

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

COVID-19 PANDEMİSİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI
DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Salih ÖZDOĞAN

Danışman
Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Ahmet Salih ÖZDOĞAN
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Covid-19 Pandemisinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 01/02/2022
- Sayfa Sayısı** : IX + 59
- Tez Danışmanları** : Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI
- Dizin Terimleri** : Covid-19, Uzaktan Eğitim, Sınav Kaygısı
- Türkçe Özet** : Araştırmanın amacı Covid-19 pandemisinin, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygıları üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmada Covid-19 sürecinde uzaktan eğitim alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bu dönemde sınav kaygılarının belirlenmesi ve uygulamalı eğitimin yoğun olduğu beden eğitimi ve spor bilimlerinde, uzaktan eğitimin öğrenciler üzerinde yarattığı etkinin ve kaygı durumunun saptanması amaçlanmıştır. Araştırma, betimsel tarama modeli olarak planlanmıştır. Anket formu; demografik özelliklere yönelik sorulardan, Covid-19 pandemisine yönelik sorulardan ve Sınav Kaygısı Ölçeğinden oluşmaktadır.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Ahmet Salih ÖZDOĞAN

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

COVID-19 PANDEMİSİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI
DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Salih ÖZDOĞAN

Danışman
Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet Salih ÖZDOĞAN

.... / / 2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ahmet Salih ÖZDOĞAN'ın "Covid-19 Pandemisinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Mehmet ÖZTÜRK

İmza

Üye

Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın amacı Covid-19 pandemisinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygıları üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmada Covid-19 sürecinde uzaktan eğitim alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bu dönemde sınav kaygılarının belirlenmesi ve uygulamalı eğitimin yoğun olduğu beden eğitimi ve spor bilimlerinde, uzaktan eğitimin öğrenciler üzerinde yarattığı etkinin ve kaygı durumunun saptanması amaçlanmıştır. Araştırma, betimsel tarama modeli olarak planlanmıştır. Anket formu hazırlanarak katılımcılara sorulmuş ve nicel veri analizi yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örneklem yöntemi kapsamında 359 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu; demografik özelliklere yönelik sorulardan, Covid-19 pandemisine yönelik sorulardan ve Sınav Kaygısı Ölçeğinden oluşmaktadır. Sınav kaygısı algısında ifadelerle yönelik tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Buna göre ortalama değerlerin 2,48-3,03 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durum araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısının orta-düşük seviyede olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Uzaktan Eğitim, Sınav Kaygısı.

SUMMARY

The aim of the research is to examine the effect of the Covid-19 pandemic on the exam anxiety of the School of Physical Education and Sports students. It is aimed to determine the exam anxiety of the Physical Education and Sports School students who receive distance education during the Covid-19 process. It is aimed to determine the effect of distance education on students and anxiety about exams in physical education and sports sciences where applied education is intense. The research was planned as a descriptive survey model. A questionnaire form was prepared and the participants were asked and quantitative data analysis was made. The universe of the research consists of the students of the School of Physical Education and Sports. In the study, 359 students were reached with in the scope of convenience sampling method. Questionnaire form was used as research data collection tool. The survey form consists of questions about demographic characteristics, questions about the Covid-19 pandemic and Exam Anxiety Scale. Descriptive statistics for the expressions in the perception of test anxiety were examined. Accordingly, it is seen that the average values vary between 2.48-3.03. This shows that the test anxiety of the students participating in the research is at medium-low level.

Keywords: Covid-19, Distance Education, Exam Anxiety.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Covid-19 Pandemisi Hakkında.....	5
1.1.1. Covid-19 Pandemisinin Ortaya Çıkışı ve Pandemi Süreci.....	5
1.1.2. Covid-19 Pandemisinin Eğitim Üzerindeki Etkileri	7
1.2. Kaygı ve Sınav Kaygısı.....	12
1.2.1. Kaygı Kavramı	13
1.2.1.1. Kaygı Tanımı	13
1.2.1.2. Kaygının Belirtileri	14
1.2.1.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	15
1.2.3.1.1. Davranışçı yaklaşıma göre kaygı	15
1.2.3.1.2. Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı.....	16
1.2.3.1.3. Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı	16
1.2.3.1.4. Bilişsel yaklaşıma göre kaygı	17
1.2.2. Sınav Kaygısı	17
1.2.2.1. Sınav Kaygısı Kavramı	17
1.2.2.2. Sınav Kaygısının Nedenleri	18
1.2.2.3. Sınav Kaygısı Modelleri	20
1.2.2.3.1. Durumluluk süreklilik modeli.....	20
1.2.2.3.2. İşlemsel süreç modeli.....	21
1.2.2.3.3. Beceri eksikliği modeli	21
1.2.2.3.4. Bilişsel karışım modeli.....	22
1.2.2.4. Sınav Kaygısının Boyutları.....	22
1.2.2.5. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma.....	22
1.2.2.5.1. Doğru nefes kullanımı.....	22
1.2.2.5.2. Bibliyoterapi.....	23
1.2.2.5.3. Gevşeme egzersizi.....	23

1.2.2.5.4. Doğru beslenme	23
1.2.2.5.5.Sistemik duyarsızlaştırma	23
1.2.2.5.6. Stresiz bir yaşam.....	23

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi	25
2.2. Araştırmanın Evren ve Örnelemi	25
2.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı.....	25
2.4. Araştırma Verilerinin Analizi.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular	27
3.2. İnternet ve Bilgisayar Durumuna Yönelik Bulgular	27
3.3. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitim Sürecine Yönelik Bulgular	28
3.4. Sınav Kaygısına Yönelik Bulgular	32
3.5. Sınav Kaygısı Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTIŞMA, SONUÇ.....	40
ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA	46
EKLER.....	53
ÖZGEÇMİŞ.....	59

KISALTMALAR LİSTESİ

COVID	:	Yeni Koronavirüs Hastalığı
EBA	:	Eğitim Bilişim Ağı
ERE	:	Acil Uzaktan Eğitim
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	:	Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
T.C.	:	Türkiye Cumhuriyeti
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TV	:	Televizyon
UNESCO	:	Birleřmiř Milletler Eğitim, Bilim ve Kùltür Kurumu
UNICEF	:	Birleşmiş Milletler Uluslararası ocuklara Acil Yardım Fonu
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
YÖK	:	Yükseköğretim Kurulu

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular.....	27
Tablo 2. İnternet Kullanım Sıklığına Yönelik Bulgular.....	27
Tablo 3. Kendine Ait Bilgisayarı Olma Durumuna Yönelik Bulgular.....	28
Tablo 4. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimin Derslerin Verimliliğini Artırma Durumuna Yönelik Bulgular	28
Tablo 5. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimde Dersleri Açık ve Etkileşimli Bulma Durumuna Yönelik Bulgular	28
Tablo 6. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimin Derslerin Kolay Çalışılmasını Sağlaması Durumuna Yönelik Bulgular.....	29
Tablo 7. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavları Zorluk Açısından Değerlendirme Durumuna Yönelik Bulgular	29
Tablo 8. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlar Kapsamında Akademik Başarının Değişme Durumuna Yönelik Bulgular	29
Tablo 9. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlarda Teknik Sorunlar (İnternet Bağlantı Sorunu, Bilgisayar Sorunu vb.) Yaşama Durumuna Yönelik Bulgular	30
Tablo 10. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılmamasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular	30
Tablo 11. Pandemi Öncesi Dönemde Yüz Yüze Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular	31
Tablo 12. Pandemi Öncesi Dönemde Yüz Yüze Sınavların Sınıf Ortamında Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular	31
Tablo 13. Pandemi Sürecinde Sınavların Çevrimiçi Ev vb. Ortamlarda Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular.....	31
Tablo 14. Pandemi Sürecinde Sınavlar Yüz Yüze Yapılsaydı Hastalığa Yakalanma Korkusunun Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular.....	32
Tablo 15. Sınav Kaygısı Algısında İfadelere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	32
Tablo 16. Sınav Kaygısı Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	33
Tablo 17. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları.....	33
Tablo 18. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları.....	33
Tablo 19. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin İnternet Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	34
Tablo 20. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kendine Ait Bilgisayarı Olma Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları	34

Tablo 21. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimde Derslerin Verimliliğinin Arttırıldığı Düşüncesi Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	34
Tablo 22. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimde Dersleri Açık ve Etkileşimli Bulma Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	35
Tablo 23. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimin Dersleri Kolay Çalışılmasını Sağlama Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	35
Tablo 24. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavları Zorluk Açısından Değerlendirme Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	36
Tablo 25. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlar Kapsamında Akademik Başarının Değişme Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	36
Tablo 26. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlarda Teknik Sorunlar (İnternet Bağlantı Sorunu, Bilgisayar Sorunu vb.) Yaşama Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	37
Tablo 27. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılmaması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	37
Tablo 28. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Yüz Yüze Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	38
Tablo 29. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Yüz Yüze Sınavların Sınıf Ortamında Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	38
Tablo 30. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınavların Çevrimiçi Ev vb. Ortamlarda Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	38
Tablo 31. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınavlar Yüz Yüze Yapılsaydı Hastalığa Yakalanma Korkusu Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Covid-19 pandemisiyle eğitimin kesintiye uğradığı ülkeler..... 9



ÖN SÖZ

Bu araştırmada Covid-19 pandemisinin Beden Eđitimi ve Spor Yůksekokulu ۆđrencilerinin sınav kaygıları ۆzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada Covid-19 sۆrecinde uzaktan eğitim alan Beden Eđitimi ve Spor Yůksekokulu ۆđrencilerinin bu dۆnemde sınav kaygılarının belirlenmesi amaçlanmış bۆylece 21. yۆzyılın en bۆyűk kۆresel olaylarından biri olan pandemi ortamının spor bilimleri ۆđrencileri ۆzerindeki psikolojik yansımaları saptanmaya çalışılmıştır. Bu sۆrete uzaktan eğitim uygulamalarının ۆđrencilerin kaygı dۆzeyleri ۆzerine etkisi ۆlۆlmeye çalışılarak durum tespiti yapılmış, çıkan bulgular yorumlanarak sۆrece dair ۆnerilerde bulunulmaya çalışılmıştır.

Çalıřma sۆrecim boyunca deđerli bilgileriyle yol gۆsteren kıymetli danıřmanım Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI'ya çok teřekkűr ederim. Yine çalıřmam boyunca her tۆrlű konuda desteđini ve kıymetli fikirlerini esirgemeyen Dr. ۆđr. ۆyesi ۆműr GűLFIRAT'a teřekkűrlerimi sunarım. Lisans eđitimimden bugűne kadar yanımda olan Prof. Dr. Aydın řENTűRK ve Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e beni her konuda destekledikleri için saygılarımla çok teřekkűr ederim.

Son olarak her zaman yanımda olan aileme, eřim ۆđr. Gۆr. Dr. Hande ۆNVER ۆZDOđAN'a, biricik kızım Eyřan ۆZDOđAN'a ve bu sۆrete desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Ođuz NEBİOğLU'na, Yılmaz GÖK'e, Ali UYSAL'a ve Melih KESKİN'e çok teřekkűr ederim.

Çalışmamın yararlanacaklara faydalı olması ۆmidiyle...

GİRİŞ

COVID-19 pandemisi veya koronavirüs pandemisi, 1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei bölgesinin başkenti olan Vuhan'da ortaya çıkan ve kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan bir virüs salgınıdır. Salgın, 21. yüzyılın en büyük sağlık sorunu olarak sosyal hayata dair pek çok değişikliği beraberinde getirmiştir. Pandemi ile birlikte tüm dünyada hayatın akışı ve ritmi değişmiş; bulaş riskini azaltmak ve salgının yayılmasını yavaşlatmak için insanları en az ölçüde bir araya getirmek amaçlanmıştır. Bunun neticesinde dünya genelinde kısmi veya tam gün sokağa çıkma yasakları, karantina süreçleri, bireylerin kendi kendine izolasyonu ve sosyal mesafenin korunması gibi önlemler alınmıştır. Bu tedbirler doğrultusunda kişiden kişiye temasın gerçekleşebileceği yerler kapatılmıştır. Eğitim sektöründe de okullar ve üniversiteler kapatılarak bu sürece dahil olmuşlardır (Bozkurt ve ark., 2020; Bozkurt ve Sharma, 2020; Doghonadze ve ark., 2020; Gupta ve Goplani, 2020).

Eğitim kurumlarının kapanması ve sınıf öğretiminin kesintiye uğraması ile tüm eğitim seviyelerindeki öğrencilerin yaklaşık yarısına tekabül eden 1,6 milyar öğrencinin eğitimi kesintiye uğramıştır (UNESCO, 2020; UNICEF, 2020). Eğitime ara verilmesinden etkilenen öğrenci sayısı Türkiye'de yaklaşık 25 milyon öğrenciye ulaşmıştır. Eğitimin temel bir insan hakkı olduğu ilkesinin (UN, 1984) ardından, dünya çapında Acil Uzaktan Eğitim (ERE) uygulamaları yaygınlaşmış ve birçok eğitim kurumu pandemi nedeniyle eğitimde yaşanan kesintiyi telafi etmek için hızlı bir refleks göstermiştir.

