

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BOCCE (VOLO) SPORCULARININ STRESLE BAŞA
ÇIKABİLME İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
HALİSE ACAR

DANIŞMAN
DOÇ. DR. TANER BOZKUŞ

BARTIN-2019

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BOCCE (VOLO) SPORCULARININ STRESLE BAŞA ÇIKABİLME İLE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
Halise ACAR

DANIŞMAN
Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

BARTIN-2019

KABUL VE ONAY

Halise ACAR tarafından hazırlanan “Bocce (Volo) sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma .././... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Ünvan Ad SOYAD (Danışman)

Üye Ünvan Ad SOYAD

Üye Ünvan Ad SOYAD

Bu tezin kabulü Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .././... tarih vesayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Metin SABAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Tamer BOŞKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

... / ... / ...

Halise ACAR

ÖNSÖZ

Yoğun bir çalışma neticesinde oluşan “Bocce(volo)sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu yüksek lisans tezinin hazırlık safhasında fikir ve tavsiyeleriyle çalışmama yön ve şekil veren, bilimsel çalışmalar noktasında ufkumu açan tez danışmanım Bartın Üniversitesi öğretim üyesi Doç.Dr.Taner Bozkuş’a ve bu zor süreçte hep yanımda olan, benimle beraber sıkıntılarımı da, sevinçlerimi de paylaşan eşim Habil Acar’a ve aileme teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan Volo sporcularına teşekkür ederim.

Halise ACAR
Bartın , 2019

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Halise ACAR

Bartın Üniversitesi

**Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ
Bartın-2019, XIX + 152**

Bu çalışmanın amacı bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini Türkiye'de lisanslı müsabık Volo sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019 yılında Türkiye şampiyonasına genç ve büyükler kategorisinde katılan Volo sporcuları oluşturmaktadır. Bu çalışmada Folkman ve Lazarus'un (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve arkadaşları (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve Heppner (1982) tarafından geliştirilen ve Taylan (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Problem Çözme Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada, ortalama ve standart sapma puanlarına betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır ve stresle başa çıkabilme ve problem çözme becerileri puanlarının düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere, iki kategorili değişkenler için "Independent Samples T-Test" ve 2' den fazla kategorili değişkenler için ise "One Way ANOVA" testi, kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılıkların çıkması durumunda, hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmek amacıyla Post Hoc-Tukey testleri kullanılmıştır. Son olarak problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin sınanmasında ise Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ alınmış ve istatistiksel analizler SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) programında yapılmıştır. Araştırmanın sonunda, sporcuların aldıkları puanlara göre stresle başa çıkma tarzlarında en yüksek kendine güven yaklaşımı, problem çözme becerilerinde ise kişisel kontrol alt boyutu en yüksek ortalamaları almışlardır. Sporcuların aldıkları puanlara göre, stresle başa çıkma tarzlarında, çaresiz yaklaşımda yaşa ve sporcuların eğitim düzeyine, iyimser yaklaşımda sporcuların ve sporcuların annelerinin eğitim düzeylerine, kendine güvenli yaklaşımda milli sporcu olma durumuna, boğun eğici yaklaşımda ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aynı şekilde, sporcuların aldıkları puanlara göre, problem çözme becerilerinde, kişisel kontrol cinsiyete, problem çözme güveni de yaşa, sporcuların eğitim düzeyine, ailenin

gelir durumuna ve ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Toplam stresle başa çıkma ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna rağmen stresle başa çıkma alt boyutları ve problem çözme becerileri alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımları ile problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çaresiz ve boğun eğici yaklaşımları ile problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Bocce; volo; spor; stres; stresle başa çıkma; problem; problem çözme becerileri



ABSTRACT

Master Thesis

Investigation of the Relationship Between Coping Stress and Problem Solving Skills of Bocce (Volo) Athletes

Halise ACAR

University of Bartin

Institute of Educational Sciences

Physical Education and Sports Teaching Department

Supervisor: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2019, XIX + 152

The aim of this study was to investigate the relationship between stress and coping skills of bocce (volo) athlete. The study population constitutes contestant Volo licensed athletes in Turkey. A sample of the research is the Volo athletes who participated in the Turkish championship in the junior and seniors category in 2019. In this study, the 'Scale for Coping with Stress' Scale developed by Folkman and Lazarus (1980), adapted to Turkish by Şahin et al. (1992) and the 'Problem solving scale' developed by Heppner (1982) and adapted to Turkish by Taylan (1990) has been used as a data collection tool. In this study, descriptive statistics methods were used for mean and standard deviation scores and "Independent Samples T-Test" for two-Category variables and "one Way ANOVA" for more than 2-category variables were used to determine whether the level of stress coping and problem solving skills scores differed according to demographic variables. Post Hoc-Tukey tests were used to determine which groups had significant differences if there were significant differences between the group. Finally, the Pearson product moment correlation technique was used to test the relationship between problem solving skills and stress coping strategies. Significance level $\alpha = .05$ was taken and statistical analyzes were performed in SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) program. At the end of the study, according to the scores of the athletes, the highest self-confidence approach in coping with stress and personal control sub-dimension in problem solving skills were the highest. Significant differences were found in the way athletes cope with stress according to their scores; according to age and education level of athletes in the helpless approach, according to education levels of athletes and mothers of athletes in the optimistic approach, according to the state of being a national athlete in the self-confident approach, according to the status of national or international degree in submissive style approach. Similarly, according to the

scores of athletes, significant differences were found in problem solving skills, in personal control according to gender, in problem solving confidence according to age, education level of athletes, family income and national or international degree. No significant correlation was found between total coping with stress and total problem solving skill. However, significant relationships were found between the coping with stress sub-dimensions and problem solving skills sub-dimension. A significant and positive relationship was found between self-confident and optimistic approaches and problem-solving skills sub-dimensions and total problem solving skill. Also, it was found that there was a significant and negative relationship between self-insecure and submissive approaches and problem solving skills sub-dimensions and total problem solving skill.

Keywords: Bocce; volo; sports; stress; coping with stress; problem; problem solving skills



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
BEYANNAME	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER TABLOSU	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
GİRİŞ	1
1.Problem Cümlesi.....	3
2.Araştırmanın Amacı.....	3
3.Sayıtlar.....	5
4.Sınırlılıklar	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1.Bocce Sporuna Terminolojisi.....	6
1.2.Bocce Sporunun Tarihçesi	7
1.2.1.Antik Çağda Bocce	7
1.2.2.Yunan ve Roma’da Bocce	7
1.2.3.İlk Çağda Bocce	8
1.2.4. Orta Çağda Bocce	8
1.2.5. Yeni Çağda Bocce	9
1.3.Bocce Oyun Türleri ve Oyun Kuralları.....	9
1.3.1.Bocce	9
1.3.2.Raffa.....	11
1.3.3.Petank	12
1.3.4.Volo	13
1.3.5.Çim Topu.....	15
1.4.Volo Sporunun Federasyonlaşma Süreci.....	15
1.4.1.IOC İle İlişkiler ve CMSB’nin Kurulması	15
1.4.2.Dünyada Bocce Oynanan Ülkeler	16
1.4.3.Türkiye’de Bocce	17
1.5. Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Kavramı	18
1.5.1. Stres.....	18
1.5.1.1.Stresin Ortaya Çıkması ve Aşamaları	21
1.5.1.2.Kaygı ve Uyarılmışlık Süreci	23
1.5.1.3.Stresin Kaynakları.....	24
1.5.1.4.Stresin Belirtileri.....	27

