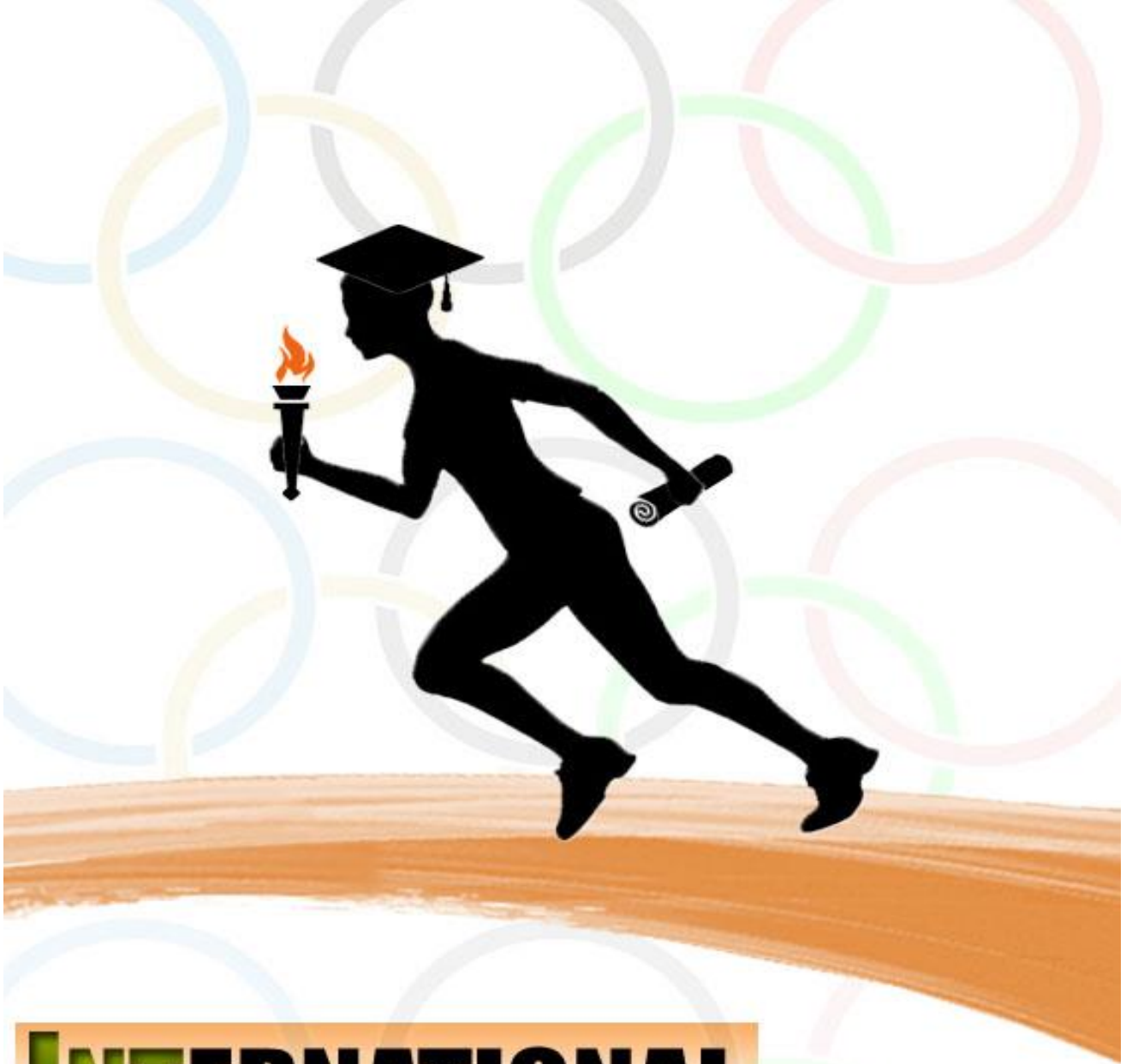




**INTERNATIONAL**  
SPORT SCIENCE STUDENT STUDIES



**INTERNATIONAL**  
**SPORT SCIENCE STUDENT STUDIES**

Volume (Cilt) 3, Issue (Sayı) 2 Aralık-2021

## HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik elektronik bir dergi olan *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları* (ISSN:2687-587X) dergisi spor bilimleri alanına katkı sağlama konusunda istekli olan bireylerin hazırladığı özgün, derleme ve araştırma çalışmalarına yer vermektedir. Dergimizde yer alan çalışmalarda *Lisans/Lisansüstü öğrencilerin* ilk üç isim içerisinde olmaları teşvik nedenidir. Ayrıca dergimizde yayın yapmak isteyen *diğer araştırmacıların* çalışmalarına da yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce' dir. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları Dergisi yılda 2 defa (Haziran ve Aralık) çevrimiçi olarak yayınlanmaktadır. Ancak gerek görülmesi halinde özel sayılara da yer verilmektedir.

As a refereed and academic journal International Sport Science Student Studies (I4S) includes original, review paper and research studies prepared by individuals, willing to contribute to the field of sports sciences. *Undergraduate /graduate students* to be in the top three names in the studies is the reason for encouraging in our journal. Our journal also includes studies of *other researchers*. The language of the journal Turkish and English. International Sport Sciences Student Studies is published twice a year (June and December) as online, but if necessary special issues can also be published.

## İÇİNDEKİLER/TABLE of the CONTENTS

No	Yazar (lar) ve Eser Adı	Sayfa No
	<i>Savaş Aydın, Mehmet Güllü</i>	
1	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin kopya çekmeye yönelik tutumlarının incelenmesi: bir karma yöntem araştırması	1-9
	<i>Kaan Kazım Nazik, Oğuzhan Yüksel</i>	
2	Elit Haltercilere Uygulanan Sekiz Haftalık Farklı Kuvvet Antrenman Protokollerinin Anaerobik Güç ve Vücut Kompozisyonu Değerlerine Etkisinin İncelenmesi	10-20
	<i>Burak Kutlu, Mustafa Can Koç</i>	
3	Rekreasyonel Alanların İncelenmesi: Şanlıurfa İli Örneği	21-31
	<i>Sinan Akın, Piyami Çakto</i>	
4	Spor Yapma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Örneği)	32-39

## Kurullar

### Editor

Doç. Dr. İlyas GÖRGÜT, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Editor

Prof. Dr. Erkut TUTKUN, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Yardımcı Editörü

Doç. Dr. Sinan AKIN, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Ön İnceleme Editörü

Piyami ÇAKTO, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

## Alan Editörleri

### Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ  
İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

### Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

Doç. Dr. Murat ELİÖZ  
Onokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fak.

### Antrenman ve Hareket Bilimleri

Prof. Dr. Andry VOVKANYCH  
Lviv Devlet Üniversitesi Fiziksel Kültür ve Spor

### Spor ve Sağlık Bilimleri

Doç. Dr. Hakan ACAR  
Bülent Ecevit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

### Biyomekanik

Doç. Dr. Saied D. Nikoukheslat  
İran Tebriz Üniversitesi Spor Bilimleri

### Rekreasyon ve Turizm

Doç. Dr. Recep CENGİZ  
Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

### Engellilerde Beden Eğitimi, Spor ve Fiziksel Aktivite

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Genç  
Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

### Spor Yönetimi

Prof. Dr. Akın ÇELİK  
Karadeniz Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

## Yayın ve Danışma Kurulu

**Prof. Dr. Ümit Zeybek**, İstanbul Üniversitesi, Aziz Sancar Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü

**Prof. Dr. Semiyha Tuncel**, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Prof. Dr. Fadıl Mamuti**, Makedonya Tetova Üniversitesi

**Prof. Dr. Andry Vovkanych**, Ukrayna Lviv Devlet Üniversitesi Fiziksel Kültür ve Spor

**Prof. Dr. Erkut Tutkun**, Bursa, Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Doç. Dr. İtir Tarı Çömert**, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

**Doç. Dr. Saied D. Nikoukheslat**, İran Tebriz Üniversitesi

**Dr. Sems Mustafayeva**, Azerbaycan Devlet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Akademisi

## Cilt 3, Sayı 2, Aralık- 2021 Sayı Hakemleri (Volume 3, Issue 2, December-2021 Reviewers of the Issue)

### Dr. Ömer ÖZER

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

### Dr. Bolat Gündüz

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri  
Fakültesi

### Dr. Sinan UĞRAŞ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

### Dr. Hulusi ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

### Dr. Ömer ÖZER

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

### Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU

Muş Alparslan Üniversitesi Spor  
Bilimleri Fakültesi

### Dr. Zekiye ÖZKAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### Dr. Özdemir ATAR

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

## Dizinleme ve Listeleyen Kaynaklar / Indexing and other Indicates



Dergimiz **ULAKBİM DERGİPARK'** ta yer almaktadır.

**Sorumluluk Reddi:** Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup TÜBİTAK ve COPE kriterleri esas alınmaktadır.

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Kopya Çekmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması

Savaş Aydın<sup>1</sup>, Mehmet Güllü<sup>2</sup>

### Özet

Bu çalışma, Türkiye'deki üniversitelerde yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma modeli olarak karma yöntem kullanılmıştır. Türkiye'nin farklı illerinde yer alan ve kümeleme örnekleme yöntemi ile seçilmiş Malatya, Van, Muş, Bingöl, Elazığ, Sivas illerinde bulunan üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve gönüllük esasına göre araştırmaya katılan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kopya Çekme Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara ilişkin nicel verilerde T testi ve Anova testi ve nitel verilerde betimsel analiz kullanılmıştır. Sonuç olarak, üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının sınıf kademelerine göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Birinci sınıftan okulun son sınıfına doğru bir azalma olduğu görülmüştür. Okulun ilk yıllarında okula oryantasyon, burs alan öğrencilerin burslarının ileriki öğrenim yılında kesilme kaygısı, daha önceki öğrenim kademelerinde kopya çekmeye yönelik tutumlarının olması gibi nedenlerinin olduğu düşünülmektedir.

### Anahtar Kelimeler:

*Beden Eğitimi ve Spor, Kopya çekme, Üniversite.*

## Investigation of Attitudes of Physical Education and Sports Education Department Students towards Cheating: A Mixed Methods Research

### Abstract

This study was carried out to examine the attitudes of students studying in physical education and sports teaching departments in universities in Turkey towards cheating. Mixed method was used as the research model. Students studying in the physical education and sports teaching departments of universities in Malatya, Van, Muş, Bingöl, Elazığ, Sivas provinces located in different provinces of Turkey and selected by cluster sampling method and participated in the research on a voluntary basis. "Copying Scale" was used as a data collection tool in the research. T test and Anova test were used in quantitative data regarding the findings obtained in the study, and descriptive analysis was used in qualitative data. As a result, it was concluded that the attitudes of the students studying in the physical education and sports teaching departments of universities towards cheating differ according to their grade levels. It has been observed that this situation decreases from the first grade to the last grade of the school. It is thought that there are reasons such as orientation to the school in the first years of the school, the anxiety of the scholarship students being cut off in the next academic year, and their attitudes towards cheating in previous education levels.

### Key Words:

*Cheating, Physical Education and Sport, University,*

### Alıntı:

Aydın, S. & Güllü, M. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin kopya çekmeye yönelik tutumlarının incelenmesi: bir karma yöntem araştırması. *International Sport Sciences Student Studies Journal*, 3(2), 1-9.

<sup>1</sup> İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Malatya, Türkiye. E-mail: savasaydin@hakkari.edu.tr

<sup>2</sup> İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya, Türkiye. E-mail: mehmet.gullu@inonu.edu.tr

## 1. Giriş

Günümüzde teknoloji ve bilim ile birlikte bilgi erişimi daha da kolaylaşmasına rağmen ezberci anlayışa dayalı öğrenim süreci yapılmaktadır. Öğrenme sürecinden ziyade öğrenmenin sonucuna odaklanılmasının öğrenim sürecindeki öğrencileri kopya çekmeye yönlendirebildiği bilinmektedir. Sınav sürecince gizlice bir kaynağı kullanma, sınıf arkadaşlarına bakma, performans ve proje ödevlerinde online kaynaklar gibi bilgileri herhangi bir kaynak göstermeden olduğu gibi alma durumlarının kopyanın çeşitlerini oluşturduğu ifade edilmektedir (Alkan, 2008).

Kopya çekme süreci, öğrenciler için ilk sınavdan başlayıp girdikleri son sınava kadar kişinin iş yaşamında başarısını olumsuz etkilediği gibi gündelik hayatta da kişiliğini olumsuz etkileyen yaygın bir durum olduğu bilinmektedir. Kopya; “sınava giren öğrencilerin önceden hazırlanan materyal ve düzeneklerden gizlice faydalanarak sınav sorularını cevaplama” durumu olarak tanımlanabilmektedir (Mert, 2012). Türk Dil Kurumu (TDK) kopya kavramını, “öğrencilerin tabii tutulduğu sınavlardaki sorulara cevap bulabilmek için başka bir bireyden veya materyal, nesneden izin almadan gizli bir şekilde faydalanma” şeklinde ifade etmektedir (TDK, 2015). Yine sınav sürecinde sınav kurallarına aykırı olarak başka bir öğrenciden yardım almak ya da öğrencinin kağıdına gizlice bakmak, başka bir materyal (kopya notları, duvara ve masaya yazılan gizli yazılar vb.) kullanmak, öğrencinin kendi kâğıdına bakılmasına olanak sağlaması, sınavın başka birisi tarafından yapılmasının sağlaması gibi etik olmayan davranışlar akademik sahtekârlık davranışları olarak değerlendirilmektedir (Boyacı ve ark., 2017).

Günümüzde kopya çekmenin, bütün eğitim öğretim kademelerinde bir eğitim-öğretim problemi haline geldiği bilinmektedir (Durmuşçelebi, 2011; Çetin, 2007; Ünlü ve Eroğlu, 2012). İlkokuldan lisansüstü eğitime kadar öğrencilerin kendi alanında sahip olması gereken bilgi, beceri ve bunların kazanımlarına yönelik ölçümlerin olumlu sonuçlar vermemesine ve hedeflenen stratejilere ulaşılmasında önemli sapma ve sorunlara neden olduğu ifade edilmektedir (Topçu ve Uzundumlu, 2011). Bunu yanı sıra kopya çekmenin, eğitim-öğretim sürecinde istenilen öğrenme ve öğrenme düzeyini engelleyerek istenilen bilişsel davranışların kazanılmasını önlediği ve yeterli olmayan bilgilere sahip insanların oluşmasına neden olduğu bilinmektedir. Bu insanların oluşturduğu kitlesel guruplar dahilinde ilerleyen eğitim kademelerinde bilgi eksiklikleri süreç içerisinde oldukça büyümekte, mesleki kariyer hedefleri ve kazanımları güçleştirmektedir.

Kopya çekmenin, ölçme ve değerlendirme eğitim öğretim sürecinin geçerliğini ve güvenilirliğini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Ölçmede oluşan hatalar, sınav başarısının doğru bir biçimde tespit edilememesine, bir sonraki eğitim kademesine veya mevcut meslekte yetersizlik gibi vahim sorunlara neden olabildiği ifade edilmektedir (Ay ve Çakmak, 2015). Teknolojinin gelişim göstermesi, mobil telefonların ve internetin insanın günlük yaşamda merkezi konuma sahip olması, günümüz eğitim öğretimde kopya çekme tarzlarını da etkilemektedir (Durmuşçelebi, 2011).

Eğitim ve öğretimin ezberci dayalı bir yol izlemesi, öğrencilerin ders çalışma istek ve alışkanlıklarından uzak olması, öğretmenlerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının olması, ders çalışma alışkanlığının yerini kopya çekme alışkanlığının alması, sınıf mevcudunun normalden fazla olması, sınıf içi materyal ve uygulama alanlarının yetersizliği, sınavda düşük puan alma kaygısı, puanlamada cimrilik hataları, kopya çekmenin nedenleri olarak ifade edilmektedir (Semerci, 2004). Bununla birlikte öğrencinin başarısızlık kaygısı, iyi notlar alma baskısı, tembellik, öğrenciye göre değerlendirme sürecinin adaletsiz yapıldığı algısı, kopya çekmeye yönelik yaptırımların olmaması, kopya çekmenin çaba harcamadan ve daha kolay yapılabilmesi gibi nedenler öğrencilerin mevcut sınavlarda kopya çekmeye yönelik tutum sergilediklerini göstermektedir (Schab, 1991).

Kopya çekme davranışı özellikle rekabetin olduğu hemen her eğitim ortamında görülebilen bir davranıştır. Bu davranışın önlenmesine yönelik olarak okul ve öğretmenlerin çabası çoğu kez yetersiz kalmaktadır. Eğitim süreci içinde, birçok öğrenci bir ya da daha fazla kez kopya çekmektedir (Kapıkıran, 2005). Bunun yanında kopya çekme davranışı, öğretmen öğrenci arasındaki ilişkiyi bozması ve haksız rekabete neden olması nedeniyle eğitimin önemli bir sorunudur. Kopya çekmeye yönelik tutumları üniversiteyi kazanma baskısı, ailenin iyi not beklentisi, başarısızlık korkusu gibi etkileyen toplumsal sebepler de bulunmaktadır (Tan, 2001).

Bandura'ya (2002) göre belirli bağlamlarda kişiler ahlaki standartların kendileri için geçerli olmadığını savunmakta ve ahlaki ilişkisizlikten söz etmektedirler. Her bağlam için geçerli değişmez ahlaki koşulların olmadığına dikkat çekmektedirler. Bu durumda, üniversite öğrencilerinin de bağlamsal nedenler sunarak kopya çekmeyi meşrulaştırmaları beklenebilir olmaktadır (akt. Özgür, 2015).

Türkiye'de okuyan öğrenci sayısının fazla olması, birbirinden farklı eğitim kademeleri olması nedeniyle öğrenciler arasında seçme zorluğu olmasına ve buna yönelik çok sayıda sınav yapılmasına neden olduğu bilinmektedir (Durmuşçelebi, 2011). Sınav sayılarının fazlalığı ve değerlendirme sürecinde seçimlerin zorlaşması nedeniyle de öğrenciler sınavlarda kopya çekmeye yönelik davranışlarda bulunmaktadır.