Covid-19 pandemisi, dünyada ve Türkiye'de devam eden eğitim sistemlerinin her koşulda öğrenenlerin sürekliliğini sağlamaya hazır olmadığını göstermiştir. Ayrıca okullarından, öğretmenlerinden ve diğer öğrencilerden fiziksel olarak ayrı olan öğrencilerin kriz sırasında (acil durum) uzaktan eğitimle yanlış bilgilendirmesi virüsle aynı oranda yayılmıştır. Kısa vadede günü kurtarmaya yönelik yanlış kavramlar içeren öneriler, uzun vadede bizi daha büyük sorunlarla karşı karşıya bırakmıştır (Coeckelbergh, 2020; Daniel, 2020). Pandemi döneminde acil eylem planı kapsamında uzaktan eğitime geçilmesi, öğrenciler açısından da birçok sıkıntıyı beraberinde getirmiştir. Bu dönemde özellikle uzaktan sınav konusu, öğrenciler için önemli kaygı faktörlerinden biri olarak görülebilir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Covid-19 pandemisinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygıları üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmada Covid-19 pandemisinde uzaktan eğitim alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bu dönemde sınav kaygılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Uygulamalı eğitimin yoğun olduğu beden eğitimi ve spor bilimlerinde, uzaktan eğitiminin öğrenciler üzerinde yarattığı etki ve sınavlara yönelik kaygı durumunun saptanması çalışmanın temel sorunsalını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Etkisi çok uzun zaman sürebilecek bu pandemi ile beraber, dünya tarihinin en büyük sosyal deneyi yaklaşık 1,6 milyar insan üzerinde doğal bir şekilde gerçekleşmiştir. Dolayısıyla eğitim de bu süreçten etkilenmiştir. Bu süreçle beraber uzun vadede bu tecrübelerin genel eğitim paradigmasına yansımalarının olması kaçınılmazdır. Pandemi sürecinde uzaktan eğitime geçişle beraber sınavlar uzaktan ve çevrimiçi olarak gerçekleşmektedir. Yüz yüze sınav sistemine göre öğrenciler için daha rahat bir sınav ortamı olarak değerlendirilen çevrimiçi sınav sisteminin, öğrencilerin sınav kaygıları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi önemlidir. Bu çalışmayla pandeminin, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin belirlenmesi literatüre olumlu katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Problemi

Covid-19 pandemi sürecinin, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerin sınav kaygı düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki problemlere yanıt aranacaktır:

1. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile kendine ait bilgisayarı olma durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile hastalığa yakalanma korkusu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olması durumu değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

6. Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavların zorluk açısından değerlendirme durumu değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₂: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile sınıf değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₃: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile kendine ait bilgisayarı olma durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₄: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile hastalığa yakalanma korkusu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₅: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olması durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₆: Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi ile pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan

sınavların zorluk açısından değerlendirme durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Bu tez çalışmasında;

1. Araştırmada kullanılan yöntemin, araştırmanın amacı, konusu, önemi ve problemin çözümüne uygun olduğu,
2. Araştırmanın çalışma grubunun evreni yansıtır nitelikte olduğu,
3. Kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,
4. Toplanan verilerin ve elde edilen sonuçların gerçeği yansıttığı,
5. Katılımcıların kullanılacak, ölçme araçlarına samimi ve gerçekçi cevaplar verdikleri varsayımlarından hareket edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralandığı gibi olacaktır:

1. Araştırma, veri toplama araçlarının analize esas teşkil eden boyutlarıyla sınırlı tutulmuştur.
2. Çalışma grubu olarak, İstanbul'da bünyesinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu bulunan vakıf ve devlet üniversitelerinin beden eğitimi ve spor yüksekokulu bölümlerinde eğitim, öğrenim gören öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Covid-19 Pandemisi Hakkında

Çin’de başlayarak hızla yayılan Covid-19 pandemisi çok kısa bir zaman diliminde tüm dünyayı etkisi haline almıştır. Covid-19 pandemisiyle beraber tüm dünya ülkeleri çeşitli tedbirler almış ve birlikte hareket etme çabası içine girmişlerdir. İnsandan insana geçen bu hastalığın, konuşma esnasında öksürülmesi ya da hapşırılması halinde damlacık yoluyla bulaşması söz konusudur. Bahsi geçen bu damlacıklar ise havada asılı kalarak hava yoluyla uzak mesafelere taşınmaktadırlar. Bu durum hastalığın hızla yayılmasına neden olurken, dünya genelinde salgına neden olmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde Covid-19 pandemisi ile ilgili genel bilgilere yer verilmiştir.

1.1.1. Covid-19 Pandemisinin Ortaya Çıkışı ve Pandemi Süreci

Covid-19 Pandemisinin, ilk olarak 2019 yılı aralık ayında Çin’in Hubei eyaleti Wuhan kentinde, canlı hayvan pazarı olarak adlandırılan Huanan Deniz Ürünleri ve Canlı Hayvan Toptan Satış Pazarı’nda (Huanan Sea food and Live Animal Market) ortaya çıktığı varsayılmaktadır. Ayrıca yılan, kümes hayvanları, dağ faresi ve yarasa benzeri hayvanların da bu pazarda satıldığı belirlenmiş ve virüsün kaynağı olabileceği düşünülmüştür. Pandemi, başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Sonrasında insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin’in diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmış, kısa bir zaman diliminde epidemik bir hal almıştır. Hastalığı geçiren bireylerin geneli üzerinde yapılan çalışmalar neticesinde ya bu pazara gittikleri ya da temasta buldukları görülmüştür. İlk olarak virüsün görüldüğü hastalardan yedisinin durumu ağır olarak saptanmış ardından bir hastanın vefatı yaşanmıştır. Yaklaşık dokuz gün içerisinde hekimlerden, epidemiyolojistlerden ve bilim adamlarından meydana gelen profesyonel bir ekip bir araya gelmiştir. Bu doğrultuda bulaşıcı patojenlerle meydana gelen Severe Acute Respiratory Syndrome SARS-CoV; 2002, Middle East Respiratory Syndrome MERS-CoV; 2012, influenza kuş (H5N1 Avian Influenza) gribi ismi verilen ve binlerce kişinin vefat etmesine neden olan hastalıklara etken olan virüsleri, gelişen bu yeni tablodan dışlamışlardır. Böylece

farklı bir hastalığın ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Adı ise Coronavirüs, COVID-19 şeklinde ifade edilmiştir (Xu ve ark., 2020).

Bugüne dek Covid-19'un net olarak bilinen semptomları arasında; kuru öksürük, yorgunluk ve yüksek ateş yer almaktadır. Genellikle hastalığın beşinci gününde bu belirtilerin ortaya çıktığı saptanmıştır. Ancak 2-14 gün arasında da farklı hastalarda belirtilerin meydana geldiği görülmektedir (WHO, 2020). Diğer hastalık belirtileri ise; burun tıkanıklığı, baş ağrısı, parmaklarda renk değişimi, ishal, genel ağrı, vücutta meydana gelen kızarıklıklar, koku ve tat duyusunda his kaybıdır (WHO, 2020). Yapılan çalışmalar neticesinde ciddi bir tıbbi müdahalenin gerekli kalmadığı hastaların oranı ise yüzde 80 olarak belirlenmiştir. Ancak ciddi vakalar da yaşanmaktadır. Hastalığın zatürreye dönüştüğü ve suni solunum metotlarına ihtiyaç duyulduğu durumlarda yaşanmaktadır. Hafif biçimde hastalığı atlatanlar içinse evlerinde istirahat etmeleri önerilmektedir. Ayrıca ateş düşürücü tedbirler ve sıvı alımı da oldukça önemlidir. Özellikle kronik rahatsızlığı olan (şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve akciğer rahatsızlıkları gibi) kişiler ve yaşlılar riskli grupta bulunmaktadır. Ayrıca çocukların ve gençlerin de virüsü kaparak çevrelerine yayma ihtimalleri söz konusudur. Ancak bu yaş aralığında yer alan ve ağır şekilde hastalığı geçiren vakaların da bulunduğu söylenebilmektedir. Pandeminin bu çalışmanın yapıldığı zamanda devam etmesinden dolayı dünya genelinde veriler halen toplanmaktadır. Bugüne dek elde edilen veriler neticesinde virüsten dolayı %1,4- %4,7 aralığında oranlarda vefatların yaşandığı belirlenmiştir (Johns Hopkins, 2020). İnsandan insana geçen bu hastalığın, konuşma esnasında öksürülmesi ya da hapşırılması halinde damlacık yoluyla bulaşması söz konusudur. Bahsi geçen bu damlacıklar ise havada asılı kalarak hava yoluyla uzak mesafelere taşınmaktadırlar. Böylece bireyler tarafından dışarıya atılan damlacıkların solunmasıyla hastalığın bulaşması mümkündür. Bu duruma engel olmak amacıyla salgın önlemi olarak bireyler arasında ile en az 1 metre mesafe kuralı konulmuştur. Kapı kolu ve masa benzeri nesnelere ise, bu damlacıkların oldukça kolay şekilde yerleştiği tespit edilmiştir. Semptomları bulunan veya bulunmayan hasta bireyler tarafından hapşırarak ve öksürerek dağıtılan damlacıkların yer aldığı yüzeye temas edilmesi sonucunda burun, göz mukozası veya ağız yolu ile virüs vücuda girip yayılmaktadır. Kişilerin ne kadar zaman taşıyıcı oldukları konusunda ise kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Virüsün, hiçbir semptomu olmayan kişiler tarafından da yayılabilmesi mümkündür (WHO, 2020).

Ülkemizde vakanın belirlenmesi ve tedavi edilmesi süreci, vakanın bulunduğu ilin İl Sağlık Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar Birimi koordinasyonu tarafından gerçekleştirilmektedir. Şüpheli vakalarda da Halk Sağlığı Yönetim Sistemine U07.3 ICD 10 tanı kodu ile girilip vaka tespiti amacıyla numune alınarak tetkik talebinde bulunulması söz konusudur. Pandemi hastanesi olarak belirlenen hastanelerde ise, kesin/muhtemel vakaların izole biçimde tedavileri gerçekleştirilmektedir. Vakanın olduğu şehirde bir pandemi hastanesinin bulunmama durumunda ise erişkin yoğun bakım ünitesine sahip olan hastanelerde tedaviler yapılmaktadır. Bu evrede bilhassa yurtdışında ülkemize giriş yapan kişiler muhtemel vaka şeklinde değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu kişileri aile hekimleri takip etmektedir. İl sağlık müdürlükleri ise, bu şekilde yurtdışından gelmiş olan toplu grupların izlenmesini ve izole edilmesini sağlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Covid-19 vakalarının Çin’de görülmeye başlanması ile beraber ülkemizde hastalığın henüz DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmesi beklenmeden, girişini önlemek amacıyla 10 Ocak 2020 tarihinde çalışmalara başlanmıştır. Bugünde bu çalışmalar güncellenerek devam etmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Covid-19 pandemisiyle birlikte, dünyada ilk kez Ebola benzeri bölgesel etki ile sınırlı olan salgın hastalıkların dışında bütün ülkeleri etkileyen bir pandemiyle karşı karşıya kalınmıştır. Bazı kişiler tarafından, beklenilmeyen bu hastalığa karşı birtakım komplo teorileri üretilmiştir. Yine kimileri tarafından bu çağ içerisinde bu gibi bir durumun gerçeği göstermediği ileri sürülmüştür. Ancak geçmiş dönemlerde de ciddi ölümlere neden olan ve bugün dünyadan silindiği düşünülen salgın hastalıklara rastlanmıştır. Bu hastalıklarda olmak üzere bugünün şartlarında kendini yenileyerek çeşitli bölgelerde hayatlarını süren kişilerin yaşamlarını tehdit eden çeşitli hastalıklar olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bu tür salgın durumlarında tüm dünya ülkelerinin ortak bir sorumluluk ve akıl içerisinde hareket etmesi önemlidir. Aynı zamanda bu salgınlara daha fazla yayılım göstermeden müdahale edilebilmesi gerekmektedir.

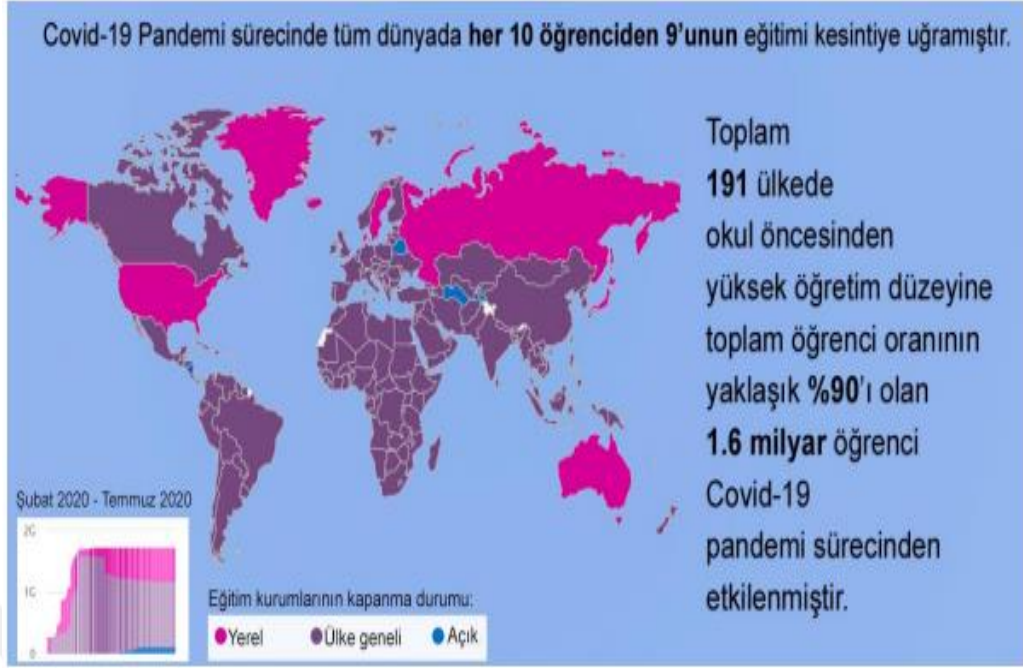
1.1.2. Covid-19 Pandemisinin Eğitim Üzerindeki Etkileri

Covid-19 pandemisinin yayılmasını yavaşlatmak için ülkeler dünya çapında ve yerel bazda önlemler almışlardır. Bu önlemler arasında okul kapatma, ev hapsi ve seyahat yasakları yer almaktadır. Gerekli tedbirler kapsamında okulların kapatılması sonucunda milyonlarca öğrenci, okullarına gidememiştir. İlerleyen zamanlarda bu durum, öğrencilerin eşit eğitim almaları hususunda ciddi zorluklara yol açabilecektir.

Zira bu durum hâlihazırda hükümetlere, öğretmenlere, bakıcılara, anne-babalara ve öğrencilere öğrenme devamlılığının sağlanması bakımından önemli güçlükler doğurmuştur (Chang ve Satako, 2020). Bunun yanı sıra pandemi süresince ülkeler tarafından okulların kapanmasından dolayı eğitim sistemini ayakta tutmak amacı ile yenilik yapılması gerekli hale gelmiştir. Bu doğrultuda bütün dünyada yeni bir eğitim sisteminin şekil aldığı görülmektedir. Kesintisiz eğitimi sürdürmek amacı ile ülkeler tarafından aralıksız çözümler üretilmektedir. Ayrıca öğrenmenin kalitesinin önemli derecede dijital erişim düzeyine ve kalitesine bağlı olması söz konusudur (Gilani, 2020). Bu şekilde kesintisiz olarak eğitimin devam ettirilmesi, Covid-19 pandemisinin görüldüğü bütün ülkelerin en mühim hedefi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkeler tarafından bu süreç içerisinde eğitim çoğunlukla var olan uzaktan eğitim imkânlarıyla devam etmiş, bu imkânlar çeşitli teknolojik alt yapılar ile desteklenmiştir. Uzaktan eğitim; Ağaoğlu, İmer ve Kurubacak (2002) tarafından, öğretmenlere ve öğrencilere birbirlerinden uzakta olmaları durumunda herhangi bir zamanda, yerde ya da yaşta herkes için eğitim olanakları yaratan bir süreç olarak değerlendirilmiştir.

