



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

BOŞ ZAMAN ETKİNLİĞİ YAPAN VE YAPMAYAN  
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN 12. SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN TEST BAŞARI VE KAYGI  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Mehtap ERDOĞAN

95002005

DANIŞMAN

Yard. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN

İstanbul (2012)



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**BOŞ ZAMAN ETKİNLİĞİ YAPAN VE YAPMAYAN  
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN 12. SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN TEST BAŞARI VE KAYGI  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehtap ERDOĞAN

İstanbul (2012)

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜZBİRİK LİSANS SINAV TUTANAĞI

12.11.2012

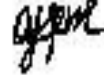
Buistikimuz Fakültesi Anabilim dalı yûz bîrîk lîsans sînavlarında 95000043 numaralı Mîdahatî Evrîngînîze "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yürütme Yönetmeliği" nin ilgili maddelerine göre katılmaya hak kazanarak, Buistikimuzda bulunan sînavî "BÜGÜN ZAMAN BEKLENİLENİ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE SİNAVINA HAZIRLANAN İZ KİMLİK ÖĞRENCİLERİNİN TEST BAŞARI VE KATKI DENEYLERİNİN İNCELENMESİ" isimli tezini, Yürütme Kurulununun 05.10.2012 tarih ve 2012/13 sayılı toplantısında seçilen ve katıldığı Yürütme Kurulu toplantısında bir jüri heyetini kurularak, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (20) dakika süre ile sözlü sınavından sorularını ve cevaplarını sözlü haklarında sorularına cevapları ile Katılımlarına Dâhil olmak üzere verilmiştir.

Bu tutanak, 4 maddesi olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmuş olarak tasfiye edilmiştir.

DANIŞMAN  
YRD. DOÇ. DR. MİLEAFER ŞAHİN



ÜYE  
YRD. DOÇ. DR. AYSEM ÇALIŞKIN



ÜYE  
YRD. DOÇ. DR. FERİDA ŞULE KAYA



## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Mehtap ERDOĞAN

## ÖZET

### BOŞ ZAMAN ETKİNLİĞİ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN 12. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEST BAŞARI VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Mehtap ERDOĞAN**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Yard. Doç Dr. Muzaffer ŞAHİN**

**Eylül, 2012 - 101 sayfa**

Bu çalışma da boş zaman etkinliklerinin kaygı ve başarı üzerine olan etkisi incelenmiştir.

Araştırma “Sınav kaygısı yüksek olan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin başarıları, düşük kaygılılara göre düşük olacaktır.” “Boş zaman etkinlikleri yapanların, yapmayanlara göre sınav, durumluk ve sürekli kaygısı daha düşüktür.” “boş zaman etkinliği yapanların başarıları yapmayanlara göre daha yüksektir.” “sosyal faaliyetlerden bedensel faaliyetler, sanatsal faaliyetlerden kaygıyı düşürmede daha etkilidir.” Hipotezleri denenmek üzere düzenlenmiştir. Bu hipotezler, araştırmaya başlamadan önce sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerle ilgili gözlemler ve daha sonra bu araştırma için yapılan kaygı, ergenlik dönemi gelişim süreçleri, başarı, başarının algılanması ve boş zaman etkinlikleri üzerine yapılan literatür taraması sırasında ortaya çıkan bulgu ve görüşlere dayandırılmıştır. Dershaneye devam eden, lise ve özel liselerin son sınıfına giden öğrencilere anket uygulanmış boş zaman etkinliği yapanlar ve yapmayanların kaygı ve başarı durumları arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmada; demografik bilgilerin ve boş zaman etkinliği yapıp yapmadıklarına ilişkin soruların, durumluk, sürekli ve sınav kaygısı ölçeklerinin bulunduğu bir anket uygulanmıştır. Veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre;

Örnekleme grubumuz dershaneye giden boş zaman etkinliği yapan 232; boş zaman etkinliği yapmayan 281 toplam 513 öğrenciden oluşmaktadır. İlk hipotez için veriler incelenmiş ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmasına karşın vasat ve orta düzeyde başarılı öğrencilere göre başarılı öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı puan ortalamalarının daha düşük olduğu; durumluk kaygı puan ortalamalarının ise daha yüksek olduğu görülmektedir.

Boş zaman etkinliğinde bulunanların, bulunmayanlara göre sınav, durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının daha düşük olacağı hipotezi incelendiğinde, ortalamalar da sınav ve sürekli kaygının boş zaman etkinliğine katılanlarda daha düşük olduğu, durumluk kaygıda ise tam tersi bir sonucun olduğu yani boş zaman etkinliği yapan öğrencilerin durumluk kaygısının daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Sürekli kaygı ortalaması farkları anlamlı bulunmamış olsa da, sınav kaygısı ve durumluk kaygı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

En son hipotezimiz olan spor faaliyetlerinin sanatsal faaliyetlere oranla kaygı seviyelerine etkileri konusunda yapılan incelemede ise spor etkinliklerinde bulunan başarılı öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı ortalamalarının, spor faaliyetlerinde bulunmayanlara göre anlamlı oranda düşük olduğu tespit edilmiştir. Durumluk kaygı ise spor faaliyetlerinde bulunan başarılı öğrencilerde, spor faaliyetlerinde bulunmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tüm başarı seviyelerinde, yani iyi, orta ve vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin haftada 3 veya 4 gün sosyal bir faaliyete katıldıklarında sınav ve sürekli kaygı ortalamaları, sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün, 5 gün ya da her gün katılan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Boş zaman etkinliğine katılma sıklığı ile başarı arasında ilişki kurulamamıştır. Ortalamalar arasındaki fark anlamlı değildir.

Araştırmada, kız ve erkek öğrencilerin kaygı ortalamaları karşılaştırılmış, kız öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı ortalaması ise erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır.

Yapılan incelemede, sınav kaygısı durumluk kaygı ve sürekli kaygı ortalamaları açısından özel okullarla devlet okulları arasında çok büyük fark olmamakla birlikte, özel okul öğrencilerinin durumluk kaygı ortalamaları devlet okulu öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır. Devlet okulunda eğitim gören öğrencilerin ise sürekli ve sınav kaygısı özel okulda eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Grubun örneklemedeki oranları çok farklı olduğu için, bu verilerle yorum yapmanın doğru olmayacağı düşünülmüştür.

Yapılan istatistiksel araştırmalar sonucunda ortalamalara bakıldığında ileri sürülen hipotezlerin doğrultusunda sonuçlar görülmekle birlikte, hipotezlerin bir kısmı istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Fakat bu araştırma doğrultusunda boş zaman etkinliğine ayrılan zamanın önemli olduğu görülmüştür. Ayrıca kız öğrencilerin, devlet okuluna giden öğrencilerin ve sanatla ilgilenen öğrencilerin sürekli ve sınav kaygılarının daha yüksek olması, buna karşın erkek öğrencilerin, özel okul öğrencilerinin ve spor yapan öğrencilerin durumluk kaygısının daha yüksek olması sonucu ileriki araştırmalara konu olabilecek nitelikte ki önemli bulgulardır.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman etkinlikleri, başarı, kaygı, üniversite sınavına hazırlanan öğrenci.

## **ABSTRACT**

### **THE STUDY OF THE EFFECTS OF THE LEISURE TIME ACTIVITIES ON TEST ACHIEVEMENTS AND ANXIETY LEVELS OF 12th GRADE STUDENTS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM**

**Mehtap ERDOĞAN**

**Master of Science Thesis, Department of Psychology**

**Supervisor: Yard. Doç Dr. Muzaffer ŞAHİN**

**September, 2012 - 101 pages**

In this study examines the effects of the leisure time activities on anxiety and achievement.

The research "The achievement of the 12th grade students who prepare for the university exam who feels more anxious will be lower than the ones who does not feel anxious." "The students who do leisure time activities have lower exam, state and trait anxiety." "Students who does leisure time activity are more successful than the students who does not" "Social activities, physical activities are more effective than artistic activities on reducing anxiety" to be organized to examine of these hypothesis and these hypothesis are based on the observation related to the more anxious students before this research; also the findings and views on the literature review that has done after the research for anxiety, developmental processes of adolescence, success, detection of success and leisure activities on students. In addition to this, the difference between the anxiety and success levels of the students who go to last class of private or public schools who do leisure time activities and who do not participate in leisure time activities have been examined with a questionnaire.

In this study, a questionnaire, including personal questions and questions that related to participation to the leisure time activities, state, trait and exam anxiety scales were applied. Data were analyzed using SPSS program.

The findings of the study can be summarized as follows.



Our sample group, consists a total of 513 students from subsidiaries of a Private Teaching Institutions, 232 of them participates leisure time activities and 281 of them do not participate leisure time activities. According to the research that has been done for our first hypothesis, the mean difference is not significant also the successful students have less exam anxiety and state anxiety than the students who have moderate and mediocre success but the successful students have higher trait anxiety.

When we examine the hypothesis of the exam, state and trait anxiety difference between the students who participate the leisure activities and who does not: On the average students who participate leisure time activities have less exam and trait anxiety and have higher levels of state anxiety. No significant difference found on trait anxiety levels although there is a significant difference between exam anxiety and state anxiety.

On our last hypothesis we have found a significant difference between the effects of the artistic activities and sports activities, the successful students who participate sports activities significantly have less exam and trait anxiety means than the students who participate artistic activities. The successful students who does sports activities have more state anxiety mean than the ones who does not.

In addition to this, the means of the exam and trait anxiety of the students who are all success levels, that is successful, moderate and mediocre levels, and does leisure time activities have been found less 3-4 days a week than 1-2 days, 5 days or everyday a week. Besides this, between participation to leisure time activities and success have not been found relationship

In this study, when female and male students anxiety means have been compared, to be found that female students have high means of exam and trait anxiety with respect to male students. On the other hand, state anxiety mean of male students are higher than female students and this result is statistically significant.

In this research, there aren't big differences between private and public school in terms of students' trait anxiety means. the students who study in

public schools have higher exam and trait anxiety means than students who study in private schools whilst private school students has higher means of state anxiety than public school students. To be thought that it is incorrect to interpret with these data because of the fact that sample sizes of the groups is very different.

Some conclusions have been observed as a result of the statistical research when considering the average in line with the hypothesis put forward, although some parts of the hypothesis have not been found significant. In this study, it has been found that participating leisure time activities is important. In addition to this, female students, public school students and the students who participate in artistic activities have higher levels of trait and exam anxiety; whereas male students, private schools students and the students who participate in sports activities have higher levels of state anxiety, these are important findings which might even become subjects of future research.

**Keywords:** Leisure time activities, achievement, anxiety, student preparing for the university exam

## ÖNSÖZ

Öncelikle, Yüksek Lisans Tez araştırmama yapmış olduğu katkılardan dolayı tez danışmanım Yard. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN'E teşekkür ederim.

Araştırmamın istatistik çalışması aşamasında bana yardım eden ve destek olan Yard. Doç. Dr. İbrahim DEMİR'E ve Yard. Doç. Dr. Nurdan ÇOLAKOĞLU'NA teşekkürü borç bilirim.

Uygulama aşamasında bana yardımcı olan, uygulamayı yaptığım dershanenin Fatih Şubesi Müdürü Berrin GÜRDOĞAN'A, dershanenin Fatih, Beşiktaş, Mecidiyeköy Şubeleri Koordinatörü Feridun ŞENER'E, yine aynı dershanenin Kadıköy Şubesi Müdürü Atilla Mete MURAT'A teşekkür ederim. Ayrıca uygulama yaptığım dershanenin Beşiktaş, Mecidiyeköy, Kadıköy şubelerinde rehberlik biriminde görev yapmakta olan tüm rehber öğretmenlere katkılarından ve yapmış oldukları yardımlardan dolayı teşekkür ederim.

Son olarak, tüm tez çalışmam boyunca bana yardım ve desteğini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Mehtap ERDOĞAN

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xviii

### 1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
------------	---

### 2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER, TANIMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
--	---

2.1. Ergenlik:.....	3
2.2. Kaygı:.....	8
2.3. Boş zaman etkinlikleri: .....	17
2.4. Başarı: .....	23

### 3. BÖLÜM

PROBLEM .....	28
3.1. Problemin tanımı.....	28
3.2. Problemin kaynağı .....	28
3.3. Problemin seçimi ve ölçütleri .....	29
3.4. Araştırma probleminin tanımlanması .....	30
3.5. Alt problemler .....	31
3.6. Hipotezler.....	31
3.7. Varsayımlar (Sayıtlılar) .....	32
3.8. Sınırlılıklar .....	32
3.9. Araştırmanın Önemi.....	32
3.10. Tanımlar .....	33
3.10.1. Durumluk kaygı:.....	33
3.10.2. Sürekli kaygı:.....	33
3.10.3. Sınav kaygısı:.....	33
3.10.4. Boş zaman faaliyetleri: .....	33
3.10.4.1. Fiziksel faaliyetler:.....	34
3.10.4.2. Sanatsal faaliyetler: .....	34
3.10.5. Sınav ve Başarı: .....	34
3.10.6. Deneme Sınavları: .....	34

3.10.7. Başarı Kriteri: .....	34
3.10.7.1. Yüksek başarı: .....	35
3.10.7.2. Orta başarı: .....	35
3.10.7.3. Vasat başarı: .....	35

#### 4. BÖLÜM

YÖNTEM .....	<b>36</b>
4.1. Araştırmanın Modeli: .....	36
4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi: .....	36
4.2.1. Evren: .....	36
4.2.2. Örneklem: .....	36
4.3. Veriler ve Verilerin Toplanması: .....	37
4.3.1. Anket: .....	37
4.3.2. Sınav Kaygı Envanteri: .....	38
4.3.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri: .....	39
4.4. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması: .....	40

#### 5. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR .....	<b>44</b>
5.1. Bulgular ve Yorumlar: .....	44
5.1.1. HİPOTEZ 1: Yüksek sınav kaygısı başarıyı düşürür. ....	46
5.1.2. HİPOTEZ 2: Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarıları düşüktür. ....	46
5.1.3. HİPOTEZ 3: Boş zaman etkinlikleri sınav kaygısını azaltır. ....	48
5.1.4. HİPOTEZ 4: Boş zaman etkinlikleri durumluk kaygıyı azaltır. ....	49
5.1.5. HİPOTEZ 5: Boş zaman etkinlikleri sürekli kaygıyı azaltır. ....	50
5.1.6. HİPOTEZ 6: Boş zaman etkinliği başarıyı arttırır. ....	51
5.1.7. HİPOTEZ 7: Bedensel faaliyetler sanatsal faaliyetlerden kaygıyı düşürmede daha etkilidir. ....	52
5.1.8. ALT PROBLEM 1: Hangi tür boş zaman etkinliği kaygı düzeyini daha fazla etkide bulunmaktadır? .....	52
5.1.9. ALT PROBLEM 2: Yapılan boş zaman etkinliklerine göre kaygı ve başarı derecesi ne kadar farklılaşmaktadır? .....	53
5.1.10. ALT PROBLEM 3: Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman dilimine göre başarı düzeyi ve kaygı düzeyinde farklılıklar oluşur mu? ..	58
5.1.11. ALT PROBLEM 4: Kaygı seviyesini düşürmede, hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur? .....	64
5.1.12. ALT PROBLEM 5: Başarıyı arttırmada hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur? .....	64
5.1.13. ALT PROBLEM 5: Eğitim alınan okula göre (özel / devlet) kaygı düzeyi ve boş zaman etkinliklerinin etkisi ne kadar değişmektedir? .....	70

5.1.14. ALT PROBLEM 6: Cinsiyete göre yapılan boş zaman etkinliklerinin etkisi ne ölçüde başarı ve kaygıyı etkilemektedir? .....	72
5.1.15. Diğer Önemli Bulgular .....	75

## 6. BÖLÜM

TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	<b>81</b>
6.1 Tartışma: .....	81
6.2 Öneriler .....	92
KAYNAKÇA .....	<b>94</b>
EKLER .....	<b>98</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

YGS: Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı

LYS: Lisans Yerleştirme Sınavı

MF: Matematik-Fen

TM: Türkçe-Matematik

TS: Türkçe-Sosyal

SK: Sınav Kaygısı

TXD: Durumluk Kaygı

TXS: Sürekli Kaygı

## TABLULAR LİSTESİ

TABLO 4.1 .....	40
Şubelere Göre Öğrenci Sayısı Dağılımı .....	40
TABLO 4.2 .....	40
Kız Ve Erkek Öğrenci Dağılımı .....	40
TABLO 4.3 .....	41
Eğitim Gördükleri Okullara Göre Öğrenci Dağılımı.....	41
TABLO 4.4 .....	41
Sosyal Faaliyetlere Katılıp Katılmadıklarına Göre Öğrenci Dağılımı .....	41
TABLO 4.5 .....	42
Sosyal Faaliyet Türüne Göre Öğrenci Dağılımı .....	42
TABLO 4.6 .....	42
Sosyal Faaliyetlere Öğrencilerin, Faaliyetlere Katılma Sıklık Dağılımı .....	42
TABLO 4.7 .....	43
Sosyal Faaliyetlere Katılan Öğrencilerin, Bu Faaliyetlere Haftada Ayırdıkları Süreye Göre Dağılımı .....	43
TABLO 4,8 .....	43
Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Dağılımı .....	43
TABLO 5.1 .....	44
Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar Ve Standart Sapmalar .....	44



TABLO 5.2 .....	45
Sınav Kaygısı Ve Durumluk Kaygı Arasındaki Korelasyon .....	45
TABLO 5.3 .....	45
Sınav Kaygısı Ve Sürekli Kaygı Arasındaki Korelasyon .....	45
TABLO 5.4 .....	45
Sürekli Kaygı Ve Durumluk Kaygı Arasındaki Korelasyon .....	45
TABLO 5.5 .....	46
Öğrencinin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Başarı Düzeyine İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Tablosu ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	46
TABLO 5.6 .....	48
Sosyal Faaliyetlerde Bulunan Ve Bulunmayanların Sınav Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma Tablosu Ve Bağımsız Örnekler T-Testi .....	48
TABLO 5.7 .....	49
Sosyal Faaliyetlerde Bulunan Ve Bulunmayanların Durumluk Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar Ve Standart Sapma Tablosu Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	49
TABLO 5.8 .....	50
Sosyal Faaliyetlerde Bulunan Ve Bulunmayanların Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar Ve Standart Sapma Tablosu Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	50
TABLO 5.9 .....	51
Öğrencinin Başarı Durumu Ve Boş Zaman Etkinliğine Katılıp Katılmadığına İlişkin Ki-Kare İstatistiksel Analizi .....	51

TABLO 5.10 .....	52
Spor, Sanat Ve Hem Spor Hem Sanatla Uğraşan Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ortalamaları Ve Standart Sapmalarıyla Tek Yönlü Varyans Analizi.....	52
TABLO 5.11 .....	53
Sanatla Uğraşan Vasat, Orta Ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	53
TABLO 5.12 .....	55
Sporla Uğraşan Vasat, Orta Ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	55
TABLO 5.13 .....	56
Hem Sanat Hem De Sporla Uğraşan Vasat, Orta Ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	56
TABLO 5.14 .....	58
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi Vasat Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları Ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	58
TABLO 5.15 .....	60
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi Orta Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları Ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	60

TABLO 5.16.....	62
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi İyi Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları Ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	62
TABLO 5.17.....	64
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi İyi Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı Ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaları Ve Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizinin.....	64
TABLO 5.18.....	66
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi Orta Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı Ve Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	66
TABLO 5.19.....	68
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi Vasat Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı Ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	68
TABLO 5.20.....	70
Öğrencinin Sınav Kaygı, Durumluluk Ve Sürekli Kaygısı İle Gidilen Okul Türüne İlişkin.....	70
TABLO 5.21.....	72
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Kız Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların Ve Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	72

TABLO 5.22 .....	73
Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Erkek Öğrencilerin Sınav, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların Ve Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi .....	73
TABLO 5.23 .....	75
Öğrencinin Sınav Kaygı, Durumluluk Ve Sürekli Kaygısı İle Cinsiyete İlişkin . .....	75
TABLO 5.24 .....	76
Sosyal Faaliyetlerde Bulunan Ve Bulunmayan Vasat Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların Ve Standart Sapma Puanlarının İncelenmesi Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	76
TABLO 5.25 .....	77
Sosyal Faaliyetlerde Bulunan Ve Bulunmayan Orta Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	77
TABLO 5.26 .....	78
Sosyal Faaliyetlerden Sporla Uğraşan Ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri İyi Olan Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	78
TABLO 5.27 .....	78
Sosyal Faaliyetlerinden Sporla Uğraşan Ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri İyi Olan Öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	78
TABLO 5.28 .....	79

Sosyal Faaliyetlerden Sporla Uğraşan Ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri Vasat Olan Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları Ve Tek Yönlü Varyans Analizi 79

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Türkiye’de yaşayan, yüksek öğretim yapmak isteyen sayıları milyonlara ulaşmış olan öğrenciler, üniversite sınavında başarılı olmak için çabalamakta, birbiri ile yarışmaktadır. Üniversiteye giriş sınavında öğrenciler başarılı olurlarsa istedikleri bölümde okuma, istedikleri meslek alanlarında çalışma olanağı bulabilmekte; başarılı olamazlarsa ya istemedikleri bir bölümde okumak zorunda kalmakta ya da hiçbir yeri kazanamadığı için, büyük bir hayal kırıklığı, üzüntü, çöküntü yaşayarak kendilerine olan güvenlerini kaybetmektedirler. Gelecekteki yaşamlarına büyük etkisi olan bir sınavla karşı karşıya kalmak ergenlik dönemindeki stres faktörlerinin daha da artmasına, öğrencilerin varolan kaygı düzeylerinin daha da yükselmesine, yüksek kaygı ise başarının düşmesine neden olmaktadır.

Boyacıoğlu ve Küçük’de (2011) yapmış oldukları araştırmalarında, sınav kaygısı ve başarı tanımı arasında bir ilişki olduğu yönünde bir sonuca ulaşmışlardır. “Ben yetenekli, uzman ve başarılı olmak zorundayım ve ben, benim yaşamımdaki her önemli kişi tarafından onaylanmak zorundayım. Aksi takdirde ben değersizim.” İnsanların, diğer insanların onları nasıl gördüklerini dikkat etmeleri şaşırtıcı değildir. Onlar takdir edilmeyi isterler bu yüzden yüksek seviyede kaygıya sahiptirler, demişlerdir.

Diğer taraftan bu dönemde anlaşılabilir bir biçimde, ana babaların, öğretmenlerin, ergenleri “geleceğe hazırlama” ve ergenlerin kendilerinin de “geleceğe hazırlanma” telaşları vardır ki; bu da ergenlerin kafalarını karıştırır. Gelecek yakın geçmişten, şimdiki zamanda ki konumlarından kesinlikle farklıdır (Gander ve Gardiner, 2007). Gelecek ergen için aslında zordur ve korkutucudur.

Aileler ise çocuklarının gelecekteki hayatlarını garanti altına almalarını ve gelecekte başarılı ve mutlu olmalarını isterler, bunun yanı sıra çocuklarının başarısıyla gurur duymayı da isterler. Hatta birçok aile çocuklarının başarılarıyla kendilerinin ne kadar iyi anne baba olduklarını kanıtlamış olduğunu düşünürler. Dolayısıyla bu sınav hem aileler, hem de gençler için çok önemlidir. Sonuçları bu kadar önemli etkilere sahip olan bir sınav, gençler ve

aileler üzerinde baskı yaratmaktadır. Sınav kaygısı bu baskının sonucudur. Sınav kaygısı, her tür sınav olarak algılanan durum için, her yaşta yaşanabilecek bir kaygıdır. Fakat sınavın sonucuna verilen anlam ve değer Türkiye'deki üniversite giriş sınavına yüklendiği kadar yüksek olursa, bu durumun kaygının düzeyinin ve etkisinin de yükselmesine yol açacağı öngörülmektedir. Kaygının düzeyinin çok yükselmesi kişilerin sınav sonucunda ki başarısının düşmesine neden olmaktadır.

Sabbag ve Aksoy'un (2011) da değindiği gibi her yaş grubundan insan hayatta farklı farklı olayları, durumları kaygı türleri geliştirerek yaşamaktadırlar. Dolayısıyla hayat içindeki yaşadıkları kaygıların sonucu olan gerilimleri boşaltmaları için her yaş grubundan insanın boş zaman aktivitesinde bulunmaya ihtiyacı vardır. Özellikle de bu büyük sınav kaygısı ile karşı karşıya gelen gençlerin.

2. Bölümde önce ergenlik dönemi, daha sonra kaygı, başarı ile ilgili görüşler üzerinde durulacak, bu bölümün sonunda ise kaygının düşmesinde etkili olduğu düşünülen boş zaman etkinlikleri ile ilgili görüşler paylaşılacaktır.

## 2. BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER, TANIMLAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Ergenlik:

Hayatın her dönemi çok büyük tecrübelerle birlikte, insana kattıklarıyla çok önemlidir. İnsan her dönemde çevresiyle birlikte değişir ve gelişir. Fakat hiçbir dönemde kişinin değişimi ergenlik döneminde olduğu kadar hızlı gerçekleşmez. Birkaç haftada kısalan pantolonlar birkaç haftada değişen ilgiler, mesela; artık aşık olunan kadın anne değildir. Fizyolojik ve zihinsel büyük değişimler bu değişimlerle birlikte çevrenin davranışlarında oluşan farklılaşmalar, kısacası birkaç yıllık kısa zaman diliminde, çocuk diye değerlendirilen ergen için artık dünya farklı dönmektedir. Bu büyük değişim beraberinde büyük beklentiler sorumluluklar getirir. Ergen, bu beklenti sorumluluklarla baş edemeyeceği kaygısı ile sıkıntılar yaşar. Hayattan beklentilerini sorgular.

Ergenlik dönemiyle ilgili Levine “Hayat, açık denizlerdeki gibi ağır dip akıntılarıyla akar” der; hayat okul öncesi dönem, ergenlik ve altın yıllar denilen daha sonraki dönem arasındaki dalgalarla çalkalanır. Bahsedilen bütün dönemler sıkıntılar ve baskıların yanı sıra kendine özgü zorlukları ve fırsatları da beraberinde getirir. Kişiler bu zorlukları aşmak ve gizli veya açık gereksinimleriyle baş etmek için donanımlı olabilir de olmayabilir de (Levine, 2005). Ergenlik dönemi kavramını psikolojiye kazandıran ünlü bilim adamı Hall’dür. Hall’a göre ergenlik insanlığın bir geçiş dönemidir, ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Yani ergenlik, çocuklukla yetişkinlik dönemi arasında çok önemli bir geçiş dönemi olarak görülmüştür. Bu çağdaki gencin yabanilikle uygarlık arasında bir geçiş döneminde olduğuna inanan Hall, “ergenliği bir stres ve fırtına dönemi” olarak nitelendirmiştir (Kulaksızoğlu, 1998). Herkes için, her durum için geçiş dönemleri sancılıdır. Ergenler içinde bu dönem sancılı bir dönemdir.

