



Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ



Cilt 14 - Sayı 1



## EDİTÖR KURULU

### Editör

Dr. Serkan İBİŞ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Editör Yardımcısı

Dr. Zait Burak AKTUĞ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Alan Editörleri

Dr. Rüçhan İRİ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Gürkan YILMAZ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Emin SUEL, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Zekihan HAZAR, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hüdaverdi MAMAK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Ercan POLAT, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hasan AKA, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Sedef HABİPOĞLU, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Zehra GOZEL TEPE, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Fatih DİNÇ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Meryem ALTUN EKİZ, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. İ. Ümran AKDAĞCIK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Serkan HAZAR, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Fikret SOYER, Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hüseyin UNLU, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Baki YILMAZ, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Dr. Tarık SEVİNDİ, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Berkan ALPAY, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Dana BADAU, University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures, Department of Human Movements Sciences

Dr. Mir Hamid SALEHIAN, Islamic Azad University, Tahran

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt 14 - Sayı 1 - 18 Mart 2020

### İÇİNDEKİLER

1. Çakıroğlu D., Ömer EH., Arslan C. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 1-12.
2. Aydın E. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bireysel Değerleri ile Mesleki Motivasyon ve Mesleki Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 13-24.
3. Turan MB., Koç K., Ulucan H., Yüce MS. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ruhsal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 25-37.
4. Ekiz MA., Kızılkaya HT. (2020). Spor Markaları ve Üniversite Öğrencilerinin Marka Tercihleri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 38-51.
5. Gencay ÖA., Bolat K., Geri S., Gençay E., Koç M. (2020). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Alan Sınavına Yönelik Kaygı Düzeylerinin Alan Bilgisi Bakımından Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 52-62.
6. Karakuş M. (2020). Statik Germe Egzersizlerinin Egzersize Bağlı Kas Ağrısı Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 63-71.
7. Yıldız R., Koçak ÇV., Sığın RHÖ. (2020). Öğrencilerin Spor Liselerini Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 72-83.
8. Çıplak ME., Yamaner F., İmamoğlu O. (2020). Sporcu Eğitim Merkezi Güreşçilerinde Yaş Sevelerine Göre Sürat, Kuvvet ve Esneklik Değerleri Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 84-94.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU YEME FARKINDALIĞI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ DEĞERLENDİRİLMESİ (SİİRT İLİ ÖRNEĞİ)**

**EXAMINATION OF EATING ATTITUDE EATING AWARENESS AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS (SAMPLES OF PROVINCE OF SİİRT)**

Gönderilen Tarih: 28/01/2020  
Kabul Edilen Tarih:16/03/2020

**Deniz ÇAKAROĞLU**  
Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Orcid: 0000-0001-7305-5625  
**Esra Hafıza ÖMÜR**  
Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu  
Orcid: 0000-0003-2549-7781  
**Cengiz ARSLAN**  
Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Orcid: 0000-0003-4406-1131

\*Sorumlu Yazar: Deniz ÇAKAROĞLU, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, denizceviz@hotmail.com

# Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği)

## ÖZ

Bu çalışma üniversitede öğrenim gören öğrencilerin; yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-31 yaş arası toplam 362 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması  $22.519 \pm 2.60$  yıl olarak belirlenmiştir. Katılımcılara Yeme Tutumu Testi (YTT-40), Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) uygulanmıştır. İstatistik analizler SPSS programında anlamlılık düzeyleri  $p < 0.005$  olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların %90.9'unun YTT-40 puanı 1-30 puan arasında olup yeme bozukluğu riski taşımazken, %9.1'inin YTT40 puanının 30 puandan yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutları bölümlere göre değerlendirilmiş; Disinhibisyon ve Yeme kontrolü bakımından aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı, Duyusal Yeme, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans bakımından bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) bölümünde okuyan öğrencilerin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu ve aralarında anlamlı bir fark olduğu izlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Sonuç olarak, BESYO öğrencileri spor yapan bir grubu kapsamakta olup, diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları, yeme disiplini, farkındalık ve bilinçli beslenme konusunda biraz daha ilgili oldukları söylenebilir. Bundan dolayı gündün güne sağlıksız beslenme biçiminden dolayı artan hastalıklardan korunmak için toplum arasında nispeten sağlıklı, genç ve dinamik bir grup olan üniversite öğrencilerine yaşam boyunca beslenme disiplini kazandırılması, spor yapmaya yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Üniversite Öğrencileri

## Examination of Eating Attitude Eating Awareness and Social Appearance Anxiety of University Students (Samples of Province of Siirt)

## ABSTRACT

This study was conducted to examine eating attitude, eating awareness and social appearance anxiety of university students. A total of 362 students aged 18-31 participated in the study. The average age of them was identified as  $22.519 \pm 2.60$  years. Participants were subjected to Eating Attitude Test (EAT-40), Eating Awareness Scale-30 (EAS-30), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS). Statistical analyses were evaluated in SPSS program where levels of significance were taken as  $p < 0.005$ , it was determined that while the score of 90.9% of the participants (EAT-40) was between 1-30 posing no risk of eating disorder, the score of 9.1% (EAT-40) was higher than 30. The sub-dimensions of the EAT of the participants were evaluated according to the departments. It was determined that there was no significant difference between Disinhibition and Eating control and there was a statistically significant difference between the departments in terms of Emotional Eating, Awareness, Eating Discipline, Conscious Nutrition and Interference ( $p < 0.05$ ). The SAAS score of the students of the School of Physical Education and Sports (PEAS) was lower than those studying at other departments with a significant difference between them. As a result, PEAS students consist of a group doing sports with less social appearance anxiety than students in other departments and more interest in eating discipline, awareness, conscious nutrition. It is thought that university students as healthy, young and dynamic group among society should be provided with nutrition discipline throughout life and directed to engage in sports to avoid diseases due to unhealthy diet.

**Key Words:** Eating Attitude, Eating Awareness, Social Appearance Anxiety, University Students

## GİRİŞ

Üniversiteye gitmek insan yaşamında önemli değişimleri beraberinde getirir. Üniversite yılları, yetişkinlik döneminin başlangıcıdır. Bu süreç gençlerin, beslenme tutumlarını, dış görünüşlerini etkileyen önemli durumlar arasındadır. Belirli bir aile ortamından ayrılarak yeni yaşam alanına girmek kişiyi, yaşam biçimi davranışlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir<sup>6</sup>. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu aile yaşamında edindiği beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmakta ve üniversite ortamında yeni ve hiç tecrübe etmediği bazı alışkanlıkları edinebilmektedirler<sup>13</sup>.

Yeme bozukluklarının büyük kısmının 25 yaş öncesinde ortaya çıktığı ve üniversite yıllarında yeme bozuklukları prevalansının yüksek olduğu belirtilmektedir. Yeme bozukluklarının ülkemizde görülme sıklığı son 25 yılda artmış olup genel olarak ağırlık kaybı ve kaybedilen vücut ağırlığını korumak amacıyla gelişen anormal ve zararlı yeme alışkanlıkları olarak tanımlanmaktadır<sup>1</sup>.

Gençler; evdeki beslenme alışkanlıklarını bu dönemde devam ettiremedikleri için farklı alışkanlıklar geliştirebilmektedir. Özellikle, hazır gıda tüketimi, fast food, katı beslenme, gece yemek yeme alışkanlığı, tıkanırmasına yeme gibi durumlara yönelme sonucunda kişiler; obezite, anoreksiya nevroza, bulimia nevroza gibi hastalıklara maruz kalabilmekte bunlar da kiloda ve vücut şeklinde değişiklikler yaratabilmekte ve kilo endişesini oluşturabilmektedir.

Kilo endişesinin bir formu da vücut algısındaki hoşnutsuzluğu oluşturur<sup>20</sup>. İnsanların bedenleriyle ve fiziki görünüşleriyle ilgili olarak ortaya çıkan olumsuz beden imajı da sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır<sup>8</sup>.

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirileceğine ilişkin yaşanan kaygıdır<sup>14</sup>. Yaşanan bu kaygının birey açısından sosyal, mesleki ve akademik açıdan olumsuz etkileri vardır<sup>25</sup>. Sosyal görünüş kaygısı içinde bireyler, çeşitli olumsuz yeme davranışlarına yönelebilmekte, sağlığını ve vücudunu daha kötü etkileyebilmektedir. Vücutuyla ilişkili algısı daha pozitif olan kişiler, hem kendisiyle hem de çevresiyle daha barışık şekilde yaşamakta ve daha özerk davranmaktadırlar. Özerklik gücü yüksek kişiler ise daha fazla sorumluluk alabilmekte, kendini daha fazla kontrol edebilmekte, daha sağlıklı ailevi ve mesleki ilişkiler geliştirebilmektedir<sup>9</sup>.

Ülkemizde yapılan birçok çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemedikleri ortaya konmuştur<sup>11</sup>. Sosyal imkânlar, gelir düzeyi bakımından oluşan kısıtlılıklar, beslenme bilgisinin yetersizliği, yanlış beslenme alışkanlıkları ve daha birçok neden öğrencilerin düzenli ve dengeli beslenmesine engel olabilmektedir. Bu bağlamda üniversitede öğrenim gören gençlerin, yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının tespiti yapıp, gerekli önlemlerin alınması hedeflenmektedir.

## **MATERYAL VE METOD**

### **Araştırmanın Modeli**

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada betimleyici, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel çalışmalar bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koyan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır<sup>5,15,16</sup>. İlişkisel araştırma yöntemi de, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılan iki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanılarak ölçmeye çalışılan bir yöntemdir<sup>19</sup>.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırma Siirt Üniversitesinin BESYO Bölümündeki öğrencilerle diğer bölümlerde (Sağlık Yüksekokulu, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi) öğrenim gören 18-31 yaş arası 206 kadın, 156 erkek olmak üzere toplam 362 öğrencinin katımlıyla gerçekleştirilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Katılımcılara Yeme Tutumu Testi (YTT-40), Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-(SGKÖ) uygulanmıştır.

Yeme Tutumu testi: Garner ve Garfinkel (1979)<sup>10</sup> tarafından anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza belirtilerini objektif olarak ölçen bir kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilmiş olup 1989 yılında da Savaşır ve Erol Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik uygulaması yapmıştır. Kişilerin yeme davranışlarındaki olası yeme bozukluğunu belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Yeme tutumu ve davranışları hakkında bilgi verir. Ölçeğin puanı yükseldikçe yeme tutumu bozulmaktadır. 40 maddeden ve 6’ lı likert tipten oluşan ölçeğin puanı 30 puanın altındaysa normal yeme tutumu, 30 ve üzeri puan ise bozulmuş yeme davranışını göstermektedir<sup>23</sup>.

Yeme Farkındalığı Ölçeği: Bireylerin besin tüketimi ile ilişkili olan tüm fiziksel aktivitelerinin ve duygusal duyularının her hangi bir yargılama olmaksızın farkında olması olarak tanımlanmakta ve 7 alt boyut içermektedir<sup>18</sup>. Köse ve ark. Tarafından Türkçeye uyarlanmış olup alt faktörlerine bakıldığında Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde dağılmıştır<sup>17</sup>.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Kişilerin görüntüsüyle yaşadığı duygusal, bilişsel ve de davranışsal kaygı durumlarını belirlemek üzere geliştirilmiş kendileriyle ilgili bilgi veren ölçektir. Hart ve ark. (2008) tarafından sosyal görünüş kaygısını ölçmek üzere geliştirilmiş olan Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) Doğan tarafından Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme psikometrik özellikleri incelemek amacıyla uygulanmış ve Türkçe uyarlaması yapılmıştır. SGKÖ, 5’ li Likert şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ’ den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir<sup>8</sup>.

## Verilerin Analizi

İstatistik analizler SPSS 22.0 programında anlamlılık düzeyleri  $p < 0.001$ ,  $p < 0.005$  olarak değerlendirilmiştir. YTT-40, YFÖ-30, SGKÖ puanlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi kurtosis ve skewness değerleri baz alınarak, normal dağılım gösteren veriler için, farklılığın hangi grup(lar)dan kaynaklandığının tespit etmek amacıyla Independent Sample t Testi, değişkenler arasında bağımlılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi amacı ile de Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmıştır. YTT-40 için 0.835, YFÖ-30 0.807 ve SGKÖ için Cronbach's Alfa=0.919 bulunmuştur.

Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve bu ilişkinin derecesini tespit etmek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler için tanımlayıcı veriler ortalama, standart sapma ( $X \pm SS$ ), kategorik değişkenlerin gösteriminde ise sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde gösterilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Erkek ve Kadın Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

	Erkek		Kadın		Toplam		p
	S	%	S	%	S	%	
Cinsiyet	156	43.1	206	56.9	362	100	
Yaş (yıl)							
18-22	76	32.3	159	67.7	235	64.9	0.000*
≥23	80	63.0	47	37.0	127	35.1	
$X \pm SS = 22.519 \pm 2.60$ yıl							
Fakülte							
BESYO	114	72.2	44	27.8	158	43.6	0.000*
Diğer	42	20.6	162	79.4	204	56.4	
Spor Branşı							
Branş Yok	41	20.1	163	79.9	204	56.4	
Takım	61	67.8	29	32.2	90	24.9	0.000*
Diğer	54	79.4	14	20.6	68	18.8	
Sınıf							
1.Sınıf	43	40.2	64	59.8	107	29.6	
2.Sınıf	54	31.6	117	68.4	171	47.2	0.000*
3.Sınıf	59	70.2	25	29.8	84	23.2	
BKI							
Zayıf	11	22.9	37	77.1	48	13.3	0.002*
Normal	145	46.2	169	53.8	314	86.7	
Kaldığı Yer							
Ailesi ile Evde	97	49.2	100	50.8	197	54.4	
Arkadaşları ile Evde	42	64.6	23	35.4	65	18.0	0.000*
Yurtta	17	17.0	83	83.0	100	27.6	
Sigara Kullanımı							
Evet	47	64.4	26	35.6	73	20.2	
Hayır	103	37.9	169	62.1	272	75.1	0.000*
İçiyordum Bıraktım	6	35.3	11	64.7	17	4.7	

Araştırmaya 18-31 yaş arası toplam 362 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması  $22.519 \pm 2.60$  yıl olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %43.1'i erkek, %56.9'u kadın olup, 158 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde farklı



spor branşlarını yapmakta, 204 kişi de diğer bölümlerde öğrenim görmekte ve herhangi bir spor branşını uygulamamaktadır. Katılımcıların %86.7'sinin normal vücut tipinde oldukları görülmüş 54.4'ü ailesiyle birlikte kaldığını, %75.1'i sigara içmediğini belirtmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Öğrencilerin cinsiyetlerine, bölümlerine göre YTT-40 ölçeğine göre aritmetik ortalama, standart sapma ve önemlilik testi ile YTT-40 puan gruplarının dağılımı

Cinsiyet YTT-40 Puanı	X (Ort.)	SS	t	p
Erkek (156)	17.23	9.55		
Kadın (206)	20.71	12.43	-2.912	0.004*
<b>Bölümler arası YTT-40 Puanı</b>				
BESYO (158)	17.19	7.10	-2.998	0.003*
Diğer (204)	20.77	13.65		
<b>Yaşa Göre YTT-40 Puanı</b>				
18-22 (235)	19.05	10.51	-0.363	0.717
≥23 (127)	19.51	12.91		
<b>Ailede Obezite YTT-40 Puanı</b>				
Obez Yok	17.80	9.08	-2.257	0.025*
Obez Mevcut	20.49	13.04		
Toplam (362)	19.21	11.40		
<b>YTT-40 Puanı</b>			S	%
1-30 Puan Arası			329	90.9
31 ve Üstü			33	9.1
Toplam			362	100.0

Öğrencilerin yaşlarına göre dağılan YTT-40 puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). YTT-40 puanlarının cinsiyet ortalamalarına bakıldığında ise erkeklerin puanı  $17.23\pm 9.55$ , kadınların puanı  $20.71\pm 12.43$  olup aralarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir şeklindedir. Yine bölümler arası ve ailede obezite YTT-40 puanlarının ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Katılımcıların %90.9'unun YTT-40 puanı 1-30 puan arasında olup yeme bozukluğu riski taşımazken, %9.1'inin YTT40 puanının 30 puandan yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Katılımların Cinsiyetlerine göre YFÖ-30 Alt Boyutları Arasındaki ilişki.

	Cinsiyet	N	X (Ort.)	SS	p
Disinhibisyon	Erkek	156	12.65	3.98	0.002*
	Kadın	206	14.05	4.23	
Duygusal Yeme	Erkek	156	10.80	4.18	0.000*
	Kadın	206	14.22	5.02	
Yeme Kontrolü	Erkek	156	9.39	2.75	0.606
	Kadın	206	9.54	2.96	
Farkındalık	Erkek	156	17.75	3.82	0.455
	Kadın	206	18.06	4.03	
Yeme Disiplini	Erkek	156	11.68	3.04	0.470
	Kadın	206	11.05	2.91	
Bilinçli Beslenme	Erkek	156	13.48	3.16	0.003*
	Kadın	206	12.53	2.90	
Enterferans	Erkek	156	4.67	1.74	0.518
	Kadın	206	4.79	1.82	

Cinsiyete ilişkin YFÖ Alt boyutları incelendiğinde disinhibisyon, duygusal yeme ve bilinçli beslenme bakımından erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), Yeme kontrolü, Farkındalık, Yeme Disiplini ve Enterferans bakımından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölümlere göre YFÖ-30 Alt Boyutları Arasındaki ilişki.

	Bölüm	N	X (Ort.)	Ss	p
Disinhibisyon	BESYO	158	13.87	4.37	0.085
	Diğer	204	13.11	4.00	
Duygusal Yeme	BESYO	158	11.54	4.22	0.000*
	Diğer	204	13.68	5.30	
Yeme Kontrolü	BESYO	158	9.50	2.81	0.881
	Diğer	204	9.46	2.91	
Farkındalık	BESYO	158	18.82	3.23	0.000*
	Diğer	204	17.23	4.29	
Yeme Disiplini	BESYO	158	12.00	2.85	0.000*
	Diğer	204	10.80	2.98	
Bilinçli Beslenme	BESYO	158	13.50	2.96	0.002*
	Diğer	204	12.51	3.05	
Enterferans	BESYO	158	4.50	1.60	0.027*
	Diğer	204	4.92	1.90	

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği okuduğu bölüm bakımından değerlendirildiğinde Disinhibisyon ve Yeme kontrolü bakımından aralarında bir farklılık olmadığı gözlenmektedir. Tablo 4'te; Duygusal Yeme, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans bakımından bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cinsiyet ve Okudukları Bölümlere Göre Dağılımı

Cinsiyet SGKÖ Puanı	X (Ort.)	SS	t	p
Erkek (156)	29.91	11.71	-1.167	0.244
Kadın (206)	31.50	13.54		
Bölümler arası SGKÖ Puanı				
BESYO (158)	28.29	10.79	-3.345	0.001*
Diğer (204)	32.76	13.86		
Yaşa Göre SGKÖ Puanı				
18-22 (235)	31.12	12.39	0.627	0.531
≥23 (127)	30.24	13.52		
YTT-40 Puanı İle SGKÖ Puanı Arasındaki İlişki				
YTT-40 Puanı	YTT-40 Puanı		SGKÖ Puanı	
YTT-40 Puanı	1		0.687**	
SGKÖ Puanı	0.687**		1	

Tablo 5 incelendiğinde SGKÖ yaş grupları ve cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ancak BESYO bölümünde okuyan öğrencilerin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu ve aralarında

anlamli olduğu izlenmektedir ( $p<0.05$ ). YTT-40 puanı ile SGKÖ puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında pozitif yönde anlamli bir ilişki olduğu görölmektedir.

## TARTIşMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olduğundan beslenme alışkanlıklarının da düzenli ve dengeli olması gerekmektedir<sup>30</sup>. Sağlığı kapsayan (BESYO, Hemşirelik, Çocuk Gelişimi vb.) birçok bölümde temel beslenme dersi mutlaka müfredat programına dâhil edilmektedir. Bu gibi bölümlerde, öğrencilerin diğer bölümlere oranla daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri beklenir. Alkol, sigara, uyuşturucu gibi bağımlılık yapan maddelerden uzak, dengeli ve düzenli beslenme, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinmiş, fiziksel ve sosyal yönden örnek bireyler olarak kabul edilir. Çalışmamızda BESYO bölümü dışındaki diğer bölümlerde herhangi bir spor branşının uygulanmamakta olduğu bulunmuştur. Yılmaz (2019)<sup>31</sup> çalışmasında, 400 öğrenci bir günde ortalama 2 saat ile zamanlarının %17'sini fiziksel olarak aktif geçirirken, ortalama 9 saat ile zamanlarının %82'sini sedanter davranışlar ile geçirdiğini, Serel ve ark. (2018)<sup>24</sup> çalışmalarında lisans eğitimine devam eden gençlerin yalnızca %15'inin yeterli düzeyde aktif olduğunu belirtmiş olup, ortaya çıkan sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermiştir.

Gençlerde düzenli fiziksel aktivitenin yanında, sağlıklı yeme davranışlarının da bulunması gerekmektedir. Yeme davranışlarındaki olası yeme bozukluğunu belirlemek için kullanılan YTT-40 puanının artıyor olması beklenen sağlıklı yeme davranışlarının azalıyor olması anlamına gelmektedir. Araştırmamızda YTT-40 puanlarının cinsiyet ortalamalarına bakıldığında, erkeklerin puanı  $17.23\pm 9.55$ , kadınların puanı  $20.71\pm 12.43$  olup aralarında anlamli bir farklılık olduğu görölmüştür (Tablo 2,  $p<0.05$ ). Kadioğlu ve Ergün (2015)<sup>12</sup> bulgularında üniversite öğrencilerinin YTT puan ortalamasını  $17.91\pm 11.10$ , kız öğrencilerin YTT puan ortalamasının ( $18.67\pm 11.30$ ) erkek öğrencilerden ( $16.79\pm 10.73$ ) istatistiksel olarak anlamli yüksek bulunduğunu belirtmiştir. Alper ve ark. (2008)<sup>2</sup> lise öğrencileriyle çalışmalarında, öğrencilerin %15.5'inde yeme bozukluğu olduğunu ve %19.7' isinin kız, %11.8'inin erkek öğrenci olduğunu ifade etmişlerdir<sup>2</sup>. 253 kadın lisans öğrencisine yapılan başka bir çalışmada da deneklerin % 7.9'u anormal yeme tutum ve davranışlarına sahip olarak sınıflandırılmıştır<sup>3</sup>. Bizim çalışmamızda da kadın öğrencilerin yeme bozukluğu puanının erkeklerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Topkara (2014)<sup>28</sup> çalışmasında Yeme Tutum Testi'nden alınan puanın yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini saptamış olup, bu çalışmada da öğrencilerin yaşlarına göre göre dağılan YTT-40 puanında istatistiksel açıdan anlamli bir fark saptanmamıştır (Tablo 2,  $p>0.05$ ).

Zarifoğlu (2019)<sup>32</sup> bireylerin fakötelere göre YTT'den aldıkları puanları incelediğinde en fazla puanı ( $24,9\pm 17,7$ ) Eğitim Bilimleri öğrencilerinin, en az puanı ( $17,5\pm 10,6$ ) Hukuk Fakötesi öğrencilerinin aldığını, bölüm ve YTT puanı arasında anlamli bir farklılık bulunamadığını belirtmiştir ( $p>0,05$ ). Yüksekokul ve Meslek Yüksekokulları kapsamında yapılan bu çalışmada ise BESYO öğrencilerinin YTT puan ortalaması  $17.19\pm 7.10$  olduğu ve diğer bölümlerle aralarında anlamli bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 2,  $p<0.05$ ). Uludağ üniversitesi Fakölte ve Meslek Yüksek Okullarında okuyan birinci sınıf öğrencileri arasında yeme bozukluğu riskini

belirlenmesi ile yapılan çalışmada 1000 öğrenciden %22,6'sı (n:226) Yeme Tutum Testi'nden 30 puan ve üzeri aldığı görülmüştür<sup>11</sup>.

Öğrencilerin üniversite zamanlarında aileden uzakta olmaları, vakitlerinin çoğunu dışarıda geçirmeleri, kendi seçimlerinde özgür olmaları gibi ana etkenlerin yanında yaş, cinsiyet, ekonomik etkenler ve yeni kurulan düzene uyum sağlama gibi pek çok faktör yemek yeme düzeni, yeme farkındalığı ve besin seçimini etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Anderson ve ark (2016)<sup>4</sup> yeme farkındalığı bakımından cinsiyete göre anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Yeme farkındalığının daha sağlıklı yemek yeme üzerinde nedensel bir etkisi olduğu, daha az enerji alımı ile yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik ettiği ve sağlıklı vücut ağırlığı kaybına yardımcı olduğu bildirilmektedir.

Çalışmamızda disinhibisyon, duygusal yeme bakımından kadınların daha yüksek puana sahip olduğu, bilinçli beslenme bakımından ise erkeklerin kadınlara oranla yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Waller ve Matoba (1997)<sup>29</sup> Japonya ve İngiltere'de yaşayan Japon kadınları ve İngiltere'de yaşayan İngiliz kadınlarına duygusal yeme ölçeği uygulamış duygusal yeme konusunda farklılıklar görmüştür. Duygusal yeme sorununun, en çok genç kadınlar arasında yaygın olduğunu, aşırı yeme bozukluğunun, kadınların yüzde 3.5' inde, erkeklerinse yüzde 2'sinde görüldüğünü ifade eden benzer çalışmalar mevcuttur<sup>21</sup>. Thombs ve ark (1996)<sup>26</sup> üniversiteli kızlarla yapmış oldukları çalışmada, birçoğunun kilo verme beklentileri nedeniyle yeme davranışlarını kontrol altında tutmaya çalıştığını, beden imajı kaygılarının olduğunu, kilo vermek için boşaltım sistemlerini harekete geçiren ilaçlar kullandıkları ve kilo vermeye birlikte benlik saygılarında artış beklentilerinin olduğunu bulmuştur.

Alberts ve ark. tarafından farkındalık müdahalesinin, sorunlu yeme davranışı üzerine etkileri araştırıldığında yeme ile ilgili duygu ve düşüncelerin farkındalığı, yargılanmaması, kabulü, günlük yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değişim adımları konuları işlenmiş ve kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda; aşermeler, duygusal ve dışsal yeme, vücut imajı endişesi önemli ölçüde azalmış, farkındalıkları ise artmıştır<sup>7</sup>.

Ergenlik çağındaki üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır<sup>27</sup>. Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği okuduğu bölüm bakımından değerlendirildiğinde Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme sporcu puanlarının daha yüksek olduğu, duygusal yeme ve enterferans bakımından diğer bölümlerde okuyanlara oranla daha düşük puan aldıkları ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir (Tablo 4, p<0.05).

Sosyal açıdan güzel görünümlü insanların kişiler arası ilişkilerde, sosyal ve iş yaşamında daha avantajlı yerlere sahip oldukları için, sosyal görünüş çoğu kişi tarafından önemli bir olgudur. İnsan yaşamının önemli dönüm noktalarından biri olan üniversite yılları da sosyal görünüş açısından önemlidir. Literatürde egzersiz ve spor yapmanın antropometrik ve fizyolojik yapıyı olumlu yönden etkilediğini gösteren

birçok çalışma mevcuttur. Kişide fiziksel uygunluğun istenilen düzeyde olması sosyal görünüş bakımından kaygı yaşanmasını azaltabilir. Bu çalışmada spor yapan bir grubu kapsayan BESYO öğrencilerinin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yeme tutumu ve davranışları puanı arttıkça yani bozuldukça kişilerde sosyal görünüş kaygısının da o denli arttığı gözlenmiştir.

Akyüz, yeme alışkanlıklarında sorun yaşayan kişilerin sosyal onay alan bir dış görünüşte olma çabası içinde olduklarını, yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözmek için yeme davranışı içine girdiklerini, yaşamlarında mükemmeli kovaladıklarını, kendilerine güven duymadıklarını, kişilik çatışmaları yaşadıklarını ve iç huzuru bulamadıklarını belirtmiştir<sup>22</sup>. Üniversite örneğinde Bamford ve Halliwell tarafından yapılan bir çalışmada kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin yemek ve kilo durumlarına aşırı odaklandıkları ve bu yüzden duygusal ve sosyal ilişkilerden kaçındıkları, kendilerine izole bir yaşam kurmayı tercih ettikleri belirtilmektedir<sup>22</sup>.

Sonuç olarak, BESYO öğrencileri spor yapan bir grubu kapsamakta olup, diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları, yeme disiplini, farkındalık ve bilinçli beslenme konusunda biraz daha ilgili oldukları söylenebilir. Bundan dolayı günden güne sağlıksız beslenme biçiminden dolayı artan hastalıklardan korunmak için toplum arasında nispeten sağlıklı, genç ve dinamik bir grup olan üniversite öğrencilerine yaşam boyunca beslenme disiplini kazandırılması, spor yapmaya yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Akdevelioğlu Y., Yörüsün TÖ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi. 4(1), 19-28.
2. Alper Z., Özdemir H., Uncu Y., Özçakır A., Sadıkoğlu G., Bayram N. (2008). Getting better or worse? General health status of 9. th grade students in Orhangazi, Bursa Turkey. The Scientific World Journal. 8, 313-330.
3. Altuğ A., Elal G., Slade P., Tekcan A. (2000). The eating attitudes test (EAT) in Turkish university students: relationship with sociodemographic, social and individual variables. Eat Weight Disord. 5(3), 152-60.
4. Anderson LM., Reilly EE., Schaumberg K., Dmochowski S., Anderson DA. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating and meal consumption in college students. Eat Weight Disord. 21(1),83-90.
5. Büyüköztürk Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
6. Çakaroğlu D., Arslan C., Sandıkçı B. (2016). Investigation of healthy life style behavior and body mass index of university students. Sport si Societate. 16(1), 85-88.
7. Çolak H., Aktaç Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 3(3), 212-222.

