

RİTİM EĞİTİMİ VE DANS DERSİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN KAYGI SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet TUNÇKOL, Banu GÜNDOĞAN, Semih BİBER

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, “Ritim Eğitimi ve Dans” dersini ilk kez alan Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerinin (n=35) 8 haftalık eğitim öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmada, Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ve Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk toplumuna uyarlanan “Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiksel analizler, normallik testi, ön test-son test karşılaştırmalarında ilişkili örneklem için t-testi ve test sonuçlarının çeşitli değişkenlerle ilişkilerini tespit etmek için ise t-testi ve Anova testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak, verilerin normal dağılım gösterdiği, öğrencilerin 8 haftalık “Ritim Eğitimi ve Dans” dersi öncesi ve sonrasında her iki kaygı seviyesinde de anlamlı bir farklılık olmadığı ancak test sonuçlarının; öğrencilerin yaşları, anne çalışma durumu, ekonomik durum ve ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ritim, eğitim, dans, öğrenci, kaygı.

COMPARISON OF STUDENTS’ ANXIETY LEVELS IN RHYTHM EDUCATION AND DANCE COURSE

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the pre and post anxiety levels of students who has picked “Rhythm Education and Dance” course due to 8-week training in Department of Sport Sciences (n=35). In the study the “State-Trait Anxiety Questionnaires” developed by Spielberger et al. in 1970 and adapted to Turkish culture by Öner and Le Compte (1983) were used. In statistical analyzes; descriptive statistical analyzes, normality test, paired samples t-test performed for pre-test and post-test comparisons and also t-test and Anova tests were performed for defining test results’ relation with various variables. As a result, data was normal distribution, there’s no significant difference between the state and trait anxiety tests before and after 8-week courses but students’ test results were significantly different according to their age, mothers’ working or not, economic conditions and place of residence variables.

Key Words: Rhythm, education, dance, student, anxiety.

GİRİŞ

Ruhbilim Terimleri Sözlüğüne göre kaygı; “güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu” anlamına gelmektedir (TDK, 2020). Kaygı, genelde kişinin kendisinin ürettiği bir sıkıntı duygusudur. Endişe hali, sinirlilik, huzursuzluk gibi psikolojik durumları kapsayan bir kavramdır (Özerkan, 2004). Pek çok başarılı sporcu, spor kariyerinde performansından emin olamama, güven kaybı, konsantrasyon eksikliği ya da stres ve yarışma kaygısı gibi problemler yaşamıştır (Yeltepe, 2007). Birçok sporda aşırı sinirlilik ve

kaygı performans düşüklüğüne neden olmaktadır. Sporcuların antrenman performansı ile karşılaşma performansları kaygı nedeniyle farklılaşabilir. Sporcuların kaygı düzeyleri farklı olduğunda, onların ortaya koyacakları etkinlik ve verimliliğin de farklılaşacağı söylenebilir. Sporunun yaşadığı aşırı kaygı onun konsantrasyonunun bozulmasına ve dolayısıyla performans kayıplarına uğramasına yol açabilir (Konter, 1998).

Literatürde kaygının bölünmez bir fenomen değil üç temel bileşeni olan çok boyutlu bir yapı olduğu belirtilmiştir. Kaygının bu üç temel bileşeni: Somatik (algılanan fiziksel aktivasyon derecesi), bilişsel (endişe ve korku gibi) ve davranışsaldır. Araştırmacılar tarafından kabul görmüş olmasına rağmen sporda kaygının davranışsal boyutu üzerine çok fazla araştırma yapılmadığı görülmüştür. Somatik ve bilişsel kaygıya ek olarak diğer önemli iki kaygı boyutu da durumsal kaygı (state anxiety) ve sürekli kaygıdır (trait anxiety). Bir sporcunun durumsal kaygısı müsabaka içindeki kritik ya da müsabakanın yavaşladığı anlara göre değişiklik göstermektedir. Sürekli kaygısı olmayan sporcu baskı altında olduğu durumu tehdit edici olarak algılamazken, sürekli kaygısı olan sporcu bu durumu bir tehdit olarak algılayacak ve diğer sporcudan çok daha fazla durumsal kaygı yaşayacaktır (Yeltepe, 2007).