Eğitim, "bireylerin bilişsel, duyuşsal ve motor alanlarında istendik yönde amacına yönelik değişim ve gelişim için uygulanan faaliyetler bütünü" olarak ifade edilmektedir. Eğitimin genel amaçları içerisinde, sistematik bir yaklaşım sürdürülmesi, istenilen niteliklere sahip fertler yetiştirilmesi yer almaktadır. Eğitim sisteminde öğretmenler ve öğrencilerin biliş, duyuş ve motor davranışların, sistemin odak noktasını oluşturduğu bilinmektedir. Bu bağlamda ülkenin en önemli eğitim kademelerinde görev yapan akademisyenler, üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimlerine yardım ederek başarı sağlamaları için ihtiyaç duyulan bilişsel, duyuşsal ve motor becerileri kademe kademe vermektedirler. Tümevarım yöntemiyle her bir eğitim kademesinde öğrencilerin, gelişim ve değişimleri sınavlarla ölçülerek düzeylerinin ne seviyede olduğu ve varsa eksikliklerinin neler olduğunun belirlenmeye çalışıldığı ifade edilmektedir (Topçu ve Uzundumlu, 2011). Bu sebeple eğitim amaç olarak doğrudan insanlar ile ilgili olma zorunluğu barındırmalıdır. Bilgi beceri ve değerlerin öğrenciye aşılması sürecinde öğrencilerin amaçlara ulaşmada kendi bilgi, tecrübe, deneyimlerini özgün bir şekilde sürdürmeleri ve kopya gibi dürüst olmayan, mesleki ve kişilik gelişimini olumsuz etkileyen tutum ve davranışlardan uzak durması gerektiği bilinmektedir.

Çağdaş eğitim anlayışı ve yapılandırmacı eğitim ekolünün son zamanlarda okul programlarında önde olması öğrenen merkezli bireyler yetiştirme odaklı bir süreçtir. Ancak öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutum ve davranış içerisinde olmaları, bütünüyle ortadan kaldırılamayan çok önemli eğitim sorunlarından biri olarak ifade edilmektedir (Akdağ ve Güneş, 2002). Kopya, eğitim öğretim sisteminde süreç ve değerlendirmenin geçerli olmasını ve eğitimin kalitesini olumsuz etkileyen bir problem olmaya devam etmektedir. Öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutum ve davranışlarını artıran ve azaltan faktörlerin bilimsel metotlarla tespit edilebilmesi ve bu elzem sorunla baş edilebilmesi için alınacak önlemlerin sorunu çözmeye etkili olması beklenmektedir.

## 2. Yöntem

Araştırma modeli olarak karma yöntem (mixed research) kullanılmıştır (Creswell, 2016). Araştırmada önce nicel araştırma yöntemi kullanılmış, daha sonra ise nitel araştırma yöntemi açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır (Creswell, 2014). Nicel araştırma yöntemi olarak betimsel yöntem (Karasar, 2001), Nitel araştırma yöntemi olarak durum çalışması deseni benimsenmiştir (Merriam, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2013).

**2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi:** Bu çalışmanın evrenini Türkiye'de yer alan üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma iki aşamadan meydana gelmiştir.

**Birinci aşama:** Araştırma evrenini Türkiye'nin farklı illerinde bulunan üniversitelerde beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören yaklaşık 12800 üzerinde öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden örneklem grubu ise Barlett ve arkadaşlarının önerdiği örneklem büyüklüğünü belirleme testine ( $t=3,85$ ;  $ss.=,57$ ; Güven Aralığı=%95  $d=\pm 0,03$ ) göre hesaplanmıştır. Bu öğrenciler Türkiye'nin farklı illerinde yer alan ve kümeleme örnekleme yöntemi ile seçilmiş Malatya, Van, Muş, Bingöl, Elazığ, Sivas İllerinde bulunan üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve gönüllük esasına göre araştırmaya katılan öğrenciler olacaktır. Bu öğrencilere "kopya çekmeye yönelik tutum ölçeği" uygulanmıştır.

Tablo 1.

*Çalışmaya katılan illerin dağılımı*

İller	Üniversiteler	f	%
Malatya	İnönü üniversitesi	55	12.2
Van	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	85	18.8
Muş	Alparslan Üniversitesi	40	8.9
Bingöl	Bingöl Üniversitesi	53	11.8
Elazığ	Fırat Üniversitesi	121	26.8
Sivas	Cumhuriyet Üniversitesi	97	21.5
	<b>Toplam</b>	<b>451</b>	<b>100.0</b>

**İkinci Aşama:** Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan ölçeğe verdikleri cevaplara bağlı, kopya çekmeye yönelik tutum puanları yüksek olan 30 öğrenci aykırı durum örnekleme (Palinkas ve ark., 2015) ile belirlenmiştir. Belirlenen öğrencilerle “yarı yapılandırılmış görüşme formu” ile birebir görüşme yapılmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Aracı

Ay ve Çakmak (2015) tarafından geliştirilen “Kopya Çekme Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde bir ölçektir. Ahlaki tutum, çevresel şartlar, fırsat ve beceri olmak üzere toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en az 16 puan, en çok 80 puan alınmakta ve ölçeğe göre tutum puanları artıça kopya çekmeye yönelik bir eğilim gösterilmektedir.

Ölçekte elde edilen sonuçlara göre kopya çekmeye yönelik tutumu en yüksek olan 40 öğrenciyle araştırmacı tarafından geliştirilen “yarı yapılandırılmış görüşme formu” ile bire bir görüşme sağlanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, 6 farklı üniversiteden en yüksek olan 20 öğrenci ve en düşük olan 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 öğrenciye yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır (Şimşek ve Yıldırım, 2011). Röportajlar uygun olan sınıflarda yapılmıştır. Görüşmeler yaklaşık 20-70 dakika arasında sürdürülmüştür. Röportaja katılan öğrencilerin verdikleri cevaplar araştırmacı tarafından not tutularak kayıt edilmiş ve daha sonra Microsoft Office Word dosyasında yazılı hale getirilmiştir.

## 2.3. Veri Analizi

Araştırmaya ilişkin tüm istatistiksel işlemlerde Windows altında çalışan paket istatistik programı kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, tanımlayıcı istatistiksel analizler (frekans, ortalama, standart sapma vb.), T testi, Anova (varyans analizi), LSD Post Hoc testi istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Nitel araştırmada görüşme formlarında elde edilen bilgilere betimsel analiz yapılmıştır.

## 3. Bulgular

### 3.1. Nicel Bulgular

Tablo 2.

*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Kopya Çekme Tutumlarının Karşılaştırılması*

Cinsiyet	N	X	ss	T-	p
Erkek	304	41.7763	14.92565		
Bayan	147	40.4490	14.01427	0.903	.367
<b>Total</b>	<b>451</b>	<b>41.3437</b>	<b>14.63252</b>		

Tablo 2’de üniversite öğrencilerinin cinsiyete değişkenine göre kopya çekmeye yönelik tutumları açısından bilgiler verilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile kopya çekmeye yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Tablo 3.

*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Kopya Çekme Tutumlarının Karşılaştırılması*

Yaş	N	X	ss	f	p
17-20 yaş	156	42.6154	15.20673		
21-23 yaş	223	41.4978	14.53572	2.373	.094
24-30 yaş	72	38.1111	13.31689		
<b>Total</b>	<b>451</b>	<b>41.3437</b>	<b>14.63252</b>		

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre kopya çekmeye yönelik tutumları açısından bilgiler verilmiştir. Yaş değişkeni ile kopya çekmeye yönelik tutumları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.

*Spor Bilimleri Fakültesi Sınıflarına Göre Kopya Çekme Tutumlarının Karşılaştırılması*

Sınıflar	N	X	ss	f	p	Gruplar	P (LSD)
1.sınıf	159	42.6038	15.52459			1-4	.002*
2.sınıf	94	43.8404	13.96486			2-4	.001*
3.sınıf	111	41.2613	14.67943	4.664	.003	3-4	.021*
4.sınıf	87	36.4483	12.53160				
Toplam	451	41.3437	14.63252				

\* $p<.05$

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre kopya çekmeye yönelik tutumları açısından bilgiler verilmiştir. Sınıf kademeleri ile kopya çekmeye yönelik tutumları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

### 3.2.Nitel Bulgular

Yarı yapılandırılmış görüşme formunun ilk sorusu olan “*Kopya çekmek sizce nedir? Üniversite öğrencisi için önemli midir?*” sorusuna kopya çekmeye eğilimli olmayan 16 öğrenci “*kopya çekmek kul hakkı, bir çeşit hırsızlıktır. Sadece üniversite öğrencilerinin değil hiçbir öğrencinin çekmemesi gerekir.*” 4 kişi ise “*Bilmediğin öğrenmediğin bir şeyi başka yolla temin etmektir*” cevabını vermiştir. Kopya çekme eğilimi olan 14 öğrenci “*Sınavlardan zayıf almamak için başka yerlerden bilgi almaktır. Bütün üniversite öğrencilerin diploma ortalamalarının ileride işine yarayacağı için yapması gerekir.*” 6 kişi ise “*çalışmaktan kurtulmak için ve kopya çekerek daha iyi öğreniyorum*” cevabını vermiştir.

İkinci soru olan “*Bireysel özelliklerin kopya çekmeye etkileri nelerdir?*” sorusuna kopya çekmeye eğilimli olmayan 18 kişi “*ders çalışmayı sevmeyen rahat kişiler kopya çeker*”, 2 kişi ise “*kişiden kişiye göre değişir*” cevabını vermiştir. Kopya çekme eğilimi olan 14 öğrenci “*uygun ortam olduğunda kopya çekilir ve ders çalışmayan öğrenciler kopya çeker*” 6 kişi ise “*sınavdaki sorulara verdiği cevaptan emin olmak için*” cevabı vermiştir.

Üçüncü soru olan “*Toplumun kopya çekmeye yönelik tutumları nelerdir?*” sorusuna kopya çekmeye eğilimli olmayan 20 öğrenci “*olumsuz*” cevabını vermiştir. Kopya çekme eğilimi olan 14 öğrenci “*çevremdeki birçok kişi kopya çekiyor bir sorun olmuyor*” 6 kişi de “*olumsuz*” cevabını vermiştir.

Dördüncü soru olan “*Okulun özelliklerin kopya çekmeye yönelik etkileri nelerdir?*” sorusuna kopya çekmeye eğilimli olmayan 19 kişi “*öğretmenler sınavı gevşek bırakırlarsa öğrenci kopya çekmeye yönelir*”, “1 kişi “*konu ve dersler zor olursa kopya çekme olasılığı artar*” cevabını vermiştir. Kopya çekme eğilimi olan 11 öğrenci “*derslere giren hocalar zorlamasalar öğrenciler kopya çeker*”, 9 kişi de “*öğretmenler bazen sınavı umursamaz tavırlarıyla öğrencilerin kopya çekmesini teşvik ediyor*” cevabını vermiştir.

Beşinci soru olan “*Arkadaşların kopya çekmeye yönelik etkileri nelerdir?*” sorusuna kopya çekmeye eğilimli olmayan 13 öğrenci “*birbirimize bazen yardımcı olmak adına birbirimize bilgi verebiliyoruz*” 7 öğrenci ise “*arkadaşlık ilişkisi bozulmasın diye yardımcı oluyoruz*” cevabını vermiştir. Kopya çekme eğilimi olan 17 öğrenci “*genelde birbirimize yardım ederiz, sınıf ortamını*



*etkili kullanmaya çalışırız”, 3 öğrenci “arkadaşlarımın kopya çektiğini görürsem ben de çekerim, öğrenciler arasında kopya çekmek yaygındır” cevabını vermiştir.*

#### **4. Tartışma ve Sonuç**

Türkiye’de yer alan üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumlarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada, cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 2). Ünlü ve Eroğlu (2012) karşılaştırmalar sonucunda cinsiyetlerine göre öğrenciler arasında manidar bir farklılık bulunmadığı (Selçuk, 1995; Özgüngör, 2010;) ifade edilmektedir. Bjorklund ve Wenestan (1999) kopya çekme davranışına bakış bağlamında cinsiyetler arasında bir farklılığın olmadığı belirtilmektedir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ancak Türkiye’de yapılan başka çalışmalarda kız ve erkek öğrenciler arasında kopya çekme tutumları arasında farkın olduğunu, kızlara kıyasla erkeklerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının olduğu belirtilmektedir (Akdağ ve Güneş, 2002; Kaymakcan, 2002; Seven ve Engin, 2008). Bunun durumun nedeninin “kız öğrencilerin eğitim ve öğretim sürecindeki kurallara erkeklere nazaran daha uygun davranış sergiledikleri, kız çocuklarının sosyal normlara, erkeklere göre daha bağlı olduğu, yapıları ve konumları gereği psikolojik etkenlere karşı daha fazla etkilendikleri için erkeklerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Yaygın ve Kahyaoğlu, 2009; Er ve Güran, 2011; Özden ve ark., 2015).

Çalışmanın yaş değişkenine göre öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 3). Literatür de yaş ve cinsiyet değişkeni ile kopya çekmeye yönelik tutum ve davranışlar üzerine yapılan çalışmalar birbirini tam destekleyici sonuçlar ortaya koymadığı görülmektedir. Bazı çalışmalar yaşa göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kopya çekmeye yönelik tutumunda bulunduğunu ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Graham ve ark., 1994). Yapılan bazı çalışmalara göre ise yaşa göre erkek öğrencilerin bayan öğrencilere nazaran kopya çekmeye yönelik tutumunda buldukları ifade edilmektedir (Baird, 1980; Cochran ve ark., 1998; Davis ve ark., 1992; Kelly ve Worrell, 1978; Roth ve McCabe, 1995). Öte yandan literatürde bazı çalışmalar yaş ve cinsiyetle kopya çekmeye yönelik tutum ve davranış arasında bir ilişkinin olmadığı ifade edilmektedir (Karabenick ve Srull, 1978; Ward ve Beck 1990; Tibbets ve Myers, 1999).

Çalışmada sınıf kademeleri ile kopya çekmeye yönelik tutumları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p < .05$ ). Başka bir ifade ile çalışmaya katılan öğrencilerin okulda bulunma süreleri arttıkça kopya çekmeye yönelik tutumun boyutunu değerlendirmeleri farklılaştığı görülmektedir. Tablodaki veriler dikkate alındığında 1. Sınıftan 4. Sınıfa doğru ortalamaların düştüğü gözlemlenmiştir. Sınıf düzeyi arttıkça kopya çekmeye yönelik tutumun azaldığı görülmektedir. Akdağ ve Güneş (2002), yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe kopya çekme olayının azaldığı ifade edilmektedir. Başka çalışmaların araştırma bulgularından hareketle ise 1. Sınıf öğrencileri değişken nedenlerden dolayı kopya çekme eğiliminde oldukları ancak diğer sınıf kademelerindeki öğrencilerin kopya çekmeye yönelik bit tutum ve davranış sergilemedikleri ifade edilmektedir (Evans ve ark., 1992; Seven ve Engin, 2008). Çalışmaların bulguları bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ancak Semerci (2004) öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının sınıf kademeleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ifade edilmektedir.

Kopya çekmeye yönelik tutum ve davranışlar, küçük ve önemsiz bir disiplin ihlali olmanın dışında, önemli bir eğitim, ahlak ve rehberlik sorunu olduğu bilinmektedir (Selçuk, 1995). Eraslan (2011), eğitim kademelerinde üniversite öğrencilerinin %81’inin kopya çekmeye yönelik tutumlarının ve davranışta bulduklarının ve bununla birlikte söz konusu öğrencilerin toplumda kabul görmüş diğer dürüst olmayan davranışlara da eğilimli olduklarını yaptığı çalışmada ifade edilmektedir. Benzer bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin kopya çekmeye yönelik bir tutumun ahlaki olarak doğru olmadığını düşünmelerine rağmen birçoğu kopya çekmenin toplum içerisinde edilebilir bir davranış olduğuna inanmakta olduğu ifade edilmektedir (Arslantaş ve Acar, 2008).

Sonuç olarak, üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin kopya çekmeye yönelik tutumlarının sınıf kademelerine göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun birinci sınıftan okulun son sınıfına doğru bir azalma olduğu görülmüştür. Okulun ilk

yıllarında okula oryantasyon, burs alan öğrencilerin burslarının ileriki öğrenim yılında kesilme kaygısı, daha önceki öğrenim kademelerinde kopya çekmeye yönelik tutumlarının olması gibi nedenlerinin olduğu düşünülmektedir.

Bu sonuçlardan hareketle kopya çekmeye yönelik bazı öneriler geliştirilebilir. Öğrencilere, kopya çekmenin sadece sınav anında söz konusu olmadığı; gerek sınav zamanı, gerekse sınav dışında kopya çekmeye yönelik tutumlarının önlenmesi için öğrencilerde öz denetim bilinci geliştirilmelidir. Öğrencilerin okuldaki ders saatleri dışında da çalışmaya zaman ayırmalarını sağlamak için araştırma, inceleme ödev ve projeleri verilmelidir. Ayrıca öğretmenlik mesleğinin etik kuralları, birinci sınıftan itibaren öğrencilere aşılanmalıdır.