Ergenlik dönemi ile ilgili Steinberg’de tıpkı Hall gibi, bir geçişler dönemidir der; bu dönemde insan her alanda birçok değişimler yaşar; Biyolojik, psikolojik, toplumsal, ekonomik. Bu değişimleri bir dakika düşünün.



Bireylerde hormonal değişiklerle cinsel organlar gelişmeye ve cinsel arzular artmaya başlar. Bu dönemde biyolojik olarak çocuk sahibi olabilecek yetkinlik kazanılır. Ergenlikte, bilişsel olarak da gelişmeler ortaya çıkar daha st düzeyde düşünme başlar ve kendi başlarına kararlar vermeye başlarlar. Ayrıca kendilerinin daha fazla farkına varırlar, ergenlik döneminde çocukluğa nispeten daha bağımsız olurlar ve geleceğin onlardan neler beklediğiyle daha fazla ilgilenirler. Bu dönemin sonlarında onlardan yetişkinlik hak ve sorumluluklarını yerine getirmeleri beklenir. Örneğin; bir iş bulma ve çalışma, evlenme, araç kullanma, vergi verme ve oy kullanma gibi (Steinberg, 2007). Ergenlik tamamıyla her yönden değişimler dönemidir. Değişen, gelişen bedenler, bilişsel seviyede düşünce seviyesinde ki değişimler, toplum içinde bireyin değişimi, rollerin ve sorumlulukların değişimi, yani her alanda büyük farklılıkların yaşandığı bir dönemdir.

Kısacası, büyüyen ve gelişen ergenler, sadece bedensel devrimle değil; aynı zamanda onlardan beklenen yetişkin görevleriyle de karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu dönemde, kendilerini ne olarak hissettikleriyle karşılaştırmalı olarak başkalarının gözünde ne oldukları ve önceden edinilen rol ve becerilerin yetişkinlik sorumluluklarına nasıl bağlanacağı sorunu onların temel sorundur (Erikson, 1984).

Erikson (1984) ayrıca delikanlılık zihniyetinin bir askıya alma zihniyeti olduğunu ileri sürer. “Bu, çocukluk ile yetişkinlik, çocuğun öğrendiği ahlak (morality) ile yetişkinliğin geliştireceği töre (ethics) arasında ruhsal-toplumsal bir evredir” der. Yani bu ideolojik bir zihniyettir ve gerçekten de toplumun ideolojik gözcülüğü en açık biçimde gence yöneliktir; burada gençler, akranları tarafından doğrulanmaya ve kötü, güvenilmez ve düşman olanları öğrenmeye gereksinim duyarlar. Gençlerin toplumsal programlar ve törenler, inançlar tarafından onaylanması da çok önemlidir. Dolayısıyla kimliği yönlendiren toplumsal değerler araştırılırken genellikle ideoloji ve aristokrasi sorunlarıyla karşılaşılır. Yaşanılan değişimler sadece fiziksel ya da ruhsal değildir. Toplum tarafından da ergen artık farklı algılanmaktadır.

Diğer taraftan, ergenlik dönemi, “büyük imkânların olduğu evredir” der Jersild; aynı zamanda bu evreye sınıma-deneme evresi de denilmektedir.

Daha önceleri, ergen ailesinin daha fazla kurallarla kısıtlamalarına bağlı iken, bu çağda birey çok daha geniş özgürlüğe sahiptir ve sahip olabilecek durumdadır (T.Jersild, 1970). Ergenler eskiye oranla çok daha fazla özgürlüğe sahipken sürekli özgürlüğün eksikliğinden şikâyetçidirler. Gerçekten bunun nedeni eksik buldukları özgürlükleri midir? Yoksa özgürlüğün, ardında getirdiği sorumluluklar mı? Belki de çocukluk dönemindeki anne- babalarıyla olan sıkı bağlarının yavaş yavaş esniyor olması, onların hayata karşı korumasız ve tedirgin hissetmelerine neden olmaktadır.

Bu konuda Helen ve Boyd kitaplarında; bağlanma biçimlerinin insanların gelişimlerinde önemli bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır. Ergenlik döneminde her yönde bir değişim gerçekleştiği gibi bağlanma biçiminde de bir değişiklik olur çünkü ergenlerin ebeveynle ilişkilerinde birbiriyle çelişiyor gibi görünen iki durum bulunmaktadır. Anne babadan ayrı bir bağımsızlık sahibi olmak ve ebeveynle ilişkide olma (bağlanma) duygularını sürdürmek. Bağımsızlık isteği kendini, ebeveyn ile ergen arasında artan çatışmalarla gösterirken; aynı zamanda çocukta anne babaya karşı hala güçlü bir bağlanma olması da bağlantının devam ettiğine işarettir demişlerdir (Helen ve Boyd, 2009). Yaşanılan değişimlerle, ergenin kafası oldukça karışmaktadır ve bu dönemde ergenler büyüklerinden onlara yetişkin gibi davranmalarını beklerken, kendileri çocuk gibi davranmayı sürdürme eğilimindedirler.

Aynı konuya Havinghurst'un da (1972) değinmiştir. Ergenler, ana babalar onların üzerinde otorite kurmaya kalkıştığında başkaldırırlar ve çatışma yaşanılır, fakat ebeveynler gençlik döneminde olan çocuklarını sorumluluk sahibi yetişkin gibi davranmaya cesaretlendirdiklerinde, onlarda bağlılık göstermeye çalışırlar (Gander ve Gardiner, 2007)

Ayrıca, White ve Speisman'a göre ergenlik dönemini anlayabilmek için, ergenler en az 3 farklı perspektiften değerlendirilmelidir:

- 1- İçerik: Ergenin tecrübelerinin içeriği
- 2- Yapı: Bilgiye ulaşma yolları
- 3- Görevi, fonksiyonu: Toplum için ergenlik döneminin görev ve fonksiyonları (White ve Speisman, 1977).

“Çeşitli kuramcılar geçici anlaşmazlığın, çatışmaların olumsuz bir olay olmak bir yana gelişimsel açıdan ergenlikte kimlik oluşumunun sağlıklı ve gerekli bir parçası olabileceğini öne sürmüştür. Ergenin kendi kişiliğini bulabilmesi için anne baba ile arasına mesafe koyması, onlara itiraz etmesi, kendi sınırlarını sınaması gerekir” der Grotevant ve Cooper (1985). Bu bireyleşme süreci, aslında geçmişte gerçekleşmiş bir dönemi hatırlatır. Ergenlik dönemi ve bu dönemde otoriteye karşı gelme davranışları, yürüme çağı başladıktan sonra “iki yaş inadı” olarak anılan o ünlü dönemde, anne babaya “hayır” demeye başlamasına benzer (Helen ve Boyd, 2009). Araştırmalara göre 2 yaşında ki çocuğun inatçılık davranışları karakterize eden özellik, bağımsızlık talebinde olan artıştan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla bu da kaçınılmaz olarak sınırlar konusunda anne baba ile daha çok karşı karşıya gelmeyi beraberinde getirir. Ergen bağımsızlık arzusu sürerken bir yandan da ondan beklenen bir dizi taleple karşı karşıya gelir. Yeni toplumsal beceriler, yeni ve daha karmaşık okul görevleri, bir yetişkin kimliği oluşturma gerekliliği. Özellikle kızlar arasında depresyon oranındaki hızlı artış ve öz saygının düşmesi, bu yeni talep ve değişikliklerle ilişkilendirilebilir (Helen ve Boyd, 2009). Ergenlerin bu dönemdeki inatlaşmaları 2 yaş civarındaki inatlaşmalarının devamı gibidir. O dönemde hallolmamış sorunlar tekrar şekil değiştirerek tekrarlanıyor gibidir. Ergenin yaşadığı bu değişimler bazen psikolojik sorunlarla kendini göstermektedir.

Ergenler anne ve babalarıyla olan kuvvetli bağlarının esnediği bu dönemde, bağlanmak için başka bağlanma nesnelere bulurlar örneğin; arkadaş grupları, okul çevreleri, dolayısıyla ergenin sosyal ekolojisinde okul çevresi önemlidir. Okulun gençlerin günlük yaşamlarında etkisi büyüktür. Çünkü zamanlarının büyük bölümünü okulda geçirmektedirler (Kimmel ve Weiner, 1995).

Bu konuda bir grup psikiyatriste göre, ergenlerin stresli olmasının sebebi biyolojik değişimleri değildir. İnsanoğlunda biyolojik gelişim evrensel olarak aynı şekilde gerçekleşmektedir. Gençlerde strese sebep olan etmen, asıl olarak ergenlere yönelik baskılar ve ergenlerden beklenenlerdir. Her kültürde bu baskı ve beklentiler diğerinden farklıdır demişlerdir (White ve Speisman,

1977). Ergenlik döneminde ergenler için asıl sorun çevresel baskıların artmasıdır.

Çevresel baskıların yanında ekonomik durumun da ergenler üzerindeki etkisi önemli bir başka merak uyandıran konudur. Ekonomik durumları farklı olan ergenlerin bu dönemdeki değişim ya da gelişimleri nasıl olmaktadır? Bu konuda Gander ve Gardiner'in araştırmalarına göre, ergenlerin bağımsızlık sorumluluğuyla hareket etmeleri alt sınıfta, orta sınıftaki ergenlerden daha kolay yerine getirilmektedir. Orta sınıf uzayan eğitimi, ekonomik desteği, gecikmiş evliliği, daha fazla koruma-özellikle ergen kızları- gerekçesiyle daha fazla zaman almaktadır (Gander ve Gardiner, 2007).

Eskiden, çocukların aile işini üstlenmeleri ya da büyüklerin onlar için seçtiği mesleğe yönelmeleri beklenirdi. Ancak teknolojinin gelişmesi ve toplumun gitgide karmaşıklaşmasıyla, kısacası dünyanın teknolojik ekonomik ve sosyal olarak değişmesiyle, bir meslek seçmek çoğu kişinin son derece güç bulduğu çok daha kişisel bir karar haline gelmiştir. En büyük değişim kadınlar açısından ortaya çıkmıştır; kadınların çoğu tıp, hukuk, mühendislik gibi eskiden erkeklerin egemen olduğu alanlarda yerlerini alırken, evliliği meslekle kaynaştırmak istemektedir. Bu durumda ergenlik yılları resmi okul öğreniminin gerçekleştiği, yeteneklerin ve ilgilerin belirlenmesi üzerinde yoğunlaşarak, genç insana yetişkin yaşamı için ne istediği, ne yapabileceği, ne yapacağı konusunda karar vermesi gerektiği dönem haline gelmiştir. Alt sınıf üyeleri çoğu zaman, bu dönemi yasaların ve ekonomik koşulların izin verdiği ölçüde erkenden okulu bırakarak ve çalışmaya başlayarak gerçekleştirirler. Meslek seçiminin gerçekleştiği bu dönem orta sınıftaki ergenlerin, ana babaya daha uzun süre parasal bağımlılığa yol açacak biçimde, genellikle fazladan eğitim ya da alıştırma yılları olarak geçmektedir (Gander ve Gardiner, 2007). Ergenler temelde bir sürü sorunla karşılaşsalar da, ekonomik koşulları ve cinsiyetleri nedeniyle sorunları farklılaşmaktadır.

Peki bu karmaşık ve çok hızlı gelişen dönem tam olarak hangi yaşlar arasındadır? Bu konuda Piaget'e duygusal motor zekânın oluşumu 11-12 yaşında gerçekleşir demiştir (Piaget, 1963).

Daha öncede üzerinde durulduğu gibi, ergenlik dönemi kendi içinde de birçok değişim içerdiği için birçok araştırmacı bu dönemi de birkaç bölüme ayırmıştır. Bu araştırmacılardan Keniston (1970) ergenlik ve gençlik olarak ikiye ayırırken, Brooks ve Gunn (1999) bu dönemi geç ve erken ergenlik dönemi diye ikiye ayırmışlardır (Helen ve Boyd, 2009).

Kişiler ergenliğin 2. dönemi olan geç ergenlik döneminde, artık büyük değişimler yaşanmış, yeni bir denge kurulmuştur. Buluş çağındaki fiziksel değişimler büyük oranda tamamlanmış ve bu dönemin yarattığı karışıklık artık sona ermiştir. Gence daha fazla özgürlük ve bağımsızlık tanıyacak şekilde aile sisteminde bir değişim olmuş ve gençte yeni bir kimlik oluşturmaya yönelik ilk adımlar atılmaya başlamıştır, yine de geç ergenlik döneminin bütünüyle gerginlikten uzak geçtiği söylenemez. Bazı ergenler net bir kimliğe üniversite yaşına gelene dek kavuşamazlar ve kimlik kazanma süreci bundan sonra da devam eder. Duygusal açıdan yakın ilişkiler (cinsel ya da değil) kurmak da geç ergenlikte karşılaşılan önemli gelişmeler arasındadır (Helen ve Boyd, 2009). Bu araştırmada da geç ve erken ergenlik ayırımı benimsenmiş ve araştırmanın örneklemindeki dershaneye devam eden lise son sınıftaki öğrencilerin geç ergenlik döneminde oldukları kabul edilmiştir.

Büyük değişimlerin yaşandığı geç ergenlik döneminde bireyin kendini gerçekleştirmek, toplumsal ve bireysel beklenti ve sorumluluklarını yerine getirmek için geç ergenlik dönemindeki gençlerin, toplumun koyduğu sınıma ölçütlerinde başarılı olabilmek için bazı sınavlara girmeleri ve başarılı olma zorunlulukları bulunmaktadır. Bu ölçütleri aşamama, beklentileri karşılayamama sınavlarda başarılı olamama gibi etmenler bireylerin sürekli kaygısını artırmakta sınavlarda yoğun bir şekilde durumluk kaygı ve sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır.

## **2.2. Kaygı:**

Kaygı insana dair önemli bir duygudur, önemli olma sebebi belki de diğer duyguları da etkiliyor olmasıdır. Kaygılı insan ne kadar mutlu olabilir? Doğumdan ölüme kadar hayatın her döneminde her insanda bulunan bu duygu, aslında kişinin geleceğe yönelik korkularından ve bu korkuların büyüklüğünden kaynaklanır. Bir ergen için ölüm kalım meselesi haline

getirdiği üniversite sınavı aslında gelecek kaygısı, gelecekte beklenenlerle ilgilidir, ya da yine gelecekte gerçekleşecek sınav ertesinde çevresinden göreceği ya da görmeyeceği itibarla ilgilidir. Dolayısıyla kişinin hedef koyması önemlidir, bu hedefe yürürken yaşayacağı kaygı motive edici, enerji vericidir. Fakat bu hedefe yüklediği anlam ve bu hedefe olan bağımlılık çok daha önemlidir kaygıyı hastalıklı boyuta itebilmektedir. Kısacası insanın doğası dengede kalmayı gerektirir, kaygısında dengede, kararında olması insanın hedeflerine coşkuyla atılmasında olumlu bir etkidir.

Kaygıyla ilgili Kierkegaard der ki; “Barış ve huzur vardır, ama bunlarla birlikte, kavga ve mücadele içermeyen-çünkü aslında mücadele edilecek bir şey yoktur- bir şey daha bulunur. Peki, bu nedir? Hiçbir şey. Hiçliğin nasıl bir etkisi olabilir? O, kaygıyı doğurur. Bu masumiyetin derinlere saklı sırrın ve kaygının kendisidir” (Kierkegaard, 2003, s. 55).

“Kaygı kavramına psikolojide hemen hemen hiç değinilmemiştir” der Kierkegaard. O kaygının korkudan ve korkuya bağlı, belirli bir nesnesi olan benzer kavramlardan tümüyle farklı olduğunu ifade etmektedir. Tin, hayvana yüklenmiş bir nitelik değildir, dolayısıyla kaygı bu nedenle hayvanlarda bulunmaz (Kierkegaard, 2003). Dolayısıyla insana dairdir, insan içindir. Kaygı olmadan Tin var olamaz; bu durumda Tin, kendisini kendi dışında bulur. Tin hayvanda olmadığı gibi bitkide de bulunmaz. Tin insana bir nitelik olarak yüklenmiştir. İnsan kaygıdan kaçmaya çalışır, yapamaz, çünkü onu sever; kaygıyı gerçekten sevmek ister, yapamaz çünkü ondan kaçmaya çalışır (Kierkegaard, 2003).

Peki, kaçmak istediğimiz ama aynı zamanda sevdiğimiz onsuz olmadığımız kaygı nedir?

Freud bu konuyla oldukça ilgilenmiştir. Freud’a göre endişe, “kesin yollar çizerek ilerleyen hareket boşalımının eşlik ettiği özel bir haz alamama halidir. Endişe hali doğum olayının bir tekrarı şeklinde düşünülebilir” (Freud, 1977, s. 59). İnsanın doğumla ortaya çıkan, endişe hali tehlikeli bir durum esnasında ortaya tepki olarak çıkıp daha sonra tehlikeli durum her tekrarlanışında tekrar tekrar kendini göstermektedir. Freud, doğumla ortaya çıkan kaygının ilk yani temel kaygı olduğunu, sebebinin ise insanın ilkel

endişesi olan anadan ayrılma sebebine dayandığını, söylemiştir. Daha sonra ise çocuk, endişeyi nesnenin yani bakım verenin yokluğuna karşı bir tepki halini getirmektedir. Ayrıca yine Freud'a (1977) göre beklemeyle kaygı arasında yakın ilişki vardır. Kaygı, olması beklenen şeyle ilgili tedirginlik durumudur. Dolayısıyla kaygıda belli bir sonsuzluk ve nesnesizlik fikri vardır. Endişe tehlikeye olduğu gibi nevroza da bağlıdır.

Kaygının niteliği hakkında ise “gerçek tehlikede harici bir nesne, nevrotik tehlikede ise içgüdüsel istek söz konusudur” der Freud (Freud, 1977, s. 96). Eğer tehlike bilinen gerçek bir tehlike ise, kaygı gerçekçi kaygıdır. Yani, bilinen bir tehlikeye ilişkin bir kaygıdır. Nevrotik kaygı ise bilinmeyen bir tehlikeye ilişkin kaygıdır. Buna göre daha keşfedilmemiş tehlike kaygıya sebep oluyorsa bu bir nevrotik tehlikedir. Bazı durumlarda gerçekçi kaygı ile nevrotik kaygının nitelikleri birbirine karışır. Gerçek kaygıda, tehlike bilinen ve gerçek bir tehlikedir. Buna karşın nevrotik kaygı gereğinden fazladır, bize uygun görünenden normal olandan daha çoktur. Nevrotik bir ögenin varlığını ele veren nokta kaygının bu fazlalık durumudur (Freud, 1999).

Basovitz ve diğerlerine (1955) göre “aksiyete en çok rastlanan nevrotik arazlardan biri olup, uyumu sağlayan savunma mekanizmalarının çökmesinden ileriye gelir”. Bazı ilerlemiş anksiyete vakalarında gencin hayatında yaşadığı, karşılaştığı olaylardaki güçlükleri yenmekteki temel yetersizlikleri, başka arazların altına gizlenir. Kısacası “Nevrotik anksiyete genellikle yaygın bir endişe hali olup, herhangi bir olaya genellenebilir. Örneğin nevrozlu bir kız yazdığı mektubun uygun olup olmadığı veya pulu yanlış yapıştırıp yapıştırmadığını, giydiği elbisenin beğenilip beğenilmediğini, tam telefona giderken zil sesinin kesilmesinin önemli bir haberi kaçırmasına sebep olup olmadığını veya ev hanımının havagazı musluğunu kapatıp kapatmadığını kendine dert edinmesi kişiyi huzursuz eder.” Bu endişeler kişilerde huzursuzluk yaratmakta ve endişe, huzursuz olan kişinin aslında kişiliğinin bilinçaltı temellerine inen çatışmaları örtmektedir, kişi önemli olmayan bir olaydan diğerine geçen endişe sayesinde bilinçaltında kökleri olan esas çatışmadan habersiz kalır. Bilinçaltı çatışmaların yarattığı endişe çatışmanın kendisiyle ilgisi olmayan değişik olay ve objelere takılarak sürekli olarak kişiyi rahatsız eder (Yavuzer H. , 1986). Nevrotik anksiyete ileri seviyedeki kaygı

türüdür ve temellerinde başka bazı nedenleri barındırmaktadır. Bu seviyedeki kaygıya sahip olan insanların hayat kalitesi düşüktür.

Geçtan'a (2002) göre "hangi biçimde yaşanırsa yaşansın kaygı ve buna eşlik eden çaresizlik duyguları, günlük yaşamın sorumluluklarını üstlenebilmek için gerekli beceriyi geliştirememiş ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmanın belirtileridir". Dolayısıyla bu becerilerden yoksun bir insan mücadelelerle dolu bir hayatta hazırlıklı olmadığı için kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Bunun sonucu olarak bireyler kaygı duygusunu yaşamamak için çeşitli kaçınma tepkileri geliştirirler. Bunlardan ilki ve önemlisi kişi kendisi için kaygı yaratan durum olarak algıladığı durumdan kaçır, uzak durmaya çalışır. Diğerinde kişi kendi çevre veya iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşamasına neden olan durumu yok saymaya, algılamamaya çalışır. Bazı kişiler ise bu duygudan kaçmak için kendini uyuşturmayı seçer alkol ya da uyuşturucu ilaç kullanırlar. Bir diğer yöntem ise kaygı yaratabilecek duygusal tepkilerin yerine kaygı etkisi yaratmayacak tepkiler verme biçiminde görülür. Ayrıca insanlar kaygılarını denetim altına almak isterler, fakat kaygılarını aşırı denetim altına almalarının bedelini bazı psikosomatik hastalıklarla ödemektedirler. Mide ülseri, bağırsak spazmı, hipertansiyon, astım, bazı deri hastalıkları ve diğer birçok bedensel bozuklukların gerisinde aslında doğrudan yaşanmayan duygular ve kaygılar bulunur. Boşalım yolu bulamayan bu gerilimler ve kaygılar organlar aracılığıyla kendini gösterirler. Bu konuda yapılan bir araştırmada okullarda yüksek kaygılı çocukların düşük kaygılı çocuklardan çok revire gittikleri görülmüştür (Gaudry ve Spielberger, 1971). Yaşanılan psikolojik sorunlar, sıkıntılar, gerilimler fiziksel sonuçlar doğurabilmektedirler.

Yaşanılan her şeyin fiziksel sonuçları oluşabilmektedir, çünkü insan bir bütündür ve duygusal anlamda yaşanılanlardan, fiziksel yapının ayrı olması beklenemez. Yaşanılan bir üzüntü üzerine insanların saçlarının bir gecede beyazlayabilmesi gibi, fiziksel dışı vurum çok kısa sürede de kendini gösterebilir, uzun vadede de ortaya çıkabilir. Aynı zamanda bu gerilimin dışı vurumu psikolojik bozukluklar olarak da ortaya çıkabilir. Dolayısıyla hayatın içinde insan kaygılı durumlarla karşılaşır, bu doğaldır. Kişi bu kaygıyı



yaşmalıdır. Fakat gerilimi yüksek seviyede yaşayan kişiler bu gerilimi farklı yollara kanalize ederek azaltabilirler.

Bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bunlardan biri göstermektedir ki; kaygılı çocukların davranışsal bağında 4 önemli kategori önem arz etmektedir. Bu kategoriler de çocukların değerlendirme tanımları a) çocuğun kendi (kendilik imajı) b) diğer arkadaşlarının c) öğretmenlerinin ve diğer gözlemcilerin d) ailenin değerlendirmesine göre oluşmaktadır (Gaudry ve Spielberger, 1971). Kişilerin önem verdikleri konular ve konulara yükledikleri anlamlar farklıdır. Dolayısıyla bir konu üzerinde bir kişi büyük gerilim, kaygı yaşarken, diğerleri için o konu önemli olmayabilir. Konulara verilen önem kişilere göre değiştiği gibi yaşa göre de değişmektedir. 5 yaşındaki bir çocuk için evde kırdığı vazo için annesinin kızacak olması kaygı nedenidir. Üniversiteye hazırlanan öğrenci için üniversite sınavı kaygı nedenidir. Bir iş adamı için yılın ilk yarısında geçen yıla göre kardan zarar ediyor olması kaygı nedenidir. Çocukluk döneminde çocuğun çevresindeki kişilerin takdirini kazanması önemlidir, bu da onda kaygı nedeni olabilir. Aslında bu durum sadece çocuklar için geçerli değildir. Her insan önem verdiği insanlar tarafından takdir görmeyi ister. Belki de çocukluk dönemi kaygıları insanın hep içinde yaşattığı ve zaman zaman ortaya çıkarttığı kaygılardır.

Bunların yanı sıra, kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olduğu gibi, kaygı duyulan konuda istenilen yöne gitmede de olumsuz etkileri vardır. Yani kişi, başarı kaygısı duyarak başarısız olabilir. Sinclaire göre “önemli sınavlarda yüksek kaygılı çocuklar büyük ölçüde dezavantajlı olacaktır”. Görülmüştür ki; bursluluk sınavlarında, üniversiteye giriş sınavlarında, okul ödülleri, iş fırsatlarında ve sınıflarındaki basit sınavlarda kaygı, performanslarına olumsuz etki etmekte ve başarı seviyelerinin düşmesinde önemli rol oynamaktadır (Gaudry ve Spielberger, 1971). Yapılan diğer bir araştırmaya göre ise; ders sınavları açısından bakıldığında yüksek kaygılı öğrenciler az stresli durumlar altında daha iyi iken, düşük kaygılı öğrencilerin yüksek kaygı yaratan sınavlarda daha başarılı oldukları görülmüştür (Gaudry ve Spielberger, 1971). Bu durumla ilgili olarak Wine (1980)’nin müdahale modeli formülasyonuna göre, stres altında yüksek sınav kaygısı olan öğrenciler dikkatlerini ikiye bölmektedirler. Yani yüksek sınav kaygılı öğrenciler

dikkatlerini sadece görevin taleplerine yöneltmek yerine, temelde negatif saplantılıkla birleşen kişisel endişeler arasında ikiye bölme eğilimindedirler. Buna karşın, sınav kaygısı yüksek olmayan bir miktar sınav kaygısı olan öğrenciler, dikkatlerinin büyük bölümünü görevin taleplerine verme eğilimindedirler (Erözkan, 2004).