Sporcuların başarı ve performanslarını etkileyen önemli psikolojik faktörlerden birisi de “başarısızlık korkusudur” (Konter, 2006). Özellikle, birileri bizi seyrediyorsa, yanlış yapma ya da başaramama korkusu bizi harekete geçmekten alıkoyabilir (Gökdağ, 2011). Ritim ve dans öğrenme süreci ya da performansı sergilemek başkaları tarafından yoğun olarak bireyin performansının izlendiği bir süreçtir. Performans esnasında sürekli sporcunun hareketleri diğerleri tarafından değerlendirilmektedir. Bunun da bireylerde yoğun bir baskı oluşturduğu ve kaygıyı artırıcı bir etki oluşturduğu söylenebilir.

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi: Bu çalışmada spor bilimleri bölümü öğrencilerinin kaygı seviyelerini incelemek amacıyla deneysel desenlerden “ön test – son test kontrol gruplu desen” kullanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmada XXX Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü’nde “Ritim Eğitimi ve Dans” dersini ilk kez alan 35 öğrenci (Yaş Ort=19.71) araştırma grubunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Süreci: Araştırmada ilgili veri toplama süreci 8 haftalık Ritim Eğitimi ve Dans dersi öncesinde ve sonrasında yapılan ön test ve son test ile elde edilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada, ön-son test olarak, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu envanter, her biri 20 maddeden oluşan “Durumluk Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Kaygı Ölçeği”nden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan şıklardan birini işaretleyerek cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği ise kişinin içinde bulunduğu durum ve şartlardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu veya davranışlar sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılır. Maddeler sırayla 4,3,2,1 olarak puanlanır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı ölçeğinde ise 7 tane (21,26,27,30,33,36 ve 39. maddeler) ters ifade vardır. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Fazla puan yüksek kaygı seviyesini, az puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. Uygulamalarda ortalama puan, 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner ve Le Compte, 1983).

Veri Toplama Analizi: Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiksel analizler, normallik testi, ön test-son test karşılaştırmalarında ilişkili örneklem için t-testi ve test sonuçlarının çeşitli değişkenlerle ilişkilerini tespit etmek için ise t-testi ve Anova testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

“Ritim Eğitimi ve Dans” dersini ilk kez alan Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerinin 8 haftalık eğitim öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan analizler sonucunda katılımcıların kaygı seviyesinde de anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların; yaş, anne çalışma durumu, ekonomik durum ve ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların ölçek ön ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ait analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Durumluk-Sürekli kaygı ön ve son test sonuçları karşılaştırması

	n	\bar{X}	ss	sd	t	P
Durumluk Kaygı Ön Test	35	38,28	9,16	34	-,564	,577
Durumluk Kaygı Son Test	35	39,05	12,15			
Sürekli Kaygı Ön Test	35	40,88	7,72	34	-,908	,370
Sürekli Kaygı Son Test	35	42,14	11,31			

Tablo 1’e göre durumluk-sürekli kaygı ön ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak her iki kaygı türünde de son test ortalamalarında az da olsa bir artış tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları ile sürekli kaygı ön test sonuçları arasındaki ilişkiye ait Anova sonuçları tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşları ile sürekli kaygı ön test Anova sonuçları

	Grup	n	Ort	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ort	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
SK ön test	1	15	43,66	6,82	Gruplar arası	533,76	2	266,88	5,71	,008	1-2 3-2
	2	18	37,44	6,73	Grup içi	1493,77	32	46,68			
	3	2	51,00	8,48	Toplam	2027,54	34				

p<0,05

Grup 1: 17-19 yaş, **Grup 2:** 20-22 yaş, **Grup 3:** 23-25 yaş

Tablo 2’ye göre katılımcıların yaşları ile sürekli kaygı ön test sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,32)}=5,71$; $P<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan LSD testi sonucunda ise bu farkın 17-19 ve 23-25 yaş aralıklarında olanlar ile 20-22 yaş grubundakiler arasında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların anne çalışma durumu ile durumluk son test sonuçları arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların annelerinin çalışma durumu ile durumluk kaygı son test t-testi sonuçları

