

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Genel Öz Yeterlik Algısı ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship between Exam Anxiety, General Self-Efficacy Perception and Mindfulness of Students Studying at the Physical Education and Sports School and the Sports Sciences Faculty

Meryem ALTUN EKİZ¹  Mustafa TUNÇEL²  Süleyman TUNÇEL³ 

Gönderim: 01/02/2023

Düzeltilme: 23/02/2023

Kabul: 23/03/2023

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 366 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Bahçeci (2009) tarafından geliştirilen Sınav Kaygısı Ölçeği, Apay (2010) tarafından geliştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Tingaz (2020) tarafından uyarlanan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı gözlemlenmiş ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okul, yaş, sınıf ve uğraştığı spor alanlarına göre genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında anlamlı farklılaşma olmazken, sınav kaygısı puanında Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler aleyhine anlamlı farklılaşma olduğu, sınıf değişkenine göre sınav kaygısı puanında 2. sınıflar aleyhine anlamlı farklılaşma olduğu ve uğraştığı spor alanı değişkenine göre sınav kaygısı puanında bireysel sporlarla uğraşan katılımcılar aleyhine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık, spor bilimleri

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between test anxiety, general self-efficacy and mindfulness of students studying at the Sport Sciences Faculty. As data collection tools; Exam Anxiety Scale developed by Bahçeci (2009), General Self-Efficacy Scale developed by Apay (2010), and Athlete Mindfulness Scale adapted by Tingaz (2020) were applied. It was observed that the data did not have a normal distribution and non-parametric tests were used. There was no significant difference in the findings obtained according to gender and department variables. While there was no significant difference in the general self-efficacy and mindfulness scale scores according to school, age, class and the sports fields they were engaged in, there was a significant difference in the test anxiety score against the students studying at the Sports Sciences Faculty of Ahi Evran University, it has been found that there is a significant difference in the test anxiety score against the participants who are engaged in individual sports, according to the variable of the sports field they are engaged in and the sports field they are engaged in. It was found that there was a positive significant relationship between students' general self-efficacy and mindfulness, and a positive significant relationship between mindfulness and exam anxiety.

Keywords: Exam anxiety, general self-efficacy, mindfulness, sports sciences

Önerilen atf: Altun-Ekiz, M., Tunçel M., & Tunçel, S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 63-76.

¹ Doç. Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mrymltn@hotmail.com

² Öğr. Gör., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi mtuncel@ahievran.edu.tr

³ Arş.Gör., İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, stsuleymantuncel@gmail.com

GİRİŞ

Eğitim sistemleri, öğrencilerin yaratıcı düşünme, karar verme, problem çözme, öğrenme yeteneği, sorumluluk ve öz yönetim gibi davranışlar geliştirmesini sağlamalıdır (Bahçeci & Kuru, 2008). Bu davranışların gelişmesine aracılık eden birçok yöntem olsa da öğretim elamanları davranışlarda istenen başarının yakalanıp yakalanmamasının değerlendirilme aşamasında problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Ülkemizde de çok sık kullanılan geleneksel değerlendirme metotlarından çoktan seçmeli sınavlar, bazı durumlarda yetersiz kalmaktadır (Bahçeci & Kuru, 2008; Sezer, 2005). Çünkü çoktan seçmeli sınavlar gibi geleneksel değerlendirme yöntemleri sürece değil ürüne odaklanmaktadır. Halbuki bilinçli farkındalık, algılanan stres, genel öz yeterlik gibi parametrelerin gözlenmesi oldukça önemli olmasının yanında gelişmiş bir değerlendirme sürecine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yüzden birçok eğitimci, eğitim alanına öğrencilerin öğretim ile değerlendirme arasındaki örtüşmeyi sağlayacak yeni bir değerlendirme sisteminin dâhil edilmesi konusunda hemfikirlerdir (Bahçeci & Kuru, 2006; Bahçeci & Kuru, 2008).