8. Doğan T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı leği' nin (sgkö) türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik alışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 39, 151-159.
9. Ekşi H., Arıcan T., Yaman G. (2016). Meslek lisesi ğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 17(2), 527-545.
10. Garner DM., Garfinkel PE. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. Psychological medicine. 9(02), 273-280.
11. Işık B. (2009). Uludağ niversitesi ğrencilerinde yeme bozukluklarının araştırılması. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa.
12. Kadioğlu M., Ergün A. (2015). Üniversite ğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 5(2), 96-104.
13. Kaleli S., Kılıç N., Erdoğan M., Erdoğan N. (2017). Sakarya niversitesi tıp fakültesi ğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi. 2(2), 12-8.
14. Kara A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Birey ve Toplum. 6(11), 95-106.
15. Karasar N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayım Dağıtım.
16. Karasar N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
17. Köse G. (2017). Üniversite ğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
18. Köse G., Tayfur M., Birincioğlu İ., Dönmez A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research. 16(3), 125-134.
19. Metin M. (2014). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
20. Orulular Y. (2013). Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
21. z M. <http://www.hurriyet.com.tr/asiri-yemenin-nedeni-tamamen-duygusal-22345141>. 30.12.2019 tarihinde erişim sağlanmıştırdır.
22. Pehlivan B. (2017). Üniversite ğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
23. Savaşır I., Erol N. (1989). Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. Psikoloji Dergisi. 7, 19-25.
24. Serel AS., Bozgeyik S., Ateş NE., ksz ., Alemdaroğlu İ., Karaduman, AA., Tunca Y. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi. 6(1), 37-42.
25. şimşir Z., Seki T., Dilmaç B. Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz alışması. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 10(17), 615-637.

26. Thombs DL., Rosenberg J., Mahoney CA., Daniel EL. (1996). Weight loss expectancies, relative weight, and symptoms of bulimia in young women. *Journal of College Student Development*. 37(4), 405-413.
27. Tokgöz P., Ertem M., Çelik F., Gökçe Ş., Saka G., Hatunoğlu R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24(2), 229-238.
28. Topkara G. (2014). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
29. Waller G., Matoba M. (1997). Emotional eating and eating pathology in non-clinical groups. *Emotional Eating*. 26(3), 333-340.
30. Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop Y., Poyraz A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1), 1375-91.
31. Yılmaz A. (2019). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10(17), 1433-1453.
32. Zarifoğlu A. (2019). Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.





## **BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BİREYSEL DEĞERLERİ İLE MESLEKİ MOTİVASYON VE MESLEKİ YETERLİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

### **ANALYSIS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL VALUES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND THEIR PROFESSIONAL MOTIVATION AND PROFESSIONAL COMPETENCE LEVELS**

Gönderilen Tarih:18/10/2019  
Kabul Edilen Tarih:16/03/2020

*Elif AYDIN*

Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Orcid: 0000-0002-6769-6036



# Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bireysel Değerleri ile Mesleki Motivasyon ve Mesleki Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin bireysel değerleri ile mesleki motivasyon ve mesleki yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Trabzon İli Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Ortaokul ve Liselerde görev yapan 82 (%21,9) kadın ve 293 (%78,1) erkek olmak üzere toplam 375 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, İnce (2003) tarafından geliştirilen "Mesleki Motivasyon Ölçeği", (Ünlü ve diğ., 2008) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Öğretmeni Yeterlilik Ölçeği" ve Roy (2003) tarafından geliştirilen; Asan, Ekşi, Doğan ve Ekşi, (2008) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan "Bireysel değer ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analizi için Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki motivasyon ve mesleki yeterliliklerinin bireysel değerlerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bireysel değer alt boyutları ile mesleki motivasyon ve mesleki yeterlilik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bireysel Değer, Beden Eğitimi Öğretmen Yeterliliği, Mesleki Motivasyon.

## Analysis of the Relationships Between Personal Values of Physical Education Teachers and Their Professional Motivation and Professional Competence Levels

### ABSTRACT

The aim of this research is to analyze the relationships between personal values of physical education teachers and their professional motivation and professional competence levels. In the research, the survey model, one of the quantitative research models, was used. The sample of the research consists of 375 Physical Education Teachers in total as 82 (21.9%) are female and 293 (78.1%) are male working in Secondary Schools and High Schools within the body of Trabzon Provincial Directorate of National Education. In the collection of the research data, personal information form, "Professional Motivation Scale" developed by İnce (2003)<sup>18</sup>, "Physical Education Teacher Competence Scale" developed by Ünlü et al. (2008)<sup>34</sup> and "Personal Value Scale" developed by Roy (2003) and adapted into Turkish by Asan, Ekşi, Doğan and Ekşi (2008)<sup>3</sup> were used. SPSS 21.00 program was used in the analysis of the research data. In addition, Multiple Regression analysis and Pearson product-moment correlation coefficient were used for the analysis of the data. According to the results of the research, it was determined that the professional motivation and professional competences of physical education teachers predicted their personal values at a significant level. It was detected that there was a positively significant relationship between the sub-dimensions of personal values and sub-dimensions of professional motivation and professional competences. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions were developed in line with the revealed results.

**Key Words:** Personal Value, Physical Education Teacher Competence, Professional Motivation.

## INTRODUCTION

Sport helps to develop and sustain many values such as sacrifice, equity, loyalty, responsibility, hard work, reliability, tolerance and self-discipline. Physical education teacher is the person who transfers these value concepts to the student in a planned way<sup>2</sup>. The values, which have been the research subject of many fields such as sociology, philosophy, anthropology and psychology for many years and have been included among the primary issues of education in the recent years, considerably affect and direct the behaviors and decisions of teachers<sup>8</sup>.

Leading a life in compliance with the society's rules, providing a good example of the relationships with each other, being a charitable individual, behaving honest and respecting the human rights are related to the mental and physical health of a person<sup>29</sup>. Physical education teacher should have a fair, honest, respectful, warm-hearted, law-abiding and reliable personality as well as believing in human rights and valuing people<sup>24</sup>.

In this context, values function as a behavior pattern that reflects individuals' preferences, interests, motives, needs, desires, demands, goals and attitudes, a standard that determines the ideal behavior of individuals, helps them to make a choice among the behavior patterns and sets up rules in the individuals' relationships with others, any situation or object that individuals try to gain, apply, glorify or adopt<sup>7</sup>.

Therefore, the behaviors performed for accomplishing the values also bear the motivational elements<sup>39</sup>. Values reflect the fundamental motivation sources of individuals, shape their attitudes and clarify the intentions behind their behaviors<sup>8</sup>. The behavior pattern of an individual shows the motivation of the desire for the behavior<sup>23</sup>. It is known that the teachers with high level of motivation work harder, teach better and increase the quality of the education. The development of the quality of the teacher performance is very important in the improvement of the quality of the education. The motivation of teacher, i.e. the willingness for teaching, is an important variable in terms of enhancing the performance of the teacher<sup>38</sup>.

Showing high performance and working productively is in parallel with the profession-related satisfaction of an individual. Because the teacher with a high level of motivation is energetic, enthusiastic and willing to try new approaches and take risks. This teacher takes care of the students, is creative and adopts positive attitudes towards the students. If the motivation level is low, the teacher adopts negative attitudes and behaviors, uses traditional teaching techniques, resists change and does not show ultimate attention to his work<sup>13</sup>. In this context, personal values are important elements that facilitate the use of individual skills. They offer opportunities to maximize the potential of the individual. Personal values argue that the opportunities to be used by individuals with an aim to increase their potential should be offered to them<sup>8</sup>.

As teachers organize their own educational environment and activities within the framework of the education system, they need to be knowledgeable for following the requirements of the age, aware of the technological changes and open to new ideas. The motivation of the teachers, who find themselves adequate about the knowledge

and skills required by their fields and courses, is high<sup>9</sup>. Bandura (1986) states that if there is a sufficient level of competence and motivation, the individual behaves more decisive about starting and sustaining a duty<sup>21</sup>. The concept of competence points out the characteristics to have in order to perform a job or duty in an effective way. When the concept is evaluated in terms of the teacher, the knowledge, skills and attitudes, which individuals need to have for fulfilling the duties and responsibilities required by the profession of a teacher, are emphasized<sup>32</sup>. Competence can be defined as the individuals' making a decision regarding how to think, feel, motive themselves and behave<sup>34</sup>.

Physical Education aims to ensure and protect that the individual is self-sufficient, shows appropriate behaviors and obtains ideals with a number of special individual activities in line with the determined objectives. Physical education provides us to be mentally more alert, disciplined and conscious. It helps us to be physically stronger and more resistant, to have higher level of productivity, to become more skilled, creative and productive<sup>31</sup>.

A successful teacher is an individual offering service in line with the expectations of the society, giving importance to the development of the individual and comprehending contemporary knowledge. Teachers, who develop the society with the success of the individuals raised by them or inhibit the social development with their weakness and incompetency, are very important for the development of the societies. When teachers are evaluated at the standards that are difficult to accomplish even with the ceaseless effort, they face many unfavorable conditions regarding many issues such as socio-economic opportunities, education technology, salary, education programs, the value given to the profession, management and inspection which are necessary for sustaining their duties successfully. Productivity in education against all these unfavorable conditions is one of the most important problems of today's world. The role of the teachers acting as planners and implementers to solve these unfavorable problems is very important<sup>25</sup>.

The importance and necessity of the concepts of personal values in guiding behaviors and leading the preferences of individuals, professional motivation in providing a better motivation process including more effective and willing working, and professional competence in performing a duty or job in a productive way and the need to analyze these concepts in terms of the physical education teachers have been strongly felt in almost every phase of the life and have necessitated the handling of these subjects in a vital way with an aim to achieve the objectives of our education system. However, a research collectively evaluating these concepts, which are thought to be interrelated, has not been observed until today. It is thought that this research will contribute to the field by focusing on these concepts together.

## **MATERIAL AND METHOD**

In this study aiming at analyzing the relationships between personal values of physical education teachers and their professional motivation and professional

competence levels, correlational survey model, one of the quantitative research designs frequently used within the descriptive research method, was used.

### **Working Group**

The universe of the research consists of the Physical Education Teachers working under the body of Trabzon Provincial Directorate of National Education in the 2015-2016 fall semester. 532 Physical Education teachers in total as 100 female and 432 male working in Trabzon province and its districts participated in our research. 415 of the scales applied to the Physical Education Teachers returned. The scales collected by the researcher were checked and incomplete or incorrect scales were not included in the research. As a result of these analyses, 375 teachers in total as 82 female (21.9%) and 293 male (78.1%) working in Trabzon province and its districts were evaluated in the research. The evaluated sample (375) number constitutes 70.488% (532) of the universe.

The survey method was used in the research as the data collection tool. Before conducting the questionnaires, legal permission regarding the issue was taken from the Trabzon Provincial Directorate of National Education and they were given in closed envelopes to the physical education teachers included in the sample by the researchers. In conducting the questionnaires, a voluntary basis was abided.

### **Data Collection Tools**

In the research, the "Personal Information Form" developed by the researcher; Roy (2003)<sup>26</sup>, "Personal Values Inventory"; İnce (2003)<sup>18</sup>, "Professional Motivation Scale"; "Professional Competence Scale" developed by Ünlü et al. (2008)<sup>33</sup> were conducted on the Physical Education Teachers.

The Personal Values Inventory developed by Roy (2003)<sup>26</sup> was adapted into Turkish by Asan, Ekşi, Doğan and Ekşi, (2008)<sup>3</sup>. In the research, it was aimed to translate the "Personal Values Inventory" developed by Roy (2003)<sup>26</sup> into Turkish, to conduct linguistic equivalence analyses, to carry out the scale on the selected sample group following these analyses and perform item total, item remainder, reliability analyses of each item and to determine the factor groups consisting of equivalent items with the factor analysis. For the validity of the scale, it was aimed to analyze the comparative correlation results with the Schwartz Values Scale. The scale consists of five sub-dimensions as "Discipline and Responsibility, Trust and Forgiveness, Honesty and Sharing, Respect and Truth, Sharing and Respect". The scale is a 5 point likert scale and consists of 47 items (1. Never defines me, 2. Rarely defines me, 3. Sometimes defines me, 4. Usually defines me, 5. Always defines me). The Cronbach's alpha value used to calculate the reliability value of each sub-dimension of the scale varies between 60 and 71. The Cronbach's alpha value calculated for this research is between 64 and 73. The numbers of the items of the determined factors are shown in Table 5. As a result of the analysis of the internal consistency coefficients of the Personal Values Inventory Scale, Cronbach's alpha values vary between  $\alpha = .71$  (Trust and Forgiveness) and  $\alpha = .60$  (Honesty and Sharing). Guttman values vary between  $G = .69$  (Respect and Truth and Sharing and Respect) and  $G = .61$  (Discipline and Responsibility). On the other hand, the Spearman Brown values vary between  $S = .84$  (Trust and Commitment, Respect and Truth, Sharing and Respect) and  $S = .83$  (Discipline and Responsibility, Honesty and Sharing). The alpha

value for the total of the scale was calculated as  $\alpha = .63$ ; Guttman value as  $G = .65$ ; Spearman Brown value as  $S = .84$ .

It was developed for calculating the perceptions of the physical education teachers regarding their competences in the teaching process<sup>34</sup>. The scale consists of 78 items and 6 dimensions including "Personal and Professional Values - Professional Development, Student Recognition, Learning and Teaching Process, Monitoring and Evaluating Learning, Development, School - Family and Social Relations, Program and Content Information". The calculated reliability coefficients for all sub-dimensions of the scale are as follows: Personal and Professional Development 0.88, Student Recognition 0.81, Competence in Learning and Teaching Process 0.93, Monitoring and Evaluating Learning and Development 0.71, School-Family and Social Relations 0.87, Program and Content Information 0.65. It is suggested that the coefficients at a level of 0.65 and above are sufficient in the studies related to reliability<sup>10</sup>.

The scale used to determine the motivation levels was developed by İnce (2003). The reliability and validity of the scale were conducted by the same researcher. The scale addresses the employee motivation within the framework of Herzberg's theory. According to this, the motivation elements are evaluated in two main categories as work-related and non-work related motivation factors within the scope of 10 dimensions in total.

#### Work-Related Motivation Factors

1. The Content of the Work: The employee should enjoy his work, find the opportunity to use his knowledge and skills and have the responsibility for his work
2. Achievement Opportunities: The employee should be offered achievement opportunities in the organization he works for.
3. Advancement Opportunities: The employee should be offered advancement opportunities by the organization he works in
4. Social Status: The employee should be proud to be in the organization and see the organization as a good place to work
5. Recognition: The employee should be praised and recognized for his accomplishments

#### Non-Work Related Motivation Factors

1. Physical Working Conditions: The employee should be satisfied with the physical features of the work environment; the organization should provide adequate equipment for his employee to perform his duties effectively
2. Relations with Colleagues: The employee should be in harmony with colleagues; he should be satisfied with the relationships with his colleagues
3. Job Security: The employee should have trust in his organization about not to lose his job; the importance given by the organization to protect the health of the employee
4. Salary: The employee should think that he receives recompense for his work and be satisfied with his salary according to the market conditions
5. Manager Behavior: The manager should leave the employee free in his work and take care of the problems of the employee outside the workplace. The reliability of the "Work Related Motivation Factors" sub-dimension of the motivation scale was

found high as  $\alpha=0.896$  and the reliability of the “Non-Work Related Motivation Factors” sub-dimension was found high as  $\alpha=0.827$ .

### Analysis of Data

The data obtained from the questionnaires were transferred to the computer environment for analysis in the SPSS 21.0 package program. Multiple Regression analysis was carried out to determine the predictive value of the professional competence and professional motivation levels of physical education teachers on their personal value characteristics. Pearson Product-Moment Correlation coefficient technique was used to examine the relationships between professional competence, professional motivation and Personal Value sub-dimensions. The significance level was accepted as  $p<0.05$ . The obtained findings were presented in tables and graphics in accordance with the purpose and sub-problems of the research.

### FINDINGS

**Table 1.** Correlation Results Between Personal Value, Professional Motivation and Professional Competence Sub-Dimensions

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DR <sup>1</sup>	1											
TC	.776(**)	1										
HS	.582(**)	.629(**)	1									
RT	.588(**)	.633(**)	.556(**)	1								
SR	.467(**)	.435(**)	.477(**)	.433(**)	1							
PPD	.390(**)	.327(**)	.131(*)	.177(**)	.113(*)	1						
SR	.349(**)	.317(**)	.134(**)	.194(**)	.093	.834(**)	1					
LTP	.378(**)	.307(**)	.136(**)	.191(**)	.011	.095	.076	1				
MELDP	.291(**)	.256(**)	.184(**)	.141(**)	.031	.728(**)	.797(**)	.694(**)	1			
SFSR	.312(**)	.296(**)	.148(**)	.155(**)	.072	.832(**)	.726(**)	.649(**)	.611(**)	1		
PCI	.360(**)	.318(**)	.159(**)	.193(**)	.056	.719(**)	.874(**)	.694(**)	.611(**)	.136(**)	1	
WR	.338(**)	.306(**)	.283(**)	.247(**)	.244(**)	.212(**)	.158(**)	.117(*)	.169(**)	.136(**)	.396(**)	1
NWM	.162(**)	.196(**)	.291(**)	.292(**)	.319(**)	.064	.095	.011	.109(*)	.076	.396(**)	.396(**)

\*\*  $p<0.01$ , \* $p<0.05$

DR: Discipline and Responsibility, TC: Trust and Commitment, HS: Honesty and Sharing, RT: Respect and Truth, SR: Sharing and Respect, PPD: Personal and Professional Development, SR: Student Recognition, LTP: Learning and Teaching Process, MELDP: Monitoring and Evaluating the Learning and Development Process, SFSR: School, Family and Social Relations, PCI: Program and Content Information, MP: Motivation Perception, WR: Work-Related, NWM: Non-Work Motivation.

As shown in Table 1; it was determined that there was a significant correlation between discipline and responsibility, the sub-dimension of the personal value perception scale, and the professional competence perception sub-dimensions which are personal and professional development ( $r=.390$ ), student recognition ( $r=.349$ ), learning and teaching process ( $r=.378$ ), monitoring and evaluating the learning and development process ( $r=.291$ ), school, family and social relations ( $r=.312$ ) and

program and content information ( $r=.360$ ); a positively significant correlation was also detected with work-related ( $r=.338$ ), which is the sub-dimension of the motivation which is another variable, and non-work related motivation ( $r=.162$ ). Accordingly, it was determined that as the discipline and responsibility perceptions of the participants increased, their professional competence perceptions also increased in all dimensions and their motivations were also positively affected.

It was determined that there was a significant correlation between trust and commitment, the sub-dimension of the personal value perception scale, and the professional competence perception sub-dimensions which are personal and professional development ( $r=.327$ ), student recognition ( $r=.317$ ), learning and teaching process ( $r=.307$ ), monitoring and evaluating the learning and development process ( $r=.256$ ), school, family and social relations ( $r=.296$ ) program and content information ( $r=.318$ ) a positively significant correlation was also detected with work-related ( $r=.306$ ), which is the sub-dimension of the motivation which is another variable, and non-work related motivation ( $r=.196$ ). Accordingly, it was determined that as the trust and commitment perceptions of the participants increased, their professional competence perceptions also increased in all dimensions and their motivations were also positively affected.

It was determined that there was a significant correlation between honesty and sharing, the sub-dimension of the personal value perception scale, and the professional competence perception sub-dimensions which are personal and professional development ( $r=.131$ ), student recognition ( $r=.134$ ), learning and teaching process ( $r=.136$ ) monitoring and evaluating the learning and development process ( $r=.184$ ), school, family and social relations ( $r=.148$ ) program and content information ( $r=.159$ ) a positively significant correlation was also detected with work-related ( $r=.283$ ), which is the sub-dimension of the motivation which is another variable, and non-work-related motivation ( $r=.291$ ). Accordingly, it was determined that as the honesty and sharing perceptions of the participants increased, their professional competence perceptions also increased in all dimensions and their motivations were also positively affected.

It was determined that there was a significant correlation between respect and truth, the sub-dimension of the personal value perception scale, and the professional competence perception sub-dimensions which are personal and professional development ( $r=.177$ ), student recognition ( $r=.194$ ), learning and teaching process ( $r=.191$ ), monitoring and evaluating the learning and development process ( $r=.141$ ), school, family and social relations ( $r=.155$ ) program and content information ( $r=.193$ ) a positively significant correlation was also detected with work-related ( $r=.247$ ), which is the sub-dimension of the motivation which is another variable, and non-work-related motivation ( $r=.292$ ). Accordingly, it was determined that as the respect and truth perceptions of the participants increased, their professional competence perceptions also increased in all dimensions and their motivations were also positively affected.

It was determined that there was a significant correlation between sharing and respect, the last sub-dimension of the personal value perception scale, and the professional competence perception sub-dimensions which are personal and professional development ( $r=.113$ ) a positively significant correlation was also detected with work-related ( $r=.244$ ), which is the sub-dimension of the motivation which is another variable, and non-work-related motivation ( $r=.319$ ). Accordingly, it was determined that as the sharing and respect perceptions of the participants increased, their professional competence perceptions also increased in all dimensions and their motivations were also positively affected.

**Table 2.** Multiple Regression Analysis Results Regarding Personal Value, Professional Motivation and Professional Competence

Variables	B	SE	$\beta$	t
(Constant)	54.419	12.282		4,431*
Teacher competence perception	.687	.112	.284	6.114*
Motivation	.756	.108	.325	6.993*

\* $p < 0.01$ ,  $R^2=.210$ , Adjusted  $R^2=.205$

As a result of the conducted multiple regression analysis, it was determined that teacher competence perception ( $\beta=.284$ ,  $p<0.01$ ) and motivation ( $\beta=.325$ ,  $p<0.01$ ) predicts the personal value perceptions of the participants at a significant level. The variance explained by the created model was determined as 20.5%.

## DISCUSSION

In the literature review, it was found that there are certain studies which approach the personal value tendencies of teachers<sup>5,15,16,22,28,38</sup> and the levels of professional motivation<sup>6,19,38,40</sup> and professional competence of physical education teachers<sup>14,30,33,36</sup> from different perspectives in the literature and analyze their relationships with different demographical variables. Although there are many studies focusing on personal value, job motivation and professional competence levels separately<sup>1,11,12,14,17,20</sup>, a study conducted for the determination of personal value, professional motivation and professional competence levels of physical education teachers hasn't been observed yet. It can be stated that the personal value levels of the physical education teachers, who are expected to take the most responsibility and role among different branch teachers, can enable to reveal their professional competences, to create a strong school environment, to eliminate the negative attitudes of the students and to increase their professional motivations. Furthermore, it can be expressed that the physical education teachers, who adopt discipline and responsibility, trust and commitment, honesty and sharing, respect and truth, sharing and respect as important values, are more motivated about their professions in line with their objectives to reach their professional competences.

What distinguishes one value from another is the purpose of the value or the type of motive. From an evolutionary point of view (Buss, 1986), these objectives and the values that express them are vital for the continuation of life. Costa et al. (1984) interpret personal values playing an important role on our career choices and ethical



behavior perceptions (Finegan, 1994) in our workplaces while stating that motivations are affected from the personal values of the employees. The concept of value reflecting preferences, motives, needs and attitudes at the personal level has also a psychological aspect. It is argued that having information about the value profiles of the employees has various consequences for organizations and the information obtained regarding the value system of an individual is accepted as a precondition for the establishment of the effective organizational motivation system (Sağnak, 2004)<sup>27</sup>.

Certain sub-competences concerning the competence field are related to the values and beliefs of teachers. From this point of view, the belief of the teacher about himself and his objectives is more important than all teacher competences. The opinions of a teacher about himself can provide us insight regarding what he is like in his profession. Because the beliefs of the teacher will affect his own learning activities negatively or positively. From this perspective, the field information and in-class productivity of teachers can be interpreted or measured; however, it is difficult to measure their beliefs about the teaching profession (Ayan, 2011)<sup>4</sup>.

## **CONCLUSION AND SUGGESTIONS**

The factors that will increase the professional motivation and professional competence levels of the physical education teachers should be determined and measures should be taken for increasing the organizational, administrative and economic factors by beginning from the psycho-social factors, the most effective ones. The Ministry of National Education and universities should produce common projects with an aim to increase the competence and professional motivation levels of teachers. In addition, the studies regarding the personal values for increasing the professional competence and professional motivation levels of physical education teachers can be conducted regularly.

## **REFERENCES**

1. Albayrak FT. (2015). İlkokul öğretmenlerinin mesleki değerleri ile öğretmen yetkinlikleri arasındaki ilişki (Erzurum ili örneği). Yüksek Lisans Tezi (yayınlanmamış), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
2. Altunay E., Yalçınkaya M. (2011). Öğretmen adaylarının bilgi toplumunda değerlere ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim.
3. Asan T., Ekşi F., Doğan A., Ekşi H. (2008). Bireysel değerler envanteri'nin dilsel eşdeğerlik geçerlik ve güvenirlik çalışması. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 27(27), 15-38.
4. Ayan M. (2011). Eğitim fakültelerinin sınıf öğretmenliği programlarının öğretmenlik mesleği genel yeterliklerini kazandırma düzeyi. Doktora Tezi (yayınlanmamış), Gazi Üniversitesi, Ankara.
5. Balcı FA., ve Yelken TY. (2010) İlköğretim öğretmenlerinin "değer" kavramına yükledikleri anlamlar. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 81-90.

6. Çakar ND., Ceylan A. (2005) İş motivasyonunun çalışan bağlılığı ve işten ayrılma eğilimi üzerindeki etkileri. Doğu Üniversitesi Dergisi. 6(1), 52-66.
7. Çalışkur A., Demirhan A., Bozkurt S. (2012). Değerlerin belirli meslek alanları ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 17(1), 219-236.
8. Çavdar M. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin bireysel değerlerinin çok boyutlu incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (yayınlanmamış), Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
9. Çelik E. (2015). Öğretmenlerin motivasyonları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki (Balıkesir ili örneği). Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Okan Üniversitesi, İstanbul 2015.
10. Cronbach LJ. (1990) Essentials of psychological testing (5th Ed.). New York: Harper Collins Publishers.
11. Demir E. (2015). Ortaokullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki kişilik yeterliklerinin algılanışının değerlendirilmesi. Doktora tezi(yayınlanmamış), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
12. Erdoğan BS. (2014). Profesyonel futbolcularda bireysel değerler üzerine bir araştırma. Doktora Tezi(yayınlanmamış), Gazi Üniversitesi, Ankara.
13. Ergün M. (2007). Sınıfta motivasyon. E. Karip (Ed.), Sınıf yönetimi içinde. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
14. Eroğlu B. (2011). Öğretmenlik uygulamasının beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleki yeterlikleri ve mesleğe yönelik tutumları üzerine etkileri. Doktora Tezi(yayınlanmamış), Gazi Üniversitesi, Ankara.
15. Fırat N. (2007). Okul kültürü ve öğretmenlerin değer sistemleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
16. Helwig CC., Ryerson R., Prencipe A. (2008). Children's, adolescents', and adults' judgments and reasoning about different methods of teaching values. Cognitive Development. 23(1), 119-135.
17. Hüseyinklioğlu B. (2010). Bireysel değerler ve örgütsel bağlılık düzeyi ilişkisi: asker hastanesi çalışanları üzerinde bir inceleme. Doktora Tezi(yayınlanmamış), Çukurova Üniversitesi, Adana.
18. İnce Ö. (2003). İş tatminine etki eden başlıca faktörler ve uygulamadan bir örnek. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
19. Karaköse T., Kocabaş İ. (2006). Özel ve devlet okullarında öğretmenlerin beklentilerinin iş doyumu ve motivasyon üzerine etkileri. Eğitim Teorisi ve Uygulamaları Dergisi. 2(1), 3-14.
20. Karakuş M., Alev S. (2016). Öğretmenlerin bireysel ve örgütsel değerleri ile izlenim yönetimi taktikleri seçimi arasındaki ilişki düzeyi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 13(33), 137-152.
21. Kılıç KS. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının bilişötesi öğrenme stratejileri, akademik öz-yeterlikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
22. Kirschenbaum H. (2000). From values clarification to character education: A personal journey. The Journal of Humanistic Counseling. 39, 4-20.
23. Küçük E. (2008). İlköğretim okulları öğretmenlerinin okul yöneticilerine yönelik çağdaş denetim algıları ile mesleki motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili Eyüp ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2008.

24. Obuz Ü. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğiyle ilgili etik olmayan davranışlara ilişkin görüşleri. Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Çukurova Üniversitesi, Adana.
25. Öksüzoğlu P. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algıları. Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Mersin Üniversitesi, Mersin.
26. Roy A. (2003). Factor analysis and initial validation of the personal values inventory. Doctorate dissertation(unpublished), Tennessee State University, USA.
27. Sağnak M. (2004). Değerler yönünden birey-örgüt uyumu ve sonuçları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 10(37), 72-95.
28. Schwartz SH., Boehnke K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. Journal of Research in Personality. 38, 230-255.
29. Seçkin A. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Ege Üniversitesi, İzmir.
30. Seçme T. (2008). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi (Afyonkarahisar örneği). Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
31. Sönmez, V., Öğretmenlik mesleğine giriş. Anı Yayıncılık, Ankara, 2003[ In Turkish].
32. Türk N. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir ili örneği). Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Niğde Üniversitesi, Niğde.
33. Ünlü H., Sünbül A., Aydos L. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenleri Yeterlilik Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 9(2),23-33.
34. Varol B. (2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri (Niğde Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi(yayınlanmamış), Niğde Üniversitesi, Niğde.
35. Willemse M., Lunenberg M., Korthagen F. (2005). Values in education: A challenge for teacher educators. Teaching and Teacher Education. 21(2), 205-217.
36. Yalçın H., Korkmaz ME. (2013). Preschool teachers conditions of motivation. The Journal of International Social Research. 6(26), 1307.
37. Yıldız M. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (yayınlanmamış), Necmettin Erbakan, Konya.
38. Zeynel E., Çarıkçı İH. (2015). Mesleki motivasyonun, iş tatmini ve örgütsel bağlılık üzerine etkisi: akademisyenler üzerine görgül bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 20(3), 217-248.