	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	SS	t	P
Durumluk Kaygı Son Test	Evet	11	47,36	4,24	4,17	,000
	Hayır	24	35,25	12,74		

p<0,05

Tablo 3'e göre durumluk kaygı son test sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre annesi çalışan katılımcıların durumluk kaygı son test ortalamaları annesi çalışmayanlara göre daha fazladır. Katılımcıların ekonomik durumları ile sürekli kaygı ön ve son test sonuçları arasındaki ilişkiye ait Anova sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların ekonomik durumları ile sürekli kaygı ön ve son test Anova sonuçları

	Grup	n	Ort	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ort	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
SK ön test	1	8	43,00	5,22	Gruplar arası	379,25	2	189,62	3,68	,036	2-3
	2	14	43,64	7,85	Grup içi	1648,29	32	51,50			
	3	13	36,61	7,26	Toplam	2027,54	34				
SK son test	1	8	49,12	8,60	Gruplar arası	1038,96	2	519,48	5,01	,013	1-3
	2	14	44,35	9,38	Grup içi	3317,32	32	103,66			2-3
	3	13	35,46	11,73	Toplam	4356,28	34				

p<0,05

Grup 1: Kötü, Grup 2: Orta, Grup 3: İyi

Tablo 4'e göre katılımcıların ekonomik durumları ile sürekli kaygı ön ($F_{(2-32)}=3,68$; $P<0,05$) ve son ($F_{(2-32)}=5,01$; $P<0,05$) test sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan LSD testi sonucunda bu farkın ön test için orta ekonomik duruma sahip olanlar ile iyi ekonomik duruma sahip olanlar arasında olduğu, son test için ise kötü ve orta ekonomik duruma sahip olanların iyi ekonomik duruma sahip olanlara göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların ikamet ettikleri yer ile sürekli kaygı ön ve son test sonuçları arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların ikamet ettiği yer ile sürekli kaygı ön ve son test Anova sonuçları

	Grup	n	Ort	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ort	F	p	Anamlı Fark (LSD)
SK ön test	1	11	38,36	7,85	Gruplar arası	425,18	2	212,59	4,24	,023	3-1
	2	10	37,70	8,59	Grup içi	1602,36	32	50,07			
	3	14	45,14	4,97	Toplam	2027,54	34				
SK son test	1	11	37,45	12,11	Gruplar arası	947,65	2	473,82	4,44	,020	3-1
	2	10	38,40	12,53	Grup içi	3408,62	32	106,52			
	3	14	48,50	6,37	Toplam	4356,28	34				

p<0,05

Grup 1: Aile yanı, **Grup 2:** Bekar evi, **Grup 3:** Yurt-apart

Tablo 5'e göre katılımcıların ikamet ettikleri yer ile sürekli kaygı ön ($F_{(2-32)}=4,24$; $P<0,05$) ve son ($F_{(2-32)}=4,44$; $P<0,05$) test sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan LSD testi sonucunda bu farkın her iki test için yurt-apart seçeneğini işaretleyenler ile aile yanında ve bekâr evi seçeneğini işaretleyenler edenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerin 8 haftalık "Ritim Eğitimi ve Dans" dersi öncesi ve sonrasındaki durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinin karşılaştırıldığı çalışmada öğrencilerin her iki kaygı durumlarında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Spor bilimleri alanında literatürde "Ritim Eğitimi ve Dans" dersi için kaygı düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanamamış sadece Tellioglu ve Karadenizli (2018)'nin yüzme uzmanlık dersini alan öğrencilerin 8 haftalık eğitimleri öncesi ve sonrasında kaygı düzeylerini karşılaştırdığı çalışma tespit edilmiştir. Bu çalışmada Tellioglu ve Karadenizli (2018), öğrencilerin kaygı durumları arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Yine Özbay (2012) da büyük güreş millî takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Öte yandan Aksu (2017) ise TFF Süper ve 1.Ligde futbol oynayan sporcuların müsabaka öncesi, sonrası ve bağımsız bir günde sporcuların durumluk-sürekli kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmada sonuç olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu sonuç ise mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Mevcut çalışmada test sonuçlarının; öğrencilerin yaşları, anne çalışma durumu, ekonomik durum ve ikamet ettikleri yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gacar ve Çoşkuner (2010), güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmada, sporcuların yaşlarına kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu sonuç mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bingöl ve ark. (2012) ise Taekwondo millî takım sporcularına maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Bu sonuç ise mevcut çalışmanın sonucuyla örtüşmemektedir. Atak (2019), sosyal bilgiler dersine yönelik kaygıları incelediği çalışmada her iki boyut puanlarının

