları arasında fark saptanamazken, SKD puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu durumun kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik, sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur (Doğan A. ve Baş M., 2003).

Çalışmada tüm deneklerin tenis sınav performansları ile DKD arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, deneklerin DKD'leri arttıkça tenis sınav performansları azalmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre tenis uygulama sınavında, DKD sınav performansını olumsuz yönde etkileyen bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında, bayanların tenis sınav performansları (TBT) ile DKD'leri arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Fakat erkeklerde benzer anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durumun, bayan ve erkekler arasındaki fizyolojik ve hormonal farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir (Ünalın D. ve akr., 2008). Araştırmalarda kortisol seviyesinin kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu ve strese duyarlı bir indeks olduğunu belirtmektedir. Tenis oyuncularını üzerinde yapılan bir çalışmada, müsabaka gününde bayanların erkeklere göre daha fazla kortisol konsantrasyonu seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kaybeden oyuncularında kortisol seviyesinin kazanan oyunculara göre daha fazla olduğu kaydedilmiştir (Filaire E. ve ark., 2009).

Sonuç

Sonuç olarak çalışmada, DKD'nin tenis uygulamalı sınav performansını olumsuz yönde etkilediği ve bu etkileneenin de bayanlarda erkeklere göre daha büyük olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları tek bir grup üzerinde ve az sayıda öğrenci ile yapılmasıdır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalar, daha fazla grup ve öğrenci üzerinde yapılabilir.

Coçkun, K., Şahan, A., Erman, K. A. (2011). Üniversite öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyinin tenis sınav performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

KAYNAKLAR

- Başaran M. H., Taşğın Ö., Sinanoğlu A., Taşkın A. K. (2009) Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (21), s: 533-542.
- Cox R. H., Martens M. P., Russell W. D. (2003) Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory - 2, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, pp. 519–533.
- Doğan A., Baş M. (2003) Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyleri ile başarıları arasındaki ilişkileri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, cilt 5, sayı: 3, s:1-5.
- Erözkan A. (2004) Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları, *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, Sayı 12, s: 13-38.
- Filaire E., Alix D., Ferrand C., Verger M. (2009) Psycho-physiological stress in tennis players during the first single match of a tournament, *Psychoneuroendocrinology* 34; pp. 153-154.
- Jeffry R. S. (2003) Use and abuse of academic examinations in stress research, *Psychosomatic Medicine*, 65, pp.1055–1057.
- Kapıkıran Ş. (2002) Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:11, s:34-43.
- Öner N., Le Compte, A. (1982) *Süreksiz Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları 1, İstanbul, s. 2–7.
- Polman R., Rowcliffe N., Borkoles E., Levy A. (2007) Precompetitive state anxiety objective and subjective performance and causal attributions in competitive swimmers, *Pediatric Exercise Science* Feb; 19(1), pp: 39-50.
- Şahan A., Erman K.A. (2009) The effects of the tennis technical training on coordination characteristics, *Open Sports Medicine Journal* (3) pp. 59-65.
- Ünalın D., Celikten M., Soyuer F., Ozturk A. (2008) Quality of life in Turkish university students and its relationship to levels of state-trait anxiety, *Social Behavior and Personality*, 36 (3), pp. 417-424.
- Zeng H. Z., Leung R. W., Liu W. (2008) An examination of competitive anxiety and self-confidence among college varsity athletes, *Journal of Physical Education & Recreation*, Vol.14 No.2, pp: 6-12.