ABD, İtalya, İspanya, Çin, Almanya, Kore, Türkiye, Fransa ve Kore başta olmak üzere birçok ülkede Covid-19 pandemisinden dolayı yüz yüze eğitim öğretim uygulamalarına ara verilmiştir. Örgün eğitim uygulamalarının küresel seviyede devam ettirilememesi halinde ise, bazı çözümler üretilmiştir. Bu çözümlerin başında ise açıktan ve uzaktan eğitim uygulamaları gelmektedir. Yüz yüze eğitim uygulamaları günümüzde küresel seviyede sonlandırılmıştır. Artık milyonlarca kişi uzaktan ve açık eğitim uygulamaları yardımıyla eğitimine devam etmektedir.

Bütün dünyada yaşamın akışı ve ritminde, pandemiyle beraber önemli değişimler meydana gelmiştir. Pandeminin etkisini düşürmek ve yüksek bulaşıcılığından ötürü hızlı şekilde yayılmasının önüne geçmek amacı ile bazı uygulamalar hayata geçirilmiştir. Bunlar arasında; dönüşümlü çalışma ve esnek çalışma benzeri uygulamalar yer almaktadır. Bunun yanı sıra tam ya da kısmi zamanlı sokağa çıkma yasakları, kişilerin kendilerini izole etmesi, sosyal mesafenin korunması ve karantina süreçleri ve benzeri tedbirlerin alınması da söz konusudur. Bu tedbirler çerçevesinde kişiden kişiye temasın bulunabileceği yerler, dolayısıyla üniversite ve okullarda kapatılmıştır (Gupta ve Goplani, 2020). Böylece yüz yüze eğitime ara verilmesi ve okulların kapatılması sonucunda dünyada bütün eğitim seviyelerinden öğrenci sayısının ortalama yarısı yani 1,6 milyar öğrencinin eğitiminin kesintiye uğraması söz konusu olmuştur (UNICEF, 2020).



Şekil 1. Covid-19 pandemisiyle eğitimin kesintiye uğradığı ülkeler (Bozkurt, 2020).

Ülkemizde bu süreç içerisinde ilk etapta 16 Mart 2020 tarihinden 30 Nisan 2020 tarihine kadar okullarda yüz yüze eğitime ara verilmiştir. Bu şekilde ortaokul ve ilköğretim seviyesinde uzaktan ve açık eğitim uygulamaları dâhilinde 3 TV Kanalı ve Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden eğitimlerin devam ettirilmesi kararı verilmiştir (MEB, 2020). 29 Nisan 2020 tarihinde verilen karar doğrultusunda pandeminin neden olduğu etkilerin sürmesinden dolayı 31 Mayıs 2020 tarihine kadar okulların tatil süresinin uzatılacağı bildirilmiştir. Bu nedenle eğitimin uzaktan devam ettirileceği belirtilmiştir. Ayrıca ilk ve orta öğretim öğrencilerinin sınıf geçmelerinde birinci dönem notlarının geçerli olacağı ve tüm şartlarda bir üst sınıfa geçecekleri ifade edilmiştir (Anadolu Ajansı, 2020). 12 Mart 2020 tarihinde ise Covid-19'dan dolayı, yükseköğretim sisteminde de eğitime ara verilmiş2019-2020 öğretim yılı bahar döneminin23 Mart 2020 tarihinden itibaren tamamen açık ve uzaktan öğrenme sistemiyle devam ettirilmesi kararı alınmıştır. YÖK Dersleri Platformu (Yükseköğretim Kurumları Dersleri) bu gaye doğrultusunda bütün öğrencilerin erişimine sunulmuştur. Covid-19 pandemisinden dolayı önlisans, lisans ve lisansüstü seviyede eğitim görmekte olan öğrencilerin istemesi durumunda 2019-2020 eğitim öğretim yılı bahar döneminde kayıtlarını dondurulabilmesi kararı Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK, 2020) tarafından verilmiştir. Aynı zamanda video konferans

benzeri dijital olanaklarla tez savunma ve yeterlik sınavlarının da denetlenebilir olma ve "kayıt altına alınmak koşulu ile" gerçekleştirilebilmesine imkân tanınmıştır. Bunun yanı sıra yükseköğretim kurumlarının tamamına yakını önlisans, lisans ve lisansüstü programları için ara sınav uygulamalarının çevrimiçi ortamda yapılması için kararlar almıştır. Bu doğrultuda çevrimiçi sınav uygulama esasları belirlemişlerdir.

Bu süreçte neredeyse bütün ülkeler tarafından okul idarecileri ve öğretmenlerin, veliler ve öğrenciler ile iletişime destek olmak amacıyla var olan uygulamalara ek olarak çevrimiçi kurslar ve canlı dersler düzenlendiği Chang ve Satako'ya (2020) tarafından ifade edilmiştir. Portekiz, Kore Cumhuriyeti, Arjantin, Hırvatistan, Portekiz, Birleşik Arap Emirlikleri, Yunanistan, İtalya, Japonya, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Kıbrıs'ta pandemiden dolayı devamlı öğrenme amacıyla internete bağlı çevrimiçi platformlardan yararlanılmaktadır. Buna karşın televizyon ve diğer medya araçları vasıtasıyla öğrenme içeriklerinin sunulduğu ülkelerde bulunmaktadır. Bu ülkeler arasında Meksika, Ruanda, Suudi Arabistan, Arjantin, Hırvatistan, Çin, İran İslam Cumhuriyeti, Kore Cumhuriyeti, İspanya, Peru, Tayland, Vietnam ve Senegal yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerle öğretmenler arasında bulunan iletişimi devam ettirmek amacıyla İran İslam Cumhuriyeti, Tayland ve Kosta Rika ülkelerinde de var olan uygulamalardan faydalanılmaktadır. Bunun yanı sıra bütün paydaşları harekete geçirmek ve uzaktan eğitim programları planını iletmek amacı ile Birleşik Arap Emirlikleri gibi ülkelerde ebeveynler, devlet kurumları, öğretmenler, öğrenciler ve idarecilerin de olduğu bütün hedef grupları için uzaktan eğitim hususunda farkındalık stratejileri başlatılmıştır. Aynı zamanda iletişim stratejilerinin başlatıldığı da görülmektedir. Suudi Arabistan'ın çevrimiçi öğrenme ile alakalı bilgileri resmî Twitter hesabını kullanarak düzenli şekilde yayması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Ancak Covid-19 pandemisi neticesinde okulların kapatılmasının bilhassa Güney Sudan, Mali ve Nijerya benzeri okula kayıt ve bitirme oranlarının az olduğu geri kalmış ve yoksul ülkelerde kadınların ve kız çocuklarının eğitimi ve geleceğinde negatif etkilerinin yaşanacağı düşünülebilir. Bilhassa ülke içerisinde yerinden olan ya da mülteci kamplarında hayatlarını süren kızlar eğitimde zaten dezavantajlıyken pandemiden dolayı okulların kapanmasının onlar üzerinde daha yıkıcı etkiler yaratabilmesi söz konusudur.

Pandemi sürecinde bulaşın hızlı şekilde yayıldığı alanlar olarak görülen okulların kapatılmasının hastalığın yayılmasına engel olacağı düşünülmüş ve devletler, gençleri ve çocukları korumak amacıyla ilk olarak eğitim üzerinde

çalışmalar yapmıştır. Aynı zamanda bu durumun potansiyel olarak pek çok sayıda hastalık ile baş etmeye çalışan sağlık sistemlerinin üzerinde oluşan etkilerin düşmesinde faydalı olacağı ifade edilmektedir. Yalnızca bir sivil dayanışma eylemi olmayan bu tedbirler, halk sağlığının korunması açısından da bir gerekliliktir. Fakat bu tedbirler bilhassa eğitim sisteminde var olan eşitsizliklerin büyümesine neden olacaktır. Aynı zamanda ötekileştirilmiş ve en savunmasız olanlar bakımından da uzun dönemli negatif neticelere yol açabilecektir. Kaçırılan öğrenme fırsatlarının yanı sıra pek çok çocuk ve genç, okullarda kendilerine verilen sağlıklı yemeklere ulaşamaz hale geleceklerdir. Bu şekilde hem iktisadi problemler yaşamaları hem de sosyal stres ile karşı karşıya kalmaları söz konusudur.

Covid-19 pandemisinden dolayı geçilen uzaktan eğitimde, eğitim sistemlerinin sık sık yararlandığı birtakım stratejilerin herkes için daha eşit ve kaliteli bir eğitim olanağı yaratabilmesi için UNESCO (2020) tarafından, 4 alanda hazırlık yapılması tavsiye edilmiştir. Bu hazırlıklar pedagojik hazırlık, teknolojik hazırlık, içerik hazırlığı, izleme ve değerlendirme şeklinde sıralanabilmektedir. Buna göre bütün öğrencilere teknolojik hazırlık boyutunda evden uzaktan öğrenme imkânı yaratacak TV, dijital araçlar, internet bağlantısı ve radyo ile etkili erişim sağlanmalıdır. TV, radyo programları ya da çevrimiçi platformlar vasıtası ile sunulabilen ve evde öğrenme için yararlanılabilecek ulusal müfredata uygun olan basılı öğrenme ve öğretme materyallerine ulaşmayı ise içerik hazırlığı boyutu kapsamaktadır. Pedagojik hazırlıkta, radyo ya da TV tabanlı uzaktan öğrenmeyi tasarlamayı ve basitleştirmeyi ya da evde öğrenmeye dayalı materyallerden yararlanmaya yardım etmeyle anne-babaların ya da bakıcıların etkili ev tabanlı uzaktan öğrenmeyi basitleştirme olanaklarının sağlanması bulunmaktadır. Değerlendirme ve izleme hazırlığında ise uzaktan öğrenmeye erişimin takip edilmesi yer almaktadır. Aynı zamanda bu hazırlıkla öğrenme süreci ve kesintilerini ve izlemeyle öğretme başarılarını değerlendirme kapasitelerini barındırmaktadır. Ayrıca öğretmenlere, öğrencilere, bakıcılara ya da velilere destek olmak amacıyla uygulanmakta olan tedbirleri azaltıcı stratejileri de kapsamaktadır. Pandemi sürecinde bu stratejilerin etkin kullanımıyla uzaktan ve açık eğitim uygulamalarının etkinliğinin yükselmesi de söz konusudur.

Covid-19 pandemisinin eğitim üzerinde yarattığı pek çok negatif etki bulunmaktadır. Bu etkiler; okul ve sınav takviminin ertelenmesi, teknoloji tabanlı öğrenmeye ulaşımında yaşanan problemler, öğretmenler tarafından eğitimlerin yürütülememesi, dezavantajlı bölgede yer alan gençlerin ve çocukların okulda var olan

düzenli ve dengeli beslenme imkânlarından uzak kalmasıdır. Bunun yanı sıra evde eğitimin ya da uzaktan eğitimin bakıcılara ve anne-babalara yük getirmesi, gençlerin ve çocukların sosyal etkileşimini düşürerek sosyal izolasyona yol açması da söz konusu bu etkiler arasında yer almaktadır (Chang ve Satako, 2020). Bu durumlar farklı yollar ile de öğrenmenin mümkün olduğunu karşımıza çıkartmıştır. Ayrıca okulun hem öğrenme hem de sosyalleşme yeri olduğunun ve koçluk ve bakım sağlayan toplumsal bir alan olduğunun fark edilmesini sağlamıştır. Çeşitli etkenler ise bu dönemde eğitime erişimde eşitsizlikler meydana getirmiştir. Aynı zamanda öğrenmenin ne derece zor olduğu anlaşılmış ve okulun eğitim dışındaki rollerinin farkına varılmıştır (Anderson, 2020). Bunun yanı sıra teknolojinin ne derece önem arz ettiği, uzaktan ve açık eğitimin bütün dünyada ilgi uyandırmasıyla beraber bir kere daha anlaşılmıştır.

Anderson (2020), tüm dünyada öğrencilerin internete taşınmasıyla cihazların ya da güvenli internet bağlantısının olmaması, anne-babaların gücü ve ayrılığı gibi durumlar sonucu eğitim sisteminde ciddi eşitsizliklerin meydana geldiğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra çocuklarının çevrimiçi öğrenmeye geçişinde bütün anne-babaların yardımda bulunacak yeterli dijital okuryazarlık düzeyinin bulunmadığını belirtmiştir. Ayrıca eşitsizliklere yol açan bir diğer durum, ebeveynlerin evde eğitim için yeterli zamanlarının bulunmamasıdır.

Covid-19 pandemisi, eğitim üzerinde tüm dünya çapında ciddi değişimler ve etkiler yaratmıştır. Bu doğrultuda uzaktan ve açık öğrenme gereksiniminin ve yaklaşımının ön plana çıkması söz konusu olmuştur. Pandemi, öğrenmenin herhangi bir kesintiye uğramadan devam ettirilmesinin gerekli olduğunu ve uzaktan ve açık eğitime daha çok yatırımın yapılması gerektiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda geleneksel eğitim yaklaşımlarından ziyade bilhassa açık ve uzaktan eğitim uygulamaları olmak üzere alternatif öğrenme yaklaşımlarına önem verilmesinin gerektiğini gözler önüne sermiştir. Normal zamanlarda tek başına ya da örgün eğitime destek olmak amacıyla geri planda kalan uzaktan ve açık eğitim uygulamalarının savaşlar, salgın hastalıklar, zorunlu göçler ve afetler benzeri birtakım kriz hallerinde başrol oynayarak önem arz ettiği bilinmelidir. Bu sebeple, bu konu politika yapıcılar tarafından ele alınmalıdır.

1.2. Kaygı ve Sınav Kaygısı

Araştırmanın bu bölümünde kaygı kavramı incelenerek sınav kaygısı üzerinde durulmuştur. Kaygı, insan yaşamında önemli psikolojik durumlardan biridir. Her insan

hayatının çeşitli dönemlerinde kaygıya maruz kalabilmekte ve bu durum birey üzerinde psikolojik ve fiziksel problemlere neden olabilmektedir. Öğrencilik döneminde ise birey üzerinde özellikle en önemli kaygı durumu sınav kaygısı olabilmektedir. Araştırmanın bu bölümünde kaygı kavramı açıklanarak sınav kaygısı kavramı üzerinde durulmuştur.

1.2.1. Kaygı Kavramı

Tüm kişilerin kaygı ile karşı karşıya kalması muhtemeldir. Genelde olumsuz bir olgu olarak tanımlansa da bazı durumlarda kaygının performansı yükseltmesi söz konusudur. Bazı hallerde ise kişilerin potansiyellerinin ortaya çıkartılmasında engel yaratabildiği görülmektedir. Aynı zamanda kaygının normal seviyede tutulması kişinin istek duymasına ya da karar verebilmesine destek olmaktadır. Böylece kaygı, kişinin verdiği kararlar sonucunda güç üretebilmesine ve bunun performansına yansımaya yardımcı bulunmaktadır (Aydın ve Tiryaki, 2017).