1.4.1.5. Stres Sonrası Ortaya Çıkan Rahatsızlıklar	28
1.6. Stresle İlişkili Kuramlar.....	31
1.6.1. Dürtü Azaltma Kuramı	31
1.6.2. Ters U Hipotezi	32
1.6.3. IZOF Kuramı (Bireysel Optimal Fonksiyon Aralığı).....	34
1.6.4. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı	35
1.6.5. Katastrof Modeli	36
1.6.6. Zıtlık (Reversal) kuramı.....	38
1.7. Stresin Ölçümü.....	39
1.7.1. Objektif Testler	39
1.7.2. Fizyolojik ve Biyolojik Değişimler Yoluyla Stres Ölçümü.....	41
1.8. Stresle Başa Çıkma ve Stratejiler.....	42
1.8.1 Stresle Başa Çıkma Bireysel Stratejiler ve Teknikler	43
1.8.1.1. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam.....	44
1.8.1.2. Sosyal Destek	44
1.8.1.3. Sosyal, Kültürel Etkinlikler	45
1.8.1.4. Zaman Yönetimi	46
1.8.2. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma.....	47
1.8.3. Savaş veya Kaç Tepkisi	48
1.8.4. Bedene Yönelik Başa Çıkma Yöntemleri	49
1.8.4.1. Egzersiz	49
1.8.4.2. Solunum Düzenleme	49
1.8.4.3. Gevşeme	50
1.8.4.4. Biyogeribildirim	50
1.8.4.5. Meditasyon	51
1.8.4.6. Masaj.....	51
1.8.5. Duygu, Düşünce ve Duruma Yönelik Yöntemler.....	52
1.8.6. Bilişsel- Davranışsal Yöntemler	52
1.9. Problem ve Problem Çözme Becerisi Kavramları.....	55
1.9.1. Problemin Tanımı	55
1.9.2. Problemlerin Sınıflandırılması	56
1.9.3. Problem Çözme Becerisi	57
1.9.3.1. Problem Çözme Basamakları	59
1.9.3.2. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller.....	62
1.10. Problem Çözme Kuramları	63
1.10.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı	63
1.10.2. Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlik Modeli.....	65

1.10.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı.....	65
1.10.4. Karl Popper ve Problem Çözme.....	66
1.10.5. Mountrorse ve Beş Aşamalı Problem Çözme Yöntemi.....	66
1.10.6. Guilford'un Yaratıcı Problem Çözme Modeli	67
1.10.7. Thorndike ve Sınama-Yanılma Yoluyla Problem Çözme.....	68
1.9.8.Köhler ve İç Görü Öğrenmesi Yoluyla Problem Çözme.....	68
1.11 Stres, Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme Becerisi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	70
1.11.1. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Çalışmalar	70
1.10.2. Problem Çözme Becerisi ile İlgili Çalışmalar	73
2. YÖNTEM	76
2.1.Araştırmanın Modeli.....	76
2.2.Evren ve Örneklem.....	76
2.4.Verilerin Toplanması.....	76
2.4.1.Kişisel Bilgi Formu	77
2.4.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	77
2.4.3.Problem Çözme Ölçeği	78
2.5.Verilerin Çözümlemesi.....	79
3. BULGULAR VE YORUM.....	80
3.1.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularına İlişkin Betimsel Bulgular	80
3.2.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	85
3.3.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Problem Çözme Becerileri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	98
3.4. Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular	109
4. SONUÇ	112
4.1.Sonuçlar	112
4.1.1.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Demografik Bilgilerinin Sonuçları:	112
4.1.2.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin Sonuçları	113
4.1.3.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Problem Çözme Becerileri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin Sonuçları ..	115
4.1.4. Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Sonuçlar.	116
4.2.Tartışma.....	117
4.3.Öneriler.....	122

KAYNAKLAR	123
EKLER	144
Ek-1.Bilgilendirilmiş Onam Formu	144
Ek-2.Kişisel Bilgi Formu	145
Ek-3.Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği	146
Ek-4.PÇÖ	148
Ek-4. Bocce Volo Federasyonundan Alınan Sporcu Sayıları	151
ÖZGEÇMİŞ	152



TABLolar LİSTESİ

Tablo No:	Sayfa No
Tablo 4-1. Bocce (Volo) Sporcularının Cinsiyete Göre Betimsel Dağılımları	80
Tablo 4-2. Bocce (Volo) Sporcularının Yaşa Göre Betimsel Dağılımları	80
Tablo 4-3. Bocce (Volo) Sporcularının Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları	81
Tablo 4-4. Bocce (Volo) Sporcularının Anne Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları	81
Tablo 4-5. Bocce (Volo) Sporcularının Baba Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları	82
Tablo 4-6. Bocce (Volo) Sporcularının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Betimsel Dağılımları.....	82
Tablo 4-7. Bocce (Volo) Sporcularının Aile Gelir Durumuna Göre Betimsel Dağılımları .	83
Tablo 4-8 Bocce (Volo) Sporcularının Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Betimsel Dağılımları.....	83
Tablo 4-9. Bocce (Volo) Sporcularının Ulusal Dereceleri Olma Durumuna Göre Betimsel Dağılımları.....	84
Tablo 4-10. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme Değerlerine Betimsel Dağılımları.....	84
Tablo 4-11. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Değerlerine İlişkin Betimsel Dağılımları.....	85
Tablo 4-12. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları.....	86
Tablo 4-13. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşa Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	87
Tablo 4-14 Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	89
Tablo 4-15. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	91
Tablo 4-16. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	93

Tablo 4-17.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre t Testi Sonuçları	94
Tablo 4-18.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aile Gelir Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	95
Tablo 4-19.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Milli Sporculuk Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....	96
Tablo 4-20.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Ulusal veya Uluslararası Derecesi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları	97
Tablo 4-21.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları.....	98
Tablo 4-22.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Yaşa Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	99
Tablo 4-23. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	101
Tablo 4-24.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	103
Tablo 4-25.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	104
Tablo 4-26.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....	105
Tablo 4-27.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Aile Gelir Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	106
Tablo 4-28.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Milli Sporculuk Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....	107
Tablo 4-29.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Ulusal veya Uluslararası Derecesi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları	108
Tablo 4-30.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	109

ŞEKİLLER TABLOSU

Sekil No: _____ **Sayfa No**

Şekil 2.1. Dürtü Azaltma Kuramı	32
Şekil 2.2. Ters U Hipotezi	33
Şekil 2.4. Üç sporcuda tek tek optimum işleyiş bölgeleri;	34