Bir başka araştırmada ise not ortalamasındaki derece farklılığının sınav kaygısına oldukça küçük etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Lisans ve mezun öğrencilerin sınav kaygısının, akademik performansın sonucuna etkisi olan birçok faktörlerden sadece birisi olarak görülmüştür. Hem lisans hem de yüksek lisans öğrencilerinin sınav kaygıları ile not ortalaması arasında küçük ama ters bir ilişki bulunmaktadır (Chapell ve diğerleri, 2005). Sonuçta üniversite öğrencileri ya da mezun öğrencilerinin sınava yüklediği önem Türkiye’de üniversite sınavına giren öğrencilerin sınava yüklediği önemden farklıdır. Buna rağmen yüksek sınav kaygısı olanların akademik performansları daha düşüktür sonucu bulunmuştur.

Belli seviyede ki kaygının motivasyonu arttırdığına yönelik görüşü destekleyen diğer bir araştırma ise Harvard Üniversitesi’nden Wendy Berry Mendes tarafından gerçekleştirilen strese olumlu yaklaşım deneyinde: “Sporcular, yarış öncesinde stresin, adrenalin düzeylerini arttıracaklarını düşündüklerinde; enerjileri ve performansları daha yüksek olacaktır.” Bu tarz deneyler, stresi algılayış şeklimizin, davranışlarımıza etkisinin nasıl olacağını göstermektedir. Herhangi bir sınav ya da yarış öncesinde neler hissettiğimiz, neler düşündüğümüz, nasıl yorumladığımız, ne tür anlamlar yüklediğimiz ve sonucunda yaşadığımız stresin üzerimizdeki olumlu-olumsuz etkileri birbirleriyle yakın bağlantı içindedir (Bozkurt ve diğerleri, 2010).

Ayrıca Bozkurt ve diğerlerinin (2010) belirttiği gibi sınava verilen anlamlar bazen o kadar yüksek olur ki, kişinin sınavda başarısız olabileceği düşüncesi, başaramama korkusuna dönüşür ve aslında sınav, öğrencinin bilgi ve birikiminin değerlendirilmesi amacını güderken, birden kişiliğin değerlendirmesi gibi algılanılmaya başlanır. Bunun sonucunda sınavı başarmak öğrenci için sanki hayatının önemli bir dönüm noktası anlamını taşımaya başlayabilir. Böylece sınav stresi öğrenciyi karamsarlığa iter ve ümitsizlik

duyguları geliştirmesine sebep olabilmektedir der. Yaşanılan sınava yönelik büyük kaygı karamsarlığın ve ümitsizliğin yanı sıra çoğu zaman başarısızlığı da beraberinde getirir. Dolayısıyla başarı için girilen bu sıkıntı hem başarısızlığa hem de geçirilen sıkıntılı zaman dilimine neden olur.

Bozkurt kitabında kaygıyı çeşitli yönleriyle ele almıştır. Kimyasal olarak da incelendiğinde sınavda başarısız olunabileceği düşüncesinin çok yoğun yaşanması, yani yüksek sınav kaygısı beyinde salgılanan stres hormonlarını ve öğrenme yeteneğini düşürmektedir. Böylece yüksek sınav kaygısı bir kısır döngü içinde başarısızlık olasılığını da yükseltmektedir. “Sınav stresini sınavdan hemen önce duyulan bir heyecan gibi belirli düzeyler içinde yaşamak, öğrencinin zamanını programlayarak ders çalışmasını sağlarken, sınav öncesinde de canlı olmasını sağlayacaktır” (Bozkurt ve diğerleri, 2010). Kimyasal, psikolojik, fiziksel hangi yönden bakarsak bakalım, kaygının dengede tutulması gerekir, düşük ya da yüksek olduğu zamanlarda başarısızlığı aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları beraberinde getirir.

Önemli bir konuda açıklama getirmek gerekirse, sınavdan korkmak ve sınav korkusu birbirinden farklı şeylerdir. Sınavdan korkan bir öğrenciden beklenen, yaklaşan sınava göre zamanını programlayarak çalışmak ve çalıştıkça sınava hazır olduğunu düşünerek korkusunun gittikçe azalmasıdır. Elbette ki öğrenci sınavdan hemen önce bir heyecan duyar bu beklenen normal olan bir duygudur. Ayrıca bu heyecan onu başarıya götürecektir, canlı ve diri tutacak ölçüde olumlu olan ve gerekli bir duygudur (Baltaş ve Baltaş, 1987). Sınav korkusu, olması gereken ölçülerde motive edici sınav kaygısı olarak kabul edilebilir. Sınavdan korkma ise, öğrencinin sınındığını yani benliğinin değerlendirildiğini düşündüğü, yüksek bir sınav kaygısı olarak düşünülebilir. Dolayısıyla öğrenci için sınavın içeriğinin, sınava yönelik bilgi seviyesinin bir önemi yoktur. O bir sınavdır sınanıyordur, kaygı duyması korkması ve hatta kaçması gerekiyordur. Baltaş ve Baltaş (1987) bu konuyla ilgili, sınav korkusu olan bir öğrencinin sınavdan korkan bir öğrenciden farklı olarak sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşının arttığını tespit etmiştir. Bununla birlikte bu korkunun öğrencinin çalışma programı yapması bir kenara, çalışmasına ve öğrenmesine engel olduğunu ve sınav zamanında ise kitlenip kaldığını ifade etmiştir. MEF rehberlik ve araştırma servisinin 1985-1986 yılında yapmış

olduğu araştırmada son derece çarpıcı bir sonuç çıkmıştır. Bu araştırma 5212 MEF ğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, niversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur” (Baltaş A. , 1993, s. 152). Öğrencilerin, ameliyata girecek hastalardan daha kaygılı olmaları, sınavlara yaşamlarından daha önemli bir anlam yüklediklerini göstermektedir.

Yapılan araştırmalardan elde edilen verilerin ışığında kaygının seviyeleri olduğu gibi türleri de bulunmaktadırdır. Ayrıca bu kaygı türleriyle ilgili ölçekler geliştirilmiştir. Bu türlerden biri meydana gelen duruma karşı yaşanılan kaygı durumu, buna durumluk kaygı denilmiştir, bir diğerisi sürekli kaygı denilen her zaman yaşanılan kaygı halidir. Bu konuda çalışan ve Spielberger’in geliştirmiş olduğu leği Türkçeye uyarlayan ner ve LeCompte’un (1983) durumluk kaygıyı ve sürekli kaygı hakkındaki görüşleri şöyledir. Durumluk kaygı (a-state), bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur, yani o zaman diliminde yaşanan kaygıdır. Fizyolojik olarak da bazı sonuçlar doğurur, otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Durumluluk kaygı, stres anında yüksek iken, stres kalktığında düşer. Sürekli (a-trait) kaygı ise durumluk kaygıdan farklı olarak, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stres’li olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Kısacası kişinin stresi zaman ve durumla ilintili değildir (ner ve LeCompte, 1983).

Kaygı hangi değişkenlere göre farklılık göstermektedir? Bu çalışmada cinsiyetin, ekonomik durumun, boş zaman etkinliklerinin kaygı düzeyi üzerinde etkili olabileceği öngörülmektedir.

Bu alanda yapılan araştırmalarda; kız öğrencilerin başarı kaygısının daha yüksek olduğu grlmştrdr. Bireylerde başarı kaygısı arttı patolojik belirtilerde artmaktadır. Dolayısıyla kız öğrencilerin daha fazla patolojik belirtiler gösterdikleri, bu yüzden kızların yüksek kaygı sorunu yüzünden erkeklere göre, daha erken yardıma gereksinimi olduğu belirtilmiştir (Kapıkıran, 2008). Bu konuda yapılmış olan incelemelerden biri de Ergene’nin

(2011) yapmış olduğu çalışmadır ki bu çalışmada diğerini destekler niteliktedir. Ergenenin araştırmasında da kızların sınav kaygı düzeyinin erkeklere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özerman'ın (2007) yaptığı çalışmada kız öğrencilerin nispeten erkek öğrencilerden daha kaygılı olduğu saptanmıştır. Alyaprak'ın (2006) araştırmasında ise yukarıdaki araştırmalarla benzer sonuçlar elde edilmiş, Bu çalışmada yalnızca sınav kaygısı değil sosyal fobi ve sürekli kaygı düzeyi de kızlarda erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Alyaprak “kızlarda kaygı düzeyinin yüksek olması, bizim kültürümüzde duygusal özelliklerin, kaygı, korku gibi duyguların kadınlara atfedilmesinden kaynaklanabilir” der. Aynı zamanda, toplumumuzda pek çok kadın, toplumsal kimliğini mesleğine ve ekonomik bağımsızlığına borçludur. Üniversiteye giriş sınavı ise meslek sahibi olmak için atılan en önemli adımdır. Kızların kaygılarının yüksek olmasında bu baskı etkili olabilmektedir. Diğer taraftan ailenin gelir düzeyi düşük olduğunda öğrencinin meslek sahibi olabilmesinin tek yolu üniversite sınavını kazanmaktır. Buna karşın, ailenin gelir düzeyi yüksekse, öğrencinin meslek sahibi olabilmesi için farklı seçenekler ortaya çıkmaktadır. Farklı seçeneklerin olması, daha az sınav kaygısı yaşanmasında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla gelir düzeyi yüksek olan ailelerin gençlerinde meslek sahibi olmaya yönelik sınav kaygısı daha düşüktür (Alyaprak, 2006).

Yapılan bu çalışmada devlet okulunda bulunan öğrencilerin, özel okullarda okuyan ekonomik durumu iyi olan öğrencilere göre meslek edinme nedeniyle yaşadıkları kaygı seviyeleri, incelemeye yönelik alt problem olarak alınmıştır. Alyaprağın ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin sınav kaygısını daha düşük seviyede yaşadıklarına yönelik bulguları bu çalışmaya ışık tutmaktadır.

Bu çalışmada üzerinde durulacak konulardan biri de, boş zaman etkinliği yapan kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında ki kaygı farkı, olacaktır. Kız öğrencilerle erkek öğrencilerin kaygı ortalamalarındaki farklılıklar üzerine yapılmış birçok çalışmaya göre, kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha kaygılı bulunmuştur. Buda kız öğrencilerin değişik nedenlerden dolayı sınava yüklemiş oldukları anlamın öneminden

kaynaklanmaktadır. Cinsiyet farkı bu araştırmada alt problem olarak incelenilecektir.

Öğrencilerin zaman yönetimi konusunda yapılan araştırmada, gençlerin yeterlilikleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bu sonuç, başka bir ifadeyle “zaman yönetimi becerileri az olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri yüksektir” sonucunu ortaya koymaktadır (Erdul, 2005). Boş zaman etkinliklerinde bulunmak, kişinin zaman kullanma becerilerini arttıran bir etken olabilir. Bizim hipotezlerimizden biri olan boş zaman etkinliğinin sürekli kaygıyı düşüreceğine dair yapmış olduğumuz öngörüü zaman yönetimi becerileri iyi olan öğrencilerin sürekli kaygılarının düşük olduğunun saptandığı Erdul’un çalışması bir yönüyle destekleyici mahiyettedir.

Bütün bu bilgilerin ve araştırmaların ışığında diyebiliriz ki; kaygı insana dair duygulardan biridir, dolayısıyla her insanda vardır. Kaygının seviyesini belirleyen kişinin durum ya da durumlara yüklediğı anlamdır. Diğer taraftan, hayat bir tecrübeler bütünüdür ve yaşanan her tecrübe insana bir şeyler öğretmekle birlikte insanda değişik duygular da geliştirir veya pekiştirir. Freud’un da söylediğı gibi doğum kaygısıyla başlayan kaygı durumu hayatta yaşanan olaylara göre şekillenir veya güçlenir. Kaygı kişinin hayatını olumsuz etkileyecek şekilde esir alabileceğı gibi kişiyi motive edici, çözümler üretmek için harekete geçirici, kontrol altında olan bir ateşleme mekanizması olarak kişinin hedeflerine, isteklerine ulaşması için önemli ve pozitif bir etkende olabilir. Sonuç olarak kaygı aslında eğer kişi kullanmasını biliyorsa hayatı cennet kılacak, bilmiyorsa cehenneme dönüştürecektir bir duygudur, diyebiliriz. Peki yaşadığımız kaygıları, nasıl başarılarımızın isteklerimizin anahtarı haline dönüştürebiliriz? Bu soruya şimdiye kadar net cevap bulunamamakla birlikte, boş zaman etkinliklerinin etkisi olduğu düşünülerek bu çalışma yürütülmüştür.

### **2.3. Boş zaman etkinlikleri:**

Boş zaman etkinliklerine, her yaş grubu insanın kaygı ve stresten uzaklaşmak için zaman ayırması gerekmektedir. İnsanlar özellikle ergenlik döneminde, daha önceki gelişim dönemlerinde yaşadıkları kaygı tecrübelerine benzer, fakat yaşadıkları hızlı biyolojik, fiziksel ve zihinsel değişimlerin etkisi

ile uyumları bozulur ve daha yoğun ve daha uzun vadeli kaygılar yaşarlar. Fiziksel görünümleri, topluma uyum sorunları, gelecekle ilgili beklentiler ve sorumluluklar yoğun kaygı duygusuna neden olabilmektedir. Boş zaman etkinliklerinin yaşanan kaygıların yoğunluğunu hafifletip, problem olarak algılanan durumlara çözümler üretmek anlamında önemli etkilerinin olduğunu düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan bu araştırmayı destekleyen benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır.

Bunlardan biri Tekin ve diğerlerinin (2008), Karaman Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreasyon alışkanlıkları ve yurtların bu konuda sağladığı imkanların yeterliliği ile ilgili olarak kurumda kalan 246'sı erkek 500 üniversite öğrencisi ile yürütmüş oldukları çalışmadır. Bu çalışma sonucunda boş zaman etkinliklere katılımın akademik başarıyı arttırdığı tespit edilmiştir (Sabbag ve Aksoy, 2011).

Aynı zamanda, bireyler, boş zaman etkinlikleriyle yaşamsal doyum sağlayabilir ve günlük yaşamın sıkıntı ve streslerinden uzaklaşabilirler. Boş zamanlar bireyin topluma uyum sağlamasını, kendini ifade etmesini sağlayan özgür zaman dilimidir (Sabbag ve Aksoy, 2011). Araştırmamızda ergenleri incelemekteyiz, fakat Sabbag ve Aksoy'un da değindiği gibi her yaş grubu insan hayatta farklı farklı olaylara durumlara kaygı türleri geliştirerek yaşamaktadırlar. Dolayısıyla hayat içindeki yaşadıkları kaygıların sonucu olan gerilimleri boşaltmaları için her yaş grubu insanın boş zaman aktivitesinde bulunmaya ihtiyacı vardır. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada, fiziksel faaliyetlerin olumlu etkisi olduğu hem klinik vakalarda hem de kliniksel olmayan vakalarda iddia edilmektedir. Ortaya atılan psikolojik faydalarından bazıları güven, mutluluk, cinsel memnuniyet, kaygının azalması, depresyon duygularına olumlu etkisi, zihninin çalışmasını düzenlenmesidir (Taylor, Sallis, ve Needle, 1985).

Bu çalışmada boş zaman etkinliği olarak, sanat ve spor olmak üzere iki temel alan belirlenmiştir.

Sanat etkinliklerinden biri olan müzik bireyin bazı olumsuz duygularını azaltmakta yardımcı olmaktadır. Örneğin; saldırganlık ve güvensizlik (Güngörmüş, 1988). Ayrıca Kulaksızoğlu (1998) ergenlik psikolojisi adlı

kitabında, çocuklukta verilecek iyi bir müzik kültürünün bireyin kurallara uymasını önemli ölçüde sağladığını; bunun nedeninin ise art arda gelen melodi ve ritimlerin düzenliliğinin, çocuğun iç disiplin geliştirmesinde etkili olduğu vurgulanmıştır.

Boş zaman etkinliği olabilecek etkinliklerden bir diğeri ise spordur. Spor nedir? Spor bireysel veya bir grupla yapılan düzenli bedensel hareketlerdir. Spor kişiye ne sağlar? Spor bireye rekabet etme, yarışma duygusunu, grup çalışmasını, diğer bireylerle işbirliği yapma olanağı verir. Aynı zamanda, spor, ergenlikte artan beden enerjisinin ve kaygının yarattığı gerilimin en uygun biçimde boşaltılabileceği bir etkinliktir.

Ergen öğrencilerin büyük çoğunluğu da fiziksel faaliyetleri sanatsal faaliyetlere tercih etmektedirler. Yapılan bir araştırma bunu kanıtlar niteliktedir. Araştırma Berk (1992) tarafından Birleşik Devletlerde yapılmıştır. Bu çalışmada, ders dışı etkinlikler arasında en popüler olanı, ergenlerin oldukça yüksek oranını, yaklaşık yarısının katıldığı spor etkinlikleridir. Bunun dışında, birçok ergenin katıldığı diğer iki etkinlik türü akademik ya da mesleki ilgilerle ilişkilidir, sonucu bulunmuştur (Steinberg, 2007).

Ayrıca, Kara'nın (1991) yapmış olduğu çalışmada spor yapmanın öğrencilerin okul başarısını düşüreceği yolundaki görüş desteklenmemiştir. "Ankara'da sportif yarışmalarda derece alan lise öğrencilerinin akademik başarılarını belirlemek amacı ile bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda sporcu öğrencilerin okul başarılarıyla, spor yapmayanların okul başarıları arasında spor yapanların lehine bir fark bulunmuştur, ancak bu fark istatistikî olarak anlamlı bulunmamıştır" (Kulaksızoğlu, 1998, s. 165). Kara'nın çalışmasında her ne kadar istatistikî veri anlamlı bulunmuşsa da, önemli bir fikir vermektedir. Bununla birlikte, spor yapanların başarı seviyelerinin yapmayanlara oranla daha yüksek olması bu çalışmada da öngörülen bir hipotezdir.

Yapılan diğer çalışmalarda ise, özellikle spor ve güzel sanatlar alanlarında yapılan etkinliklerin, öğrencilerin okuldaki performanslarını geliştirdiği ve okulu bırakma olasılığını azalttığı görülmüştür (Steinberg, 2007). Aynı zamanda bu tür etkinliklerinin kişiyi; suçtan, madde



kullanımından ve başka tür risk alma davranışlarından vazgeçirdiği ve özellikle ergenlik çağındaki gençlerin psikolojik sağlıklarını ve toplumsal statülerini geliştirdiği görülmüştür (Steinberg, 2007). Boş zaman etkinliklerinin sağladığı yararlardan biri belki de en önemlisi olarak, bu etkinliklerin ergenleri kötü alışkanlıklardan uzak tutabilecek olmasıdır. Dolayısıyla boş zaman etkinliklerinin ergenin sağlığının korunmasında da önemli rolü olmaktadır.

Bununla ilgili olarak, genç insanlarda fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık arasında bir bağıntı olup olmadığı konusu çok incelenmemiştir. Kalp ve solunum sağlığında yapılan düzenlemeler gençlerde depresyon, kaygı, duygu durumu ve öz saygıda kısa ve uzun dönemli pozitif etki yaptığı literatürde var olan bilgilerle desteklenmektedir. Bütün bunların daha yüksek akademik performansla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström, 2008).

Araştırmada ileri sürmüş olunan fiziksel etkinliklerin sanatsal etkinliklere göre kaygıyı düşürmede daha etkili olduğuna dair hipotezi destekleyen diğer araştırmalar ise; Orwin (1974), Muller (1975) ve Driscoll'un (1976) farklı farklı yapmış oldukları araştırmalardır. Fiziksel faaliyetler ve egzersizlerin kaygıyı hafiflettiği iddia edilmektedir. Ayrıca, yapılan kontrolsüz çalışmalarda DSM 3 ölçütlerindeki kaygı bozukluğu olan birkaç vakada, egzersizin hastaların fobilerine ve panik ataklarına olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Taylor, Sallis, ve Needle, 1985).

*Klinik ve kliniksel olmayan vakalarda egzersizin sunulan bazı psikolojik faydaları*

<b>ARTAN</b>	<b>AZALAN</b>
Akademik Performans	İşte Devamsızlık
Kendine Güven	Alkol Bağımlılığı
Güven	Öfke
Duygusal Denge	Kaygı
Bağımsızlık	Zihin Karışıklığı
Entellektuel Davranış	Depresyon
İçsel Kontrol	Ağrılı Regl Dönemi
Hafıza	Baş Ağrısı
Mod	Aşırı Tepki
Algı	Fobiler
Popülerlik	Psikotik Davranışlar
Olumlu Fiziksel Görüntü	Stres Tepkisi
Kişisel Kontrol	Gerginlik
Cinsel Memnunluk	Tip A Davranışları
Mutluluk	İş Hataları
İş verimliliği	

(Taylor, Sallis, ve Needle, 1985).

Ortalama günde 10-20 dakika düzenli olarak yapılan egzersizin yani fiziksel etkinliklerin sınavlara hazırlanan gençlere öncelikle kaygıyı azaltma yönünde etkisi olduğu gibi öğrenme gücünü de arttırdığını ileri süren bir diğer araştırmacı ise Baltaş'tır (1993). Baltaş'ın araştırmasında düzenli fizik egzersiz programlarının temelinde bedenün mümkün olduğu kadar çok oksijen yakması ve dolayısıyla daha fazla solunum yapmaları sonucunda teneffüs ettikleri hava içinden daha fazla oksijen kullandıklarını ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra, Baltaş kitabında, fiziksel aktivitelerin sakinleştirdiği ve duygusal açıdan bireyi daha dengeli kıldığını belirtmiştir. Bunun sebebi, bedende oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasını ve kaybolmasını

sağlamakta ve dolayısıyla duygusal açıdan kişiyi daha dengeli kılmaktadır, demiştir (Baltaş A. , 1993).

Fakat gerginlik, sınav stresi gibi durumlar, damarlarda daralmaya sebep olmakta ve hücrelere giden kan miktarında azalmalara yol açmaktadır. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Böyle bir oluşum öğrenmeyi iki açıdan olumsuz olarak etkiler. Birinci olarak, gerginlik ve kaygı sırasında bedende var olan miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engellemektedir. Bunun çözümü ise düzenli fizik egzersiz yapmaktır, düzenli olarak yapılan fizik egzersiz adrenalinin tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmek için uygun ortamın kurulmasına sebep olur. Fizik egzersiz sırasında ortaya çıkan duygusal boşalma ve rahatlığın, kaygıda azalmanın, zihin ve kas gevşemesinin sebebi adrenalin tüketilmesidir. Aynı zamanda özellikle sınavlara yakın dönemlerde gençlerde görülen bir diğer problemde uyku bozukluklarıdır. Düzenli bir fizik egzersiz programı bu problemi önemli ölçüde çözebilir. Egzersiz yapanların iyi uyumalarının sebebi yorgunluktan değil, egzersiz sırasında serotonin salgılanmasındandır. Serotonin aynı zamanda uykunun derin dinlenmeyi sağlayan ve delta uykusu denen bölümünü de düzenleyen maddedir. Araştırmalar sonucunda uyku açısından egzersiz yapmanın en uygun zamanının, öğleden sonra veya akşamüstü olduğu bulunmuştur (Baltaş A. , 1993). Baltaş'ın kitabında, insanın vücut kimyasıyla ilgili vermiş olduğu bilgiler, bu çalışmada, spor etkinliklerinin sanat etkinliklerinden kaygıyı azaltmada ve başarıyı yükseltmede daha etkili olduğuna dair hipotezi de önemli ölçüde destekler niteliktedir.

Boş zaman etkinliklerinin başarıya olumlu etkisi yapılan birçok araştırmada tespit edilmiştir. Sanat dallarından olan müziğin kişinin iç disiplinin gelişmesinde etkisi olduğu görülmüş olmasıyla birlikte, hipotezlerimizden biri olan fiziksel etkinliklerin sanatsal etkinliklere oranla kaygı durumunu düşürüp başarıyı arttırmada daha etkili olduğu yolunda, çok sayıda araştırma sonucuna rastlanmıştır. Fiziksel faaliyetlerde kişilerin vücutlarında farklı kimyasal değişiklikler yaşanmakta, bu değişikliklerde kaygı seviyesini ve başarıyı olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca fiziksel

faaliyetlerin; sadece kaygının azaltılmasında değil, birçok psikolojik sorunun çözümlenmesinde de olumlu etkileri olabilmektedir.

#### **2.4. Başarı:**

Başarı nedir? Başarı aslında oldukça göreceli bir kavram olmakla birlikte ergenler için başarı akademik başarıyla sınırlıdır. Özellikle ülkemizde yapılan belli başlı sınavlardan alınan yüksek puanlar ergen kişinin kendini değerlendirmesi ve çevresindeki insanların onun hakkında fikir sahibi olması açısından çok önemlidir. Dolayısıyla ergenler bu sınavlarda kıyasıya birbirleriyle yarışmaktadırlar.

Stang, okul başarısının öğrencilerin kişiliklerinde hissedilen bir etkiye sahip olabileceğini belirtmiştir. Okul başarısı: “çocuğun başarısını düzenlemesini, gücünü geliştirmesini ve kendine güvenini yükseltmesini sağlar”, demiştir (Strang, 1957). Ayrıca başarı özellikle aileden çok, bu dönem için çok önemli olan arkadaş ve dış çevre içinde bir ayrıcalık sağlayacak ve ergenin kendine güveninin artmasında etkili olacaktır. Dolayısıyla ergende başarısızlık kaygısı büyük baskı oluşturmaktadır.