## **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

### **INVESTIGATION OF THE MENTAL INTELLIGENCE LEVELS OF FACULTY OF SPORT SCIENCE STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES**

Gönderilen Tarih: 09/01/2020  
Kabul Edilen Tarih: 16/03/2020

*Mehmet Behzat TURAN*  
*Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye*  
*Orcid: 0000-0002-5332-803X*

*Kenan KOÇ*  
*Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye*  
*Orcid: 0000-0002-1459-2655*

*Hakkı ULUCAN*  
*Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye*  
*Orcid: 0000-0002-0059-1344*

*Mustafa Soner YÜCE*  
*Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Türkiye*  
*Orcid: 0000-0001-7896-6073*

# Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ruhsal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ruhsal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1478 öğrenciden tesadüfî yöntemle seçilmiş 340 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Ruhsal Zekâ Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile istatistiksel analizleri yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki farklılığı ortaya koyabilmek için cinsiyet, yaşanan yer ve spor yapma durumlarına göre karşılaştırmalarda bağımsız T test istatistiği uygulanırken, yaş, bölüm, sınıf ve genel ağırlıklı not ortalamasında ise tek yönlü varyans analizi test istatistiği uygulanmıştır. Öğrencilerin yaş değişkeni incelendiğinde 18-21 yaşları ile 26-29 yaşları arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, bölüm değişkeni incelendiğinde hayatın manevi boyutunu anlama alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öte yandan genel ağırlıklı not ortalaması değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılık hesaplanırken, spor yapılıp yapılmama arasında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet sınıf ve kaldıkları yer değişkenleri bakımından anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sonuç olarak ruhsal zekânın öğrencilerin başarılarını ve hayat kalitelerini etkilediği ve bundan dolayı özellikle eğitim verilen kurumlarda; fiziki alt yapı ve ders materyallerinin çeşitli zekâ türlerini geliştirici olarak dizayn edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelime:** Ruhsal Zekâ, Spor, Öğrenci

## Investigation of The Mental Intelligence Levels of Faculty of Sport Science Students According to Some Variables

### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the spiritual intelligence levels of students of the faculty of sports sciences in terms of various variables. Research in the 2019-2020 academic year studying at Erciyes University Faculty of Sport Sciences coincidence that 1478 students from 340 students participated voluntarily chosen method. As data collection tools in the research; Spiritual Intelligence Scale and personal information form prepared by the researcher were used. The data obtained were statistically analyzed with SPSS 20.0 package program. In order to reveal the difference between the scores obtained from the scales, independent T test statistics were applied in comparisons according to gender, place of residence and sports, while one-way variance analysis test statistics were applied in terms of age, department, class and general weighted grade point average. When the age variable of the students was examined, a significant difference was found between the ages of 18-21 and 26-29, and when the department variable was examined, a significant difference was found between physical education and sports teaching and sports management in the sub-dimension of understanding the spiritual dimension of life. On the other hand, when examining the general weighted grade point variable, a significant difference was found between whether or not to do sports. In addition, there was no significant difference in terms of gender class and residence variables. As a result, mental intelligence affects students' achievements and quality of life, and therefore, especially in institutions where education is given; It is thought that it would be beneficial to design physical infrastructure and course materials as developers of various intelligence types.

**Keyword:** Spiritual Intelligence, Sport, Student

## GİRİŞ

Zekâ nedir sorusu, psikolojinin en tartışmalı, üzerinde en çok araştırma yapılan kavramlarından birisidir ve zekâ üzerinde her yıl binlerce araştırma makalesi yayımlanmaktadır. Zekâ eğitimcilerle göre öğrenme yeteneği, biyologlara göre çevreye uyma yeteneği, psikologlara göre de bilgiyi işleme yeteneği olarak tanımlanmıştır<sup>9</sup>.

Zekâ, bir sistemin iç ve dış çevresiyle enformasyon alışverişi kapasitesidir ve her sistem, bu enformasyonu içinde bulunduğu çevrede yaşamını sürdürmeyi, çevresine uyum sağlamayı, değişmeyi ve büyümeyi öğrenmek amacıyla kullanır<sup>12</sup>.

Ruhsal zekâ ise insanların anlamlı kararlar verirken, var olan konular üzerinde düşünürken, günlük hayattaki problemleri çözerken ve aynı zamanda çalışma ve refah düzeyini arttırma yolunda kullandıkları ruhsal kaynakları, değerleri ve nitelikleriyle somutlaştırdıkları yetenekler olarak tanımlanmaktadır<sup>10</sup>.

İnsana sunulan en kapsamlı zekâ ruhsal zekâdır (SQ). Sonra duygusal zekâ (EQ) ve zihinsel zekâ (IQ) gelir<sup>2</sup>. Ruhsal zekâ, kişinin mana ve değerlerle ilgili sorunların çözümünde kullandığı zekâdır.

Ruhsal zekânın boyutları, kabullenme, öz-benlik, amaç ve değerlerden oluşmaktadır<sup>3</sup>.

a. Kabullenme değerlerinin söylediklerine ve yaptıklarına rağmen onları sevebilmek, affedebilmek ve onlara saygı duyabilmek; noksanlıklarına ya da kusurlarına rağmen kişinin kendini sevebilmesi; farklılıklara ve çeşitliliklere değer verebilmesidir.

b. Öz-benlik kişinin kim olduğunu ve ne için yaşadığı bilmesi, güçlü ve zayıf yönleri konusunda kendini iyi tanıması ve kabullenmesi; kişinin kendisi olmaya izin vermesi ve kendisine güvenmesidir.

c. Amaçlar ve değerler ise kişinin amaçları, değerleri ve dünyaya katkıları hakkında bir görüşe sahip olması; hayatının anlamını görebilme yeteneğine sahip olması; sahip olduğu değerlerle gösterdiği davranışların birbirine uygun olması; korkularıyla yüzleşebilmesi ve cesur olmasıdır.

Ruhsal zekâ insanların yaratıcı olmalarını, kurallarını değiştirebilmelerini, kişiye ahlak duygusunu, katı kurallar anlayış ve merhamet ile yumuşatma yeteneğini ve merhamet ve anlayışın sınırının olduğu eşit derecede görme yeteneği verir. Aynı zamanda Ruhsal zekâ ne öğrendiğimiz veya nasıl davrandığımız ile değil, neyi neden yaptığımızla da ilgilidir<sup>1,4,7,10,16</sup>.

Ruhsal zekâsı yüksek bir kişi, başkalarına yüksek vizyonları ve değerleri getirip, onlara bunları nasıl kullanacaklarını gösteren, değer bir deyişle insanlara ilham verebilen ve onlara hizmet eden biri olarak ifade edilmektedir<sup>17</sup>.

Beden eğitimi ve spor fakültesi öğrencilerinden beklenen bazı durumlar ruhsal zekâ kavramıyla hemen hemen örtüşmektedir. Örneğin ilham verebilme özelliği bir beden eğitimi öğretmeni, antrenör veya spor yöneticisi için gerçekten çok önemli bir değerdir. Öğrenciler için rol model olma yaratıcı olabilme merhametli yaklaşma gibi

kavramlar çok önemlidir. Bu açıdan bu kavramları da içine alan ruhsal zekâsı yüksek bireyler, öğrenciler nezdinde çok daha fazla olumlu düşünceye sahiptirler.

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Ruhsal Zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

## **MATERYAL VE METOD**

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model çok sayıda oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinde yapılacak taramadır<sup>8</sup>.

### **Gönüllü Gruplarının Oluşturulması**

Araştırma çalışma grubu üzerinden yürütülecektir. Çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon programlarında 2. 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 1478 öğrenciden basit tesadüfi örneklem seçimi<sup>5</sup> yöntemiyle belirlenmiş 340 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada uygulanacak olan ölçek öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitede uygulanmıştır. Ölçeğin ve formun uygulanması esnasında araştırmacının yanı sıra üniversitede görev yapan öğretim elemanları tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, acele edilmeden, gerekli açıklamalar yapılarak, adaylar için sağlıklı bir değerlendirme süreci yaratılmaya çalışılmıştır. Ayrıca adayların rahat bir ortamda formları doldurmaları amacı ile uygun materyal ve çevre koşulları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu ve Ruhsal Zekâ Ölçeği'dir.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmanın sosyo demografik bilgi formu oluşturulurken, literatürdeki ruhsal zekâ ve vicdani zekâ üzerine yapılmış çalışmaların sosyo demografik bilgi formları incelenmiş ve öğrencilerde incelenmek istenen özelliklerden oluşan bir havuz oluşturulmuştur. Daha sonra istatistik uzmanlarından yardım alınarak, sosyo demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu sosyo demografik bilgi formu, katılımcıların bölüm, cinsiyet, genel ağırlıklı not ortalaması, spor yapma durumu, sınıf, yaş ve yaşanan yer bilgilerini elde etmek amacıyla 7 soru içermektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	138	40,6
	Erkek	202	59,4
Yaş	18-21	108	31,8
	22-25	166	48,8
	26-29	66	19,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	85	25,0
	Antrenörlük	79	23,2
	Spor Yöneticiliği	91	26,8
	Rekreasyon Eğitimi	85	25,0
Sınıf	2	115	33,8
	3	106	31,2
	4	119	35,0
Genel Ağırlıklı Not Ortalaması	1.25-1.99	55	16,2
	2.00-2.99	180	52,9
	3.00-4.00	105	30,9
Yaşanılan Yer	Ev	279	82,1
	Yurt	61	17,9
Spor Yapma Durumu	Evet	210	61,8
	Hayır	130	38,2

### Ruhsal Zekâ Ölçeği

Araştırmada Karadeniz ve Aydın (2016) tarafından geliştirilen Ruhsal Zekâ ölçeği kullanılmıştır. Ruhsal Zekâ Özellikleri Ölçeği", Likert tipi beşli derecelendirme ölçeğidir, 26 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin 23'ü olumlu, 3'ü olumsuzdur. Olumsuz maddeler tersine puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemede 243 öğrencinin katıldığı test-tekrar test yöntemi kullanılmış, iki uygulama arasındaki korelasyonun, 85 olduğu görülmüştür. Bunun yanında ölçeğin Cronbach Alpha değeri birinci faktör için, 834; ikinci faktör için, 807; üçüncü faktör için, 737; dördüncü faktör için, 728 ve beşinci faktör için, 779 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genelinin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, 910 olarak tespit etmişlerdir.

### Verilerin Analizi

Kişisel Bilgi Formu ve Öğretmenlik Merkezi Sınavı Kaygı Ölçeği ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 22,0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş olup, katsayıların +1/-1 aralığında olduğundan dolayı araştırmada parametrik analiz yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Üç veya daha fazla değişken arasında çıkan anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için levenne test istatistiği sonucunda verilerin homejen dağılımı tespit edildiğinden; varyans dağılımlarının normal aynı zamanda gruplardaki örneklem sayılarının farklı olmasından dolayı LSD analizi uygulanmıştır.



## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Öğretmenlik Ruhsal Zekâ Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek Alt Boyutu	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X} \pm SS$	Skewness	Kurtosis
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	340	8,00	40,00	25,58±6,34	-,261	,179
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	340	6,00	30,00	20,58±4,95	-,327	,105
Metafizik Farkındalık	340	7,00	25,00	16,57±4,00	-,200	-,510
Yüksek Bilinç	340	4,00	20,00	14,06±3,52	-,403	-,351
Farkındalık	340	3,00	15,00	9,17±2,79	-,203	-,425
Ruhsal Zekâ	340	34,00	125,00	85,96±16,87	-,311	,063

Tablo 2 incelendiğinde, Öğrencilerin Ruhsal Zekâ alt başlıklarından Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama Boyutunun 25,58±6,34, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama Boyutunun 20,58±4,95, Metafizik Farkındalık Boyutunun 16,57±4,00, Yüksek Bilinç Boyutunun 14,06±3,52, Farkındalık Boyutunun 9,17±2,79, Ruhsal Zekâ Boyutunun 85,96±16,87 olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	Kadın	138	25,49±6,35	-,225	,822
	Erkek	202	25,64±6,35		
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	Kadın	138	20,69±4,97	,335	,738
	Erkek	202	20,51±4,95		
Metafizik Farkındalık	Kadın	138	16,52±3,88	-,186	,853
	Erkek	202	16,60±4,09		
Yüksek Bilinç	Kadın	138	13,96±3,44	-,442	,659
	Erkek	202	14,13±3,58		
Farkındalık	Kadın	138	9,00±2,97	-,933	,351
	Erkek	202	9,29±2,65		
Ruhsal Zekâ	Kadın	138	85,65±16,85	-,277	,782
	Erkek	202	86,17±16,93		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ )

**Tablo 4.** Katılımcıların Yaşlarına Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	$\bar{X} \pm SS$	f	p	fark
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	18-21 <sup>a</sup>	108	24,84±6,06	1,763	,173	-
	22-25 <sup>b</sup>	166	25,61±6,17			
	26-29 <sup>c</sup>	66	26,70±7,13			
	Toplam	340	25,58±6,34			
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	18-21 <sup>a</sup>	108	20,31±4,50	,779	,459	-
	22-25 <sup>b</sup>	166	20,49±5,30			
	26-29 <sup>c</sup>	66	21,24±4,78			
	Toplam	340	20,58±4,95			
Metafizik Farkındalık	18-21 <sup>a</sup>	108	15,97±3,85	1,823	,163	-
	22-25 <sup>b</sup>	166	16,80±4,01			
	26-29 <sup>c</sup>	66	16,97±4,16			
	Toplam	340	16,57±4,00			
Yüksek Bilinç	18-21 <sup>a</sup>	108	13,60±3,64	2,530	,018*	a<c
	22-25 <sup>b</sup>	166	14,05±3,61			
	26-29 <sup>c</sup>	66	14,83±2,97			
	Toplam	340	14,06±3,52			
Farkındalık	18-21 <sup>a</sup>	108	9,03±2,72	1,106	,332	-
	22-25 <sup>b</sup>	166	9,39±2,83			
	26-29 <sup>c</sup>	66	8,85±2,76			
	Toplam	340	9,17±2,79			
Ruhsal Zekâ	18-21 <sup>a</sup>	108	83,75±15,76	1,782	,170	-
	22-25 <sup>b</sup>	166	86,35±17,31			
	26-29 <sup>c</sup>	66	88,59±17,30			
	Toplam	340	85,96±16,87			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre Ruhsal Zekâsında; Yüksek Bilinç alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ) ; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	N	$\bar{X} \pm SS$	f	p	fark
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	25,68±5,66	,779	,506	-
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	24,91±6,85			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	25,33±6,12			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	26,36±6,75			
	Toplam	340	25,58±6,34			
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	19,81±4,25	2,522	,048*	a<c
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	19,91±5,50			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	20,93±4,86			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	21,59±5,05			
	Toplam	340	20,58±4,95			
Metafizik Farkındalık	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	15,86±4,06	1,768	,153	-
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	16,35±3,73			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	17,14±3,80			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	16,87±4,32			
	Toplam	340	16,57±4,00			
Yüksek Bilinç	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	13,31±3,57	1,806	,146	-
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	14,16±3,50			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	14,36±3,60			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	14,39±3,36			
	Toplam	340	14,06±3,52			
Farkındalık	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	9,19±2,65	,194	,900	-
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	9,08±2,83			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	9,07±2,89			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	9,35±2,81			
	Toplam	340	9,17±2,79			
Ruhsal Zekâ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği <sup>a</sup>	85	83,85±15,63	1,427	,235	-
	Antrenörlük <sup>b</sup>	79	84,42±17,50			
	Spor Yöneticiliği <sup>c</sup>	91	86,84±16,34			
	Rekreasyon Eğitimi <sup>d</sup>	85	88,56±17,87			
	Toplam	340	85,96±16,87			

Tablo 5 İncelendiğinde katılımcıların bölümlerine göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Manevi Boyutunu Anlama alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p < 0.05$ ); Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{X} \pm SS$	f	p	fark
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	2 <sup>a</sup>	115	25,97±6,22	,547	,579	-
	3 <sup>b</sup>	106	25,67±6,38			
	4 <sup>c</sup>	119	25,12±6,45			
	Toplam	340	25,58±6,34			
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	2 <sup>a</sup>	115	20,53±5,06	,089	,915	-
	3 <sup>b</sup>	106	20,75±5,04			
	4 <sup>c</sup>	119	20,48±4,82			
	Toplam	340	20,58±4,95			
Metafizik Farkındalık	2 <sup>a</sup>	115	16,64±3,95	,652	,521	-
	3 <sup>b</sup>	106	16,85±3,66			
	4 <sup>c</sup>	119	16,25±4,33			
	Toplam	340	16,57±4,00			
Yüksek Bilinç	2 <sup>a</sup>	115	14,02±3,42	1,507	,223	-
	3 <sup>b</sup>	106	14,51±3,39			
	4 <sup>c</sup>	119	13,70±3,71			
	Toplam	340	14,06±3,52			
Farkındalık	2 <sup>a</sup>	115	9,30±2,90	,174	,840	-
	3 <sup>b</sup>	106	9,10±2,67			
	4 <sup>c</sup>	119	9,11±2,80			
	Toplam	340	9,17±2,79			
Ruhsal Zekâ	2 <sup>a</sup>	115	86,46±16,45	,562	,571	-
	3 <sup>b</sup>	106	86,88±16,44			
	4 <sup>c</sup>	119	84,66±17,69			
	Toplam	340	85,96±16,87			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sınıflarına göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Katılımcıların Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarına Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	GANO	N	$\bar{X} \pm SS$	f	p	fark
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	26,87±5,27	1,519	,220	-
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	25,17±6,58			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	25,60±6,41			
	Toplam	340	25,58±6,34			
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	20,98±5,01	,216	,806	-
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	20,51±4,75			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	20,50±5,29			
	Toplam	340	20,58±4,95			
Metafizik Farkındalık	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	17,04±3,89	1,656	,193	-
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	16,20±4,15			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	16,96±3,76			
	Toplam	340	16,57±4,00			
Yüksek Bilinç	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	14,07±3,78	,414	,662	-
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	13,91±3,43			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	14,30±3,55			
	Toplam	340	14,06±3,52			
Farkındalık	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	10,24±2,48	6,227	,002*	b<a c<a
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	8,77±2,78			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	9,30±2,80			
	Toplam	340	9,17±2,79			
Ruhsal Zekâ	1.25-1.99 <sup>a</sup>	55	89,20±16,59	1,738	,177	-
	2.00-2.99 <sup>b</sup>	180	84,56±16,78			
	3.00-4.00 <sup>c</sup>	105	86,67±17,05			
	Toplam	340	85,96±16,87			

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarına göre Ruhsal Zekâsında Farkındalık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ) ; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların Yaşanılan Yerlerine Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaşanılan Yer	N	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	Ev	279	25,54±6,38	-,215	,830
	Yurt	61	25,74±6,25		
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	Ev	279	20,49±4,76	-,674	,501
	Yurt	61	20,97±5,81		
Metafizik Farkındalık	Ev	279	16,57±4,04	,028	,977
	Yurt	61	16,56±3,81		
Yüksek Bilinç	Ev	279	14,07±3,50	,144	,886
	Yurt	61	14,00±3,66		
Farkındalık	Ev	279	9,24±2,80	,934	,351
	Yurt	61	8,87±2,71		
Ruhsal Zekâ	Ev	279	85,92±16,74	-,088	,930
	Yurt	61	86,13±17,58		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların yaşadıkları yere göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Ruhsal Zekâ Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma	N	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama	Evet	210	26,45±6,59	3,271	,001*
	Hayır	130	24,17±5,67		
Hayatın Manevi Boyutunu Anlama	Evet	210	21,10±5,14	2,504	,013*
	Hayır	130	19,73±4,54		
Metafizik Farkındalık	Evet	210	17,22±4,01	3,909	,000*
	Hayır	130	15,52±3,75		
Yüksek Bilinç	Evet	210	14,61±3,37	3,735	,000*
	Hayır	130	13,17±3,59		
Farkındalık	Evet	210	9,25±2,73	,648	,518
	Hayır	130	9,05±2,87		
Ruhsal Zekâ	Evet	210	88,64±17,39	3,795	,000*
	Hayır	130	81,63±15,09		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumlarına göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), Farkındalık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sunulan bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre Ruhsal Zekâ seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Literatür incelendiğinde Ruhsal Zekâ ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Bunlardan birini gerçekleştiren Yurttaş (2018) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin ruhsal zekâ üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığını ortaya koymuştur<sup>15</sup>. Bu bulgular elde ettiğimiz veriler ile paralellik göstermektedir. Ancak yapılan bir diğer çalışmada ise araştırmaya katılan öğrencilerin ruhsal zekâ beceri seviyesi bakımından kadınların erkeklere göre daha ileri düzeyde oldukları tespit edilmiş ve cinsiyet kavramının ruhsal zekâ seviyesi üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu tespit edilmiştir<sup>13</sup>. Yaptığımız çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında ruhsal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın saptanmamış olması eğitim seviyelerinin aynı düzeyde olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin yaşlarına göre ruhsal zekâ seviyeleri arasında Yüksek Bilinç alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmesine ( $p<0.05$ ) rağmen Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Veriler incelendiğinde 26-29 yaş aralığındaki öğrencilerin daha genç bireylere göre daha fazla yüksek bilinç seviyesine sahip oldukları saptanmıştır. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde ruhsal zekâ ile yaş

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamışlardır<sup>14,6,11</sup>. Yine Yurttaş (2018) elde ettiği verilerde yaş ile ruhsal zekâ seviyesi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir<sup>15</sup>. Yapılan bu araştırma elde ettiğimiz araştırma verileri ile örtüşmektedir. Elde ettiğimiz sonuç verileri ışığında yaş ve tecrübe ilerledikçe, ruhsal zekâ seviyesinin ve yüksek bilinç değerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların bölümlerine göre ruhsal zekâsında Hayatın Manevi Boyutunu Anlama alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmesine ( $p<0.05$ ) rağmen Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ). Elde edilen verilerde antrenörlük bölümü öğrencilerinin Hayatın Manevi Boyutunu anlama alt başlığında diğer bölümlere göre yüksek puan alarak ruhsal zekâ değerlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmuştur.

Gerçekleştirilen bu çalışmada öğrencilerin sınıflarına göre Ruhsal Zekâ seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Elde edilen sonuçlardan hareketle öğrencilerin okudukları sınıf seviyesi ne olursa olsun hemen hemen aynı ruhsal zekâ düzeylerine sahip oldukları savunulabilir.

Genel Ağırlıklı Not Ortalaması değişkenine göre ruhsal zekâ alt boyutlarından Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç ve Ruhsal Zekâ skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmesine ( $p>0.05$ ) rağmen Farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Araştırma sonuçlarına göre 1.25-1.99 GANO yani düşük akademik başarıya sahip bireylerin Farkındalık seviyeleri kendilerinden daha yüksek başarıya sahip olan bireylere göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Bunun sebebi elde edilen bu başarısızlık durumunun ileriki süreçlerde çok daha fazla sorun haline geleceğini düşünmeleri ve bunun neticesinde gelecek için kaygılanıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Aynı şekilde Söylemez (2016)'in gerçekleştirdiği çalışmasında akademik başarı ile ruhsal zeka arasında anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır<sup>11</sup>. Yapılan bu çalışma elde ettiğimiz verilerle paralellik göstermektedir.

Katılımcıların yaşadıkları yere göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç, Farkındalık ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ( $p>0.05$ ). Elde edilen sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin yurttan veya evde kalıyor olmalarının ruhsal zekâ düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sunulan bu çalışmada katılımcıların spor yapma durumlarına göre Ruhsal Zekâsında; Hayatın Ruhsal Boyutunu Anlama, Hayatın Manevi Boyutunu Anlama, Metafizik Farkındalık, Yüksek Bilinç ve Ruhsal Zekâ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), Farkındalık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Yapılan araştırma incelendiğinde elde edilen verilerde göstermektedir ki spor yapan öğrenciler yapmayanlara göre daha yüksek bir ruhsal zekâ seviyesine sahiptirler.

Sonuç olarak alt boyutların tamamına yakınında spor yapanların anlamlı farklılıklar oluşturduğu saptanmıştır. Sporun hayatımızda ne kadar önemli bir yere sahip

olduğunu yapılan çoğu çalışma göstermektedir. Spor kendine bu kez de ruhsal zekâ kavramı içerisinde yer vermiştir ve her yerde olduğu gibi ruhsal zekâ seviyesinde de önemli bir paydaya sahip olduğu yapılan araştırma sonuçlarında ortaya konmuştur.

## KAYNAKLAR

1. Akgemci T., Bekiş T. (2013). Liderlikte ruhsal zeka üzerine bir alan araştırması. Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi. 13(26), 283- 300.
2. Bozdağ M. (2006). Ruhsal zekâ. İstanbul: Nesil Yayınları.
3. Cook S., Steve M. ve Hilary C. (2004). Change management excellence: Using the four intelligences for successful organizational change. Kogan Page Limited.
4. Çat S. (2014). Acil yardım, kurtarma ve müdahale çalışanlarının ruhsal zekâ ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma: Gümüşhane ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gümüşhane.
5. Çıngı H. (1994). Örneklem kuramı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
6. Heydari A., Meshkinyazd A., Soudmand P. (2017). The effect of spiritual intelligence training on job satisfaction of psychiatric nurses. Iranian Journal of Psychiatry. 12(2), 128.
7. Karadeniz A., Aydın D.( 2016). Ruhsal zekâ özellikleri ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. International Journal Of Eurasia Social Sciences. 7(23), 69-93.
8. Karasar N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
9. Özgüven İE. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
10. Seyfi ÜY., Köse S. (2016). Ruhsal zekâ ve çalışma algısı üzerine bir analiz. Yönetim ve Ekonomi. 23(3), 767.,
11. Söylemez A. (2016). Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
12. Stalinski S. (2004). Organizational intelligence: A system perspective, Organization Development Journal. Summer. 22,2, s.55-67.
13. Uslu ÜA. (2008). Kuantum biliminin getirdiği yenilikler ışığında ruhsal zekânın edebiyat eğitiminde kullanılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
14. Yang KP., Mao, XY. (2007). A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. International journal of nursing studies. 44(6), 999-1010.
15. Yurttaş E. (2018). Ruhsal zekâ ile karar ver stilleri ilişkisi; yöneticiler üzerinde bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
16. Zohar D., Marshall I., Marshall I. (2000). SQ: Connecting with our spiritual intelligence. USA. Bloomsbury Publishing.
17. Zohar D., Marshall IN. (2004). Spiritual capital: Wealth we can live by. San Francisco. Berret-Koehler Publishers.





## SPOR MARKALARI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MARKA TERCİHLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

### SPORTS BRANDS AND A RESEARCH ON SPORTS BRAND PREFERENCES OF UNIVERSITY STUDENTS

Gönderilen Tarih:27/02/2020  
Kabul Edilen Tarih:16/03/2020

*Meryem ALTUN EKİZ\**

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0003-1224-7927

*Hamide Tuba KIZILKAYA*

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi

Orcid: 0000-0001-6642-6432

Sorumlu Yazar: Meryem ALTUN EKİZ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
mrymltn@hotmail.com

\* Bu çalışma (16-18 Eylül 2019 Bolu) Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

# Spor Markaları ve Üniversite Öğrencilerinin Marka Tercihleri Üzerine Bir Araştırma

## ÖZ

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler ile yapılan bu araştırmanın amacı; öğrencilerin spor giyim pazarındaki marka tercihleri hakkında bilgi edinmek, en çok tercih edilen spor giyim sektöründe markalaşma ile ilgili de bilgi vermektir. Araştırmanın modeli tarama modelidir. Araştırmaya 2018-2019 Eğitim-Öğretim Güz Yarıyılı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden 106'sı kız, 154'ü erkek olmak üzere toplam 260 gönüllü öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çavuşoğlu (2007) tarafından geliştirilen Marka Sadakati Ölçeği uygulanmış ve kaynak taraması yapılmıştır. Verilerin analizinde kullanılan betimleyici istatistikler yüzde, frekans ve aritmetik ortalamadır. Araştırma sonuçlarına göre; ankete katılan 260 kişinin %71,5'lik oranla büyük bir kısmı televizyon/sosyal medya reklamlarını izlerken %28,5'lik oranla daha küçük bir bölümü ise televizyonda/sosyal medyada reklamları izlememektedir. Katılımcıların %76,2'sinin televizyonda/sosyal medyada yayınlanan spor reklamlarını izledikleri, %23,9'luk bir kesim ise televizyonda/sosyal medyada spor reklamlarını izlemedikleri saptanmıştır. Katılımcıların akıllarında kalan televizyon/sosyal medya reklamları içerisinde %43,1 ile Nike markası, %23,1 ile Adidas markası yer almaktadır. %59,6'sı reklamlarında beğenilen sporcuların yer aldığı bir ürünü satın aldıklarını belirtirken %40,4'lük bir oranda bu sorunun karşılığı "hayır" olarak gelmiştir. Katılımcıların %35,4'ü sevilen bir sporunun ürün reklamında yer alması ile fiyatının yüksek olmasına karşın ürünü satın alacaklarını belirtirken %64,6'lık bir kesim "hayır" yanıtını vermiştir. Spor reklamlarındaki branş tercihinde %46,9 ile futbol birinci sırada yer almaktadır. Katılımcıların marka tercihlerine bakıldığında %39,6'sı Nike, %25,8'i Adidas, %13,5'i Puma, %4,6'sı Kinetix, %3,1'i Lescon, %3,1'i Lotto, %2,3'ü Hummel, %8,0'ı diğer markaları tercih etmiştir. Katılımcıların marka tercih sebeplerinde ise %52,9'u kaliteli, %13,9'u rahat, %14,2'si fiyatının uygun olmasının tercihlerini etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların alışveriş yapma tercihlerine göre %35,8'inin mağazayı, %20,4'ünün sosyal medyayı, %23,9'unun hem mağazayı hem de sosyal medyayı tercih ettikleri saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Marka, Marka tercihleri, Spor markaları, Üniversite öğrencileri

## Sports Brands and a Research on Sports Brand Preferences of University Students

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine brand preferences of the participants in the sportswear market and to provide information about the brands in the sportswear sector. This survey study is conducted with the participation of 260 students (106 women and 154 men) attending at Niğde Ömer Halisdemir University School of Physical Education and Sports in 2018-2019 Educational year, Fall term. The data for this study was collected with "The Brand Loyalty Scale" developed by Çavuşoğlu (2007). Descriptive statistics, percentage, frequency and arithmetic mean were used in the analysis of the data. According to the findings, 71,5% of the participants stated that they watch television / social media ads, while 28,5% did not watch TV / social media ads. In addition, 76,2% of the participants watched sports advertisements on television / social media, while 23,9% did not watch sports advertisements on television / social media. The most influential and remembered television / social media ads belong to Nike with 43,1% and Adidas with 23,1%. 59,6% of the participants stated that they purchased a product that an athlete they liked acted in the ads. However, 64,6% of the participants stated that they wouldn't buy the product just because of the advertisements if the price of the product was high, which means price is more important than the ads. 46,9% of the participants stated that they would like to see more footballers in sports advertising. When the brand preferences of the participants were analyzed, it was found that 39,6% prefer Nike, 25,8% prefer Adidas, 13,5% prefer Puma, 4,6% prefer Kinetix, 3,1% prefer Lescon, 3,1% prefer Lotto, 2,3% prefer Hummel, 8,0% prefer other brands. In terms of brand preference, 52,9% of the participants stated that they prefer specific brands because of their good quality, 13,9% choose because of the comfort, and 14,2% chose because of the reasonable price. it was also found that 35,8% preferred traditional shopping, 20,4% preferred online shopping media, 23,9% preferred both.