Değerlendirme, öğrenmeyi destekleyen ve geliştiren bir eğitim süreci olarak görüldüğünden, alternatif değerlendirme sistemleri, öğretmenlerin/öğretim elamanlarının öğretimle uyumlu değerlendirme yöntemlerini kullanmasını gerektirir. Bir süreç içerisinde gerçekleştirilen bir öğretimin etkili bir şekilde değerlendirilebilmesi için bütün süreci içerisinde barındıran bir değerlendirme metodu gerekmektedir. “Portfolyo değerlendirme ve Rubrik” bu süreç değerlendirmelerini gerçekleştirebilecek araçlar arasında yer almaktadır (Bahçeci & Kuru, 2006; Bahçeci & Kuru, 2008). Bireysel gelişim dosyası ve öğrenci ürün dosyası olarak da bilinen ve son yıllar içerisinde kullanımı giderek yaygınlaşan portfolyolar, öğrencilerin bireysel veya gruplar halinde belirli bir konuda gösterdikleri çaba, gelişim ve performansların değerlendirilmesinde kullanılan tekniklerden biridir. Asıl amacın bir süreç içerisinde gelişmeleri takip etmek ve değerlendirmek olduğu bu teknik bir test değildir. Çünkü öğrencilerin başarıları tek bir yönden ele alınmaz. Öğrencileri en iyi şekilde değerlendirebilmek için ve öğrencilerin zaman içerisinde değişimlerini takip edebilmek için kullanılır (Demirören vd., 2009; Okçu, 2007; Yaşar, 2010).

Öğrencilerin performansını farklı boyut ve derecelere göre bölünmesi ile değerlendiren rubrik, literatürde “Dereceli puanlama anahtarı”, “Puanlama yönergesi” ve “Değerlendirme Ölçeği” gibi farklı isimlerle de bulunmaktadır. Farklı bir ifadeyle rubrik, belirli bir konu üzerinde öğrencilerin performanslarını, gelişimlerini veya ödevlerini belirli düzeylere ve her bir düzeyi kendi içerisinde ayrıntılı bir şekilde açıklayan değerlendirme aracı olarak nitelendirilebilir (İncirkuş & Beyreli, 2019; Sezer, 2005). Rubrik değerlendirme iki sınıfa ayrılır. Bunlar “bütüncül puanlama anahtarı” ve “analitik puanlama anahtarı”dır. Analitik puanlama anahtarı, birden fazla boyutlu ürünlerin birer birer değerlendirilmesinde veya birçok performansın sonucunun aynı anda değerlendirilmesinin gerektiği durumlarda kullanılır. Bütüncül puanlama anahtarı ise öğretim elamanlarının puanlamayı bütün süreci parçalara ayırmadan bir bütün halinde değerlendirilmesidir (İncirkuş & Beyreli, 2019).

Kökene doğu meditasyon geleneği Budizme dayanan bilinçli farkındalık, herhangi bir şeyi veya kendini yargılamadan, kabullenici bir şekilde ilgisini/dikkatini o ana verebilme ve koruyabilme olarak tanımlanmaktadır (Atalay vd., 2017; Kısmetoğlu, 2019). Gözlem yapma, odaklanma, kasti şekilde eylemde bulunma, tasvir etme ve yargılamadan kabul etme bilinçli

farkındalığın temel unsurlarındandır (Atalay vd., 2017; Şenay, 2021). İnsanlar genellikle günlük hayatları içerisinde bir rutin içerisinde yaşarlar ve bu esnada yapılan eylemleri bilinçsiz bir şekilde yaparlar. Bu yüzden kişide bir anı oluşmaz. Ancak bireyin bilinçli farkındalık esnasında, dışarıdan aldığı (duyu organları aracılığıyla) bütün uyarıları aktif olarak farkına varır. Bu da bireyin anı yaşamasını sağlar (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalığın iyi bir şekilde kullanılması kişiye yarar sağlayabilecekken, tam olarak doğru kullanılmaması kişide olumsuz etkilere neden olarak üzüntü duymasına yol açabileceği belirtilmiştir (Aygün, 2020). Bununla birlikte Bandura'nın ortaya koymuş olduğu öz yeterlik ile bilinçli farkındalık birbiriyle oldukça ilişkilidir (Atalay vd., 2017).