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ARISF	: Uluslararası Spor Federasyonları Birliği
CMSB	: Confédération Mondiale des Sports de Boules (Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu)
CBI	:(Confederazione Boccistica Internazionale) Uluslararası Bocce Konfederasyonu
CSAI	: Rekabetçi Durum Anksiyete Envanteri
FIB	: Fédération Internationale de Boules (Uluslararası Bocce Federasyonu)
FIPJP	: Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal
GAS	: Genel Adaptasyon Sendromu
HPA	: Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
IWGA	: Uluslararası Dünya Oyunları Birliği
IZOF	: Bireysel Optimal İşleyiş Bölgeleri
KK	: Kişisel Kontrol
LEDS	: Yaşam Olayları ve Zorluklar Çizelgesi
MDK	: Merkez Danışma Kurulu

M.Ö.	: Milattan Önce
PÇG	: Problem Çözme Güveni
RG	: Resmî Gazete
SAS	: Spor Kaygı Ölçeği
SCAT	: Spor Yarışması Kaygı Testi
SEPRATE	: Standart Olay Değerlendirme Sistemi
TBBDF	: Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu
YKT	: Yaklaşma- Kaçınma Tarzı

GİRİŞ

Tarihi çok eskiye dayanan Bocce sporu, giderek daha popüler hala gelmektedir. Bocce oyuncularını herhangi bir yaş ve cinsiyet grubundan olabilir. Rekabetçi bir amacı vardır ve yarışmaya dayanan bir spor dalıdır. Fiziksel ve zihinsel zorlukları olmasına rağmen, son derece net talimatları nedeniyle sporcular kolayca eğitilmektedir (Pagnoni, 2010). Bocce'ye benzeyen bazı oyunlar tarihte çok eski zamanlardan beri mevcuttur. Genel bir tanımla, topları veya benzer malzemeleri atma ve bir hedefi vurma veya bir hedefi vurma amacına sahip olan antika oyunların Bocce, Petanque, Lawn Ball ve hatta Bowling'in ataları olduğunu iddia etmek mümkündür (Türkmen, 2011).

1990 yılından itibaren Bocce sporu Türkiye'de oynamaya başlanmış ve 2005 yılında bocce ilk defa kendi federasyonu (TBBDF) çatısı altında etkinlik göstermiştir. 2006 yılında TBBDF'nin özerklik kazandığı tarihten sonra bocce; raffa, volo, petank ve çim topu oyunlarının dördünü de ifade eden bir kelimeye dönüşmüştür. 2006 itibariyle, Bocce gittikçe yaygınlaşmış ve uluslararası yarışmalarda yerini almaya başlamıştır. 2008 yılı günümüze kadar gelen uluslararası kazanılan derecelere, başarılı dönemin başlangıcı olmuştur.

Bocce toplarıyla pürüzsüz bir alanda, geleneksel kategoriler olarak adlandırılan tek, çift ve üçlü kategorilerde oynanmaktadır (Türkmen, 2013). Misket denilen küçük toplar ve pallino denilen büyük toplar da farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Raffa'da, vurma ve yaklaşma atışları toplarla yapılır. Raffa'da, vurma ve yaklaşma atışları toplarla yapılır. Yaklaşma (Punto), daha önce atılan topa veya miskete alanda yaklaşmak için bir oyuncunun atışı ile gerçekleştirilir. Volo'da bir oyuncunun amacı, topu misket adı verilen küçük bir hedef topa yaklaştırmaktır. Diğer oyuncu, sırası geldiğinde topuyla topuna yaklaştırmaya çalışır ya da topunun hedef topa yaklaşmasını engelleyen rakibinin topunu uzaklaştırmaya çalışır. Oyun, topların birbirine yaklaşması (Punto) veya Raffa ve Volo atma ve çıkarma yöntemleriyle vurulacak büyük ve küçük topların belirlenmesi ile oynanır. Bu sayede oyuncular oyuna bir veya daha fazla topa devam eder ve en yüksek puanı almaya çalışır (Türkmen, 2011).

Günlük hayatta, insanlar küçük ya da büyük çok çeşitli streslerle mücadele etmektedir. Sporcularda bu tür streslerin yanında, spor ile ilgili olarak performansları etkileyen pek çok unsurla karşı karşıya kalmaktadırlar. Oyunda hata yapma korkusu, yetersiz hazırlanma, gerçekçi olmayan hedefler, beklentiler, antrenör ile ilişkiler, destek yetersizliği, kendini

başkaları ile kıyaslama, başarısızlık korkusu, yorgunluk ve sakatlık korkusu bunlardan bazılarıdır. Özellikle Bocce gibi yarışmaya dayanan sporlar, kazanma baskısında beraberinde getirir. Uzun süren hazırlanma dönemleri, özel hayatın kontrol altında tutulması stres unsurlarına karşı sporcuların başa çıkabilme yeteneklerinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Sporcular yaşlarına, yaptıkları spor türüne, deneyim seviyelerine, aldıkları desteğe göre de karşılaştıkları stres kaynağını farklı değerlendirmekte ve farklı stresle başa çıkma stratejileri geliştirmektedirler.

Psikolojik modele göre stres, çevresel faktör, fizyolojik reaksiyonlar ve bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri arasındaki etkileşimin ürünüdür (Suldo, Shaunessy & Hardesty, 2008). Psikolojik model ayrıca, bireylerin stresörlerin zararlı etkilerini hafifletmelerine yardımcı olabilecek bir düzeyde kaynağa sahip olduklarını ileri sürmektedir. Yani, bireyler stresli olayları ele almak için başa çıkma kaynaklarını kullanacaklar Dolayısıyla, gelen stresör, bireylerin başa çıkma kaynaklarından daha büyük olarak algılandığında stres duygusu uyandırılır (Bartram & Gardner, 2008). Başka bir deyişle, daha fazla başa çıkma kaynağı olan insanlar daha az stres yaşama eğilimindedir.

Problem çözme, etkili stresle başa çıkma yöntemlerinin başında gelmektedir. Problem çözme becerisi yüksek olan bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında karamsarlık ve umutsuzluk duygularıyla sonuçlanabilecek etkili çözümler geliştirme olasılığı daha fazladır. Stresli yaşam koşullarına karşı, etkili alternatif çözümler geliştirmek için bilişsel olarak hazırdırlar. Sporcular içinde stresle başa çıkmada hem de kendi çözümlerini bulabilmeleri hem de zaten stresle başa çıkma stratejileri olan bedensel yöntemleri spor yaparken uyguk-ladıkları için, bilişsel yöntem olan problem çözme becerileri çok daha etkilidir.

Bocce sporu içinde yarışmaya dayalı bir spor olduğu için, stresle başa çıkma stretejileri ve problem çözme becerileri önem taşımaktadır. Bocce sporu aynı bir strateji sporudur. Bocce sporu yapılırken, hedef topun başlangıçta nereye yerleştirileceğini, çeşitli atışların ne zaman kullanılacağını, hangi takım oyuncunun her bir rakibe karşı eşleşeceğini, hangi takım oyuncunun her atış için kullanacağını, rakiplerinin zayıf yönlerini gözlemlemeyi, her topun sahada nasıl yuvarlandığını gözlemlemeyi ve her atış için puanlama risklerini hesaplamayı bilmek gerekmektedir. Bocce sporcusu dikkatli bir düşünceden sonra, bu tür durumlar için oyun anında kara vermesi gerekebilir. Bu açıdan da problem çözme becerilerine sahip olmaları önemlidir.