## Kaynakça

- Akdağ, M., ve Güneş, H. (2002). Kopya çekme davranışları ve kopya çekmeye ilişkin tutumlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(3), 330-343.
- Alkan, Ş. (2008). İlköğretim ikinci kademe ile ortaöğretim öğrencilerinin ve öğretmenlerinin kopya çekmeye ilişkin görüşleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi SBE, Elazığ.*
- Arslantaş, C.C. ve Acar, G. (2008). Son sınıf öğrencilerinin akademik yaşamdaki ve iş hayatındaki sahtekârlığa ilişkin algılamaları. *Yönetim*. 19(60), 32-49.
- Ay, M. F., ve Çakmak, A. (2015). Kopya çekmeye yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyât Tetkikleri Dergisi*, (43), 140-155.
- Baird, J. S. (1980). Current trends in college cheating. *Psychology in the Schools*, 17, 515-522.
- Bjorklund, M., ve Wenestam, C. G. (1999). Academic cheating: frequency, methods and causes, European Conference on Educational Research, Lahti, Finland, 22-25 September.
- Boyacı, Ş.D.B., Babadağ, G., ve Güner, M. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının sahip oldukları temel değerler ile akademik sahtekârlık eğilimlerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1762-1793.
- Cochran, J. K., Wood, P. B., Sellers, C. S., Wilkerson, W. ve Chamlin, M. B. (1998). Academic dishonesty and low self-control: An empirical test of a general theory of crime. *Deviant Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 19, 227-255.
- Creswell, J.W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri* (5.Baskı). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları*. Çev. Ed. Dede, Y. & Demir SB) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çetin, Ş. (2007). Üniversite öğrencilerinin kopya çekme davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 175,129-142, Ankara.
- Davis, S. F., Grover, C. A., Becker, A. H. ve McGregor, L. N. (1992). Academic dishonesty: Prevalence, determinants, techniques, and punishments. *Teaching of Psychology*, 19, 16-20.
- Durmuşçelebi, M. (2011). Lise öğrencilerinin ve öğretmen adaylarının kopya çekme davranışlarına ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(1), 77-97.
- Eraslan, A. (2011). Matematik öğretmeni adayları ve kopya: Hiç çekmedim desem yalan olur!. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 52-64.
- Er, K.O., ve Gürkan, U. (2011). Öğretmen adaylarının öz-yeterlilik algıları ve kopya çekmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 1-18.
- Evans S. F., Grover C. A., Becker A. H. and McGregor L.N. (1992). Academic dishonesty: Prevalence determinants techniques and punishments. *Teaching Psychology*, 9:16-20.
- Graham, M. A., Monday, J., O'Brien, K. ve Steffen, S. (1994). Cheating at small colleges: An examination of student and faculty attitudes and behaviors. *Journal of College Student Development*, 35, 255-260.
- Kapıkıran, Ş. (2005). Üniversite öğrencilerinde kopya çekme ve dürüstlüğün etik davranışla ilişkisi. IV. Eğitim Bilimleri Kongresi, 28-30.
- Karabenick, S. A. ve Srull, T. K. (1978). Effects of personality and situational variation in locus of control on academic cheating: Determinants of the "congruence effect." *Journal of Personality*, 46, 72-95.
- Karasar, N. (2001). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaymakcan, R. (2002). İlahiyat öğrencilerinin kopya çekmeye karşı yaklaşımları. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(5).
- Kelly, J. A. ve Worell, L. (1978). Personality Characteristics, parents behaviors, and s of subject in relation to cheating. *Journal of Research in Personality*, 12, 179-188.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber*. (Trans. S. Turan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Mert, E. L. (2012). Cheating at some department whose basic function is to train academician. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(3), 1813-1829.
- Özden, M., Baştürk, A. U., ve Demir, M. (2015). Kopya çektim, çünkü...: bir olgu bilim çalışması. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(4), 57-89.

- Özgüngör, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde öğretmene ilişkin algıların ve öğrenci özelliklerinin kopya çekme davranışlarıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33(149), 68-79.
- Özgür, S. (2015). Üniversite öğrencilerinden kopya çekme davranışını meşrulaştırmada kullandıkları açıklayıcı repertuarlar ve konum alışlar. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Palinkas LA, Horwitz SM, Green CA, Wisdom JP, Duan N, Hoagwood K. Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2015;42(5):533-44
- Roth, N. L. ve Mc Cabe, D. L. (1995). Communication strategies for addressing academic dishonesty. *Journal of College Student Development*, 36, 531-541.
- Schab,F. (1991). Schooling without learning: Thirty years of cheating in high school. *Adolescence*. 26(104), 839-847.
- Selçuk, Z. (1995). Bir eğitim ve rehberlik sorunu: Okullarda kopya çekme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 397-418.
- Semerci, Ç. (2004). Tıp fakültesi öğrencilerinin kopya çekmeye ilişkin tutum ve görüşleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(3), 139-146.
- Seven, M. A., ve Engin, A. O. (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kopya çekmeye duydukları ihtiyaç ve kopya çekme sebepleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 121-136.
- Şimşek H, Yıldırım, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tan, Ş. (2001). Sınavlarda kopya çekmeyi önlemeye yönelik önlemler. *Eğitim ve Bilim*, 26(122).
- TDK. (2015). Türk Dil Kurumu: www.tdk.gov.tr adresinden alınmıştır. Erişim tarihi.15.06.2020)
- Tibbetts, S. G. ve Myers, D. L. (1999). Low self-control, rational choice, and student test cheating, *American Journal of Criminal Justice*, 23, 179-200.
- Tonga, D. (2015). Eğitimde tartışılması ve çözülmesi gereken güncel sorunlar: şike, kopya, torpil ve doping. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 313-328.
- Topçu, Y. ve Uzundumlu, A.S. (2011). Yükseköğretimde öğrencilerin kopya çekme motivasyonu ile ilgili tutum ve davranışları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 302-313.
- Ünlü, H., ve Eroğlu, C. (2012). Beden eğitimi öğretmen adaylarının kopya çekmeye yönelik tutumları. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,(3), 101-106.
- Ward, D. A. ve Beck, W. L. (1990). Gender and dishonesty. *Journal of Social Psychology*, 130(3), 333-339.
- Yangın, S., ve Kahyaoğlu, M. (2009). İlköğretim öğretmen adaylarının kopya çekmeye yönelik tutum ve görüşleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 46-55.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

## ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** Today, although the access to information has become easier with technology and science, the learning process is based on rote understanding. It is known that focusing on the outcome of learning rather than the learning process can lead students in the learning process to cheat. It is stated that the situations of using a source secretly during the exam, looking at classmates, receiving information such as online resources in performance and project assignments, without citing any source, constitute the types of copying. It is known that cheating, measurement and evaluation negatively affect the validity and reliability of the education process. It is stated that errors in measurement can cause serious problems such as failure to determine the success of the exam correctly, the next level of education or inadequacy in the current profession. It is known that the development of technology, the fact that mobile phones and the internet have a central position in people's daily life also affect cheating styles in today's education. The contemporary understanding of education and the constructivist school of education have recently come to the fore in school programs and it is a process focused on raising learner-centered individuals. However, it is stated that students' attitudes and behaviors towards cheating are one of the most important educational problems that cannot be completely eliminated. It is known that cheating continues to be a problem that negatively affects the validity of the process and evaluation in the education system and the quality of education. In order to determine the factors that increase and decrease the attitudes and behaviors of students towards cheating with scientific methods and to cope with this essential problem, the measures to be taken should be effective in solving the problem. **Method:** Mixed research was used as the research model (Creswell, 2016). In the research, firstly, the quantitative research method was used, and then the qualitative research method was used. Descriptive method (Karasar, 2001) was adopted as a quantitative research method and case study design was adopted as a qualitative research method (Merriam, 2013; Yıldırım & Şimşek, 2013). A package statistics program running under Windows was used in all statistical operations related to the research. The findings obtained in the study, descriptive statistical analyzes (frequency, mean, standard deviation, etc.), T test and Anova (Analysis of Variance) statistical methods were used. In the qualitative research, descriptive analysis was performed on the information obtained in the interview forms. **Findings:** Information is given about the attitudes of university students towards cheating according to the class variable. A significant difference was found between grade levels and their attitudes towards cheating. **Discussion and result:** In the study conducted to examine the attitudes of students studying in physical education and sports teaching departments at universities in Turkey towards cheating, no significant difference was found between genders. According to the age variable of the study, there was no significant difference between the attitudes of students towards cheating. In the study, a significant difference was found between grade levels and attitudes towards cheating ( $p < 0.05$ ). In other words, it is seen that the evaluation of the size of the attitude towards cheating differs as the duration of the students participating in the study increases. Considering the data in the table, it was observed that the averages decreased from the 1st grade to the 4th grade. It is seen that the attitude towards cheating decreases as the grade level increases. As a result, it has been concluded that the attitudes of the students studying in the physical education and sports teaching departments of universities towards cheating vary according to their grade levels. It has been observed that this situation decreases from the first grade to the last grade of the school. It is thought that there are reasons such as orientation to the school in the first years of the school, the anxiety of the scholarship students being cut off in the next academic year, and their attitudes towards cheating in previous education levels. Based on these results, some suggestions for cheating can be developed. It is stated to the students that cheating is not only in question at the time of the exam; Self-control awareness should be developed in students in order to prevent their attitudes towards cheating both during and outside the exam. Research, examination, assignments and projects should be given in order to enable students to devote time to study outside of school hours. In addition, the ethical rules of the teaching profession should be instilled in students from the first grade.

## Elit Haltercilere Uygulanan Sekiz Haftalık Farklı Kuvvet Antrenman Protokollerinin Anaerobik Güç ve Vücut Kompozisyonu Değerlerine Etkisinin İncelenmesi\*

Kaan Nazım Nazık<sup>1</sup>, Oğuzhan Yüksel<sup>2</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı elit haltercilere uygulanan sekiz haftalık farklı kuvvet antrenman protokollerinin anaerobik güç ve vücut kompozisyonu üzerine etkilerini tespit etmektir. Sporculara sekiz hafta boyunca tamamlayıcı maksimum kuvvet (TMA: Deney A), piramidal kuvvet (PK: Deney B) ve kontrol grubuna rutin kuvvet antrenmanları (RKA) uygulanmıştır. Vücut ağırlığı TMA grubu (n=10; 68,20±12,34 kg), PK grubu (n=10; 73,30±9,95 kg) ve RKA grubu (n=10; 64,50±9,84 kg) toplamda 30 katılımcı yer almıştır. Süreç öncesi ve sonrası vücut kompozisyonu (çevre değerleri) ile birlikte dikey sıçrama, squat ve göğüs pres hareketlerinde güç değerleri MYO test aracılığı ile kayıt altına alınmıştır. TMA grubunda Maksimum kuvvet % 80-90 şiddette 2-3 tekrarlı yüklenmeye ek olarak % 60-80 şiddet aralığında 8-12 tekrarlı kalça ekstansör ve dikey sıçramaya yönelik program, PK grubunda %80-100 şiddet aralığında 5-3-1 tekrarlı inişli çıkışlı piramit yüklenme, RKA grubunda ise rutin antrenmanlarına devam etmesi sağlanmıştır. Veriler Anova analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. TMA antrenmanı uygulayanların vücut kompozisyonu (çevre ölçümleri-mm), dikey sıçrama, göğüs pres ve squat'a ait güç – watt/kg değerleri PK ve RKA kuvvet antrenmanına dahil olanlara göre anlamlı düzeyde fark bulunmuştur(p<0,05). Sonuç olarak; Elde edilen bu veriler ışığında, TMA'nin diğer gruplara karşı daha etkili bir antrenman modeli olduğu tespit edilmiştir.

### Anahtar Kelimeler:

Anaerobik güç, Halter, Koparma, Performans, Silkme, Tamamlayıcı Antrenman

## Investigation of the Effects of Eight-Week Different Strength Training Protocols Applied to Elite Weightlifters on Anaerobic Power and Body Composition Values

### Abstract

The aim of this study is to determine the effects of eight-week different strength training protocols applied to elite weightlifters on anaerobic power and body composition. Complementary maximum strength (TMA: Experiment A), pyramidal strength (PK: Experiment B) and routine strength training (RCA) were applied to the control group for eight weeks. Body weight TMA group (n=10; 68.20±12.34 kg), PK group (n=10; 73.30±9.95 kg) and RKA group (n=10; 64.50±9.84 kg) in total 30 participants took part. Body composition (circumference values) before and after the process, as well as power values in vertical jump, squat and chest press movements were recorded by MYO test. In the TMA group, in addition to 2-3 repetitions of loading at 80-90% of maximum strength, the program for 8-12 repetitions of hip extensors and vertical jumps in the 60-80% intensity range, 5-3-1 repetitions of ups and downs in the 80-100% intensity range in the PK group In the pyramid loading and RCA group, it was ensured that he continued his routine training. The data were evaluated with Anova analysis method. There was a significant difference in body composition (circumference measurements-mm), vertical jump, chest press and squat power-watt/kg values of those who performed TMA training compared to those included in PK and RKA strength training (p<0.05). As a result; in the light of these data, it has been determined that TMA is a more effective training model against other groups.

### Key Words:

Anaerobic power, Clean and Jerk, Snatch, Weightlifting, Complementary Training.

### Alıntı:

Nazık, K. K. & Yüksel, O. (2021). Elit haltercilere uygulanan sekiz haftalık farklı kuvvet antrenman protokollerinin anaerobik güç ve vücut kompozisyonu değerlerine etkisinin incelenmesi. *International Sport Sciences Student Studies Journal*, 3(2), 10-20.

\*Çalışma 28.06.2018 tarihinde ERPA International Congresses on Education'da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Eskişehir Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, hareket ve antrenman bilimleri anabilim dalı, Eskişehir Türkiye, E-mail: kaannzk@gmail.com

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya Türkiye, E-mail: oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

## 1. Giriş

Popülaritesi artan halter, müsabakaların yanı sıra vücut sağlığı ve güzelliği için haltere olan ilgi artmaktadır. Günümüzde modern antrenman yaklaşımlarında halter etkili bir antrenman yöntemidir (Atabeyoğlu, 1992). Halter diğer spor branşlarda da gücü geliştirmek ve sakatlık sonrası, rehabilitasyon amaçlıda kullanılmaktadır (Yazıcı, 1997). Halter, uluslararası katılım arttığı modern Olimpiyat Oyunlarının uzun zamandan beri süre devam eden bir parçası olmuştur. İki rekabetçi stilde, koparma ve silkme (C&J) performansı sırasında, haltercilerin son derece yüksek zirve kuvvetleri ve kontraktıl kuvvet geliştirme oranları ve dolayısıyla yüksek pik güç çıktıları ve kontraktıl impuls üretmeleri gerekmektedir (Garhammer,1980; Storey, Wong, Smith ve Marshall, 2012). Alt ve üst ekstremite yer alan büyük kas gruplarının kullanıldığı, güç ve kuvvetin ön planda tutulduğu, birim antrenmanlarda tekrarlanan çoklu direnç antrenman programlarının etkin bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Hartman, Clark, Bembem, Kilgore ve Bembem, 2007). Chiu ve Schilling' (2005)'in yaptıkları çalışmada sporcunun kısa zaman dilimi içerisinde büyük zemin reaksiyon kuvveti üretmesi için bacak ve kalça gücünün performans açısından önemini vurgulamaktadır. Yetenekli haltercileri ayırt edici belirleyici etken güç-yük ve güç-hız eğrisi değerlendirme kıstası olarak görülebilmektedir (Chiu ve Schilling, 2005). Yüksek oranda güç ve kuvvet dışsal nesnelere veya vücut kütlelerinin üst seviyede hızlandırma özelliğiyle ilişkilidir. Relatif kuvvet değeri yüksek olan sporcular sprint ve patlayıcı güç (halter v.b.) gereksinim duyan egzersiz paternlerinde daha fazla başarı sergileyebilirler. Maksimal seviyede hızlanmadaki yetkinlik, yüksek ve düşük hızlarda büyük oranda kuvvetin arttırılmasına bağlıdır (Sale ve Norman,1982). Kasın kasılma hızı, şiddeti, maksimum kuvvet gelişim aşaması branşa özgü başarının elde edilmesinde etkili olabilmektedir. Halter antrenmanlarının fizyolojik yönüne bakıldığında Tip II-X kas lif tipinin, Tip II-A lif tipi dönüşümüne sebep olduğu ve maksimal kuvvet üretiminin akabinde Tip II kas liflerinde hipertrofiyi tetiklediği düşünülmektedir (Storey ve Smith 2012). Astrand ve Rodahl (1986) vücut geliştirme sporunda aktif olan bireylerde antrenman kapsamında 8-12 tekrarlı maksimumların kas kütlelerinde artışa oluşturmasının yanında haltercilerde 1 maksimal tekrarlara ek olarak 5-6 tekrarlı maksimal tekrar uygulamalarının da etkili olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca, kuvvet geliştirme egzersizlerinde eksantrik % 15, konsantrik % 10 ve izometrik % 75 kasılmalara sırasıyla oranlarda yapılması ve aşırı güç isteyen hızın ön plana çıktığı performansa katkıda sağlamak için kuvvet antrenmanlarında hızlı kasılmaların uygulanmasının performansa pozitif yansıyacağını önermiştir (Astrand ve Rodahl, 1986). Etkili yapılandırılmış halter programları özellikle genç sporcularda güç gelişimine yönelik antrenman dizaynları adaptasyonu olumlu derecede desteklemektedir (Borms,1986; Channell ve Barfield, 2008). Aynı zamanda alt ekstremite hareketine özgü kinetik ve kinematik kalıpların etkin tekrarlar ile silkme, koparma v.b. tekniklere yansıtılmasında ayak bileği, diz ve kalçanın üçlü ekstansiyonu sayesinde zemine kuvvet uygulamasına katkı sağlanmalıdır (Chiu, ve Schilling, 2005; Hedrick ve Wada, 2008). Halter antrenmanlarıyla kazanılan kuvvet ve güçteki adaptasyon (Janz ve Malone, 2008) yön değiştirme, yavaşlama, sıçrama ve sprint gibi sportif hareket paternlerine transferi gerçekleştirilmektedir.