ailenin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Başka bir ifadeyle aile gelir durumu, öğrencinin sosyal bilgiler dersine karşı kaygı yaşamalarında önemli bir değişken olmadığı görülmüştür. Bu sonuç mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

“Ritim Eğitimi ve Dans” dersi müfredatta öğrencinin zorlandığı ve özel bir performans sergilediği bir ders olarak algılanmaktadır. Mevcut çalışmada öğrencilerin ön test ve son test sonuçlarına göre durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri orta seviyede çıkmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun sporcu olduğu (n=28; % 80) düşünüldüğünde öğrencilerin “Ritim Eğitimi ve Dans” dersine dair orta seviyede kaygı duymamaları anlaşılır bir durumdur. Ancak çalışmada seçilen araştırma grubunun sayısının az olması sonuçların daha fazla katılımcı ile elde edilmesini ve diğer üniversitelerinde çalışmaya dâhil edilmesi gerekliliğini işaret etmektedir. Spor bilimleri alanında müfredatta bulunan başka uygulama dersleri içinde öğrenci kaygı seviyesinin tespit edilmesi literatüre katkı sağlama anlamında önerilebilir.

KAYNAKLAR

Aksu, Metin. (2017), Süper Lig Futbol Takımları ve 1.Lig Futbol Takımlarının Müsabaka Öncesi, Sonrası ve Bağımsız Bir Gündeki Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerini Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atak, Rukiye (2019), “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Bilgiler Dersine Yönelik Kaygılarının İncelenmesi”, ERPA International Congress on Education, 17-19 Haziran 2019, s.432-442, Sakarya.

Bingöl, Hülya; Çoban, Bilal; Bingöl, Şükrü; Gündoğdu, Cemal, (2012), “Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Millî Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi”, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, Volume 14/1, s. 121-125, Türkiye.

Gacar, Atalay; Çoşkun, Zeki, (2010), “Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, E-Journal of New World Sciences Academy, Volume 5/4, s. 241-250, Türkiye.

Gökdağ, Rüçhan, (2011), “Özgeçi Davranış”, (Ed. Prof.Dr.Sezen Ünlü), Sosyal Psikoloji-I, (AÖF Yayınları, No:1288), s. 110-123, Eskişehir,

Konter, Erkut, (1998), Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Konter, Erkut, (2006), Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Öner, Necla; Le Compte, Ayhan, (1983), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Özbay, Serhat, (2012), Büyükler Güreş Millî Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Özerkan, K. Nuri, (2004), Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Spielberger, C.D; Gorsuch, R.L; Lushene, E.R.; (1970), Test Manual for the State Trait Anxiety Inventory, Consulting Psychologists Press, California, Palo Alto.

TDK, Türk Dil Kurumu, Ruhsal Terimleri Sözlüğü, <http://sozluk.gov.tr>

Telliođlu, Hilal; Karadenizli, Z. İnci, (2018), Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eđitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Journal of Social Humanities Sciences Research, Volume 5/27, s. 2720-2729.

Yeltepe, Hülya, (2007), Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Epsilon Yayınları, İstanbul.