Bu çalışmada, bu nedenlerden ötürü bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma ile problem çözme becerilerini arasındaki ilişkiyi incelenecektir.

1.Problem Cümlesi

Bu araştırma bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacından yola çıkılarak kurgulanmıştır.

2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma ile problem çözme becerilerini arasındaki ilişkiyi incelenmektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma stratejileri;
 - Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
 - Eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - Annenin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - Babanın eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - Anne babanın birlikte yaşama durumuna göre
 - Ailenin gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - Milli sporcu olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

2. Bocce (volo) sporcularının problem çözme becerileri,

- Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Annenin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Babanın eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Anne babanın birlikte yaşama durumuna göre
- Ailenin gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Milli sporcu olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

3. Bocce (volo) sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki var mıdır?

- Bocce (volo) sporcuların toplam stresle başa çıkma puanları ve toplam problem çözme becerileri puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Bocce (volo) sporcuların stresle başa çıkma alt boyutları ile problem çözme becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mı?

3.Sayıtlar

Araştırmada kabul edilen sayıtlar aşağıda verilmiştir:

- Araştırmanın aracı olan anketi yanıtlayan sporcuların verdiği yanıtlarla gerçek durumu yansıtacaklardır.
- Örneklem; evreni temsil etmektedir.
- Yapılan araştırma, Bocce (Volo) sporcularının stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerilerine ilişkin görüşlerine ışık tutacaktır.
- Araştırmaya katılan sporcuların ölçek içeriğinde bulunan sorulara içtenlikle ve bilimsel amaçlı kullanılacağını bilerek yanıt verdikleri varsayılmıştır.

4.Sınırlılıklar

Yapılan araştırmaya ilişkin sınırlılıklar aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

- Araştırma, Türkiye'de lisanslı müsabık bocce (volo) sporcuları ile sınırlı bir çalışmadır.
- Araştırmanın verileri stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri ölçek maddelerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlı bir çalışmadır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bocce Sporunun Terminolojisi

Bocce sporunun ne olduğunu, tarihsel gelişimini, Türkiye’de ortaya çıkışını ve kurallarını açıklamadan önce boccenin kelime anlamı ve kökeni hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır. İtalyanca kökenli “bocce” kelimesi, Fransızca’da “Boules”, İngilizce’de “bowls” olarak karşılık görmektedir ve Türkiye’de Çim Topu, Raffa, Volo, Petank oyunlarının tümüne karşılık olarak kullanılmaktadır (Türkmen 2011, 11).

Türkiye’de Bocce olarak oynanan ilk sistem Raffa Sistemi idi ve İtalyanlar tarafından geliştirildi. Genellikle Bocce olarak adlandırılır. Türkiye’de ve uluslararası alanda Raffa olarak adlandırılan oyun sistemi İtalyan dilinde Bocce olarak tanımlanmaktadır. Türkiye’de Volo olarak bilinen oyun sistemi Fransızca’da Sport Boules veya Boule Lyonnaise (Lyon bölgesinde doğduğundan beri) olarak tanımlanmaktadır. İtalyan dilinde, Volo terimi aynı oyunlar için kullanılmaktadır. Fransa orijinli diğer bir oyun sistemi Petank, dünyadaki en yaygın sistem olarak görülmektedir. Birçok ülkede kendi adıyla adlandırılan ve öğrenilen bu spor (Pagnoni, 2010) genel olarak Çim topu olarak bilinmekte ve İngilizce’de “Bowls” kelimesi ile ifade edilmektedir. Bu oyun genel olarak *Lawn Bowls (Çim topu)* halinde tamlama olarak kullanılmaktadır (Türkmen, 2011, 12).

Bocce, bowls ve boules kelimeleri oyunların değişik dillerde genel isimleri olduğu gibi, bu sporlarda kullanılan toplar da aynı kelimelerle isimlendirilmektedir. Bowls ise İngilizce’de boules de Fransızca’da bu oyunlarda kullanılan topların ismidir. İtalyanca’da tek bir topa Boccia, çoğuluna ise Boccie denmektedir (Türkmen 2011, 12)

Bu oyunların genel mantıkları büyük topu mümkün olduğunca “Jack”, “cochonnet”, “bouchon”, “le petit” (ufaklık) ya da “pallino” (minik top) olarak adlandırılan topa atmak ya da yuvarlamak suretiyle yaklaşımdır. Söz konusu oyunlar geleneksel olarak birbirine rakip iki kişi ya da takım ile açık alanlarda, kasabalarda, şehirlerde ve kumsallarda sert toprak, çakıllı zemin, çimen, kum ve hatta bazı çeşitleri özel tesis ve zeminlerde oynanmaktadır. Bazı dalları yalnız zaman geçirmek amaçlı olsa da bazı dalları yarışma amaçlı olarak sporlaşmıştır (Nauright, 2012, 414).

1.2.Bocce Sporunun Tarihçesi

1.2.1.Antik Çağda Bocce

Bocce, top veya benzeri materyalleri elle atarak bir hedefe yaklaşma veya bir hedefi vurmaya dayanmasından dolayı kökeni M.Ö. 7000'lere kadar giden antik sporlardan birisidir. Tarihçi arkeologlara göre boccenin kökeni Anadolu ve Mısır olmak üzere iki coğrafyaya dayandırılmaktadır. Boccenin kökeninin Anadolu olduğunu öne süren İngiliz arkeolog James Mellaart 1961 yılında bugün Konya toprakları içerisinde yer alan ve tarihte kurulmuş ilk neolitik şehir yerleşmesi olarak bilinen Çatalhöyük'te yaptığı kazılar sonucunda burada bocce benzeri oyunlar oynandığını ifade etmiştir. Dolayısıyla, Anadolu topraklarının boccenin doğduğu coğrafya olduğu görüşü bugün Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu (CMSB) da dâhil olmak üzere çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından kabul görmüştür.

Boccenin doğduğu coğrafya olarak öne sürülen ikinci coğrafya ise Mısır olmuştur. Antik Mısır Medeniyeti üzerinde araştırma yürüten araştırmacılar burada yapmış oldukları çalışmalar sonucunda bocce benzeri oyunların M.Ö. 5000'li yıllarda Mısır'da oynanmış olduklarını belirtmişlerdir.