İlk defa Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde 1977 yılında Albert Bandura tarafından ortaya konulan öz yeterlik, bireyin günlük yaşam içerisinde karşılaştığı zorluklar ve streslerle başa çıkabilme veya bir işi uygun şekilde bitirebileceği yetisine dair inancıdır (Atalay vd., 2017; Uysal, 2013). Bir başka ifadeyle, kişinin zor ve belirsiz görevler yapabilmeye kendi beceri ve yetilerine inancı olarak ifade edilebilmektedir. Burada önemli olan durum bireyin ne gibi yeteneklere sahip olduğu değil, olan yeteneklerle neler başarabileceğine olan inancıdır (Çetin & Basım, 2010). Bununla birlikte bireyin bilinçli farkındalığının artmasıyla öz eleştiri yaptıklarında, geçmişte yaşanan olumsuz tecrübeler veya gelecekle ilgili olumsuz olasılıkları daha fazla/hızlı fark etmeye başlarlar. Bu durum, kişinin kendisine karşı yargılayıcı tutumların azalmasıyla ve o anki durumu geçmişle gelecek bağlantılarında ayrı olarak değerlendirmesiyle birlikte öz yeterliliğinde de artmasına yol açacaktır (Atalay vd., 2017).

Bandura'nın öz yeterlik yeteneğinin genellenebileceğini belirtmesi üzerine son yıllar içerisinde öz yeterlik kavramından genel öz yeterlik kavramı türetilmiştir (Uysal, 2013). Genel öz yeterlik, kişinin genel olarak yaşamındaki birçok farklı konudaki (eski veya yeni) zorluklar ve streslerle istikrarlı bir şekilde baş edebilmesi inancı olarak ifade edilmektedir. Kişinin genel öz yeterliliği geçmiş içerisinde yer alan bütün başarılar ve başarısızlıklarından oluşmaktadır. Bununla birlikte genel öz yeterlik, kişinin bir veya birden fazla konuda yapabileceği davranışları ön görmeye yarayan ölçülebilir bir özelliktir (Aypay, 2010; Okutan & Kahveci, 2012).

Latince karşılığı *anxious* olan ve boğulmak anlamına gelen kaygı, sıkıntı ve korkunun eşlik ettiği sebepsiz bir şekilde insanın içerisinden gelen duygu durumdur. Kaygı, belirli bir düzeyin altında olması durumunda insanın hayatında belirleyici ve düzenleyici bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte kaygı bireylerde hayatta kalma, güvenlik, dikkat ve odak, güdüleyici bir motivasyon sağlama gibi etkiler göstermektedir (İkiz & Uygur, 2019). Kaygı türlerinden biri olan sınav kaygısı, bireylerin bir konudaki bilgilerinin ve başarısının ölçülmek istenmesi durumunda ortaya çıkan davranışsal, psikolojik, duygusal ve bilişsel tepkiler anlamına gelmektedir (İkiz & Uygur, 2019). İlk olarak 1960'lı yıllarda R. Alpert tarafından araştırmaya başlanan sınav kaygısı daha sonra ilerleyen zamanlarda birçok ülkenin bilim insanlarının çalışmalarına konu olmuştur. Çünkü genel olarak öğrencileri bilgi ve başarı düzeylerini ölçme/değerlendirmek için sınavlar tercih edilmektedir. Bununla birlikte sınav kaygısı bireylerde sınav esnasında veya öncesinde ellerde titreme, zor nefes alma, kalp atımında düzensizlik, huzursuzluk, titreme, soğuk hissetme ve uyku bozuklukları gibi istenmeyen durumlara sebep olabilmektedir. Sınav kaygısının ortaya çıkış nedenleri olarak bireyin kusursuz olmak istemesinin yanında ailenin/öğretmenin/öğretim elamanının beklentilerini karşılama

isteği, başarısız olma ihtimalinden korkma veya zekâ düzeyinin sınav sonucuyla değerlendirilecek olması vb. nedenler gösterilebilmektedir (Delioğlu, 2017).

Genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı ilişkisini alan yazında birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı ise Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkileri ve bağlantıları incelemek için ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 366 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	N	%	Toplam
Okul Adı	Hatay MKÜ BESYO	167	45.6
	Kırşehir Ahi Evran Ün. Spor Bil. Fak.	199	54.4
Bölüm	Beden Eğt. ve Spor Öğrt.	143	39.1
	Antrenörlük Eğitimi	140	38.3
	Spor Yöneticiliği	83	22.7
Sınıf	1. Sınıf	140	38.3
	2. Sınıf	36	9.8
	3. Sınıf	100	27.3
	4. Sınıf	90	24.6
Cinsiyet	Kadın	143	39.1
	Erkek	223	60.9
Uğraştığı Spor Alanı	Bireysel sporlar	163	44.5
	Takım sporları	183	50.0
	Mücadele sporları	20	5.5

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak; Bahçeci (2009) tarafından geliştirilen Sınav Kaygısı Ölçeği, Apay (2010) tarafından geliştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Tingaz (2020) tarafından uyarlanan Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği uygulanmıştır.

Sınav Kaygısı Ölçeği. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri (α)=.87'dir. Ölçeğin en düşük puanı 34, en yüksek puanı 170'dir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır: 1. Alt boyut "Başkalarının Görüşü", 2. Alt boyut "Kendi Görüşünüz", 3. Alt boyut "Gelecek ile İlgili Endişeler", 4. Alt boyut "Hazırlanmak ile ilgili Endişeler ve Genel Sınav Kaygısı", 5. Alt boyut "Zihinsel ve Bedensel Tepkiler."

Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ). Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri (α)=.83'tür. Ölçek iki faktörlüdür: İlk faktörün adı "çaba ve direnç" 6 maddeden (3,4,5,7,8,10), ikinci faktörün adı

“yetenek ve güven” 4 maddeden (1,2,6,9) oluşmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği. Ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri (α)=.82’dir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: Farkındalık: 1, 2, 3, 4, 5. Yargılamama (ters maddeler): 6, 7, 8, 9, 10. Yeniden odaklanma: 11, 12, 13, 14, 15.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 kullanılmıştır. Öncelikle veriler üzerinde normallik analizi yapılmıştır. Büyüköztürk (2011) “n” sayısının 50 ve üzeri olması durumunda “Kolmogrow-Smirnov” testinin kullanılmasını önermektedir. Aşağıdaki tablo incelendiğinde ($df=147$) $p=.000$ olduğu görülmektedir. Bu durumda verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı gözlemlenmiştir ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Verilerin normallik testi sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Okul	.364	366	.000
Bölüm	.252	366	.000
Cinsiyet	.397	366	.000
Yaş	.296	366	.000
Sınıf	.253	366	.000
Spor alanı	.301	366	.000
Genel Öz Yeterlik	.089	366	.000
Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	.055	366	.011
Sınav kaygısı	.046	366	.058

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmaması nedeniyle bu değişkenlerin tablolarına yer verilmemiştir.

Tablo 3. Okul değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları

Ölçekler	Okul	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	U	p
Genel öz yeterlik	Hatay	167	176.09	29406.50	-1.232	15378.500	.218
	Kırşehir	199	189.72	37754.50			
	Toplam	366					
Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	Hatay	167	179.05	29901.50	-.737	15873.500	.461
	Kırşehir	199	187.23	37259.50			
	Toplam	366					
Sınav kaygısı	Hatay	167	164.28	27435.00	-3.184	13407.000	.001
	Kırşehir	199	199.63	39726.00			
	Toplam	366					

Okul değişkenine göre katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda; genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında okul değişkeni açısından anlamlı farklılaşma bulunmazken, sınav kaygısı puanında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur

($U=13407.0$, $p<.05$). Tablo 3'te Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı sıra ortalaması puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Sınıf değişkenine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları

Ölçekler	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Genel öz yeterlik	1	140	185.69	3	.0670	.880
	2	36	192.57			
	3	100	177.33			
	4	90	183.32			
	Toplam	366				
Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	1	140	195.23	3	3.324	.344
	2	36	165.40			
	3	100	180.40			
	4	90	175.94			
	Toplam	366				
Sınav kaygısı	1	140	153.99	3	18.516	.000
	2	36	215.29			
	3	100	196.19			
	4	90	202.59			
	Toplam	366				

Sınıf değişkenine göre katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında sınıf değişkeni açısından anlamlı farklılaşma bulunmazken, sınav kaygısı puanında 2. sınıflar lehine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur ($X^2=18.516$, $p<.05$). Tablo 5'te 2. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı sıra ortalaması puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Uğraştığı spor alanı değişkenine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları

Ölçekler	Uğraştığı spor alanı	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Genel öz yeterlik	Bireysel sporlar	163	191.21	2	2.436	.296
	Takım sporları	183	175.03			
	Mücadele sporları	20	198.10			
	Toplam	366				
Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	Bireysel sporlar	163	190.64	2	1.356	.508
	Takım sporları	183	178.09			
	Mücadele sporları	20	174.85			
	Toplam	366				
Sınav kaygısı	Bireysel sporlar	163	206.50	2	13.894	.001
	Takım sporları	183	165.15			
	Mücadele sporları	20	163.93			
	Toplam	366				

Uğraştığı spor alanı değişkenine göre katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında uğraştığı spor alanı değişkeni açısından anlamlı farklılaşma bulunmazken, sınav kaygısı puanında bireysel sporlarla uğraşan katılımcılar aleyhine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur ($X^2=13.894$, $p<.05$).

Tablo 6’da bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin sıra ortalaması puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı puanları arasındaki ilişki

			Genel öz yeterlik	Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	Sınav kaygısı
Spearman's rho	Genel öz yeterlik	r	1	.592**	.004
		p		.000	
		N	366	366	366
	Bilinçli farkındalık (Mindfulness)	r	.592**	1	.182**
		p	.000		.000
		N	366	366	366
	Sınav kaygısı	r	.004	.182**	1
		p		.000	
		N	366	366	366

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon analizi sonucunda; genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.592$, $p<.01$), bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.182$, $p<.01$) olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okul değişkenine göre genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında anlamlı farklılaşma bulunmazken, sınav kaygısı puanında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler aleyhine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bunun nedeninin dönem içerisindeki ara sınav, final ve bütünleme sınavlarında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarının Hatay MKÜ BESYO öğretim elemanlarına göre daha zorlayıcı bir tutum/tavır izleme ihtimaliyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Okul değişkenine göre genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyle ilgili literatür incelendiğinde, Azar (2010) fen bilimleri ve matematik öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada Samsun OMÜ’den mezun olan öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının Bolu AİBÜ ve Zonguldak KÜ’den mezun olan öğretmen adaylarından daha fazla olduğunu belirtmiştir (Azar, 2010). Bir diğer çalışmada Aygün (2020) Anadolu lisesi, meslek lisesi ve spor lisesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık ve kariyer kaygısını incelemiştir. Sonuç olarak meslek lisesi öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının diğer liselere göre daha yüksek olduğunu ancak istatistiksel olarak bir anlamlılık olmadığını belirtmiştir.