Araştırmanın bu bölümünde kaygı tanımı, belirtileri ve kaygıyı açıklayan kavramlara yer verilmiştir.

1.2.1.1. Kaygı Tanımı

Kaygı olgusuna ilk kez 20. yüzyılda psikoloji kaynaklarında yer verilmiştir. Olgu, ilk defa Sigmund Freud tarafından araştırılmıştır (Koç, 2014). Kaygı, İngilizcede anksiyete olgusunun karşılığıdır (Bozkurt, 2012). Kaygı, çoğunlukla korku kavramıyla karıştırılmaktadır. Ancak ikisi farklıdır. Dağ'a göre (1999), düşmanı belli olduğundan yenmesi nispeten kolay olan korku duygumuzu, benliğimiz gelişip insan olmamızın sonucu olarak yerini düşmanı belli olmadığından yenmesi de zor olan kaygı duygusuna bırakırız. Dolayısıyla korku, sebebi daha belirgin bir duygu iken kaygı bilinçaltıyla daha ilgili ve yenmesi ve kaçınılması daha zor bir olgudur. Bu olgu, TDK tarafından ise "Çoğunlukla kötü bir şeyin gerçekleşeceği düşüncesiyle beraber meydana gelen ve nedeni hakkında bir bilgi olmayan gerginlik hissi", şeklinde ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020).

Manav (2011), önceleri biyolojik bir kavram olarak kabul edilen kaygı kavramının Freud ile birlikte psikolojik literatüre girdiğini belirtir. Manav'a göre, Freud'un öncülüğünü yaptığı Psikanalizm'de Freud'un ardıllarının da işlediği önemli kavramlardan birisi haline gelen kaygı kavramına, insanın yaşadığı bir ruhsal durumdan öte anlamlar da yüklenerek kavram daha da genişletilmiştir (2011). Bunun neticesinde pek çok kaygı tanımı mevcuttur. Eker (2016) tarafından kaygı, kişi

tarafından uyaranlara karşı verilen fiziksel, duygusal ve mental tepkiler olarak ifade edilirken, Spielberg (1972) tarafından ise, gerginliğe yol açan olayların ortaya çıkarttığı keder ve elem benzeri duygular ve birtakım fiziksel belirtiler şeklinde açıklanmıştır (akt. Köymen, 2019). Dağ (1996) ise kaygıyı, sebebi belirsiz olan korku türü olarak tanımlanmıştır. Benzer biçimde Serim (2016) kaygıyı, kaynağının ne olduğu hakkında açık bir bilginin olmadığı kişide telaş, korku ve merak duygularını meydana getirerek kişilerin hayatları üzerinde olumsuz etki yaratan olgu olarak ifade etmiştir. Bir başka tanımlamayı da Başoğlu (2007) yapmıştır. Ona göre, yaşamın herhangi bir aşamasında meydana gelen stresli olay neticesinde yaşanılmakta olan olağan duygu, kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yukarıda yer verilen bütün tanımlar ele alındığında ortak şekilde kaygının, rahatsızlık veren bir duygu hali olarak açıklandığı söylenebilmektedir.

Özetle, kaygının olağan düzeyde ortaya çıkmasının kişinin başarısını yükseltmesinde gerekli olduğu söylenebilmektedir. Bir öğrencinin oldukça önemli bir sınava girmesi esnasında bu sınava uygun düzeyde bir kaygısının olmasıyla dikkatini toplayabilmesi ve güdülenmesini sağlaması bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir. Ancak yine olağan dışı düzeyde kaygının bulunması durumunda kişinin istediği verimi elde edememesi ve dikkatinde dağınılıkların yaşanması da söz konusu olmaktadır (Yolcu, 2015).

1.2.1.2. Kaygının Belirtileri

Kaygının bedensel, davranışsal, duygusal ve mental düzeyde çeşitli belirtileri vardır. (Tolan, 2002), bazı belirtilerin kaygı bozukluklarında da meydana gelebileceğini söyler.

Kaygının mental belirtileri şu şekildedir:

- Dikkatini toplamada zorluklar yaşamak,
- Kontrolün kendi elinde bulunamayacağı düşüncesine kapılmak,
- Objektif düşünememek,
- Nesnelere belirsiz olarak görmek,
- Şaşkınlaşmak,
- Çevresinde bulunanların gerçek olmadığını düşünmek,
- Bilinç bulanıklığının ve karışıklığının meydana gelmesi,
- Korkulu hayaller görmek,

- Bedensel zarara uğrayacağı ya da yaşamının son bulacağı hakkında korkuların ortaya çıkması.

Kaygının bedensel belirtileri şu şekildedir:

- Terleme ve titreme,
- Karın ağrısı,
- İştahın azalması,
- Göğüs kısmında sıkışmanın yaşanması benzeri fizyolojik belirtiler.

Kaygının duygusal belirtileri şu şekildedir:

- Sabırsız olmak,
- Endişe duymak ve korkmak,
- Üzüntülü ve kederli olmak.

Kaygının davranışsal belirtileri şu şekildedir:

- Hızlı nefes alıp vermek,
- Çok fazla hareket içinde olmak ya da hareket etmede zorlanmak,
- Beden duruşunun bitkin olması,
- Koordinasyonda sıkıntı ile karşılaşmak.

Yukarıda yer verilen belirtilerin yanı sıra sınav kaygısının başka belirtileri de dikkat çekmektedir. Bu belirtiler ise; saçların dökülmesi, sindirim sisteminde problemlerin ortaya çıkması, kan şekerinin düşmesi, kasların kasılması, kalbin daha hızlı atması ve göz bebeklerinin büyümesi olarak sıralanabilmektedir (Genç ve Kutlu, 2018).

1.2.1.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

Kaygının açıklanmasına yönelik olarak literatürde farklı kuramlar mevcuttur. Farklı kuramlar kapsamında farklı yaklaşımlar çerçevesinde kaygı kavramı açıklanmaya ve birey üzerindeki etkilerine yönelik tanımlamalar yapılmaya çalışılmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde kaygıyı açıklayan kuramlar üzerinde durulmuştur.

1.2.3.1.1. Davranışçı yaklaşıma göre kaygı

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı, deneyimler sonucunda öğrenmeler ile ortaya çıkmaktadır. Bu öğrenmelerin, klasik ve edimsel koşullanmalar yoluyla kazanılması söz konusudur. Aynı zamanda şartsız bir uyarı ile şartlı bir uyarıcının (korkutan nesnenin) fazlaca eşleştirilmesi halinde şartlı bir karşılık şeklinde kaygının meydana geldiği ifade edilmektedir (Dinç ve Çıkar, 2019).

Davranışçı terapi yöntemleri ile kişinin hareketlerinde bir değişim oluşturmak bu yaklaşımın esas gayesidir. Bu şekilde kişilerin kaygı duymasına yol açan davranışlar değiştirilerek kaygı ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır.

1.2.3.1.2. Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı

Sigmund Freud ve psikanalitik yaklaşımın, kaygı hakkındaki ilk analizleri gerçekleştirdiği söylenebilir. Sigmund Freud, evrim kuramlarından etkilenmiş ve insan davranışlarında uyum sağlamak için bir hedefin olduğunu ortaya atmıştır. Buna göre kaygılarımız, hedeflerimize erişmemizde bir nevi yardım sağlayan uyarıcılardır. Şayet kaygılanma hissi bulunmaz ise hayattaki risklere karşı savunmasız olunması olasıdır. Ancak abartılı, akıl dışı ve kaynağı bilinmeyen bir kaygı seviyesine gelinmesi de kişilerin işlevselliklerinde bozulmaya yol açabilmektedir. Kaygılanmanın sebebi, Freud tarafından dürtülerin baskılanması olarak belirtilmiştir. Freud, daha sonra bu ifadeyi değiştirmiş ve kaygının, kişinin benliğini risk altında hissetmesiyle beraber ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bunun yanı sıra baskılanma adı verilen savunma mekanizmasının da kaygı hissini ortadan kaldırılması için devreye girdiğini ifade etmiştir (Ünlü, 2020).

Freud tarafından gerçeklik, nevrotik ve suçluluk kaygısı olmak üzere 3 farklı kaygının bulunduğu ileri sürülmüştür. Gerçeklik kaygısı, çevremizde karşılaştığımız bir tehlike durumunda duyulan kaygı olarak tanımlanmaktadır. İkinci kaygı olan nevrotik kaygı, içsel kontrol odağının zayıf olmasından dolayı bir yaptırım ile karşı karşıya kalınmasına yol açabilecek bir davranış gösterme kaygısı şeklinde ifade edilmektedir. Bazı kişilerin süper egosu ön planda olarak yer aldığı toplumun var olan normlarına karşı gelmeyi düşünmesi neticesinde hissettiği durum ise suçluluk kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Nevrotik kaygının kaynağı bilinmezken suçluluk ve gerçeklik kaygılarının kaynağının bilinmesi söz konusudur (Saçık, 2019).

1.2.3.1.3. Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı

Varoluşçu yaklaşımda kişi, kaygının nedeni olarak ele alınmaktadır. Birey, kendini tanımak için çaba göstermektedir. Bu çaba ise beraberinde kaygıyı doğurmaktadır. Kişinin varoluş kaygısı ile karşı karşıya kalmasında ise kendisini çevresinden soyutlaması ve kendisi hakkında farkındalık yaşaması etkili olmaktadır (Demir, 2018).

Hiçlik cümlesinin kaygının ana kaynağı olduğunu ileri süren bu teori, kişilerin hayatlarında devamlı şekilde bir arayışta olduklarını ileri sürmektedir. Buna göre

kişiler, hayatlarının bitmesindenense yaşamın anlamsızlığından daha çok kaygı duymaktadır (Koçak ve Gökler, 2008).

Bütün kişilerin hayatlarının bir aşamasında kaygı yaşadıkları varoluşçu teori tarafından ifade edilmektedir. Aynı zamanda yaşamda yitirilecek zamanın bilinmemesinden dolayı kaygılanmanın meydana geldiği belirtilmektedir (Korkut, 1992).

1.2.3.1.4. Bilişsel yaklaşıma göre kaygı

Bu yaklaşıma göre kaygı, öğrenmeler aracılığıyla değil söz konusu durumların birey tarafından ne şekilde algılandığı ve değerlendirildiği ile alakalıdır. Birey hoş olmayan bir durum ile karşı karşıya kaldığında kaygı duymaktadır. Ayrıca kişinin kaygı halinde kaç-savaş komutu vermesi de söz konusudur (Bozanoğlu, 2005). Kısacası bilişsel yaklaşım; inançların, şemaların ve zihinsel süreçlerin bireylerin kaygılanmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanı sıra bu yaklaşım, kişinin akılcı olmayan bilişsel şemalarında ve inançlarında değişiklik yapılması sonucunda kaygı seviyesinin azalmasının mümkün olduğunu söylemektedir.

1.2.2. Sınav Kaygısı

Kaygı, bireyin tüm yaşantısında çeşitli durum ve olaylar karşısında gerçekleşebilmektedir. Bununla beraber özellikle öğrencilik döneminde en önemli kaygı nedeni arasında sınav kaygısı yer almaktadır. Bireyler öğrencilik dönemlerinde birçok sınava girmekte ve bu sınavlar hayatları üzerinde etkili olabilmektedir. Sınava yönelik başarılı olma talebi ve çevrenin bireyden beklentisi, sınava yönelik kaygıyı arttırabilmektedir.

1.2.2.1. Sınav Kaygısı Kavramı

Yaşanılan dönem, bir nevi sınav çağı halini almıştır. Kişiler, pek çok sınava girerek iyi bir lise ya da üniversite okuyabilmek ardından arzu ettikleri mesleği yapabilmek istemektedir. Günümüzde hayat şartları, girilen bu sınavlar sonucunda kazanılan başarılarla şekil almaktadır. Dolayısıyla sınav dönemlerinde sınavlara hazırlanırken ya da sınav sırasında pek çok öğrencinin kaygı ile karşı karşıya kalması söz konusudur (Totan, 2018).

Aydın ve Bulgan (2017) tarafından sınav kaygısı, değerlendirme neticesinde istenilen sonuca erişememe düşüncesinin oluşturduğu rahatsızlık, şeklinde belirtilmiştir. Bu tanıma benzer bir tanımda Zengin (2019) tarafından yapılmıştır. Ona göre, bireyin sınav ile alakalı görüşleri neticesinde sınavda arzu edilen performansın

gösterilememesine yol açan kaygılanma şekli sınav kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Öner (1997), bu kaygı çeşidini daha çok yaşamakta olan bireylerin, benliklerinin sınav ortamında tehlikede olduğu düşüncesine kapıldığını belirtmekte bu durumun korkuya yol açtığı ifade etmektedir. Ortaya çıkan bu korkunun hem sınav sırasında hem de sınav ortamına benzeyen alanlarda hissedilmesi söz konusudur. Aynı zamanda sınav kaygısı fazla olan bireylerde münakaşaya girme, soru ile muhatap olma, arkadaş grubu ile iletişim kurma hallerinde heyecan, gerginlik ve sinirin meydana geldiği görülmektedir (Koparan, 2019).

Sınav kaygısı, sınav sırasında meydana gelen kaygı çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır. Pek çok tanımlamasının bulunduğu sınav kaygısı, ilk kez Spielberg (1978) tarafından, neticesinde değerlendirmenin var olduğu bir husus ile karşılaştırılması halinde kişide ağır biçimde endişe, stres, telaş ve evham yaratan, bireyi huzursuz eden durum, şeklinde tanımlanmıştır. Karakaş (2013) tarafından ise sınav kaygısı, arzu ettiği hedefe erişemeyen kişinin fiziksel ve ruhsal davranışları ile bir tepki içerisine girmesi şeklinde ifade edilmektedir. Erözkan (2004), sınav kaygısını kaygı çeşidinin farklı bir versiyonu olarak değerlendirmiştir. Bu bağlamda sınav ortamlarında korku ile beraber sınav kaygısının ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra ortaokul ve devamında bulunan eğitim macerasının öğrencileri yıprattığını belirtmiştir. Yine Erözkan (2004), öğrencilerin akademik başarıları ve bireysel yetenekleri dikkate alınmadan sınavlara girdirilmiş olmasının bazı bozukluklara neden olacağını söylemektedir.

Yukarıda belirtilen bütün tanımlamalardan yola çıkarak sınav kaygısı, sınav sırasında ya da öncesinde ortaya çıkan bazı duygusal, bilişsel ve bedensel süreçler ile yaşanan bir kaygı çeşidi olarak ifade edilebilmektedir.