Çalışmamızı halterde klasik antrenman metotlarına katkı sağlayabilecek ve aynı zamanda bireysel manada farklılığı ortaya çıkarabilecek destekleyici antrenman uygulamalarının hem sporculara avantaj hemde sakatlığın önlenmesine yönelik tamamlayıcı maksimal kuvvet gelişim programının uygulanması amaçlanmıştır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu çalışmada, Türkiye Halter Federasyonunun 2017 yarışma faaliyet programında ulusal halter müsabakalarında mücadele eden erkek sporcular üzerinde uygulandı. Yaş ortalamaları 20,4±2,27 yıl olan sporculara sekiz hafta boyunca tamamlayıcı maksimum kuvvet (TMA: Deney A), piramidal kuvvet (PK: Deney B) ve kontrol grubuna rutin kuvvet antrenmanları (RKA) yaptırıldı. Vücut ağırlığı TMA grubu (n=10 - ilk test; 68,20±12,34 kg & son test; 69,20±12,40 kg) , PK grubu (n=10 - ilk test;

73,30±9,95 kg & son test; 72,90±10,33 kg) ve RKA grubu (n=10 - ilk test; 64,50±9,84 kg & son test; 65,10±9,60 kg) olarak toplamda 30 katılımcı yer aldı. Çalışmada yer alan katılımcılara öncelikli olarak, yapılacak araştırmaya ve alınacak ölçümlere dair yazılı ve sözlü açıklamalar ile bilgilendirmeleri sağlandı. Bu araştırmada yer almak isteyenlere katılmayı kabul eden kişilerin veli ve kendilerine “Gönüllü Onam Formu”nu doldurmaları istendi.

## 2.2. Veri Toplama Süreci

Boy ve vücut ağırlığı ölçüm; Katılımcıların boy uzunluğu ölçümleri BMI Calculator marka mezura ile belirlenmiştir. Vücut ağırlığı ölçümleri ise katılımcıların spor kıyafetleri (şortlar, tişörtler) ve çıplak ayak ile standart tekniklere uygun 0.1 kg hassasiyete sahip elektronik teraziyle (SECA, Almanya) tespit edilmiştir (Savaş ve Uğraş, 2004).

Dikey sıçrama: Myotest SA, Sion, Switzerland cihazı kullanılarak belirlenmiştir (Resim1, <http://www.sportch.ch/fr/fiche.php?produit=10165&rayon=coachs>). Dikey sıçrama testinde katılımcının vücut ağırlığı MYO test cihazı üzerinde kaydedildikten sonra bel bölgesine bağlanan myotest cihazında 5 (Beş) tekrarlı sıçrama protokolü uygulandı. Sıçrama protokolü sırasında katılımcı ayaklar omuz genişliğinde dik bir durumda ve her iki el bel hizasında vücuda temas edecek şekilde konumlandırıldıktan sonra cihazdan uyarı sesi geldiğinde dizlerin açısı 90 dereceye indirilene kadar çökmesi istendi. Devamında ikinci uyarı geldiğinde dizler bükülü pozisyondan eller belden ayrılmamak kaydıyla dikey yukarı sıçramaları sağlandı. Sıçramanın ardından başlangıç pozisyonuna gelinmiştir. Yukarıda belirtilen uygulama beş kez tekrarlandıktan sonra MYO test cihazı tarafından beş sıçrama sonrası test sonuçlarını ekran görüntüsü olarak yansıtmıştır. Elde edilen sonuçlar güç W/kg, maksimum güç W/kg, hız cm/sn olarak test formunda kayıt altına alınmıştır (Resim2.)



Resim 1. Myotest cihazı (<http://www.sportch.ch/fr/fiche.php?produit=10165&rayon=coachs>)



Resim 2. Myotest cihazı ile dikey sıçrama testi (Casartelli, Müller ve Maffiuletti, 2010)

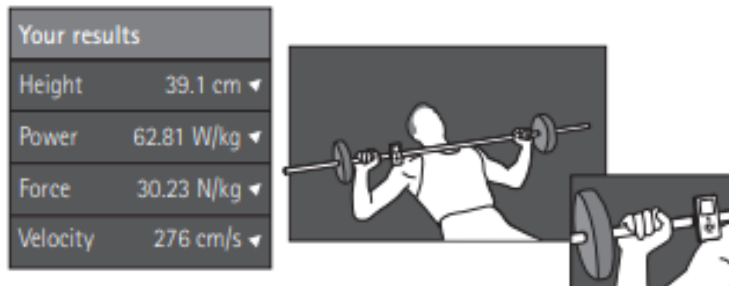
Squat (Çömelme ve tekrar yukarı doğrulma): Sabit dikey harekete izin veren kuvvet gelişim platformuna (Smith machine) 15 kg ‘lık iki adet plaka yerleştirildi. MYO test cihazı Smith machine’in bar kısmına dikey olacak şekilde yardımcı aparatla stabil hale getirilmiştir. Katılımcı smith machine’de squat hareketi uygulamak için ayaklar omuz genişliğinde açık, bar ense arkasında vücuda temas eder durumda ve ellerle bar sıkıca kavranarak MYO test cihazından ilk uyarı sesi gelmesi beklendi. İlk uyarı sesi cihazdan geldiğinde dizlerin açısı 90 derece konuma gelecek kadar büküldükten sonra squat hareketinin başlangıç pozisyonuna uygun konumlanma sağlandı. Devamında ikinci uyarı geldiğinde dizler bükülü pozisyondan dikey yukarı olarak bar da yer alan 30 kg ağırlıkla itiş yapmaları istendi. Hareketin uygulanmasında ellerin bar’dan ve bar’ın enseden ayrılmaması için katılımcıya uyarıda bulunuldu.



Resim 3. Myotest cihazı ile squat (çömelme ve tekrar yukarı doğrulma) testi

Başlangıç konumuna gelindikten sonra aynı işlem beş kez MYO test cihazının uyarı komutlarıyla gerçekleştirildi. Yukarıda belirtilen işlem beş sıçrama sonrası MYO test cihazı tarafından beş squat hareketi sonunda test sonuçlarını ekran görüntüsü olarak yansıtmıştır. Elde edilen sonuçlar güç W/kg, maksimum güç W/kg, hız cm/sn olarak test formunda kayıt altına alınmıştır (Resim.3.) (Buban, ve ark., 2010).

Göğüs Pres (Bench press) : Sabit dikey harekete izin veren kuvvet gelişim platformuna (Smith machine) 15 kg 'lık iki adet plaka yerleştirildi. MYO test cihazı Smith machine'in bar kısmına dikey olacak şekilde yardımcı aparatla stabil hale getirilmiştir. Katılımcı göğüs pres hareket formunu uygulamak üzere göğüs pres sehпасına uzanarak sırtı sehpaaya temas şekilde (Bar köprücük kemiğinden 10 cm aşağısında olacak şekilde) her iki elle bar omuz genişliğinde kavranmasının ardından kollar gergin durumda başlangıç konumunda ilk uyarı sesi geldiğinde dirsekler 90 derece bükülerek bar göğüs kafesine doğru indirildi. Bar'ın göğüs kafesine temas etmemesi sağlanarak pozisyonun korunması istendi. Devamında ikinci uyarı cihazdan geldiğinde kollar bükülü pozisyondan dikey yukarı olacak şekilde ekstansiyona getirilerek 30 kg ağırlığın itilmesi sağlandı. Bu süreç beş kez MYO test cihazının uyarı komutlarıyla gerçekleştirildi. Yukarıda belirtilen işlem beş kez uygulandıktan sonra MYO test cihazı tarafından beş göğüs pres hareketi sonunda test sonuçlarını ekran görüntüsü olarak yansıtmıştır. Elde edilen sonuçlar güç W/kg, maksimum güç W/kg, hız cm/sn olarak test formunda kayıt altına alınmıştır (Resim.4.) (Yüksel, Gündüz ve Kayhan, 2019).



Resim 4. Myotest cihazı ile göğüs pres (bench press) testi

Çevre Ölçümü: Gullick şerit metre kullanılarak omuz, ön kol, kalça, uyluk, pazu, göğüs ve karın bölgelerinden standart tekniklere göre tespit edildi. Her bir bölgeden iki ölçüm yapılarak ortalaması alındı (Zorba,2001).

Antrenman Protokolü: Araştırmaya yer alan tüm katılımcılardan ilk ölçümler tamamlandıktan sonra uygulayacakları antrenman programı hakkında bilgi verildi Türkiye Halter Federasyonunun 2017 yarışma faaliyet programında ulusal halter müsabakalarında mücadele eden erkek katılımcılardan üç antrenman grubu oluşturuldu. Kontrol gruplu ve ön test – son test desenli deneysel yöntem tercih edildi. 8 haftalık antrenman periyodunda I. Deney grubu tamamlayıcı maksimum kuvvet (TMA: Deney I), 2.deney grubu piramidal kuvvet (PK: Deney 2) ve 3.kontrol grubu ise rutin kuvvet antrenmanları (RKA: kontrol ) sürecine dahil olmuşlardır. Katılımcılar sekiz hafta boyunca



belirlenen antrenman yöntemleri uygulanmıştır. Çalışmada katılımcıların antrenman etkinlikleri, TMA, Piramidal ve rutin antrenman metotlarının şiddet ve kapsamının oluşturulmasında Arabatzi ve ark. (2010), Harbili ve ark. (2007) ve Nazik ve ark. (2016) uyguladığı antrenman etkinliklerinden program oluşturulmuştur.

“Dikey Sıçrama antrenman uygulaması; Leg pres = %60-%80 8- 12 tekrar, omuzda ağırlık sıçrama (Podem) = %60-%80 8-12 tekrar, Push pres = %60-%80 8- 12 tekrar, Ağırlıkla merdiven çıkma = 5 set - setler arası 1 dk dinlenme, İp atlama = 50 x 3 set, Leg curl = %60-%80 8-12 tekrar “ (Nazik ve ark.,2016).

“Kalça Ekstensor antrenman uygulaması; Abductor = %60- %80 8-12 tekrar, Hyperextension (Ters mekik) = %60-%80 8-12 tekrar, Komando yürüyüşü = %60-%80 8-12 tekrar, Yarım squat sırttan =%60-%80 8-12 tekrar, Multi hip combo = %60- %80 8-12 tekrar, Deatlift = %60-%80 8-12 tekrar.” (Nazik ve ark.,2016).

Antrenman grupları; antrenman öncesi 15-20 dakika genel ısınma, 10 dakika özel dinamik ısınma sonrası aşağıdaki antrenman programlarına uygun çalışma yapmışlardır.

Gün	Teknik Çalışma	Şiddet ve Kapsam	Şiddet ve Kapsam	Şiddet ve Kapsam	Antrenman Sonu Aktivite
Pazartesi	Koparma Silkme Squat Çekiş	80% 2-3 tekrar 2 set	85% 2 tekrar 2 set	90% 1 tekrar 2 set	YOK
Salı	Koparma Sabit Silkme Sabit Onden squat Koparma düşüş	70% 2-3 tekrar - 2 set	75% 2 tekrar 2 set	80% 2 tekrar 2 set	Dikey Sıçrama* Kalça Ekstensor*
Çarşamba	Koparma Silkme Squat Çekiş	85% 2-3 tekrar 2 set	90% 2 tekrar 2 set	95% 1 tekrar 1 set	YOK
Perşembe	Kalça Ekstensor* Dikey Sıçrama*				
Cuma	Koparma Silkme Squat	90% 1 tekrar 2 set	95% 1 tekrar 1 set	100% 1 tekrar 1 set	Maksimum deneme
Cumartesi	Koparma Silkme Squat Çekiş	70% 2-3 tekrar 2 set	75% 2 tekrar 2 set	80% 2 tekrar 2 set	Dikey Sıçrama* Kalça Ekstensor*
Pazar	DİNLENME *Kalça ekstensor ve dikey sıçrama antrenman uygulamaları antrenman protokolünde belirtilmiştir. Şiddet ve kapsam belirlemede bir maksimum tekrarlı değerler üzerinden hesaplanmıştır.				

### Tamamlayıcı maksimum kuvvet (TMA) Antrenman Programı

Gün	Teknikler	1.Yüklenme*	2.Yüklenme*	3.Yüklenme*	4.Yüklenme*	5.Yüklenme*
PAZARTESİ	Koparma Silkme Squat Çekiş	%80 5 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%100 1 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%80 5 Tekrar 1 Set
SABİT	Koparma Silkme Squat Çekiş	%80 5 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%100 1 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%80 5 Tekrar 1 Set
ÇARŞAMBA	Koparma Silkme Squat Çekiş	%80 5 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%100 1 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%80 5 Tekrar 1 Set
PERŞE MBE	Tatil	Tatil	Tatil	Tatil	Tatil	Tatil
CUMA	Koparma Silkme Squat Çekiş	%80 5 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%100 1 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%80 5 Tekrar 1 Set
CUMARTESİ	Koparma Silkme Squat Çekiş	%80 5 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%100 1 Tekrar 1 Set	%90 3 Tekrar 1 Set	%80 5 Tekrar 1 Set
Pazar	<b>Dinlenme</b> *Şiddet ve kapsam belirlemede bir maksimum tekrarlı değerler üzerinden hesaplanmıştır.					

### Piramidal Kuvvet (PK) Antrenman Programı

Gün	Teknik Çalışma	*Şiddet ve Kapsam	*Şiddet ve Kapsam	*Şiddet ve Kapsam	Antrenman Sonu Aktivite
Pazartesi	Koparma Silkme Squat Çekiş	80% 2-3 tekrar 2 set	85% 2 tekrar 2 set	90% 1 tekrar 2 set	YOK
Salı	Koparma Sabit Silkme Sabit Onden squat Koparma düşüş	70% 2-3 tekrar - 2 set	75% 2 tekrar 2 set	80% 2 tekrar 2 set	YOK
Çarşamba	Koparma Silkme Squat Çekiş	85% 2-3 tekrar 2 set	90% 2 tekrar 2 set	95% 1 tekrar 1 set	YOK
Perşembe	TATIL				
Cuma	Koparma Silkme Squat	90% 1 tekrar 2 set	95% 1 tekrar 1 set	100% 1 tekrar 1 set	Maksimum deneme günü
Cumartesi	Koparma Silkme Squat Çekiş	70% 2-3 tekrar 2 set	75% 2 tekrar 2 set	80% 2 tekrar 2 set	YOK
Pazar	<b>DİNLENME</b> *Şiddet ve kapsam belirlemede bir maksimum tekrarlı değerler üzerinden hesaplanmıştır.				

### Rutin Kuvvet (RKA) Antrenman Programı

## 2.4. Veri Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel hesaplamalar için SPSS 17 bilgisayar paket programı ile önce normallik, varyans'ın homojenliği ve bağımsız gözlem varsayımları kontrol edildi. Daha sonra ön test ve son testteki farkı belirlemek amacıyla tekrarlanan ölçümler için SPSS programında tekrarlı ölçümlerde iki yönlü Tekrarlanan ölçümlerde ANOVA analiz yöntemi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak değerlendirilmiştir.

### 3. Bulgular

Tablo 1.

*Katılımcıların squat hareketi maksimum güç MYO test ölçüm değerleri (watt/kg)*

Gruplar	N	Ölçümler	Ortalama	F	P
TMA (watt/kg)	10	İlk	2535±255.27	15.653*	.000*
		Son	2598±258.92		
Piramidal (watt/kg)	10	İlk	2157±280.08		
		Son	2179±227.71		
Kontrol (watt/kg)	10	İlk	2016±291.78		
		Son	1597±243.95		

\*(p<.05)

Tablo 1'e göre TMA grubu sporcuların sekiz haftalık uygulama dönemine ait performans ölçüm değerlerine ait grup  $\chi$  zaman etkileşiminde anlamlı farklılık görülmüştür ( $F_{(15,653)} p<.05$ ).

Tablo 2.

*Katılımcıların grup  $\chi$  zaman dikey sıçrama güç MYO test ölçüm değerleri (p<.05).*

Gruplar	N	Ölçümler	Ortalama	F	P
TMA (watt/kg)	10	İlk	59.32±7.45	7.288*	.003*
		Son	60.95±6.86		
Piramidal (watt/kg)	10	İlk	53.17±9.56		
		Son	47.31±6.95		
Kontrol (watt/kg)	10	İlk	54.72±7.85		
		Son	46.82±7.18		

\*(p<.05)

Tablo 2'ye göre, TMA grubu sporcuların sekiz haftalık uygulama dönemine ait performans ölçüm değerlerine ait grup  $\chi$  zaman etkileşiminde anlamlı etki görülmüştür ( $F_{(7,288)} p<.05$ ).

Tablo 3.

*Katılımcıların grup  $\chi$  zaman göğüs pres güç MYO test ölçüm değerleri (p<.05).*

Gruplar	N	Ölçümler	Ortalama	F	P
TMA (watt/kg)	10	İlk	491,7±270,44	13.406*	.000*
		Son	530,60±283,65		
Piramidal (watt/kg)	10	İlk	310,2±6,93		
		Son	300,30±63,47		
Kontrol (watt/kg)	10	İlk	289,1±44,34		
		Son	272,8±41,96		

\*(p<.05)

Tablo 3'e göre yapılan analiz sonucunda, TMA grubu sporcuların sekiz haftalık uygulama dönemine ait performans ölçüm değerlerine ait grup  $\chi$  zaman etkileşiminde anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(13,406)} p<.05$ ).

Tablo 4.

*Katılımcıların grup  $\chi$  zaman göğüs pres maksimum güç MYO test ölçüm değerleri (p<.05).*

Gruplar	N	Ölçümler	Ortalama	F	P
Tma	10	İlk	559.7±333.32	4.513*	.020*
		Son	619.8±416.6		
Piramidal	10	İlk	351.3±56.18		
		Son	349.8±53		
Kontrol	10	İlk	336.50±47		
		Son	322.9±41.21		

\*(p<.05)

Tablo 4'e göre yapılan analiz sonucunda, TMA grubu sporcuların 8 haftalık uygulama dönemine ait performans ölçüm değerlerine ait grup  $\chi$  zaman etkileşiminde anlamlı seviyede gelişim tespit edilmiştir ( $F_{(4,513)} p<.05$ ).

Tablo 5.