Steinberg’de bu konuda; “Ergenin başarı gereksinimiyle kesişen bir psikolojik etken de hem ilgili hem de bazı açılardan tamamlayıcı bir güdü olan başarısızlık korkusudur. Testlerde ya da diğer değerlendirme durumlarında kaygı duygusuyla gösterilen başarısızlık korkusu başarı performanslarını engelleyebilir. Orta derecede başarısızlık korkusu, kişinin konsantrasyonunu yükselterek performansı arttırabilir. Bununla birlikte genellikle güçlü bir başarısızlık korkusundan kaynaklanan kaygı, başarılı bir performansı engellemektedir” demiştir. (Steinberg, 2007, s. 447). Kaygının belli sınırlarda seyretmesi başarı için gereklidir. Yapılan araştırmalarda hem üniversite hem lise ve hem de ilköğretim okulundaki öğrencilerde, yüksek kaygı düşük performansla birlikte görülmektedir (Gaudry ve Spielberger, 1971). Başarı, kaygıyla belirli noktalarda kesişmektedir. Diğer durumlarda başarısızlığı getirmektedir. Yani düşükte olsa yüksekte olsa kaygı başarısızlık nedenidir.

Ülkemizde ergenliğin en önemli olayı üniversite giriş sınavıdır. Lise son sınıfta hayatın en önemli gündem maddesi üniversiteye giriş sınavıdır.

Gençler, okulla birlikte dershaneye de gitmeye başlar. “ya kazanamazsam...” kaygısı gençleri ve ebeveynleri sarmaya başlar. Bazen üniversite sınavı heyecanının yerini telaş ve korku almaya başlar. Uyku ve iştah kaçabilir. Yaşanılan kaygı nedeniyle okunanlar anlaşılmaz olur. Başkalarının ne yaptığı deneme sınavından kaç aldığı, kaçınıcı olduğu önemli bir merak konusudur. Sokakta, evde herkes sınavı, nasıl çalıştığını sorar. Sanki hayat durmuş ve yaşamın merkezine sınav oturmuştur (Karabekiroğlu, 2011). Karabekiroğlu'nun da değindiği gibi, üniversite sınavına yüklenen anlam ülkemizde çok yüksektir. Aileler için çocuklarının geleceği ve onların başarılarının sonunda duyacakları gurur, ergenler için ise hayat memmat meselesidir. Birçok öğrenci için kaygı, olması gereken sınırları fazlasıyla aşabilmektedir.

Bazen genç bu sınavı gözünde o kadar büyütür ki yapamayacağını, yeterince puan alamayacağını hisseder, kaçmaya başlar. Dershaneye gitmek, ders çalışmak işkence haline gelmiş ve artık ona sadece kendi başarısızlığını hatırlatma işlevi görmeye başlamıştır. Genç kaçmaya çalıştıkça öğretmenleri, anne-babası daha çok üstüne gelir. Genç bir çıkmaza girer, bir kısır döngü başlar. Bazıları kendine güvensizliği aşmak için daha fazla çalışır ama aşırı yorgunluk ve verimsizlik yüzünden yine olumlu bir sonuç alamaz. Kendine güveni daha da sarsılır. Kişi kendine baskı yapıp sınavı kazanmaktan başka bir yol bulamadıkça da iyice sıkışır kalır. Bazen bu durum ”öğrenilmiş çaresizlik” duygusuyla genci depresyona iter. Genç için depresyon da bilinçdışı bir kurtulma yoludur (Karabekiroğlu, 2011). Öğrencinin kaçmaya çalıştığı başarısızlık kaygısı, nereye giderse gitsin onunladır. Bastırılmaya, kaçılmaya çalışılan başarısızlık kaygısı psikolojik ve bazen de fiziksel rahatsızlıklarla ortaya çıkar.

Çağdaş toplumlarda başarı, yaşam boyu süren bir kaygıdır. Eğitim kurumları, küçük yaşlardaki öğrencilere bile çeşitli performans ve yetenek testleri uygulayarak, yarışma ile başarıyı tartmaya ve vurgulamaya çalışırlar. Ergenlikte başarıya verilen özel önem daha da artmaktadır. Bu önem yalnızca dönemin geçişsel doğasından kaynaklanmaz (Steinberg, 2007). Başarıya verilen önemin ergenlik döneminde artmasının nedeni bu dönemde daha karmaşık düşünce yapılarının oluşmasıyla ilintilidir (Steinberg, 2007). Her

dönemde insanlar için başarı önemlidir. Fakat ergenlik döneminin başarıya yüklediği önem açısından başarının ayrı bir önemi vardır. Çocukluktan farklı olarak sorumluluk artık tamamen ergendedir.

Özerman'ın araştırmasında lise giriş sınavına hazırlık döneminde kız öğrencilerin daha fazla kaygı hissettikleri sonucu çıkmıştır. Buna karşın başarı seviyesinde farklılık görülmemiştir, yani sonuçta her iki grubun başarı seviyesi aynı bulunmuştur. Bu araştırmadaki diğer ve önemli bir diğer bulguda sınava hazırlık kaygısı, hazırlanma aşamasında düşmektedir. Bu da bize aslında kaygının bilgi eksikliğinin yaratmış olduğu bir korku olduğunu göstermektedir. (Özerman, 2007). Bu araştırmada kız ve erkek öğrencilerin başarı farkları incelenmeyecektir. Kız ve erkek öğrencilerin başarılarının eşit olduğu düşünülmektedir. Ancak, kaygı ve cinsiyet farkı incelenecektir. Diğer taraftan, yapılan araştırmalarda sınav korkusu yani sınav kaygısıyla, sınavdan korkmanın farklı şeyler olduğu sınav kaygısının bilgi arttıkça, başarılar kazanılmaya başladıkça düştüğü, sınavdan korkunun ise başarıdan ve bilginin artmasından etkilenmediğini göstermiştir.

Kuramcılara göre, bireyler performanslarını dört etkene yüklemektedir. Bunlar; yetenek, çaba, görevin zorluğu ve şans. Bireyler başardıkları zaman başarılarını yetenek ve çaba gibi içsel nedenlere yüklerlerse kendilerine güvenleri artacak ve sonraki işlere kendilerinden daha emin ve güvenli yaklaşacaklardır. Ancak eğer bireyler başarılarını şans ya da işin kolaylığı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dışsal etkenlere yüklerlerse, o zaman kendilerinden ve yeteneklerinden emin olmamaları olasıdır (Steinberg, 2007). Bazı bireyler başarı sağlasa da kaygı ve kendilerine olan güvenlerinde önemli bir değişim olmamaktadır, bunun nedeni ise; insanlar sınavlara yükledikleri gibi sınav sonuçlarına da anlamlar yüklemektedir, kişi şans ve sınavın kolay olduğunu düşünüyorsa kaygı seviyesinde ve kendine olan güveninde herhangi bir değişim olmayacaktır.

Eldeleklioğlu'na göre (2008) “zamanı etkili bir şekilde kullanmak çoğu zaman zannedildiği gibi zamanın çoğunu çalışmaya ayırmak değildir.” Bireyin başka birçok alanda da kendini geliştirmesi gerekmektedir. Mesela kişinin kişisel, sosyal ve kültürel anlamda çok yönlü gelişebilmesi için çeşitli

faaliyetlere ve sosyal ilişkilere ihtiyacı vardır. Zamanın iyi kullanılabilmesi bireyin yaşamını kontrol edebilmesi anlamına gelmektedir. Bütün bu saydıklarımız bireyin psikolojik olarak sağlıklı gelişebilmesi ve başarılı olması için gerekli ve önemlidir (Eldeleklioğlu, 2008). Eldeklioğlu'nun da değindiği bu araştırmada da incelendiği gibi öğrencilerin ilgilenmiş oldukları boş zaman etkinliklerinin psikolojik ve (spor etkinlikleri için) fizyolojik olarak önemli etkisi olmasının yanı sıra öğrenci başarısını ve motivasyonunu da artırıcı etkisi olduğu düşünülmüş ve bu yönde incelemeler yapılmıştır.

Başarıyla kaygı, kol kola gezen bir küs bir barışık iki samimi arkadaş gibidir. Ayrılmazlar. Belli seviyede çok iyi anlaşılır. Fakat hiç kaygı duyulmadığı zamanda olduğu gibi, kaygının başarının istediği seviyeyi aştığı zamanlarda da, başarısızlığı getirir. Başarı kriterleri, insanın çağına ve toplumlara göre değişse de ergenlerde özellikle ülkemizde akademik başarı olarak görülmekte olan üniversite sınavlarıyla ölçülmektedir. “Bir miktar kaygı, başarıyı artırırken aşırı kaygı, başarıyı ketlemektedir” (Şahin, 1985). Boş zaman etkinliklerinin zaman yönetiminde ve kaygıyı sağlıklı seviye çekmekte etkili olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür. Ayrıca başarıya ulaşıldıktan sonrada kişinin kendine güveni artmadığı ve kaygı seviyesinin düşmediği tespit edilmiş olduğu durumlarda bulunmuştur. Bunun nedeni ise kişinin başarının nedenini içsel olarak mı? Dışsal olarak mı nitelendirdiğiyle alakalı olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin bir bölümü ise kaygıdan kaçma eğilimindedirler. Fakat kaçma davranışı başka psikolojik belki de somatik bozuklukları beraberinde getirmektedir.

Sonuç olarak; ergenlik bir geçiş dönemi olmakla birlikte bu dönemde kişilerin ruhsal ve fiziksel anlamda yaşadıkları değişimler diğer dönemlerden çok daha hızlı ve çok daha değişik yönlerdedir. Çoğu ergen bu dönemde çocukluk ve yetişkinlik arasında gider-gelir. Bu dönemde yapılan boş zaman etkinlikleri, özellikle spor etkinlikleri, ergenlerin fiziksel gelişimine önemli ölçüde ve olumlu yönde etkide bulunacağı gibi, ruhsal gelişimlerini de sağlamaktadır. Ayrıca boş zaman etkinlikleri bu geçiş döneminin sıkıntılarını daha rahat atlatma konusunda da oldukça büyük etkiye sahiptir. Geç ergenlik döneminde olan gençlerin, Türkiye'deki en büyük sorunu üniversite sınavıdır. Dolayısıyla ergenler geleceğine yönelik attıkları bu önemli adımda, oldukça

büyük kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygının niteliği gibi seviyesi de önemlidir. Belli seviyede yaşanan kaygı başarıya olumlu etki ederken yüksek kaygı ya da çok düşük kaygı başarısızlığa götürmektedir. Yapılan ayrı ayrı birçok araştırmada görülmüştür ki kaygı, başarı ve boş zaman etkinlikleri birbirlerini etkilemektedir. Bu araştırmada ise üçünün birden ne yönde birbirini etkilediği araştırılmaktadır.



### 3. BÖLÜM PROBLEM

#### 3.1. Problemin tanımı

Bu araştırmada problem, boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf yani 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Bu konunun seçilme nedeni, Türkiye’de yüksek öğretim yapmak isteyen çok sayıda öğrenci, üniversite sınavında başarılı olmak için çabalamakta birbiri ile yarışmaktadır. Bu büyük yarış ve gelecekteki yaşamlarını etkileyecek üniversite giriş sınavı öğrencilerin varolan kaygı düzeylerinin daha da yükselmesine neden olmaktadır.

“Öğrencilerin bir bölümü sınavla birlikte, kendi kişiliklerinin ve varlıklarının da değerlendirildiğini düşünür” (Baltaş ve Baltaş, 1987). Üniversite giriş sınavında alacağı puan sadece meslek edinme konusunda değil gençler için toplumsal bir itibar kazanmaları açısından da önemlidir.

Yapılan çalışmalarda, sağlıklı yapının korunması ve başarılı olmak için belirli bir düzeyi aşmayan kaygının, başarıyı olumlu yönde etkilediği, fakat bu düzeyin kişiden kişiye farklı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu düzey aşıldığında kaygı akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Bu yüzden yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına yol açan en önemli faktörlerden biridir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Bu araştırma boş zaman etkinliklerinin kaygıyı ve dolayısıyla başarıyı nasıl etkilediğini saptamak amacı ile yapılmaktadır.

#### 3.2. Problemin kaynağı

Bu araştırmadan önce yapmış olduğum gözlemlerde, çeşitli yaş gruplarında yüksek akademik başarıya ulaştığı görülen öğrencilerin, değişik boş zaman etkinlikleri yaptıkları ve hatta onlarda da başarı kaydettikleri görülmüştür. Bu öğrencilerin hobileri olmayan ve yalnız ders çalışan öğrencilerden daha başarılı olduğu gözlenmiştir. Bu gözlem sonucunda; tüm zaman ve dikkatlerini derslere yönelten öğrencilere göre, dikkatlerini hem

derslerine hem de hobilerine yönelten öğrencilerin daha başarılı olup olmadıkları sorusu büyük bir merak yaratmıştır. Yapılan fikir alışverişleri ve ön kaynak taraması ile kaygının başarıya boş zaman etkinliklerinin de kaygıya değişik seviyelerde etkisi tespit edilmiş ve bu doğrultuda araştırma konusu şekillenmiştir.

### **3.3. Problemin seçimi ve ölçütleri**

Bu araştırma, olgusal, çözünebilirlik yapıya sahip olan, öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin, başarılarını ve kaygılarını ne yönde etkilediğini inceleyecek bir problem konusu üzerine yapılacaktır.

Ülkemizde, üniversite giriş sınavına katılacak sayıları milyonları bulan öğrencilerle birlikte onların velileri, öğretmenleri ve eğitim kurumları bu problemden etkilenmektedir. Bu araştırma üniversite giriş sınavına girecek kaygı yaşayan öğrencileri kapsamaktadır. Gençlik dönemi insanların hayatlarının önemli bir dönemidir. Kültürel farklılıklar ya da zamana dayalı dönemsel farklılıklar olsa dahi, bu dönem ve bu dönemde yaşanan sorunları atlanıp bir sonraki döneme geçmek mümkün değildir.

Türkiye’de özellikle kaygı ve üniversiteye giriş sınavı üzerine çalışılmalar yapılmıştır. Fakat boş zaman etkinliklerinin kaygıya ve özellikle sınav kaygısı üzerine etkileri konusuna çok fazla değinilmemiştir. Bu araştırmanın boş zaman etkinliklerinin, sınav kaygısı ve başarı üzerindeki etkileri konusunda bir fikir verebileceği; bu çalışmadan elde edilecek sonuçların üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, başarı ve kaygı düzeylerine etki eden faktörlerden bazılarını açıklamasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılacak olan anket hiçbir şekilde kişilik haklarına zarar vermeyecek, kişilerin sağlık ve esenliklerini tehlikeye düşürüp pişmanlık duymalarına sebep olmayacak şekilde oluşturulmuştur. Anketin yanı sıra kullanılan ölçeklerde de kişilik haklarına saygı gösterilmiş, gizlilik prensibine ve etik kurallara uyulmuştur.

### 3.4. Araştırma probleminin tanımlanması

Gençlik çağı çeşitli kaygıların yaşandığı bir dönemdir. İnsanların fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin önemli bir bölümünü gençlik evresinde yaşarlar. Erik Erikson (1984) bu dönemi insanlar kimliğe karşı rol karmaşası yaşadıkları evrededirler diye ayırmıştır. Gençler aileleriyle geçmiş çatışmalarını yoğun olarak yaşarken, akranlarıyla ilişkilerine çok büyük önem vermektedirler, ayrıca diğer insanların onlar hakkında ne söyledikleri onlar için çok önemlidir. Bu evrede psikolojik değişimlerin yanı sıra fizyolojik olarak da çeşitli değişikliklerle de karşılaşmaktadırlar. Bedenlerinde yaşadıkları, hormonal değişimler önemli sayıdaki gence sıkıntı yaratmaktadır. Kendilerini çok önemseyip kendileriyle ilgili meseleleri çok büyüttükleri bu evrede, girecekleri sınavla birlikte gelecek kaygılarını da yoğun bir şekilde yaşarlar.

Gelecek kaygısını ve güvensizliğini yoğun olarak yaşamak daha sonraki dönemlerde, bu dönemde yaşadıkları kaygıyı hatırlatacak şekilde ortaya çıkacaktır. Mesela eğitim hayatlarını bitirdikten sonra girecekleri iş görüşmelerinde yaşadıkları kaygı birçok kişiye ve onların ailelerine üniversite sınavını hatırlatmaktadır. Aynı Watson'un küçük Albert deneyi olarak bilinen deneyde olduğu gibi, bu deneyde beyaz bir fareyle gürültü sesi verildiğinde çocuk korkuyor ve daha sonra beyaz fareyi gördüğünde yine aynı sesleri duyacağını düşünerek korkup ağlamaya başlıyor.

Yapılan birçok araştırma sonucunda sınav başarısı ve yüksek kaygı arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı bir seviyeye kadar başarıyı arttırmaya karşın, yoğunlaştığında başarıyı düşürmektedir, bunun dışında yoğun kaygı duygusu birçok olumsuzluğa neden olmaktadır.

Kişinin, kaygısının yoğunluğu oranında davranışları aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar (Geçtan, 2002). Farklı araştırmalarda yoğun kaygının azaltılmasının başarı düzeyini yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Bağımsız değişkenimiz olan “boş zaman etkinliklerinin” bağımlı değişken olan “kaygı düzeyi ve başarıya” olan etkisinin inceleneceği araştırmada, boş zaman etkinlikleri yapan ve boş zaman etkinlikleri yapmayanlar olmak üzere iki seçenektan daha fazlasını alamayacağı için

bağımsız değişkenimiz süreksiz bağımsız değişkendir. Ayrıca bağımsız değişkenimiz var olan boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan öğrencilerden seçildiği için pasif değişkendir. Başarı ve kaygı ise notlanabilen ve belirli seviyeleri olan sürekli değişkenlerdir. Başarı bağımlı değişkeniyle boş zaman etkinliği bağımsız değişkeni arasında, kaygı aynı zamanda ara değişken olarak da görülmektedir. Çünkü boş zaman etkinliği ile başarı arasında öngördüğümüz ilişki aslında dolaylı bir ilişkidir ve kaygı değişkeniyle açıklanabilecektir.

### **3.5. Alt problemler**

- Yapılan boş zaman etkinliklerine göre kaygı ve başarı derecesi ne kadar farklılaşmaktadır?
- Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman dilimine göre başarı düzeyi ve kaygı düzeyinde farklılıklar oluşur mu?
- Başarıyı artırmada hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur?
- Kaygı seviyesini düşürmede, hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur?
- Eğitim alınan okula göre (özel / devlet) kaygı düzeyi ve boş zaman etkinliklerinin etkisi ne kadar değişmektedir?
- Cinsiyete göre yapılan boş zaman etkinliklerinin etkisi ne ölçüde başarı ve kaygıyı etkilemektedir?
- Hangi tür boş zaman etkinliği kaygı düzeyine daha fazla etkide bulunmaktadır?

### **3.6. Hipotezler**

- Yüksek sınav kaygısı başarıyı düşürür.
- Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarıları düşüktür.
- Boş zaman etkinlikleri sınav kaygısını azaltır.
- Boş zaman etkinlikleri durumluk kaygıyı azaltır.
- Boş zaman etkinlikleri sürekli kaygıyı azaltır
- Boş zaman etkinliği başarıyı artırır.
- Bedensel faaliyetler, sanatsal faaliyetlerden kaygıyı düşürmede daha etkilidir.

### 3.7. Varsayımlar (Sayıtlılar)

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılacaktır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kendilerine uygulanan sınav kaygısı ve diğer ölçek ve anketleri samimi olarak doldurduğu, yanıtların onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılacaktır.

### 3.8. Sınırlılıklar

- Bu araştırma 2011-2012 eğitim ve öğretim yılıyla sınırlıdır.
- Bu araştırma uygulama yapılacak dershanenin Mecidiyeköy, Kadıköy ve Beşiktaş şubeleri üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerinden, yaklaşık 500 civarı öğrenciyle sınırlı olacaktır.
- Araştırmada elde edilecek bulgular ölçeklerde bulunan sorulara öğrencilerin verdikleri yanıtlarla sınırlı olacaktır.
- Bu araştırma, kullanılan ölçeklerin ölçtükleriyle sınırlı olacaktır.
- Başarı ölçütü olarak öğrencilerin deneme sınavlarında aldıkları puanların ortalaması kullanılmak istenmiş, ancak dersane yönetimi bu puanların kullanılmasına izin vermediği için, dershanenin başarı kategorisi olan vasat, orta ve iyi ölçütü kullanılmıştır. Bu da öğrencilerin başarılarının sadece üç grupta sınırlandırılmasına yol açmıştır.

### 3.9. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmadan elde edilecek verilerle sınav kaygısı ve boş zaman etkinliklerinin etkileri konusunda bazı sorulara cevap bulunabileceği umulmaktadır. İnsanların en hassas çağlarından biri olan ergenlik çağında gelecek ve kariyerle ilgili çalışmalarını yapan gençler, yapacakları boş zaman etkinliklerinin test başarılarını nasıl etkilediğini fark edecekler. Bu faaliyetlere ne kadar zaman harcarsa başarılarının bundan ne ölçüde etkileneceğini; hangi boş zaman etkinliğinin kaygı düzeylerine ve başarı düzeylerine ne oranda etki edeceğini görecekler ve bu doğrultuda seçimler

yapacaklardır. Ayrıca eğitim kurumlarının boş zaman etkinliklerine ayıracakları süre ve bu yaş grubu öğrencileri için yapılacak faaliyetler konusunda karar verirken, onları yönlendirirken ve program oluştururken bu araştırmadan elde edilecek sonuçların önemli olacağı düşünülmektedir.

### **3.10. Tanımlar**

Araştırmada, üniversiteye hazırlanan öğrencilerin yapmış oldukları boş zaman etkinliklerinin sınav, durumluk ve sürekli kaygılarına ve başarılarına olan etkisini araştırmaktayız. Bu çerçevede seçmiş olduğumuz örneklem grubu ergenlik çağında ki, 12. sınıf dershaneye giden, üniversite sınavına hazırlanan gençlerdir.

**3.10.1. Durumluk kaygı:** Tehlikeli koşullara karşı kişilerin yaşadığı geçici kaygı türü olan durumluk kaygı, bu araştırmada Spielberger'in oluşturduğu Necla Öner ve Ayhan LeComte'un Türkçeye uyarladığı durumluk kaygı envanteriyle ölçülmüştür.

**3.10.2. Sürekli kaygı:** Sürekli Kaygı, öğrencilerin kaygı yaşantısına yatkınlıkları, yani her durum hakkında kaygı yaratacak neden bulma eğilimleridir. Bunu incelemek içinde Spielberger'in oluşturduğu Necla Öner ve Ayhan LeComte'un Türkçeye uyarladığı sürekli kaygı envanteri uygulanmış ve sonuçları incelenmiştir.

**3.10.3. Sınav kaygısı:** Kaygı incelemesinde, öğrencilerin girecekleri sınava karşı oluşturdukları kaygı, sınav kaygısı olarak değerlendirilmiştir. Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından geliştirilip, Necla Öner ve Deniz Albayrak Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanan sınav kaygısı envanteri ile incelenmiştir.

**3.10.4. Boş zaman faaliyetleri:** İnsanların işleri ve yapmakla yükümlü oldukları uğraşları dışında, bir beklenti içinde olmadan yapmaktan zevk aldıkları faaliyetleri, hobileri onların boş zaman etkinlikleridir. Bu araştırmada da öğrencilerin yapmış oldukları boş zaman etkinlikleri araştırılmaktadır. Yapmış olduğumuz tanım doğrultusunda boş zaman etkinlikleri oldukça kapsamlı bir alan olmakla birlikte, bizim incelememizde merak ettiğimiz konu,

fiziksel faaliyetlerle, sanatsal faaliyetlerin öğrencilerin kaygı seviyelerinde ve başarılarında ne yönde etkide bulunduğunu bulmaktır. Dolayısıyla sorularımızda bu doğrultuda sorulmuştur.

**3.10.4.1. Fiziksel faaliyetler:** Bu araştırmada öğrencilerin yapmış oldukları spor etkinlikleri fiziksel etkinlikler kategorisinde değerlendirilmiştir. Öğrencinin düzenli olarak bu faaliyete belli bir süre ayırması beklenmiştir.

**3.10.4.2. Sanatsal faaliyetler:** Araştırmada öğrencilerin, sanatın herhangi bir dalıyla ilgili, bu müzik, resim, tiyatro gibi etkinlikler olup belli bir eğitim doğrultusunda düzenli olarak bu etkinliğe zaman ayırmak olarak değerlendirilmiştir.

**3.10.5. Sınav ve Başarı:** Başarı göreceli bir kavram olmakla birlikte, ülkemizde liseyi bitirdikten sonra üniversite eğitimi alıp bir meslek sahibi olmak isteyen tüm öğrencilerin katıldığı iki sınav bulunmaktadır. Bunlar YGS ve LYS sınavlarıdır. Bu sınavlardan alınan yüksek puanlar ülkemiz genelinde bu grup öğrencilerin başarısını tanımlamaktadır. Araştırmamızda ise başarı buna benzer bir yolla tanımlanmıştır. Bu araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin gittikleri kurslardan biri olan ve örneklem grubumuzu seçtiğimiz dershanenin başarı kriteri baz alınarak, öğrencilerin başarıları belirlenmiştir.

**3.10.6. Deneme Sınavları:** Dershanelerde yapılan ve üniversiteye hazırlanan öğrenciler için YGS ve LYS sınavlarının bir provası olan sınavlardır. Bu sınavdan alınan puanlar öğrencinin gerçek sınavda ne kadar başarılı olabileceği doğrultusunda bilgi vermektedir. Bu puanlar doğrultusunda dershaneler öğrencilerin başarı durumlarına göre sınıfları ayrılmaktadır.

**3.10.7. Başarı Kriteri:** Bu puanlamaları belirlerken dershane yöneticileri, iyi sınıftaki öğrencilerin YGS ve LYS sınavlarında İstanbul, Ankara, İzmir gibi metropol olmuş olan büyük şehirlerdeki önemli üniversiteleri ve devlet üniversitelerini kazanabilecek düzeyde puan alabileceklerini düşünmektedirler. Orta sınıfların alacakları puanlarla İstanbul dışı bir üniversiteye

girebileceklerini, Özel üniversitelere girebileceklerini ya da biyoloji, fizik, kimya gibi eğitim bilimleri fakültelerinden bir bölüm kazanabileceklerini düşünmektedirler. Vasat sınıfların ise alacakları puanlarla meslek yüksek okullarına, açık öğretim üniversitesine girebileceklerini ya da bir sonraki sene için bu sene ile temel oluşturmuş olabileceklerini ifade etmişlerdir. Örneklemimizi seçtiğimiz dershanede her ay öğrenciler sınava tabi tutulmakta, Eylül ve Aralık aylarında ayda iki kez sınav uygulanmaktadır. Bu sınavlar girilmiş olan en son sınavın ağırlığı en yüksek olacak şekilde her sınav toplanmakta ve ortalamaları alınmaktadır. Bunun sonucunda da sınıflar iyi, orta ve vasat olmak üzere oluşturulmaktadır diye ifade edilmiştir.