1.2.2.2. Sınav Kaygısının Nedenleri

Kaygı, bir değerlendirme ile karşılaşılması durumunda ortaya çıkmaktadır. Genellikle bireylerin bu gibi durumlarda tetikte beklediği ve sinirli oldukları görülmektedir. Böylece kaygı, değerlendirme neticesinde başarı elde edilemeyeceği hissine kapılmanın bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Sınav kaygısının meydana gelmesinde pek çok unsur etkilidir. Söz konusu unsurlardan biri, bireyin gireceği sınava yeterli seviyede çalışmaması ya da öğrendiği bilgileri yetersiz görmesidir. Birey bu durumun neticesinde edindiği bilgilerden sınavda yararlanamayacağı hissine kapılarak endişelenmektedir. Aynı zamanda dikkati dağılmakta ve süreyi etkili bir

biçimde yönetememektedir. Tüm bu durumlar neticesinde de arzu ettiği başarıya ulaşamaması söz konusu olmaktadır (Çiçek ve Tanhan, 2018).

Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerden biri de insanların kişilikleridir. Başarısızlığa tahammülü olmayan, devamlı şekilde kendi yaşamını kontrol etmeye çalışan ve çevresinde yer alan bireyler ile bir yarış içerisine giren kişilerin daha çok kaygı yaşadığı görülmektedir. Aşağıda sınav kaygısına sebep olan diğer etmenlere yer verilmiştir (Başoğlu, 2007).

- Sınavın sonucuna odaklanması,
- Çalışma düzeninin bulunmaması,
- Kendine güvenin az olması,
- Ebeveynlerin çocuktan beklentilerinin bulunması,
- Devamlı bir şeylerin ertelenmesi,
- Etkili biçimde süre idaresinin sağlanamaması,
- Ebeveynlerin hatalı davranışları,
- Eleştirel ortamlarda yer alınması,
- Bireyin öteki bireyler ile kıyaslanması,
- Doğru beslenmeme,
- Uyku düzensizliği,
- Bilhassa ergenlik döneminde olan kişilerde başarı elde edilmediği ve geri dönüt alınmadığı fikrinin oluşması,
- Kişinin sınava girmeden önce başarısız olacağı hissine kapılması,
- Sınavda yer alan sorularla kişilik arasında bağlantı kurulması.

Sınav kaygısının oluşmasında kişilerin olumsuz fikirleri de etkilidir. Aşağıda bunlara yer verilmiştir (Başoğlu, 2007):

- **Olumluyu geçerli kılmama:** Pozitif durumların inkâr edilerek görmezden gelinmesidir.
- **Uçlarda düşünmek:** Bütünü ile mükemmel olmayan durumlarda başarı elde edileceğinin varsayılmasıdır.
- **Abartılı genelleme:** Her durumda olumlu olmayan durumların genellenmesi söz konusudur.
- **Keyfi Çıkarımda Bulunmak:** Kişilerin yetersiz donelerin bulunmasına rağmen meydana gelen olaylar hakkında negatif çıkarımlarda bulunması söz konusudur. Örnek olarak, matematik ödevini yaparken zorluk çeken bir

öğrencinin matematik sınavında başarısız olacağı fikrine kapılması gösterilebilir.

- **Başarıları küçümseme:** Kişilerin çevresinde yer alanların yapmış olduğu işleri başarılı bulmasına karşın kendi başarılarını görmemesi söz konusudur.
- **Duygusal davranma:** Olumsuz duygular kullanılarak gerçek durumların ifade edilmesidir.
- **Bilişsel çarpıtma:** Durumların olumlu yanları göz ardı edilerek olumsuz yanları abartılı şekilde belirtilmektedir. Örneğin, sınav sonucunda ikinci olmuş bir kişinin hiçbir zaman başarı elde edemeyeceğini düşünmesidir.
- **Zorunluluk belirten cümle kullanımı:** Kişi tarafından -malı, -meli şeklinde zorunluluk bildiren cümlelerden yararlanılmaktadır. Bu durum, kişilerin özgüveninde zarar oluşturmasının yanı sıra alternatifini bulunmayan kurallara dayanmaktadır. Örnek olarak, bütün davranışlarında yanlış yapılmamasının gerekli olduğu fikri verilebilir.
- **Falcılık:** Kişilerin, gelecekte meydana gelecek durumların arzu edildiği gibi gerçekleşmeyeceği hakkında tahminlerinin bulunmasıdır.

1.2.2.3. Sınav Kaygısı Modelleri

Literatürde sınav kaygısını açıklamaya yönelik olarak farklı yaklaşımlar söz konusudur. Farklı kuramlar kapsamında sınav kaygısı açıklanmaya ve nedenleri ile sonuçları üzerinde durulmaya çalışılmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde sınav kaygısını açıklayan çeşitli modellere yer verilmiştir.

1.2.2.3.1. Durumluluk süreklilik modeli

Durumluluk-süreklilik modelini ortaya atan Spielberg ve Vagg'dır. Bu modelde sınav kaygısının iki türü bulunduğu ifade edilmektedir. Bu türlerden birincisi olan durumluluk kaygı, bir duruma has meydana gelmektedir. Aynı zamanda ortaya çıkması normal görülen bir duygu durumudur. Sürekli kaygı ise ikinci tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada normal olmayan bir kaygı durumu söz konusudur. Kişilik halinde gelen bu kaygı, kişinin yaşamında güçlükler yol açmaktadır (Kılınçkaya, 2013).

Mühim bir sınava girecek olan kişinin heyecan duyması normal olarak karşılanmaktadır. Yaşanan bu kaygı, o sınava has ortaya çıktığı için ve devamlı bir kaygılanma bulunmamasından dolayı durumluluk kaygı olarak ifade edilmektedir. Ancak devamlı şekilde evham yapmak, ihtimalleri göz önünde bulundurarak bütün

hayatını kaygı içine sokmak normal bir durum olmamaktadır. Kişinin yaşamının her yerinde bulunmakta olan bu kaygı türü ise süreklilik kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Şahin, 2019).

Bu modelde bireylerin sınav kaygısının fazla olması durumunda adapte olmada sorunlar ile karşı karşıya kalmaları söz konusudur. Normal düzeyde bu kaygı ile karşılaşan kişilerin uyum problemlerinin daha az olduğu söylenebilmektedir.

1.2.2.3.2. İşlemsel süreç modeli

İşlemsel süreç modeli, sınavın yapılacağı yerin kişi açısından tehdit edici bir yer olarak görüldüğünü öne sürmektedir. Bu durumun gerekçesi olarak ise, kişilerin derslere ve derslerin içeriklerine hâkim olma seviyesi gösterilebilmektedir. Sınavlar, onun üstesinden gelebilen kişiler bakımından endişe verici olmamaktadır. Ancak sınavı korku verici olarak değerlendiren kişilerde anlık kaygılanma ortaya çıkmaktadır. Bu durum sonucunda da mental bazı belirtilerin meydana gelmesi söz konusudur. Kişinin anlık kaygılarıysa ilk sorunun yanıtını bulmaları ile birlikte azalmakta evhamlı düşüncelerde ortadan kalkmaktadır. Ardından diğer sorunun da doğru şekilde yanıtlanması sonucunda kişinin hem kaygısı azalmakta hem de evhamı sona ermektedir. Ancak kişi eğer başta yer alan soruların cevabını bilemez ise gergin hale gelmektedir. Bunun neticesinde de bazı bedensel tepkiler meydana gelmekte bireyin anlık kaygısı yükselmektedir. Aynı zamanda sınavın gerçekleştirildiği ortamın birey tarafından korkutucu olarak görülmesine yol açmaktadır (Spielberg ve Vagg, 1995).

1.2.2.3.3. Beceri eksikliği modeli

Kişinin arzu ettiği başarıyı elde edememesi ve sonucunda kaygı yaşaması olarak açıklanan bu model, Zeidner (1998) tarafından değerlendirilmiştir. Bu modele göre kaygılanmanın ana sebebi, verimli şekilde ders çalışma teknik ve metotlarından yeteri kadar yararlanılmaması olarak belirtilmiştir. Şayet kişi, bir program doğrultusunda çalışmaz ise, arzu ettiği seviyede sınava hazırlanamayacaktır. Dolayısıyla sınav neticesinde arzu ettiği puanı elde edemeyeceği düşüncesine kapılması söz konusudur. Bu düşünce, beraberinde kaygıyı doğurmaktadır. Özetle bu model, etkili ve yeterli olan bir çalışmanın yapılmaması halinde kişinin sınavda başarı elde edemeyeceği düşüncesi ile sınav kaygısı yaşadığını ortaya koymaktadır.

1.2.2.3.4. Bilişsel karışım modeli

Bilişsel karışım modeline göre kişilerin başarı elde edememesinde, sınav kaygılarının fazla olması sebebi ile işlerine odaklanamamalarının etkili olduğu ifade edilmektedir. Bir başka ifadeyle bireylerin var olan endişelerinden ötürü zihinlerini meşgul eden düşüncelerin olması sonucunda sınava uyum gösterememeleri söz konusudur. Dolayısıyla kişiler dikkatsiz biçimde sınav sorularını yanıtlamakta ya da sınavı bitirememektedir. Tüm bu durumlar neticesinde ise başarısızlık kaçınılmaz olmaktadır (Totan, Özgül ve Tosun, 2019).

1.2.2.4. Sınav Kaygısının Boyutları

Sınav kaygısının boyutları hakkında ilk araştırmalar Liebert ve Morris (1967) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmalar neticesinde sınav kaygısının iki boyutunun bulunduğu ileri sürülmüştür. Birinci boyut olan duyuşsallık, bireyin bedeninde sınav öncesinde ya da sırasında ortaya çıkan bazı tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu belirtiler; kasılma, terleme, ağız kuruluğu ve karın ağrısı olarak sıralanabilmektedir. İkinci boyut ise kuruntu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuruntu ise devamlı olarak evham halinde bulunma, akılcı olmayan inançlarla savaş verme ve başarı sağlayamayacağı hakkında düşüncelere kapılma durumu olarak ifade edilmektedir (Dinç, 2019). Yine sınav öncesinde ya da sırasında meydana gelen kaygı sonucunda bilişsel ya da bedensel birtakım belirtilerin ortaya çıkabilmesi muhtemeldir.

1.2.2.5. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

Normal düzeyde bulunan bir sınav kaygısının bireye katkıları söz konusudur. Fakat kaygı, normal düzeyin üzerine çıkması halinde kişiye zarar verebilmektedir. Bu sebeple kaygı düzeyinin artması durumunda çeşitli metotlar ile bu durumdan kurtulmak gereklidir. Aşağıda bu yöntemlerden bazıları belirtilmiştir.

1.2.2.5.1. Doğru nefes kullanımı

Kaygılarla mücadele edilmesinde havadar olan bir yerde doğru nefes kullanımı yarar sağlamaktadır. Bu metot çerçevesinde ağızdan alınan nefesin önce göğüs kafesinde şişmesi daha sonra da burundan verilmesi gerekmektedir. Beşle on kez bu tekniğin uygulanması durumunda kişide var olan kaygı düzeyinin düşürülebilmesi mümkündür (Yıldırım, 2015).

1.2.2.5.2. Bibliyoterapi

Bu metot kitap okumaya dayanmaktadır. Aynı zamanda kişinin neden kaygılandığını belirterek, farkındalık yaratmaktadır. Bu şekilde kişinin kaygı ile mücadele etmesine destek olmaktadır (Öncü, 2012).

1.2.2.5.3. Gevşeme egzersizi

Bu egzersizi, Jacobson 1938 senesinde geliştirmiştir. Burada belli bir düzen çerçevesinde ayak, boyun, el, kol ve vücudumuzda bulunan öteki kaslar gergin hale getirilip daha sonra gevşetilmektedir. Kaygı durumu, söz konusu bu egzersiz ile beraber azalacaktır. Böylece bir rahatlama yaşanacaktır (Çenesiz, 2015).

1.2.2.5.4. Doğru beslenme

Bedensel açıdan sağlıklı ve dengeli bir şekilde beslenmek oldukça önemlidir. Şayet yeterli ve dengeli bir beslenme söz konusu olmadığında bazı bilişsel, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Aşırı kaygılanma hissi, psikolojik bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı düzeyinin yükselmesinde içecek ve yiyeceklerde var olan bazı maddeler etkili olmaktadır (Yıldırım, 2018). Bu sebeple sağlıklı ve düzenli beslenmenin kaygı düzeyinin kontrol edilebilmesinde önem arz ettiği unutulmamalıdır.

1.2.2.5.5. Sistemik duyarsızlaştırma

Yüksek seviyede kaygı yaşamakta olan kişilerin kaygı düzeylerinin birden düşürülmesinin mümkün olmadığını ileri süren Wolpe (1969), bu süreçte zamana yayılmış olan bir metottan yararlanmanın gerekli olduğunu ifade etmektedir. Söz konusu bu metodun ismi ise sistemik duyarsızlaşma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu model doğrultusunda endişe duyulan ya da korkulan bir durumla başa çıkılmasında öncelikle kişinin kendisi için minimum kaygı meydana getirecek olay ile yüzleştirilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda sistemli bir biçimde daha çok kaygı yaşayacağı durumlar ile karşılaşması gereklidir (Konyalıoğlu, 2012).

1.2.2.5.6. Stresiz bir yaşam

Stresli bir yaşama engel olunmasıyla birlikte kaygı hisside daha az meydana gelmektedir. Pek çok etmenin ise stressiz bir hayatın sürülmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir. Farkındalık düzeyi, bunlardan birincisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Farkındalık düzeyi, bireyin çevresinin ve kendisinin farkında olması olarak tanımlanabilmektedir. Birey, kendi gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği olaylar hakkında bilgisinin olması ve kendisi ile alakalı farkındalık düzeyinin fazla

olması sonucunda kendisine amaç edinirken daha bilinçli olmaktadır. Böylece birey, aldığı sorumlulukları güçlük çekmeden yerine getirebilecektir. Aynı zamanda durumların iyi yanlarını görmenin ve hayata olumlu bakabilmenin de kişiler üzerinde rahatlatıcı etkileri söz konusudur. Bunun yanı sıra stresi azaltan ve motivasyonu sağlayan etmenler arasında, bir amaç belirlemek ve bu amaı yerine getirmek için çaba göstermek yer almaktadır (zel ve Karabulut, 2018).



İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Anket formu hazırlanarak katılımcılara sorular sorulmuş, elde edilen veriler aracılığıyla nicel veri analizi yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise İstanbul ilinde bünyesinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu bulunan vakıf ve devlet üniversitelerinin beden eğitimi ve spor yüksekokullarından, 222 kız 137 erkek olmak üzere toplamda 359 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırma veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu demografik özelliklere yönelik sorulardan, Covid-19 pandemisine yönelik sorulardan ve Sınav Kaygısı Ölçeğinden oluşmaktadır.