**Keywords:** Brand, Brand preferences, Sports brands, University students

## GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında yaşanan gelişmeler sporu da doğrudan etkilemektedir. Bunun sonucu olarak spor markaları da sporcu performansını arttırmak ve yarışma anındaki engelleri ortadan kaldırmak amacıyla ürünlerinde sürekli geliştirme çalışmaları yapmaktadırlar. Sürati artırıcı, koşarken kullanıcısına rahatlık ve avantaj sağlayan koşu ayakkabıları geliştirmek ya da bir müsabakada rakip sporcuların çekmelerini engellemek için vücudu saran, teri emen forma ve eşofmanların üretilmesi bu duruma örnek gösterilebilir. Bununla birlikte artık insanlar günlük yaşantılarında, güzel ve sık giyinme arzularının yanı sıra rahat ve vücut sağlığını koruyan kıyafetleri tercih etmektedirler. Buna bağlantılı olarak spor malzemeleri üreten firmalar günlük kıyafetlerde de trendi yakalamak ve ürünlerini hedef kitleye pazarlayabilmek için ünlü moda tasarımcılarıyla çalışmaya başlamalarının yanı sıra ürün kataloglarını da sürekli yenilemektedirler. Bu durum artan rekabet ortamında müşteri odaklı pazarlama anlayışının önem kazanmasına neden olmaktadır bu da spor pazarında markalaşmanın önemini artırmaktadır. Hedef kitlenin istek ve gereksinimlerini doğru bir biçimde algılayıp karşılayabilecek firmalar içerisinde buldukları pazarda başarılı markalar haline gelmektedirler.<sup>4</sup>

Marka, bir ürünü tanımlayan isimleri, sembolleri, terimleri ya da bunların tümünü içeren, ürünü diğer ürünlerden ayıran karakteristik özellikler olarak tanımlanabilir. Ürün ya da mal ile marka arasındaki farklılık geçmiş dönemdeki pazarlar ile günümüz pazarları arasındaki farklılıklardan yola çıkarak açıklanabilir. Mal tanımının geçerli olduğu pazarlar için bir şişe süt sadece bir şişe süt tanımlamakta ve sadece ürünün işlevsel ve fiziksel özellikleri göz önüne alınmaktadır. Bu durumda satın alma kararını etkileyen en önemli kriterler fiyat ve elde edilebilirlik olarak görülmektedir. Markanın kazandığı önem ise değişen rekabet koşulları ve tüketici profilleri ile açıklanabilmektedir.<sup>22</sup>

Gençler tarafından tüketim, sıradan bir eylem şeklinde her yerde ve her zaman gerçekleştirilen bir faaliyet haline gelmiştir. Bunda medya, internet kullanımı ve teknolojinin günlük hayatın bir parçası haline gelmesi etkili olmuştur.<sup>21</sup>

Spor ürünlerin en büyük tüketicileri içerisinde gençler ön sıralarda gelmektedir. Spor endüstrisi içinde ürün; fitness, serbest zaman etkinlikleri, rekreasyon ve sportif faaliyetleri kapsayan ürün ve hizmetleri ifade etmektedir. Görsel medya ve stadyumlarda spor için yapılan organizasyonların seyredilme oranları, basılı medya araçlarında spor haberlerinin okunma sayıları, başka ürün tanıtımlarının spor alanları üzerinden yapılması bir endüstri sektörü olarak spor ile ilgili faaliyetleri ön plana çıkarmaktadır.<sup>8</sup>

Tüm dünyanın izlediği spor müsabakaları ve olimpiyatlar gibi küresel oyunlar sayesinde sporcular için giysi üreten firmalar kendilerini bu arenada göstermeye başlamıştır. Çok sayıda spor giysi üretimi yapan firma markalaşarak dünya çapında tüketici kitlesine sahip olmuştur.<sup>18</sup>

Sportif faaliyetleri gerçekleştirmede önemli markaları bünyesinde bulunduran spor ekipmanları sektörü ön plana çıkmaktadır. Spor sektörüne yönelik önde

gelen firmaların markalarını kullanarak ürettikleri ürünleri her spor branşının isteklerine yönelik ve özel olmaktadır. Ayrıca özellikle günümüzde spor için üretilen ayakkabı ve giysiler sporda aktif olmayan kişiler tarafından da günlük giysi olarak kullanılmaktadır. Bu noktada hem sporu aktif yapan kişiler hem de diğer tüketiciler için spor ekipmanı üreten markaların önemi büyüktür. <sup>19</sup>

Spor giysi pazarında yoğun rekabet ortamı ile birlikte Amerika, Almanya ve İngiltere kökenli markaların etkinliği ön plana çıkmaktadır. Sponsorluk ve reklam kampanyalarında spor ürünler alanında üretim yapan üretici ve tedarikçi firmalar ünlü sporculardan yararlanarak pazarlama çabası içerisine girmektedir. Pazarlamacılar tarafından dünya çapında ünlüler tanıtım aracı olarak kullanılmakta, ve bu alanda neredeyse dört reklamdanda birinde ünlüler yer almaktadır. <sup>12</sup>

Yıldızlar markalara iyi tanımlanmış bir kişilik kazandırırken, aynı zamanda tüketicilerin istediği bir düş dünyasını da beraberlerinde getirmektedirler. Tüketicilerin yıldızlarla olan geçmişi aralarında bağ kurmaya ve onları zevk sahibi olarak görmeye de etkendir. <sup>20</sup>

İşlev olarak markanın en temel amacı; ayırt etme, imaj, kalite ve reklamdır. Reklam; sponsor marifetiyle, belli bir ödeme yapılarak, kişisel hizmet, ürün ya da fikirlerin tanıtımı ve tutundurulmasıdır. Reklamlar; ürün ya da hizmet hakkında tüketicileri bilgilendirme, ürün, marka ya da hizmete yönelik eğilim oluşturma gibi işlevler gösterir. Reklam marka değeri ile birlikte markanın diğer bileşenlerini oluşturmada önemli bir rol üstlenmektedir. <sup>16</sup>

Marka ile ilgili önemli unsurlardan biri de marka sadakatidir. Bir markaya karşı gösterilen tutum ve koruma davranışı arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir. Marka sadakatinde davranışsal boyutta belirli bir zamanda gözlenen satın alma davranışı ön plana çıkmaktadır. Tutumsal boyutta ise tekrarlanan satın alma ile bir markaya ait etkili eğilimi ifade etmektedir. <sup>10</sup>

Günümüz rekabet piyasasında pazarda tanınmış markaların artması tüketicileri en eski tanıdık ve güvenilir markalara yönlendirmektedir. Bu noktada markanın ismi marka sadakatini önemli ölçüde etkilemektedir. Bir marka ile ilgili bilinirlik durumu marka satın almada en önemli unsurlardan biridir. Satın alma ile ilgili değerlendirmelerde bilinen markaların şansları yüksekken bilinmeyen markaların şansları ise azalmaktadır. <sup>14</sup>

Yapılan araştırmalarda tüketicinin markaya bağlanmasının marka görünümü ya da kişiliğinin tüketici kişiliğine uygun olduğuna inanması ile ilgili olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca Adidas ve Nike gibi büyük markaların marka sadakatlerinin fazla olabileceği, Puma, Fila, Diadora gibi daha küçük markalarda ise bu durumun dah az olabileceği belirlenmiştir. Pazar paylarının farklı olmasına rağmen marka sadakatinde bu farklılığın fazla olmadığı, en küçük markanın bilinirliğinin %50, en büyük markanın ise %68 oranında olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu noktada Diadora'nın Pazar payı %2 iken marka sadakati %51 olarak görülmektedir. <sup>7</sup>

Spor ekipmanları üreten markalara bakıldığında bazı markaların bu süreçte ön plana çıktığı görülmektedir. Araştırmaya katılan grubun kullanıcısı olduğu spor markalarına bakıldığında bu sektörde yer alan ve marka değeri oluşturan müşteri odaklı spor markaları olarak Nike, Adidas, Puma ve Kinetix markalarının ön plana çıktığı görülmektedir.

Bu spor markaları içerisinde Yunan zafer tanrıçasından adını alan Nike'nin; hız ve hareketi çağrıştıran logosu, firmanın en büyük spor giyim üreticilerinden biri olmasında etkili olmuştur. 1970'li yıllar boş zamanda koşu yapılan bir dönem olması nedeniyle spor giysileri ön plana çıkarmıştır. Bu dönemde Nike markası spor giysi piyasasına girmiştir. <sup>1</sup>

Andre Agassinin 1992 yılında Wimbledon erkekler tenis şampiyonluğunu kazanması ile Nike markası ön plana çıkmaya başlamıştır. Nike markası teknolojik değişim desteğini de arkasına almış ve NASA mühendisi tarafından tasarımı yapılan ve giyene ekstra bir esneklik kazandıran hava yastığı sistemini de ürünlerine eklemiştir. Basketbol yıldızı Michael Jordan ile yapılan anlaşma ile Nike Air Jordan spor ayakkabıda çok iyi bir yere gelmiştir. <sup>20</sup>

2005 yılında yapılan, 1050 gencin katılımı ile Ankara, İstanbul, Erzurum ve İzmir illerini kapsayan bir araştırmada 12-22 yaş arasındaki gençlerin marka tutkusunun daha önceki yıllara göre hızla arttığı, yapılan harcamaların 12-18 yaş grubundaki gençlerde eğlence sektöründe, 19-22 yaş grubundaki gençlerde ise sosyalleşme odaklı sinema, giyim ve fast food mekanlarında gerçekleştirildiği görülmektedir. Amerikan kökenli Nike markası bu açıdan tüm ürün ve hizmet grupları içerisinde ilk sırada yer almaktadır. Marka seçiminde ise reklamlar ve arkadaşların etkisi ön plana çıkmaktadır. <sup>21</sup>

Diğer bilinen spor markalarından biri olan Adidas, 1926 yılında Adolf ve Rudi Dassler kardeşler tarafından Almanya'da kurulmuş, 1928 yılında Amsterdam oyunlarına katılan sporcular tarafından kullanılmış, 1936 Berlin Olimpiyatlarında şampiyon koşucu Jesse Owens bu ayakkabılar ile dört altın madalya kazanmıştır. <sup>20</sup>

1947'de Adidas markasını oluşturan Adolf ve Rudi Dassler kardeşler ayrılmıştır. Adolf Dassler Adidas markası ile 1972 Olimpiyatlarında resmi spor malzemeleri tedarikçisi olduktan sonra günlük giyimde prestijini artırmıştır. 1986'da Rap grubu Run DMC'nin "My Adidas" adlı hit şarkısı dünya metropollerinde spor giysilerin egemenliğini göstermiştir. <sup>3</sup>

Klasik beyaz ayakkabıların yan tarafında Adidas'ın iyi bilinen üç çizgisi bulunmaktadır. İlk kez 1949'da kullanılan bu çizgiler, marka kimliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. <sup>13</sup> Adidas 1954 Dünya kupasında Batı Almanya takımının giydiği kabaralı botlar ile futbol alanında öncü durumuna gelmiştir. Adidas spor giyim, çanta ve ekipman üretimine de başlamış ve 1970 yılında markasını taşıyan futbol topu tüm uluslararası turnuvalarda kullanılan resmi top olmuştur. <sup>20</sup>

Bir statü sembolü haline gelen spor ayakkabıların spor dışında da kullanılıyor olması, profesyonel spor dışında kitleler tarafından aktivite olarak sporun yaygınlaşması da spor ayakkabı tasarımlarını etkilemiştir. Spor ayakkabı bu noktada rekabeti markalar arasında yoğunlaşan, fanları ortaya çıkan ve “Sneaker” adı altında anılarak moda dünyasında önemli ve ikonografik bir sembole dönüşmüştür. <sup>17</sup>

1947 yılından sonra Adolf ve Rudi kardeşler ayrılmasından sonra Rudi Dassler Puma markasını kurarak spor ürünleri üretimine devam etmiştir. Yeni bir spor giyim ürünün piyasaya çıkışından sonraki bilimsel içeriğinin pazarlama karmasındaki yeri önem taşımamaktadır. Markaların geçmişten gelen miraslarına dayalı tüm olumlu çağrışımlar, yeni ürünlerin tanıtımında kullanılmıştır. Bilimsel anlamda yenilikçi konseptler ve akıllı olarak ifade edilen yeni nesil malzemelerin kullanımıyla desteklenen giysiler, spor devi ya da marka elçileri tarafından giyilirken gösterilmiştir.

<sup>13</sup>

Bazı spor markaları için teoride sevilmeyen moda bazı markalar için ise kurtarıcı olmuştur. Puma firmasının bu alandaki en büyük başarılarından biri spor ayakkabı ve giysileri spor salonundan çıkararak sokaklara taşımaktır. Bu sayede spor ayakkabılar vazgeçilmez bir moda aksesuarı haline gelmiştir. Puma iysi ve ayakkabıları için JillSander, Gucci ve Prada ile çalışmış olan NeilBarrett ve PhilippeStarck gibi modacılarla çalışmıştır <sup>20</sup>

Amerikan kökenli bu firmalara karşın yerli üretim yapan spor markaları da zamanla piyasada yerini almıştır. 1989 yılında ayakkabı üreterek piyasaya giren Kinetix markası 2005 yılında tekstil üretimine geçmiştir. Farklı reklam kampanyaları ile gençleri hedefleyen marka çok çeşitli ürün gruplarında üretim yapmaya devam etmektedir. <sup>23</sup>

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin spor giyim pazarındaki marka tercihleri hakkında bilgi edinmektir. Devlet üniversitesinin seçilmesinin sebebi gelir dağılımının heterojen bir yapıda olmasıdır.

## **MATERYAL VE METOD**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmanın modeli tarama modelidir. Bu model mevcut bir durumu olduğu gibi resmetmeyi, olayı kendi koşulları içerisinde tanımlamayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. <sup>15</sup>

### **Çalışma Grubu**

Araştırma; 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı Güz Yarıyılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören

106 kadın, 154 erkek toplam 260 öğrencinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	154	59,2
	Kadın	106	40,8
Bölüm	Öğretmenlik	100	38,5
	Antrenörlük	95	36,5
	Yöneticilik	65	25,0
	Toplam	260	100,0

Tablo 1'deki cinsiyet değişkenine göre katılımcıların %59,2'sini erkekler, %40,8'ini kadınlar oluşturmaktadır. Bölümlerine göre ise %38,5'i öğretmenlik, %36,5'i antrenörlük, %25,0'ı yöneticiliktir.

### Veri Toplama Aracı

Çavuşoğlu (2007) tarafından geliştirilen Marka Sadakati Ölçeği veri toplama aracı olarak uygulanmış ve kaynak taraması yapılmıştır. Analizler sonucunda marka sadakati genel güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır<sup>4</sup>.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimleyici istatistikler olan yüzde, frekans ve aritmetik ortalama kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaş Ortalaması

	n	Min.	Max.	X	Ss
Yaş	260	18.00	30.00	21.4846	2.39121

Tablo 2'de çalışmaya katılan 260 öğrencinin yaş ortalaması görülmektedir. Bu grupta yaş ortalamasının 18 ile 26 yaş arasında değiştiği ve bu ortalamanın 21,48 yaş olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Aylık Harcama Durumlarına Göre Dağılımı

Aylık Harcama	Frekans (n)	Yüzde (%)
250-500	58	22,3
500-750	81	31,2
750-1000	80	30,8
Diğer	41	15,8
Toplam	260	100

Tablo 3'te yapılan değerlendirme aylık harcama miktarı ile ilişkilidir. Yapılan değerlendirmede aylık harcama miktarı en yüksek grubun %31,2 ile 500-750 TL arasında harcama yapan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Televizyon/Sosyal Medya Reklamlarının İzlenme Oranına Göre Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evet	186	71,5
Hayır	74	28,5
Toplam	260	100,0

Tablo 4'te ankete katılan toplam 260 öğrenciden %71,5'inin televizyon reklamlarını izledikleri, %28,5'inin ise reklamları izlemedikleri görülmektedir. Üniversitede öğrenim gören öğrencilere ulaşmada reklamların etkili bir iletişim aracı olduğu gerçeği bu durumda kendisini göstermektedir.

**Tablo 5.** Televizyonda/Sosyal Medyada Yayınlanan Spor Reklamlarının İzleme Oranı Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evet	198	76,2
Hayır	62	23,9
Toplam	260	100,0

Tablo 5'te Spor reklamlarının televizyon gösterimlerini ankete katılanların %76,2'sinin izledikleri belirlenmiştir. Televizyonda yayınlanan spor reklamlarını izlemeyenlerin oranı ise %23,9 olarak görülmektedir.

**Tablo 6.** Televizyonda/Sosyal Medyada Yayınlanan Reklamlardan En Çok Akılda Kalan Spor Markası Oran Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Nike	112	43,1
Puma	48	18,5
Adidas	60	23,1
Kinetix	28	10,8
Diğer	12	4,6
Toplam	260	100

Tablo 6'da ankete katılanların Nike ve Adidas markalarını televizyon reklamları içerisinde en akılda kalanlar olarak belirttikleri görülmektedir. Bu oran %43,1 ile Nike, %23,1 ile Adidas'tır.

**Tablo 7.** Beğenilen Ünlü Sporcuların Reklamlarda Oynamasının Satın Almaya Etkisinin Oran Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evet	155	59,6
Hayır	105	40,4
Toplam	260	100

Tablo 7'de ankete katılanların %59,6'sı bir ürünü satın almada beğenilen sporcunun reklamlarda oynamasının etkili olduğunu belirtirken, bu soruya olumsuz cevap verenlerin oranı %40,4 olarak görülmektedir. Bu sonuç ile; ünlü sporcuların reklamlarda oynamasının talep üzerinde bir etki yarattığını, marka bilinirliği, imaj vb. konularda sporcuların markalara kattığı değer yadsınamaz olduğunu söylemek mümkün görülmektedir.



**Tablo 8.** Kişilere Göre Spor Markası Fiyatının Pahalı Olması Durumunda Beğenilen Ünlü Sporçunun Satın Almaya Etkisinin Oran Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evet	92	35,4
Hayır	168	64,6
Toplam	260	100

Tablo 8'de katılımcıların %35,4'ü beğenilen ünlü sporcuların oynadığı reklamlarda ürün fiyatlarının yüksek olmasına karşın bu ürünü satın alma işlemini gerçekleştirecekleri, %64,6 oranındaki grubun ise reklamlardaki sporcuların bu ürünün fiyatının yüksekliğine göre satın alma davranışını değiştirecek etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Ürün fiyatları spor markaları açısından çok önemlidir. Bu noktada reklamlarda kim oynarsa oynasın tüketicilerin satın alma kararında direkt etki yaratmayacağı ve ürün fiyatlarının tüketicilerin satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

**Tablo 9.** Spor Branşlarına Göre Spor Reklamlarında İzlenilmek İstenilen Ünlü Sporcuların Oran Dağılımı

Spor Branşları	Frekans (n)	Yüzde (%)
Futbol	122	46,9
Voleybol	36	13,8
Atletizm	33	12,7
Basketbol	25	9,6
Tenis	25	9,6
Diğer	19	7,3
Toplam	260	100,0

Tablo 9'da ankete katılanların spor reklamlarındaki branş tercihinde %46,9 ile futbol birinci sırada yer almaktadır. Türkiye'de spor branşları içerisinde en çok izlenme oranına sahip olan futbolun, burada oynayan oyuncuları reklamlarda görmeyi isteme oranını etkilediğini söylemek mümkündür.

**Tablo 10.** Katılımcıların Marka Tercihlerine Göre Dağılımı

Marka	Frekans (n)	Yüzde (%)
Nike	103	39,6
Adidas	67	25,8
Puma	35	13,5
Kinetix	12	4,6
Lescon	8	3,1
Lotto	8	3,1
Hummel	6	2,3
Diğer (Mavi, NewBalance, Asics, Colombia, LCW, Jump, Kalanji, LTB, The North Face, Polo, Reebok, Slazanger)	21	8,0
Toplam	260	100

Tablo 10'da katılımcıların marka tercihlerine göre %39,6'sı Nike, %25,8'i Adidas, %13,5'i Puma, %4,6'sı Kinetix, %3,1'i Lescon, %3,1'i Lotto, %2,3'ü Hummel, %8,0'ı diğer markaları tercih etmiştir.

**Tablo 11.** Katılımcıların Marka Tercih Sebeplerine Göre Dağılımı

Marka Tercih Sebebi	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kaliteli	131	52,9
Rahat	36	13,9
Uygun	38	14,2
Diğer (Güzel, şık, çeşitli vb.)	55	19,0
Toplam	260	100

Tablo 11'de katılımcıların marka tercih sebeplerine göre %52,9'u kaliteli, %13,9'u rahat, %14,2'si uygun, %19,0'ı diğeri seçmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların Alışveriş Tercihine Göre Yüzde ve Frekans Sonuçları

Alışveriş Tercihi	Frekans (n)	Yüzde (%)
Mağaza	93	35,8
Sosyal Medya	53	20,4
Mağaza ve Sosyal Medya	62	23,9
Diğer	52	20,0
Toplam	260	100

Tablo 12'de katılımcıların alışveriş tercihine göre %35,8'i mağaza, %20,4'ü sosyal medya, %23,9'u mağaza ve sosyal medya, %20,0'ı diğeri şekillerde alışveriş yapmayı tercih etmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllülük esasına göre katılım sağlayan 260 öğrenciden %59,2'si erkek, %40,8'i kadındır. Bu öğrencilerin; %38,5'i Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %36,5'i Antrenörlük Eğitimi ve %25,0'ı Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada; yaş ortalaması 18 ile 26 arasında değişen grupta ortalama yaş 21,48 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %31,2'sinin aylık harcama düzeyinin 500-750 TL arasında olduğu ve bu grubun araştırmada en yüksek oranlı grup olduğu görülmektedir.

Ankete katılan 260 öğrenci içerisinde televizyon/sosyal medya reklamlarını izleyenlerin oranı %71,5 iken, %28,5'i oluşturan grubun televizyonda/sosyal medyada reklamları izlemedikleri görülmektedir. Üniversitede öğrenim gören öğrencilere ulaşmada reklamların etkili bir iletişim aracı olduğu gerçeği bu durumda kendisini göstermektedir.

Katılımcıların %76,2'sinin televizyonda/sosyal medyada yayınlanan spor reklamlarını izledikleri, %23,9'luk bir kesim ise televizyonda/sosyal medyada spor reklamlarını izlemedikleri saptanmıştır. Katılımcıların Nike ve Adidas markalarının televizyon/sosyal medya reklamları içerisinde en çok akıllarında kalan markalar olduğu ve oranlarının %43,1 ile Nike, %23,1 ile Adidas şeklinde sıralandığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden %59,6'sı ürün satın almada beğenilen sporcuların oynadığı reklamların etkili olduğunu belirtirken, oranı %40,4 olan grup bu soruya olumsuz cevap vermiştir. Bu durumda; ünlü sporcuların reklamlarda oynamasının talep üzerinde bir etki yarattığını, marka bilinirliği, imaj vb. konularda sporcuların markalara kattığı değerin yadsınamaz olduğunu söylemek

mümkün görülmektedir. Katılımcıların %35,4'ü beğenilen ünlü sporcuların oynadığı reklamlarda ürün fiyatlarının yüksek olmasına karşın bu ürünü satın alma işlemini gerçekleştirecekleri, %64,6 oranındaki grubun ise reklamlardaki sporcuların bu ürünün fiyatının yüksekliğine göre satın alma davranışını değiştirecek etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Ürün fiyatları spor markaları açısından çok önemlidir. Bu noktada reklamlarda oynayan kişilerin tüketicilerin satın alma kararında direkt etki yaratmayacağı ve ürün fiyatlarının tüketicilerin satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Spor reklamlarındaki branş tercihinde %46,9 ile futbol birinci sırada yer almaktadır. Türkiye'de spor branşları içerisinde en çok izlenme oranına sahip olan futbolun, burada oynayan oyuncuların reklamlarda görme oranını etkilediğini söylemek mümkündür. Katılımcıların marka tercihlerine bakıldığında; %39,6'sı Nike, %25,8'i Adidas, %13,5'i Puma, %4,6'sı Kinetix, %3,1'i Lescon, %3,1'i Lotto, %2,3'ü Hummel, %8,0'ı diğer markaları tercih etmiştir. Katılımcıların marka tercih sebeplerinde ise %52,9'u kaliteli, %13,9'u rahat, %14,2'si fiyatının uygun olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların alışveriş yapma tercihlerine göre %35,8'inin mağazayı, %20,4'ünün sosyal medyayı, %23,9'unun da hem mağazayı hem de sosyal medyayı tercih ettikleri saptanmıştır.

Bu çalışma kapsamında diğer çalışmalara bakıldığında; Çavuşoğlu (2007) gençlerin %96,4'ünün TV reklamlarını izledikleri ve bu reklamlar içerisinde %99 oranında spor markası reklamlarına ilginin büyük olduğunu, Nike markasının %50 ve Adidas markasının % 44,1 ile ön sıralarda yer aldığını belirtmiştir. Bir ürünün satın alma kararında, reklamlarında ünlü sporcuların oynamasının doğrudan etkilemediği, talepte spor ürünlerin fiyatının etkili olduğunu ve reklamlarda oynayan ünlü sporcuların ürün fiyatlarını görmezden gelmeyi sağlamadığı saptanmıştır. Spor reklamlarında branş tercihlerinde futbolun kullanıldığı, TV reklamlarında izlenme oranları ile birlikte kullanım oranlarında %38,9 ile Nike'nin, %42,2 ile de Adidas'ın yer aldığı görülmektedir. <sup>4</sup>

Çavuşoğlu ve Ayancı (2016)'nin çalışmalarında genel anlamda satın alma davranışını büyük ölçüde etkilemeyen marka algılarının, ünlü sporcu stratejisine bağlı olarak oluştuğu görülmektedir. TV reklamlarının izlenme oranlarının gençler arasında yüksek olduğu, spor markası reklamlarına olan ilginin fazla olduğu ve marka olarak Nike'in ve Adidas'ın bu reklamlar içerisinde ilk sırada geldiğini belirtmişlerdir. <sup>5</sup>

Polat ve ark. (2017)'nin çalışmalarında marka tatmini, marka güveni, marka duygusu ve davranışsal marka sadakati düzeylerinin, kasaba ve köylerde yaşayanlara göre yaşamının önemli bir kısmını şehirlerde geçiren öğrencilerde anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerin marka sadakati alt boyutları ile kişisel harcama düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ailenin aylık gelir düzeyi ile marka tatmini, davranışsal marka sadakati ve tutumsal marka sadakati değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca BESYO ve diğer bölüm öğrencilerinin karşılaştırma sonuçlarına göre marka duygusu ve davranışsal marka sadakati, marka tatmini ve marka güveni ortalamalarında diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin lehine sonuçların olduğu görülmüştür. Marka ve üniversite öğrencileri üzerine odaklı benzer çalışmalarda bölümler arası farklılıktan bahsetmektedir. Bu durumu BESYO öğrencilerinin sporla uğraşmalarından ve sporcu kişiliklerinden dolayı marka

beklentilerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre farklılık göstermesiyle açıklamışlar özellikle spor ile ilgili markalara daha fazla yöneldikleri ve bu noktada tutumsal ve davranışsal sadakatlerinin daha güçlü olduğunu ifade etmişlerdir. <sup>19</sup>

Erdal ve ark. (2013)'nin çalışmalarında öğrencilerin kıyafet satın alırken markalı olmasına dikkat etmeyenlerin oranı %53,3'ü, markadan çok kaliteye önem verenlerin oranı %86,1 olduğu tespit edilmiştir. <sup>9</sup> Eskiler ve ark. (2016)'nin yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; katılımcıların marka duyarlılığı, ünlü sporcuları rol model alma ve satın alma niyeti arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanısıra; marka duyarlılığının ünlü sporcuları rol model alma ve satın alma niyeti arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu tesbit edilmiştir. <sup>11</sup>

Atılğan (2003)'in tekstil ürünlerinin markaları hakkında Ege Üniversitesi öğrencilerinin görüşleri üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre; %63,8 (n:722) Adidas ile %20,2 (n:229) Nike ilk akla gelen spor giyim markalarıdır. Öğrencilerin %56,3 ile Adidas ve %34,3 ile Nike markalarını en kaliteli spor giyim markaları olarak belirtmişlerdir. <sup>2</sup> Dawes (2008)'de çalışmasında büyük markaların Adidas ve Nike gibi marka sadakatlerinin fazla olabileceğine, Puma, Fila ve Diadora gibi daha küçük markaların marka sadakatlerinin daha az olacağını vurgulamıştır. <sup>6</sup>

Durmuş ve Battal (2018)'in araştırmalarında; çalışmaya katılan öğrencilerin marka seçimlerinde sırası ile Lcw (192 öğrenci – %31,4), DeFacto (136 öğrenci – %22,2), Koton (66 öğrenci – %10,8), Adidas (59 öğrenci – %9,6), Nike (51 öğrenci – %8,3), Mavi Jeans (35 öğrenci – %5,7), Kinetix (19 öğrenci – %3,1), Levi's (16 öğrenci – %2,6), Lacoste (16 öğrenci – %2,6), Puma (10 öğrenci – %1,6) ve Loft (10 öğrenci – %1,6) olarak sıralanmıştır. <sup>7</sup>

Sonuç olarak gençlerin spor marka reklamlarını ilgi çekici buldukları, reklamları genellikle TV ya da sosyal medyadan takip ettikleri görülmektedir. Başarılı ve ünlü sporcuların reklamlarda kullanılması gençler tarafından farklı şekillerde değerlendirilmekte ve sporcular ile yapılan promosyon çalışmaları pazarlama konusunda farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Farklı bölümlerde okuyan ya da farklı yaş grubunda olan bireyler üzerinde böyle bir çalışma yapılarak karşılaştırmalara gidilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Ambrose G., Harris, P. (2012). Görsel moda tasarımı sözlüğü. (Çev. Çiğdem Sirkeci). İstanbul: Literatür Yayınları.
2. Atılgan T. (2003). Ege üniversitesi öğrencilerinin tekstil ürünlerinin markaları hakkındaki görüşleri üzerine bir araştırma. *Ege Academic Review*, 3(1), 90-118.
3. Baudot, F. (2001). Modanın yüzyılı. (Çev. Noyan Akatlı). İstanbul: Güncel Yayıncılık.
4. Çavuşoğlu SB. (2007). İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin tüketici davranışları açısından marka sadakatinin ölçülmesi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
5. Çavuşoğlu SB., Ayancı, H. (2016). İstanbul üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin marka algı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi/The Journal of Social Science*, 3(6), 388-398.
6. Dawes J. (2008). Brand Loyalty in the UK sportswear market. *International Journal of Market Research*, 51(4), 449-463.
7. Durmuş İ., Battal F. (2018). Üniversite öğrencilerinin hazır giyim satın alma kararlarında reklamlara yönelik tutumları ve marka tercihleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 9(24), 147-176.
8. Ekmekçi YAD., Ekmekçi R., İrmış A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (1), 91-117.
9. Erdal G., Erdal H., Uzundal H. (2013). Gaziosmanpaşa üniversitesi öğrencilerinin marka giyim konusundaki tutum ve davranışları üzerine bir araştırma. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi* 4, 49-56.
10. Eren, SS., Erge, A. (2012). Marka güveni, marka memnuniyeti ve müşteri değerinin tüketicilerin marka sadakati üzerine etkisi. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4455-4482.
11. Eskiler E., Küçükbiş F., Soyer F. (2016). Genç tüketicilerin satın alma davranışları üzerine rol model etkisi: Marka duyarlılığı aracılık rolü. *ERPA International Congresses on Education - Book of Proceedings*, 709-715.
12. Eskiler E., Altunışık R. (2017). Rol model alma davranışının pozitif sözlü iletişim ve satın alma niyeti üzerine etkisinde marka bağlılığının aracılık rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, ICMEB17 Özel Sayısı*, 687-696.
13. Fogg M. (2014). Modanın tüm öyküsü. İstanbul: Hayalperest Yayınevi.
14. Göksu F. (2011). Spor ürünlerine yönelik marka sadakati üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1(39), 43-58.
15. Karasar N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri. (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
16. Oturaç Z. (2005). Marka-reklam ilişkisi ve endüstriyel marka oluşturmada reklamın etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
17. Öymen G. (2018). Sokak modası, moda ikonu ve kültürel olgu bağlamında 'Sneakers'. 2. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, Eğlence ve Ürün Yerleştirme Bildiriler Kitabı, İstanbul Ticaret Üniversitesi. 247-253.