**3.10.7.1. Yüksek başarı:** Örneklemimizi seçtiğimiz dershanenin sınavlarından 430 üzeri alan TS sınıfı öğrencileri başarılı görülmektedir. 420 üzeri alan TM sınıfı öğrencileri ve 400 üzeri puan alan MF sınıfı öğrencileri başarılı görülmektedir.

**3.10.7.2. Orta başarı:** Örneklemimizi seçtiğimiz dershanenin sınavlarından 380 üzeri puan alan MF öğrencileri, 340 puan üzeri TM öğrencileri ve 300 puan üzeri TS öğrencileri orta seviyede başarılı olarak nitelendirilmiştir.

**3.10.7.3. Vasat başarı:** Orta seviyede başarılı olan öğrencilerin puanlarının altında puan alan öğrenciler ise vasat olarak değerlendirilmiştir.



## 4. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada izlenen yöntem ve araştırmanın modeli hakkında bilgiler verilmektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin çeşitli unsurlara göre dağılımı, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi için yapılan işlem basamakları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 4.1. Araştırmanın Modeli:

Bu araştırmada, tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinden tekil tarama modeli sınav kaygısını, durumluk kaygı ve sürekli kaygının betimsel istatistiksel teknikleri yani matematik ortalamasına ve standart sapmasına bakılarak uygulanmıştır. Aynı zamanda boş zaman aktivitesi yapan ve boş zaman aktivitesi yapmayan üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerden kesit alınarak bu gruplarda sürekli ve durumluk kaygı, sınav kaygısı ve başarının boş zaman faaliyetleriyle ilişkisi araştırılıp karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Bunun yanı sıra sınav kaygısı ile durumluk kaygı, sınav kaygısı ile sürekli kaygı ve durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasındaki değişkenlerin birlikte değişip değişmediğiyle ilgili ilişkiyi incelemek için korelasyon türü tarama yöntemi uygulanmıştır.

#### 4.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme:

##### 4.2.1. Evren:

İstanbul'da üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerdir.

##### 4.2.2. Örneklem:

Bir dershanenin Mecidiyeköy, Kadıköy, Beşiktaş şubelerinde eğitim gören üniversite sınavına hazırlanan 12. Sınıf, boş zaman etkinliğine katılan ve boş zaman etkinliğine katılmadığı tespit edilen öğrencilerin oluşturduğu gruptan oluşmaktadır.

İstanbul'da bulunan ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden oluşan çalışma evrenimizde, oransız küme örnekleme yöntemiyle rastgele seçilen 848 üniversiteye hazırlanan 12. sınıf öğrencisine bir anket ardından da sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçekleri uygulanmıştır. Özensiz doldurulan anketlerin elemesi yapıldıktan sonra 513 öğrencinin anketi araştırma kapsamına alınmıştır.

#### **4.3. Veriler ve Verilerin Toplanması:**

Bu araştırmada yöntem olarak birincil veri kaynaklarına ölçekler ve anket uygulanarak olgusal verilere ulaşılmıştır. Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin cinsiyet bilgileri ve okudukları okulun nitelikleri gibi bilgileri edinebileceğimiz demografik durumları ve boş zaman etkinlikleri yapıp yapmadıkları, yapıyorlarsa hangi tür etkinliğe katılıp ne kadar zaman harcadıklarına ait soruların bulunduğu ankete, ardından sırası ile Spielberger tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması LeCompte ve Öner tarafından yapılan 20'şer maddelik likert tipi durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ve yine Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Öner ile Albayrak-Kaymak tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen 20 maddelik likert tipi sınav tutum envanteri eklenmiş ve tüm anket toplam 80 sorudan oluşmuştur. Anketi doldurmak için öğrencilere bir ders saati 40 dakika zaman verilmiş ve öğrenciler anketi 20-40 dakika arasında doldurmuştur.

##### **4.3.1. Anket:**

Araştırmada uygulamış olduğumuz ankette, öğrencilerin kişisel bilgilerine 20 soruyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu soruların 9'u ucu açık sorulardan oluşurken, 11 tanesi seçenekli sorulardır. Ayrıca bu soruların 10 tanesi öğrencinin yaşı, cinsiyeti, okuduğu okulu, kardeş sayısı gibi bilgilerin bulunduğu içeriği demografik bilgiler olan sorulardır. 3 tanesi dershanedeki şube ve sınıfını, dershanede aldığı son 3 denemenin sonucunun sorulduğu, başarıyı belirleyebilmek için sorulmuş olan sorulardır. Geri kalan 6 tane soru ise başarıyla birlikte araştırmanın temelini oluşturan boş zaman etkinliklerine ilişkin sorulardır. Bunlar faaliyetin türü ve ayrılan zaman dilimleri hakkında sorulan sorulardır. Bu ankette uygulanan soruların tamamı araştırmanın

hipotezleri hakkında bilgiye ulaşabilmek amacıyla sorulmuş ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenleri olmuşlardır.

#### **4.3.2. Sınav Kaygı Envanteri:**

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından yapılmıştır. Envanter, bireylerin kendi kendilerini değerlendirmelerini esas alan bir psikometrik ölçektir. 1980 yılında yayınlanmıştır. Envanter, belirli duruma özgü bir kişilik boyutu olan sınav ya da değerlendirme kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Öner, 1990).

“Envanterde 20 soru maddesi ve dört seçenekli ((1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman) yanıtları bulunur” (Öner, 1990, s. 1).

“Toplam 20 envanter maddesinin 8’i Kuruntu, diğer 12’si ise Duyuşallık alt testlerini oluşturur. Ölçme sonucu, Kuruntu puanı (SKE-K), Duyuşallık puanı (SKE-D) ve her ikisinin toplamı yani Tümtest puanı (SKE-T) olmak üzere üç ayrı puan elde edilir” (Öner, 1990, s. 1).

“Yanıtların aralığı 1 ila 4 arasında değişir. İlk maddenin dışındaki tüm maddelerde “hemen hiçbir zaman” şikkının ağırlığı 1’dir ve düşük sınav kaygısını belirtir. “Hemen her zaman” şikkının ağırlığı 4’dür ve yüksek sınav kaygısını gösterir. 1. Madde ise ters yönde yazılmıştır. En düşük Tümtest puan 20 en yüksek Tümtest puanı ise 80’dir” (Öner, 1990, s. 2).

Envanterin, faktör yapısını ve İngilizce formuna benzeyip benzemediğini saptamak amacıyla İngilizce çevirisi iki aşamada yapılmıştır. İlk çeviride geri çevirme tekniği uygulanmıştır. Türkçeyi iyi bilen ve Türkiye’de yaşayan iki Amerikalı bu Türkçe formu İngilizceye çevirmiştir. İkinci aşamada, Türkçe formun dil eşdeğerliliğini sınama çalışması yapılmıştır. Tüm deneysel gruplar için iki dil formu arasındaki korelasyon anlamlı bulunmuştur. (Öner, 2008)

### 4.3.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri:

Durumluk ve Sürekli kaygı seviyelerini saptamak amacıyla Spielberger ve diğerleri tarafından 1970 yılında geliştirilmiştir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından kaynaklanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür (Öner ve LeCompte, 1983).

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri 20'şerden toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli kaygı ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir (Öner ve LeCompte, 1983).

“Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre 1) hiç, 2) biraz, 3) çok ve 4) tamamıyla gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre 1) hemen hiçbir zaman, 2) bazen, 3) çok zaman ve 4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir” (Öner ve LeCompte, 1983, s. 2).

Her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu işaret eder (Öner ve LeCompte, 1983, s. 2).

“Çevirisi tamamlanan ölçeklerin uyarlanması Türk gençleri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Terazileme (counterbalancing) tekniğiyle bu kaygı ölçekleri dört değişik form halinde iyi İngilizce bilen 200 kız ve erkek İzmir Amerikan Kız ile Tarsus Amerikan Erkek Lisesi öğrencilerine uygulanmıştır. Daha sonra Türkçeleştirilen envanterin yeterliliğini saptamak için İngilizce ve Türkçe formları arasındaki anlam eşdeğerliğine bakılmış. Bu nedenle öğrencilerin İngilizce ölçeklerden aldıkları kaygı puanlarıyla Türkçe ölçeklerden aldıkları kaygı puanları karşılaştırılmıştır. Sürekli ve durumluk

kaygı puanlarına bakıldığında İngilizce ve Türkçe formları arasında önemli farklılık olmadığı tespit edilmiştir” (Öner ve LeCompte, 1983, s. 11-12).

#### 4.4. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması:

Anketle elde edilen veriler doğrultusunda hangi şubede öğrenci olduğu, cinsiyeti, başarısı, sosyal faaliyet yapıp yapılmadığı, sosyal faaliyete ne sıklıkla katıldığı, öğrencinin okuduğu okulun türü hakkında frekans dağılımı ve yüzdeler şeklinde özetlendikten sonra, kullanılan ölçekler ve anket soruları bir istatistik paket program olan SPSS uygulanarak karşılaştırılıp çözümlenmeler ve değerlendirme yapılmıştır.

Örneklemin dağılımı, sosyo-demografik yapısı hakkında Tablo 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6,4.7, 4.8 ölçek ve anketlerin uygulandığı öğrenci grubu hakkında bize bilgiler vermektedir.

Tablo 4.1  
Şubelere Göre Öğrenci Sayısı Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Besiktas	155	30,2	30,2	30,2
	Mecidiyekoy	116	22,6	22,6	52,8
	Kadikoy	242	47,2	47,2	100,0
	Toplam	513	100,0	100,0	

Bu araştırma İstanbul ilinde Beşiktaş, Mecidiyeköy ve Kadıköy ilçelerinde bulunan örneklem grubumuzu seçtiğimiz dershanenin şubelerinde yapılmıştır. Araştırmada 848 öğrenciye ulaşılmış, 513 öğrencinin geçerli bilgileri bu araştırmanın verileri oluşturmuştur. Bu öğrencilerden %30,2 si yani 155’i Beşiktaş şubesi öğrencisi, %22,6 sı yani 116’sı Mecidiyeköy şubesi öğrencisi, %47,2 yani 242’si ise Kadıköy şubesi öğrencisidir.

Tablo 4.2  
Kız ve Erkek Öğrenci Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Kız	255	49,7	49,7	49,7
	Erkek	258	50,3	50,3	100,0
	Toplam	513	100,0	100,0	

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerden oluşan gruptan veri toplanmıştır. Yapılan araştırmada kız ve erkek öğrencilerin oranı birbirine yakın çıkmıştır. 513 kişinin 255'i kız 258'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Oransal olarak ise %49,7 kız öğrencidir. %50,3'ü erkek öğrencidir.

Tablo 4.3

Eğitim Gördükleri Okullara Göre Öğrenci Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Devlet okulu	446	86,9	86,9	86,9
	Özel okul	67	13,1	13,1	100,0
	Toplam	513	100,0	100,0	

Araştırmada görülmüştür ki örneklemdaki öğrencilerin büyük çoğunluğu devlet okuluna devam edenlerden oluşmaktadır. Devlet okuluna gidenler 446 kişi ve bunun yüzdesi 86,9'dir. Özel okula giden, geri kalan kısım ise 67 kişi ve % 13,1'dir.

Tablo 4.4

Sosyal Faaliyetlere Katılıp Katılmadıklarına Göre Öğrenci Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Evet	232	45,2	45,2	45,2
	Hayır	281	54,8	54,8	100,0
	Toplam	513	100,0	100,0	

Bu araştırmada örneklem grubunun %45,2'i sosyal faaliyete katıldığını ifade ederken, %54,8'i herhangi bir sosyal faaliyete katılmadıklarını bildirmişlerdir. Yani rakamsal olarak 232 kişi sosyal faaliyete katılırken 281 kişi herhangi bir faaliyete katılmadıklarını belirtmişlerdir. 281 kişilik grup içerisinde sosyal faaliyete katıldıklarını, fakat bu faaliyete ayda 1 ya da 15 günde bir katıldıklarını ya da haftada 1 saatten az zaman ayırdıklarını söyleyen öğrencilerde bulunmaktadır.

Tablo 4.5  
Sosyal Faaliyet Türüne Göre Öğrenci Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Sanat	56	10,9	24,1	24,1
	Spor	124	24,2	53,4	77,6
	Hem sanat Hem spor	52	10,1	22,4	100,0
	Toplam	232	45,2	100,0	
Sosyal Faaliyette Bulunmayanlar		281	54,8		
Toplam		513	100,0		

Bu araştırmaya katılan 513 kişinin 281'i yani %54,8'i sosyal faaliyetlerde bulunmazken, 232' si yani %45,2'lik kısmı bulunduğunu ifade etmiştir. Araştırmada sosyal faaliyette bulunan 232 kişinin %53,4'lık kısmı olan 124 kişi sporla ilgilendiklerini belirtmişlerdir. %24,1'lik kısmı olan 56 kişi sanatla uğraşırken, geri kalan 52 kişi %22,4'lük kısım ise hem sanat hem de sporla uğraştıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4.6  
Sosyal Faaliyetlere Öğrencilerin, Faaliyetlere Katılma Sıklık Dağılımı

		Frekans	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Her gün veya haftada 5 gün	44	19,0	19,0
	Haftada 4 veya 3 gün	58	25,0	44,0
	Haftada 2 veya 1 gün	130	56,0	100,0
	Toplam	232	100,0	

Bu araştırmada sosyal faaliyetlere katılanların yani 232 kişinin bu faaliyetlere hangi sıklıkla katıldıklarına ilişkin bir takım veriler de bulunmuştur. Toplamda 130 kişi haftada 1 veya 2 kez sosyal faaliyette bulunduğunu bildirmiştir, bu yüzde olarak sosyal faaliyetlerde bulunanlar arasında %56,0 ile en yüksek oranı vermektedir. En düşük oran ise her gün veya haftada 5 gün bir sosyal faaliyette bulunan 44 kişiden oluşan %19,0'lık dilimdir. Ankette öğrencilerin bir sosyal faaliyete katılma sıklığına göre sorulmuş soruda “her gün, haftada 5 gün, haftada 4 gün, haftada 3 gün, haftada 2 gün, haftada 1 gün” 6 seçenek olarak ayrı ayrı verilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede 3 seçeneğe düşürülerek yorumlanmıştır.

Tablo 4.7  
Sosyal Faaliyetlere Katılan Öğrencilerin, Bu Faaliyetlere Haftada Ayırdıkları Süreye Göre Dağılımı

		Frekans	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	1-7	149	64,2	64,2
	7-13	47	20,3	84,5
	13 ve üstü	36	15,5	100,0
	Toplam	232	100,0	

Bu araştırmada görülmüştür ki sosyal faaliyete katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu olan 149'u yani toplamda % 64,2'si yaptıkları sosyal faaliyete haftada 1 ila 7 saat ayırıyorlar. En düşük oran olan %15,5'i yani 36 kişi ise haftada 13 saat ve üstü bir sosyal faaliyette bulunuyorlar. Ankette "Yaptığımız sosyal faaliyete haftada toplam kaç saat ayırıyorsunuz?" şeklinde ifade edilen ucu açık soruya, bazı öğrencilerin haftada bir saatten az sosyal faaliyete katılıyorum cevapları, sosyal faaliyette bulunulmuyor olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 4.8  
Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Dağılımı

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Geçerli	Vasat	132	25,7	25,7	25,7
	Orta	175	34,1	34,1	59,8
	İyi	206	40,2	40,2	100,0
	Toplam	513	100,0	100,0	

Öğrencilerin başarı durumları vasat orta ve iyi olarak dershanelerinde almış oldukları deneme sınavları sonuçlarına göre ayrılmıştır. Buna göre araştırmaya katılan ve örneklem grubumuzu oluşturan 206'sı yani %40,2 si başarılı yani iyi, 175'i yani %34,1'i orta seviyede ve 132'si yani %25,7si vasat durumda olan öğrencilerden oluşmaktadır.



## 5. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

#### 5.1. Bulgular ve Yorumlar:

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. Üniversiteye hazırlanan 12. sınıf öğrencilerin boş zaman etkinliği, başarı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sunulan analizlerin değerlendirilmesinde istatistik anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

Tablo 5.1

Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar

	Sayı	En düşük	En yüksek	Ortalama	Std. Sapma
SKTOP	513	20,00	75,00	36,5595	10,68590
TXDTP	513	24,00	69,00	41,7310	6,06425
TXSTOP	513	22,00	68,00	45,1891	6,12319
Geçerli Sayı	513				

513 üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerine sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçek sorularına verdikleri yanıtları doğrultusunda çıkan bulguya göre öğrencilerin her üç ölçekte de alabilecekleri en düşük puan 20 en yüksek puan 80'dir.

Bu grup öğrenciler sınav kaygı ölçeğinde en düşük 20 en yüksek 75 almışlardır. *Sınav kaygısı ortalaması 36,56 standart sapma ise 10,69* olarak bulunmuştur.

*Durumluk kaygı* ölçeğinde ise en düşük 24 puan en yüksek 69 puan almışlardır. *Ortalama 41,73 standart sapma ise 6,06* olarak bulunmuştur.

*Sürekli kaygı* ölçeğinin sonucuna göre ise en düşük 22 en yüksek 68 puan almışlardır. *Ortalama 45,19 standart sapma 6,12* olarak görülmüştür.

Necla Öner ve Ayhan LeCompte'un durumluk ve sürekli kaygı el kitabında belirtilen uygulamalarda elde edilen ortalama puan seviyeleri 36 ve 41 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise durumluk kaygı puanı 41 puan civarındadır. Dolayısıyla bu puan diğer uygulamalardaki rakamlara yakinken

sürekli kaygı puanı yaklaşık 45 puan civarı ile diğer uygulamalardan yüksek çıkmıştır.

Tablo 5.2

Sınav Kaygısı ve Durumluk Kaygı Arasındaki Korelasyon

	TXDTOP
SKTOP	Pearson Korelasyon ,093(*) Sig. (2-uçlu) ,036 N 513

\* Korelasyon 0,05 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

\*\* Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

*Sınav kaygısı ile durumluk kaygı arasındaki korelasyon  $r = ,093$  olarak bulunmuştur, korelasyonun yok denecek kadar zayıf yani çok zayıf olduğu görülmektedir.*

Tablo 5.3

Sınav Kaygısı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Korelasyon

	TXSTOP
SKTOP	Pearson Korelasyon ,453(**) Sig. (2-uçlu) ,000 N 513

\* Korelasyon 0,05 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

\*\* Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

*Sınav kaygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde  $r = ,453$  olarak bulunmuştur. Olumlu yönde ve orta düzeyin biraz altında bir ilişkinin olduğu görülmektedir.*

Tablo 5.4

Sürekli Kaygı ve Durumluk Kaygı Arasındaki Korelasyon

	TXDTOP
TXSTOP	Pearson Korelasyon ,273(**) Sig. (2-uçlu) ,000 N 513

\* Korelasyon 0,05 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

\*\* Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır (2-uçlu)

*Durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki korelasyona bakıldığında  $r=,273$  olarak bulunmuştur. Buna göre iki kaygı değerlendirmesi arasında olumlu yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir.*

**5.1.1. HİPOTEZ 1: Yüksek sınav kaygısı başarıyı düşürür.**

**5.1.2. HİPOTEZ 2: Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarıları düşüktür.**

Tablo 5.5

Öğrencinin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Başarı Düzeyine İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Tablosu ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Öğrencinin başarı durumu		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Vasat	Ortalama	36,0303	41,1894	45,1212
	Sayı	132	132	132
	Std. Sapma	10,57791	6,14598	6,86181
Orta	Ortalama	38,0571	41,8971	45,8800
	Sayı	175	175	175
	Std. Sapma	11,00560	6,87664	6,29928
İyi	Ortalama	35,6262	41,9369	44,6456
	Sayı	206	206	206
	Std. Sapma	10,38813	5,22666	5,40060
Toplam	Ortalama	36,5595	41,7310	45,1891
	Sayı	513	513	513
	Std. Sapma	10,68590	6,06425	6,12319

ANOVA

		Karelerin Toplamı	Df	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
SKTOP	Gruplar Arası	608,911	2	304,455	2,684	,069
	Gruplar İçi	57855,526	510	113,442		
	Toplam	58464,437	512			
TXDTOP	Gruplar Arası	52,284	2	26,142	,710	,492
	Gruplar İçi	18776,593	510	36,817		
	Toplam	18828,877	512			
TXSTOP	Gruplar Arası	144,987	2	72,494	1,941	,145
	Gruplar İçi	19051,672	510	37,356		
	Toplam	19196,659	512			

Bu araştırmada, öğrencilerin başarı seviyesi ve sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İstatistiksel araştırma sonucunda *sınav kaygısı ortalaması en yüksek (38,06) olan grup orta seviyede başarılı öğrencilerdir. Vasat öğrencilerin sınav kaygı puan ortalaması 36.03'tür. Başarı seviyesi iyi*

*olan grup ise en düşük 35,63 ortalamaya sahip olan gruptur. Fakat tek yönlü varyans analizine baktığımızda  $p=0,069$  yani  $p>,05$  olduğu görülmüştür, dolayısıyla bu farklılık anlamlı değildir.*

Başarı seviyeleri iyi, orta ve vasat olan öğrencilerin, durumluk kaygı ortalamaları birbirine çok yakındır, fakat *başarı seviyesi yüksek olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalamasının (41,94) diğerlerine göre yüksek olduğu* görülmektedir, tek yönlü varyans analizi ise bize durumluk kaygıda görülen farklılığın ( $p=,492$  yani  $p>,05$ ) anlamlı olmadığını göstermektedir.

*Başarı seviyesi orta olan öğrencilerin süreklilik kaygı ortalamalarının (45,88) başarı seviyesi iyi ve vasat olanlara göre daha yüksek olduğu* görülmekle birlikte ortalama değerleri birbirine çok yakındır, tek yönlü varyans analizi incelendiğinde farklılığın diğer kaygı analizlerinde olduğu gibi anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Bu veriler doğrultunda H1 hipotezlerimiz olan yüksek kaygılı öğrencilerin başarısı düşüktür ve Yüksek sınav kaygılı öğrencilerin başarısı düşüktür hipotezlerimiz reddedilir. H0 hipotezi olan, başarı seviyesiyle kaygı arasında anlamlı bir fark yoktur, kabul edilir.

### 5.1.3. HİPOTEZ 3: Boş zaman etkinlikleri sınav kaygısını azaltır.

Tablo 5.6

Sosyal Faaliyetlerde Bulunan ve Bulunmayanların Sınav Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma Tablosu ve Bağımsız Örnekler T-Testi

	Yapmış olduğunuz bir sosyal faaliyet var mı?	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
SKTOP	Evet	232	34,9784	10,08168	,66189
	Hayır	281	37,8648	11,00760	,65666

#### Bağımsız Örnekler T-Testi

	Varyansların Eşitliği için Levene's Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-test						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-üçlü)	Ortalama farkı	Std. Hata farkı	95% farkın güven aralığı	
								En düşük	En yüksek
SKTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	1,389	,239	-3,070	511	,002	-2,8863	,94022	-4,73349	-1,03915
			-3,096	505,500	,002	-2,8863	,93237	-4,71811	-1,05453

Sosyal faaliyette bulunan 232 ve bulunmayan 281 öğrencinin sınav kaygı puan ortalamaları arasında, yapılan bağımsız örneklerde t-test'e göre anlamlı bir fark görülmüştür. *Sosyal faaliyette bulunanların ortalamaları 34,98 ve Ss:10,08 iken sosyal faaliyette bulunmayanların ortalaması 37,86 Ss:11,01'dir.*  $p=,002$  yani  $p<0,01$  olması nedeniyle, sınav kaygı ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu sonucu çıkmıştır. Bu sonuca göre de  $H_0$  hipotezi reddedilip, hipotezimiz “boş zaman etkinlikleri sınav kaygısını azaltır” yani  $H_1$  kabul edilmiştir.

#### 5.1.4. HİPOTEZ 4: Boş zaman etkinlikleri durumluk kaygıyı azaltır.

Tablo 5.7

Sosyal Faaliyetlerde Bulunan ve Bulunmayanların Durumluk Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Tablosu ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
TXDTOP	Evet	232	42,6034	6,12479	,40211
	Hayır	281	41,0107	5,92843	,35366

#### Bağımsız Örnekler T-Testi

	Varyansların Eşitliği için Levene's Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-test						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-üçlü)	Ortalama farkı	Std. Hata farkı	95% farkın güven aralığı	
								En düşük	En yüksek
TXDTOP Eşit varyanslar farzedildiğinde	,136	,712	2,984	511	,003	1,5928	,53384	,54398	2,64157
Eşit varyanslar farzedilmediğinde			2,974	486,457	,003	1,5928	,53551	,54058	2,64497

Yapılan analizler sonucunda sosyal faaliyette bulunan 232 ve bulunmayan 281 öğrencinin durumluk kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre *sosyal faaliyette bulunanlar 42,60 Ss: 6,12* iken *sosyal faaliyette bulunmayanların ortalamaları 41,01 Ss: 5,92* dir.  $p=,003$  yani  $p<0,01$  olduğu için anlamlı bir fark olduğuna kanaat getirilmiştir.  $H_0$  reddedilir,  $H_1$  hipotezi kabul edilir. Sosyal faaliyetlerin durumluk kaygıyı arttırdığı yönde bulunan anlamlı sonuç, bu araştırmada ileri sürülen “boş zaman faaliyetlerinin durumluk kaygı azaltacağı” yönündeki hipotezimizin tam tersi yöndedir.