2.3.1. Demografik Özellikler

Anket formunda cinsiyet, sınıf durumu, internet kullanım sıklığı ve kendi bilgisayarı olma durumuna ilişkin 4 soru yer almaktadır.

Covid-19 Pandemisine Yönelik Sorular

Bu bölümde pandemi döneminde; ders etkinliği, çevrimiçi sınav, yaşanan zorluklar ve sınav kaygısını kapsayacak şekilde 11 soru sorulmuştur.

2.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği

Çalışmada yararlanılan sınav kaygısı ölçeği Driscoll (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye ise Totan ve Yavuz (2009) tarafından uyarlanmıştır. Driscoll (2007), testi 10 madde ve tek boyutlu olarak geliştirirken, Totan ve Yavuz testi 11 madde olarak Türkçeye uyarlamışlardır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 11'dir. Totan ve Yavuz (2009), sınav kaygısı ölçeğinin madde toplam korelasyonlarını .47 ile .71 arasında, test-tekrar test geçerliğini .57 ve Cronbach alfa katsayısını ise .89 olarak rapor etmişlerdir.

2.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Veri analizinde frekans, yüzde, tanımlayıcı istatistikler, t testi ve ANOVA testinden faydalanılmıştır. Test tercihinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında yer alması nedeniyle parametrik testlerin yapılması tercih edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde anket sorularına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen veriler tablolar halinde verilmiş ve yorumlanmıştır.

3.1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

Tablo 1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	222	61,8
Erkek	137	38,2
Toplam	359	100,0
Sınıf Düzeyi	Frekans	%
1	127	35,4
2	128	35,7
3	40	11,1
4	64	17,8
Toplam	359	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %61,8'i kadın ve %38,2'si erkektir. Katılımcıların %35,4'ü 1.sınıf, %35,7'si 2.sınıf, %11,1'i 3.sınıf ve %17,8'i 4.sınıf düzeyindedir.

3.2. İnternet ve Bilgisayar Durumuna Yönelik Bulgular

Tablo 2. İnternet Kullanım Sıklığına Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Günde 4 saatten fazla	225	62,7
Günde 1-3 saat	123	34,3
Günde 1 saatten az	10	2,8
Ayda birkaç kez	1	0,3
Toplam	359	100,0

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %62,7'si günde 4 saatten fazla, %34,3'ü günde 1-3 saat, %2,8'i günde 1 saatten az ve %0,3'ü ayda birkaç kez internet kullanmaktadır.

Tablo 3. Kendine Ait Bilgisayarı Olma Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Evet	255	71,0
Hayır	104	29,0
Toplam	359	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %71'inin kendisine ait bilgisayarı varken, %29'unun yoktur.

3.3. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitim Sürecine Yönelik Bulgular

Tablo 4. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimin Derslerin Verimliliğini Artırma Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Evet	35	9,7
Hayır	92	25,6
Kısmen	232	64,6
Toplam	359	100,0

Tablo 4 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin verimliliğini artırma durumuna yönelik bulguları incelendiğinde katılımcılar %9,7 oranında evet, %25,6 oranında hayır ve %64,6 oranında kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 5. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimde Dersleri Açık ve Etkileşimli Bulma Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Evet	49	13,6
Hayır	128	35,7
Kısmen	182	50,7
Toplam	359	100,0

Tablo 5 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli bulma durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcılar %13,6 oranında evet, %35,7 oranında hayır ve %50,7 oranında kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 6. Pandemi Döneminde Uzaktan Eğitimin Derslerin Kolay Çalışılmasını Sağlaması Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Evet	101	28,1
Hayır	93	25,9
Kısmen	165	46,0
Toplam	359	100,0

Tablo 6 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin kolay çalışılmasını sağlaması durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcılar %28,1 oranında evet, %25,9 oranında hayır ve %46 oranında kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 7. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavları Zorluk Açısından Değerlendirme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Yüz yüze sınavlarla aynı zorlukta	158	44,0
Yüz yüze sınavlardan daha zor	86	24,0
Yüz yüze sınavlardan daha kolay	115	32,0
Toplam	359	100,0

Tablo 7 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %44'ü yüz yüze sınavlarla aynı zorlukta olduğunu, %24'ü yüz yüze sınavlardan daha zor olduğunu ve %32'si yüz yüze sınavlardan daha kolay olduğunu belirtmiştir.

Tablo 8. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlar Kapsamında Akademik Başarının Değişme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Sınav başarıım arttı	145	40,4
Sınav başarıım azaldı	85	23,7
Değişmedi	129	35,9
Toplam	359	100,0

Tablo 8 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarının değişme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %40,4'ü sınav başarısının arttığını, %23,7'si sınav başarısının azaldığını ve %35,9'u sınav başarısının değişmediğini ifade etmiştir.

Tablo 9. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlarda Teknik Sorunlar (İnternet Bağlantı Sorunu, Bilgisayar Sorunu vb.) Yaşama Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Sınav sırasında bir kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım	72	20,1
Sınav sırasında birkaç kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım	110	30,6
Sınavlara bağlanma konusunda hiç sorun yaşamadım	177	49,3
Toplam	359	100,0

Tablo 9 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %20,1'i sınav sırasında bir kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldığını, %30,6'sı sınav sırasında birkaç kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldığını ve %49,3'ü sınavlara bağlanma konusunda hiç sorun yaşamadığını ifade etmiştir.

Tablo 10. Pandemi Döneminde Çevrimiçi Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılmamasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Kaygı düzeyim arttı	61	17,0
Kaygı düzeyim azaldı	115	32,0
Kaygı düzeyimi etkilemedi	183	51,0
Toplam	359	100,0

Tablo 10 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmamasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %17'si kaygı düzeyinin arttığını, %32'si kaygı düzeyinin azaldığını ve %51'i kaygı düzeyinin değişmediğini ifade etmiştir.

Tablo 11. Pandemi Öncesi Dönemde Yüz Yüze Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Kaygı düzeyimi artırıyordu	125	34,8
Kaygı düzeyimi azaltıyordu	36	10,0
Kaygı düzeyimi etkilemiyordu	198	55,2
Toplam	359	100,0

Tablo 11 incelendiğinde pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %34,8'i kaygı düzeyinin arttığını, %10'u kaygı düzeyinin azaldığını ve %55,2'si kaygı düzeyinin etkilenmediğini belirtmiştir.

Tablo 12. Pandemi Öncesi Dönemde Yüz Yüze Sınavların Sınıf Ortamında Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Kaygı düzeyimi artırıyordu	106	29,5
Kaygı düzeyimi azaltıyordu	53	14,8
Kaygı düzeyimi etkilemiyordu	200	55,7
Toplam	359	100,0

Tablo 12 incelendiğinde pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %29,5'i kaygı düzeyini artırdığını, %14,8'i kaygı düzeyini azalttığını ve %55,7'si kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmiştir.

Tablo 13. Pandemi Sürecinde Sınavların Çevrimiçi Ev vb. Ortamlarda Yapılıyor Olmasının Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Kaygı düzeyimi artırıyor	70	19,5
Kaygı düzeyimi azaltıyor	143	39,8
Kaygı düzeyimi etkilemiyor	146	40,7
Toplam	359	100,0

Tablo 13 incelendiğinde pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde %19,5'i kaygı düzeyini artırdığını, %39,8'i kaygı düzeyini azalttığını ve %40,7'si kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmiştir.

Tablo 14. Pandemi Sürecinde Sınavlar Yüz Yüze Yapılsaydı Hastalığa Yakalanma Korkusunun Kaygı Düzeyini Etkileme Durumuna Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Sınav kaygı düzeyimi artırırdı	223	62,1
Sınav kaygı düzeyimi azaltırdı	17	4,7
Sınav kaygı düzeyimi etkilemezdi	119	33,1
Toplam	359	100,0

Tablo 14 incelendiğinde pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusunun kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde %62,1'i sınav kaygı düzeyini artıracaklarını, %4,7'si sınav kaygı düzeyini azaltacaklarını ve %33,1'i sınav kaygı düzeyini etkilemeyeceğini belirtmiştir.

3.4. Sınav Kaygısına Yönelik Bulgular

Tablo 15. Sınav Kaygısı Algısında İfadelere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimu m	Maksimu m	Ortalama	Std. Sapma
1. Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.	359	1	5	2,48	1,307
2. Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye endişelenirim.	359	1	5	2,99	1,373
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm	359	1	5	2,81	1,375
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.	359	1	5	2,72	1,405
5. Önemli sınavlar sırasında dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri unutabilirim.	359	1	5	2,74	1,305
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım.	359	1	5	2,80	1,326
7. Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum.	359	1	5	2,58	1,402
8. Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissederim.	359	1	5	2,66	1,391
9. Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissederim.	359	1	5	2,31	1,348
10. Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.	359	1	5	2,72	1,406
11. Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim.	359	1	5	3,03	1,419

Tablo 15 incelendiğinde sınav kaygısı algısında ifadelere yönelik tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Buna göre ortalama değerlerin 2,48-3,03 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durum araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısının orta-düşük seviyede olduğunu göstermektedir.

Tablo 16. Sınav Kaygısı Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	Sınav Kaygısı
N	359
Minimum	11,00
Maksimum	55,00
Ortalama	29,82
Std. Sapma	11,62
Çarpıklık	0,246
Basıklık	0,914

Tablo 16 incelendiğinde sınav kaygısı algısına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, sınav kaygısı ortalama puanı $29,82 \pm 11,62$ olarak tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin +2 ile -2 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu durumda ölçeğin normal dağıldığı varsayılmış ve parametrik testler uygulanmıştır.

3.5. Sınav Kaygısı Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 17. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Kadın	31,13	12,37	2,743	0,006
Erkek	27,70	9,99		

Tablo 17 incelendiğinde cinsiyet ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu sonuca göre kadınların sınav kaygısı algısı ($31,13 \pm 12,37$), erkeklerden ($27,70 \pm 9,99$) daha yüksektir.

Tablo 18. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
1	30,58	11,34	1,838	0,140
2	30,82	11,98		
3	28,62	11,97		
4	27,07	11,00		

Tablo 18 incelendiğinde sınıf düzeyi ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sınıf düzeyi, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 19. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin İnternet Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Günde 4 saatten fazla	30,46	11,37	1,573	0,196
Günde 1-3 saat	29,09	12,05		
Günde 1 saatten az	26,30	10,79		
Ayda birkaç kez	11,00	0,000		

Tablo 19 incelendiğinde internet kullanım sıklığı ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının internet kullanım sıklığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). İnternet kullanım sıklığı, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 20. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Kendine Ait Bilgisayarı Olma Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Evet	29,69	11,66	0,342	0,732
Hayır	30,15	11,59		

Tablo 20 incelendiğinde kendine ait bilgisayarı olma durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının kendine ait bilgisayarı olma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kendine ait bilgisayarı olma durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 21. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimde Derslerin Verimliliğinin Arttırıldığı Düşüncesi Değişkenine Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Evet	31,14	13,42	0,316	0,729
Hayır	29,30	10,74		
Kısmen	29,83	11,71		

Tablo 21 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin verimliliğini artırma durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının

uzaktan eğitimde derslerin verimliliğini artırma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin verimliliğini artırma durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 22. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimde Dersleri Açık ve Etkileşimli Bulma Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Evet	30,02	12,89	0,143	0,866
Hayır	29,38	10,69		
Kısmen	30,08	11,95		

Tablo 22 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli bulma durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli bulma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli bulma durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 23. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Uzaktan Eğitimin Dersleri Kolay Çalışılmasını Sağlama Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Evet	29,49	11,91	0,061	0,940
Hayır	30,05	10,70		
Kısmen	29,89	12,01		

Tablo 23 incelendiğinde pandemi döneminde uzaktan eğitimin dersleri kolay çalışılmasını sağlama durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının pandemi döneminde uzaktan eğitimin dersleri kolay çalışılmasını sağlama durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Pandemi döneminde uzaktan eğitimin dersleri kolay çalışılmasını sağlama durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 24. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavları Zorluk Açısından Değerlendirme Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yüz yüze sınavlarla aynı zorlukta	30,01	11,61		
Yüz yüze sınavlardan daha zor	30,90	12,55	0,887	0,413
Yüz yüze sınavlardan daha kolay	28,74	10,91		

Tablo 24 incelendiğinde pandemi Döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirme durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirme durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 25. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlar Kapsamında Akademik Başarının Değişme Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Sınav başarımlı arttı	31,00	11,57		
Sınav başarımlı azaldı	29,35	12,58	1,316	0,269
Değişmedi	28,80	10,99		

Tablo 25 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarının değişme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarının değişme durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarının değişme durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 26. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Ortamda Yapılan Sınavlarda Teknik Sorunlar (İnternet Bağlantı Sorunu, Bilgisayar Sorunu vb.) Yaşama Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Sınav sırasında bir kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım	30,25	11,69		
Sınav sırasında birkaç kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım	30,69	11,88	0,684	0,505
Sınavlar bağlanma konusunda hiç sorun yaşamadım	29,11	11,46		

Tablo 26 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumu, sınav kaygısı üzerinde etkili bir değişken değildir.

Tablo 27. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çevrimiçi Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılmaması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kaygı düzeyim arttı	33,06	12,88		
Kaygı düzeyim azaldı	30,66	11,96	4,498	0,012
Kaygı düzeyimi etkilemedi	28,21	10,72		

Tablo 27 incelendiğinde pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmamasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmaması durumunda kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri de yüksektir.

Tablo 28. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Yüz Yüze Sınavların Gözetmen Eşliğinde Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kaygı düzeyimi artırıyordu	34,49	12,26		
Kaygı düzeyimi azaltıyordu	25,44	11,58	17,513	0,000
Kaygı düzeyimi etkilemiyordu	27,67	10,25		

Tablo 28 incelendiğinde pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olması durumunda kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygısı algısı da yüksektir.

Tablo 29. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Yüz Yüze Sınavların Sınıf Ortamında Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kaygı düzeyimi artırıyordu	34,38	12,20		
Kaygı düzeyimi azaltıyordu	28,11	11,69	12,319	0,000
Kaygı düzeyimi etkilemiyordu	27,86	10,63		

Tablo 29 incelendiğinde pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasında kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygısı algıları da yüksektir.

Tablo 30. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınavların Çevrimiçi Ev vb. Ortamlarda Yapılıyor Olması Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kaygı düzeyimi artırıyor	31,50	11,61		
Kaygı düzeyimi azaltıyor	31,89	12,05	7,591	0,001
Kaygı düzeyimi etkilemiyor	26,99	10,69		

Tablo 30 incelendiğinde pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Pandemi

sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasından kaygı düzeyi artan öğrencelerin sınav kaygısı algısı da artmaktadır.