1.2.2.Yunan ve Roma'da Bocce

Eski Yunan ve Roma medeniyetlerinde de boccenin oynanmış olduğu ile ilgili çeşitli bilgiler mevcuttur. Eski Yunan'da değişik ölçülerde taş toplarla oynanan gülle atmanın, zamanla Bocce benzeri oyunlara dönüşmüş olması muhtemeldir. Romalılar Yunan'da yapılan bu egzersizlerin değişikliğe uğratmış, Bocce'nin temel esası olan sabit bir hedefe yaklaşma amacını da ilk ortaya koymuşlardır. Bocce, Anadolu ve çevresinde yaşamış olan bu medeniyetler tarafından çeşitli dönemlerde oynanmış ve buradan Avrupa Medeniyeti'ne aktarılmıştır.

Romalılar bir yandan Dünyayı kontrol altına alırken diğer yandan da kendi kültür ve alışkanlıklarını yayıyordu. Romalıların MÖ 1. ve 2. Yüzyıllarda Kartacalılarla yaptıkları Pön

Savaşları sırasında, savaş arasında Bocce oynadıkları bilinmektedir. Bu oyunda, askerler "lider" adı verilen küçük bir taş seçip, önce onu atıyorlardı. Daha sonra "lider"e doğru daha büyük taşlar atıyorlar ve ona en yakın gelen taşlara göre oyun puanlanıyordu. Oyun askerler için savaş esnasında egzersiz ve rahatlama sağlıyordu. Takımlar iki, dört, altı veya sekiz kişiden oluşuyordu ve skor oyun başına 16 ile 24 arasında değişiyordu.

1.2.3. İlk Çağda Bocce

Bocce'nin beşiği olarak da Anadolu coğrafyasını göstermek mümkündür. Antik Çağa ait kalıntılar bir yana, İlk Çağda da Bocce'nin Anadolu topraklarında bulunan medeniyetlerden Avrupa'ya gittiği öne sürülebilir. Tarihçiler birçok heykel ve resmin de ortaya koyduğu gibi bu oyunu M.Ö. 600'lerde Anadolu'da yaşayan Yunanlıların Roma İmparatorluğu'na aktardığını düşünmektedir.

1.2.4. Orta Çağda Bocce

Ortaçağda adına globurum denmiş ve çeşitli krallar tarafından 14. yüzyıldan 17. yüzyıla kadar yasaklanmıştır (Nauright, 2012). Kutsal Roma İmparatoru Charles IV popülerliği nedeniyle daha askeri nitelikte sporlara engel olacağını düşündüğü için oyunun devam etmemesini emretmiştir.

İlk ve orta çağın başından itibaren bilinen Bocce oyununun etkisiyle ortaya çıktığı sanılan ve İngiltere'de oynanan oyunun, bugünkü Çim Topunun atası sayılan oyun oynanmaktaydı. Bugün hala kullanımda olan ilk çim topu sahası 1299'da Southampton'da yapılmıştı (Türkmen, 2011).

1.2.5. Yeni Çağda Bocce

Avrupa’da bocce, Orta çağ’ın kilise baskısı altındaki karanlık çağı olarak adlandırılan dönemi haricindeki her dönemde toplumun her kesimi tarafından oynanan bir oyun olmuştur. Genç, yaşlı, kadın, erkek fark etmeksizin her yaştan ve cinsiyetten insan bocce oynamıştır. Ayrıca, köylülerden soylulara, devlet adamlarından sanatçılara uzanan geniş bir yelpazede bocce oynandığı bilinmektedir. Nitekim ünlü İngiliz şair William Shakespeare’in eserlerinde sporun topluma mâl olmasından dolayı birkaç defa bocce ismine yer verilmiştir.

Bocce, Avrupa’da bir dönemde o denli popüler hale gelmiştir ki savaşlarda dahi askerlerin bocce oynamayı bırakmadığı çeşitli kaynaklarda anlatılmaktadır. Bu konudaki en çarpıcı anlatımlardan birisi İngiliz komutanlarından Francis Drake’in İspanya ile savaş sırasında bocce oynamayı ertelememesinden dolayı İspanyolların çıkarması karşısında başarısız olduğudur.

Romalıların yaygın biçimde oynadığı bu antik oyun, Yeni Çağda İtalya’da Bocce, Fransa’da Boules ve İngiltere’de ise Lawn Bowls ismiyle farklı zeminlerde ve farklı topraklarla oynanan çağdaş birer spor olarak yeniden şekil kazanmıştır (Türkmen, 2011).

Boccenin teşkilatlı bir spor dalı haline gelmesi ise 19. yüzyılın ikinci yarısı ile birlikte olmuştur. Bu yıllarda İskoçya (1892’de) ve İngiltere (1903’te) gibi ülkelerde Ulusal Çim Topu Federasyonları kurulmaya başlamıştır. Yine aynı yıllara milyonlarca Avrupalının Amerika ve Avustralya’ya göç etmesi ve Afrika’daki sömürgecilik faaliyetleri neticesinde bocce sporu bu coğrafyalara yayılmıştır.

1.3. Bocce Oyun Türleri ve Oyun Kuralları

1.3.1. Bocce

Bocce oyununun kuralları organizasyondan organizasyona biraz değişir. Aşağıdaki kurallar Uluslararası Bocce Derneği’dir. Oyun iki takımla oynanır ve her takımın bir, iki veya dört oyuncusu olabilir.

Dört Oyuncu Takımı- Her oyuncu bir top atar

İki Oyuncu Takımı- Her oyuncu iki top atar

Bir Oyuncu Takımı- oyuncu dört topu da fırlatır

Bocce'nin amacı, bir takımın toplarının çoğunu hedef olarak kabul edilen ve "pallino" olarak adlandırılan topa, rakip takımın en yakın topuna göre daha çok yaklaştırmasıdır. Pallinonun çapı 4 cm ve ağırlığı 50 gramdır. Oyuncuların kullandıkları topların yani "boccia"ların ise çapları 100-115 mm. arasındadır ve ağırlıkları 900-920 gramdır.

Bocce, 4 metre 50 cm ene ve 26 metre 50 cm uzunluğa sahip olan son derece pürüzsüz ve çizgilerle bölümlendirilmiş bir oyun sahasında oynanmaktadır. Ayrıca, sahanın etrafında 25 cm yüksekliğinde setler bulunmaktadır

Bir jeton atışı hangi takımın başlayacağını belirler. Başlangıç ekibi, hangi renkteki (veya desendeki) topu kullanacaklarını seçer. İlk takım üyesi pallinoyu atar ve ilk topunu mümkün olduğunca pallinoya yaklaştırır. Pallinoya başlangıç takımından daha yakın bir topu yuvarlamak rakip takıma kalmıştır. Eğer rakip takım dört topun tümünü kullanırsa ve başlangıç topuna göre pallinoya yaklaşamıyorsa, başlangıç takımı kalan toplarının her birini yuvarlar ve onları rakibin en yakın topuna yaklaştırmaya çalışır. Bununla birlikte, rakip takım toplarından birini pallinoya yaklaştırmayı başarır, başlangıç takımı daha yakınlaşmak veya "daha iyi noktaya gelmek" için tekrar hareket eder. Bir oyuncu, rakibinin topunu vurmak için topunu yuvarlayabilir. Bir oyuncunun pallinoyu takımının toplarına doğru vurmasına da izin verilir.