18. Pektaş H. (2008, 12-16 Mayıs). Moda ve küreselleşme. Çatışma ve İşbirliği Kaynağı Olarak Küreselleşme Sempozyumu, Girne Amerikan Üniversitesi, K.K.T.C.
19. Polat E., Yalçın A., Yıldız K., Sönmezoğlu U., Üniversite Öğrencilerinin Spor Ürünlerine Yönelik İlişkisel Pazarlama Çerçevesinde Marka Sadakatlerinin İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 58-70, 2017
20. Tungate M. (2006). Modada marka olmak. Armani'den Zara'ya moda devlerinin marka oluşturma tarzları. (Çev. Günhan Günay). İstanbul: Rota Yayınları, İstanbul.
21. Tükel, İ. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/TuketimYeniAktorYkusagiKASIM2014.pdf> (15 Nisan 2019)
22. Uztuğ F. (2008). Markan kadar konuş: Marka iletişimi stratejileri. Mediacat Kapital Medya Hizmetleri, s.16.
23. Kinetix, <https://www.kinetix.com.tr/hakkimizda/> (19.04.2019).





## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ALAN SINAVINA YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN ALAN BİLGİSİ BAKIMINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

### EVALUATION OF ANXIETY LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES FOR FIELD EXAM IN TERMS OF THEIR FIELD KNOWLEDGE

Gönderilen Tarih: 16/01/2020  
Kabul Edilen Tarih: 16/03/2020

*Ökkeş Alpaslan GENÇAY*

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0003-0977-4654

*Kamil BOLAT*

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0002-2683-392x

*Serdar GERİ*

Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0003-1837-0256

*Ertuğrul GENÇAY*

Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 000-0001-7523-6315

*Mine KOÇ\**

Adıyaman Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

Orcid: 0000-0001-5853-5361

# Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Alan Sınavına Yönelik Kaygı Düzeylerinin Alan Bilgisi Bakımından Değerlendirilmesi

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının alan sınavına yönelik kaygı düzeylerinin belirlenmesidir. Bu amaçla farklı üniversitelerden 85 kız, 135 erkek olmak üzere, 220 Beden eğitimi öğretmeni adayı katılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", mesleki alan bilgisi sınavına yönelik "kişisel bilgi düzeyi değerlendirme anketi" ve Speilberger'in 1980'da geliştirdiği, Öner tarafından 1990'da Türkçe'ye uyarlanan "Sınav Kaygısı Envanteri" kullanılmıştır<sup>33,34</sup>. Araştırmamızın sonucunda adayların cinsiyetlerine ilişkin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, fakat gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edildi. ( $p>0.05$ ). Mezun durumunda olan öğretmen adaylarının 4. Sınıf ifadesinde bulunan öğretmen adaylarına göre sınav kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu, bununla birlikte gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edildi ( $p<0.05$ ). Öğretmen adaylarının bölümlerine göre sınav kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümündeki adaylarının sınav kaygısı düzeyleri Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğretmen adaylarının sınav kaygısı düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur( $p>0,05$ ). Adaylarının sınav kaygı düzeyi ile alan sınavı bilgi seviyeleri arasındaki korelasyonu sonucunda "Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri" dersinin %23.3 lük negatif yönde zayıf anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ). "Cimnastik" dersinin pozitif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunup sırasıyla bu dersleri takiben negatif yönde "Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım" Beden Eğitimi Spor Yönetimi" ve "İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji" derslerinde zayıf anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak katılımcıların kendilerini alan bilgi düzeyleri açısından yeterli görmeleri sınav kaygı düzeyini azalttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Alan Sınavı, Sınav Kaygısı, Beden Eğitimi Öğretmeni

## Evaluation of Anxiety Levels of Physical Education Teacher Candidates for Field Exam in Terms of Their Field Knowledge

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the anxiety levels of physical education and sports teacher candidates for the field exam. For this purpose, 220 physical education teachers, 85 girls and 135 boys from different universities participated. In the research, "Personal Information Form", for the professional field knowledge exam, "personal information level determination questionnaire" and "Test Anxiety Inventory" developed by Speilberger in 1980 adapted to Turkish by Prof Dr Necla ÖNER in 1990 were used<sup>33,34</sup>. Regarding the gender of the candidates, it was stated that the anxiety levels of the male students were higher than the female students, but there was no significant difference between the groups. ( $p> 0.05$ ). It was stated that the graduated teacher candidates had higher test anxiety levels than teachers in the 4th grade statement, at the same time, the difference between the groups was stated to be statistically significant. ( $p <0.05$ ). In comparison of exam anxiety levels according to departments of teacher candidates; It is seen that the test anxiety levels of the candidates in the Department of Physical Education Teaching are higher than the test anxiety levels of the teacher candidates in the Department of Coaching Education. The difference between the group averages was found to be statistically insignificant ( $p> 0.05$ ). As a result of the correlation between the exam anxiety level and the field exam knowledge level of candidates was stated that "Physical Education and Sports Basics" course had %23.3 negatively and weak significant correlation. ( $p <0.01$ ). It was found positively and weak significant correlation in Jimnastic course, following these courses respectively; it was stated a weak significant correlation in the courses of "Health Knowledge and First Aid", "Physical Education and Sports Management" and "Human Anatomy and Kinesiology". ( $p<0.05$ ). As a result, it was determined that the participants' self-sufficient in terms of their field knowledge level decreases their exam anxiety levels.

**Key Words:** Field Exam, Test Anxiety, Physical Education Teacher



## GİRİŞ

Türk Dil Kurumu tarafından meslek bir kimsenin geçimini sağlamak amacıyla yaptığı sürekli iştir.

### Öğretmen Yeterlilikleri

Öğretmenlik mesleği 1739 sayılı milli eğitim kanununun 43. Maddesinde, 'Öğretmenlik devletin eğitim – öğretim ve bununla ilgili görevleri üstlenen alan özel bir ihtisas mesleğidir' şeklinde tanımlanmış ve meslek olarak kabul edilmiştir<sup>10</sup>.

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nda öğretmenliğin bir "ihtisas mesleği" olduğu ve öğretmen adaylarında aranacak niteliklerin genel kültür, özel alan bilgisi ve pedagojik alan bilgisinden oluştuğu belirtilmektedir<sup>23</sup>. Öğretmen yeterliliği ya da niteliği konulu çalışmalarda sıkça karşılaşılan bu üç kavramın ne ifade ettiği önem arz etmektedir. Genel kültür, öğretmenin, meslekî rollerini etkili bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olan ve öğretmenin eğitim sürecinde disiplinler arası deneyim ve birikimlerini kapsayan bir boyuttur<sup>23</sup>. Alan bilgisi, öğretmenin alanındaki kavram ve olguların bilgisini, pedagojik alan bilgisi ise bir konuyu başkalarına anlaşılır kılan gösterim ve formüle etme yollarını içermektedir<sup>28</sup>.

Öğretmenlerin yukarıda belirtilen niteliklere sahip olmaları, eğitim öğretim faaliyetlerini etkili bir şekilde yürütebilmeleri için oldukça önemlidir. Başka bir deyişle, etkili bir öğretimin gerçekleştirilebilmesi, öğreticinin konuya ilişkin yeterli düzeyde bilgiye sahip olmasına ve bu bilgiyi uygun yöntem ve teknikleri kullanarak öğrenene aktarabilmesine bağlıdır. Nitekim alan bilgisinin ve pedagojik alan bilgisinin etkili öğretimler gerçekleştirebilmek için önemli olduğunu belirten birçok çalışmaya rastlamak mümkündür<sup>6,7,14,19,27,28,30</sup>. Öğretim, derin bir bilgiye sahip olmayı, bu bilgiyi değişen koşullar altında sentezleme, bütünleştirme ve farklı grup ve bireyler karşısında işe koşmayı gerektiren çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir<sup>20</sup>.

Bu sürecin verimli olmasında etkili olan faktörlerden biri de, öğretmenlerin üniversite eğitimleri sırasında ne kadar donandıklarıdır. Nitekim, üniversitelerde verilen eğitimin öğretmen adaylarının ileride etkili öğretimler gerçekleştirmeleri açısından önemli olduğunu vurgulayan birçok çalışma mevcuttur<sup>4,17,19,22,26,29,32</sup>.

### Kamu Personel Seçme Sınavı

Kamu Personeli Seçme Sınavı Türkiye'de devlet memuru olarak çalışacak personelin seçiminde ve yerleştirilmesinde ÖSYM nin düzenlediği Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) baz alınmaktadır. Kamu Personeli Seçme Sınavı 18/03/2002 tarih ve 2002/3965 sayılı bakanlar kurulu kararı ile 2002 yılında ÖSYM tarafından hazırlanıp uygulanmaya konmuştur. Sınavın ana amaçları içerisinde kamu kurum ve kuruluşlarındaki personel istihdamının şeffaf ve adaletli bir biçimde gerçekleşmesi ve en iyi personelin seçilmesi sayılabilir. Kamu Personeli Seçme Sınavı daha önceki yıllarda uygulamada olan devlet memurluğu sınavı (DMS) ve kurumlar için Merkezi eleme sınavı (KMS) birleşimidir.

Kamu Personeli Seçme Sınavında öğretmen adayları genel kültür ve yetenek, eğitim bilimleri, alan bilgisi alanlarının sınavlarına tabi tutulmaktadır. Öğretmen adayları 'genel kültür ve genel yetenek beceri' ve 'eğitim bilimleri' kısımlarında 120 şer soru

cevaplandırmaktadır. Sınavda genel yetenek alanında %50 Türkçe ve %50 Matematik, Genel Kültür alanında da, Atatürk İlke ve İnkıpları %40, Temel Yurttaşlık Bilgisi %15, Güncel ve Sosyal Ekonomik konular %5, Türk Kültür ve Medeniyetleri %10 ve Coğrafya %30, Eğitim Bilimleri alanında ise Eğitim Psikolojisi %50, Program Geliştirme ve Öğretim %35 ve Rehberlik %15 ağırlığında sorular bulunmaktadır. Bu sınavlara göre her branştan adaylar aldıkları puanlara göre sıralanırlar. Bu sıralamaya göre Milli Eğitim Bakanlığı'nın her branş için ihtiyaç gördüğü öğretmen sayısı kadar atama yapılır<sup>3</sup>.

### **Sınav İle Öğretmen Seçimi**

Etkin bir öğretmen seçimi sürecinin hedefi doğru elemanı seçmektir. Güvenilir bir öğretmen seçimi sürecinin hedefi, aranan niteliklere sahip elemanı bulmak olmalıdır. Her kademedeki öğretmen adayının seçilmesi ve nitelikli bir mesleki formasyonun kazandırılması geçmişte olduğu gibi bugün de ülkelerin gündeminde yerini ve önemini korumaktadır<sup>15,16,21,2</sup>.

Türk Millî Eğitim Sistemi'nin en önemli bileşeni ve merkez noktası olan öğretmenlerin niteliği ve motivasyonu, bütün olarak sistemin kalitesinin belirleyicisidir. Bir ülkede eğitim ve insan gücünün kalitesi, öğretmenin niteliği ile bir arada düşünülmekte ve değerlendirilmektedir<sup>11,12,8</sup>.

Öğretmen adayları lisans eğitimleri sırasında özellikle de son sınıfta KPSS'ye hazırlanmaktadır. Bu hazırlık süreci, öğrenciler ve aileleri için oldukça kaygı verici bir süreçtir. Bu süreçte adaylar, bir yandan lisans eğitimlerindeki dersleri bitirmeye çalışırken diğer yandan da kaygılı, umutsuz ve yoğun bir biçimde KPSS hazırlıklarını sürdürmektedirler. Mezun durumdaki adayların kaygı ve umutsuzlukları ise daha yüksektir. Başarısız bir sınav geçirdiği için üzgün olan mezunlar, tekrar başarısız olma kaygısı ile karşı karşıyadır. KPSS öğretmen adayları için eğitimini aldıkları alan ile ilgili işe alınmanın son basamağıdır. Bu sebeple bu durum adaylar üzerinde bir baskı ve yüksek bir kaygı oluşturmakta ve bu kaygı adaylarda olumsuz davranışlara sebep olmaktadır<sup>9,18,21,31</sup>.

Milli Eğitim Bakanlığı, Devlet Personel Başkanlığı ve Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı arasında imzalanan Protokol kapsamında ÖSYM tarafından 2019 yılında, Türkçe, İlköğretim Matematik, Fen Bilimleri/Fen ve Teknoloji, Sosyal Bilgiler, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih, Coğrafya, Matematik (Lise), Fizik, Kimya, Biyoloji, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, Yabancı Dil (İngilizce), Rehber Öğretmen, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, İmam Hatip Lisesi Meslek Dersleri Öğretmenliği ve Beden Eğitimi Öğretmenliği alanlarında Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi (ÖABT) yapılacaktır<sup>24</sup>.

Aşağıda ÖSYM'nin Alan Bilgisi Testinin konu dağılımları yüzdeleri soru sayıları verilmiştir 24.

Beden Eğitimi ve Öğretmenliği		Genel Yüzde	Yaklaşık Ağırlığı	Soru Sayısı	Süre
<b>1.</b>	<b>Alan Bilgisi Testi</b>	<b>%80</b>		<b>60</b>	<b>60</b>
	a) Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri		%13		120 dk.
	b) İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji		%5		
	c) Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım		%4		
	d) Egzersiz Fizyolojisi		%7		
	e) Antrenman Bilgisi		%4		
	f) Fiziksel Uygunluk		%5		
	g) Egzersiz ve Beslenme		%3		
	h) Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor		%3		
	i) Psikomotor Gelişim		%5		
	j) Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi		%3		
	k) Beceri Öğrenimi		%5		
	l) Atletizm		%4		
	m) Takım Sporları		%8		
	n) Ritim Eğitimi ve Dans Halk Oyunları		%4		
	o) Jimnastik		%4		
	p) Eğitsel Oyunlar		%3		
<b>2.</b>	<b>Alan Eğitimi Testi</b>	<b>%20</b>		<b>15</b>	
	Toplam	<b>%100</b>		<b>75</b>	

## MATERYAL VE METOD

Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının mesleki alan bilgisi düzeyleri ile sınava yönelik kaygı düzeyleri ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma modeli kullanılarak araştırılmıştır. Bu araştırmanın evreni tüm Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adayı iken örnekleme; farklı illerde katılımı sağlayan adayların 46' sı mezun, 182'si üniversite son sınıfta öğrenim görmekte olan toplam 220 Beden eğitimi öğretmeni adayı katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket ana hatları ile 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümden öğretmen adayının yaş, cinsiyet, sınıf ve bölümünden oluşan demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular. İkinci bölümde beden eğitimi öğretmeni adaylarına, likert tipi sorulardan oluşan mesleki alan bilgisi sınavına yönelik "kişisel bilgi düzeyi değerlendirme anketi" ile üçüncü bölümde ise Spielberger (1980) tarafından geliştirilmiş Öner (Öner, 1990) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Sınav Kaygısı Ölçeği" uygulanmıştır.

Ölçek, sınav ve sınavmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ölçmektedir. Toplam 20 madde ve iki faktörden oluşan envanter, kuruntu (8 madde) ve duyusallık ((12 madde) şeklinde sıralanan iki alt test içerir. Kuruntu, duyusallık ve tüm test puanı olmak üzere üç tür puan hesaplanır. Envanterden elde edilen puanların yüksekliği; kuruntunun, duyusallığın ve sınav kaygısının yüksekliğini gösterir.

### Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma ve yüzdelik dağılımlar verilmiştir. Cinsiyete göre Kaygı düzeylerindeki farklılaşma, Sınıflarına ilişkin kaygı düzeylerinin farklılaşma ve Bölümlerine göre kaygı düzeylerindeki farklılaşmalara ilişkin Bağımsız örnekler t testi, Kaygı düzeyleri ile Alan bilgisi düzeylerinin

karşılaştırılmasında Pearson r testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS Paket Programı ile analiz edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	136	59,6
	Kadın	92	40,4
Sınıf	Dördüncü Sınıf	182	79,8
	Mezun	46	20,2
Bölümünüz	Beden eğitimi Öğretmenliği	120	52,6
	Antrenörlük (Formasyon aldım)	108	47,4

Tablo 1'de Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının %59,6'sı erkek, %40,4'ü kadındı. Öğretmen adaylarının %79,8'i dördüncü sınıf iken %20,2'si mezun durumunda olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının %52,6'sı Beden Eğitimi Öğretmenliği, %46,5'i Antrenörlük (formasyon aldı durumundadır). Yaşları 21 ile 36 arasında olup yaş ortalamaları  $24,24 \pm 2,49$  olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Öğretmen Adaylarının Cinsiyet açısından Sınav Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X ±Ss	t	P
Kuruntu	Erkek	136	2,50±0,73	1,05	0,239
	Kadın	92	2,40±0,68		
Duyuşsallık	Erkek	136	2,50±0,66	0,64	0,600
	Kadın	92	2,44±0,66		
Sınav kaygısı	Erkek	136	2,50±0,67	0,84	0,410
	Kadın	92	2,43±0,65		

P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde; öğretmen adaylarının sınav kaygısı, duyuşsallık ve kuruntu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p < 0,05$ ). Fakat erkek öğretmen adaylarının sınav kaygısı ( $\bar{x}=2,50$ ), duyuşsallık ( $\bar{x}=2,50$ ) ve kuruntu ( $\bar{x}=2,50$ ) düzeyleri kadın öğretmen adaylarının sınav kaygısı ( $\bar{x}=2,43$ ), duyuşsallık ( $\bar{x}=2,44$ ) ve kuruntu ( $\bar{x}=2,40$ ) düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 3.** Öğretmen Adaylarının Sınıflarına İlişkin Sınav Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Sınıf	N	X ±Ss	t	P
Kuruntu	4. Sınıf	182	2,47±0,83	-2,62	0,009*
	Mezun	46	2,74±0,57		
Duyuşsallık	4. Sınıf	182	2,57±0,78	-2,69	0,008*
	Mezun	46	2,85±0,54		
Sınav kaygısı	4. Sınıf	182	2,53±0,77	-2,75	0,006*
	Mezun	46	2,81±0,52		

P<0,05

Öğretmen adaylarının kuruntu düzeylerinin son sınıf ve mezun durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,62$ ;  $p=,009<0,05$ ). Mezun durumdaki öğretmen adaylarının kuruntu ( $\bar{x}=2,74$ ) düzeyleri 4. Sınıftaki öğretmen adaylarının kuruntu ( $\bar{x}=2,47$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretmen adaylarının duyuşsallık düzeylerinin son sınıf ve mezun durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,69$ ;  $p=,008<0,05$ ). Mezun durumdaki öğretmen adaylarının duyuşsallık ( $\bar{x}=2,85$ ) düzeyleri 4. Sınıftaki öğretmen adaylarının duyuşsallık ( $\bar{x}=2,57$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretmen adaylarının sınav kaygısı düzeylerinin son sınıf ve mezun durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,75$ ;  $p=,006<0,05$ ). Mezun durumdaki öğretmen adaylarının sınav kaygısı ( $\bar{x}=2,81$ ) düzeyleri 4. Sınıftaki öğretmen adaylarının sınav kaygısı ( $\bar{x}=2,53$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Öğretmen Adaylarının bölümlerine göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Sınıf	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Kuruntu	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	2,55±0,71	1,88	0,061
	Antrenörlük Eğitimi	108	2,38±0,71		
Duyuşsallık	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	2,54±0,68	1,35	0,177
	Antrenörlük Eğitimi	108	2,41±0,64		
Sınav kaygısı	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	2,54±0,67	1,63	0,105
	Antrenörlük Eğitimi	108	2,40±0,64		

\* $P>0,05$

Öğretmen adaylarının kuruntu düzeylerinin bölümleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $t=1,88$ ;  $p=,061>0,05$ ). Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin kuruntu ( $\bar{x}=2,55$ ) düzeyleri Antrenörlük Eğitimi bölümü öğretmen adaylarının kuruntu ( $\bar{x}=2,38$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretmen adaylarının duyuşsallık düzeylerinin bölümleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $t=1,35$ ;  $p=0,177 >0,05$ ). Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin duyuşsallık ( $\bar{x}=2,54$ ) düzeyleri Antrenörlük Eğitimi bölümü öğretmen adaylarının kuruntu ( $\bar{x}=2,41$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretmen adaylarının sınav kaygısı düzeylerinin bölümler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $t=1,63$ ;  $p=,105>0,05$ ). Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümündeki adaylarının sınav kaygısı ( $\bar{x}=2,54$ ) düzeyleri Antrenörlük Eğitimi bölümü öğretmen adaylarının sınav kaygısı

( $\bar{x}=2,40$ ) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınav Kaygısı ve alt boyutları Düzeyleri ile Alan Sınavı dersleri Arasındaki İlişki

	Kuruntu			Duyuşsalılık			Sınav Kaygısı		
	r	p	X ±Ss	r	p	X ±Ss	r	p	X ±Ss
Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri	-,239**	0,00	3,23±1,02	-,217**	0,01	3,23±1,02	-,233**	0,00	3,23±1,02
İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji	-,146*	0,028	2,99±1,07	-,102	,124	2,99±1,07	-,124*	,017	2,99±1,07
Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	-,169*	,011	3,39±1,11	-,135*	,042	3,39±1,11	-,154*	,009	3,39±1,11
Egzersiz Fizyolojisi	-,084	,205	3,02±1,10	-,057	,393	3,02±1,10	-,071	,212	3,02±1,10
Antrenman Bilgisi	-,019	,778	3,08±1,07	-,014	,837	3,08±1,07	-,016	,528	3,08±1,07
Fiziksel Uygunluk	-,028	,228	3,25±1,04	-,023	,734	3,25±1,04	-,038	,456	3,25±1,04
Egzersiz ve Beslenme	-,028	,679	3,28±0,97	-,050	,456	3,28±0,97	-,042	,359	3,28±0,97
Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	-,019	,776	3,31±1,06	-,026	,698	3,31±1,06	-,024	,690	3,31±1,06
Psikomotor Gelişim	-,037	,575	3,32±1,02	,054	,421	3,32±1,02	,048	,508	3,32±1,02
Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi	-,167*	,011	3,49±1,03	-,106	,111	3,49±1,03	-,136*	,032	3,49±1,03
Beceri Öğrenimi	-,065	,326	3,46±1,08	-,013	,846	3,46±1,08	-,036	,325	3,46±1,08
Atletizm	-,031	,637	3,43±1,08	,006	,925	3,43±1,08	-,010	,639	3,43±1,08
Takım Sporları	-,051	,441	3,75±1,07	-,054	,418	3,75±1,07	-,055	,345	3,75±1,07
Ritim Eğitimi ve Dans Halk Oyunları	,108	,103	3,71±1,18	,081	,229	3,71±1,12	,095	,348	3,71±1,12
Cimnastik	,220**	,001	3,51±1,15	,219**	,001	3,51±1,15	,227**	,002	3,51±1,15
Eğitsel Oyunlar	,041	,526	3,82±1,10	,055	,412	3,82±1,10	,051	,547	3,82±1,10
Alan Eğitimi Testi	-,014	,839	3,44±0,87	-,023	,725	3,44±0,87	-,020	,629	3,44±0,87

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeyi ile alan sınavı bilgi seviyeleri arasındaki korelasyonu tespit etmek için yapmış olduğumuz Pearson Korelasyon analizi sonucunda “Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri” dersinin %23.3 lük negatif yönde zayıf anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.01). Yani öğretmen adaylarının bu dersteki yeterlilik derecesi arttıkça kaygı düzeyinde azalma olmuştur. “Cimnastik“ dersinin %22.7'lik pozitif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunup sırasıyla bu dersleri takiben negatif yönde “Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım”, “Beden Eğitimi Spor Yönetimi” ve “İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji” derslerinde zayıf anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyin sınav veya herhangi bir değerlendirme durumunda kendini tehlikede hissetmesi olarak ifade edilebilmekte olan sınav kaygısı başarıyı etkileyen en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Eğitim sistemi göz önünde bulundurulduğunda tamamıyla başarı odaklı bir sistem olduğu görülmektedir ki bu da öğrencilerin neredeyse tamamının başarılı olamama korkusu sebebiyle çeşitli sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır. Öğrencilerin başarısız olma endişesi, ailelerin aşırı beklentileri ve verecekleri tepkiler nedeniyle yoğun sınav kaygısı yaşadıkları düşünülmektedir<sup>5</sup>

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kaygının öğrencilerde en fazla görülen psikolojik sorunlardan birisi olduğu görülmektedir. Umutsuzluk, motive olamama, kendini yetersiz hissetme, gelecek endişesi ve başarılı olamama korkusu gibi durumlar belirtilen psikolojik sorunların duygusal ve bilişsel manada ortaya çıkış şekilleri olarak gözlemlenmiştir<sup>25</sup>.

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında öğretmen adaylarının kaygı düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılığın anlamlı olmadığı sonucu, Çakmak ve Hevedanlı'nın (2005) bulgusu ile paralellik göstermektedir. Çalışmada "Erkek" öğretmen adaylarının, "Bayan" öğretmen adaylarına göre daha yüksek Kuruntu, Duyuşsal ve Toplam sınav kaygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Buna neden olarak da geleneksel Türk aile yapısının gösterilebilir. Geleneksel Türk aile yapısı, "Erkek" egemenliğine dayanmaktadır. Bu nedenle, iyi bir gelecek oluşturmak, aile kurmak ve aileyi idare etmek, olanaklar ölçüsünde anne ve babaya yük olmamak ve hatta onlara destek olmak da erkeklerden beklenen toplumsal roller olarak erken yaşlarda belirlenmektedir. Kız öğretmen adaylarından ise erkeklerden beklenen toplumsal rollerin çoğu beklenmemektedir. Erkek egemenliğine dayalı bu toplumsal yapı, erkek öğrencileri KPSS gibi sınavlarda daha çok baskı altına alabilir ve sınav kaygı düzeylerini doğal olarak arttırabilir.

Araştırmada "Mezun" durumundaki öğretmen adaylarının "Dördüncü Sınıf" durumunda olan öğretmen adaylarına göre daha yüksek Kuruntu, Duyuşsal ve Toplam sınav kaygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Daha önce KPSS tecrübesi bulunmayan öğretmen adayları, KPSS'yi ayrıca çalışarak kazanılabilecek bir sınav olarak görmektedir. İlk girişte kazanamasa da seneye dershaneye birlikte çalışma yürüterek tekrar KPSS'ye girmeyi hedefleyebilmektedir. Bu durum da onların sınav kaygı düzeylerini etkilemektedir. Fakat KPSS de tecrübesi olan öğretmen adayları için bu durum oldukça farklıdır. Bilindiği gibi KPSS sınavı yılda bir kez yapılmakta ve başarısız olunduğu zaman öğretmen adayı tekrar sınava girmek için bir yıl beklemektedir. Bu bekleyiş çok zorlu olmakta, ülke koşullarında kendilerine uygun başka iş bulma umudu olmadığı için de yalnızca KPSS'yi bir umut olarak görmektedirler. Bu bekleyiş, yalnızca kendilerine değil aynı zamanda çevresinde bulunan aile yakınlarını, akrabalarını, komşularını ve hatta arkadaşlarını da etkilemektedir. Bu nedenle, daha önce KPSS'ye çeşitli sayılarda katılmış öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeyleri "Hiç" katılmayanlara göre oldukça yüksek olarak gözlenebilmektedir.

Öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeyi ile alan sınavı bilgi seviyeleri arasındaki negatif yönde zayıf anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu da öğretmen adaylarının bu derslerdeki yeterlilik derecesi arttıkça kaygı düzeylerinde azalma olmuştur. Bu analiz sonucunda "Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri" en yüksek kaygı kaynağı olduğu ve bunu takiben "Jimnastik, Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım, Beden Eğitimi Spor Yönetim, İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji" dersleri kaygının kaynağı olarak tespit edilmiştir. 2019 yılı KPSS sınavında alan sınavının ilk olarak uygulanacağı düşünöldüğünde, adaylar için soruların çeşitliliği, konu kapsamı konusunda belirsizlik söz konusudur. Bu belirsizlik de adayları etkilemektedir. Spor ve Sağlık bilimleri alanındaki derslerde kaygı düzeylerinin daha yüksek çıkması göz önüne alındığında, adayların bu alanda eğitimleri daha fazla desteklenerek önlenilecektir. Çalışma sonucunda kaygının kaynağı olduğu belirlenen konulara yönelik yeterliliklerinin artırılması ile kaygını bir açıdan azalacağı düşünölmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Akalın Ş. (2014). Kamu Personeli Seçme Sınavı Genel Yetenek Testine Madde Yanlılığı Açısından İncelenmesi Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
2. Akyüz Y. (1999). Türk Eğitim Tarihi. İstanbul: Kültür Koleji.
3. Arı E., Yılmaz V. (2015). KPSS Hazırlık Kursuna Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeyleri. Gaziantep University Journal of Social Sciences. 14(4), 905-931.
4. Arslan S., Özpınar İ. (2008). Öğretmen nitelikleri: İlköğretim programlarının beklentileri ve eğitim fakültelerinin kazandırdıkları. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi. 2(1), 38-63.
5. Aydın U., Bulgan G. (2017). Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. İlköğretim Online, 16(2).
6. Ball DL. (1988). Knowledge and reasoning in mathematical pedagogy: Examining what prospective teachers bring to teacher education. Doctoral dissertation, Michigan State University, East Lansing.
7. Ball DL. (1990). The mathematical understanding that prospective teachers bring to teacher education. Elementary School Journal. 90, 449-466.
8. Baştürk R. (2007). Kamu Personel Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 17(2), 163-176.
9. Baştürk R. (2008). Fen ve Teknoloji Alanı Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı Başarılarının Yordanması. Elementary Education Online. 7(2), 323-332.
10. Cirit GA. (2015). KPSS'nin Öğretmen Adaylarının Akademik ve Sosyal Yaşamlarını Etkileri Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
11. Coşkun K., Metin M., Birşiçi S., Kaleli YG. (2010). Farklı Mesleki Deneyime Sahip Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Yeterlilik ile İlgili Algılamaları. International Conference on New Trends in Education and Their Implications (ICONTE), 11-13 November, Antalya
12. Çevik O., Yiğit S. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Profillerinin Belirlenmesi: Amasya Üniversitesi Örneği. C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 33(1), 89-106.
13. Çimen O., Yılmaz M. (2011). Biyoloji Öğretmen Adaylarının KPSS ile İlgili Görüşleri. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi. 2(4), 159-172.
14. Davis B., Simmt E. (2006). Mathematics-for-teaching: An ongoingin vestigation of the mathematics that teachers (need to) know. Educational Studies in Mathematics, 61, 293-319.
15. Dilekmen M., Ercoşkun MH., Nalçacı A. (2005). Öğretmen Adaylarının Akademik ve KPSS Başarılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. (11), 304-315.
16. Eraslan L. (2006). Öğretmenlik Mesleğine Girişte Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) Yönteminin Değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 1(1), 1- 31.
17. Erginer E. (1995). Alan bilgisi öğretimine dayalı ilköğretime sınıf öğretmeni yetiştirme modeli. Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlköğretim ve Sorunları



## Sempozyumu, Bolu

18. Gündoğdu K., Çimen N., Turan S. (2008). Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) İlişkin Görüşleri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD). 9(2), 35-43.
19. Hill HC., Rowan B., Ball DL. (2005). Effects of teachers' mathematical know ledge for teaching on student achievement. American Educational Research Journal, 42(2), 371-406.
20. Hollins ER. (2011). Teacher preparation for quality teaching. Journal of Teacher Education, 62(4), 395-407.
21. Karaca E. (2011). Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) Yönelik Tutumları. Akademik Bakış Dergisi, (23), 1-18.
22. Küçük A., Demir B., Baran T. (2010). İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğretmenlerinin matematik öğretimi alanındaki yeterlilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, 20-22 Mayıs 2010, Elazığ.
23. MEB (2011). Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü. Öğretmen Yeterlikleri "Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri" ve "Özel Alan Yeterlikleri". <http://otmg.meb.gov.tr/>
24. ÖSYM (2019). Kamu Personel Seçme Sınavın Öğretmenlik Alan Bilgisi Testinde Uygulanacak Alanlar uygulanacak alanlar <http://www.osym.gov.tr/TR,15521/2019-kamu-personel-secme-sinavi-kpss-ogretmenlik-alan-bilgisi-testi-oabt-uygulanacak-alanlar-27122018.html>
25. Özkan S., Yılmaz E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği). Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 5(13), 151-173.
26. Shulman LS. (1987). Knowledge and teaching: Foundation of the new reform. Harvard Educational Review. 57(1), 1-22.
27. Smith M. (2000). Redefining success in mathematics teaching and learning. Mathematics Teaching in the Middle School. 5(6), 378-389.
28. Tchoshanov MA. (2011). Relationship between teacher know ledge of concepts and connections, teaching practice, and student achievement in middle grades mathematics. Educational Studies in Mathematics. 76, 141-164.
29. Tümkaya S., Aybek B., Çeli M. (2007). KPSS'ye Girecek Öğretmen Adaylarındaki Umutsuzluk ve Durumu Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 7(2), 953-974.
30. Ubuz B. (2002). Üniversite eğitimi ve öğretmenlik: Matematik öğretmenlerinin ve adayların görüşleri. V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Ankara.
31. Yılmaz İ. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
32. Wilson SM., Shulman LS., Richert A. (1987). 150 different ways of knowing: Representations of knowledge in teaching. In J. Calderhead (Ed.), Exploring teachers' thinking (pp. 104-124). Sussex, England: Holt, Rinehart & Winston.
33. Öner N. (1990) Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. İstanbul, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını,1
34. Spielberger CD. (1980) Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory, Palo Alto, Consulting Psychologists Press.
- 35.

## STATİK GERME EGZERSİZLERİNİN EGZERSİZE BAĞLI KAS AĞRISI ÜZERİNE ETKİSİ

## THE EFFECT OF STATIC STRETCHING EXERCISES ON EXERCISE-INDUCED MUSCLE PAIN

Gönderilen Tarih: 09/03/2020  
Kabul Edilen Tarih: 16/03/2020

*Mustafa KARAKUŞ*  
*Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye*  
*Orcid: 0000-0002-8910-4302*

# Statik Germe Egzersizlerinin Egzersize Bağlı Kas Ağrısı Üzerine Etkisi

## ÖZ

Bu çalışmanın amacı akut submaksimal egzersiz uygulayan bireylerin ertelenmiş kas ağrısı üzerine germe egzersizi uygulamalarının etkisini araştırmaktır. Çalışmaya haftada 2 gün ortalama 60 dakika fiziksel aktivite yapan, yaşları 18-24 yaş arası 42 erkek spor bilimleri fakültesi öğrencisi alındı. Gönüllülere rastgele yöntemiyle kontrol grubu (21 kişi) ve uygulama grubu (21 kişi) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Gönüllülerin egzersiz aletlerinde bir kerede kaldırabilecekleri ağırlık ölçülüp (1 RM), bu değer %80'i alındı. Sonrasında bir hafta boyunca çalışmanın koşullarını etkileyecek herhangi bir egzersiz yapmamaları sağlandı. Egzersizden hemen sonra kaslar için statik desteksiz germe egzersizi yaptırıldı. Kontrol ve uygulama gruplarına uygulanan antrenman sonrası, VAS skorları grup etkisi bağımsız düşünüldüğünde gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuç olarak ağırlık egzersizi sonrası germe egzersizi uygulamalarının ertelenmiş kas ağrısı üzerine olumlu etkileri tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Germe, Direnç Egzersizi, Ertelenmiş Kas Ağrısı

## The Effect of Static Stretching Exercises on Exercise-Induced Muscle Pain

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of stretching exercise on delayed onset muscle soreness of individuals who underwent acute submaximal exercise. The study consisted of 42 male sports sciences students aged between 18-24 years who were doing physical activity for 60 minutes on average 2 days a week. The volunteers were randomly divided into two groups as control group (21 people) and application group (21 people). The weight that the volunteers can lift at once on exercise equipment was measured (1 RM), and 80% of this value was taken. Afterwards, they were ensured not to do any exercise that would affect the working conditions for a week. Immediately after the exercise, static unstretched stretching exercises were performed for the muscles. After the training applied to the control and stretching group, a significant difference was detected between the groups when the VAS scores were considered to be independent of the group effect. As a result, the positive effects of stretching exercises after weight training on athletes' on delayed onset muscle soreness were determined.

**Keywords:** Stretching, Resistance exercise, Delayed onset muscle soreness

## GİRİŞ

Sağlık alanında yapılan çalışmalar her geçen gün egzersizin insan sağlığı üzerindeki faydalarını göstermektedir<sup>1</sup>. Bu durum egzersiz yapan insan sayısında da artışa yol açmaktadır. Ancak egzersiz yapanlarda bazı sorunlar da ortaya çıkabilmektedir.

Çoğu insan, alışılmadık bir aktivite gerçekleştirdiğinde kas ağrıları ile karşılaşmıştır. Bilimsel literatürde, yeni egzersizi izleyen saatler ve günlerde ağrı ve güç kaybı semptomları, büyük ölçüde, karmaşık kas yapısının fiziksel hasarına veya yırtılmasına atfedilmiştir. Bu nedenle toplu olarak, "egzersize bağlı kas hasarı" olarak adlandırılmıştır<sup>2</sup>.

Ertelenmiş kas ağrısı genellikle palpasyon veya hareket sırasında hissedilen ve herhangi bir iskelet kasını etkileyebilen 1. derece kas zorlanması olarak tanımlanmaktadır<sup>3</sup>. Amatör veya profesyonel olarak spor yapan bireylerde kas ateşi olarak da ifade edilen ertelenmiş kas ağrısı alışılmadık ve yorucu egzersizler sonrası görülmektedir<sup>4</sup>. Sarkomerlerde mikrotravma, ağrı, kas sertliği, kas hassasiyeti, azalmış kas gücü ve şişlik olarak kendini göstermekte olup kasın bir tür inflamatuvar yanıtıdır<sup>5</sup>. Şiddeti yüksek ya da kaslara daha çok zarar verme potansiyeli olan alışılmamış eksantrik egzersiz, kas liflerinin aktif olarak uzaması anlamına gelir. Bu durum sarkomerlerin bozulmasına ve kasta membran hasarına yol açar. Sonuçta, kas gerginliği, kas fonksiyon bozukluğu ve kramplara neden olur<sup>6,7,8,9</sup>.

Ağrının mekanizması ve dolayısıyla ağrıyı hafifletme yolları hakkında birçok teori vardır. Egzersiz sonrası buz uygulanması ve antienflamatuvar ilaçların alınması ertelenmiş kas ağrısı seyrini veya yoğunluğunu etkilememiştir. Germe egzersizleri etkilenen kası rahatlatmak veya önlemek için önerilen bir tedavi olarak karşımıza çıkmaktadır<sup>10</sup>. Germe egzersizleri sporcular arasında kas esnekliğini artırmak, iskelet kası yaralanması riskini azaltmak ve performansı iyileştirmek için yaygın olarak yapılmaktadır<sup>11</sup>.

Bu çalışmanın amacı statik germe egzersizlerinin, egzersize bağlı kas ağrısı üzerine etkisini araştırmaktır.

## MATERYAL VE METOD

### Çalışma Tasarımı ve Katılımcılar

Haftada 2 gün, ortalama 60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapan, yaşları 18-24 yaş arası 42 sağlıklı erkek spor bilimleri fakültesi öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Gönüllüler egzersize uygunluklarının değerlendirilmesi amacıyla Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Polikliniğinde sağlık kontrolünden geçirildi. Uygulanacak ağırlık egzersiz protokolüne uygunluğu sakıncalı bulunan gönüllüler çalışmadan çıkartıldı. Kronik hastalığı bulunanlar, herhangi bir nedenden dolayı ilaç kullananlar, sigara, alkol ve vb. zararlı madde kullananlar çalışmaya dahil edilmedi. Katılımcılara çalışma prosedürü hakkında bilgi verilerek yazılı onamları alındı.

### Kas Ağrısı Ölçeği

Gönüllülerin kas ağrılarının belirlenmesi için Vizüel Analog Skala (VAS) kullanıldı. Subjektif, tekrarlanabilen, basit ve etkin bir yöntem olan VAS 10 cm uzunluğunda bir çizgiden oluşmaktadır. Çizginin bir ucunda hiç ağrı yok yazılı iken diğer ucunda olabilecek en kötü ağrı yazılıdır. Gönüllüden bu çizgi üzerinde kendi ağrı şiddetinin nereye geldiğini işaretlemesi istendi.



**Şekil 1.** Vizüel Analog Skala

Ağrının hiç olmadığı yerden işaretlenen yere kadar olan mesafe ölçülerek gönüllünün VAS skoru belirlenmektedir.

### **Çalışma Protokolü**

Gönüllüler, rastgele kontrol grubu (n: 21) ve uygulama grubu (n: 21) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Gönüllülerin, belirlenen hareketlerde (squat, leg press, leg ekstansiyon, leg fleksiyon, addüktör, abdüktör, calf pres) bir kerede kaldırabilecekleri ağırlık ölçülüp (1 RM), bu değer %80'i alındı. Sonrasında bir hafta boyunca çalışmanın koşullarını etkileyecek herhangi bir egzersiz yapmamaları sağlandı.

Gönüllülerin kas ağrısı düzeylerinin belirlenmesi için egzersiz protokolünden bir saat önce VAS skorları alındı (VAS0). VAS skorları alınan gönüllülere 15 dakika koşu bandında ısınma ve açma germe egzersizleri yaptırıldı. Ardından, istasyon yöntemi ile arka arkaya aynı kas grubunu çalıştırmayacak şekilde bir kas grubu için 8 tekrarlı ağırlık çalışması yaptırıldı. Tüm istasyonlar bitirildikten sonra aynı egzersizler ikinci kez yaptırıldı. Egzersiz protokolü sonrasında kontrol grubu egzersiz programını tamamladı. Uygulama grubuna ise daha önce belirlenen statik germe egzersizi protokolü uygulandı.

### **Statik Germe Egzersizi Uygulaması**

Kuadriseps, hamstring, iliopsoas, kalça ekstensör, kalça iç rotator, kalça dış rotator ve gastroknemius kaslar için statik desteksiz germe egzersizi yaptırıldı (Şekil 2-8). Gönüllü, 20 saniye boyunca belirlenen germe egzersizini kasında yanma hissedecek düzeyde yaptı. 20 saniye dinlenme sonrası aynı germe egzersizini tekrarladı. 24 saat sonra (VAS1), 48 saat sonra (VAS2) ve 72 saat sonra (VAS3) her iki grubun VAS değerleri ölçüldü. Gönüllülerin bu süre zarfında kesinlikle aktivite yapmamaları sağlandı.

**Şekil 2.** Hamstring germe egzersizi



**Şekil 3.**Kalça iç rotator germe egzersizleri **Şekil 4.** Kuadriseps germe egzersizleri



Sağ ve sol ayağını yukarı çek



Sağ elinle sağ bacağı sol elinle sol bacağı gerdir

**Şekil 5.** İliopsoas germe egzersizleri



Sol diz önde sağ bacak arkada olacak şekilde öne doğru esneme yap



Sağ diz önde sol bacak arkada olacak şekilde öne doğru esneme yap

**Şekil 6.** Kalf (Gastroknemius) germe egzersizleri



Sol topuk yerde öne yaslan



Sağ topuk yerde öne yaslan

**Şekil 7.** Kalça dış rotator germe egzersizleri



Sol bacağı sağın üzerine koy, sola dön ve dirseğinle dizini itekle



Sağ bacağı solun üzerine koy, dirseğinle dizini itekle

**Şekil 8.** Kalça ekstensörleri germe egzersizleri



Sağ dizinden bacağına kendine doğru çek



Sol dizinden bacağına kendine doğru çek

## İstatistiksel Analiz

Verilerin normal dağılıma uygunluğu histogram, Q-Q grafikleri ve Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Varyans homojenliği Levene testi ile test edildi. İkili gruplar arası karşılaştırmalarda nicel değişkenler için bağımsız iki örneklem t testi uygulandı. Tekrarlı ikiden fazla ölçüm karşılaştırmalar da nicel değişkenler için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (RM-ANOVA) kullanıldı. Çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni testi kullanıldı. Verilerin analizi TURCOSA (Turcosa Analitik Çözümler Ltd. Şti, [www.turcosa.com.tr](http://www.turcosa.com.tr)) istatistik yazılımında gerçekleştirildi. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

## BULGULAR

**Tablo 1** değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan kontrol grubundaki gönüllülerin  $21,52 \pm 1,03$  yıl yaş olduğu görülmüştür. Boy uzunluklarının  $175,80 \pm 1,63$ , vücut ağırlıklarının ise  $71,95 \pm 2,43$  olduğu görülmüştür.

**Tablo-1:** Çalışmaya katılan gönüllülerin Fiziksel özellikleri

		N	Minumum	Maksimum	X	S <sub>d</sub>
Kontrol Grubun	Yaş	21	20,00	24,00	21,52	1,03
	Boy	21	173,00	178,00	175,80	1,63
	Kilo	21	67,00	76,00	71,95	2,43

**Tablo 2** incelendiğinde, araştırmaya katılan uygulama grubundaki gönüllülerin  $21,71 \pm 1,27$  yıl yaş olduğu, boy uzunluklarının  $175,76 \pm 1,72$ , vücut ağırlıkları ise  $72,52 \pm 2,92$  olduğu görülmüştür.

**Tablo-2:** Çalışmaya katılan gönüllülerin Fiziksel özellikleri

		N	Minumum	Maksimum	X	S <sub>d</sub>
Uygulama Grubu	Yaş	21	20,00	24,00	21,71	1,27
	Boy	21	172,00	178,00	175,76	1,72
	Kilo	21	67,00	77,00	72,52	2,92

**Tablo 3.** incelendiğinde kontrol ve uygulama gruplarının VAS değerleri başlangıç düzeyine (VAS0) göre 24. saatte (VAS1) ve 48. saatte (VAS2) yükselmekte üçüncü günde (VAS3) düşmektedir. Bu değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ( $p < 0.05$ ). Bu sonuç uygulanan egzersiz ile kas ağrısının oluştuğunu 48. saatte zirve yaptığını 72. Saatte düştüğünü göstermektedir (Tablo 3). Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında kontrol grubunun VAS1, VAS2 ve VAS3 değerlerinin uygulama grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Bu sonuç, uygulanan statik germe egzersizlerinin kas ağrısını azalttığını göstermektedir (Tablo 3, Şekil 9).

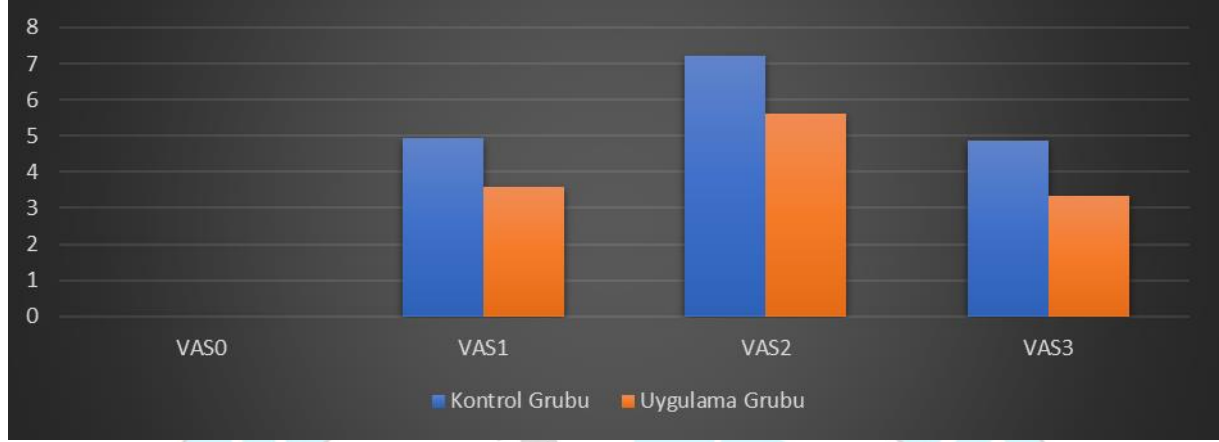
**Tablo-3:** VAS skorları

	Kontrol grubu	Uygulama grubu	p
VAS0	0.00±0.00 <sup>abc</sup>	0.00±0.00 <sup>abc</sup>	-
VAS1	4.95±1.53 <sup>ad</sup>	3.57±1.12 <sup>ad</sup>	0.002
VAS2	7.23±1.48 <sup>bde</sup>	5.61±1.39 <sup>bde</sup>	0.001
VAS3	4.85±1.76 <sup>ce</sup>	3.33±1.71 <sup>ce</sup>	0.007
p	0.001	0.001	

VAS0: Egzersizden 1 saat önce, VAS1: Egzersizden 24 saat sonra, VAS2: Egzersizden 48 saat sonra, VAS3: Egzersizden 72 saat sonraki ölçümleri ifade etmektedir.

Aynı sütunda aynı harf taşıyan ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır.

Şekil 9: VAS skorlarının zamana ve gruba göre dağılımı



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sonuçlara bakıldığında VAS değerlerinin 24. saatten sonra arttığı, 48. saatte maksimuma ulaştığı ve 75. saatte düşmeye başladığı görülmektedir. Bu sonuçlar uygulanan egzersizin kas hasarı ve dolayısı ile kas ağrısı yaptığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında alışılmadık bir egzersiz sonucunda kas ağrısının, 24 ila 48 saat sonra en yüksek seviyeye ulaştığı görülmektedir<sup>12,13,14,15,16</sup>.

Alışılmadık egzersizin, inflamatuvar bir yanıtı açan hücre zarı hasarına neden olduğu, bunun sonucunda, prostaglandinlerin ve lökotrienlerin salınımının arttığı, prostaglandinlerin duyuşal sinir uçlarının duyarlılaşmasına ve ağrıya neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca lökotrienlerin vasküler geçirgenliği artırdığı, nötrofil göçünün yoğunlaştığı, vasküler geçirgenlik ve vazodilatasyonun artışı ile ödem oluştuğu ve bunun da ağrıyı indüklediği ileri sürülmektedir<sup>17</sup>.

Kontrol grubu ve uygulama grubunun VAS değerleri karşılaştırıldığında kontrol grubu VAS değerlerinin 24. saat, 48. saat ve 72. saatte çalışma grubuna göre daha yüksek seyrettiği görülmektedir. Bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Bu sonuçlar egzersiz sonrası uygulanan germe egzersizlerinin kas ağrısını azalttığını göstermektedir.

Bilimsel literatüre bakıldığında farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Jamtvedt ve arkadaşları germe egzersizinin ağrı skorunu azalttığını ifade etmişlerdir<sup>18</sup>. Bunun yanında bizim sonuçlarımızla benzerlik gösteren başka yayınlar da bulunmaktadır<sup>19,20</sup>.

High ve arkadaşları (1989), ise 62 sağlıklı bireyin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda statik germe egzersizinin uygulama ve kontrol grubuna ait kas ağrısı skorları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir<sup>21</sup>.

Buroker ve arkadaşları kontrollü gevşetmedeki izometrik kasılmaların ağrı iletimini kesintiye uğratabileceği ve analjezik bir etki üretebileceğini ileri sürmüşlerdir<sup>22</sup>.



Bizim sonuçlarımız alışılmadık bir egzersiz sonrası uygulanan statik germelerin kas ağrısını azalttığı yönündedir. Yapılan statik germeler kas hasarı sonucu oluşan hücresel ödemi azaltarak veya artmış serbest sinir uçları duyarlılığını azaltarak bu etkiyi oluşturabilir.

Bu çalışmada CK ve miyoglobin gibi kas hasarı parametrelerine bakılmaması en büyük eksikliğimizdir. Ayrıca egzersizlere başlamadan önce de germe egzersizi yapıp yapılmaması sonuçları etkileyebilir.

Sonuç olarak alışılmadık bir egzersiz sonrası uygulanan statik germe egzersizlerinin kas ağrısını azalttığını söyleyebiliriz.

## KAYNAKLAR

1. Koz M., Ersöz G. (1995). Egzersiz ve immün sistem. MN Doktor. 3: 412-5.
2. Hyldahl RD., Hubal MJ. (2014). Lengthening our perspective: morphological, cellular, and molecular responses to eccentric exercise. Muscle Nerve. 49:155–170.
3. Close GL., Ashton T., Mcardle A., Maclaren DPM. (2005). The emerging role of free radicals in delayed onset muscle soreness and contraction-induced muscle injury. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 142(3):257–66.
4. Khan MY., Khan MA., Mohiuddin MM. (2011). Delayed onset muscle soreness, Asian Journal of Physical Education and Computer Science in Sports. 5,46-47.
5. Jones G., Grancharska K., Johnson MI. (2017). Characterisation of delayed onset of muscle soreness (DOMS) in the hand, wrist and forearm using a finger dynamometer: A pilot study. J Sports Med Ther. 2: 074-080.
6. Miles MP., Clarkson PM. (1994). Exercise-induced muscle pain, soreness, and cramps. J Sports Med Phys Fitness. 34(3):203-16.
7. Weerakkody NS., Percival P., Hickey MW., Morgan DL., Gregory JE., Canny BJ. Et al. (2003). Effects of local pressure and vibration on muscle pain from eccentric exercise and hypertonic saline. Pain. 105(3):425–35.
8. Khamwong P., Paungmali A., Pirunsan U., Joseph L. (2015). Prophylactic effects of sauna on delayed-onset muscle soreness of the wrist extensors. Asian J Sports Med. 6(2):1–8.
9. Proske U., Morgan DL. (2001). Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications. J Physiol. 537:333-345.
10. Jean W., Aaron W. (1994). Effect of stretching on the intensity of delayed-onset muscle soreness. Clinical Journal of Sport Medicine. 83-87.
11. Laroche DP., Connolly DAJ. (2006). Effects of stretching on passive muscle tension and response to eccentric exercise. Am J Sports Med. 34(6):1000–7.
12. O'Connor R. & Hurley DA. (2003). The Effectiveness of physiotherapeutic interventions in the management of delayed onset muscle soreness: a systematic review. Physical Therapy Reviews. 8(4), 177–195.
13. Kim J. & Lee J. (2014). A review of nutritional intervention on delayed onset muscle soreness. Part I. Journal of Exercise Rehabilitation. 10(6), 349–356.
14. Serinken MA., Gençoğlu C. & Kayatekin BM. (2013). The effect of eccentric exercise-induced delayed-onset muscle soreness on positioning sense and

- shooting percentage in wheelchair basketball players. *Balkan Medical Journal*. 30(4), 382–386
15. Brandner CR., Warmington SA. (2017). Delayed onset muscle soreness and perceived exertion after blood flow restriction exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 31, (11):3101–8.
  16. Morgan PM., Salacinski AJ., Kolehmainen MAS. (2013). The acute effects of flotation restricted environmental stimulation technique on recovery from maximal eccentric exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27, (12):3467–74.
  17. Keil M., Keil M. (2019). Exercise and delayed onset muscle soreness Have we been stretching the truth ? The effects of stretching post exercise and.1-17.
  18. Jamtvedt G., Herbert RD., Flottorp S., Odgaard-Jensen J., Håvelsrud K., Barratt A., Oxman AD. (2010). A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness. *British Journal of Sports Medicine*. 44(14), 1002–1009.
  19. Herbert R., Gabriel M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: Systematic review. *British Medical Journal*. 325, 468–470.
  20. Laroche DP. & Connolly DAJ. (2006). Effects of stretching on passive muscle tension and response to eccentric exercise. *American Journal of Sports Medicine*. 34(6), 1000–1007. <https://doi.org/10.1177/0363546505284238>
  21. High D., Howley E., Franks B. (1989). The effects of static stretching and warm-up on prevention of delayed-onset muscle soreness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 60(4), 357–361.
  22. Buroker K., Schwane J. (1989). Does postexercise static stretching alleviate delayed muscle soreness? *The Physician and Sportsmedicine*. 17, 65–83.



## ÖĞRENCİLERİN SPOR LİSELERİNİ SEÇME NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİNİN İNCELENMESİ

### IDENTIFICATION OF STUDENTS' REASONS OF SPORT HIGH SCHOOL OPTING AND THEIR EXPECTATIONS

Gönderilen Tarih: 18/01/2020  
Kabul Edilen Tarih: 16/03/2020

*Rahmi YILDIZ*

Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas, Türkiye  
Orcid: 0000-0001-9789-7157

*Çalık Veli KOÇAK*

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Çorum,  
Türkiye Orcid: 0000-0002-1403-0812

*Rabia Hürrem ÖZDURAK SINGİN*

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Çorum, Türkiye  
Orcid: 0000-0003-3729-5028

# Öğrencilerin Spor Liselerini Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin İncelenmesi

## ÖZ

Spor liseleri, beden eğitimi ve spor alanı ile ilgili temel bilgi ve beceri edindirmek, Türk Sporunu geleceğe taşıyacak gençler yetiştirmek ve bu gençlerin beden eğitimi ve spor alanındaki yükseköğretim programlarına hazırlanmalarını sağlamak vb. amaçlar doğrultusunda faaliyet gösteren orta öğretim kurumlarıdır. Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin spor liselerini seçme nedenleri ve eğitimden beklentilerinin belirlenmesinin verilecek eğitimin niteliğini doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, spor liselerini seçme nedenleri ve aldıkları eğitimden beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Sivas ve Çorum illerinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı Spor Liselerinde öğrenim gören 394 (kız n:138, erkek n:256) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu ve Yıldız (2006) tarafından geliştirilen, Spora Başlama ve Bu Alanı Seçme Nedenleri ile Beklentileri Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin dağılımına Kolmogorov-Smirnov Testi ile bakılmış ve istatistiksel analiz için nonparametrik testlerden  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde Ki-Kare testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular frekans ve yüzde olarak verilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin spor alanını seçme nedenlerinin başında sporu sevmeleri ve aktif olarak spor yapıyor olmaları gelmektedir. En alt düzeydeki seçme nedenleri ise; arkadaş grubunun etkisi ve ders çalışmayı sevmemeleri olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin spor alanından beklentilerinde ise ilk sıralarda beden eğitimi ve spor öğretmeni olmak ve hayatlarını sporcu olarak devam ettirmek yer almaktadır. Öte yandan en alt düzeydeki beklentiler ise; spor yöneticisi ve akademisyen olarak belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** öğrenci, spor lisesi, spor alanı, eğitim, beklenti

## Identification of Students' Reasons of Sport High School Opting And Their Expectations

### ABSTRACT

Sports high schools are secondary education institutions that improve basic knowledge and skill acquisition in physical education and sports, provide training for young people to bring Turkish Sport to future, and prepare them for higher education programs. Determination of the reasons of students choice and and their expectations from the educational framework may directly affect the quality of education in sport high schools. The aim of the study was to identify the reasons and expectations of student's Sport High School Opting. The participants of the study consisted of 394 (female n: 138, male n: 256) students attending to Sport High Schools under the Ministry of Education located in Sivas and Çorum in 2018-2019 Academic Year. Personal information form and Reasons for Starting Sports and Choosing This Area and Their Expectations Scale developed by Yıldız (2006) was used for data collection. The distribution of the data was analyzed with Kolmogorov-Smirnov Test and chi-square test was used for non parametric statistical analysis at the significance level of  $p < 0.05$  significance level. The findings were presented as frequency and percentages. The main reason for choosing the field of sport is the love of students to sport and their active participation in sport. The least important reasons for choosing Sport High Schools were determined as peer influence and dislike to study. The expectations of the students in the field of sports are to become physical education and sports teacher and live as athletes. On the other hand, the lowest level of expectations were becoming a sports manager or an academicians.