### 5.1.5. HİPOTEZ 5: Boş zaman etkinlikleri sürekli kaygıyı azaltır

Tablo 5.8

Sosyal Faaliyetlerde Bulunan ve Bulunmayanların Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Tablosu ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
TXSTOP	Evet	232	44,7543	6,05637	,39762
	Hayır	281	45,5480	6,16546	,36780

#### Bağımsız Örnekler T-Testi

	Varyansların Eşitliği için Levene's Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-test						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-üçlü)	Ortalama farkı	Std. Hata farkı	95% farkın güven aralığı	
								En düşük	En yüksek
TXSTOP	,761	,384	-1,463	511	,144	-,7937	,54257	-1,85968	,27221
Eşit varyanslar farz edildiğinde									
Eşit varyanslar farz edilmediğinde			-1,465	495,901	,143	-,7937	,54164	-1,85793	,27047

Sosyal faaliyette bulunanların sürekli kaygı puanları incelendiğinde, sosyal faaliyette bulunanlarla bulunmayanlar arasında sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre *sosyal faaliyette bulunanların ortalamaları 44,75 Ss:6,06* bulunmuş, *sosyal faaliyette bulunmayanların ortalaması ise 45,55 Ss:6,17*'dir.  $p > 0,05$  olduğu için testin sonucu sosyal faaliyette bulunanlarla bulunmayanların sürekli kaygı ortalaması açısından anlamlı bir fark olmadığını görülmüş, hipotezimiz olan “boş zaman etkinlikleri sürekli kaygıyı azaltır” reddedilmiş, H0 hipotezi kabul edilmiştir.

### 5.1.6. HİPOTEZ 6: Boş zaman etkinliği başarıyı arttırır.

Tablo 5.9

Öğrencinin Başarı Durumu ve Boş Zaman Etkinliğine Katılıp Katılmadığına İlişkin Ki-Kare İstatistiksel Analizi

		Yapmış olduğunuz bir sosyal faaliyet var mı?		Toplam	
		Evet	Hayır		
Öğrencinin başarı durumu	Vasat	Değeri % içinde Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	65 28,0%	67 23,8%	132 25,7%
	Orta	Değeri % içinde Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	74 31,9%	101 35,9%	175 34,1%
	İyi	Değeri % içinde Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	93 40,1%	113 40,2%	206 40,2%
Toplam		Değeri % içinde Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	232 100,0%	281 100,0%	513 100,0%

### Ki-Kare Testi

	Değer	df	Asymp. Sig. (2-üçlü)
Pearson Ki-Kare	1,471(a)	2	,479
Likelihood Oran	1,470	2	,479
Linear-by-Linear İlişki	,368	1	,544
Geçerli görüş sayısı	513		

Öğrencilerin başarıları ve herhangi bir sosyal faaliyette bulunup bulmadıkları ile ilgili ki-kare testle yapılan karşılaştırma sonucunda rakamlar ve oranlar farklılık gösterse de bu farkların küçük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda Pearson Ki-kare analizine bakıldığında  $p>0,05$  olduğundan dolayı bu farklılıklar anlamlı değildir. Sonuç olarak “boş zaman etkinliği başarıyı arttırır” hipotezi reddedilmiştir.



**5.1.7. HİPOTEZ 7: Bedensel faaliyetler sanatsal faaliyetlerden kaygıyı düşürmede daha etkilidir.**

**5.1.8. ALT PROBLEM 1: Hangi tür boş zaman etkinliği kaygı düzeyini daha fazla etkide bulunmaktadır?**

Tablo 5.10

Spor, Sanat ve Hem Spor Hem Sanatla Uğraşan Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ortalamaları ve Standart Sapmalarıyla Tek Yönlü Varyans Analizi

Sosyal faaliyet yapıyorsunuz.		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Sanat	Ortalama	37,0714	42,0000	45,8571
	Sayı	56	56	56
	Std. Sapma	10,39555	6,22605	7,14125
Spor	Ortalama	33,8468	42,7016	44,2258
	Sayı	124	124	124
	Std. Sapma	9,99190	5,34802	5,65806
Hem sanat hem spor	Ortalama	35,4231	43,0192	44,8269
	Sayı	52	52	52
	Std. Sapma	9,74246	7,65043	5,64895
Toplam	Ortalama	34,9784	42,6034	44,7543
	Sayı	232	232	232
	Std. Sapma	10,08168	6,12479	6,05637

ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsunuz.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	414,397	2	207,198	2,057	,130
	Gruplar içi	23064,495	229	100,718		
	Toplam	23478,892	231			
TXDTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsunuz.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	30,577	2	15,288	,405	,667
	Gruplar içi	8634,940	229	37,707		
	Toplam	8665,517	231			
TXSTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsunuz.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	103,019	2	51,509	1,409	,246
	Gruplar içi	8369,977	229	36,550		
	Toplam	8472,996	231			

Araştırmada incelenen diğer bir konu ise kaygı ile yapılan sosyal aktiviteler arasındaki ilişkidir. Ortalama değerlerini incelediğimizde *sınav kaygısının ortalaması sanatla uğraşan kişilerde (37,07) diğerlerine göre daha*

yüksek seviyede görülmekle birlikte tek yönlü varyans analizine bakıldığında bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmaktadır.

Durumluk kaygı ortalamalarında değerler birbirine çok yakın olmakla birlikte *hem sanat hem de sporla uğraşanların durumluluk kaygısının (43,02)* diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak tek yönlü varyans analizi sonucunda bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Sürekli kaygı ortalamalarında ise sınav kaygısı ortalamasında olduğu gibi *sanatla uğraşanlarda sürekli kaygı ortalaması (45,86)* daha yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygı ortalamalarında görülen bu farklılık diğer kaygı ortalamalarında görülen farklılıklarda olduğu gibi tek yönlü varyans analizine göre anlamlı değildir.

Bütün bu veriler doğrultusunda H<sub>0</sub> hipotezi kabul edilir. Bedensel faaliyetlerin sanatsal faaliyetlerden kaygıyı azaltmakta daha etkili olduğu hipotezimiz H<sub>1</sub> reddedilir.

#### 5.1.9. ALT PROBLEM 2: Yapılan boş zaman etkinliklerine göre kaygı ve başarı derecesi ne kadar farklılaşmaktadır?

Tablo 5.11

Sanatla Uğraşan Vasat, Orta ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Öğrencinin başarı durumu		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Sanatla Uğraşanlar	Vasat	Ortalama	34,2500	40,8333	46,5000
		Sayı	12	12	12
		Std. Sapma	12,92021	7,03024	7,94870
	Orta	Ortalama	42,3571	41,7143	49,0000
		Sayı	14	14	14
		Std. Sapma	8,16754	6,63822	7,56510
	İyi	Ortalama	35,7333	42,6000	44,1333
		Sayı	30	30	30
		Std. Sapma	9,64877	5,83450	6,25180
	Toplam	Ortalama	37,0714	42,0000	45,8571
		Sayı	56	56	56
		Std. Sapma	10,39555	6,22605	7,14125

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamalar ın Karesi	F	Sig.
SKTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	540,383	2	270,192	2,650	,080
	Gruplar içi	5403,331	53	101,950		
	Toplam	5943,714	55			
TXDSTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	28,276	2	14,138	,356	,702
	Gruplar içi	2103,724	53	39,693		
	Toplam	2132,000	55			
TXSTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	232,390	2	116,195	2,394	,101
	Gruplar içi	2572,467	53	48,537		
	Toplam	2804,857	55			

Bu araştırmada sadece sanatla uğraşan, değişik başarı seviyelerindeki öğrencilerin sınav kaygı puanlarına baktığımızda, en yüksek *sınav kaygı ortalaması 42,36 ile orta seviyede başarılı olan sanatla uğraşan öğrencilerdir*. En düşük sınav kaygı ortalaması ise sanatla uğraşan vasat başarı seviyesindeki öğrencilerde görülmüştür. Bu sonuca göre daha büyük örneklem grupları ile çalışılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

*Sadece sanatla uğraşan vasat, orta ve iyi başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı puanı ortalamasına bakıldığında, başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 42,6 olarak, vasat ve orta başarı düzeyindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Vasat durumdaki sanatla uğraşan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 40,83 puan ile en düşük seviyede bulunmuştur.*

Son olarak, sosyal faaliyetler alanından *sadece sanatla uğraşan öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde orta başarı seviyesine sahip olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamasının 49 puan ile en yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. En düşük sürekli kaygı ortalaması ise 44,13 ile başarılı öğrencilerde görülmektedir.*

Bu araştırmanın bu bölümdeki verilerinde sayılar az olduğu için yorum yapmanın doğru olmayacağı düşünülmektedir.

Tablo 5.12

Sporla Uğraşan Vasat, Orta ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Öğrencinin başarı durumu		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Sporla Uğraşanlar	Vasat	Ortalama	33,2955	41,8409	44,2500
		Sayı	44	44	44
		Std. Sapma	9,32259	5,56544	6,33971
	Orta	Ortalama	35,8409	43,1364	45,1818
		Sayı	44	44	44
		Std. Sapma	11,38939	5,78929	6,28869
	İyi	Ortalama	32,0833	43,2222	43,0278
		Sayı	36	36	36
		Std. Sapma	8,72558	4,45364	3,45159
	Toplam	Ortalama	33,8468	42,7016	44,2258
		Sayı	124	124	124
		Std. Sapma	9,99190	5,34802	5,65806

ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	300,293	2	150,147	1,517	,224
	Gruplar içi	11979,795	121	99,007		
	Toplam	12280,089	123			
TXDTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	50,669	2	25,335	,884	,416
	Gruplar içi	3467,290	121	28,655		
	Toplam	3517,960	123			
TXSTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	91,910	2	45,955	1,446	,240
	Gruplar içi	3845,768	121	31,783		
	Toplam	3937,677	123			

Bu çalışmada, başarı seviyesi orta olan ve *sadece sporla uğraşan öğrencilerin sınav kaygı ortalaması* diğerlerine göre daha yüksek (35,84)

çıkarken, *başarı seviyesi iyi olan sporla uğraşan öğrencilerin sınav kaygı ortalaması* diğerlerine göre daha düşük (32,08) bulunmuştur. Ancak tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı bulunmamaktadır.

*Sadece sporla uğraşan* değişik başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluluk kaygı ortalaması incelendiğinde, bu grup içerisindeki en yüksek *durumluk kaygı ortalaması başarı düzeyi iyi olan öğrencilerde* (43,22), en düşük durumluk kaygı ortalaması ise *vasat başarı seviyesindeki öğrencilerde* (41,84) görülmektedir. Fakat tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,416$  yani  $p >,05$ ).

*Sadece sporla uğraşan öğrencilerin* sürekli kaygı puanı ortalaması başarı durumlarına göre bakıldığında, *orta düzeyde başarılı olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalaması* 45,18 ile en yüksek seviyeyi gösterirken, *başarı düzeyi iyi olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalaması* bu grup içerisindeki en düşük değer olan 43,03 olarak bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine göre, bu farklılık anlamlı değildir ( $p=,240$  yani  $p >,05$ ).

Tablo 5.13

Hem Sanat Hem de Sporla Uğraşan Vasat, Orta ve İyi Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Öğrencinin başarı durumu		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Hem sanat hem sporla uğraşanlar	Vasat	Ortalama	37,1111	44,7778	46,7778
		Sayı	9	9	9
		Std. Sapma	6,67915	9,05232	8,30328
	Orta	Ortalama	34,7500	45,9375	43,3125
		Sayı	16	16	16
		Std. Sapma	11,52100	9,83510	3,34103
	İyi	Ortalama	35,2593	40,7037	45,0741
		Sayı	27	27	27
		Std. Sapma	9,72543	4,68069	5,66993
	Toplam	Ortalama	35,4231	43,0192	44,8269
		Sayı	52	52	52
		Std. Sapma	9,74246	7,65043	5,64895

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama nın Karesi	F	Sig.
SKTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	33,618	2	16,809	,171	,843
	Gruplar içi	4807,074	49	98,104		
	Toplam	4840,692	51			
TXDSTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	308,858	2	154,429	2,828	,069
	Gruplar içi	2676,123	49	54,615		
	Toplam	2984,981	51			
TXSTOP * Öğrencinin başarı durumu	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	72,597	2	36,299	1,144	,327
	Gruplar içi	1554,845	49	31,732		
	Toplam	1627,442	51			

*Hem spor hem de sanatla uğraşan öğrencilerin sınav kaygı ortalamalarına baktığımızda vasat durumdaki öğrencilerin sınav kaygı ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek olduğu (37,11), orta başarı seviyesindeki öğrencilerin ise diğerlerine göre daha düşük sınav kaygı ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür (34,75).*

*Hem sanat hem de spor faaliyetleriyle uğraşan öğrencilerin durumluk kaygı puanlarına baktığımızda, orta başarı düzeyine sahip öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 45,94 ile en yüksek seviyede iken, başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması diğerlerine göre daha düşük ortalama değeri olan 40,70 olarak görülmektedir.*

*Hem sanat hem sporla uğraşan ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları vasat öğrencilerde (46,78) diğerlerine göre daha yüksek seviyede iken, başarı durumu orta olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları (43,31) bu grupta en düşük seviyededir.*

Tek yönlü varyans analizine göre bu farklılıklar anlamlı değildir.

**5.1.10. ALT PROBLEM 3: Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman dilimine göre başarı düzeyi ve kaygı düzeyinde farklılıklar oluşur mu?**

Tablo 5.14

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi Vasat Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Vasat	1-7	Ortalama	34,5862	43,3103	45,2759
		Sayı	29	29	29
		Std. Sapma	9,87246	7,37323	7,93229
	7-13	Ortalama	32,3889	40,6667	44,1667
		Sayı	18	18	18
		Std. Sapma	7,97156	5,44491	5,23843
	13 ve üstü	Ortalama	34,6667	41,4444	45,4444
		Sayı	18	18	18
		Std. Sapma	11,28768	5,44731	6,89605
	Toplam	Ortalama	34,0000	42,0615	45,0154
		Sayı	65	65	65
		Std. Sapma	9,71468	6,39550	6,90899

ANOVA

		Karelerin Toplamı	Df	Ortalama aların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	64,688	2	32,344	,336	,716
	Gruplar içi	5975,312	62	96,376		
	Toplam	6040,000	64			
TXDTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	87,103	2	43,551	1,067	,350
	Gruplar içi	2530,651	62	40,817		
	Toplam	2617,754	64			
TXSTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	18,247	2	9,124	,186	,831
	Gruplar içi	3036,738	62	48,980		
	Toplam	3054,985	64			

Bu araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bir sosyal faaliyete haftada ortalama ayırdıkları süre ile kaygı dereceleri de incelenmiştir.

Öncelikle *vasat başarı seviyesindeki öğrencilerde sınav kaygı ortalamalarına baktığımızda, diğerlerine göre daha yüksek olan sınav kaygı ortalaması (34,67) sosyal faaliyete haftada 13 saat ve üstü zaman ayıran öğrencilerde* görülmektedir. En düşük sınav kaygı ortalaması *(32,39) ise sosyal faaliyete haftada 7 ile 9 saat arası zaman ayıran öğrencilerde* görülmektedir.

Sosyal faaliyete haftada 1-7 saat zaman ayıran öğrencilerin durumluk kaygı ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. En düşük durumluk kaygı ortalaması ise sosyal faaliyete 7-13 saat arasında zaman ayıran vasat öğrencilerde görülmektedir

Vasat öğrencilerde sürekli kaygı ortalamaları birbirine çok yakın olmakla birlikte, 13 saat ve üstünde sosyal faaliyete zaman ayıran öğrencilerin kaygı ortalaması diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. 7-13 saat arası bir sosyal faaliyete zaman ayıran öğrencilerin sürekli kaygı ortalaması diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur.

Bu sonuçlar tek yönlü varyans analizi ile incelendiğinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olmadığı bulunmuştur. H0 hipotezi kabul edilir.



Tablo 5.15

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi Orta Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Orta	1-7	Ortalama	38,3265	43,1837	45,5918
		Sayı	49	49	49
		Std. Sapma	10,98747	5,84406	6,31769
	7-13	Ortalama	35,0000	44,6667	45,6667
		Sayı	18	18	18
		Std. Sapma	11,51470	10,45438	7,16199
	13 ve üstü	Ortalama	31,1429	42,4286	44,4286
		Sayı	7	7	7
		Std. Sapma	9,40618	3,55233	3,35942
	Toplam	Ortalama	36,8378	43,4730	45,5000
		Sayı	74	74	74
		Std. Sapma	11,08872	7,03265	6,26416

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama ların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	396,421	2	198,211	1,640	,201
	Gruplar içi	8579,633	71	120,840		
	Toplam	8976,054	73			
TXDTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	37,385	2	18,692	,371	,691
	Gruplar içi	3573,061	71	50,325		
	Toplam	3610,446	73			
TXSTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	8,949	2	4,474	,111	,895
	Gruplar içi	2855,551	71	40,219		
	Toplam	2864,500	73			

Orta başarı seviyesinde, *sosyal faaliyete haftada 1-7 saat arasında zaman ayıran öğrencilerde sınav kaygı ortalamasının* diğerlerine göre yüksek (38,33) olduğu görülmüştür. *13 saat ve üstü sosyal faaliyete zaman ayıran öğrencilerde ise sınav kaygı ortalaması* diğerlerine göre daha düşük (31,14) görülmektedir.

*Sosyal faaliyete haftada 7-13 saat zaman ayıran orta başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması (44,67)* diğerlerine göre daha yüksek iken, *sosyal faaliyete 13 saat ve üstü zaman ayıran öğrencilerde sınav kaygı ortalaması (42,43)* diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur.

Orta başarı seviyesindeki öğrencilerde sürekli kaygı ortalamaları birbirine çok yakın bulunmuştur,

Bu sonuçlar tek yönlü varyans analizi ile incelendiğinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5.16

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan, Başarı Seviyesi İyi Olan Öğrencilerin Bu Faaliyetlere Haftada Kaç Saat Ayırdıkları ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama Puanları Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Başarı Seviyesi	Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
İyi	1-7	Ortalama	34,2394	41,9014	44,5211
		Sayı	71	71	71
		Std. Sapma	9,65470	4,67258	4,80137
	7-13	Ortalama	32,9091	42,0000	41,0000
		Sayı	11	11	11
		Std. Sapma	9,63799	7,08520	5,60357
	13 ve üstü	Ortalama	35,0909	45,0909	43,4545
		Sayı	11	11	11
		Std. Sapma	7,77759	4,74246	6,34608
	Toplam	Ortalama	34,1828	42,2903	43,9785
		Sayı	93	93	93
		Std. Sapma	9,37497	5,05745	5,16253

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamal arın Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	27,145	2	13,572	,152	,860
	Gruplar içi	8058,748	90	89,542		
	Toplam	8085,892	92			
TXDTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	97,942	2	48,971	1,954	,148
	Gruplar içi	2255,219	90	25,058		
	Toplam	2353,161	92			
TXSTOP * Bu faaliyete haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	121,511	2	60,756	2,346	,102
	Gruplar içi	2330,446	90	25,894		
	Toplam	2451,957	92			

*Başarı seviyesi iyi olan, sosyal faaliyete haftada 13 saat ve üstü zaman ayıran öğrencilerde sınav kaygı ortalaması diğerlerine göre yüksek (35,09) görülmüştür. Sosyal faaliyete 7-13 saat arasında zaman ayıran başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sınav kaygı ortalamasının (32,91) diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur.*

*Sosyal faaliyete haftada 13 saat ve üstü zaman ayıran iyi başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması (45,09) diğerlerine göre daha yüksek iken, sosyal faaliyete 1-7 saat arası zaman ayıran öğrencilerde sınav kaygı ortalaması (41,90) diğerlerine göre daha düşük olarak bulunmuştur.*

*Başarı seviyesi iyi olan öğrencilerden, sosyal faaliyete 1-7 saat zaman ayıranların sürekli kaygı ortalaması 44,52 ile diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, en düşük sürekli kaygı ortalaması Sosyal faaliyete haftada 7-13 saat zaman ayıranlarda görülmektedir.*

Bu sonuçlar tek yönlü varyans analizi ile incelendiğinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olmadığı bulunmuştur. H<sub>0</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

**5.1.11. ALT PROBLEM 4: Kaygı seviyesini düşürmede, hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur?**

**5.1.12. ALT PROBLEM 5: Başarıyı artırmada hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur?**

Tablo 5.17

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi İyi Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaları ve Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizinin

Başarı Seviyesi	Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz?		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
İyi	Her gün haftada 5 gün	Ortalama	36,3000	42,6000	44,4000
		Sayı	10	10	10
		Std. Sapma	6,00093	4,55095	5,21110
	Haftada 4 ve 3 gün	Ortalama	31,0625	43,2500	41,3125
		Sayı	16	16	16
		Std. Sapma	6,85535	5,50757	5,33815
	Haftada 2 ve 1 gün	Ortalama	34,6119	42,0149	44,5522
		Sayı	67	67	67
		Std. Sapma	10,18310	5,06172	4,98873
	Toplam	Ortalama	34,1828	42,2903	43,9785
		Sayı	93	93	93
		Std. Sapma	9,37497	5,05745	5,16253

ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	212,945	2	106,472	1,217	,301
	Gruplar içi	7872,948	90	87,477		
	Toplam	8085,892	92			
TXDTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	20,776	2	10,388	,401	,671
	Gruplar içi	2332,385	90	25,915		
	Toplam	2353,161	92			
TXSTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	137,552	2	68,776	2,674	,074
	Gruplar içi	2314,405	90	25,716		
	Toplam	2451,957	92			

Bu araştırmada, sosyal faaliyetlere ayrılan süre incelendiğinde, *Haftada her gün veya haftada 5 gün sosyal bir faaliyette bulunan öğrencilerin sınav kaygısı ortalaması en yüksek ortalama olan 36,30'dır. Haftada 3 veya 4 gün sosyal faaliyette bulunan başarı seviyeleri iyi olan öğrencilerin sınav kaygı ortalaması en düşük ortalama olan 31,06 olarak bulunmuştur.* Bu sonuç tek yönlü varyans analizine bakıldığında  $p=,301$  olarak bulunmuştur yani  $p$  değeri ,05 den büyük olduğu için aradaki fark anlamlı değildir sonucu çıkmıştır.

*Haftada 1 veya 2 gün sosyal faaliyette bulunan başarı seviyeleri iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması diğerlerine göre en düşük ortalama olan 42,01 olarak bulunmuştur. Haftada 3 veya 4 gün sosyal faaliyette bulunan başarı seviyeleri iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması diğerlerine göre en yüksek olan 43,25 olarak bulunmuştur.* Bu sonucun tek yönlü varyans analizine bakıldığında  $p=,571$  olarak bulunmuştur yani  $p$  değeri ,05 den büyük olduğu için aradaki fark anlamlı değildir sonucu çıkmıştır.

*Başarı seviyesi iyi olan öğrencilerde, en yüksek sürekli kaygı ortalaması 44,55 haftada 1 veya 2 gün sosyal faaliyette bulunanlarda görülmüştür.* Buna karşın, en düşük sürekli kaygı ortalaması hafta da 3 veya 4 gün sosyal faaliyette bulunan öğrencilerde görülmüştür. Bulunan bu sonuçlar doğrultusunda yapılan tek yönlü varyans analizine göre ortalamalardaki bu farklılıklar anlamlı değildir ( $p=,074$  yani  $p>,05$ ).  $H_0$  hipotezi kabul edilir

Tablo 5.18

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi Orta Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı ve Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Başarı Seviyesi	Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz?		SKTOP	TXDSTOP	TXSTOP
Orta	Her gün haftada 5 gün	Ortalama	37,0000	42,1538	45,6923
		Sayı	13	13	13
		Std. Sapma	9,45163	9,68544	6,23678
	Haftada 4 ve 3 gün	Ortalama	33,3182	43,5000	44,8636
		Sayı	22	22	22
		Std. Sapma	12,08851	4,32875	5,69290
	Haftada 2 ve 1 gün	Ortalama	38,7692	43,8974	45,7949
		Sayı	39	39	39
		Std. Sapma	10,78123	7,36562	6,69713
	Toplam	Ortalama	36,8378	43,4730	45,5000
		Sayı	74	74	74
		Std. Sapma	11,08872	7,03265	6,26416

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	418,358	2	209,179	1,735	,184
	Gruplar içi	8557,696	71	120,531		
	Toplam	8976,054	73			
TXDSTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	29,664	2	14,832	,294	,746
	Gruplar içi	3580,782	71	50,434		
	Toplam	3610,446	73			
TXSTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	12,781	2	6,390	,159	,853
	Gruplar içi	2851,719	71	40,165		
	Toplam	2864,500	73			

En yüksek sınav kaygı ortalamasına 38,77 ile sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün zaman ayıran orta başarı seviyesindeki öğrenciler sahiptir. En düşük sınav kaygı ortalaması (33,32) ise Haftanın 3 veya 4 günü sosyal faaliyete zaman ayıran orta başarı seviyesindeki öğrencilerde görülür.

Ortalamlar arasındaki bu farklılıklar tek yönlü varyans analizine göre anlamlı değildir ( $p=,184$  yani  $p>,05$ ).

*Sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün zaman ayıran başarı seviyesi orta olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 43,90'dır. Haftanın 3 veya 4 günü sosyal faaliyete zaman ayıran orta başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 43,50 olarak bulunmuştur. Sosyal faaliyetlere haftanın her günü veya haftada 5 gün zaman ayıran öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 42,15 olarak bulunmuştur. Ortalamalar birbirine oldukça yakındır ve ortalamalar arasındaki bu küçük farklılıklar tek yönlü varyans analizine göre anlamlı değildir ( $p=,746$  yani  $p>,05$ ).*

*Haftada 1 veya 2 gün sosyal faaliyete vakit ayıran başarı seviyesi orta olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları 45,79'dur. Her gün veya haftada 5 gün sosyal faaliyete vakit ayıran orta başarı seviyesindeki öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları 45,69'dur. Haftada 3 veya 4 gün vakit ayıran orta başarı seviyesindeki öğrencinin sürekli kaygı ortalaması 44,86 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar çok yakın bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine baktığımızda ise bu farklılık anlamlı gözükmemektedir, çünkü p değeri ,05'den büyüktür ( $p=,853$ ). H0 hipotezi kabul edilir*



Tablo 5.19

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Başarı Seviyesi Vasat Olan Öğrencilerin Bu Faaliyete Ne Sıklıkta Katıldığı ve Sınav, Durumluk, Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz?		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Her gün haftada 5 gün	Ortalama	33,9048	42,3810	46,0000
	Sayı	21	21	21
	Std. Sapma	11,23345	4,20091	8,61974
Haftada 4 ve 3 gün	Ortalama	33,0500	39,4500	44,5000
	Sayı	20	20	20
	Std. Sapma	8,58073	6,46020	4,90435
Haftada 2 ve 1 gün	Ortalama	34,8750	43,9583	44,5833
	Sayı	24	24	24
	Std. Sapma	9,51115	7,36312	6,85830
Toplam	Ortalama	34,0000	42,0615	45,0154
	Sayı	65	65	65
	Std. Sapma	9,71468	6,39550	6,90899

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	Df	Ortalamların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	36,615	2	18,308	,189	,828
	Gruplar içi	6003,385	62	96,829		
	Toplam	6040,000	64			
TXDTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	224,893	2	112,447	2,914	,062
	Gruplar içi	2392,861	62	38,595		
	Toplam	2617,754	64			
TXSTOP * Bu faaliyete ne sıklıkla katılıyorsunuz	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	30,151	2	15,076	,309	,735
	Gruplar içi	3024,833	62	48,788		
	Toplam	3054,985	64			

Araştırmada başarı seviyesi vasat olan öğrencilerde, sosyal bir faaliyete katılma sıklığı ile sınav kaygı ortalaması incelendiğinde, *sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün zaman ayıran vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin*

*sınav kaygı ortalaması 34,88'dir. Sosyal faaliyetlere haftanın her günü veya haftada 5 gün zaman ayıran öğrencilerin sınav kaygı ortalaması 33,90'dır. Haftanın 3 veya 4 günü sosyal faaliyete zaman ayıran vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin sınav kaygı ortalaması ise 33,05 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki bu farklılıklar oldukça düşük olmakla birlikte, tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,828$  yani  $p>,05$ ).*

Vasat olan öğrencilerde sosyal faaliyetlere ayrılan zaman ile durumluk kaygı ortalaması incelendiğinde, *sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün ayıran vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 43,96'dir. Sosyal faaliyetlere haftanın her günü veya haftada 5 gün zaman ayıran vasat öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 42,38'dir. Haftanın 3 veya 4 günü sosyal faaliyete zaman ayıran vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması ise 39,45 olarak bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine göre durumluk kaygı ortalamalarında ki bu fark anlamlı değildir ( $p=,062$  yani  $p>,05$ ).*

*Her gün veya haftada 5 gün bir sosyal faaliyete vakit ayıran başarı seviyesi vasat olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları 46,00 iken. Haftada 2 veya haftada 1 gün sosyal faaliyete vakit ayıran başarı seviyesi vasat olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamaları 44,58'dir. Haftada 3 veya 4 gün sosyal faaliyete vakit ayıran vasat başarı seviyesindeki öğrencinin sürekli kaygı ortalaması 44,50 olarak tespit edilmiştir. Tek yönlü varyans analizine baktığımızda ise bu farklılık anlamlı gözükmemektedir, çünkü p değeri ,05'den büyüktür ( $p=,735$ ).*

**5.1.13. ALT PROBLEM 5: Eğitim alınan okula göre (özel / devlet) kaygı düzeyi ve boş zaman etkinliklerinin etkisi ne kadar değişmektedir?**

Tablo 5.20

Öğrencinin Sınav Kaygı, Durumluluk ve Sürekli Kaygısı ile Gidilen Okul Türüne İlişkin Grup İstatistik Tablosu ve T-test Analizi

Grup İstatistiği

	Okumakta olduğunuz okul?	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
SKTOP	Devlet okulu	446	36,8049	10,57366	,50068
	Özel okul	67	34,9254	11,35290	1,38698
TXDTOP	Devlet okulu	446	41,6547	6,01848	,28498
	Özel okul	67	42,2388	6,38438	,77998
TXSTOP	Devlet okulu	446	45,2511	5,99136	,28370
	Özel okul	67	44,7761	6,97359	,85196

Bağımsız Örnekler T-test

	Varyansların Eşitliği için Levene's Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-test						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-üçlü)	Ortalama farkı	Std. Hata farkı	95% farkın güven aralığı	
								En düşük	En yüksek
SKTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	,055	,814	1,343	511	,180	1,8796	1,39902	-,86898	4,62810
			1,275	84,110	,206	1,8796	1,47458	-1,05275	4,81187
TXDTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	,095	,758	-,735	511	,463	-,5841	,79493	-2,14582	,97763
			-,703	84,574	,484	-,5841	,83041	-2,23529	1,06710
TXSTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	1,540	,215	,592	511	,554	,4750	,80280	-1,10219	2,05220
			,529	81,300	,598	,4750	,89795	-1,31154	2,26155

Okul farklılıklarıyla öğrencilerin kaygı düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, devlet okulundaki öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı ortalamalarının özel okuldaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu, durumluk kaygı ortalamalarının ise özel okullardaki öğrencilerde, devlet okulundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat bu farklılıklar her iki okul ve her üç kaygı seviyesi için anlamlı değildir. Yapılan t-test istatistik analizine göre  $p < 0,05$  değeri sağlanamamıştır, dolayısıyla devlet okulu ile özel okulda eğitim gören öğrencilerin sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı seviyelerinin farklı olmadığını ileri süren  $H_0$  hipotezi kabul edilir.

**5.1.14. ALT PROBLEM 6: Cinsiyete göre yapılan boş zaman etkinliklerinin etkisi ne ölçüde başarı ve kaygıyı etkilemektedir?**

Tablo 5.21

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Kız Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların ve Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Sosyal faaliyet yapıyorsanız.		SKTOP	TXDTOP	TXSTOP
Kız Öğrenciler	Sanat	Ortalama	36,0286	42,5429	45,8000
		Sayı	35	35	35
		Std. Sapma	10,58713	5,45216	6,59679
	Spor	Ortalama	35,3684	39,6842	44,6842
		Sayı	19	19	19
		Std. Sapma	11,13159	3,60636	4,01459
	Hem sanat hem spor	Ortalama	38,1579	40,1053	46,2632
		Sayı	19	19	19
		Std. Sapma	8,45421	5,11962	4,50730
	Toplam	Ortalama	36,4110	41,1644	45,6301
		Sayı	73	73	73
		Std. Sapma	10,14593	5,06352	5,47851

ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama aların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	83,752	2	41,876	,400	,672
	Gruplar içi	7327,919	70	104,685		
	Toplam	7411,671	72			
TXDTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	129,447	2	64,723	2,639	,079
	Gruplar içi	1716,580	70	24,523		
	Toplam	1846,027	72			
TXSTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	25,624	2	12,812	,420	,659
	Gruplar içi	2135,389	70	30,506		
	Toplam	2161,014	72			

Bu araştırmada yapılan sosyal faaliyete göre kız öğrencilerin sınav kaygı puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek (38,16) sınav kaygısı ortalamasının hem sanat hem sporla uğraşan kız öğrencilerde olduğu görülmektedir. En düşük sınav kaygısı ortalaması (35,37) ise sporla uğraşan

kız öğrencilerde görülmektedir. Tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,672$  yani  $p>,05$ ).

Sosyal bir faaliyette bulunan kız öğrencilerin durumluk kaygı puanı incelendiğinde, *sanatla uğraşan kız öğrencilerin durumluk kaygı ortalamasının 42,54* değeriyle en yüksek seviyede olduğu görülmektedir. *Sadece sporla uğraşanların ise 39,68* ile en düşük durumluk kaygı seviyesine sahip olduğunu görülmektedir. Tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,079$  yani  $p>,05$ ).

Sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde, en yüksek *sürekli kaygı ortalaması hem sanat hem sporla uğraşan kız öğrencilerde 46,26* bulunmaktadır. En düşük *sürekli kaygı ortalaması (44,68) ise sporla uğraşan kız öğrencilerde* bulunmaktadır. Tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,659$  yani  $p>,05$ ). H1 hipotezi reddedilir, H0 hipotezi kabul edilir.

Tablo 5.22

Sosyal Faaliyetlerle Uğraşan Erkek Öğrencilerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların ve Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

	Sosyal faaliyet yapıyorsanız.		SKTOP	TXDTP	TXSTOP
Erkek Öğrenciler	Sanat	Ortalama	38,8095	41,0952	45,9524
		Sayı	21	21	21
		Std. Sapma	10,07779	7,39530	8,13926
	Spor	Ortalama	33,5714	43,2476	44,1429
		Sayı	105	105	105
		Std. Sapma	9,80469	5,44161	5,91840
	Hem sanat hem spor	Ortalama	33,8485	44,6970	44,0000
		Sayı	33	33	33
		Std. Sapma	10,20147	8,40195	6,12372
	Toplam	Ortalama	34,3208	43,2642	44,3522
		Sayı	159	159	159
		Std. Sapma	10,01538	6,46260	6,27950

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama ların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	489,447	2	244,723	2,486	,087
	Gruplar içi	15359,195	156	98,456		
	Toplam	15848,642	158			
TXDTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	166,565	2	83,282	2,020	,136
	Gruplar içi	6432,341	156	41,233		
	Toplam	6598,906	158			
TXSTOP * Sosyal faaliyet yapıyorsanız.	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	62,467	2	31,234	,790	,456
	Gruplar içi	6167,810	156	39,537		
	Toplam	6230,277	158			

*Sanatla uğraşan erkek öğrencilerin sınav kaygı ortalaması en yüksek ortalama olan 38,81 iken, sadece sporla uğraşan erkek öğrencilerde sınav kaygısı diğerlerine göre en düşük ortalama olan 33,57 olarak bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,087$  yani  $p>,05$ ).*

*Araştırmada sosyal faaliyette bulunan erkek öğrencilerin durumluk kaygı ortalamaları en yüksek değer 44,70 ile hem spor hem de sanatla uğraşanlarda görülmüştür. Sanatla uğraşan erkek öğrencilerde ise durumluk kaygı seviyesi en düşük değer olan 41,50 olarak tespit edilmiştir. Fakat bu fark tek yönlü varyans analizine göre anlamlı değildir ( $p=,136$  yani  $p>,05$ ).*

*Sanatla uğraşan erkek öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek olan sürekli kaygı ortalaması 45,95 iken, hem sanat hem de sporla uğraşan erkek öğrencilerin diğerlerine göre daha düşük olan sürekli kaygı ortalamaları 44,00 olarak bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine göre bu fark anlamlı değildir ( $p=,456$  yani  $p>,05$ ). Dolayısıyla H1 hipotezi red, H0 hipotezi ise kabul edilir.*

### 5.1.15. Diğer Önemli Bulgular

Tablo 5.23

Öğrencinin Sınav Kaygı, Durumluluk ve Sürekli Kaygısı ile Cinsiyete İlişkin Grup İstatistik Tablosu ve T-test Analizi Grup İstatistikleri

	Cinsiyet?	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
SKTOP	Kız	255	38,2510	10,81955	,67755
	Erkek	258	34,8876	10,30276	,64142
TXDTOP	Kız	255	40,3333	5,50471	,34472
	Erkek	258	43,1124	6,28188	,39109
TXSTOP	Kız	255	46,1020	6,04229	,37838
	Erkek	258	44,2868	6,08013	,37853

### Bağımsız Örnekler T-Test

	Varyansların Eşitliği için Levene's Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-test						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-üçlü)	Ortalama farkı	Std. Hata farkı	95% farkın güven aralığı	
								En düşük	En yüksek
SKTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	,348	,555	3,606	511	,000	3,3634	,93273	1,53092	5,19585
			3,605	509,130	,000	3,3634	,93300	1,53038	5,19639
TXDTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	1,257	,263	-5,327	511	,000	2,7791	,52173	-3,80407	-1,75407
			-5,331	503,784	,000	2,7791	,52133	-3,80332	-1,75482
TXSTOP Eşit varyanslar farz edildiğinde Eşit varyanslar farz edilmediğinde	,641	,424	3,391	511	,001	1,8151	,53524	,76360	2,86668
			3,391	510,985	,001	1,8151	,53522	,76364	2,86664

Bu araştırmada çıkan bulgulardan biri ise kız öğrencilerle erkek öğrencilerin kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı doğrultusundadır. Yapılan t-test istatistiksel analizi sonucunda, gerek sınav kaygısı gerek durumluk kaygı, gerekse sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında



erkeklerle göre kızların sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ortalamalarının yüksek olduğu ve ortalama farkların anlamlı olduğu saptanmış,  $p < 0,001$  yüksek düzeyinde anlamlılık değeri de sağlanmıştır. Sınav ve sürekli kaygı ortalamaları kızlarda daha yüksek iken, durumluluk kaygıda erkeklerin ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_0$  hipotezi reddedilir.

Tablo 5.24

Sosyal Faaliyetlerde Bulunan ve Bulunmayan Vasat Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaların ve Standart Sapma Puanlarının İncelenmesi ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Öğrencinin başarı durumu	Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Ortalama	Sayı	Std. Sapma	Toplamın % tutarı	Toplamın % sayısı
Vasat	Evet	34,0000	65	9,71468	11,8%	12,7%
	Hayır	38,0000	67	11,07139	13,6%	13,1%
	Toplam	36,0303	132	10,57791	25,4%	25,7%

ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	527,879	1	527,879	4,857	,029
	Gruplar içi	14130,000	130	108,692		
	Toplam	14657,879	131			

Bu araştırmada, *sosyal faaliyette bulunan başarı seviyesi vasat olan öğrencilerin sınav kaygı ortalaması 34 iken sosyal faaliyette bulunmayan vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin sınav kaygı ortalaması 38* olarak bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, sosyal faaliyette bulunmayan vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin, sosyal faaliyette bulunan öğrencilere göre sınav kaygılarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca tek yönlü varyans analizini incelediğimizde de  $p$  değerinin ,05 den küçük olduğu, yani vasat başarı seviyesindeki öğrencilerde sosyal faaliyette bulunanlarla, bulunmayanların sınav kaygı ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür.  $H_0$  hipotezi reddedilir.

Tablo 5.25

Sosyal Faaliyetlerde Bulunan ve Bulunmayan Orta Başarı Seviyesindeki Öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Öğrencinin başarı durumu	Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Ortalama	Sayı	Std. Sapma	Toplamın % tutarı	Toplamın % sayısı
Orta	Evet	43,4730	74	7,03265	15,0%	14,4%
	Hayır	40,7426	101	6,55691	19,2%	19,7%
	Toplam	41,8971	175	6,87664	34,2%	34,1%

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama ların Karesi	F	Sig.
TXDTP * Yapmış olduğunuz sosyal bir faaliyet var mı?	Gruplar arası (Birleştirilmiş)	318,396	1	318,396	6,964	,009
	Gruplar içi	7909,753	173	45,721		
	Toplam	8228,149	174			

*Sosyal faaliyette bulunan orta başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 43,47 iken, sosyal faaliyette bulunmayan orta başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması 40,74. Buna göre, sosyal faaliyette bulunan öğrencilerin bulunmayanlara oranla durumluk kaygı puanının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu farklılık tek yönlü varyans analizine göre anlamlı çıkmıştır ( $p=,009$  yani  $p<,01$ ).  $H_0$  hipotezi reddedilmiştir.*

Tablo 5.26

Sosyal Faaliyetlerden Sporla Uğraşan ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri İyi Olan Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Sosyal faaliyette bulunuyorsanız.	Ortalama	Sayı	Std. Sapma	Toplamın % tutarı	Toplamın % sayısı
Sporla Uğraşan	32,0833	36	8,72558	15,7%	17,5%
Sporla Uğraşmayan	36,3765	170	10,57795	84,3%	82,5%
Total	35,6262	206	10,38813	100,0%	100,0%

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama arın Karesi	F	Sig.
SKTOP * Sosyal faaliyette bulunuyorsanız.	Gruplar (Birleştirilmiş) Arası	547,563	1	547,563	5,177	,024
	Gruplar içi	21574,656	204	105,758		
	Toplam	22122,218	205			

Sosyal faaliyet olarak sporla uğraşan ve sporla uğraşmayan başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sınav kaygı ortalamaları incelediğimizde, *sporla uğraşan başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sınav kaygı ortalaması 32,08* iken *sporla uğraşmayan başarılı seviyesi iyi olan öğrencilerin sınav kaygı ortalamasının 36,38* olduğu bulunmuştur. Bu sonucu tek yönlü varyans analiziyle incelendiğinde  $p=,024$  yani  $p<,05$  olarak bulunmuştur. Sporla uğraşanlarla sporla uğraşmayan öğrenciler arasında sınav kaygısı ortalamalarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu doğrultuda sporla uğraşan başarılı öğrencilerin sınav kaygısı düşüktür sonucu tespit edilmiştir.

Tablo 5.27

Sosyal Faaliyetlerinden Sporla Uğraşan ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri İyi Olan Öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Sosyal faaliyette bulunuyorsanız..	Ortalama	Sayı	Std. Sapma	Toplamın % tutarı	Toplamın % sayısı
Sporla Uğraşan	43,0278	36	3,45159	16,8%	17,5%
Sporla Uğraşmayan	44,9882	170	5,67772	83,2%	82,5%
Toplam	44,6456	206	5,40060	100,0%	100,0%

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	Df	Ortalama ların Karesi	F	Sig.
TXSTOP * Sosyal faaliyette bulunuyorsanız.	Gruplar (Birleştirilmiş) Arası	114,182	1	114,182	3,972	,048
	Gruplar içi	5864,949	204	28,750		
	Toplam	5979,131	205			

Bu araştırmada, *sporla uğraşan başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sürekli kaygı ortalaması 43,03* olarak görülmektedir, *sporla uğraşmayan başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalaması ise 44,99* olarak bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizine bakıldığında bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p=,048$  yani  $p<,05$ ).  $H_0$  hipotezi reddedilmiştir. Bu sonuca göre sporla uğraşan başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin sürekli kaygı ve sınav kaygısı ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5.28

Sosyal Faaliyetlerden Sporla Uğraşan ve Uğraşmayan Başarı Seviyeleri Vasat Olan Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Puanları ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Sosyal faaliyette bulunuyorsanız.	Ortalama	Sayı	Std. Sapma	Toplamın % tutarı	Toplamın % sayısı
Sporla Uğraşan	33,2955	44	9,32259	30,8%	33,3%
Sporla Uğraşmayan	37,3977	88	10,94767	69,2%	66,7%
Total	36,0303	132	10,57791	100,0%	100,0%

## ANOVA

		Karelerin Toplamı	df	Ortalama ların Karesi	F	Sig.
SKTOP * Sosyal faaliyette bulunuyorsanız.	Gruplar (Birleştirilmiş) Arası	493,640	1	493,640	4,531	,035
	Gruplar içi	14164,239	130	108,956		
	Toplam	14657,879	131			

Araştırmaya göre, *sporla uğraşan başarı seviyeleri düşük olan öğrencilerin sınav kaygı ortalamaları 33,30* iken, *sporla uğraşmayan vasat başarı seviyesine sahip öğrencilerin sınav kaygı ortalaması 37,40* olarak

bulunmuştur. Dolayısıyla, sporla uğraşan vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin sınav kaygı puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Tek yönlü varyans analiz sonucunda ise  $p=,035$  bulunmuş, bu değer de  $p<,05$  olduğu için bu fark anlamlı çıkmıştır. Dolayısıyla  $H_0$  hipotezi reddedilir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 6.1 Tartışma:

Bu araştırma, sosyal faaliyetlerin sınav kaygısına, durumluk kaygıya, sürekli kaygıya ve en önemlisi başarı düzeyine olumlu yönde etkisi olacağına dair oluşturulmuş hipotezlerin sınanması amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıfta öğrenim gören ve bir dershanenin Beşiktaş, Kadıköy, Mecidiyeköy şubelerinde eğitim alan öğrenciler örneklem grubu olarak seçilmiştir.

Örneklem grubumuza demografik, boş zaman etkinlikleri ve başarı düzeyleri hakkında bilgi alabileceğimiz 20 soruluk bir anket ardından da yine 20'şer soruluk sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı envanterleri verilmiştir.

Bu bölümde envanterlerden elde edilen bulgular değerlendirilmiş, çıkan sonuçlar doğrultusunda tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

*Sınav kaygısı ile durumluk kaygı, durumluk kaygı ile sürekli kaygı ve sınav kaygısı ile sürekli kaygı arasındaki korelasyon sonuçlarının değerlendirilmesi:*

Sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki korelasyona bakılmış orta düzeyin biraz altında da olsa sınav kaygısı ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur ( $r = ,453$  ve  $p < ,001$ ). Sınav kaygısı ile durumluk kaygı ve durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında yok denecek kadar az pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. 2006 yılında Alyaprak, “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörleri İncelenmesi” adlı araştırmasında sınav kaygısı ve sürekli kaygı arasındaki korelasyon  $r = ,61$  olarak bulmuştur. Bu ilişkinin bu araştırmada elde edilen bulgulara benzerlik göstermesine karşın bir miktar farklılık gösterdiği de görülmektedir (Alyaprak, 2006).

*“Yüksek sınav kaygısı başarıyı düşürür” ile “Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarıları düşüktür” hipotezlerinin değerlendirilmesi:*

Araştırmada, yüksek sınav kaygılı ya da kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarılarının düşük olacağı öngörülmüştür. Her ne kadar ortalamalar arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmasa da, orta başarı seviyesindeki öğrencilerde sınav ve sürekli kaygı ortalamasının başarı seviyesi vasat ve iyi olanlara göre daha yüksek olduğu, durumluk kaygı ortalamasının ise her üç grupta da hemen hemen birbirine eşit olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ileri sürülen hipotezler anlamlı bulunmamakla birlikte, orta başarı seviyesindeki öğrencilerin kaygı oranlarının daha yüksek olması düşündürücüdür.

*“Boş zaman etkinlikleri sınav kaygısını azaltır.” “Boş zaman etkinlikleri durumluk kaygıyı azaltır.” ve “Boş zaman etkinlikleri sürekli kaygıyı azaltır.” hipotezlerinin değerlendirilmesi:*

Yapılan istatistiksel değerlendirmeden sonra boş zaman etkinliğinin sınav kaygısına etkide bulunduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında sosyal faaliyette bulunanların *sınav kaygısının* sosyal faaliyette bulunmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu veriler ışığında sosyal faaliyetlerin sınav kaygısını azalttığı sonucuna varabiliriz.

Yapılan araştırmada görülmüştür ki; insanlar kaygılarını denetim altına almaya çalıştıklarında bir takım psikosomatik hastalıklarla karşılaşabiliyorlar, ülser, astım, migren gibi, yani psikolojik problemler fizyolojik sonuçlar doğurabiliyor. Bilindiği gibi fizyolojik sorunlarda psikolojik bir takım sorunlara sebep olabiliyor. Dünya üzerindeki canlıların, en gelişmiş olarak değerlendirilen insanın bir bütün olduğu düşünülürse, insanın ruhsal ve bedensel sağlığının ya da sağlıksızlığının birbirinden ayrı düşünülmemesi gerekmektedir. Dolayısıyla bir dengeler bütünü olan insan, bedenini sağlıklı tutarsa psikolojik olarak da sağlıklı olabilir. Bu araştırmada da görülmüştür ki yapılan boş zaman etkinlikleri, yani bedende yapılan denge ve sağlığa yönelik bir takım faaliyetler insanın psikolojik dünyasında da sağlıklı yönde etkilere sebep olabiliyor. Boş zaman etkinliğinde bulunan öğrencilerin sınav kaygılarındaki düşüş bunu göstermektedir.

Buna karşın, istatistiksel analizler sonucunda sosyal faaliyetlere katılmayan öğrencilerin durumluk kaygı puanının daha düşük olduğu, yani

hipotezimizin tam tersi yönünde bir sonucuna varılmıştır. Özakpınar'ında (2001) belirttiği gibi kaygı belli bir seviyeye kadar olması gereken bir duygudur. İnsan dengeler bütünüdür, dolayısıyla hiç bir şey tamamen kötü hiçbir şey tamamen iyi değildir. Durumluk kaygının boş zaman etkinliğinde bulunanlarda yüksek olarak görülmesi durumluk kaygının etkisi üzerinde başka bir araştırmanın yapılması gerekliliğini düşündürmektedir.

Sürekli kaygıda ise boş zaman etkinliğinde bulunan öğrencilerin sürekli kaygı ortalamalarının boş zaman etkinliğinde bulunmayanlara göre daha düşük olmasına karşın, incelemede sürekli kaygıya sahip olan öğrencilerin boş zaman etkinliğinde bulunmaları, onların kaygı ortalamalarının üzerinde anlamlı bir değişime yol açmadığı görülmüştür.

Kaygı eğer bir nedene bağlıysa gerçek kaygıdır. Fakat eğer görünen neden yalancı bir nedense nevrotik kaygıdır der Andre Le Gall (2006). Dolayısıyla sürekli kaygı dediğimiz ve patolojik kaygı olarak niteleyebileceğimiz kaygı öğrencinin hayatına yayılmış durumdadır. Öğrenci, sınav bittikten sonra da sonucuyla ilgili kaygı duyacaktır ya da hayatında kaygı duyacağı başka şeyler bulacaktır. Ayrıca bu alanda klinik ve kliniksel olmayan vakalar üzerinde Taylor, Sallis ve Needle (1985)'de yapmış oldukları çalışmada görülmüştür ki; egzersizler yapmak birçok psikolojik ve fiziksel problemde iyileştirme sağlamıştır. Bunlarda biri de kaygıdır. Egzersiz yapmanın kişide kaygıyı düşürüp duygusal dengeyi arttırdığı bulunmuştur. Bu araştırmada boş zaman etkinlikleri ve sürekli kaygı alanında anlamlı bir sonuç bulunmasa da ortalamalarda boş zaman etkinlikleri yapan öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç, kaygının sebebi görünen sebep olmadığı için, boş zaman etkinliklerinin etkili olmasına rağmen tek başına anlamlı bir etkisi olmadığını düşündürmektedir. Kaygının gerçek nedeni bulunduktan sonra kaygı sebebiyle ilgili yapılacak psikolojik çalışmayla birlikte boş zaman etkinliğinin incelendiği bir araştırma bu alanda önemli bir veri sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırmada boş zaman etkinliklerinin tek başına patolojik olarak kabul edilen sürekli kaygıyı azaltma yönünde bir etkisinin olduğu fakat bunun anlamlı olmadığı görülmektedir.



*“Boş zaman etkinliği başarıyı arttırır” hipotezinin değerlendirilmesi:*

Bu araştırmada öğrencilerin başarı seviyesi ve boş zaman etkinliklerine katılıp katılmamaları arasında dikkat çekici bir farklılık görülmemektedir (tablo 4.9). Dolayısıyla üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde boş zaman etkinliğine katılmaları ile başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca çalışmada öğrencilerin boş zaman etkinliğinde bulunmalarının başarılarını düşürdüğü yönünde de bir sonuca varılmamıştır.