Katılımcıların Sekiz haftalık çevre ölçüm değerleri (\*= p<.05)

Ölçülen Kısım	Tma	Piramit	Kontrol	F	P
Omuz ilk	115.0	116.9	111.1	57.5	.000*
Omuz son	117.7	117.0	111.1		
Sağ pazu fleksiyon ilk	32.1	31.9	29.7	12.4	.000*
Sağ pazu fleksiyon son	33.5	32.0	29.7		
Sol pazu fleksiyon ilk	31.8	31.9	29.7	8.5	.001*
Sol pazu fleksiyon son	33.5	32.0	29.7		
Sağ ön kol ilk	29.1	29.1	27.2	13.5	.000*
Sağ ön kol son	30.5	29.0	27.6		
Sol ön kol ilk	29.1	29.1	27.2	19.1	.000*
Sol ön kol son	30.5	29.0	27.4		
Göğüs ilk	95.3	96.0	91.2	17.0	.000*
Göğüs son	97.7	96.2	91.4		
Karın ilk	75.8	80.7	77.1	2.3	.121
Karın son	75.7	81.6	77.4		
Kalça ilk	96.5	95.8	90.9	3.3	.050*
Kalça son	98.2	96.1	91.1		
Sağ uyluk ilk	55.8	55.0	52.5	21.1	.000*
Sağ uyluk son	57.9	55.3	52.7		
Sol uyluk ilk	55.40	54.90	52.50	23.7	.000*
Sol uyluk son	57.90	55.30	52.70		
Sağ baldır ilk	35.6	35.4	33.4	21.5	.000*
Sağ baldır son	36.8	35.4	33.6		
Sol baldır ilk	35.5	35.4	33.4	12.6	.000*
Sol baldır son	36.7	35.4	33.8		

\*(p<.05)

Tablo 5'e göre yapılan analiz sonucunda,, TMA sporcuların sekiz haftalık uygulama dönemi sonrası çevre ölçüm değerlerine ait grup  $\chi$  zaman etkileşiminde anlamlı farklılık görülmüştür (p<.05).

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın süreci sonunda bulgulardan elde edilen verilere göre; TMA antrenmanı uygulayanların vücut kompozisyonu (çevre ölçümleri-mm), dikey sıçrama, göğüs pres ve squat'a ait güç-watt/kg değerleri PK ve RKA kuvvet antrenmanına dahil olanlara göre anlamlı düzeyde fark bulunmuştur(p<.05). Garhammer (1991)'in yaptığı çalışmada elit erkek ve elit kadın haltercilerin yarışma esnasındaki güç çıktılarını değerlendirmiş, Gourgoulis ve ark. (2004)'de yaptığı çalışmada 14 genç erkek ve 9 yetişkin erkek sporcu üzerinde yarışma ortamında silme ve koparma tekniklerini analiz ederek incelemiştir. Her iki çalışmada, koparma tekniğinin ilk çekiş evresinin daha yavaş ve kuvvete ihtiyaç duyduğu, ikinci çekişin ise daha hızlı ve güce gereksinim olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızda TMA'da uygulanan tamamlayıcı egzersizlerle karın ve kalça grubu kaslarının kuvvet kazanmaları sağlanmıştır. Bu durum koparma ve silme hareketlerinde pozitif yönde artış gözlemlenmiştir. Garhammer (1991) ve Gourgoulis ve ark. (2004)'nin yapmış oldukları çalışma sonuçları araştırmamızı desteklemektedir. Arabatzi ve ark. (2010)'nin 36 erkek sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada dört farklı antrenman grubu (pliometrik, olimpik kaldırış, kombine kuvvet + pliometrik ve sadece dikey sıçrama) katılımıyla gerçekleşen antrenman süreci sonucunda dikey sıçrama protokolünde yer sporculara halter antrenmanları yanında pliometrik egzersizlerin eklenmesi sonucu performans artışını desteklediği görülmüştür. Bu nedenle araştırmamızda TMA'ın programının etkisi ile Arabatzi' nin yapmış olduğu çalışma ile paralellik arz etmektedir. Carvalho ve ark. (2014)'de yaptığı çalışmada; 12 hentbol branşında aktif sporcuda 7 haftalık özel pliometrik egzersizlerle desteklenmiş kuvvet antrenman periyoduna dahil olmuşlar, alt ekstremite izokinetik kuvvet artışıyla birlikte performanslarında ve antropometrik ölçümlerde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. TMA programının içeriğinde dikey sıçramaya yönelik kas gruplarının aktif rol

oynaması ve dikey sıçramaya yönelik testlerde anlamlı farklılık oluşturmuştur ( $p<0,05$ ). Carvalho ve ark. yapmış olduğu çalışma ile araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Nazik ve ark. (2016)'nın koparma ve silkme tekniklerinde TMA'nın etkisini belirlemek amacıyla 14 erkek halterciden iki grup oluşturmuşlardır. Altı hafta boyunca Deney A grubu TMA, Deney B grubu ise maksimal antrenman metodu uygulamışlardır. Sonuçta; TMA ilk ve son test sonuçları maksimal antrenman grubuna kıyasla istatistiksel olarak olumlu etki göstermiştir, çalışma ile kıyaslandığında araştırmamız paralellik arz etmektedir. Nazik ve ark. (2017)'nin haltercilerde piramidal ve maksimum kuvvet antrenman metotlarının karşılaştırıldığı çalışmada, 6 haftalık yüklenme sonrası piramidal yöntemde yer alan katılımcıların esneklik ve antropometrik çevre değerlerinde daha etkili olduğu görülmüştür. Araştırmamızda TMA'yu piramidal guruba göre elde edilen sonuçlar doğrultusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. Ancak her iki gruptaki çevre değerlerindeki artış literatürle paraleldir.

Balsalobre-Fernández ve ark. (2013)'nin 10 hafta boyunca haftada iki kez 5 setli 8 sıçramanın yer aldığı ve setler arası 3 dakikalık dinlenmenin uygulandığı antrenman süreci sonrası, yarım squat pozisyonundan sıçrama, jump-squat maksimum güç değerlerinde artış olduğunu belirtmektedir. Araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Yüksel, Gündüz ve Kayhan (2019)'in Sekiz hafta boyunca haftada üç gün düzenli CrossFit antrenmanlarına katılan güreşçilerde bench press itiş güç değerlerinde anlamlı düzeyde artış olduğunu belirtmektedir. Yüksel, Erzeybek, Şentürk ve Akın (2019)'in yapmış olduğu çalışmada sekiz haftalık süper slow motion kuvvet antrenmanlarının kadın voleybolcularda anaerobik güç düzeyine olan etkilerini inceledikleri çalışmada, bench peak power Watt/kg değerlerinde anlamlı değişim görülmüştür. Şeker, Soslu ve Özer'in (2019) yapmış oldukları çalışmada futbolculara uyguladıkları 8 haftalık pliometrik antrenman sonrasında anaerobik pik güç değerlerinde artış olduğunu ifade etmektedirler. Soslu, Özer, Güler ve Doğan'ın (2019) sekiz hafta boyunca core antrenman uygulayan kadın basketbolcularda anaerobik pik güç değerlerinde anlamlı düzeyde artış gösterdiği belirtmektedir. Araştırmamızda TMA antrenmanlarına katılan katılımcıların dikey sıçrama ait güç - watt/kg ; göğüs pres ait güç- watt/kg ve maksimum güç- watt/kg; squat'a ait güç - watt/kg değerlerinde diğer antrenman gruplarına göre artış tespit edilmiştir. Literatürle paralellik arz etmektedir.

Sonuç olarak, dikey sıçrama ait güç- watt/kg ; göğüs pres ait güç- watt/kg ve maksimum güç- watt/kg; squat ait hareket hızı - cm/sn ve güç - watt/kg değerlerinde tamamlayıcı maksimum kuvvet (TMA) antrenmanı uygulayanların değerleri diğer gruplara göre anlamlı düzeyde fark görülmektedir. Tamamlayıcı maksimum kuvvet antrenmanlarının bireysel ve takım sporlarında sezon öncesi hazırlık aşamalarında kuvvet antrenmanlarında destekleyici metot olarak uygulanabilir.

## Kaynakça

- Arabatzi, F., Kellis, E., & De Villarreal, E. S. S. (2010). Vertical jump biomechanics after plyometric, weight lifting, and combined (weight lifting+ plyometric) training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2440-2448.
- Astrand, P.O. & Rodahl, K., (1986), *Textbook of Work Physiology*. Mc Graw-Hill Book Company: New York.
- Atabeyoğlu, C. (1992). Türk halter tarihi. *Türk Spor Vakfı, Türk Spor Vakfı Yayınları*, 5-9.
- Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C. M., del Campo-Vecino, J., & Alonso-Curiel, D. (2013). The effects of a maximal power training cycle on the strength, maximum power, vertical jump height and acceleration of high-level 400-meter hurdlers. *Journal of human kinetics*, 36, 119.
- Borms, J. (1986). The child and exercise: an overview. *Journal of sports sciences*, 4(1), 3-20.
- Bubanj, S., Stanković, R., Bubanj, R., Bojić, I., Đinđić, B., & Dimić, A. (2010). Reliability of myotest tested by a countermovement jump. *Acta Kinesiologica*, 4(2), 46-48.
- Carvalho, A., Mourão, P., & Abade, E. (2014). Effects of strength training combined with specific plyometric exercises on body composition, vertical jump height and lower limb strength development in elite male handball players: a case study. *Journal of human kinetics*, 41(1), 125-132.
- Casartelli, N., Müller, R., & Maffiuletti, N. A. (2010). Validity and reliability of the Myotest accelerometric system for the assessment of vertical jump height. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11), 3186-3193.
- Channell, B. T., & Barfield, J. P. (2008). Effect of Olympic and traditional resistance training on vertical jump improvement in high school boys. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), 1522-1527.
- Chiu, L. Z., Schilling, B. K. (2005). A primer on weightlifting: From sport to sports training. *Strength and Conditioning journal*, 27(1), 42,48.

- Garhammer, J. (1980). Power production by Olympic weightlifters. *Medicine and science in sports and exercise*, 12(1), 54-60.
- Garhammer J. (1991). A comparison of maximal power outputs between elite male and female weightlifters in competition. *Int J Sport Biomechanics*, 7:3-11.
- Gourgoulis V, Aggelousis N, Kalivas V, Antoniou P, Mavromatis G. Snatch, (2004). Lift kinematics and bar energetics in male adolescent and adult weightlifters. *J Sports Med Phys Fitness*, 44:126-31.
- Harbili E. ve Arıtan S. (2007). Halterde Artan Bar Ağırlığının Bar Kinematığı ve Güç Çıktısı Üzerine Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences*, 126-136.
- Hartman M.J., Clark B, Bemben D.A. Kilgore J.L., Bemben MG, (2007). Comparisons between twicedaily and once-daily training sessions in male weightlifter. *Int Jou of Sports Physio and Perf*, 2, 159-169.
- Hedrick, A., & Wada, H. (2008). Weightlifting movements: do the benefits outweigh the risks?. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 26-35.  
<http://www.sportch.ch/fr/fiche.php?produit=10165&rayon=coachs>
- Janz, J., & Malone, M. (2008). Training explosiveness: Weightlifting and beyond. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 14-22.
- Nazik, K. N., Kılınç, F., Salici, O., & Orhan, H. (2016). Elit Haltercilere 6 Haftalık Tamamlayıcı Kuvvet Antrenmanlarının Çevre Ölçümü ve Kuvvet Performansları Üzerine Etkileri. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (55), 257-271.
- Nazik, F. Ç., Kılınç, F., Salici, O., & Orhan, H. (2017). Elit Haltercilere Uygulanan 6 Haftalık Yoğun Piramidal Ve Maksimal Kuvvet Antrenmanlarının Kas Çevresi İle Performanslarına Etkilerinin Araştırılması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (61), 387-403.
- Sale, D.G. and Norman, R.W. (1982), Testing strength and power. Mc Dougal, J.D. et al. (ed) *The Physiological Testing of Elite Athletes*, New York, M.P. 1982.
- Savaş, S., & Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3).
- Storey, A., Smith, H. K. (2012). Unique aspects of competitive weightlifting: performance, training and physiology. *Sports Med*, 42(9), 769-790.
- Storey, A., Wong, S., Smith, H. K., & Marshall, P. (2012). Divergent muscle functional and architectural responses to two successive high intensity resistance exercise sessions in competitive weightlifters and resistance trained adults. *European journal of applied physiology*, 112(10), 3629-3639.
- Soslu, R., Özer, Ö., Güler, M., & Doğan, A. A. (2019). Is there any Effect of Core Exercises on Anaerobic Capacity in Female Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 99-105.
- Şeker, M. Ç., Soslu, R., & Özer, Ö. (2019). The Effect of Pliometric Training on Some Physical and Physiological Parameters. *Sportive*, 2(2), 1-9.  
<https://www.myotest.com>
- Yazıcı, Ç. (1997). Halter Temel Ağırlık ve Güç Geliştirme, 2.Baskı. Ertem Basım Yayın Dağıtım, Ankara, s.1.
- Yüksel, O., Gündüz, B., & Kayhan, M. (2019). Effect of Crossfit Training on Jump and Strength. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 121-124.
- Yüksel, O., Erzeybek, M. S., Şentürk, A., & Akın, S. (2019). Süper Slow Motion Kuvvet Antrenmanlarının Kadın Voleybolcuların Bench Press Peak Power ve 6 sn–30 sn Wattbike Peak Power Değerlerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 50-57.
- Zorba, E. (2001). Fiziksel uygunluk. Gazi Kitabevi.

## ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** Weightlifting has been a longstanding part of the modern Olympic Games, where international participation has increased. During snatch and clean and jerk (C&J) performance in the two competitive styles, weightlifters are required to produce extremely high peak forces and contractile force development rates, and therefore high peak power outputs and contractile impulses (Garhammer, 1980; Storey, Wong, Smith, & Marshall, 2012) . In our study, it is aimed to implement a complementary maximal strength development program for both the advantage of athletes and the prevention of injury, with supportive training practices that can contribute to classical training methods in weightlifting and at the same time reveal individual differences. **Method:** Complementary maximum strength (TMA: Experiment A), pyramidal strength (PK: Experiment B) and routine strength training (RCT) were performed in the control group for eight weeks in male weightlifters with a mean age of  $20.4 \pm 2.27$  years. Body weight TMA group ( $n=10$ ;  $68.20 \pm 12.34$  kg), PK group ( $n=10$ ;  $73.30 \pm 9.95$  kg), and RKA group ( $n=10$ ;  $64.50 \pm 9.84$  kg) in total, 30 participants took part. Data Collection Process; Height and body weight measurement; Participants' height, body weight, anaerobic power; vertical jump, chest press and squat tests were performed. For body composition, circumference values were taken from the shoulders, forearms, hips, thighs, biceps, chest and abdomen. Training Protocol: Three training groups were created from all participants in the study. Experimental method with control group and pretest-posttest pattern was preferred. During the 8-week training period, the 1st experimental group was included in the complementary maximum strength (TMA: Experiment I), the 2nd experimental group was included in the pyramidal strength (PK: Experiment 2) and the 3rd control group was involved in the routine strength training (RCA: control). Participants applied training methods determined for eight weeks. In the study, Arabatzi et al. (2010), Harbili et al. (2007) and Nazik et al. (2016) a program was created from the training activities he applied. For statistical calculations in the evaluation of the data, first of all, normality, homogeneity of variance and independent observation assumptions were checked with the SPSS 17 computer package program. Then, in order to determine the difference in the pre-test and post-test, the two-way Repeated measures anova analysis method in repeated measurements in the SPSS program for repeated measurements. Significance level was evaluated as  $p < 0.05$ . **Findings:** There was a significant difference in body composition (circumference measurements-mm), vertical jump, chest press and squat power – watt/kg values of those who performed TMA training compared to those included in PK and RKA strength training ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** The power of the vertical jump – watts/kg ; chest press power-watts/kg and maximum power-watts/kg; There is a significant difference in the values of those who perform supplementary maximum strength (TMA) training in the movement speed – cm/sec and power – watt/kg values of the squat compared to the other groups. It can be applied as a supportive method in strength training in the pre-season preparation stages of supplementary maximum strength training in individual and team sports.

## **Rekreasyonel Alanların İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği)**

Burak KUTLU<sup>1</sup>, Mustafa Can Koç<sup>2</sup>

### **Özet**

Rekreasyon, rekreasyonel etkinlik ve alanları gün geçtikçe adından sıkça söz edilen bir konu haline gelmiş ve spor bilimleri alanında da ivmelenmiştir. Bu çalışmada ise Şanlıurfa ilindeki rekreasyonel alanların gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızda tarama yöntemi kullanılmıştır. Şanlıurfa ilindeki rekreasyonel alanlara ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Şanlıurfa ilindeki rekreasyonel alanların genelde çok fonksiyonlu olmadığı görülmüş, bu alanların tek fonksiyonlu bir yapı üzerine kurulduğu gözlemlenmiştir. Ancak şimdilerde yeni inşa edilen rekreasyon alanlarının daha fonksiyonel yapıda olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, rekreasyon alanlarına baktığımızda merkez ilçelerin dışında kalan ilçelerde ki rekreasyon alanlarının yetersiz olduğu, çok fonksiyonlu hale getirilecek şekilde geliştirilmesi ve her kesime hitap etmesi gerektiği söylenebilir.

### **Anahtar Kelimeler:**

*Kentsel Rekreasyon, Rekreasyon Alanlar, Şanlıurfa*

## **Examination of Recreational Areas: The Case of Şanlıurfa**

### **Abstract**

Recreation, recreational activities and fields have become a frequently mentioned subject day by day and accelerated in the field of sports sciences. In this study, it was aimed to observe the recreational areas in Şanlıurfa province. Scanning method was used in our study. Recreational areas in Şanlıurfa province were reached and evaluated. It has been observed that the recreational areas in Şanlıurfa are generally not multifunctional, and it has been observed that these areas are built on a single-functional structure. However, now it has been seen that the newly built recreation areas are more functional. As a result, when we look at the recreation areas, it can be said that the recreation areas in the districts outside the central districts are insufficient, they should be developed to be multifunctional and appeal to all segments.