Tablo 31. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Sınavlar Yüz Yüze Yapılsaydı Hastalığa Yakalanma Korkusu Durumuna Göre ANOVA testi Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Sınav kaygı düzeyimi artırır	31,31	12,08		
Sınav kaygı düzeyimi azaltır	26,29	8,13	5,053	0,007
Sınav kaygı düzeyimi etkilemez	27,52	10,74		

Tablo 31 incelendiğinde pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusunun kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusundan kaygısı artan öğrencilerin sınav kaygısı algısı artmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Covid-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilen uzaktan eğitim uygulamalarının öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Covid-19 sürecinde yapılan çalışmalar genel olarak incelendiğinde, özellikle öğrenme süreçlerine yönelik olarak yapıldıkları görülmektedir (Bozkurt, 2020; Karadağ & Yücel, 2020; Viner ve ark., 2020). Eğitim süreçlerine yönelik olarak yapılan çalışmalarda ise öğrenci ve öğretmen görüşlerinin alındığı ve yorumlandığı (Almanthari ve ark., 2020; Davran, 2020; Tezer ve Cumhuri, 2020; Yıldız, 2020) görülmektedir. Bununla beraber Covid-19 sürecinin uzaktan eğitimle öğrenciler üzerinde meydana getirdiği fiziksel (Rundle ve ark., 2020) ve bilişsel (Yang ve ark., 2020) gelişimlerine yönelik etkilerin incelendiği çalışmalara ve pandemi sürecinde yaşananların öğrencilerin psikolojileri üzerindeki (Cao ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020) etkilerinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmıştır. Literatür incelendiğinde Covid-19 pandemisi kapsamında öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinde sınav kaygılarına yönelik yapılan çalışmalara da rastlanmamıştır.

Katılımcıların %61,8'i kadın ve %38,2'si erkektir. Katılımcıların %35,4'ü 1.sınıf, %35,7'si 2.sınıf, %11,1'i 3.sınıf ve %17,8'i 4.sınıf düzeyindedir. Katılımcıların çoğunluğu kadın ve 1. ile 2. sınıf öğrencisidir.

Bu çalışmaya kaynak oluşturan katılımcıların %62,7'si günde 4 saatten fazla, %34,3'ü günde 1-3 saat, %2,8'i günde 1 saatten az ve %0,3'ü ayda birkaç kez internet kullanmaktadır. Katılımcıların %71'inin kendisine ait bilgisayarı varken, %29'unun yoktur. Pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin verimliliğini artırma durumuna yönelik bulguları incelendiğinde katılımcılar %9,7 oranında evet, %25,6 oranında hayır ve %64,6 oranında kısmen cevabını vermişlerdir. Islam ve ark., (2020) Bangladeş'te 13.525 yetişkin kapsamında yürütmüş oldukları çalışmalarında, katılımcıların yaklaşık %56'sı pandemi döneminde günde en az 4 saat internette vakit geçirdiklerini belirlemişlerdir. Yetişkinlerin önemli bir kısmı sosyal medya kullanarak sosyalleşme çabası içinde internet kullanımlarını arttırmışlardır. Dolayısıyla bu çalışmadaki katılımcıların internete girme sıklığının yüksek oluşu Islam ve ark., (2020)'nin yaptıkları araştırmadakine benzer bir şekilde pandemi süreciyle

ilişkilendirilebilir. Ancak katılımcıların internete girme sürelerinin yüksek oluşu ve kendilerine ait bir bilgisayara sahip olup olmalarıyla uzaktan eğitimin derslerin verimliliğini artırması arasında doğrudan bir ilişki kurulamamıştır.

Pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli bulma durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcılar %13,6 oranında evet, %35,7 oranında hayır ve %50,7 oranında kısmen cevabını vermişlerdir. Pandemi döneminde uzaktan eğitimin derslerin kolay çalışılmasını sağlama durumuna yönelik bulguları incelendiğinde katılımcılar %28,1 oranında evet, %25,9 oranında hayır ve %46 oranında kısmen cevabını vermişlerdir. Bu bulgular sonucunda ilköğretimden itibaren yüz yüze eğitim sisteminden gelen öğrencilerin pandemiden dolayı uzaktan eğitim sistemine geçmesiyle alışagelmış oldukları bilgiye erişme ve ders çalışma noktasında sıkıntı yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %44'ü çevrimiçi sınavların yüz yüze sınavlarla aynı zorlukta olduğunu, %24'ü yüz yüze sınavlardan daha zor olduğunu ve %32'si yüz yüze sınavlardan daha kolay olduğunu belirtmiştir. Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarının değişme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %40,4'ü sınav başarısının arttığını, %23,7'si sınav başarısının azaldığını ve %35,9'u sınav başarısının değişmediğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin çoğunun yüz yüze sınavlarla çevrimiçi sınavların zorluk derecesini yakın bulduğu ancak çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda başarılarının arttığı görülmektedir. Bu durumda gözetmen olmamasının, sınavların ev gibi rahat ortamlarda yapılmasının ve pandemi kaygısının olmamasının etkili olduğu düşünülebilir.

Çalışmada pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumuna yönelik bulgular incelendiğinde katılımcıların %20,1'i sınav sırasında bir kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldığını, %30,6'sı sınav sırasında birkaç kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldığını ve %49,3'ü sınavlara bağlanma konusunda hiç sorun yaşamadığını ifade etmiştir. Sahu (2020), çalışmasında pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecine geçilmesinin, öğrencilerin başta sınav kaygısı olmak üzere birçok kaygıyı beraberinde getirdiğini belirlemiştir. Öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları teknolojik problemler de kaygı

düzeylerini artırmaktadır. Wang ve ark., (2020) ise çalışmalarında öğrencilerin teknik sorunlar yaşamalarının, kaygı durumlarını artırdığını belirlemiştir. Örneğin Burke ve Dempsey (2020) İrlanda'da yaptıkları çalışmalarında pandemi döneminde birçok teknik sorunun yaşandığını ve bu durumun eğitim süreçlerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ancak bu çalışmada elde edilen sonuçlar, ülkemizde pandemi dolayısıyla uzaktan eğitime hızlı bir biçimde geçilmesine rağmen sistemin işletilmesinde teknik açıdan büyük problemler yaşanmadığını, ülkemiz teknik alt yapısının uzaktan eğitim için yeterli olduğunu göstermektedir.

Pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmamasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %17'si kaygı düzeyinin arttığını, %32'si kaygı düzeyinin azaldığını ve %51'i kaygı düzeyinin değişmediğini ifade etmiştir. Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %34,8'i kaygı düzeyini artırdığını, %10'u kaygı düzeyini azalttığını ve %55,2'si kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmiştir. Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların %29,5'i kaygı düzeyini artırdığını, %14,8'i kaygı düzeyini azalttığını ve %55,7'si kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmiştir. Bu durumda sınavların gözetmen eşliğinde yapılması açısından uzaktan eğitimde öğrenciler kaygı düzeyinin değişmediğini ifade ederken üçte ikine yakın oranı kaygı seviyesinin düştüğünü belirtmiştir. Sınavların yüz yüze yapılması durumunda ise öğrencilerin kaygı düzeyinin arttığı görülmektedir.

Pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde %19,5'i kaygı düzeyini artırdığını, %39,8'i kaygı düzeyini azalttığını ve %40,7'si kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmiştir. Pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusunun kaygı düzeyini etkileme durumuna yönelik bulgular incelendiğinde %62,1'i sınav kaygı düzeyini artıracığını, %4,7'si sınav kaygı düzeyini azaltacağını ve %33,1'i sınav kaygı düzeyini etkilemeyeceğini belirtmiştir. Buna göre öğrencilerin sınava girdiği ortamın, özellikle de pandemi koşullarında içinde buldukları ortamın kaygı seviyesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu süreçte uzaktan eğitim sisteminin hastalığa yakalanma riskini azaltması açısından olduğu

kadar kaygı düzeylerini azaltmasıyla da ruh sağlığı açısından öğrenciler üzerinde olumlu etki bıraktığı çıkarılabilir.

Sınav kaygısı algısında ifadelerle yönelik tanımlayıcı istatistikler de incelenmiştir. Buna göre ortalama değerlerin 2,48-3,03 arasında değiştiği görülmektedir. Sınav kaygısı algısına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, sınav kaygısı ortalama puanı $29,82 \pm 11,62$ olarak tespit edilmiştir. Bu durum araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısının orta-düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin özellikle uzaktan eğitim almaları ve beraberinde uzaktan sınavlara giriyor olmaları, kaygı durumlarını azaltıcı bir etki yaratıyor olabilir. Kes (2021)'in çalışmasında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı puanı ortalaması $35,38 \pm 10,34$ şeklinde belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar bu çalışma sonuçlarından daha yüksektir.

Çalışmada cinsiyet ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde, sınav kaygısının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre kadınların sınav kaygısı algısı, erkeklerden daha yüksektir. Kadınların psikolojik, biyolojik ve fizikî açıdan daha hassas ve detaycı olmalarının kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çakmak ve Hevedanlı (2005) tarafından yapılan bir araştırma, kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı, akademik stres ve depresyona sahip olduğu sonucuna varmıştır. Aynı şekilde, Softa ve ark., (2015) çalışmasında kız öğrencilerin kaygı durumlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu, sınavlar sırasında kız öğrencilerin daha fazla fiziksel semptom gösterdiği belirlemiştir. Bu sonuçlar sınav kaygısı üzerine yapılan birçok çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur (Rezazadeh ve Tavakoli, 2009; Yılmaz, 2014; Karaçanta ve Koç, 2015).

Pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmamasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmaması durumunda kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri de yüksektir. Sınavların gözetmen eşliğinde yapılmaması, öğrencilerin kopya çekme eğilimlerini artırırken aynı zamanda sınava dair sorularına cevap almalarını da engelleyebilmektedir. Bu durum, öğrenciler üzerinde sınav kaygısına neden olabilir. Kürtüncü ve Kurt (2020) çalışmalarında pandemi döneminde uzaktan eğitime bağlı olarak öğrencilerin sınav kaygısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olması durumunda kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygısı algısı da yüksektir. Gözetmen eşliğinde sınavın yapılması, öğrencinin kendisini zorlayıcı bir durumda hissetmesine neden olarak, sınav kaygısını artırabilir. Başoğlu (2007), çalışmasında sınav kaygısı üzerinde sınavın yapıldığı yerin ve durumun önemli olduğunu belirtmiştir.

Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olmasından kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygısı algıları da yüksektir. Yüz yüze eğitim kaynaklı çeşitli kaygılara sahip olan öğrenciler, bu kaygılarını sınavlara da yansıtmaktadırlar. Aydın ve Bulgan (2017), özellikle sınavda istenilen başarıya ulaşamama düşüncesinin, öğrencilerde kaygıya neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasının kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde sınavların çevrimiçi ev vb. ortamlarda yapılıyor olmasından dolayı kaygı düzeyi artan öğrencilerin sınav kaygısı algısı da artmaktadır. Öğrencilerin ev ortamlarının ders çalışmaya uygun olmaması, öğrenciye ait odanın veya bilgisayarın olmaması gibi durumlar, öğrenciler üzerinde sınav kaygısı yaratabilmektedir. Benzer şekilde Kürtüncü ve Kurt (2020) da çalışmalarında pandemi döneminin öğrencilerin ders ve sınavların web tabanlı olmasından kaynaklı kaygı yaşadıklarını belirlemiştir.

Pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusunun kaygı düzeyini etkileme durumu ve sınav kaygısı ilişkisi incelenmiş ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusundan dolayı kaygısı artan öğrencilerin sınav kaygısı algısı da artmaktadır. Pandemi döneminde yüz yüze eğitim ve yüz yüze yapılan sınavlar ile öğrenciler arasında yakın temasın söz konusu olması ve virüs tedbirlerine gerekli özenin gösterilmemesi gibi durumlar, hastalığa yakalanma riskini artırırken, öğrenciler üzerinde kaygı yaratabilmektedir. Bu durum sınav kaygısını doğrudan

etkileyebilmektedir. Benzer şekilde Cao ve ark., (2020) yaptıkları çalışmalarında salgın sürecinin, öğrenciler üzerinde önemli baskı yarattığını, kendilerinin veya yakınlarının enfekte olabilme endişesi yaşadıklarını, bu nedenle akademik anlamda başarılı olamadıklarını belirlemişlerdir. Süreçteki belirsizlik ve kendini savunma korkusu öğrencilerin derse odaklanmasını engellemekte ve psikolojiyi olumsuz etkilemektedir. (Cao ve ark., 2020; Lee, 2020; Wang ve ark., 2020).