*“Bedensel faaliyetler sanatsal faaliyetlerden kaygıyı düşürmede daha etkilidir.” hipotezi ile “Hangi tür boş zaman etkinliği kaygı düzeyini daha fazla etkide bulunmaktadır?” “Yapılan boş zaman etkinliklerine göre kaygı ve başarı derecesi ne kadar farklılaşmaktadır?” alt problemlerinin değerlendirilmesi:*

Sanatla ilgilenen öğrencilerin sınav kaygısı ve sürekli kaygı ortalamalarının, sporla uğraşanlara ve hem sanat hem de sporla uğraşanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Durumluk kaygıda, hem sanat hem de sporla uğraşan öğrencilerin durumluk kaygı ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla fiziksel etkinliklerin kaygıyı azaltmada daha etkili olduğuna dair öngörümüz, bu sonuç doğrultusunda onaylanmış olsa da, yapılan istatistiksel değerlendirmede, çıkan ortalama farklılıklarının, anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu alanda daha büyük örnekleme grupları ile yeni araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Sanatla uğraşan ve başarı seviyesi orta olan öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı ortalamalarının başarı seviyesi vasat ve iyi öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı ortalaması ise başarı seviyesi vasat ve orta düzeyde olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bulunan bu ortalama farklılıkları tek yönlü varyans analizine göre anlamlı bulunamamıştır.

Sporla uğraşan başarı seviyesi orta olan öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı puan ortalamalarının başarı seviyesi vasat ve iyi düzeyde olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin, başarısı vasat ve orta düzeyde olan öğrencilerden durumluk kaygı puanları ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Özarpınar (2001), “çalışan, başarmayı umut eden fakat gerektiği gibi çalışmadığını bilen öğrencinin kaygı seviyesinin yüksek olacağını” ifade etmiştir.

*Sanatla veya sporla uğraşan iyi, orta vasat başarı seviyesindeki öğrenciler* arasında ise başarı durumu iyi olan öğrencilerin durumluk kaygı puanının yüksek olduğu görülmüştür. Özarpınar’ın (2001), belirttiği gibi “yeterince çalışmayan, çalışmadığını bilen” bu araştırmada orta başarı düzeyindeki öğrencilerin durumluk kaygı puanının yüksek olması beklenebilir. Öte yandan iyi çalıştığını bilen ve başarı düzeyi yüksek olan ya da hiç çalışmayan aldığı sonuçları olağan karşılayan öğrencilerin ise durumluk kaygı puanının düşük olmasının yukarıdaki görüş çerçevesinde olağan olduğu kabul edilebilir.

Diğer taraftan sporla uğraşan ve sporla uğraşmayan başarı seviyesi iyi olan öğrenciler incelendiğinde, spor faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin, spor faaliyetlerinde bulunmayanlara göre sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporla uğraşanların durumluk kaygı puan ortalamaları ise spor faaliyetlerinde bulunmayanlara oranla daha yüksektir. Bu sonuçta spor faaliyetlerinde bulunmanın kaygıyı düşürüp başarıyı yükseltebileceğine dair önemli bilgi vermektedir.

Baltaş kitabında düzenli bir spor egzersizi uygulaması içinde olanların teneffüs ettikleri hava içinden daha fazla oksijeni kullandıklarını ifade etmektedir normal şartlarda bu denli oksijene ihtiyaç yokken stres altında bu fazla kapasite önemli olmaktadır demektedir (Baltaş, 1993). Dolayısıyla bu araştırmanın sonucunda da görüldüğü gibi spor yapan öğrencilerin kaygı seviyelerinin daha az olmasının nedeni, kaygı seviyesi yükseldiği esnada kullandıkları bu fazla oksijen olabilir. Bu sonuç doğrultusunda, açık ve temiz havada yapılacak spor etkinliğinin kaygı seviyesini düşüreceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda Baltaş (1993), kitabında her gün düzenli 10 ile 20 dakika arası yapılan fizik egzersiz uygulamasının ve doğru nefes almanın, adrenalinin kullanılmasıyla birlikte, serotonin denilen bir maddenin salgılanmasına yol açtığını, bu maddenin de huzur, sükunet, dinlenmişliği ve gevşemeyi

sağladığını, ayrıca bununda öğrenmeyi arttırdığını ifade etmektedir. Baltaş aynı zamanda huzur ve gevşeme anında olduğu gibi stres tepkisi sırasında da bedende bir takım kimyasal değişiklikler olduğunu, dolayısıyla beden olarak gevşemiş bir insanın ruhsal olarak sakin ve huzurlu olacağı beklenirken bedensel olarak gergin bir insanın ise ruhsal olarak endişeli ve sıkıntılı olmasının bekleneceğini ifade etmektedir.

Baltaş'ın fiziksel egzersizin, bedensel ve ruhsal etkisini, fizyolojik olarak açıkladığı kitabında, yapılan bir araştırmanın sonucu hakkında da bir takım bilgiler vermiştir. Araştırma, düzenli bir fiziksel egzersiz programı uygulayanların, düzenli bir egzersiz programı içinde olmayanlara kıyasla, akıl, ruh, beden sağlıklarının daha iyi olduğunu ortaya konmaktadır (Baltaş, 1993).

Bütün bunlar doğrultusunda bu çalışmada da, spor yapanlar ve spor yapmayanlar üzerine yapmış olduğumuz incelemelerde, Baltaş'ın kitabında gerekçeleriyle anlatmış olduğu fiziksel egzersizin ruh ve beden sağlığına ve başarıya olumlu etkisine paralel olan, spor faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin sınav ve sürekli kaygısının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak bu çalışmada sporla uğraşan, başarı seviyesi iyi olan öğrenci sayısı 36/206 yani çalışmadaki toplam başarı seviyesi iyi öğrencilerin %17,5 iken sporla uğraşmayan başarı seviyesi iyi öğrencilerin sayısı 170/206 oranı ise %82,5'dir.

Ayrıca sporla uğraşanların durumluluk kaygı seviyesi ise spor faaliyetlerinde bulunmayanlara oranla daha yüksektir. Literatür taramalarında bu alanda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fiziksel egzersizlerin sürekli, durumluluk ve sınav kaygısı üzerine olan etkisinin inceleneceği daha fazla sayıda kişiye uygulanacak daha geniş çapta bir çalışmaya gereksinim vardır.

*“Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman dilimine göre başarı düzeyi ve kaygı düzeyinde farklılıklar oluşur mu?” alt probleminin değerlendirilmesi:*

Başarı seviyesi vasat olan öğrenciler boş zaman etkinliğine haftada 7 ile 13 saat ayırdıkları zaman sınav, durumluluk ve sürekli kaygı ortalamalarının, 1-7 ve 13 ve üstü zaman dilimlerinde vakit ayıran öğrencilere göre, daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Başarı seviyesi orta olan öğrencilerde ise boş zaman etkinliklerine 13 saat ve daha fazla zaman ayıranların sınav, durumluk ve sürekli kaygı ortalamalarının, diğer sürelerde yani 1-7 ve 13 ve üstü zaman aralıklarında sosyal faaliyete zaman ayıran başarı seviyesi orta olan öğrencilere göre, daha düşük bulunmuştur.

Boş zaman etkinliğine, haftada 7-13 saat arasında zaman ayıran başarı seviyesi iyi olan öğrencilerin, sınav ve sürekli kaygı ortalamasının, haftada boş zaman faaliyetlerine 1-7 ve 13 ve üstü zaman ayıranlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Boş zaman etkinliklerine 1-7 saat arasında zaman ayıran başarı seviyesi iyi olan öğrencilerde durumluk kaygı ortalaması boş zaman etkinliğine 7-13 ve 13 ve üstü zaman ayıran başarı seviyesi iyi olan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. İstatistiksel analizler sonucunda bu sonuçlar anlamlı bulunmamıştır.

Baltaş stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı adlı kitabında bu konuyla ilgili günde 10-20 dakika düzenli olarak yapılan egzersizin sınavlara hazırlanan gençlerin kaygı düzeylerini azaltmakta ve öğrenmede etkinliği arttırmakta büyük yarar sağlayacağını söylemiştir (Baltaş, 1993). Bu araştırma ile elde etmiş olduğumuz sonuçlar, Baltaş'ın söyledikleriyle benzerlik göstermemektedir.

Vasat ve iyi başarı seviyesinde haftada 7-13 saat sosyal faaliyetlerle uğraşanların sınav ve sürekli kaygı puan ortalamalarının düşük olduğu; orta başarı seviyesinde ise haftada 13 saat ve üstünde boş zaman faaliyeti yapanların sınav ve sürekli kaygı puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Bu verilerin ışığında belirli bir miktar sosyal faaliyetin sınav kaygısı ve sürekli kaygı puan ortalamalarını düşürdüğü söylenebilir.

*“ Başarıyı artırmada hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur? ile “Kaygı seviyesini düşürmede, hangi sıklıkta yapılan boş zaman etkinliği daha etkili olur?” alt probleminin değerlendirilmesi:*

Tüm başarı seviyelerinde, yani iyi, orta ve vasat başarı seviyesindeki öğrencilerin *haftada 3 veya 4 gün sosyal bir faaliyete katıldıklarında* sınav ve sürekli kaygı ortalamaları, sosyal faaliyete haftada 1 veya 2 gün, 5 gün ya da

her gün katılan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Boş zaman etkinliğine katılma sıklığı ile başarı arasında ilişki kurulamamıştır.

Bu sonuç doğrultusunda bir sosyal faaliyete haftada 3 veya 4 gün zaman ayırmanın her başarı seviyesindeki öğrencinin sınav ve sürekli kaygı seviyesinin düşük olmasında etkili olduğunu düşündürse de, çıkan ortalamalar arasındaki bu fark tek yönlü varyans analizine göre anlamlı değildir.

*“Eğitim alınan okula göre (özel / devlet) kaygı düzeyi ve boş zaman etkinliklerinin etkisi ne kadar değişmektedir?” alt probleminin değerlendirilmesi:*

Yapılan incelemeler doğrultusunda sınav kaygısı ve sürekli kaygı ortalamaları açısından özel okullarla devlet okulları arasında çok büyük fark olmamakla birlikte özel okulların öğrencilerinin devlet okullarında eğitim ve öğretim gören öğrencilere nazaran daha düşük sürekli ve sınav kaygı ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Buna karşın devlet okullarındaki öğrencilerin durumluk kaygı puanının özel okullarda öğrenim gören öğrencilere nazaran daha düşük olduğu görülmektedir. Devlet okulda okuyan öğrenciler örneklem grubunun  $446/513=87\%$  sini oluştururken; özel okulda okuyan öğrenciler  $67/513=13\%$ ’ünü oluşturmaktadır. İki grubun örneklemdeki oranları çok farklı olduğu için ayrıca kaygı ortalamalarındaki farklılıklar yapılan t-test’te göre anlamlı olmadığı için bu verilerle yorum yapmanın doğru olmayacağı, bu alanda yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.

*“Cinsiyete göre yapılan boş zaman etkinliklerinin etkisi ne ölçüde başarı ve kaygıyı etkilemektedir?” alt probleminin değerlendirilmesi:*

Cinsiyet farklılığı kaygı açısından değerlendirildiğinde önemli farklılıklar olduğu görülmektedir. İstatistiksel verilere göre ortalamalar arasındaki farkın yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında sınav kaygısı ve sürekli kaygı açısından kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin beklenildiği gibi yüksek çıkmasına karşın, *erkeklerin durumluk kaygı puan ortalamalarının yüksek olması ve erkekler ve kızlar arasındaki farkın yüksek düzeyde anlamlı olmasının çarpıcı olduğu düşünülmektedir.*

Birçok araştırmada, kız öğrencilerin sınav kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özerman'ın (2007) lise giriş sınavına hazırlık döneminde, kız öğrencilerin sınav kaygılarının, erkeklere nispeten daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve kaygı yönünden incelendiğinde, Özerman'ın araştırmasının sonuçları bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Ayrıca yapılan benzer bir araştırmada 8. sınıf kız ve erkek öğrencilerin kaygı seviyeleri incelenmiş ve kız öğrencilerin sınav kaygı ortalamalarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Aynı araştırmada kız ve erkek öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri de araştırılmıştır ve anlamlı bir fark bulunamamıştır (Duman, 2008). Bu araştırmada ise kız öğrencilerin sınav kaygısı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının yüksek olduğu, kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygısı ve sürekli kaygı puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna karşın erkek öğrencilerin durumluk kaygı ortalamaları, kız öğrencilerin durumluk kaygı ortalamalarından daha yüksek bulunmuş, ortalamalar arasındaki fark ise anlamlı görülmüştür. Bu yönüyle bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla; Duman'ın yapmış olduğu araştırma sonuçlarının farklı olduğu görülmektedir.

Kız öğrencilerin uğraştıkları boş zaman etkinliklerine göre kaygı seviyeleri incelendiğinde, sosyal faaliyetlerden spor yapmayı seçen kız öğrencilerin sınav, durumluk ve sürekli kaygısı daha düşük görülmektedir. Erkek öğrencilerde ise sosyal faaliyetlerden sporla uğraşanların sınav ve sürekli kaygı ortalaması daha düşük iken durumluk kaygı ortalamaları sanatla uğraşan erkek öğrencilerde daha düşük bulunmuştur. Ancak tek yönlü varyans analizine göre ortalamalar arasındaki bu fark anlamlı değildir.

*Diğer bulguların değerlendirilmesi:*

Araştırmada, başarı seviyesi vasat olan öğrencilerin, sosyal bir faaliyette bulunmasının sınav kaygısını düşürdüğü görülmüştür. İstatistiksel analizlere göre bu sonuç anlamlıdır.

Diğer taraftan, *sosyal faaliyette bulunmayan orta başarı seviyesindeki öğrencilerin durumluk kaygı ortalamalarının sosyal faaliyette bulunanlara*

oranla daha düşük olduğu görülmüştür. İstatistik olarak ortalamalar arasındaki bu fark anlamlı bulunmuştur.

Bu araştırma, literatürde yapılan incelemeler doğrultusunda rastlanılmamış olan “boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf yani 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeyleri” üzerine yapılmış ve düşündürücü bazı sonuçlara ulaşılmış bir çalışmadır.

Özakupınar’ın (2001) değindiği gibi kaygı ile başarı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Belli bir seviyede ki kaygı motive edici özelliğe sahip olsa da, o seviyenin üzerindeki veya altındaki kaygı başarı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bu çalışmada, boş zaman etkinliklerinin sınav kaygısına olan etkisinin olumlu ve anlamlı düzeyde bulunması önemli ve çarpıcı bir sonuçtur. Çalışma motivasyonunu ve başarıyı, kaygı seviyesini dengeleyerek arttırabileceğimiz düşünülürse, boş zaman etkinlikleriyle öğrenciler sınav kaygılarını dengeleyerek çalışmalarının karşılığı olan başarıya ulaşabilirler.

Diğer taraftan Baltaş’ın (1993), fiziksel egzersizlerin yani spor faaliyetlerinin insan vücudunda meydana gelen kimyasal dengeye olan pozitif etkileri üzerine kitabında vermiş olduğu bilgiler, bu çalışmada elde edilen spor faaliyetlerinin sınav kaygısı ve sürekli kaygı üzerine olan sonuçlarını açıklar niteliktedir.

Araştırmadaki veriler spor faaliyetlerinin gençlerin sınav ve sürekli kaygılarını düşürdükleri yönünde sonuçlar göstermekle birlikte, spor faaliyetlerinin kaygı üzerine etkisinin daha geniş çapta incelenmesinin gerekliliği doğrultusunda bir sonuç çıkmıştır

Sonuç olarak, kaygı aslında her yaşa özgü bir duygudur. Genel olarak en yoğun yaşandığı dönemi ergenlik çağı olarak düşünsek de, her yaşta herkesin yaşadığı kaygılı süreçler, zamanlar vardır. Dolayısıyla spor faaliyetleri fiziksel sağlık için ne kadar gerekliyse psikolojik sağlık içinde o denli gereklidir. Özellikle yoğun stres faktörlerinin yanında tüm yaşamalarını etkileyecek, geleceklerini belirleyecek büyük bir sınav stresi ile karşı karşıya kalan, ergenliğin son döneminde olan lise son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı

düzeylerinin ve sınav kaygılarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada ve başka araştırmalarda boş zaman etkinliklerinin özellikle kişiyi çok yormayan, düzenli olarak yapılan spor faaliyetlerinin, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını ve sürekli kaygıyı düşürebileceği ve başarı düzeyinin yükselmesine katkıda bulunabileceği görülmüştür.



## 6.2 Öneriler

Araştırmada evren İstanbul ilinde yaşayan üniversite sınavına hazırlanan 12. Sınıf öğrencileri, örneklem ise Beşiktaş, Kadıköy ve Mecidiyeköy ilçelerinde şubeleri bulunan bir dershanenin 12.sınıf üniversite sınavına hazırlanan öğrencileridir. Evren ve örneklem geliştirilerek, Türkiye genelinde sosyal faaliyette bulunan ve bulunmayan, farklı başarı seviyesinde 12. sınıf üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin, sınav kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları doğrultusunda, sosyal faaliyetlerin, öğrencilerin kaygı durumları ve başarılarına olan etkisinin incelenmesi önerilir.

Ayrıca, farklı yaş gruplarına aynı anket ve ölçekler uygulanarak, sosyal faaliyet ve başarı dağılımının ne ölçüde değiştiğinin araştırılması önerilmektedir.

Diğer taraftan öğrencilerin okul başarısı ve sosyal faaliyetlerin bu başarıya olan etkisi çerçevesinde öntest, sontest şeklinde bir araştırma yapılması önerilmektedir.

Yapılacak benzer yeni araştırmalarda başarı ölçütü olarak öğrencilerin deneme sınavlarında aldıkları puanların ortalamasının kullanılması önerilmektedir.

Bu araştırma anket ve testleri YGS sınavı sonrasında ve LYS sınavı öncesinde yapılmıştır. Araştırmanın, her iki sınav öncesinde yapılması ve bu araştırmanın verileri ile karşılaştırılması önerilmektedir.

Yapmış olduğumuz araştırmada anlamlı olmamakla birlikte sanatla ilgilenen öğrencilerin sınav ve sürekli kaygı seviyesinin sporla ilgilenenlere nazaran daha yüksek ortalamaya sahip olması başka bir araştırmaya konu olabilecek niteliktedir, araştırılması önerilmektedir.

Bu araştırmada uygulanan testlerin ailelere ve öğretmenlere uyarlanması, uygulanması ve ayrıca sınava giren öğrencilere yönelik davranışlarının incelendiği bir kaygı etkileme ölçeği geliştirilip öğretmenlere ve ailelere uygulanarak, öğrenciyi etkileyen diğer unsurlarında araştırıldığı

detaylı bir incelemeyle birlikte sosyal aktivitenin kaygıya ve başarıya olan etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Sosyal faaliyet sırasında beynin çalışma şekli, rekabet duygusuyla kaygı duygusunun etkileşimine yönelik bilişsel bir çalışma geliştirilip incelenmesi önerilmektedir.

Kız öğrencilerde sınav kaygısıyla sürekli kaygının yüksek erkek öğrencilerde ise durumluluk kaygısının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların nedenlerinin incelendiği bir araştırmanın yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Baltaş, A. (1993). *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A., ve Baltas, Z. (1987). *Stres ve Başarı Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Boyacioglu, N., ve Kucuk, L. (2011). Irrational Beliefs and Test Anxiety in Turkish School Adolescents. *The Journal of School Nursing* , 27 (6), 447-454.
- Bozkurt, T., Uluğ, M., Turpoğlu, A. Ç., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M. S. ve Diğerleri. (2010). *Stress*. İstanbul: TC İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Chapell, M. S., Blanding, B. Z., Takahashi, M., Silverstein, M. E., Newman, B., Gubi, A. ve Diğerleri (2005). Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology* , 97 (2), 268–274.
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş Ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online* , 7(3) 656-663.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi:

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.

Ergene, T. (2011). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı, Çalışma Alışkanlıkları, Başarı Güdüsü ve Akademik Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Education and Science* , (36), sayı :160, s (320-330).

Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.

Erözkan, A. (Bahar 2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ve Başarı Davranışları. *SBE Dergisi* , 12, s 22.

Freud, S. (1977). *Endişe*. (L. Özcengiz, Çev.) İstanbul: Dergah Yayınları.

Freud, S. (1999). *Psikopatoloji*. (H. Atalay, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi.

Gall, A. L. (2006). *Anksiyete ve Kaygı*. (İ. Yerguz, Çev.) Ankara: Dost Kitapevi.

Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (A. Dönmez, N. Çelen, ve B. Onur, Çev.) Ankara: İmge kitapevi.

Gaudry, E., ve Spielberger, C. D. (1971). *Anxiety and Educational Achievement*. Sydney: Jonh Wiley ve Sons Australasia Pty Ltd.

Geçtan, E. (2002). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Güngörmüş, O. (1988). Çocuk ve Müzik. *Aile ve Çocuk* , sayı:7, s.25.

Helen, B., ve Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs yayınları.

Kapıkıran, N. A. (2008). Başarı Sorumluluğunun ve Başarı Kaygısının Psikopatolojik Belirtilerle İlişkisinin Belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 23, s 147-148.

Karabekiroğlu, K. (2011). *Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım?* İstanbul: Say Yayınları.

- Kierkegaard, S. (2003). *Kaygı Kavramı*. (T. Armaner, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kimmel, D. C., ve Weiner, I. B. (1995). *Adolescence: A Developmental Transition*. Singapore: John Wiley ve Sons, Inc.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Levine, M. (2005). *Hayata Hazır Gençler Yetiştirmek*. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Boyner Yayınları.
- Ortega, F., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., ve Sjöström, M. (2008). Physical Fitness In Childhood and Adolescence: A Powerful Marker Of Health. *International Journal of Obesity* (32), 1-11.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Yöret Vakfı Yayınları.
- Öner, N. (2008). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öner, N., ve LeCompte, A. (1983). *Durumluluk - Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Kütüphanesi Matbaası.
- Özakupınar, Y. (2001). *Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Özerman, D. (2007). *Adolescent Stress During The Preparation Period Of High-Stakes Test: The High School Entrance Exam In Türkiye*. Unpublished Master Thesis: Boğaziçi University, Educational Sciences.
- Piaget, J. (1963). *Psychology of intelligence*. New Jersey: Littlefield, Adams ve Co.
- Sabbag, Ç., ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Bahar (4),s 10-23.
- Şahin, M. (1985). *Başarı Düzeyi Farklı 3 Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S. A. Sevim, M. Bağlı ve diğerleri, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi.

Strang, R. (1957). *The Adolescent Views Himself*. Newyork: Mcgraw-Hill Book Company.

T.Jersild, A. (1970). *Gençlik Psikolojisi*. (İ. N. Özgür, Çev.) İstanbul: Yeni Hamle Matbaası.

Taylor, S. B., Sallis, J. F., ve Needle, R. (March-April 1985). The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health. *Public Health Report* , Vol. 100, No. 2, s 195-202.

White, K. M., ve Speisman, J. C. (1977). *Adolescence*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Yavuzer, H. (1986). *Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

## EKLER

### EK – 1 ANKET

**YÖNERGE:** Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi tarafından “Boş Zaman Etkinliklerinin Kaygı Düzeyi ve Başarıya Olan Etkisi” araştırılmaktadır. Bu araştırma kapsamında size anket ve ölçekler uygulanacaktır. Sizden isminizi yazmanız istenmemiştir. Vereceğiniz tüm bilgiler gizli kalacaktır. Bu bilimsel çalışmanın verimli olabilmesi için soruların içtenlikle cevaplandırılması önemlidir.

Bu bilimsel çalışmaya vereceğiniz katkı için teşekkür ederim.

- 1- Hangi şubedesiniz?  Beşiktaş  Bakırköy  Kadıköy  Diğer
- 2- Dershanedeki sınıfınız? .....
- 3- Kaçınıcı sınıftasınız?  12.sınıf  Mezun
- 4- Yaş:  17  18  19  20 ve üstü
- 5- Cinsiyet:  Kız  Erkek
- 6- Hangi semtte oturuyorsunuz? .....
- 7- Babanızın mesleği nedir? .....
- 8- Annenizin mesleği nedir? .....
- 9- Babanızın eğitim durumu nedir?  
 Okuryazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  
 Üniversite  Yüksek lisans  Doktora
- 10- Annenizin eğitim durumu nedir?  
 Okuryazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  
 Üniversite  Yüksek lisans  Doktora
- 11- Kaç kardeşsiniz? .....
- 12- Kaçınıcı çocuksunuz? .....
- 13- Okumakta olduğunuz okul  Devlet okulu  Özel okul
- Yapmış olduğunuz bir sosyal faaliyet(ler) var mı?  Evet, var  Hayır, yok
- 14- Evet ise;  
 Sanat  Spor  Hem Sanat Hem Spor
- 15- Bu faaliyet(lerle) ilgili bir eğitim alıyor musunuz?  
 Evet,  Hayır,
- 16- Ne sıklıkla bu faaliyet(e/ler) katılıyorsunuz?  
 Her gün  Haftada 5 gün  Haftada 4 gün  Haftada 3 gün  
 Haftada 2 gün  Haftada 1 gün  15 günde 1 gün  Ayda 1 gün
- 17- Bu faaliyete günde ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?.....
- 18- Bu faaliyete haftada toplam kaç saatinizi alıyor?.....
- 19- Kaç yıldır bu faaliyeti yapıyorsunuz?.....
- 20- En son 3 deneme sınavından sırası ile kaç puan aldınız?  
Son deneme sınavı puanı:.....  
Sondan bir önceki deneme sınav puanı:.....  
Sondan iki önceki deneme sınav puanı:.....

## EK – 2 SINAV KAYGISI ENVANTERİ

**YÖNERGE:** Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiç biri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

		HİÇ BİR ZAMAN	BAZEN	SIK SIK	HER ZAMAN
1	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarımla olumsuz yönde etkiler.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Önemli sınavlarda donup kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitirmeyeceği mi düşünmekten kendimi alamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Önemli bir sınav sırasında kendimi sınırlı hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sınırlı hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Önemli sınavlarda sınırlarım öylesine gerilir ki midem bulanır.	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışır fakat yapamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Sınavlar sırasında öylesine sınırlı olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.	(1)	(2)	(3)	(4)



### EK – 3 STAI FORM TX – 1 (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

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

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

## EK – 4 STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

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

		HEMEN HEMEN HİÇ	BAZ EN	ÇOK ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN
1	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)