### **Key Words:**

*Recreation areas, Şanlıurfa, Urban recreation*

### **Alıntı:**

Kutlu, B. & Koç, M. C. (2021). Rekreasyonel Alanların İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği). *International Sport Sciences Student Studies Journal*, 3(2), 21-31.

<sup>1</sup> Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, Türkiye. E-mail: bkutlu223@gmail.com

<sup>2</sup> Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin Türkiye, E-mail: cankoc\_01@hotmail.com



## 1. Giriş

Günümüzde insanların yoğun çalışma hayatı ve hayatın getirdiği stres insanları fiziksel ve zihinsel olarak yormaktadır. Bu yorgunlukta insanların sağlıkları olumsuz yönde etkiledikleri görülmüştür. Bunların dışında hayatımızda gerçekleşen teknolojik gelişmeler sayesinde bireylerin boş zamanları değerlendirebileceği etkinliklere daha çok ihtiyaç olduğu görülmüştür (Can, 2015). Boş zaman, insanların çalışmadığı, görevlerin ve sorumlukların dışında kalan ve bireyin kendi tercihlerin doğrultusunda kullandığı zamandır (Tezcan, 1982:10). Boş zaman, modern zamanda bireylerin iş günü sonunda, hafta sonu tatilinde, senelik izinlerinde ve emeklilik döneminde, iş ve sorumlukların haricinde kalan zamandır (Türkmen vd .2013; 2142). Birey için hayatında ki ihtiyaçlarını gidermek ve geçimini sağlamak ne kadar gereklikse boş zamanı da değerlendirmek te o kadar önemlidir (Gülbağçe, 1996, Akt Akyüz ve Türkmen, 2016). Fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarımızın giderilmesi için uğraşan bireyler kayıp ettikleri enerjilerini tekrardan kazanmak için ve boş zamanlarını değerlendirmek için rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirmek için rekreasyonel alanlarına yöneldikleri görülmüştür (Akesen, 1978). Rekreasyon, yenilenme tekrardan yaratılma olarak bilinen *recreatio* kelimesine geldiği bilinmektedir (Karaküçük,1999;56). Rekreasyon; bireylerin serbest zamanlarında hayatın sıkıcı, sıradan ve baskılı halinden kurtulmak, rahatlamak ve güzel zaman geçirmek hedefiyle yaptıkları belirli etkinlikleri içermektedir (Altunkasa ve Uzun, 1991). Koç (1991) ise rekreasyonu; serbest zaman diliminde içinde yapılan kişilerin içlerinden gelecek hiçbir zorlama olmaksızın sonucunda yaptıkları fiziksel, zihinsel ve benzeri amaçlarla kişilerin kendilerini yenilenmesi için yaşadığı çevrenin yapısı ile etkilenerek yaptığı faaliyetler hepsini kapsamaktadır. Genel olarak baktığımızda rekreasyon alanları bireylerin yaşamlarından ve çevresinden etkilenerek oluşturmaktadır. Rekreasyonel faaliyet alanları bireylere birçok yönden hitap ettiğini görmekteyiz. Bu çalışmada Şanlıurfa ilindeki rekreasyonel alanların ve burada yapılan etkinliklerin incelemesi amaçlanmıştır.

## 2. Yöntem

Araştırma tarama modeli ile yapılmıştır. İnternet üzerinden Şanlıurfa kentinin mevcut ve olası rekreasyonel alanları incelemek amacıyla Şanlıurfa belediyesi, diğer resmî kurumlardan elde edilen bilgiler, web siteleri, veri tabanları tarandı. Bu tarama ile Şanlıurfa kentinin rekreasyon alanları gözlemlenmiştir.

## 3. Bulgular

**Şanlıurfa Kenti:** Şanlıurfa ülkemizde en kalabalık 8. İlidir. Doğuda tarafından Mardin, batıda Gaziantep, kuzey tarafından Adıyaman, kuzeydoğuda Diyarbakır illeri ve güney tarafından ise Suriye ile sınır oluşturmaktadır. Şanlıurfa ili Güneydoğu Anadolu bölgemizde yer almakla birlikte, 36° 40' ve 38° 02' kuzey enlemleri ile 37° 50' ve 40° 12' doğu boylamları içerisinde yer almaktadır. (Kaya, 2010: 11). Şanlıurfa, tarihi boyunca coğrafi konumundan ve özelliklerinden dolayı birçok devlete ve beyliklere ev sahipliği yapmıştır. Bunun sonucundan birçok kültürlerin kaynaştığı yer olmuştur. Şanlıurfa ticaret yolları üzerinde olduğu için birçok devlet içinde önemli olmuştur (Öztürk,2012: 10).

**Şanlıurfa Millet Bahçesi:** Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi seçimlerden ardından rekreasyon içeren projelerine yer vereceğini halka duyurmuştur ve seçimlerden sonra projeleri başlatmışlardır. Eyyubi'ye ilçesinde ve Halili'ye ye ilçelerinde de projeleri uygulanmaya başlatıldı. Eyübiye 150 bin metrekarelik alana halileye ilçesinde 200 bin metrekarelik alını kapsayacak millet bahçesi projesini bir yandan yapılmaya devam etmektedir. Çok büyük bir proje olduğundan projenin birinci, ikinci ve üçüncü etapları tamamlanıp halka açılmıştır. Burada bireyler açık rekreasyonel aktiviteler yapmalarına olan sunmaktadır. İçinde, tenis kortları, bisiklet, yürüyüş ve koşu yapılacak alanları içinde bulundurak insanların rekreasyonel ihtiyaçlarını gidermek için büyük ölçüde imkân tanımaktadır (<https://www.toki.gov.tr/>).



Fotoğraf 1. Şanlıurfa Millet Bahçesi (<https://www.toki.gov.tr/>).

**Şanlıurfa'nın kalbi: Göl pınar Tabiat Parkı:** Şanlıurfa' da bulunan tek ormanlık alanı olan Göl pınar Tabiat Parkı, uzun yıllar mesire yeri olarak kullanılmıştır. 2011 yılında Tabiat Parkı ilan edilmiş. Şanlıurfa için önemli bir rekreasyon alanı olmasının yanında da görsel zenginlik sağlayan önemli bir alandır. Göl pınar Tabiat Parkı, kişilerin açık havada dinlenme ve eğlenmesine olanak sağlayan önemli bir alan. Tabiat Parkı, doğa sevgisi ve çevre bilinci oluşturulmasına katkı sağlayacak bir alan özelliğine sahiptir. Şanlıurfa'nın ilinin iklimi düşünüldüğünde ve göl pınar tabiat farkımı konumuna bağlıdağında halkta tarafından yılın yedi ayı kullanıldığı görülmüştür (<https://www.hurriyet.com.tr/>). Bölgenin iklimi ve konumu düşünüldüğünde Göl pınar Tabiat Parkı, Şanlıurfa ve çevresi için önemli kaynak değerlerine sahip olan ve rekreasyon özelliği taşıyan bir alan. Göl pınar Tabiat Parkı bulunduğu bölgenin iklimi ve bitki örtüsü düşünüldüğünde doğal kaynak değerleri açısından Şanlıurfa ili için önemli bir alan. Özellikle sıcaklığın yüksek olduğu aylarda Şanlıurlular için vazgeçilmez bir dinlenme ve yenilenme merkezi oluyor.



Fotoğraf 2. Göl Pınar Tabiat Parkı (<http://www.haberkaos.com/sanliurfa-golpınar-tabiat-parki/>).

**Halfeti Antik Kenti:** Birecik Barajı'nın yapılırken halfeti bir bölümü sular altında kalmıştır ve doğal bir güzellik oluşturan halfeti "Saklı Cennet" olarak da tanınmıştır. Halfeti, birçok biray tarafından ziyaret edilmektedir özellikle hafta sonları insanlar buraya geldikleri görülmüştür. Buraya geldiğimiz vakit bizi mavi sularının üzerinde duran tekneler karşılamaktadır. Bu teknelerin sayesinde burada ki tarihi mekânlar olan, Savaşan köyü, Nerses Kilisesi, Kız Mağarası'nı, sarnıçları gezmekte olup, aynı zamanda su üzerinde yüzen lokantalarda yemeklerini yemektedirler. Halfeti'de masmavi Birecik Baraj üzerinde jet ski, su kayağı ve dalış gibi aktiviteler yapma olanağı sunmaktadır. Mavi suların doğayla buluştuğu alanları, koyları, tarihi mekânları gezmeye fırsatı bulmaktadırlar (Akbiyık, 2014). Buraya gelen bireyler açık alan rekreasyonel faaliyetlerine ve sportif rekreasyonel aktiviteleri içinde zaman geçirmektedir.



*Fotoğraf 3. Halfeti antik kenti tekne turları (Akbiyık, 2014.)*



*Fotoğraf 4. Halfeti Antik Kenti (Akbiyık, 2014)*

**Atatürk Barajı- Bozova Rekreasyon Alanı:** Bozova rekreasyon alanı Şanlıurfa'dan ve ilçelerinden gelen günübirlikçiler tarafından çok fazla kullanılmaktadır. Bu alanı Bozova Kaymakamlığı tarafından düzenlenmesi yapılmıştır. Mesire alanında kamuya ait çatak tesisleri yer almaktadır. Tesisler, 2001 yılında Aşağı Çatak sınırları içerisinde bulunan ve Hohlan Tepesi olarak bilinen ormanlık alan içinde kurulmuştur. Rekreasyon alanı, Su ve Doğa Sporları yapmamızı olanak sağlayan Bozova bunların yanında, bir botanik bahçesi, dinlenme ve mesire yerlerinde içermektedir. Ayrıca, Atatürk Barajı kıyısında, D.S.İ. 152. Şube Müdürlüğü ile EÜAŞ İşletme Müdürlüğü'ne ait sitelerde sosyal tesisler, amfi tiyatro ve kır kahvaltısı bulunmaktadır. Buraya gelen bireylerin açık alan ve kapalı alan rekreasyonel faaliyetler yapmalarına imkân sağlamaktadır (Akbiyık, 2014.) yüzme, kürek çekme, su kayağı ve yelken gibi spor faaliyetler yer almaktadır.



*Fotoğraf 5. Atatürk Barajı- Bozova Rekreasyon alanı (Akbiyık, 2014.)*

**Karacadağ:** Şanlıurfa bulunan en yüksek dağ olarak bilinmektedir, Karacadağ Şanlıurfa ve çevresinde iller tarafından Uludağ'ı olarak tanımlanır. Kayak pistleri, Şanlıurfa'da kar tutan ender yerlerden biridir. Karacadağ'da Valilik tarafından yaptırılmıştır. Uzunluğu 600-700 m olan pistler için 250 m'lik bir lift yapılmıştır. Kayak merkezinde dışında 60m2'lik bir kafeterya ile 30 m2'lik bungalov tipi hizmet evi bulunmaktadır. Yolu asfalt olmasına rağmen kış aylarında aşırı kar yağışından dolayı ara sıra sorunlar yaşanmaktadır. Özellikle hafta sonları birçok birey tarafından tercih edilip ortalama 180-200 kişi buraya rekreasyonel aktivite gerçekleştirmek için gelmektedir (Akbiyık, 2014).



*Fotoğraf 6. Karacadağ kayak merkezi (Akbiyık, 2014.)*

**Fatih Sultan Mehmet (Kasap Taşı) Parkı:** Vali Konağı, Abdülkadir Karahan Caddesi üzerindedir. Şanlıurfa Belediyesi 1998 yılında tamamlanıp halkın hizmetine sunulmuştur. 70.000 m<sup>2</sup> bir alana sahiptir. Bu park alanı Şanlıurfa'nın en büyük rekreasyonel alanlarından biridir. Park alanı içerisinde birçok aktivite yapma olanağı bize sunmaktadır. İçerisinde yürüyüş yolları, çocuklar için oyun sahaları, gençler için spor tesisleri, dinlenme yerleri ve çay bahçeleri yer almaktadır (Akbiyık, 2014).



*Fotoğraf 7. Fatih Sultan Mehmet (Kasap Taşı) Parkı (Akbiyık, 2014.)*

**Şehitlik Parkı:** Şehitlik parkı şehitlik semtinde adını almıştır. Şanlıurfa Müzesi'nin kuzey tarafına doğru büyük bir alana yayılmış dinlenme alanıdır. Ağaçlar ile donatılmış yeşil alanları, piknik masaları, havuzları ve bankları ile çağdaş bir rekreasyon alanıdır. Şanlıurfa Belediyesi 1999 yılında düzenleyip kalkın hizmetine sunmuştur. Buradaki Roma uygarlığından kalma kaya mezarlar bulunmaktadır. Bu mezarlar 1920 yılındaki işgaller sırasında Fransız askerleri tarafından sığınak olarak kullanılmıştır. 1942 yılında dönemin Belediye Başkanı Ömer Alay tarafından (1933-1946) buradaki Roma devrinden kalma mezarlar toprak ile doldurup Çaçlık parkı halinde halkın hizmetine açılmıştır. Bu alan uzun zaman rekreasyon alanı olarak kullanılmıştır 1979 yılında yapılan arkeolojik kazılar sonucunda bir kaya mezarının döşemesinde, Edessa Kralı VIII. Büyük Ağar'ın mozaïği bulunmuştur (Kürkçüoğlu ve Güler, 2010: 87; Akbiyık, 2014). 1999 yılında tekrardan düzenlenip halkın rekreasyon ihtiyacını gidermek için açılmıştır.



*Fotoğraf 8. Şehitlik parkı (Akbiyık, 2014.)*

**Ayn-ı Zeliha Parkı:** Şanlıurfa Kalesi kuzey eteğindeki Ayn-ı Zeliha Gölü'nün çevresindedir. Ayn-ı Zeliha parkın hikayesine göre Hz İbrahim Nemrud'un emriyle ateşe atıldıktan sonra Nemrud'un kızı olan Zeliha da Hz İbrahim'e inandığından kendisini onun peşinden ateşe atmış; Zeliha'nın düştüğü yerde de Ayn-ı Zeliha Gölü oluşmuştur. Bu göldeki balıklarda halk tarafından kutsal kabul edilerek yenilmemekte ve korunmaktadır. Gölün çevresi, 1924 yılında Vali Fuat Bey tarafından park olarak düzenlenmiş ve halkın hizmetine sunulmuştur (İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü). Özellikle yaz aylarında sıcağın bunalan Şanlıurfalılar ve şehre gelen ziyaretçiler buradaki ağaçların altında dinlenerek, soğuk içeceklerini de yudumlayarak manzaranın keyfini çıkarırlar. Parkta yöresel Şanlıurfa mutfağına ait yemeklerin çıkarıldığı lokanta da bulunmaktadır. Gölün içinde ziyaretçilerin kayıkla dolaşma imkânı da vardır (Akbiyık, 2014)



Fotoğraf 9. Ayn-ı Zeliha Parkı (Akbiyık, 2014)

**Turgut Özal Parkı:** Şanlıurfa'nın Ulubatlı mahallesinde Fatih Sultan Mehmet parkın batısında toplam 43,000 m2 alan üzerine kurulmuştur. 28 Haziran 2013 yılında Şanlıurfa belediyesi tarafından yapılmıştır. Turgut Özal parkı içerisinde su gösterili meydan, amfi tiyatro gibi bir çok rekreasyon alanı yapılmıştır. Akülü araçla sürebileceğimiz alanlar, koşu parkuru, spor alanları, çocuk oyun alanları, gezinti yolları, çocuk kütüphanesi gibi, önemli yerler bulunmaktadır (C. Kürkçüoğlu ve S. Kürkçüoğlu, 2017, S.88).



Fotoğraf 10. (<https://www.haberler.com/turgut-ozal-parki-hizmete-girdi-4562946-haberi/>).

**Cumhuriyet Parkı:** Şanlıurfa belediyesi tarafından kent merkezine 6 km uzaklıkta Cumhuriyet tesisler 2014 halka açılmıştır. İçerisinde kafeteryalar, restoranlar, kahvaltı salonları olduğu gibi rekreasyon alanı birçok yapı vardır bunlara şöyle bakarsak 1200 metre uzunluğunda yürüyüş alanları, yüzme havuzu, su oyun parkı, spor alanı gibi alanlar bulunmaktadır (C. Kürkçüoğlu ve S. Kürkçüoğlu, 2017, S.88).



Fotoğraf 11. (<https://www.sanliurfabeltur.com/icerik/3/cumhuriyet-parki-sosyal-tesisleri>).

**Gap Sukay:** Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi tarafından kent merkezine 6 km doğusunda 58 bin metrekarelik bir alanda yapılarak halkın hizmetine açılmıştır. GAP SUKAY, 2016 yılında aktif bir şekilde hizmete açılmıştır. 35 bin metrekarelik alan üzerinde (Sukay park) birçok aktivite olanağı sunan Gap Sukay da su sporu yapılmaktadır. Alanda ayrıca açık ve kapalı havuz alanları, aqua park, biyolojik gölet, temalı bahçeler, çocuk oyun alanları, koşu parkuru, etkinlik meydanları, su oyunlu havuzlar, atletizm sahası gibi rekreasyon alanları bulunmaktadır. İçerisinde su kayağı, kano, su traktörü, yunus bisikleti gibi etkinlikler yapılmaktadır (C. Kürkçüoğlu ve S. Kürkçüoğlu, 2017, S.88).



Fotoğraf 12. (<https://www.sanliurfa.bel.tr/icerik/4539/21/sanliurfa-gap-sukayda-bulusuyor>).