Tüm toplar oynandığında, pallinoya en yakın rakip takımın toplarından daha yakın olan toplarının her biri için bir puan verilir. Böylece, bir takım oyunun her sonu için 1-4 puan alabilir. Her takımın en yakın topu, pallinoya olan mesafeye eşitse, puan kazanılmaz. Atılan toplardan pallino ile temas halinde olanlar için ise 2 puan verilir. Ancak, rakip takımın topu da bu durumda ise 1'er puan halinde paylaşılır. Toplar, pallino merkezinden bocce topunun önündeki en yakın noktaya kadar ölçülür.

Takımların ellerindeki topların bitmesi ile bir round sonlanır ve diğer round pallinonun yeniden atılması ile başlar. Oyunun süresi yoktur. 4'er oyuncu ile oynanan oyunlarda 16, 1'er

ve 2'şer oyuncu ile oynanan oyunlarda 12 puana ulaşan ilk takım maçı kazanır.(
<http://worldbocce.org>)

Oyun kazanmak için mükemmel bir oyun stratejisi kullanmak gerekir. Hedef topun başlangıçta nereye yerleştirileceğini, çeşitli atışların ne zaman kullanılacağını, hangi takım oyuncunun her bir rakibe karşı eşleşeceğini, hangi takım oyuncunun her atış için kullanacağını, rakiplerinin zayıf yönlerini gözlemlemeyi, her topun sahada nasıl yuvarlandığını gözlemlemeyi ve her atış için puanlama risklerini hesaplamayı bilmek gerekmektedir.

Bocce, diğer tüm sporlarda olduğu gibi, iyi bocce becerilerini geliştirmek için sık sık pratik yapmayı ve oynamayı gerektirir.

Bocce sporunun türleri raffa, volo, petatnt ve çim topudur.

1.3.2.Raffa

Raffa oyunu İtalya'da ortaya çıkan bir oyun olup, 3 Eylül 1983 tarihinde Chiasso'da toplanan 17 ülkenin delegeleri tarafından, Uluslararası Bocce – Raffa – Konfederasyonu (La Confederazione Boccistica Internatizionale) kurulmuştur.

Raffa oyunu, son derece düz ve pürüzsüz, içi taban çizgilerle bölünmüş, 26.50 metre uzunluğunda, genişliği 4-4.50 metre arasında olan bir sahada oynanmaktadır. Çevresi, yüksekliği 25-30 cm ve 5 cm kalınlığında metal olmayan tahta ve benzeri malzemeyle çevrilidir.

Raffa müsabakasında, misket (küçük top)un ağırlığı 50 gr, çapı 4 cm, boccia (büyük top)un ağırlığı büyükler için 920 gr, çapı 107 mm, bayanlar ve küçükler için 900 gr, çapı 106 mm. dır.

Raffa oyununda takımlar aşağıdaki şekilde oluşur:

- a. Teke tek (Birebir ve her oyuncu 4 top' la oynar.)

- b. Çiftler olarak (İkişer kişilik iki takım halinde) her oyuncu 2' şer topla oynar.
- c. Üçlü ekip (Üçer kişilik iki takım halinde) her oyuncu. 2' şer topla oynar

Raffa oyununda punto, raffa ve volo olmak üzere 3 temel atış bulunmaktadır.

1. *Punto*: Oyuncuların pallinoya kendi topları ile yaklaşmak için yaptıkları atıştır.
2. *Volo*: Oyuncuların rakip topa, kendi topuna veya pallinoya vurmak için direkt yaptıkları atıştır.
3. *Raffa*: Topun önce yere, sonra vurmak istenen topa çarpırılması ile yapılan atışlara denir. Raffa aışında, vurulması gereken toplara isabet etmeyen atışlar geçersiz sayılır. Bu atışlar maç esnasında pozisyona göre değişiklik gösterir.

Raffa müsabakası, takımlardan biri puana eriştiğinde, sona erer (Türkmen, 2011).

1.3.3.Petank

Petank, Marsilya yakınlarındaki küçük bir balıkçı köyü olan La Ciotat'da ilk kez oynanmıştır. Petank oyunu kısa zamanda yaygınlaşmış, 1935 yılında Fransa'da 135 bin oyuncu sayısına ulaşmıştır. 1957 yılında Belçika'nın Spa kentinde yapılan bir Uluslararası Petank Turnuvası sırasında, Belçika, Fransa, Fas, Monako, Tunus ve İsviçre'nin temsil edildiği toplantıda "Uluslararası Petank Federasyonu" kurulmuştur. 1959 yılında Belçika'nın Spa kentinde ilk dünya şampiyonası yapılmıştır. Rekreasyon etkinliği olarak ta yaygın biçimde oynanan bir spor olan Petank, Dünya Spor Oyunları ve Akdeniz Oyunları gibi önemli organizasyonlarda da yer almaktadır (Türkmen, 2011).

Petank oyunu kum, çakıl, çim gibi değişik alanlarda, 15 metre uzunluğunda, 4 metre genişliğinde bir sahada oynanmaktadır. Misketler tahtadan yapılmış, çapları 25 -35 mm arasında olmalıdır. Büyük toplar, petant topları, metalden yapılmış, çapları 7.05 – 8.00 mm. arasında, ağırlıkları 650-800 gr. arasında olması gerekmektedir.

Petank oyununda takımlar aşağıdaki şekilde oluşur:

- a) Tekli olarak; her oyuncu 3 top'la oynar.
- b) Çiftler olarak; her oyuncu 2'şer topla oynar.
- c) Üçlü olarak; her oyuncu 2'şer topla oynar.

Oyun, takımlardanbiri 13 puanı elde edince biter.

Ayrıca tanımlanmış zor hedeflerin vurulması suretiyle oynanan vurma oyunu (Altın Nokta) vardır (Türkmen, 2011).

1.3.4.Volo

Volo disiplini, Fransa'nın Lyon bölgesinde daha çok oynanmasından dolayı boule lyonnaise veya jeu lyonnais olarak adlandırılmış, süreç içerisinde farklılaşarak şimdiki durumunu almıştır. 14 Nisan 1946 tarihinde, Fransa, İsviçre, İtalya ve Monako Federasyonları birlikte Federation Internationale de Boules (Uluslararası Volo Federasyonu)'nu kurmuşlardır. Cenevre'de 11-12 Ekim 1947 tarihlerinde ise Fas, Fransa, İtalya, İsviçre ve Monako'nun katılımıyla ilk Dünya Şampiyonası düzenlenmiştir (Türkmen, 2011).

Volo'nun oynandığı saha, uzunluğu 26,5 m-27.5 m arasında, genişliği 2.5-4 metre arasında değişmektedir. Bu oyunda kullanılan misketin çapı 35 ile 33 mm arasındadır ve tahtadan yapılmıştır. Büyük topların ağırlıkları 900 ile 1200 gr arasında, çapları ise 90 ile 110 mm arasındadır. Çocuklarda (14 yaş ve altı) ve bayanlarda, 800 gr ağırlığında ve 88 mm çapında toplar kullılmaktadır.