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin orta-düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin pandemi öncesinde ve pandemi sürecinde sınav kaygılarının benzer olduğu görülmüştür. Pandemi öncesinde yüz yüze eğitimde sınav kaygısı yaşayan öğrenciler, pandemi döneminde de benzer kaygılar yaşamaktadırlar. Bununla beraber sınavların ev ortamında olması, teknolojik yetersizlikler, internet sıkıntısı, sınavların gözetmen eşliğinde yapılmaması gibi birçok problem, uzaktan eğitim süreci ve sınav süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

ÖNERİLER

Araştırma kapsamında öneriler şu şekildedir:

- Derslerine düzenli çalışan öğrencilerin ders verimliliğinin aksamaması ve sınav kaygısı yaşamaması adına çevrimiçi sınav ortamlarının teknolojik bakımdan güncellenmesinin, sınavların çevrimiçi de olsa gözetmen eşliğinde ya da denetlenebilir koşullarda uygulanması için alt yapılar oluşturulmasının uygun olacağı düşünülmektedir.
- Çevrimiçi sınavların öğrencilerin hastalığa yakalanma korkusunu azaltarak sınav kaygısını azalttığı da görülmüştür. Dolayısıyla pandemi sürecinde uzaktan eğitimde yaşanan olumsuzlukların dikkate alınarak uzaktan eğitim sürecinin avantajlarından faydalanmak adına, eğitimin karma olarak yürütülmesi eğitim süreçlerinin etkinliğini artırabilir.
- Salgın nedeniyle yaşanan bu küresel krizle çevrimiçi eğitimin önemi gün yüzüne çıkmıştır. Çevrimiçi eğitim artık ülkelerin eğitim planlamalarında ve eğitim için ayırdıkları bütçelerde ön plana çıkmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, E., İmer, G. & Kurubacak, G. (2002). A case study of organizing distance education: Anadolu University, *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 3(1), 45-51.
- Almantharı, A., Maulina, S., & Bruce, S. (2020). Secondary school mathematics teachers' views on e-learning implementation barriers during the Covid-19 pandemic: The case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7), 1–9.
- Anderson, J. (2020). Brave New World The coronavirus pandemic is reshaping education. <https://qz.com/1826369/how-coronavirus-is-changing-education/>,
- Angoletto, R., & Queiroz, V. C. (2020). COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia (CEST)*, 5, 2.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydın, U. & Bulgan, G. (2017). Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlaması. *İlköğretim Online*. 16(2): 887-899.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdüleme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1).
- Bozkurt, A. (2020). Educational technology research patterns in the realm of the digital knowledge age. *Journal of Interactive Media in Education*, (InPress). <https://doi.org/10.5334/jime.570>
- Bozkurt, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve pandemi sonrası dünyada eğitime yönelik değerlendirmeler: Yeni normal ve yeni eğitim paradigması. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 112–142.
- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), i-vi.
- Bozkurt, S. (2012). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı, Matematik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Burke, J., & Dempsey, M. (2020). COVID-19 Practice in primary schools in Ireland report. National University of Ireland Maynooth, Ireland. <https://www.into.ie/app/uploads/2020/04/COVID-19-Practice-in-Primary-Schools-Report1.pdf>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 1-5.
- Chang, G.C. & Satako, Y. (2020). How are countries addressing the Covid-19 challenges in education? A snapshot of policy measures. <https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/03/24/how-are-countries-addressing-the-covid-19-challenges-in-education-a-snapshot-of-policy-measures/>
- Coeckelbergh, M. (2020). The post digital in pandemic times: A comment on the Covid-19 crisis and its political epistemologies. *Post digital Science and Education*, 1-4.
- Çakmak, Ö. & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji bölümleri Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi*, 4, 14.
- Çenesiz, G. Z. (2015). Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizleri ve Sistemantik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. *Ayna Psikoloji Dergisi*, 2(1):40-48.
- Çiçek, İ., & Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(1/1), 69-85.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6): 181-189.
- Davran, İ. (2020). *Pandemi sürecinin toplum, kültür ve eğitime etkisi ile ilgili görüşlerin değerlendirilmesi*. İçinde Z. Altınay, Y. Çerkez & U. Akçıl (Eds.), 2st International conference on interdisciplinary educational reflections conference proceeding book (ss. 46- 67). Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi
- Demir, V. (2018). Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 149-167.
- Dinç, S., & Çınar, S. E. (2019). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları ve Yetkinlik İnançları Üzerine Etkisi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28.

- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde Öz Duyarlılık ve Bilinçli Farkındalığın Sınav Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Doghonadze, N., Aliyev, A., Halawachy, H., Knodel, L., & Adedoyin, A. S. (2020). The Degree of Readiness to Total Distance Learning in the Face of COVID-19- Teachers' View (Case of Azerbaijan, Georgia, Iraq, Nigeria, UK and Ukraine). *Journal of Education in Black Sea Region*, 5(2), 2-41.
- Eker, O. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi Bahar*, 12:13-38.
- Genç, H., & Kutlu, M. (2018). Sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 19-30.
- Gilani, I. (2020). Coronavirus pandemic reshaping global education system?. <https://www.aa.com.tr/en/education/coronavirus-pandemic-reshaping-global-educationsystem/1771350>
- Gupta, A., & Goplani, M. (2020). Impact of Covid-19 on Educational Institutions in India. *UGC Care Journal*, 661-671.
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100311.
- Johns Hopkins Medicine. (2020). Coronavirus COVID-19 (SARS-CoV-2). https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_ABX_Guide/540747/all/Coronavirus_COVID_19__SARS_CoV_2
- Karaçanta, H. & Koç, Z. (2015). Öğretmen adaylarının KPSS kaygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Studies*, 10(11), 869-882.
- Karadağ, E., & Yücel, C. (2020). Yeni Tıp Koronavirüs pandemisi döneminde üniversitelerde uzaktan eğitim: lisans öğrencileri kapsamında bir değerlendirme çalışması. *Yükseköğretim Dergisi*, 10, 1-12.
- Kes, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Probiyotik Besin Tüketiminin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Kılınçkaya, M. D. (2013). Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1):235-243

- Koç, Y. İ. (2014). *KPSS'ye Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Öğrenme Stilleri İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2):91-107.
- Konyalıoğlu, A. P. (2012). *Bilinçli Hipnoz İle Sınav Kaygısı Programının Üstün Zekâlı Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırılması*. (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koparan, Y. (2019). *Suriyeli Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Dini Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Korkut, F. (1992). Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7): 151- 162.
- Köymen, K. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Fen Öğrenme Motivasyonlarına Sınav Kaygısının Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Kürtüncü, M., & Kurt, A. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde hemşirelik öğrencilerinin uzaktan eğitim konusunda yaşadıkları sorunlar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 66-77.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during Covid-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 395, 912–20.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9): 201-211.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2020). Bakan Selçuk, koronavirüs'e karşı eğitim alanında alınan tedbirleri açıkladı. <https://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitimalaninda-alinan-tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr,web>
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 161(161), 147.
- Özel, Y. & Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Rezazade, M. & Tavakoli, M. (2009). Investigating the relationship among test anxiety, gender, academic achievement and years of study: A case of Iranian EFL University Students. *English Language Teaching*, 2(4), 68-74.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). Covid-19–Related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6), 1008–1009.

- Saçık, R. (2019). *Eşik Altı Obsesif Kompulsif Özelliklerin Sınav Kaygısıyla İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9.
- Serim, S. (2016). *Sınav Kaygısı İle Geleceğe Yönelik Umut Beklentisi Arasındaki İlişki: 17- 18 Yaş Arası Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Softa, H., Karamahmetoğlu, G., & Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4)
- Spielberg, C. D. ve Vagg, P. R. (1995). Test Anxiety: A Transactional Process Model. In C. D. Spielberg & P. R. Vagg (Edt.), *Series in Clinical and Community Psychology. Test Anxiety: Theory, Assessment, And Treatment* (p. 3–14). Taylor & Francis.
- Şahin, A. (2019). Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği (DuSKÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(1), 78-90.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf
- Tezer, M., & Cumhuri, M. G. (2020). *Salgın hastalık sürecinde çevrimiçi matematik dersine yönelik öğrenci görüşleri*. İçinde Z. Altınay, Y. Çerkez & U. Akçıl (Eds.), 2st International conference on interdisciplinary educational reflections conference proceeding book (ss. 88-92). Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi.
- Tolan, Ö. Ç. (2002). *Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişisel Şemalar Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Totan, T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155.
- Totan, T., & Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 95-109.
- Totan, T., Özgül, Ö., & Tosun, E. (2019). Bilişsel ve Duygusal Düzenlemenin Sınav Kaygısına Olan Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 98-108.
- UN. (1948). Universal Declaration of Human Rights. <https://www.un.org/en/universaldeclaration-human-rights/index.html>

- UNESCO. (2020). Distance Learning Strategies, What do we know about effectiveness? <http://www.unesco.org/covid19EDwebinar>
- UNICEF. (2020). UNICEF and Microsoft launch global learning platform to help address COVID-19 education crisis. UNICEF. <https://www.unicef.org/press-releases/unicefand-microsoft-launch-global-learning-platform-help-address-covid-19-education>
- Ünlü, M.O. (2020). *Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Tezi.Klinik Psikoloji Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including Covid-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 397–404.
- Wang, C., Cheng, Z., Yue, X.-G., & McAleer, M. (2020). Risk Management of COVID-19 by universities in China. *Journal of Risk and Financial Management*, 13(2), 36.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25.
- WHO. (2020). Q&A on coronaviruses (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Xu, X., Yu, C., Zhang, L., Luo, L. ve Liu, J. (2020). Imaging features of 2019 novel coronavirus pneumonia. *European Journal of Nuclear Medicine and Molecular Imaging*, 47: 1022- 1023.
- Yang, X., Zhang, M., Kong, L., Wang, Q., & Hong, J. C. (2020). The effects of scientific self-efficacy and cognitive anxiety on science engagement with “question-observation-doing-explanation” model during schools disruption in covid-19 pandemic. *Educational Psychology*, 1–28.
- Yıldırım, F. B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj: Cinsiyet, Öz-saygı, Erteleme, Sınav Kaygısı ve Öz- anlayışın Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, V. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin pandemi dönemi aldıkları eğitime ilişkin görüşleri*. İçinde Z. Altınay, Y. Çerkez & U. Akçıl (Eds.), 2st International conference on interdisciplinary educational reflections conference proceeding book (ss. 19-27). Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi.

- Yılmaz, A.D. (2014). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-9
- Yolcu, M. A. (2014). *Aile Sosyoekonomik Durumu ve Anne Baba Tutumlarının Sınav Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Konya Örneğinde Üniversite Sınavına Dershaneye Giderek Hazırlanan Öğrencilere Bir Uygulama*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- YÖK.(2020). YÖK'ten üniversite öğrencileri için kayıt dondurma ve erteleme hakkı.<https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/erteleme-ve-kayit-dondurmahakki.aspx>
- Zengin, E. (2019). *Ergenlerde Anne Baba Tutumları İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ortaokul Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Cevaplarınızla katkıda bulunacağınız bu çalışma, Gelişim Üniversitesinde yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında değerlendirilecektir. Soruları yanıtlamanız araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunuzu göstermektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır. Lütfen soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde yanıtlayınız. Vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Ahmet Salih ÖZDOĞAN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

1. Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2. Kaçınıcı Sınıfsınız?

1 2 3 4

3. İnternet Kullanım Sıklığınız

- Günde 4 saatten fazla
 Günde 1-3 saat
 Günde 1 saatten az
 Haftada 3-4 kez
 Ayda birkaç kez

4. Kendinize ait bilgisayarınız var mı?

Evet Hayır

5. Pandemi döneminde uzaktan eğitim, derslerin verimliliğini arttırdı mı?

Evet Hayır Kısmen

6. Pandemi döneminde uzaktan eğitimde dersleri açık ve etkileşimli buluyor musunuz?

- Evet Hayır Kısmen

7. Pandemi döneminde uzaktan eğitim dersleri kolay çalışmanızı sağlıyor mu?

- Evet Hayır Kısmen

8. Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavları zorluk açısından değerlendirebilir misiniz?

- Yüz yüze sınavlarla aynı zorlukta
 Yüz yüze sınavlardan daha zor
 Yüz yüze sınavlardan daha kolay

9. Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlar kapsamında akademik başarı oranınız ne ölçüde değişti?

- Sınav başarıım arttı
 Sınav başarıım azaldı
 Değişmedi

10. Pandemi döneminde çevrimiçi ortamda yapılan sınavlarda teknik sorunlar (internet bağlantı sorunu, bilgisayar sorunu vb.) yaşama durumunuz.

- Sınav sırasında bir kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım
 Sınav sırasında birkaç kez teknik nedenlerden dolayı sınavı yarım bırakmak zorunda kaldım
 Sınavlar bağlanma konusunda hiç sorun yaşamadım

11. Pandemi döneminde çevrimiçi sınavların gözetmen eşliğinde yapılmaması kaygı düzeyinizi nasıl etkiledi?

- Kaygı düzeyim arttı
 Kaygı düzeyim azaldı
 Kaygı düzeyimi etkilemedi

12. Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların gözetmen eşliğinde yapılıyor olması kaygı düzeyinizi nasıl etkiliyordu?

- Kaygı düzeyimi artırıyor
- Kaygı düzeyimi azaltıyor
- Kaygı düzeyimi etkilemiyordu

13. Pandemi öncesi dönemde yüz yüze sınavların sınıf ortamında yapılıyor olması kaygı düzeyinizi nasıl etkiliyordu?

- Kaygı düzeyimi artırıyor
- Kaygı düzeyimi azaltıyor
- Kaygı düzeyimi etkilemiyordu

14. Pandemi sürecinde sınavların çevirim içi ev vb. ortamlarda yapılıyor olması kaygı düzeyinizi nasıl etkiliyor?

- Kaygı düzeyimi artırıyor.
- Kaygı düzeyimi azaltıyor.
- Kaygı düzeyimi etkilemiyor.

15. Pandemi sürecinde sınavlar yüz yüze yapılsaydı hastalığa yakalanma korkusu kaygı düzeyinizi nasıl etkilerdi?

- Sınav kaygı düzeyimi artırır.
- Sınav kaygı düzeyimi azaltır.
- Sınav kaygı düzeyimi etkilemez.

Sınav Kaygı Ölçeği

	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.					
2. Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye endişelenirim.					
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm					
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.					
5. Önemli sınavlar sırasında dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri unutabilirim.					
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım.					
7. Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum.					
8. Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissedirim.					
9. Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissedirim.					
10. Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.					
11. Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim.					

Sınav Kaygı Ölçeği Kullanım İzin Talep Yazısı

Yanıtla | Sil | Arşivle | Gereksiz | Süpür | Taşı | ...

← Re: Sınav Kaygı Ölçeği İzin Talebi

T TARİK TOTAN
16.02.2021 Sal 17:21
Kime: Siz

Merhaba ölçe makale sonunda yer alıyor kullanabilirsiniz kolaylıklar dilerim

16 Şub 2021 Sal 14:51 tarihinde Ahmet Salih ÖZDOĞAN <[REDACTED]> şunu yazdı:

İyi günler sayın hocam

Ben Ahmet Salih Özdoğan, İstanbul Gelişim Üniversitesi spor yönetimi tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum " COVID-19 PANDEMİSİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ " dir. Bu çalışmada sizlerin hazırlamış olduğu sınav kaygı ölçeğini izniniz olursa kullanmak istiyorum. Etik kurula sunmak için ölçek ve izin belgenizi gönderebilirsiniz çok memnun olurum.

Teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekleri yalnızca gönderildiği kişi(lere) özeldir ve gizlidir. Mesaj sizin adınıza değilse, içeriğini ve varsa ekindeki dosyaları kimseye

urkrell.com.tr%2Fuden-calisma-cozumleri%3Futm_source%3D25%26utm_source%3DOutlook%26utm_medium%3DOutlook-160v600%26utm_campaign%3DKurumsalIletisim-11zakte



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 09.09.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-28

KARAR NO: 2021-28-25: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı 191003030 numaralı Ahmet Salih ÖZDOĞAN' ın "Covid-19 Pandemisinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 22.07.2021 tarih ve 2021-25 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Trabzon Lisesi Spor bölümünden 2001 yılında mezun oldu.Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümünü 2010 yılında tamamladı. Yine 2010 yılında Kütahya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde stajını tamamladı. 2016 yılında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinde pedagojik formasyon eğitimi aldı. 2018-2019 akademik yılında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Akseki Meslek Yüksekokulunda yarı zamanlı öğretim elemanı olarak Spor Kültürü derslerini verdi. 2019 yılında İstanbul Üniversitesi Yüksek Lisans öğrenimine başladı.