Sınıf değişkenine göre genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında anlamlı farklılaşma olmazken, sınav kaygısı puanında 2. sınıflar lehine anlamlı farklılaşma olduğu

bulunmuştur. Öğrencilerin alan derslerinin ağırlık kazanmaya başladığı 2. sınıf dersleriyle ilk defa yoğun bir şekilde karşı karşıya kalmalarından dolayı sınav kaygı puanlarının diğer sınıf düzeylerinden yüksek olduğu düşünülmektedir. Sınıf değişkenine göre genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyle ilgili literatür incelendiğinde, Gönül vd. (2012) BESYO öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada ilerleyen yaş ile birlikte teorik ve uygulama sınav öncesi durumluk kaygı puanlarında azalma gözlenirse de sınıf düzeyi ile sürekli, teorik ve uygulama sınavlar öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada Kapıkıran (2002) üniversite birinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyinin iki ve dördüncü sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Bunun nedeninin ise zaman içerisinde öğrencilerin sınav sistemine alışmaları olduğu düşünülmüştür. Özerkan'ın (2004) üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, Yerin'in (1993) gerçekleştirdiği çalışmada ve Aysan vd. (2001)'nin gerçekleştirdikleri çalışmada artan yaş ve sınıf düzeyi ile sınav kaygısında artış gözlemlendiği belirtilmiştir. Tingaz'ın (2020) beden eğitimi öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık konusu üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada sınıf düzeyinin artmasının, öğrencinin tecrübe artışında etkili olduğunu öte yandan bilinçli farkındalık ve alt boyutlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadıklarını belirtmiştir. Aygün'ün (2020) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği çalışmada ise ikinci sınıf öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu ancak bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtilmiştir. Yenilmez ve Kakmacı'nın (2008) matematik öğretmenliği üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada alt sınıf düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin üst sınıf düzeylerinde eğitim alan öğrencilere göre daha yüksek öz yeterlik inançlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Alemdağ vd. (2014) akademik öz yeterlikleri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada üçüncü sınıf öğrencilerin lehine öz yeterlik düzeylerinin farklılaştığını ve Küçük Kılıç ve Öncü'nün (2013) çalışmasıyla (3. sınıf lehine), Fırat Durdukoca'nın (2010) çalışmasıyla (3. ve 4. Sınıfların lehine) ve Oğuz'un (2012) çalışmasıyla (4. sınıf lehine) benzerlik gösterdiğini belirtmiştir. Greco vd. (2011) çocuk ve adolesanlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşın ilerlemesiyle birlikte bilinçli farkındalığın arttığını ancak bu artışın anlamlı farkındalık yaratmadığını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışma olan Gönül vd., (2012) BESYO öğrencilerinin uygulama sınavı öncesi ve sürekli kaygı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken, teorik sınav öncesi durumluk kaygı seviyeleri ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde düşük düzey ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bu durum yaşın ilerlemesiyle birlikte sınav tecrübesi kazanmakla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte Özyürek ve Demiray'ın (2010) ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada yaş ile sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olmasa da öğrenci yaşının artmasıyla birlikte sürekli kaygı düzeylerinde azalmalar gözlemlendiği belirtilmiştir. Aypay (2010) 693 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise yaşça yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Uğraştığı spor alanı değişkenine göre genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ölçek puanlarında anlamlı farklılaşma olmazken, sınav kaygısı puanında bireysel sporlarla uğraşan katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin diğer spor branşlarıyla uğraşan öğrencilere göre sınav kaygısını daha yüksek düzeyde yaşadığı söylenebilir. Bireysel sporlarda başarısızlık kaygısı bireysel olarak yaşanırken takım ve mücadele sporlarında takım arkadaşlarıyla paylaşılmasıyla daha az kaygı

hissedilmektedir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların zamanla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olmaları ve böylece sınavlarda daha yüksek kaygı yaşamaları, çalışmamızdaki bireysel sporlarla uğraşan sporcularda daha yüksek sınav kaygısı yaşamanın sebebi olabileceği düşünülmektedir. Uğraştığı spor alanı değişkenine göre genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyle ilgili literatür incelendiğinde, Aykora ve Olgaç'ın (2018) BESYO yetenek sınavlarına girecek öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin bireysel sporlar ile ilgilenen öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek kaygı puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Bu sonuca paralel olarak Aktop ve Erman'ın (2002) ve Civan vd. (2010)'nin gerçekleştirdikleri çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculara göre daha az kaygı düzeylerine sahip oldukları belirtilmiştir. Tingaz'ın (2020) beden eğitimi öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarını inceledikleri bir diğer çalışmada bilinçli farkındalığın ve alt boyutlarının futbol, voleybol, basketbol, tekvando ve diğer spor dalları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir.