Volo oyununda takımlar aşağıdaki şekilde oluşur:

- a) Tekli olarak; her oyuncu 4 top'la oynar.

- b) Çiftler olarak; her oyuncu 2 ya da 3 topla oynar.
- c) Üçlü olarak; her oyuncu 2'şer topla oynar.
- d) Dörtlü olarak; her oyuncu 2'şer topla oynar.

Maç en az 7 en çok 13 sayı olabilir ve en az 1 en çok 4 saat oynanır. Volo'nun diğer bocce oyunlarından farklı türleri vardır. Bunlar;

- *Kombine Oyunu:* Yaklaşma ve vurma görevleri vardır.
- *Basamak Oyunu:* 5 dakikalık mekik koşusu yapılarak sürekli hedefler vurulur. Bu oyunda hedefler, sahanın üzerinde birbirine takip eden 6 tane zemin halısının üstündeki topluklara konur. Bu oyunda amaç, kademe kademe ve düzenli olarak ilerleyerek toplar vurulur ve altıncı toptan sonra geriye dönülür ve vurmaya devam edilir. (1,2,3,4,5,6,5,4,3,2,1, 2..) Vurma 3 ya da 4 dakika ile sınırlıdır. Sadece hedef topa yapılan doğru ve geçerli vuruşlardan sonra hedef top bir sonraki hedefe alınır. Sahada topa vuran oyuncunun dışında topları toplayan ve topları hedefe yerleştiren 2 oyuncuda vardır. Oyun devamlı koşarak ve iki yana atış yaparak oynanır.
- *Röle oyunu:* Basamak oyununun 2 kişi arasında oynanmasıdır.
- *Altın Nokta Oyunu:* Zor hedeflerinin vurulması ile puan toplanarak oynanan oyundur. Basamak oyunundaki gibi 6 tane zemin halısının orta uç kısımlarına gelecek şekilde, 1'den 11'e kadar hedefler konur. Tüm oyuncular 1'den 11'e kadar olan hedefleri vurmaya zorundadır. Oyuncular sırayla 30 saniye içinde atışlarını yaparlar. Atış sırasında atış yapılmışsa atış geçersiz sayılır. Geçerli yapılan sayılardan, hedeflere ait olan puanlar toplanır. Oyun sonunda en çok puanı toplayan takım, oyunu kazanır (Türkmen, 2011).

1.3.5.Çim Topu

Bocce'nin günümüzde örgütlenmiş dört disiplininin bir tanesi olan Çim Topu, diğerlerinden farklı olarak gelişme göstermiş ve İngiliz ülkelerinde yaygınlaşmıştır. Çim Topu, 1930 yılında birincisi gerçekleştirilen İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları'nın (Commonwealth Games) başlangıcından itibaren içerisinde yer almaktadır.

19. yüzyılın sonlarında ise Ulusal Çim Topu Federasyonları kurulmaya başlamıştır. 1880 yılında Avustralya'da, 1892'de İskoçya'da, 1903'te İngiltere'de, 1904'de ise Güney Afrika'da ulusal federasyonlar kurulmuştur. Uluslararası Çim Topu Yönetimi ise 1905 yılında oluşturulmuş ve tarihten itibaren Uluslararası Şampiyonalar da başlamıştır (Türkmen, 2011).

1.4.Volo Sporunun Federasyonlaşma Süreci

1.4.1.IOC İle İlişkiler ve CMSB'nin Kurulması

1985 yılının sonunda Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu kurulmuş ve bocce sporunun gelişiminde önemli bir aşamaya ulaşılmıştır. 21 Aralık 1985 tarihinde Monaco'da gerçekleştirilen toplantı sonucunda Confederazione Boccistica Internazionale (CBI), Fédération Internationale de Boules (FIB) ve Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal (FIPJP) olmak üzere üç federasyonun birleşmesi ile Confédération Mondiale des Sports de Boules (CMSB) yani Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu kurulmuştur. Bu federasyonlar Bocce Sporunun 3 disiplininin (Volo, Petank ve Raffa) de temsil eden en başlıca kuruluşlar olduğu için CMSB söz konusu disiplinleri çatısı altında toplayabilmiş ve etkinlikler düzenleyen önemli bir spor örgütü konumuna gelmiştir (<http://www.tbddf.gov.tr/>).

CMSB, kuruluşunun üzerinden bir yıl geçmeden 15 Ekim 1986 tarihinde Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından resmen tanınmıştır. Ancak, resmi bir olimpiyat sporu olarak halen tanınmamasına rağmen bugün dünyanın 106 farklı ülkesinde oynanmaktadır

Dünya Çim Topu Federasyonu ise 2 Eylül 2003 tarihinde CMSB'ye katılmıştır. 2013 yılında ise CMSB'den ayrılmıştır (<https://cmsboule.org>).

CMSB, SportAccord, Uluslararası Dünya Oyunları Birliği (IWGA) ve Tanınan Uluslararası Spor Federasyonları Birliği (ARISF) üyesidir (<https://cmsboule.org>).

CMSB, İlişkili Uluslararası Federasyonlar aracılığıyla, aşığıdaki Dünya Şampiyonalarını düzenlemektedir: (<https://cmsboule.org>).

- CBI - 21 yaşı altı, erkek ve üst düzey erkek ve bayan takımları, bireysel erkek ve kadın, dünya kulübü (her 4 yılda bir);
- FIB - her yıl 18 yaşı altındaki erkek ve her 2 yılda bir dünya erkek ve kadın yaşıları;
- FIPJP - yaşıları 17 yaşı altındaki her 2 yılda bir erkek, her yıl kıdemli erkek ve her iki yılda bir kadın.

CMSB, diğer taraftan, Raffa, Lyonnaise ve Pétanque oyunlarının özelliği ile her 4 yılda bir Dünya Oyunları, Akdeniz Oyunları, İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları ve Avrupa Küçük Devletlerin Oyunları ve Hint Okyanusu Oyunları'ndaki SEA Oyunları'na katılmaktadır (<https://cmsboule.org>).

1.4.2.Dünyada Bocce Oynanan Ülkeler

Günümüzde Bocce'nin disiplinleri dünyanın hemen hemen tüm bölgelerinde bilinmekte ve yaygın biçimde oynanmaktadır. Petank, Raffa ve Volo oyunları çoğunlukla Akdeniz havzasında ve Latin Amerika ülkelerinde, Çim Topu ise Kuzey Avrupa, Avustralya, Güney Asya bölgelerinde oynanmaktadır. Petant dalı diğer dallara göre dünyada daha çok yaygınlaşmıştır (Türkmen, 2011).

Amerika'daki oyunu düzenleyen ABD Bocce Federasyonu, ülke genelinde yüzlerce kulüp ağı oluşturmuştur. Birçok İtalyan Amerikalı için, bocce spor dalı kültürel mirasının önemli bir parçasıdır.

1.4.3. Türkiye’de Bocce

Boccenin Türkiye’deki tarihi gelişimini üç döneme ayırmak mümkündür. Bunlar; 1990-1995 arası örgütlenme ve federasyonlaşma çabaları dönemi, 1995-2005 arası farklı federasyonlar altındaki dönem ve 2005 sonrası Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF) altındaki dönemdir.