Fotoğraf 13. (<https://www.facebook.com/sanliurfabeltur/videos/gap-sukay-park-sosyal>)

**Tek Tek Dağları Milli Parkı:** Şanlıurfa şehrinin, güneybatısında yer alan **Tektek Dağları** üzerinde **19.335** hektarlık bir alanda yer almaktadır. **Şuayıp Şehri Harabeleri, Soğmatar Harabeleri, Senem Mağarası** alandaki önemli arkeolojik kalıntılardır. Park alanının ‘kaynak değerini, tarihi ve arkeolojik kalıntılar’ oluşturur. Bunları; ‘**Şuayıp Şehri Harabeleri, Soğmatar Harabeleri ve Senem Mağarası**’ şeklinde ifade etmek uygundur.. **Şuayıp Şehri Harabeleri:** ‘*III. veya IV. yüzyıla ait Şehir*’ baya geniş bir bölgeye yayılan bu tarihi şehrin civarı, bölge bölge izlerine rastlanan surlar ile çevrelenmiştir. Kent merkezinde fazlasıyla kaya mezarı üstüne kesme yapıdaki taşlardan yapılar döşenmiştir. Halk arasında geçen bir inanç der ki, **Şuayp peygamber** bu şehirde yaşamıştır bu yüzden adını da bahsi geçen peygamberden almıştır. Bu bölgede ki kalıntılar arasındaki bir mağara Şuayp peygamberin makamı düşüncesi ile ziyaret edilir. **Ayrıca** buraya gelen halkın rekreasyonel etkinlik olarak ‘yürüyüşler, doğa gezintisi, yamaç paraşütü, bisiklet turu ve piknik’ gibi etkinlikleri de yaptıkları görülmüştür ([https://bolge3.tarimorman.gov.tr/Menu/24/Tektek-Daglari-Milli-Parki-\\_sanliurfa](https://bolge3.tarimorman.gov.tr/Menu/24/Tektek-Daglari-Milli-Parki-_sanliurfa)).



Fotoğraf 14. Tek Tek dağları ([https://bolge3.tarimorman.gov.tr/Menu/24/Tektek-Daglari-Milli-Parki-\\_sanliurfa](https://bolge3.tarimorman.gov.tr/Menu/24/Tektek-Daglari-Milli-Parki-_sanliurfa)).

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Günlük hayatın getirdiği yorgunluk ve stresten uzaklaşmak için insanlar kendilerini mutlu, huzurlu ve yenilenmiş hissetmeleri amacıyla rekreasyonel etkinlik alanlarını kaçış noktası olarak düşünmektedirler. Bizde buradan hareketle Şanlıurfa ilindeki ve ilçelerindeki rekreasyonel alanları



incelemiş bulunmaktayız. Kent parklarına baktığımızda kentin ekolojik düzenini korumak ve yerleşimcilerin rekreasyon ihtiyacına cevap vermek üzere kentin merkez noktalarında inşa edilir. Bir diğer şekli ile kent parklarına baktığımızda toplumu ifade eden her yaştan bireylerin aktif-pasif olarak rekreasyon gereksinimlerini karşılama amaçlı tesis ve imkanlara yer veren kent içi açık yeşil alanlardır (Boyacı 2010:10 aktaran Ertekin 1992). Şanlıurfa ilindeki parklara baktığımızda genel olarak rekreasyonel etkinlik için yürüyüş, hafif egzersizler, bisiklet sürme, koşu yapıldığı görülmektedir. Kent parklarına bakıldığında kullanım şekilleri açısından yani temalarına göre şekillendirilir (Boyacı 2010:10 aktaran Altınel 1998). Çeşitli tema ve fonsiyonlar ile bireylere hitap etmektedir. Şanlıurfa ilindeki park alanlarının fonksiyonları gözlemlendiğinde, genel manada çok fonksiyonel yapıya sahip olmadığına rastlanmıştır. Daha anlaşılır ifade etmek gerekirse, parkların kapladığı alan daraldıkça, fonksiyonların da buna paralel olarak azaldığı ve hatta yalnızca dinlenme gibi tek bir fonksiyona dönüştüğü söylenebilir. Farklı fonksiyon özelliğe sahip parklara bakıldığında, genel olarak ‘küçük birer çocuk oyun alanı, spor aletleri alanı, yürüyüş alanı ve koşu parkuru alanı’ bulunmaktadır. ‘Çocuk oyun alanı, spor aletleri alanı, yürüyüş alanı ve koşu parkuru alanı’ daha çok 20.000 ve üzeri m<sup>2</sup>’lik alana sahip parklarda bulunmaktadır. Şanlıurfa şehrinde 2013 yılında açılışı yapılarak faaliyete geçen ve en prestijli parkı olarak bilinen toplam 43.000 m<sup>2</sup>’lik alana sahip Turgut Özal Parkı, şehirdeki en fazla fonksiyona sahip parktır. Söz konusu bu park içerisinde ‘su gösteri meydanı, amfi tiyatro, akülü araç pisti, engelli parkı, çocuk oyun alanları, fitness alanı, gezinti yolları, spor kompleksi ve koşu parkuru’ gibi fonksiyonlar bulunmaktadır. Bu alanların insanların rekreasyonel etkinlik ihtiyacını gidermeleri amacıyla tasarlandığı görülmektedir. Sonuç olarak, rekreasyon alanlarına baktığımızda merkez ilçelerin dışında kalan ilçelerde ki rekreasyon alanlarının yetersiz olduğu, çok fonksiyonlu hale getirilecek şekilde geliştirilmesi ve her kesime hitap etmesi gerektiği söylenebilir.

## Kaynakça

- Akesen, A., 1978. Türkiye’de Ulusal Parkın Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek:Uludağ Ulusal Parkı). İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları, No:2484/262.
- Altunkasa, M., Uzun, G., 1991. Rekreasyonel Planlamada Arz ve Talep. Çukurova Üniversitesi Yayınları: 6-80, Adana.
- Koç, N., 1991. AÜZF Peyzaj Mimarlığı Bölümü Rekreasyon Ders Notları, Ankara.
- Akbıyık, M. (2014).*Şanlıurfa İlinin Turizm Potansiyelinin belirlenmesi Ve Planlamaya Yönelik Öneriler* (Doctoral dissertation).
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Cırsinel And His Works. *Turkish Studies (Elektronik)*, 8(8), 2139-2152.
- Emel, C. A. N. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17.
- Gülbağçe Ö (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları. (Yüksek lisans tezi), Erzurum Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, F. (2010), Gaziantep ve Şanlıurfa İllerinde Yapılan Bakırcılık Sanatının İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı Dekoratif Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Öztür, Ö. (2012), Geleneksel Urfa Giysilerinde Kullanılan Altın ve Gümüş Kemerlerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı Dekoratif Ürünler Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara

## Elektronik Kaynaklar

- <https://www.hurriyet.com.tr/seyahat/sanliurfanın-kalbi-golpinar-tabiati-parki-40777256>
- <https://www.toki.gov.tr/haber/tokiden-haliliye-ve-eyyubiyeye-millet-bahcesi>
- Göl Pınar Tabiat Parkı (<http://www.haberkaos.com/sanliurfa-golpinar-tabiati-parki/>)
- <https://www.toki.gov.tr/haber/tokiden-haliliye-ve-eyyubiyeye-millet-bahcesi#gallery-12>
- <http://tektekdaglari.tabiat.gov.tr/>
- <https://www.haberler.com/turgut-ozal-parki-hizmete-girdi-4562946-haberi/>
- <https://www.sanliurfabeltur.com/icerik/3/cumhuriyet-parki-sosyal-tesisleri>
- (<https://www.sanliurfa.bel.tr/icerik/4539/21/sanliurfa-gap-sukayda-bulusuyor>)
- <https://www.facebook.com/sanliurfabeltur/videos/gap-sukay-park-sosyal-tesislerimizde-hafta-sonu-programlar%C4%B1m%C4%B1z-ve-etkinliklerimi/934805953668154/>

## ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** Today, people's busy working life and the stress of life make people tired physically and mentally. It has been observed that this fatigue affects people's health negatively. Apart from these, thanks to the technological developments in our lives, it has been seen that there is a greater need for activities where individuals can spend their spare time. (Can, 2015). Leisure is the time that people do not work, that is left out of duties and questions, and that the individual uses in accordance with his own preferences. (Tezcan, 1982:10). As much as it is necessary for the individual to meet his needs in his life and make a living, it is just as important to make use of his spare time. (Gülbağçe, 1996, Akt Akyüz and Türkmen, 2016). It has been observed that individuals struggling to meet our physiological and psychological needs turn to recreational areas to perform recreational activities in order to regain their lost energy and to make use of their spare time (Akesen, 1978). It is known that it comes to the word *recretio*, known as recreation, regeneration and re-creation. (Karakucuk, 1999; 56). Recreation; It includes certain activities that individuals do in their free time with the aim of getting rid of the boring, ordinary and pressured state of life, relaxing and having a good time (Altunkasa and Uzun, 1991). Koç (1991) on the other hand, recreation; It includes all the activities done by the people in the free time period, which are influenced by the structure of the environment in which they live, in order to renew themselves for physical, mental and similar purposes, which they do without any coercion. In general, recreation areas are formed by being influenced by the lives and environment of individuals. We see that recreational activity areas appeal to individuals in many ways. In this study, it is aimed to examine the recreational areas in Şanlıurfa and the activities held here.**Method:**The research was conducted with the scanning model. In order to examine the current and possible recreational areas of the city of Şanlıurfa over the internet, information obtained from Şanlıurfa municipality and other official institutions, websites and databases were scanned. With this scanning, the recreation areas of the city of Şanlıurfa were observed.**Discussion and result:** In order to get away from the tiredness and stress of daily life, people think of recreational activity areas as an escape point in order to feel happy, peaceful and renewed. From this point of view, we have examined the recreational areas in the province of Şanlıurfa and its districts. When we look at the city parks, they are built in the central points of the city in order to protect the ecological order of the city and to meet the recreational needs of the settlers. In another way, when we look at urban parks, they are urban open green spaces that include facilities and opportunities to meet the active-passive recreational needs of individuals of all ages that express the society (Boyacı 2010:10 as cited in Ertekin 1992). When we look at the parks in Şanlıurfa, it is seen that walking, light exercises, cycling and jogging are generally used for recreational activities. When we look at urban parks, they are shaped in terms of usage patterns, that is, according to their themes (Boyacı 2010:10 as cited in Altinel 1998). It appeals to individuals with various themes and functions. When the functions of the park areas in Şanlıurfa province were observed, it was found that they did not have a very functional structure in general. To put it more clearly, it can be said that as the area covered by the parks narrows, the functions decrease in parallel with this and even turn into a single function such as rest. When we look at the parks with different functions, there is generally a small children's playground, sports equipment area, walking area and jogging track area. 'Children's playground, sports equipment area, walking area and jogging track area' are mostly found in parks with an area of 20,000 or more m<sup>2</sup>. Turgut Özal Park, which was opened in Şanlıurfa in 2013 and is known as the most prestigious park with a total area of 43.000 m<sup>2</sup>, is the park with the most functions in the city. There are functions such as 'water show square, amphitheater, battery powered vehicle track, disabled park, children's playgrounds, fitness area, promenade, sports complex and jogging track' in this park. As a result, when we look at the recreation areas, it can be said that the recreation areas in the districts outside the central districts are insufficient, they should be developed to be multifunctional and appeal to all segments. **Conclusion:** As a result, when we look at the recreation areas, it can be said that the recreation areas in the districts outside the central districts are insufficient, they should be developed to be multifunctional and appeal to all segments.

## Spor Yapma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Örneği)

Sinan Akın<sup>1</sup>, Piyami Çakto<sup>2</sup>

### Özet

Çalışmanın amacı Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde eğitimlerine devam eden spor yapan ve yapmayan bireylerin problem çözme becerilerini incelemektir. Çalışmanın evrenini Kütahya Dumlupınar Üniversitesi bünyesinde bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Merkez ve Germiyan Yerleşkesinde eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grupları randomize olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 251 kadın, 199 erkek olmak üzere toplam 450 kişi katılmıştır. Ölçüm aracı olarak Heppner & Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Şahin, vd., (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen verilere Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış olup elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri nedeniyle Independent Sample T-Testi testi uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre cinsiyet değişkenine bağlı olarak toplam puanlar ve alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Yine spor yapma değişkenine bağlı olarak toplam puanlar ve alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamazken, Kaçınan Yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık söz konusudur. Ayrıca Toplam Puan ile Problem Çözme Becerisi ve Yaklaşma, Kaçınma alt boyutları arasında yüksek düzeyde, diğer alt boyutlar arasında ise düşük ya da orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor yapmanın problem çözme becerilerinin kısmen de olsa spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** *Beceri, Çözme, Öğrenci, Problem, Spor*

## Comparison of Problem Solving Skills of University Students According to Their Sporting Status (Example of Kütahya Dumlupınar University)

### Abstract

The aim of the study is to examine the problem solving skills of individuals who do and do not do sports in Kütahya Dumlupınar University. The universe of the study consists of students at Kütahya Dumlupınar University. The sample group consists of students who continue their education in the Center and Germiyan Campus of Kütahya Dumlupınar University. Sampling groups were determined randomly. A total of 450 people, 251 women and 199 men, participated in the study. The Problem Solving Inventory, developed by Heppner & Peterson (1982) and adapted into Turkish by Şahin, et al., (1993), was used as a measurement tool. The Kolmogorov-Smirnov normality test, Independent Sample T-Test test was applied to the obtained data. According to the results of the data obtained, there is no significant difference between the total scores and sub-dimensions depending on the gender variable. Again, depending on the variable of doing sports, there is no significant difference between total scores and sub-dimensions, while there is a significant difference in the Avoidant Approach sub-dimension. In addition, it was determined that there was a high level of relationship between the Total Score and Problem Solving Skills and Approach, Avoidance sub-dimensions, while there was a low or moderate relationship between the other sub-dimensions. It has been determined that doing sports is not an effective factor in problem solving. However, it can be said that the problem-solving skills of those who do sports are partially higher than those who do not do sports.

**Key Words:** *Problem Solving, Skill, Sport, Student.*

**Alıntı:** Akın, S. & Çakto, P. (2021). Spor yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin karşılaştırılması (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Örneği). *International Sport Sciences Student Studies Journal*, 3(2), 32-39.

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye. E-mail:sinan.akin@dpu.edu.tr

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye. E-mail:piyamii1011@gmail.com

## 1. Giriş

Geçmişten günümüze insanlar hayatlarını sürdürebilmek için sürekli mücadele etmiştir. Modern olmayan zamanlarda insanlar temel ihtiyaçlarını karşılamak ve hayatlarını idame ettirebilmek için karşılaştıkları engelleri aşmanın yollarını aramıştır. Günümüz modern dünyasında ise insanların sosyal hayatlarını devam ettirebilmesi ve hedeflediği amaçları gerçekleştirebilmesi için birtakım becerilere ihtiyaç duymaktadır. Bireyin hayatında ulaşmayı hedeflediği amaçlar doğrultusunda karşılaştığı engellerin tamamı problem olarak ifade edilebilir (Bingham, 1998). Yine John Dewey bireyin aklını karıştıran, inancını güçleştiren ve ona karşı gelen bütün durumları problem olarak ifade etmektedir (Martorella, 1978; akt. Baykul 1987). Hayatta karşılaşılan güçlükler olarak da tanımlanabilir. Bireyin hayatında karşılaştığı bu güçlükleri aşabilmesi birtakım beceriye bağlı olurken bu becerilerden en önemli olanlarından bir tanesi problem çözme becerisidir. Aksu (1990) göre bireylerin günlük hayatta karşılaştığı güçlükleri ortadan kaldırması problem çözme olarak tanımlanmıştır. Bireyler günlük yaşamları sırasında çok fazla problemle karşılaşır. Farklı kişilik özelliklerine sahip olan insanlar aynı problem karşısında farklı davranışlar sergiledikleri gözlemlenmektedir. Bireylerin karşılaştıkları problemlere çözüm üretebilmesi kişilik özellikleriyle ilgili bir durumdur (Temel ve Ayan, 2015). Bilinen veya bilinmeyen bir nedenden dolayı meydana gelen fiziksel ya da zihinsel tüm problemlerin çözümü zihinsel bir süreç gerektirir (Bingham, 1998). İlerleyen zaman içerisinde karmaşık bir hal almaya başlayan toplumsal yapı, teknolojik gelişmeler, ekonomik, sosyal ve siyasal krizlerin insan hayatını düzenleyen normları etkilemesi sebebiyle bireylerin karşılaştıkları problemler artmaktadır. Karşılaşılan problemlerin beraberinde getirdiği sorunların ortadan kaldırılması noktasında kişiden kişiye değişen problem çözme becerisi bu sorunları ve belirsizlikleri ortadan kaldırmasına yardımcı olmaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca farklı problemlerle karşı karşıya gelmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin hayatı, çözülmesi gereken farklı biçim ve yapıda problemler doludur. İnsanların karşılaştıkları problemler ve bunların çözümü ile beraber insan hayatı daha da anlam kazanmaktadır (Büyükkaragöz ve Çivi, 1999). Bazı problemler daha önce kazanılmış alışkanlıklar ile çözülebilirken, bazıları da edinilen deneyim, bilgi ve beceri ile çözülebilmektedir (Çağlayan, vd., 2008). Problem çözme becerisi elde etmiş bireyler ister basit ister karmaşık olsun karşılaştığı bütün problemlerin üstesinden gelebilmektedir (Güzel, 2004).

Bruner 'ın aktif biçimde problem çözen olarak değerlendirdiği öğrenci, yeni eğitim-öğretim sürecini, öğrencinin çözülebilir ya da yönetilebilir problemleri keşfetmesine yardımcı olabilecek bir süreç olarak görmektedir (Balay, 2004). Bu süreçte öğrencinin karşılaştığı problemleri çözebilmesi ile hayata uyum sağlaması arasında paralel bir ilişkinin olduğu ve öğrencinin toplumdaki statüsünü belirleyecek öneme sahip olduğunu ifade etmektedir (Üstün ve Bozkurt, 2003). Dolayısıyla eğitim-öğretim süreci sırasında problem çözme becerisi bütün öğrencilere kazandırılmalıdır. Problemlere çözüm üreten, sorgulayan ve eleştiren bireyler, aynı zamanda toplumsal, ekonomik ve teknolojik gelişmelerin sağlanmasında da etkili olacaktır (Güzel, 2004).