**Key Words:** student, sport high school, sport area, education, expectation

## GİRİŞ

Spor; bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor, insanın kendisini disipline etmesine, karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eder<sup>2</sup>. Ayrıca spor, özellikle genç nesillerin yapıcı, nitelikli, yaratıcı, millî birlik ve beraberlik duygusu ve davranışı yüksek bir biçimde yetiştirilmelerine ve böylece ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmaya önemli katkı sağlar<sup>25</sup>. Gelişmiş toplumlarca uygulanan en önemli eğitim araçlarından biri olan spor eğitiminin amacı, toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve sporun uluslararası bir özellik kazanması nedeniyle de toplum kültürünün tanıtılabileceği yaygın bir propaganda ve reklam aracı olarak görülmektedir. Sporun uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkıları vardır<sup>21</sup>. Günümüzde spor eğitimi alanında, sporcu, antrenör, hakem, beslenme uzmanı, spor hekimi, masör gibi meslek insanlarının çalıştığı büyük bir sektör konumundadır. Sporcu açısından baktığımızda, profesyonel olarak spor yapanlar için spor artık bir meslektir<sup>17</sup>. Spora bir meslek olarak başlama nedenleri arasında seçilen spor dalını sevmek ya da yalnızca spor sevgisi olarak değerlendirmek tek başına yeterli görülmemektedir<sup>10</sup>. Sporcuların spor eğitiminden beklentilerinde, aile, örnek bir kişi, kişisel doyum ve tatmin düzeyi, para ve diğer kazançların etkili olduğu bilinmektedir<sup>17</sup>.

Eğitim; bireyin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir<sup>6</sup>. Ayrıca eğitim insanların gelecekteki hayatlarını doğrudan etkilemesi ve sosyal yapının oluşmasındaki önemli etkisi nedeniyle toplumların gelişmesinde en önemli süreçtir<sup>15</sup>.

Türkiye’de toplumun eğitim ihtiyacını karşılamak amacıyla, okul öncesi eğitimden yükseköğretime, yetişkin eğitiminden mesleki görgü ve bilgi artırımına kadar sürekli geliştirme çalışmaları yapılmaktadır<sup>15</sup>. Milli Eğitim Bakanlığı bu çalışmalara paralel olarak gençlerimizin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda gelişimlerini sağlamaları için, farklı türde ortaöğretim kurumları açmıştır. Bu kurumlardan biri de Spor Liseleridir. Bu okullar, öğrencilerin beden eğitimi ve spor alanında temel bilgi ve beceri kazanmaları için ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim-öğretim görmelerini, beden eğitimi ve sporla ilgili yükseköğrenime hazırlanmalarını, spor alanında araştırmaya yönelmelerini; bu alanda yetenekleri doğrultusunda uygulama yapabilecek kişiler olarak yetiştirilmelerini, sağlamak amacıyla açılmıştır<sup>16</sup>. Bu liseler eğitimin ve sporun kesiştiği önemli bir konumda bulunmaktadır.

Buradan hareketle Türk Sporunu geleceğe taşıyacak gençler yetiştirmek ve bu gençlerin beden eğitimi ve spor alanındaki yükseköğretim programlarına hazırlanmalarını sağlamak vb. amaçlar doğrultusunda faaliyet gösteren orta öğretim kurumları olan Spor Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, spor eğitimi alanını seçme nedenlerini ve aldıkları eğitimden beklentilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada, Sivas ve Çorum illerindeki Spor Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin bu okulları seçme nedenleri ile aldıkları eğitimden beklentilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOD

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma türlerinden betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemleri, büyük örneklem üzerinde bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerinin betimlenmesi amacıyla yürütülür<sup>7</sup>.

### Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme kapsamına 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Sivas ve Çorum illerindeki spor liselerinde öğrenim gören, gönüllülük esasına göre seçilen toplam 394 öğrenci (138 kız, 256 erkek) alınmıştır. Örnekleme alınacak öğrenci sayısı belirlenirken “uygun örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para, iş gücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlanmaktadır<sup>13</sup>. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Dağılımları

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	f	%
İl	Sivas Spor Lisesi	237	60,2
	Çorum Spor Lisesi	157	39,8
Cinsiyet	Kız	138	35
	Erkek	256	65
Ailede Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılan Birey Durumu	Var	209	53,0
	Yok	185	47,0
Ailenin Gelir Düzeyi TL/Ay	2020 TL ve altı	152	38,6
	2021-3500TL	163	41,4
	3501TL ve üzeri	79	20,0
Toplam		394	100

### Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerinin belirlenmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ile öğrencilerin öğrenim gördükleri Spor Lisesi, cinsiyet, ailede fiziksel aktiviteye katılan birey ve aile gelir düzeyi bilgileri elde edilmiştir. Katılımcıların spor lisesini seçme nedenlerinin ve aldıkları eğitimden beklentilerinin belirlenmesinde ise Yıldız (2006) tarafından geliştirilen Spora Başlama ve Bu Alanı Seçme Nedenleri ile Beklentileri Anketi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan 20 maddelik anketin ilk 3 maddesi öğrencilerin spora başlama nedenlerini, sonraki 11 maddesi öğrencilerin spor alanını seçme nedenlerini ve son 6 maddesi ise öğrencilerin bu alanla ilgili beklentilerini belirlemeye yöneliktir (Yıldız, 2006). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .68’dir. Araştırmada ilgili anketin “Spor Alanını Seçme Nedenleri” ve “Spor Alanından Beklentiler” boyutları kullanılmıştır. Bu boyutlar için yapılan güvenilirlik ve geçerlilik analizinden sonra iç tutarlılık kat sayısı tekrar hesaplanmış ve .74 bulunmuştur.

Araştırmanın verileri, 2018-2019 eğitim-öğretim bahar döneminde toplanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımına Kolmogorov-Smirnov Testi ile bakılmış, Skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin +2 ile -2 arasında olmadığı görülmüştür. Bu

nedenle verilerin analizinde nonparametrik testlerden Ki-kare testi kullanılmış ve elde edilen bulgular frekans, yüzde ve aritmetik ortalama ile açıklanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ait bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 2:** Katılımcıların Spor Alanını Seçme Nedenlerine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Dağılımları

Spor Alanını Seçme Nedenleri	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		$\bar{x}$	SS
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Spor severdiğim için spor alanını seçtim.	9	2,3	8	2,0	10	2,5	72	18,3	295	74,9	4,61	0,82
2. Aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim.	4	1,0	18	4,6	21	5,3	115	29,2	236	59,9	4,42	0,86
3. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini sevdiğim için spor alanını seçtim.	15	3,8	16	4,1	39	9,9	128	32,5	196	49,7	4,25	1,03
4. Ders çalışmayı sevmediğim için spor alanını seçtim	16	4,1	13	3,3	50	12,7	156	39,6	159	40,4	3,38	0,96
5. Spor alanında daha başarılı olmama yardımcı olabileceğini düşündüğüm için spor alanını seçtim.	17	4,3	15	3,8	37	9,4	123	31,2	202	51,3	4,19	1,05
6. Spor faaliyetleri okul başarımlı olumlu etkilediği için spor alanını seçtim	98	24,9	135	34,3	57	14,5	71	18,0	33	8,4	3,44	1,16
7. Beden eğitimi öğretmenim yönlendirdiği için spor alanını seçtim.	42	10,7	54	13,7	76	19,3	98	24,9	124	31,5	3,52	1,34
8. Arkadaş grubunun etkisiyle spor alanını seçtim.	57	14,5	98	24,9	149	37,8	57	14,5	33	8,4	2,30	1,32
9. Kulüp antrenörümün teşvikiyle spor alanını seçtim	25	6,3	134	34,0	139	35,3	27	24,6	69	17,5	4,05	1,15
10. Spor alanında okumak için okul değiştirdim	55	14,0	42	10,7	157	39,8	109	27,7	31	7,9	3,72	1,36
11. Spor alanında okumak için alan değiştirdim	57	14,5	43	10,9	162	41,1	102	25,9	30	7,6	3,61	1,35

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin spor alanını seçme nedenlerine ve spor alanından beklentilerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerinin dağılımları verilmiştir. Buna göre spor alanını seçme nedenleri bölümünde en çok katıldıkları ilk üç madde “ders çalışmayı sevmediğim için spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 3,38 \pm 0,96$ )”, “aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 4,42 \pm 0,86$ )” ve “spor alanında daha başarılı olmama yardımcı olabileceğini düşündüğüm için spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 4,21 \pm 1,05$ )” maddeleridir. Katılımcıların spor alanını seçme nedenleri bölümünde en az katıldıkları üç madde “arkadaş grubunun etkisiyle spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 2,30 \pm 1,32$ )”, “beden eğitimi öğretmenim yönlendirdiği için spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 3,52 \pm 1,34$ )” ve “ders çalışmayı sevmediğim için spor alanını seçtim ( $\bar{x} = 3,38 \pm 0,96$ )” maddeleridir.

**Tablo 3:** Katılımcıların Spor Alanından Beklentiler Alt Boyutuna ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Dağılımları

Spor Alanından Beklentiler	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		$\bar{x}$	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
	12.Beden eğitimi ve spor öğretmeni olmak istiyorum	27	6,9	17	4,3	68	17,3	75	19,0	207		
13.Antrenör olmak istiyorum	45	11,4	17	4,3	97	24,6	107	27,2	128	32,5	3,64	1,28
14.Spor yöneticisi olmak istiyorum	77	19,5	43	10,9	134	34,0	71	18,0	69	17,5	3,03	1,33
15.Akademisyen olmak istiyorum	86	21,8	61	15,5	114	28,9	61	15,5	72	18,3	2,92	1,38
16.Hayatımı sporcu olarak devam ettirmek istiyorum	31	7,9	21	5,3	32	8,1	85	21,6	225	57,1	4,14	1,24
17. Yurt dışında alanımla ilgili çalışma yapmak istiyorum	37	9,4	11	2,8	47	11,9	97	24,6	202	51,3	4,02	1,26

Tablo 3’de katılımcıların, spor alanından beklentileri bölümünde en çok katıldıkları ilk üç madde “yurt dışında alanımla ilgili çalışma yapmak istiyorum ( $\bar{x} = 4,14 \pm 1,24$ )”, “beden eğitimi öğretmeni olmak istiyorum ( $\bar{x} = 4,06 \pm 1,21$ )” ve “hayatımı sporcu olarak devam ettirmek istiyorum ( $\bar{x} = 4,05 \pm 1,26$ )” maddeleridir. Katılımcıların spor alanından beklentileri bölümünde en az katıldıkları üç madde “akademisyen olmak istiyorum ( $\bar{x} = 2,92 \pm 1,38$ )”, “spor yöneticisi olmak istiyorum ( $\bar{x} = 3,03 \pm 1,33$ )” ve “antrenör olmak istiyorum. ( $\bar{x} = 3,64 \pm 1,28$ ) maddeleridir.

Araştırmada Ki-Kare testi sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin spor alanını seçme nedenlerine ilişkin ve spor alanından beklentilerinin cinsiyet durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ). Katılımcıların cinsiyet durumlarına göre spor alanını seçme nedenlerine ilişkin ve spor alanından beklentilerini için yapılan Ki-Kare testi sonucu anlamlı çıkan maddelere ilişkin bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Alanını Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin Değerlendirilmesi

Maddeler	Cinsiyet	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		$x^2$
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
		<b>Spor Alanını Seçme Nedenleri</b>										
2.Aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim.	Kız	1	0.7	8	5.8	11	8.0	50	36.2	68	49.3	11.27 .024
	Erkek	3	1.2	10	3.9	10	3.9	65	25.4	168	65.6	
<b>Spor Alanından Beklentileri</b>												
14. Spor yöneticisi olmak istiyorum.	Kız	30	21.7	23	16.7	48	34.8	22	15.9	15	10.9	12.86 .012
	Erkek	47	18.4	20	7.8	86	33.6	49	19.1	54	21.1	
16.Hayatımı sporcu olarak devam ettirmek istiyorum.	Kız	23	16.7	2	1.4	21	15.2	38	27.5	54	39.1	22.10 .001
	Erkek	14	5.5	9	3.5	26	10.2	59	23	148	57.8	



Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların spor alanını seçme nedenleri bölümünde, “aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim ( $X^2=11.27$ ;  $p=.024$ )” maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 2’ye göre katılıyorum seçeneğini seçen bayanların oranı erkeklerden daha yüksek iken, tamamen katılıyorum seçeneğini seçen erkeklerin oranı bayarlardan daha yüksektir. Buna göre aktif spor yapan erkekler, spor alanını seçerken bayanlara oranla görüşleri daha olumludur.

Spor alanından beklentileri bölümünden ise; “spor yöneticisi olmak istiyorum ( $X^2=12.86$ ;  $p=.001$ )”, maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 14’e göre katılmıyorum seçeneğini seçen bayanların oranı erkeklerden daha yüksek iken, tamamen katılıyorum seçeneğini seçen erkeklerin oranı bayarlardan daha yüksektir. Buna göre spor yöneticisi olma düşüncesi erkeklerde daha fazla olduğu görülmektedir. “hayatımı sporcu olarak devam ettirmek istiyorum ( $X^2=22.10$ ;  $p=.001$ )”, maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 16’ya göre hiç katılmıyorum seçeneğini seçen bayanların oranı erkeklerden daha yüksek iken, tamamen katılıyorum seçeneğini seçen erkeklerin oranı bayarlardan daha yüksektir. Buna göre erkek sporcuların hayatlarını sporcu devam etme olasılığı, bayanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Ailede Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılan Birey Durumlarına Göre Spor Alanını Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin Değerlendirilmesi

Maddeler	Ailede Fiziksel Aktiviteye Katılan Birey Durumu	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		$x^2$	p
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
		<b>Spor Alanını Seçme Nedenleri</b>											
3. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini sevdiğim için spor alanını seçtim.	Var	14	6.7	6	2.9	19	9.1	65	31.1	105	50.2	11.90 .018	
	Yok	10	5.4	20	10.8	1	0.5	63	34.1	91	49.2		
<b>Spor Alanından Beklentileri</b>													
14. Spor yöneticisi olmak istiyorum.	Var	22	13.9	29	10.5	74	35.4	38	18.2	46	22	12.77	
	Yok	48	25.9	21	11.4	60	32.4	33	17.8	23	12.4	.012	
15. Akademisyen olmak istiyorum.	Var	44	21.1	34	16.3	32	15.3	49	23.4	50	23.9	10.68	
	Yok	42	22.7	64	34.6	29	15.7	27	14.6	23	12.4	.030	

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların spor alanını seçme nedenleri bölümünde, “beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini sevdiğim için spor alanını seçtim ( $X^2=11.90$ ;  $p=.018$ )” maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile ailesinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 3’e göre ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunan katılımcıların büyük bir çoğunluğu tamamen katılıyorum seçeneğini seçerken; ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan bulunmayan katılımcılar ise katılmıyorum

seçeneğini seçmiştir. Buna göre katılımcıların spora yönelme nedenleri arasında ailelerinin ve sosyal çevrelerinin etkileri olduğu düşünülebilir.

Spor alanından beklentiler bölümünden ise; “spor yöneticisi olmak istiyorum ( $X^2=12.77$ ;  $p=.012$ )”, maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile ailede düzenli fiziksel aktivite yapan birey durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 14’e göre ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu tamamen katılıyorum seçeneğini seçerken; ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunmayan katılımcılar ise hiç katılmıyorum seçeneğini seçmiştir. “Akademisyen olmak istiyorum ( $X^2=10.68$ ;  $p=.030$ )”, maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 15’e göre ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunan katılımcıların büyük bir çoğunluğu tamamen katılıyorum seçeneğini seçerken; ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunmayan katılımcılar ise hiç katılmıyorum seçeneğini seçmiştir. Buna göre her iki maddeye göre ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunan katılımcıların gelecekte spor ile ilgili meslekler yapmayı düşündükleri, ailelerinde düzenli fiziksel aktivite yapan birey bulunmayan öğrencilerin ise düşünmedikleri görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Aile Gelir Düzeyi Göre Spor Alanını Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin Değerlendirilmesi

Maddeler	Aile Gelir Düzeyi (TL/Ay)	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		$x^2$	p
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
		<b>Spor Alanını Seçme Nedenleri</b>											
2. Aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim.	2020 TL ve Altı	2	1.3	4	2.7	12	8.1	50	32.6	85	55.3	22.07 0.37	
	2021-3500 TL	0	0	11	6.7	5	3.1	47	28.8	100	61.3		
	3501 ve üzeri	5	4.1	5	4.1	0	0	50	63.3	21	26.6		
<b>Spor Alanından Beklentileri</b>													
12. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olmak istiyorum	2020 TL ve Altı	8	5.4	10	6.7	25	16.8	37	24.8	69	46.3	21.19 0.44	
	2021-3500 TL	8	4.8	5	6	32	19.6	32	19.2	86	52.8		
	3501 ve üzeri	15	8.8	3	1.8	30	17.4	29	14.8	49	57.2		
13. Antrenör olmak istiyorum.	2020 TL ve Altı	19	12.7	5	3.3	27	17.9	44	29.4	57	36.7	21.07 .040	
	2021-3500 TL	22	13.5	4	2.5	45	27.6	46	28.2	46	28.2		
	3501 ve üzeri	4	5.1	8	10.1	26	32.9	17	21.5	24	30.4		

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların Spor alanını seçme nedenleri bölümünde, “aktif olarak spor yaptığım için spor alanını seçtim ( $X^2=22.07$ ;  $p=.037$ )” maddesine

katılımcıların verdikleri yanıtlar ile aile gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 2'e göre 2020tl ve altı ile 2021-3500tl gelirlerine sahip katılımcılar tamamen katılıyorum seçeneğini işaretlerken; 3501 tl ve üzeri gelir düzeyine sahip olanlar ise katılıyorum seçeneğini işaretlemişlerdir. Buna göre 3500 tl altında aile refah düzeyine sahip katılımcılar aktif olarak spor yaparken; 3501 tl den fazla gelire sahipler ise tamamen aktif olarak spor yapmadıkları düşünülmektedir.

Spor alanından beklentileri bölümünden ise; "antrenör olmak istiyorum ( $X^2=21.07$ ;  $p=.040$ )", maddesine katılımcıların verdikleri yanıtlar ile aile refah durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Madde 13'e göre 2020tl ve altındaki katılımcılar katılıyorum seçeneğini seçerken; 2021-3501 tl ile 3501tl ve üzeri arasındakilerin ise büyük bir çoğunluğu tamamen katılıyorum seçeneğini seçmiştir. Madde 12'ye göre aile gelir düzeyi 2021tl-3500tl arasında olanlar ile 3501 tl ve üzeri olan katılımcıların büyük bir çoğunluğu tamamen katılıyorum seçeneğini seçerken; aile gelir düzeyi 2020 tl ve altı olan katılımcıların yarısından daha azının tamamen katılıyorum seçeneğini seçtiği görülmüştür. Katılımcıların verdikleri yanıtlar ile Ailelerin gelir durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre ailelerin gelir durumu artıkça beden eğitimi ve spor öğretmeni ve antrenör olma düşüncesi istatistiksel olarak artmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre; spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, spor alanını seçme nedenlerinin başında, sporu sevmek, aktif olarak spor yapmak ve sosyal çevrelerinin etkisi gelmektedir. En az teşvik eden unsurun ise katılımcıların ders çalışmayı sevmemelerinin olduğu belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların spor alanını seçme nedenlerinin kız katılımcılara göre aktif olarak spor yapma, spor yöneticisi olma ve hayatlarını sporcu olarak devam ettirme maddelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak erkek katılımcıların sporu seçme nedenlerinden de anlaşılacağı üzere erkeklerin aktif olarak spor yapmaları düşünülebilir. Spordan beklentilerde erkek katılımcıların kız katılımcılarına göre spor yöneticisi olma ve hayatlarını sporcu olarak devam ettirme amaçları spor alanındaki bu statüyü kullanmak istemeleri yönündedir<sup>23</sup>. Alan yazında araştırma bulguları ile benzer çalışmalar bulunmaktadır<sup>12,3,26,20</sup>. Öte yandan yapılan araştırma bulgularıyla benzerlik göstermeyen sonuçlar da yer almaktadır<sup>5,24</sup>.

Katılımcıların spor alanını seçmede aktif olarak spor yapmaları ve arkadaş gruplarının etkili olduğu istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların spordan beklentileri ise; beden eğitimi ve spor öğretmeni olmak ve hayatlarını sporcu olarak devam ettirmektir. Elde edilen bu bulguya paralel olarak literatür incelemesinde de spor lisesi öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu kendi istekleri, ilgileri, aktif olarak spor yapmaları ve arkadaş gruplarının yönlendirmesi doğrultusunda, spor alanını tercih ettikleri belirlenmiştir<sup>19,3,1,8,27,11,18,26,22</sup>.

Ailede düzenli fiziksel aktivite yapan birey durumuna göre katılımcıların spor alanını seçme nedenlerinin ve spordan beklentilerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları da spor

alanına yönelmede aile desteğinin büyük bir öneme sahip olduğu görüşünü desteklemektedir<sup>12,23,3,4</sup>. Bu kapsamda araştırma bulgularının literatür ile uyumlu bir olduğu söylenebilir. Ayrıca arkadaş çevrelerinin seçme nedenleri arasında yer alması da katılımcıların sosyal çevrelerinden etkilendiğini göstermektedir. Spor alanından beklentileri konusunda araştırma bulgularıyla benzerlik gösteren sonuçlar da yer almaktadır<sup>12,14,23,3,24</sup>.

Ailelerin gelir durumuna göre katılımcıların spor alanını seçmede aktif olarak spor yapmaları, spor alanından beklentilerinde ise; beden eğitimi ve spor öğretmeni olma ve antrenör olma beklentileri istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alanyazında araştırmanın bu değişkeni ile ilgili bulgularıyla benzerlik gösteren araştırmalar yer almaktadır<sup>12,23,26,24</sup>.

Sonuç olarak; spor lisesi öğrencilerinin spor alanını seçme nedenlerinin başında; aktif olarak spor yapmalarının ve yakın arkadaş gruplarının etkisinin çok yüksek olduğu bunun yanında spor alanı ile ilgili dersleri sevmelerinin spor alanını seçme nedenleri arasındaki payının beklenilenden daha az olduğu görülmüştür. Spor alanından beklentilerinin başında beden eğitimi ve spor öğretmeni olmak, antrenör olmak ve hayatlarını sporcu olarak devam ettirme beklentisinin yüksek olduğu saptanırken, akademisyen olmak ve spor yöneticisi olmak beklentisinin daha az olduğu görülmüştür.

## ÖNERİLER

Çağdaş dünyada beden eğitimi ve spora verilen önem göz önünde bulundurulduğunda Türk Gençliği'nin, Türk Milli Eğitiminin özel amaçları doğrultusunda yetiştirilmesinin gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Buradan hareketle, Türk Sporunu geleceğe taşıyacak gençler yetiştirmek ve bu gençlerin beden eğitimi ve spor alanındaki yükseköğretim programlarına hazırlanmalarını sağlamak vb. amaçlar doğrultusunda faaliyet gösteren orta öğretim kurumları olan Spor Liselerinin önemi daha da artmaktadır.

Genç nüfus, ülke nüfusumuzun büyük bölümünü oluşturmaktadır. Gençlerin beden eğitimlerinin yanı sıra spora ve Spor Liselerine yönlendirilmeleri ve spor eğitimi bakımından daha iyi yetiştirilebilmeleri için, Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, ilgili kurum ve kuruluşlar, beden eğitimi ve spor öğretmenleri, antrenörler ve aile işbirliği çok önemli olduğu düşünülmektedir.

Ülkemizde son yıllarda yapılan yetenek taramaları da göz önüne alınarak gençlerimizin spora ve Spor Liselerine yönlendirilmeleri daha nitelikli ve bilimsel yöntemlerle yapılmalıdır.

Yetkili kurum ve kuruluşlarca alınacak kararlar ve yapılacak yerinde uygulamalarla Spor Liselerinin çekim merkezi haline gelmesi sağlanmalıdır. Bununla beraber spor liselerine hazır bulunuşluğu yüksek öğrenciler yetiştirebilmek için spor ortaokulları açılabilir.

Spor Lisesi öğrencilerinin ve bu liselerin idari yapılarının mevcut sorunlarının belirlenmesi konusunda araştırmalar yapılabilir. Bununla birlikte benzer araştırmalar farklı örneklerde farklı sınırlılıklar ve değişkenler ile tekrarlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Altındaş ME. (2009). Türkiye’de açılan spor liselerinin amaç hedef ve beklentilerinin araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
2. Başer E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, Ankara: MEGSB Yayınları.
3. Bavlı Ö. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spora başlama, bölümü seçme nedenleri ve geleceğe yönelik beklentilerinin incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(3), 239-246.
4. Bayraktar B., Sunay H. (2007). Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5(2), 63-72.
5. Çoban B., Devecioğlu S., Gürlek S., Zirek G., Sarıkaya O., Turan M. (2003). Okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentileri üzerine bir çalışma (Elazığ ili örneği). Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 396-404.
6. Demirel Ö. (2017). Eğitimde Program Geliştirme Kuramdan Uygulamaya, Ankara: Pegem Akademi.
7. Fraenkel J., Wallen N. (2006). How to design and evaluate research in education. (6th Ed.). New York: Mcgraw-Hill International Edition. 45-49.
8. Görmez G. (2009). Türkiye’deki spor liselerinde bulunan öğrencilerin, öğretmenlerin ve yöneticilerin spor liselerini algılayış biçimleri. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
9. Görücü A. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2(16), 343-351.
10. Karaküçük S., Yetim A. (1997). Sporcuların spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etken olan faktörler üzerine bir araştırma. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. 1 (1), 66-74.
11. Karapınar Y. (2007). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okula giriş nedenleri ve mesleki beklentilerinin araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
12. Kaya N. (2016). Lisanslı tenis sporcularının tenis sporuna başlama nedenleri, beklentileri ve beklentilerinin önündeki engellerin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Burdur.
13. Kıncal R. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Nobel.
14. Koçak ÇV. (2014). Elit voleybolcuların bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. Route Educational and Social Science Journal. 1(3), 96-111.
15. MEB (2007). 2007 Yılı Bütçesine İlişkin Raporu, Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Yayınevi.
16. MEB (2019). Milli Eğitim Bakanlığı. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü: [http://ogm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2018\\_09/19185304\\_Spor\\_Liseleri.pdf](http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/19185304_Spor_Liseleri.pdf) adresinden alındı. Erişim tarihi: 27.10.2019.
17. Mirzaoğlu N. (2003). Meslek Seçimi ve Spor Bilimlerinde Meslek Alanları. N. Mirzaoğlu içinde, Spor Bilimlerine Giriş (s. 99-110), Ankara: Bağırhan.

17. Nar A. (2007). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin beklentilerinin araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
18. Okudan B. (2011). Spor liselerinde okuyan öğrencilerin profillerinin belirlenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Sivas.
19. Öçalan M., Boyalı E., Ergin M. (2018). Öğrencilerin spor liselerine yönelme ve tercih nedenlerinin belirlenerek seçili değişkenler açısından karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 3(3), 10-21.
20. Ölçücü, B., Özen, Ş., & Altinkök, M. (2014). Spor eğitiminde tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 1(3), 57-70.
21. Pepe, K. (2003). Spor alanında öğrenci yetiştiren ortaöğretim kurumlarındaki uygulamaların değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi. Ankara.
22. Salman Ö., Sunay H. (2012). Ankara'da 14-16 yaş arası basketbolcuların basketbola başlama nedenleri ve beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 10(1), 25-34.
23. Şimşek D., Gökdemir K. (2006). Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4(1), 83-90.
24. Yetim, A. (2015). Sosyoloji ve Spor, Ankara: Berikan Yayınevi.
25. Yıldız GH. (2006). Ortaöğretim kurumları spor alanında okuyan öğrencilerin spora başlama ve bu alanı seçme nedenleri ile beklentileri. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
26. Yılmaz T., Demir H. (2008). Ortaöğretim kurumlarında spor alanı uygulaması (Eskişehir-Sivas Örneği). S.Ü.BES Bilim Dergisi. 3(3), 28-35.

**SPORCU EĞİTİM MERKEZİ GÜREŞÇİLERİNDE  
YAŞ SEVİLERİNE GÖRE SÜRAT KUVVET VE ESNEKLİK  
DEĞERLERİ KARŞILAŞTIRILMASI**

**COMPARISON OF SPEED STRENGTH AND FLEXIBILITY VALUES  
OF AGE WRESTLERS IN SPORTSMAN EDUCATION CENTER**

Gönderilen Tarih:04/03/2020

Kabul Edilen Tarih:16/03/2020

*Mustafa Ertuğrul ÇIPLAK*

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0001-5338-3349

*Faruk YAMANER*

Çorum Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Orcid: 0000-0002-2302-8650

*Osman İMAMOĞLU*

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Orcid: 0000-0001-6671-6042

# Sporcu Eğitim Merkezi Güreşçilerinde Yaş Seviyelerine Göre Sürat, Kuvvet ve Esneklik Değerleri Karşılaştırılması

## ÖZ

Bu çalışmanın amacı; sporcu eğitim merkezlerinde bulunan güreşçilerin yaş seviyelerine göre sürat, bacak, sırt ve al kavrama kuvvetleri ile esnekliklerinin tespit edilmesidir. İstatistiksel işlemlerde tek yönlü anova ve lsd testleri yapılmıştır. Bu çalışmada sporcu eğitim merkezi güreşçileri boy uzunlukları 12 yaşındakilerde 147,88 cm iken 15 yaşındakilerde 167,64 cm'ye çıkmıştır. Vücut ağırlıkları ise 12 yaş grubunda 40,72 kg iken 15 yaş grubunda 62,12 kg bulunmuştur. Yaşlara göre boy uzunluklarında ve vücut ağırlıklarında anlamlı bir değişim vardır ( $p<0,001$ ). Güreşçilerin yaşlara göre 20 metre sürat, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, anaerobik ve aerobik kapasite değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05, p<0,001$ ). Güreşçilerin yaşlara göre esneklik, sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinde değişim anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). Sonuç: sporcu eğitim merkezi güreşçilerinde yaşlara göre sürat, esneklik ve kuvvet değerlerinde farklılık bulunmuştur. bu farklılığın temel nedenlerinden birisi yaşa göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki değişim olurken bir diğeri ise antrenman geçmişi farklılığına bağlanabilir. Bu ve benzeri çalışmalarda güreşçilerin ergenliğe girip girmemeleri de dikkate alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş Eğitimi, Güreş, Antrenman

## Comparison of Speed Strength and Flexibility Values of Age Wrestlers in Sportsman Education Center

### ABSTRACT

The aim of this study; the aim of this study is to determine the speed, leg, back and forehead grip strength and flexibility of wrestlers in athletes' education centers according to their age levels. One-way anova and lsd tests were performed in statistical procedures. In this study, the height of sportsman education center wrestlers increased from 147.88 cm in 12-year-olds to 167.64 cm in 15-year-olds. body weight was found to be 40.72 kg in the 12 age group and 62.12 kg in the 15 age group. There was a significant change in height and body weight according to age ( $p <0.001$ ). Significant differences were found in wrestlers' 20 meter speed, long jump, vertical jump, anaerobic and aerobic capacity values according to age ( $p <0.05$ ,  $p <0.001$ ). Elasticity, back strength and right and left hand grip strength of wrestlers were found to be significant ( $p <0.05$  and  $p <0.001$ ). Conclusion: there was a difference in speed, flexibility and strength values of sportsman education center wrestlers according to age. One of the main reasons for this difference is the change in height and body weight according to age, and another may be attributed to the difference in training history. These and similar studies should also consider whether or not wrestlers enter puberty.