Katılımcıların genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçlarımız genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık ilişkisi yönünden literatür ile paralellik gösterse de bilinçli farkındalık, genel öz yeterlik ve sınav kaygısı ilişkisi açısından literatür ile benzerlik göstermemektedir. Bilinçli farkındalık ve kaygı ilişkisine bakıldığında tüm kaygı bozukluklarının özünde kişilerin duygularından hoşlanmaması yatmamaktadır. Kişiler bu sebeple kaygı uyandıran duygu ve düşüncelerini azaltma, kontrol altına alma veya onları yok sayma adına birçok davranış sergilemektedirler. Bu tür kaygı ve endişe uyandıran olumsuz duygular kabul edilmediği sürece veya onlardan kaçınıldığında sorun ortaya çıkmaktadır (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalık ise bu duygulardan kaçınmadan, olduğu gibi kabul etme ve duyguların farkındalığını destekleyen bir kavram olmasına rağmen bu çalışma sonucu aksini göstermiştir.

Genel öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyle ilgili literatür incelendiğinde, Esentürk ve Yalçın'ın (2019) beden eğitimi öğretmeni adayları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada bilinçli farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta seviyede bir ilişki gözlenmiş ve bu sonucu kişinin bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla öz yeterlik algılarında da pozitif yönde değişimler gözleneceğiyle açıklamıştır. Luberto vd. (2014), Hanley vd. (2015), Brown ve Ryan'ın (2013) ve Şenay'ın (2021) gerçekleştirdikleri çalışmalarda da benzer sonuçlar görülmüştür. Ancak literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile öz yeterlik arasında negatif ilişki olduğuna yönelik çalışmalar da göze çarpmıştır (Yıldırım & Atilla, 2020). Bilinçli farkındalık ile kaygı durumu arasındaki çalışmalar incelendiğinde, Kısmetoğlu'nun (2019) 400 liseli öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği tez çalışmasında bilinçli farkındalık ile kaygı arasında negatif bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte Ülev'in (2014), Desrosiers vd. (2013)'nin gerçekleştirdikleri çalışmada, Akın ve Akın'ın (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada, Palmer ve Rodger'ın (2009) ve Keng vd. (2011)'nin gerçekleştirdikleri çalışmalarda da benzer sonuçlar gözlenmiştir.

Alanyazında doğrudan sınav kaygısı, genel öz yeterlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya denk gelinmemiştir. Benzer araştırmalara bakıldığında; Ağbuğa ve Pepe (2020)'nin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenleri açısından özgüven düzeylerini karşılaştırdığı çalışmalarında cinsiyet, sınıflar ve bölümler arası öz-güven ortalamalarının yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetler arası özgüven seviyeleri karşılaştırıldığında kadın ve erkek spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fallah (2016)'ın İran İngilizcesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz yeterlik ve yabancı dil öğrenme kaygısını inceledikleri çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek ve yabancı dil kaygılarının da daha düşük olduğu belirtilmiştir. Dinç'in (2019) adolesanların bilinçli farkındalık, öz duyarlılık ve sınav kaygısı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise bilinçli farkındalık ve öz duyarlılık toplam puanlarının sınav kaygısı puanları ile anlamlı orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunulabilir: Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılacak diğer çalışmalarda, farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, S. (2001). Özgeciliğin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 85-95.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- Aktop, A., & Erman, K. (2002, 27-29 Ekim). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri Kongresi (ss.153), Antalya.
- Alemdağ, C., Erman, Ö., & Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., & Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye Uyarlama Çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. TÜBİTAK SOBAG Proje; 2017. Proje No: 115K450
- Aygün, M. (2020a). Spor liseli ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 90-100.
- Aykora, E., & Olgaç, O. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek aday öğrencilerin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 29-35.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E. (2001). Test anxiety, coping strategies, and perceived health in a group of high school students: A Turkish sample. *The Journal of genetic psychology*, 162(4), 402-411.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmen adaylarının öz yeterlilik inançları. *Zonguldak Karaelmas University Journal of Social Sciences*, 6(12), 235-252.
- Bahçeci, D., & Kuru, M. (2006). Portfolyo değerlendirilmenin insan iskelet sistemi konusunda öğrenci akademik başarısı üzerine etkisi. 7(2), 145-162.
- Bahçeci, D., & Kuru, M. (2008). Portfolyo değerlendirilmenin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik algısı ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 97-111.
- Başerer, Z., & Kısaç, İ. (2017). Özgeci davranışın psikolojik iyi oluş ve çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(56), 582-594. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.12827>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Büyükoztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem.

- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Çetin, F., & Basım, H. N. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*(35), 255-269.
- Delioğlu, H. N. (2017). *Sekizinci sınıf öğrencilerinin matematik başarıları ile sınav ve matematik kaygısı, matematiğe yönelik özyeterlik algısı arasındaki ilişki* (Tez No. 454808) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demirören, M., Melek, A., Koşan, A. M. A., Paloğlu, Ö., & Koşan, A. (2009). Bir öğrenme ve değerlendirme yöntemi olarak “portfolyo”. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 62(1), 19-24.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and anxiety*, 30(7), 654-661.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlılık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Tez No. 581172) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Fırat Durdukoca, Ş. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 69-77.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(12), 13-38.
- Esentürk, O. K., & Yalçın, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile kendilerine ilişkin yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir yem analizi örneği. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 22-34.
- Fallah, N. (2017). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: A mediation analysis. *Educational Psychology*, 37(6), 745-756.
- Gönül, A., Karlı, Ü., Üzüm, H., Özen, G., Çakır, E., Kaplandenz, O., & Açıkgoz, K. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 19-30.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606.
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86, 332-337.
- İkiz, F. E., & Uygur, S. U. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- İncirkuş, F. A., & Beyreli, L. (2019). Öyküleyici metinler aracılığıyla eleştirel düşünme becerilerini değerlendirmeye yönelik bir rubrik. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 7(3), 597-629.

- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(11), 34-43.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 588663) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Küçük Kılıç, S., & Öncü, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejiler ve akademik öz-yeterlilikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 13-22.
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380.
- Oğuz, A. (2012). Academic self-efficacy beliefs of prospective primary school teachers. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(2), 15-28.
- Okçu, Y. (2007). *Matematik eğitiminde portfolyo değerlendirme* (Tez No. 177862) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Okutan, M., & Kahveci, A. (2012). İlköğretim okul müdürlerinin genel öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi Rize örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 27-42.
- Ögel, K. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (Ayrımsama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3).
- Sezer, S. (2005). Öğrencinin akademik başarısının belirlenmesinde tamamlayıcı değerlendirme aracı olarak rubrik kullanımı üzerinde bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 61-69.
- Şenay, T. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu yönetme becerileri arasındaki ilişkide öz yeterlilik inancının aracı rolü* (Tez No. 683575) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tingaz, E. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlilik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 144-151.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Tez No. 365039) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe

Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yaşar, B. (2010). *Sınıf öğretmenlerinin portfolyo değerlendirme sürecine ilişkin görüşleri (Balıkesir ili örneği)* (Tez No. 273203) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yenilmez, K., & Kakmacı, Ö. (2008). İlköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik inanç düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-21.

Yerin, O. (1993). *The effect on cognitive behavior modification technique on test anxiety level of elementary school students* (Tez No. 26996) [Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi].

YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yıldırım, G., & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.