Modern hayatın getirdiği teknolojik gelişmelerin sağladığı kolaylıklarla beraber meydana gelen hareketsiz yaşam hayatı olumsuz etkilerken buna karşı spor; sağlıklı kalabilmek, hayattan zevk alabilmek, yaşama karşı bir alternatif olarak düzenli yapılması gereken bir faaliyet haline gelmiştir. Hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sağlıklı nesiller yetiştirebilmesi için spor son derece önemlidir. Spor faaliyetlerin başarılı aynı zamanda nitelikli bireylerin yetiştirilmesinde önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Şenduran ve Amman, 2006). Dolayısıyla problem çözme becerileri gelişmiş bireylerin toplumun her kademesine fayda sağlayacağı yadsınamayacak bir gerçektir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde eğitim hayatlarına devam eden öğrencilerin spor yapma ve yapmama durumlarının problem çözme becerilerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada araştırma modeli olarak tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli geçmişte yaşanan ya da halen var olan bir durumun olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırma

yaklaşımlarıdır. Konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve herhangi bir müdahale yapılmadan, olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2013).

## 2.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini Kütahya Dumlupınar Üniversitesi bünyesinde bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin Merkez ve Germiyan Yerleşkesinde bulunan eğitim kurumlarının farklı bölümlerinde eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grupları randomize olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 199 erkek, 251 kadın olmak üzere toplamda 450 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 298'i spor yaparken, 152'si spor yapmamaktadır.

## 2.3. Ölçüm Aracı

Ölçüm aracı olarak Heppner & Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Şahin, vd., (1993) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. 35 maddeden oluşan Problem Çözme Envanteri 1 ile 6 arası puanlanan likert tipi, bireyin problem çözme becerileri noktasında kendini algılamasını ölçen bireysel değerlendirme ölçeğidir. Puan ranjı 32 ile 192 arası olarak belirlenen, ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin problem çözme noktasında kendini yetersiz algıladığını göstermektedir. Puanlama sırasında 29, 22, ve 9. maddeler puanlamanın dışında tutulur. 34, 30, 26, 25, 21, 17, 15, 14, 13, 11, 4, 3, 2. ve 1. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Belirtilen maddelerin yeterli problem çözme becerilerini betimlediği varsayılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).

## 2.4. Veri Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programına aktarıldıktan sonra örneklem grubunu temsil etmeyen ve eksik bilgi veren katılımcılar çalışmadan çıkarılmış olup verilere Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış olup elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile 3 arasında olması nedeniyle parametrik testlerden Independent Sample T-Testi uygulanmış ve bulgular  $p>0,05$  anlamlılık değerine göre değerlendirilmiştir.

## 3. Bulgular

Tablo 1.

*Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kadın	251	43.231	5.824	.196	.845
	Erkek	197	43.122	5.913		
Yaklaşma Kaçınma	Kadın	251	60.470	7.889	-0.205	.838
	Erkek	197	60.619	7.347		
Kişisel Kontrol	Kadın	251	18.060	2.913	1.115	.266
	Erkek	197	17.741	3.115		
Toplam	Kadın	251	121.761	11.989	.242	.809
	Erkek	197	121.482	12.250		

Tablo 1'e göre cinsiyetler arasında problem çözme becerisi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ortalama puanlara bakıldığında hem kadın ( $121,761\pm 11,989$ ) hem de erkeklerin ( $121,482\pm 12,250$ ) problem çözme konusunda kendilerini yeterli görme düzeyleri birbirine çok yakındır. Her iki cinsiyetin de gelecekte karşılaşılabileceği problemleri çözebileceğine olan inancı benzer düzeydedir. Yine yaklaşma kaçınma çabalarının yani ilk problem çözme çabalarını tekrar gözden geçirmek için araştırma yapma eğilimlerinin her iki cinsiyet içinde düşük olduğu görülmektedir. Problemlerinde her iki cinsiyetinde kişisel kontrolünü sürdürme becerisinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

*Spor Yapma Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar		Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Problem Çözme	Güven	Evet	296	43.128	5.824	-.298	.766
		Hayır	152	43.289	5.913		
Yaklaşma Kaçınma		Evet	296	60.831	7.889	1.141	.254
		Hayır	152	59.961	7.347		
Kişisel Kontrol		Evet	296	18.078	2.913	1.556	.120
		Hayır	152	17.612	3.115		
Toplam		Evet	296	122.037	11.989	.1100	.272
		Hayır	152	120.862	12.250		

Spor yapma değişkenine göre gruplar arasında problem çözme becerisi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak ortalama değerler incelendiğinde kısmen de olsa spor yapanların problem çözme yeterliliklerinin spor yapmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmektedirler. Ortalama değerler dikkate alındığında spor yapma durumuna göre gelecekte karşılaşabileceği problemleri çözebileceğine olan inancı her iki grupta da benzer düzeydedir. Bunun yanı sıra yaklaşma kaçınma çabalarının yani ilk problem çözme çabalarını tekrar gözden geçirmek için araştırma yapma eğilimlerinin her iki grup içinde düşük olduğu ancak spor yapmayanların bu eğilimlerinin diğer gruba oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Problemlerinde her iki grubunda kişisel kontrolünü sürdürme becerisinin yine spor yapmayan bireylerde daha iyi olduğu görülmektedir (Tablo2).

Tablo 3.

*Cinsiyet değişkenine göre problem çözme becerilerinin sınıflarının karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Aceleci Yaklaşım	Kadın	251	18.060	2.913	.280	.779
	Erkek	197	17.741	3.115		
Düşünen Yaklaşım	Kadın	251	31.510	4.779	-1.069	.286
	Erkek	197	31.386	4.488		
Kaçınan Yaklaşım	Kadın	251	19.578	3.492	.543	.587
	Erkek	197	19.924	3.283		
Değerlendirici Yaklaşım	Kadın	251	16.406	3.928	1.710	.088
	Erkek	197	16.208	3.715		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	251	12.311	2.729	-.447	.655
	Erkek	197	11.899	2.259		
Planlı Yaklaşım	Kadın	251	22.885	3.346	-.421	.674
	Erkek	197	23.031	3.540		

Tablo 3'e göre problem çözme becerilerinin sınıfları karşılaştırıldığında tüm sınıflandırmalarda cinsiyet değişkenine göre ortalamalarda sayısal farklılıklar söz konusu olsa da bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 4.

Spor yapma değişkenine göre problem çözme becerilerinin sınıflarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Aceleci Yaklaşım	Evet	296	31.5304	4.82849	.495	.621
	Hayır	152	31.3092	4.28957		
Düşünen Yaklaşım	Evet	296	19.6385	3.50995	-.793	.428
	Hayır	152	19.9079	3.18597		
Kaçınan Yaklaşım	Evet	296	16.7669	4.06094	3.775	<b>.000*</b>
	Hayır	152	15.4474	3.17855		
Değerlendirici Yaklaşım	Evet	296	12.1453	2.54369	.184	.854
	Hayır	152	12.0987	2.53651		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	296	22.7297	3.76621	-2.117	<b>.035*</b>
	Hayır	152	23.3750	2.61380		
Planlı Yaklaşım	Evet	296	15.7736	2.99482	1.652	.099
	Hayır	152	15.3421	2.40062		

\*p<.05

Tablo 4'e göre spor yapma değişkenine göre problem çözme becerisi sınıflarından kaçınan yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım türlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusu iken, diğer problem çözme becerisi türlerinde spor yapma değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusu değildir.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde eğitimlerine devam eden öğrencilerin spor yapma durumlarına göre problem becerilerini incelemek; problem çözme becerilerinin cinsiyet, spor yapma değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan araştırmada cinsiyetler arasında problem çözme becerisi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ortalama puanlara bakıldığında hem kadın hem de erkeklerin problem çözme konusunda kendilerini yeterli görme düzeyleri birbirine çok yakındır. Her iki cinsiyetin de gelecekte karşılaşabileceği problemleri çözebileceğine olan inancı benzer düzeydedir. Yine yaklaşıma kaçınma çabalarının yani ilk problem çözme çabalarını tekrar gözden geçirmek için araştırma yapma eğilimlerinin her iki cinsiyet içinde düşük olduğu görülmektedir. Problemlerli durumlarda her iki cinsiyetinde kişisel kontrolünü sürdürme becerisinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Spor yapma değişkenine göre gruplar arasında problem çözme becerisi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak ortalama değerler incelendiğinde kısmen de olsa spor yapanların problem çözme yeterliliklerinin spor yapmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmektedirler. Ortalama değerler dikkate alındığında spor yapma durumuna göre gelecekte karşılaşabileceği problemleri çözebileceğine olan inancı her iki grupta da benzer düzeydedir. Bunun yanı sıra yaklaşıma kaçınma çabalarının yani ilk problem çözme çabalarını tekrar gözden geçirmek için araştırma yapma eğilimlerinin her iki grup içinde düşük olduğu ancak spor yapmayanların bu eğilimlerinin diğer gruba oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Problemlerli durumlarda her iki grubunda kişisel kontrolünü sürdürme becerisinin yine spor yapmayan bireylerde daha iyi olduğu görülmektedir. Problem çözme becerilerinin sınıfları karşılaştırıldığında tüm sınıflandırmalarda cinsiyet değişkenine göre ortalamalarda sayısal farklılıklar söz konusu olsa da bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Spor yapma değişkenine göre problem çözme becerisi sınıflarından kaçınan yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım türlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusu iken, diğer problem çözme becerisi türlerinde spor yapma değişkenine göre

istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusu değildir. Mirzeoğlu, vd., (2010) tarafından yapılan ortaöğretim kurumlarında eğitim gören lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelenmesi isimli çalışmalarında, lisanslı olarak spor yapan bireylerin problem çözme becerileri, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunurken, cinsiyet değişkenine göre iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamıza benzer şekilde spor yapma değişkenine göre ortalama değerlerde spor yapanların puanı daha yüksek bulunmuşken istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmamıştır. Çağlayan, vd., (2008) tarafından yapılan spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme becerilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmalarında spor yapan öğrencilerin Aceleci Yaklaşım Alt Boyutunda çalışmamıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bottger & Yetton, (1987) tarafından yapılan araştırma sonucunda problem çözmeye bireyselleştirilmiş eğitimin sporculara uygulanması grup performansını artırdığı ve bireyselleştirilmiş eğitim alan gruplar ile almayan gruplar arasında eğitim alan grup lehine anlamlı düzeyde bir fark olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerilerinin farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmada; yaş değişkenine, cinsiyet değişkenine, aktif spor yapan öğretmenlerin yaptıkları spor branşı değişkenine bağlı olarak anlamlı seviyede farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (Temel ve Ayan, 2015). İzlener literatürde elde edilen bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Erdemli ve Yaşartürk, (2020) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan çalışmada problem çözme envanteri toplam puan ortalamaları ve alt boyutları, serbest zaman doyum ölçeği toplam puan ortalamaları ve alt boyutları cinsiyet değişkeni bağlı olarak değerlendirildiğin "KAÇINGAN" alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Türkçapar, (2009) tarafından beden eğitimi ve spor öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından problem çözme becerilerinin incelendiği çalışmada beden eğitimi bölümündeki kadın öğrencilerin problem çözme becerileri toplam puanlarının aritmetik ortalaması erkek öğrencilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine beden eğitimi bölümündeki öğrencilerin cinsiyet ile problem çözme becerileri toplam puanları arasındaki ilişki düzeyine bakılmış olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Germi, (2006) tarafından yapılan gençlik ve spor genel müdürlüğüne bağlı kurumlarda görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerinin incelendiği çalışmada problem çözme yeteneğine güven ve kişisel Kontrol alt boyutlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı ama Yaklaşma-Kaçınma alt boyutunda cinsiyete bağlı olarak kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızın aksine Korkut (2002) tarafından yapılan öğrencilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi adlı çalışmasında elde edilen bulgulara göre cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri problem çözme becerilerini algılamada fark yarattığı saptanmıştır. Kuru ve Karabulut, (2009) tarafından yapılan dans eğitimi ve ritim eğitimi alan beden eğitimi ve spor yüksek okul öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelendiğini çalışmada çalışmaya katılan kadın öğrencilerin problem çözme beceri puanları ortalaması ile erkek öğrencilerin puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Başka bir çalışmada öğretmen adaylarının öz-yeterlilik ile problem çözme becerileri, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine bağlı olarak alt boyut puanlarında farklılık göstermiştir (Yenice, 2012). Yine Eski ve Görgüt (2018) tarafından beden eğitimi ve spor yüksek okulu özel yetenek sınavlarına katılan adayların öğrenme biçimleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada problem çözme alt boyutu olan aceleci yaklaşım ile diğer alt boyutlar arasında bir ilişkiye rastlanmadığı ifade edilmektedir.

Sonuç olarak, öğrencilerin spor yapma ve yapmama durumlarına bağlı olarak spor yapmanın problem çözme noktasında etkili bir faktör olmadığı saptanmıştır. Ama elde edilen verilerin ortalama değerler açısından etkisi olduğu söylenebilir. Yine spor yapanların problem çözme becerilerinin kısmen de olsa spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda yeni çalışmaların yapılması önemlidir.



## Kaynakça

- Aksu, M. (1989). Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi. Kültür ve Turizm Bakanlığı ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi Problem Çözme Yöntemleri Sempozyumu, 44-54.
- Balay R., (2004). Küreselleşme, bilgi toplumu ve eğitim. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 37 (2), 61-82.
- Baykul, Y., ve Aşkar P. (1987). Problem ve problem çözme. Matematik Öğretimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 193. Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Bingham, A. (1998). Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi. Çev. A. Ferhan Oğuzhan. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Bottger, P.G., ve Yetton, P.W. (1987). Improving group performance by training in individual problem solving. Journal of Applied Psychology. Vol. 72, No. 4, 651-657.
- Büyükkaragöz, S., ve Çivi, C. (1999). Genel öğretim metotları. İstanbul: Öz Eğitim Yayınları.
- Çağlayan, H. S., Taşgın, Ö., & Yıldız, Ö. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 62-77.
- Erdemli, E., & Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(3), 1871-1882.
- Eski, T. & Görgüt, İ. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların öğrenme biçimleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26 (6), 2105-2116. DOI: 10.24106/kefdergi.412004.
- Germi, h. (2006). Gençlik ve spor genel müdürlüğünde görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi (Doctoral dissertation), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Güzel, A. (2004). Marmara üniversitesi öğrencilerinin öğrenme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Heppner, P. P., ve Peterson, C. H. (1982). The development and implications of a personal-problem solving inventory. Journal of Counseling Psychology, 29, 66-75.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 22, 177-184.
- Kuru, Emin., & Karabulut, E. O. (2009). Ritim eğitimi ve dans dersi alan ve almayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 441-458.
- Martorella, P. H. (1978). John Dewey: Problem solving and history teaching. The Social Studies, 69(5), 190-194.
- Mirzeoğlu, D., Özcan, G., Kıyak, Ö., & Aydemir, F. (2010). Ortaöğretimde lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(2), 3-19.
- Savaşır I., & Şahin, H. N. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No.:9, Özyurt Matbaacılık, Ankara.
- Şahin, N., Şahin, N. H. ve Heppner, P. P. (1993). The psychometric properties of the problem solving inventory. Cognitive Therapy and Research, 17, 379-396.
- Şenduran, F., & Amman T. (2006). Sporcu olan ve olmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme yaklaşımları. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım. Muğla Üniversitesi, Atatürk Kültür Merkezi.
- Temel, V., & Ayan, V. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 17 (29): 70-76, 2015 ISSN: 2147 – 7833.
- Türkçapar, Ü. (2009). Beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin farklı değişkenler açısından problem çözme becerileri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(1), 129-139.
- Üstün A., ve Bozkurt E. (2003). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına Göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler. Kastamonu Eğitim Dergisi. Mart, 11 (1), 13-20.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(39), 36-58.

## ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** From past to present, people have faced some problems while continuing their lives. All of the obstacles that an individual encounters in line with the goals he/she aims to achieve in his/her life are expressed as problems (Bingham, 1998). In John Dewey's words, all situations that confuse the individual, make his belief difficult and go against him are a problem (Martorella, 1978; cited in Baykul 1987). While the ability of an individual to overcome these difficulties in his life depends on a number of skills, one of the most important of these skills is problem solving. According to Aksu (1990), eliminating the difficulties that individuals face in daily life is defined as problem solving. In today's modern world, people need problem-solving skills in order to maintain their social life and achieve their goals. The problem-solving skill that varies from person to person helps to eliminate the uncertainties and problems brought about by the problems encountered. While some problems can be solved with previously acquired habits, others can be solved with experience, knowledge and skills (Çağlayan, et al., 2008). Individuals who have acquired problem solving skills can overcome all the problems they encounter, whether simple or complex (Guzel, 2004). In line with this information, the aim of the research is to investigate whether the status of doing sports and not doing sports affects the problem solving skills of the students who continue their education at Kütahya Dumlupınar University. **Method:** The universe of the study consists of students at Kütahya Dumlupınar University. The sample group consists of students who continue their education in different departments located in the Center and Germiyan Campus of Kütahya Dumlupınar University. Sampling groups were determined randomly. A total of 450 students, 199 male and 251 female, participated in the study. While 298 of the participants do sports, 152 do not. The Problem Solving Inventory, developed by Heppner & Peterson (1982) and adapted into Turkish by Şahin, et al., (1993), was used as a measurement tool. Kolmogorov-Smirnov normality test was applied to the obtained data and due to the obtained skewness and kurtosis values, Independent Sample T-Test and Correlation test, which are parametric tests, were applied. The findings were evaluated according to the  $p>0.05$  significance value. **Findings:** There was no statistically significant difference between the genders in problem solving skills and sub-dimensions. However, it can be said that women's problem-solving skills are lower than men's. There was no statistically significant difference in problem solving skills and sub-dimensions between the groups according to the variable of doing sports. However, it can be said that the problem-solving skills of those who do sports are partially higher than those who do not do sports. **Conclusion:** It has been determined that doing sports is not an effective factor in problem solving, depending on whether the students do or not do sports. But it can be said that the obtained data has an effect on the average values. Again, it can be said that the problem-solving skills of those who do sports are partially higher than those who do not do sports.