**Key Words:** Wrestling Training, Wrestling, Training



## GİRİŞ

Güreş spor dalında kas kuvveti, sürat, reaksiyon zamanı, çeviklik, sinir ve kaslar arasında koordinasyon, mükemmel bir statik ve dinamik denge, yüksek bir anaerobik ve aerobik kapasite başarıda rol oynayan önemli etkenlerdir. Modern minder güreşinde en etkin enerji sisteminin Adenozin trifosfat –Kreatin fosfat (ATP-CP) ve Laktik Asit sistemidir. Güreş antrenmanlarında çalışmalar bu özellikleri artırmalıdır<sup>9,24</sup>. Güreş, en fazla olmak üzere anaerobik enerji sistemi ile hem üst hem de alt vücut bölümlerinde de kas gücü gerektiren aralıklı aktiviteleri içerisinde barındıran bir spor branşıdır<sup>7</sup>. Özellikle ani hareketlerin olduğu spor branşlarında tüm vücudu dengede tutmak ve gerekli hareketleri uygularken gerçekleştirilen hızlı pozisyon değişimlerinde dengede olmayı sağlama gereklidir<sup>2,3</sup>. Güreş branşında da rakibi ani itme ve çekme hareketleri yanında yere düşme gibi hareketler çokça mevcuttur<sup>20</sup>.

Sporcunun başarısı kuvvet, hız, esneklik ve sıçrama tekniği performansının gelişmesine bağlıdır<sup>19</sup>. Fiziksel uygunluğu; yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, aerobik ve anaerobik güç, vücut bileşeni, esneklik, dinlenme halindeki kalp atım sayısı ve kan basıncı gibi birçok parametre etkiler<sup>22</sup>. İyi bir vücut duruşu veya postur sporcuların performans gelişimi için temeldir<sup>27</sup>. Yine fiziksel uygunluğu; yaş, boy, vücut ağırlığı, aerobik güç, anaerobik güç, vücut kompozisyonu, esneklik, istirahat kalp atım sayısı ve kan basıncı gibi çeşitli faktörler etkilemektedir<sup>11,16</sup>. Güreş branşında kısa süreler içerisinde çok çabuk hareketler yapılması gerekir. Aerobik güç yanında anaerobik güç çokça önemlidir. Ayrıca güreşte başarı büyük miktarda vücut kuvvetine bağlıdır. Özellikle kuvvet hem savunma, hem de hücumda tekniğin icra edilmesinde; ya da yapılan tekniğe karşı pozisyon alabilme veya etkin olma ve ona karşı oyun yapabilmek önemli görülür. Güreş sporunda esneklik de başarı için önemli bir faktördür. Esneklik özelliği güreşçiye gerekli hareket edebilme durumu sağlayarak tekniklerin uygulanmasında olumlu etki ortaya çıkarır. Sürat ve reaksiyon sürati; güreşçinin başarısını etkileyen temel aktörlerden biridir. Bir güreşçi müsabaka sırasında hücum eder, savunma yapar, yapılan oyunlara karşılık oyun yapar (kontratak) ve bu hücumları süratli bir şekilde uygular<sup>12,28</sup>. Türk güreşinde güreş eğitim merkezleri başarıya ulaşmakta önemli bir yer teşkil etmektedirler. Türk güreşinde güreş eğitim merkezleri başarıya ulaşmakta önemli bir yer teşkil etmektedirler. Sporda yetenek kavramının belirlenmesinde etkili olan faktörler; Sağlık durumu, antropometrik özellikler, motorik özellikler, teknomotorik özellikler, Öğrenme yeteneği, verimliliğe hazır olma durumu, duygusal özellikler, bilişsel özellikler ve sosyal faktörler olarak sayılır<sup>18</sup>. Sporun olumlu kişilik özelliklerine etkisi belirlenmiştir<sup>22</sup>. Güreşçilerin başarısı; sporcunun fiziksel özelliklerine, teknik ve motivasyonuna, müsabaka sırasındaki pozisyonuna, en doğru şekilde hareket edebilme ve karar verme yeteneğine göre belirlenir. Güreşçilerin başarılı olmak için özelliklerin belirlenmesi ve geliştirilmesinin ancak bilimsel test ve çalışmalarla

sağlanabilir. Güreşte başarılı olabilmek için fiziksel ve fizyolojik özelliklerin belirlenmesi ve bu özelliklerin gelişiminin izlenmesi önemli bir faktördür<sup>1</sup>.

Yazarlar genç güreşçilerin aerobik gücü, kas dayanıklılığı ve vücut kompozisyonunun antrenman ve müsabaka aktivitelerini etkilediğini bulmuşlardır. Bu durumda, bedensel özelliklerin kapsamlı ve orantılı bir şekilde geliştirilmesini kolaylaştıran genel antrenman sürecinin optimum şekilde oluşturulmasıyla özel önem kazanılır<sup>8</sup>. Bu çalışmanın amacı; güreş eğitim merkezlerinde bulunan güreşçilerin yaş seviyelerine göre sürat, bacak, sırt ve al kavrama kuvvetleri ile esnekliklerinin tespit edilmesidir.

## **MATERYAL VE METOD**

**Katılımcılar:** Araştırmaya, Değişik illerdeki sporcu eğitim merkezlerinde düzenli antrenman yapan 12-15 yaş arası toplam 54 güreşçi katılmıştır. Katılımda gönüllülük ilkesine uyulmuştur. Güreşçilerin ilk ölçümleri spor eğitim merkezlerine geldikleri ilk hafta içerisinde alınmıştır. İkinci ölçüm ise bir yıl sonra alınmıştır.

**Sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerin antrenman programı:** Güreşçiler için genel olarak benzer antrenman programı uygulanır. Mayıs-Haziran ayları arasında; Güreş branşına yönelik oyunlar ve temel teknikler yapılır. İki ay (Temmuz-Ağustos ayları); Temel teknikler, beceriler ve kondisyon hareketleri yapılır. Sonraki iki ay (Ekim-Kasım ayları); Temel teknikler, taktikler, kuvvet ve dayanıklılık hareketleri yapılır. Daha sonraki iki ay (Aralık ve Ocak ayları); Teknikler, taktik çalışmalar, dayanıklılık ve kuvvet hareketlerine devam edilir. Son üç ay (Şubat, Mart ve Nisan ayları); Teknikler ve taktikler ile müsabakaya yönelik maçlar yapılır. Bu yaşlarda antrenman haftada 5 gün yapılır (Haftalık toplam antrenman zamanı 550 dakika). Yüklenme Şiddeti %50 ile %90 arasında tutulmaya çalışılır. Antrenmanlarda her çalışmadan önce 20 dk Jimnastik ağırlıklı ısınma hareketleri yapılır. Daha sonra 40 dk temel teknik çalışması ve 10 dakika germe hareketleri yaptırılır.

### **Ölçümler:**

**Boy ve vücut ağırlığı:** Yaşların belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alınmıştır. Boy ölçümleri metre ile yapılarak "cm" cinsinden, vücut ağırlığı ise elektronik baskül ile "kg" cinsinden kaydedildi.

**Esnekliğin ölçülmesi (otur ve eriş testi):** Otur eriş esneklik cihazı ile alınmıştır. Uzanılan en son noktadaki değer kayıt edildi.

**Durarak çift bacak öne sıçrama:** Ayaklar omuz genişliğinde ayakta duruldu. Yere paralel bir şekilde, dizler bükü kollar önde kolların öne doğru ve vücudun salınımıyla birlikte ileriye doğru sıçrandı. Test iki kez tekrarlandı ve en iyi derece kayıt edildi (Mackenzie, 2005).

**El kavrama kuvveti testi:** Ayakta normal bir duruşta iken dinamometre baskın elde ölçüm alındı. Ölçümlerde kol-gövde açısı yaklaşık 30 derece olacak şekilde ayarladıktan sonra sıkıldı. Ölçüm iki defa tekrar edildi ve en iyi derece kayıt edildi (Günay ve ark. 2006).

**Dikey sıçrama:** Vertical Jump meter ile ölçülmüştür. İki deneme yapılarak en iyi değer kaydedildi (Harman ve Garhammer, 2008).

**Mekik:** 30 saniyelik süre içerisinde bu hareketi mümkün olan hızda yaparak hareket sayısı test sonucu olarak kaydedildi (Mackenzie, 2005).

**20 metre:** Spor salonunda belirlenen 20 metrelik mesafede kronometre yardımı ile ölçüldü.

**Sırt Kuvveti:** Güreşçilerin sırt kuvveti (Prosport- TMR HBD 1000) dinamometresi ile ölçülmüştür.

**Anaerobik Güç:** Anaerobik gücün belirlenmesinde Dikey sıçrama mesafesi kullanılmıştır. Formül aşağıdaki şekildedir.

$P = \sqrt{4.9 \times \text{Ağırlık} \times D}$  P= Anaerobik Güç (kgm/sn) D=Dikey sıçrama mesafesi (m)

**20 Metre Mekik Koşu Testi ve Maks.VO<sub>2</sub>:** Güreşçiler 20 metrelik mesafeyi gidüş dönüş olarak koşmuşlardır. Testin uygulanışı: Yavaş bir koşu hızında (8 km/s) başlar ve güreşçi duyduğu birinci sinyal sesinde koşmaya başlar. İkinci sinyal sesine kadar çizgiye ulaşmalıdır. İkinci sinyal sesini duyduğunda ise tekrar başlangıç çizgisine geri döner ve bu koşu hızı her dakikada 0,5 km/s artan sinyallerle devam eder. Güreşçiler sinyali duyduğunda ikinci sinyalde pistin diğer ucunda olacak şekilde temposunu ayarlarlar. Başlangıçtaki hız giderek artar. Güreşçi bir sinyal sesini kaçırıp ikincisine yetişirse teste devam eder. Eğer güreşçi iki sinyali üst üste kaçırırsa test sona ermiş olur. Maksimal VO<sub>2</sub> değeri ml/ kg/dk cinsinden, mekik koşu test sonucuna bağlı dolaylı olarak ve değerlendirme tablosundan güreşçinin maksimal VO<sub>2</sub> değeri hesaplanma yoluna gidilmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Normallik durumuna Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde tek yönlü Anova ve LSD testleri yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Güreşçilerin yaş gruplarına göre boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları

	Yaş grubu	n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Boy uzunluğu (cm)	12 yaş (1)	17	147,88	7,82	41,22**
	13 yaş (2)	14	153,71	9,30	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	164,17	6,48	2<3,4
	15 yaş (4)	11	164,64	9,39	
Vücut ağırlığı (kg)	12 yaş (1)	17	40,72	6,66	13,15**
	13 yaş (2)	14	46,48	10,39	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	57,79	9,24	2<3,4
	15 yaş (4)	11	62,12	22,39	

Güreşçilerin yaş gruplarına göre boy uzunlukları 147,88 cm ve 164,64 cm arasında değişmektedir. Vücut ağırlıkları ise 40,72 kg ile 62,12 kg arasında değişmektedir.

**Tablo 2.**Güreşçilerin yaşlara göre bacak hız ve kuvvetlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş grubu	n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
20 metre (sn)	12 yaş (1)	17	3,56	0,22	6,39**
	13 yaş (2)	14	3,20	0,23	1>2,3,4
	14 yaş (3)	12	3,16	0,21	
	15 yaş (4)	11	3,22	0,46	
	Toplam	54	3,31	0,33	
Durarak uzun atlama (cm)	12 yaş (1)	17	166	17,0	8,58**
	13 yaş (2)	14	190	21,0	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	199	23,0	
	15 yaş (4)	11	202	27,0	
	Toplam	54	187	26,0	
Dikey sıçrama (cm)	12 yaş (1)	17	21,47	4,06	2,92*
	13 yaş (2)	14	29,43	17,40	1<2,4
	14 yaş (3)	12	25,93	7,35	
	15 yaş (4)	11	32,55	7,93	
	Toplam	54	36,78	10,97	
Anaerobik güç (kg.m/sn)	12 yaş (1)	17	42,31	8,62	18,05**
	13 yaş (2)	14	55,39	12,01	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	65,21	14,91	2<3,4
	15 yaş (4)	11	78,97	30,66	
	Toplam	54	60,47	24,21	
20 metre mekik koşu (sn)	12 yaş (1)	17	64,18	20,44	5,12*
	13 yaş (2)	14	88,79	23,40	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	92,75	17,69	
	15 yaş (4)	11	92,82	33,16	
	Toplam	54	82,747	26,40	
Mak.VO <sub>2</sub> (ml/kg/dk)	12 yaş (1)	17	44,05	15,60	4,28*
	13 yaş (2)	14	51,10	18,20	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	52,85	19,39	
	15 yaş (4)	11	52,96	21,30	
	Toplam	54	50,24	19,68	

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,001

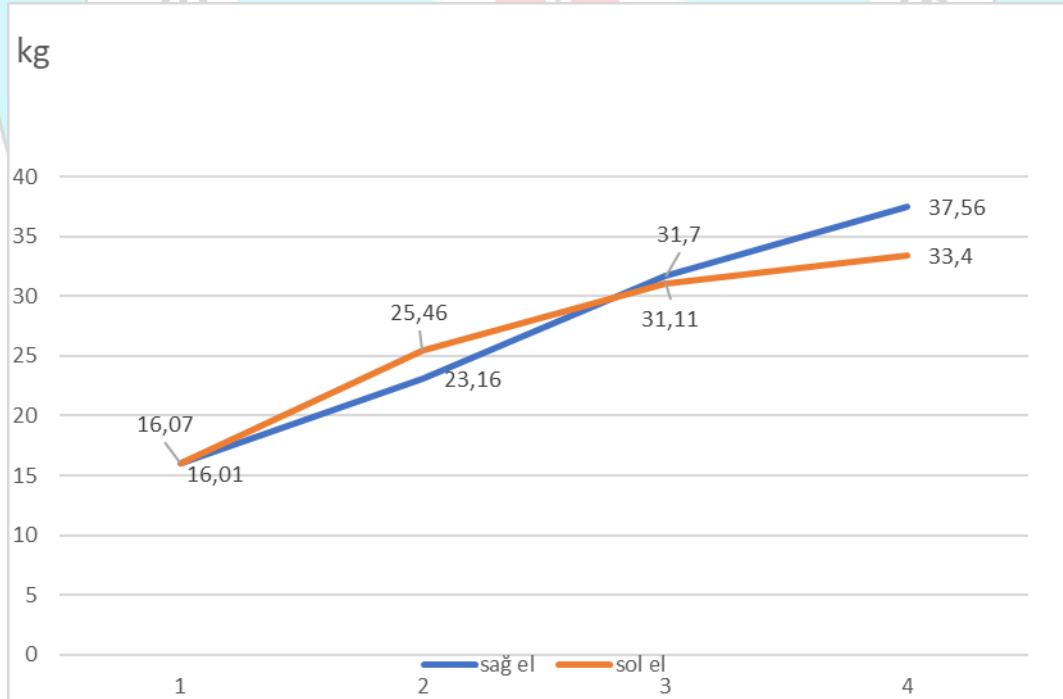
Güreşçilerin yaşlara göre 20 metre koşu dereceleri 3,56-3,16 sn arasında değişmektedir. Durarak uzun atlama ise yaş gruplarına göre 166-202 cm arasında değişmektedir. Dikey sıçrama ise 21,47-32,55 cm arasında değişmektedir. Anaerobik güç 42,31-78,97 kg.m/sn ve aerobik güç 44,05-52,96 ml/kg/dk arasında değişmektedir.

**Tablo 3.** Güreşçilerin yaşlara göre esneklik ile kol ve sırt kuvvetlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş grubu	n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Esneklik (cm)	12 yaş (1)	17	22,35	4,18	2,06
	13 yaş (2)	14	24,21	7,98	
	14 yaş (3)	12	27,92	5,70	
	15 yaş (4)	11	24,27	5,58	
	Toplam	54	24,46	6,14	
Sırt kuvveti (kg)	12 yaş (1)	17	43,88	15,46	32,48**
	13 yaş (2)	14	69,57	21,14	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	100,04	26,45	2<3,4
	15 yaş (4)	11	128,41	32,45	3<4
	Toplam	54	80,24	39,37	
Sağ el kavrama (kg)	12 yaş (1)	17	16,01	3,66	32,49**
	13 yaş (2)	14	23,16	4,38	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	31,70	8,18	2<3,4
	15 yaş (4)	11	37,56	8,40	3<4
	Toplam	54	25,74	10,25	
Sol el kavrama (kg)	12 yaş (1)	17	16,07	3,98	30,14**
	13 yaş (2)	14	25,46	4,86	1<2,3,4
	14 yaş (3)	12	31,11	6,03	2<3,4
	15 yaş (4)	11	33,40	6,80	
	Toplam	54	25,38	8,69	

\*p<0,05 \*\*p<0,001

Güreşçilerin yaşlara göre esneklik değerleri 22,35-27,92 cm arasında değişmektedir. Sırt kuvvetleri ise 69,57-128,41 kg arasında değişmiştir. Sağ el kavrama kuvvetleri 16,01-37,56 kg ve sol el kavrama kuvvetleri 16,07-33,40 kg arasında değişmiştir.



**Grafik 1.** Yaşlara göre sağ ve sol el kavrama kuvveti gösterimi. 1:12 yaş,2:13 yaş,3:14 yaş ve 4:15 yaş

Güreşçilerin yaşlara göre sağ ve sol el kavrama kuvvetleri 12 yaş grubu için 16 kg civarı iken 15 yaş grubunda 30 kg üzerine çıkmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada sporcu eğitim merkezleri güreşçileri boy uzunlukları 12 yaşındakilerde 147,88 cm iken 15 yaşındakilerde 164,64 cm'ye çıkmıştır. Vücut ağırlıkları ise 12 yaş grubunda 40,72 kg iken 15 yaş grubunda 62,12 kg bulunmuştur. Yaşlara göre boy uzunluklarında ve vücut ağırlıklarında anlamlı bir değişim vardır ( $p<0,001$ ). 14 ve 15 yaş grubunun kendi aralarında boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarındaki artış anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Yaş grubu arttıkça boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları doğal büyümeye uygun olarak artmıştır.

Bağcı (2016) 12-14 yaş arası güreşçilerde yaptığı bir çalışmada uzun atlama değerini ilk ölçümde 194,10 cm ve 8 haftalık çalışmalardan sonraki ölçümde 198,00 cm bulmuştur. Durarak uzun atlama değeri 14 yaş grubu güreşçilerde 181,94 cm<sup>9</sup> ve 15 yaş güreşçilerde 197,95 cm<sup>10</sup> bulunmuştur. Bu çalışmada ise uzun atlama ise güreşçilerin yaşlara göre durarak uzun atlama değerlerine bakıldığında 12 yaş grubunda 166,00 cm olan mesafe 15 yaş grubunda 202,00 cm bulunmuştur. Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre dikey sıçrama değerlerine bakıldığında 12 yaş grubunda 21,47 cm olan değer 15 yaş grubunda 32,55 cm bulunmuştur. Güreşçilerin yaşlara göre 20 metre sürat, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ).

Bayraktar ve ark.,(2012b) bir çalışmada 15 yaş güreşçilerde anaerobik güç değerini 73,63 kgm/sn bulmuşlardır. Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre Anaerobik güç değeri 12 yaş grubunda 43,31 kgm/sn olan değer 15 yaş grubunda 78,97 kgm/sn bulunmuştur.

Bağcı (2016) 12-14 yaş arası güreşçilerde yaptığı bir çalışmada otur eriş testini ilk ölçümde 20,85 cm ve 8 haftalık çalışmalardan sonraki ölçümde 24,35 cm bulmuştur. Gül ve ark., (2012) yaptıkları bir çalışmada otur uzan esneklik testinde de yıllara göre anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. İmamoğlu ve ark.(2018) yaptıkları bir çalışmada otur eriş test değeri en az 41 kg güreşçilerinde 17,90 cm bulunurken en yüksek 37 kg güreşçilerinde 22,06 cm bulmuştur. Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre esneklik değerlerine bakıldığında 12 yaş grubunda 22,35 cm iken 15 yaş grubunda 24,27 cm bulunmuştur.

Şenel ve ark., (2008) 25 yaş ortalaması 21 olan güreşçilerde sırt kuvvetini 163,7 kg olarak bulmuşlardır. Aydos ve ark., (2004) sırt kuvvetini 94,9 kg olarak bulmuşlardır. Schmidt ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada ise sırt kuvveti 157,9 kg olarak bulunmuştur. Yine Aydos ve ark., (2009) yaptıkları başka bir çalışmada 19 yaş güreşçilerde sırt kuvvetini 155,80 kg olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre sırt kuvveti değerlerine bakıldığında 12 yaş grubunda 43,88 kg iken 15 yaş grubunda 128,41 kg bulunmuştur. Değerlerde farklılık yaş farklılığından kaynaklanabilir.

Bağcı (2016) 12-14 yaş arası Güreşçilerde yaptığı bir çalışmada el kavrama kuvveti değerlerini ilk ölçümde sağ elde 35,15 kg ve sol elde 35,40 kg iken 8 haftalık çalışmalardan sonraki ölçümde sağ elde 38,90 kg ve sol elde 38,45 kg olarak bulmuştur. Bayraktar ve ark.,(2012b) bir çalışmada 14 yaş güreşçilerde el kavrama

kuvvetini sağ ve sol elde 32,65-32,47 kg bulmuşlardır. Başka bir çalışmada Bayraktar ve ark.,(2012b) 15 yaş güreşçilerde el kavrama kuvvetini sağ ve sol elde 37,98-37,58 kg bulmuşlardır. Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre el kavrama kuvveti değerlerine bakıldığında 12 yaş grubunda sağ el 16,01 kg ve sol el 16,07 kg iken 15 yaş grubunda sağ el 37,56 kg ve sol el 33,40 kg bulunmuştur. 15 yaşındaki güreşçilerde sağ ve sol el kavrama kuvvetinde fark artmıştır (Grafik 1). Bu durumda yapılan antrenmanların her iki elin kavrama kuvvetini eşit geliştirmemiş olabileceği dikkate alınmalıdır. Genelde güreşçiler sağ bacak önde güreşirler ve dolayısı ile sağ elleri de öndedir. Ve muhtemelen daha fazla kullanılmaktadır. 15 yaşındakiler muhtemelen erişkinliğe erişmiş çocuklardır. Yine el kavrama kuvvetleri ölçümünde güreşçilerin sağlak veya solak olmaları da tespit edilmelidir. Özellikle erişkinlik aşamasında her iki elin kavrama kuvvetinin birbirine paralel geliştirilmesine özen gösterilmelidir.

Bu çalışmada güreşçilerin yaşlara göre esneklik, sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinde değişim anlamlıdır ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). 13 yaş grubunun esneklik değeri 12 yaş grubundan anlamlı derecede fazladır ( $p<0,05$ ). Sırt ve el kavrama kuvvetleri yaş artışı ile birlikte artmıştır. 12 Yaşındakilere göre 15 yaşındakilerin antrenman yaşı daha fazladır. Farklılıkların ortaya çıkmasında bir etken bu durumun olduğu düşünülmektedir.

Bayraktar ve ark.,(2012a) bir çalışmada 14 yaş güreşçilerde maks  $VO_2$  değerini 48,87 ml/kg/dk bulurken başka bir çalışmada Bayraktar ve ark.,(2012b) bir çalışmada 15 yaş güreşçilerde maks.  $VO_2$  değerini 51,19 ml/kg/dk bulmuşlardır. Bu çalışmada mak.  $VO_2$  değerleri 12 yaş grubu için 44,05 ml/kg/dk ve 15 yaş grubu için 52,96 ml/kg/dk bulunmuştur.

Sonuç: Sporcu eğitim merkezi güreşçilerinde yaşlara göre sürat, esneklik ve kuvvet değerlerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın temel nedenlerinden birisi yaşa göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki değişim olurken bir diğeri ise antrenman geçmişi veya yaşı farklılığına bağlanabilir. Bu ve benzeri çalışmalarda güreşçilerin ergenliğe girip girmemeleri de dikkate alınmalıdır.

## KAYNAKLAR

- 1- Ağaoğlu SA., Tasmektepligil MY., Atan T., Tutkun E., Hazar F. (2010). Effects of Two Months Training on Blood Lactate Levels in Adolescent Swimmers, Biol. Sport. 27,135-141.
- 2- Alpay CB., Işık Ö. (2017). Comparison of body components and balance levels among hearing-impaired wrestlers and healthy wrestlers. Acta Kinesiologica. 11(1), 79-84.
- 3- Atılğan OE. (2013). Effects of Trampoline Training on Jump, Leg Strenght, Static and Dynamic Balance of Boys. Science of Gymnastics Journal. 5(2), 15–25.

- 4- Aydos L., Pepe H., Karakuş H. (2004). Bazı Takım ve Ferdi Sporlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi. 5(2), 305-315.
- 5- Aydos L., Taş M., Akyüz M., Uzun A. (2009). Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İlişkisinin İncelenmesi, Atabesbd. 11 (4), 1-10.
- 6- Bağcı O. (2016). 12-14 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- 7- Bali AS., Singh L., Singh G., Singh B. (2018). Norms And Grades Under Normal Distribution for Basic Movement Patterns of Freestyle Wrestling Player, European Journal of Physical Education and Sport Science. 4(1), 100-108.
- 8- Balushka LM. (2016). Perfection of physical fitness of lyceum with advanced military physical training pupils by means of sports wrestling. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.5, 4-10.
- 9- Bayraktar I., Deliceoğlu G., Kahraman E., Kamiloğlu D. (2012a).\_A Investigation of Some Motoric Attributes Which Are Effecting the Endurance and the Velocity of Young Athletes and Wrestlers, Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 2(2), 47-55.
- 10- Bayraktar I., Deliceoğlu G., Yaman M., Yaman Ç. (2012b). The Comparison of Some Physical and Physiological Parameters of Sprinters and Throwers With Same Age Wrestlers, Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 3(2), 36-45.
- 11- Bostancı Ö., Kabadayı M., Mayda MH., Yılmaz AK., Yılmaz Ç. (2019). The differential impact of several types of sports on pulmonary functions and respiratory muscle strength in boys aged 8–12, Isokinetics and Exercise Science. 27, 307–312.
- 12- Cicioğlu H., Kürkçü R., Eroğlu H., Yüksek S. (2007). 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5, 151-156.
- 13- Erikoğlu Ö., Güzel NA., Pense M., Örer GE. (2015). Comparison of Physical Fitness Parameters with EUROFIT Test Battery of Male Adolescent Soccer Players and Sedentary Counterparts, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS). 3(3), 43-52.
- 14- Gül M., İmamoğlu O., Özdal M., Doğan A. (2012) Güreş Eğitim Merkezi Güreşçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelemesi. II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu, 14-15 Eylül, Kahramanmaraş, 21.
- 15- Günay M., Tamer K., Cicioğlu İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Baran Ofset, Ankara .
- 16- Güneş S., Koca F., İmamoğlu O. (2019). The Effect of 8 Weekly Alpiant Discipline Basic Ski Training on Balance, Flexibility, Quickness and Durability in Children 8-10 Age Groups, Turkish Studies, Volume 14(1), 381-393.
- 17- Harman E., Garhammer, J. (2008). Administation, scoring, and interpretation of selected tests. In: Beachle TR, Earle RW, Eds. Essentials of Strength Training and Conditioning, 3rd Edition, Champaign, IL. Human Kinetics, 249-292.



- 18- İmamoğlu O., Yamak B., Çebi M. İslamoğlu İ. (2018). Antropometric and Motoric Characteristics of Certain Selected Primary School Student Wrestlers, The Journal of International Social Research. 11(59), 1469-1474.
- 19- İmamoğlu O., Çebi M., Yıldız M. (2018). The Research Of Consecutive Sprint, Jump and Leg Strength Relationships in U15 Football Players, The Journal of International Social Research. 11(58), 913-918.
- 20- İri R., Engin H., Aktuğ ZB. (2018). 12-15 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Denge Antrenmanının Denge Çeviklik ve Sürat Performansı Üzerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 81-90.
- 21- Koca F., Güneş S., İmamoğlu O. (2019). Investigation of The Effect of 8 Weekly Alp Discipline Basic Skiing Training on Force and Advanced Spring in Children 8-10 Age Group, Turkish Studies Social Sciences.14(3), 755-768.
- 22- Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O., (2018). Sports Status of High School Students and Investigation of Personality Characteristics by Gender, The Journal of Academic Social Science. 80, 31-42.
- 23- Mackenzie B.(2005). 101 Performance Evaluation Tests, Elektric Word plc, London.
- 24- Otağ A, Otağ İ. (2011). 12-14 yaş grubu erkek çocuklarda güreşin kardiyak etkileri: Bir ekokardiyografi çalışması. Cumhuriyet Tıp Dergisi. 33, 160-163.
- 25- Schmidt WD., Piencikowski CL., Vandervest RE. (2005). Effects Of A Competitive Wrestling Season On Body Composition, Strength And Power İn National Ccollegiate Athletic Association Division III College Wrestlers. Journal of Strength Cond. Research. 19(3):505–508.
- 26- Şenel Ö., Taş M., Harmancı H., Akyüz M., Özkan A., Zorba E. (2008). Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu İle Anaerobik Performans, Bacak Kuvveti Ve Sırt Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.10.Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
- 27- Yamak B. İmamoğlu O., İslamoğlu İ., Çebi M., (2018). The Effects of Exercise on Body Posture, Turkish Studies Social Sciences, 13(18), 1377-1388, <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- 28- Ziyağil MA, Zorba E, Kutlu M, Tamer K, Torun K. (1996). Bir yıllık antrenmanın yıldızlar kategorisindeki Serbest Stil Türk Milli Takım güreşçilerinin vücut kompozisyonu ve fizyolojik özellikleri üzerine etkisi. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(4), 12-19.