1990-1995 yılları arasındaki dönemde bocce Türkiye’de herhangi bir federasyon altında yürütülmemiş ve bu dönemde örgütlenme ve federasyonlaşma yönünde çabalar sergilenmiştir. Ancak bu dönemde 1991 yılında ilk milli takım kurulmuş ve bu takım İsviçre–Lugano’da yapılan 5. Dünya Bocce (Raffa) şampiyonasına katılmıştır. 1992 yılında ilk defa İstanbul Bocce Spor Kulübü kurulmuştur. Bu kulübünün olanaklarıyla 1993’te açılan üç kulvarlı açık Bocce oyun sahası ise halen Türk sporu için hizmet vermeye devam etmektedir.

1995-2005 arasındaki 10 yıllık dönemde bocce “Herkes İçin Spor Federasyonu” (1995-2002 yılları arasında) ve “Beyzbol ve Softbol Federasyonu” (2002-2004 yılları arasında) altında yürütülmüştür. Ancak bu dönemde raffa ile ilgili etkinlikler yürütülmüş, diğer dallar ile ilgili resmi bir faaliyet yapılmamıştır.

2005 sonrası dönemde ise bocce ilk defa kendi federasyonu (TBBDF) çatısı altında etkinlik göstermiştir. 2006 yılında TBBDF’nin özerklik kazandığı tarihten sonra bocce; raffa, volo, petank ve çim topu oyunlarının dördünü de ifade eden bir kelimeye dönüşmüştür. Ayrıca 2006 yılında ilk defa erkekler ve bayanlarda ayrı ayrı olmak üzere Kulüplerarası Türkiye Bocce Ligleri başlatılmıştır. Bugün, bocce halen Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu altında faaliyetlerine devam etmektedir (www.tbbdf.gov.tr, 2019).

Türkiye Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF), 18 Ekim 2004 tarihli Merkez Danışma Kurulu (MDK) kararı ile kurulmuştur. Daha önce uzun yıllar boyu Herkes İçin Spor, Beyzbol, Avcılık ve Atıcılık gibi federasyonların çatısı altında faaliyetlerini devam ettirmiş olan Bocce Bowling ve Dart dallarının bu tek bir federasyon kurulup bünyesinde toplanarak faaliyetlerine devam etmesi kararı alınmıştır. 24 Mart 2005 tarihinde yapılan seçimde MDK oy bütünlüğü ile Ahmet Recep Tekcan federasyon başkanı olarak seçilmiştir. 22 Ocak 2006 tarihinde ise federasyon 26057 sayılı Resmî Gazetede (RG) yayınlanan kanun ile özerkleştirilmiştir. Söz konusu özerkleşmenin devamında federasyonun 1. Olağan Genel Kurul

toplantısı 27 Mayıs 2006 tarihinde gerçekleşmiş ve Ahmet Recep Tekcan yine başkan olarak belirlenmiştir. 1. Olağan Genel Kurul üyelerinin oybirliğiyle kabul etmesiyle Bocce dalı alt dalları olarak Dünya ve Akdeniz Oyunları gibi erkinliklerde kendine yer bulan ve oynanan Petank ve Boules (Volo) sporlarının da TBBDf çatısı altında bulunması kabul edilmiştir. 2008 yılında yapılan 2. Olağan Genel Kurul Toplantısında ise Çim Topu (Lawn Bowls) ve Elektronik Dart disiplinleri de federasyonun etkinlikleri içerisine eklenmiştir (www.tbddf.gov.tr, 2019).

Türkiye’de ilk defa Petant disiplininde Avrupa Şampiyonası, 17-19 Ağustos 2007 tarihleri arasında Ankara’da yapılmış ve 24 takım mücadele etmiştir. Türk Bocce tarihinde uluslararası şampiyonalarda ilk altın madalyayı Deniz Demir kazanmıştır (Türkmen, 2011).

TBBDf’nin 8 Haziran 2018 tarihinde yapılan Olağanüstü Seçimli Genel Kurulu’nda ise 2005 yılından beri başkan vekilliği görevini sürdürmekte olan Doç. Dr. Mutlu Türkmen başkanlık görevine seçilmiştir (www.tbddf.gov.tr, 2019).

1.5. Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Kavramı

1.5.1. Stres

Küreselleşmenin hızlanması, teknolojik gelişmelerin artması, rekabetin yoğunlaşması ve ekonomik krizlerin sonucu olarak işsizliğin artması dâhil olmak üzere pek çok neden, insanların hem fiziksel hem de psikolojik olarak tükenmelerine yol açmaktadır. Bu faktörlerin doğrudan ve dolaylı olarak yarattığı stres, modern yaşamı etkileyen en önemli sorunlardan biridir (Özdemir 2008, 4). İnsanlar günlük yaşamlarında sıklıkla bir çeşit stres yaşasa da, zihinsel durum olarak ifadesi nedeniyle bu fenomenin tam bir tanımını oluşturmak zordur.

Buna göre, stres hakkında çeşitli tanımlar ortaya konmuştur. Modern toplumların bir hastalığı olarak kabul edilen stres, en temel haliyle "çevre tehditlerine hareketse ve fiziksel tepki" olarak tanımlanır (Kulaksız 2016, 16). Bu açıklamanın genel olarak yeterli olduğu kabul edilmekle birlikte, son yıllarda stres tanımının yaygınlaşması ve yayılmasıyla eksik olduğu kanıtlanmıştır. Bir birey, stresin birçok durumda etkilerinden kaynaklanan

problemlerle karşı karşıya kalabileceğinden, stresin tek boyutuyla ele alınmasının yanlış olması ve bunun yerine birden fazla sorun ve teori ile açıklanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

“Stres” kelimesi ilk olarak on dördüncü yüzyılda rahatsız edici ve karmaşık anlamında olan bir terim olarak kullanılmaya başlanmış, daha sonra on yedinci yüzyılda fizikçi ve biyolog Robert Hooke tarafından ilk bilimsel açıklaması izlenmiştir (Güler 2008, 3). Hooke (1679), "güç" terimini nesnenin ağırlığı, “stres”i yük olarak, stres ve gücün nesnenin üzerinde karşılıklı etkilerinden kaynaklanan bozulma sonucunu “gerilme” olarak tanımlar. Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır.

Stres kelimesinin insanlar üzerinde olumsuz bir etkisi vardır ve çoğu insan tarafından yıkıcı, zayıflatıcı bir güç olarak görülmektedir. Böylece, stres kelimesini olumsuz yönde yanıtlarlar.. Bununla birlikte, stres kelimesi hem olumlu hem de olumsuz çağrışımlara sahiptir. *Eustress*, pozitif stresi tanımlamak için kullanılan addır ve canlandırıcı deneyimlerden kaynaklanır (Selye, 1974). İnsanlar, büyük miktarda para devraldıklarında veya beklenmedik bir özendirme veya ödül aldıklarında *eustress* yaşarlar. Bu kazanma ve ulaşmanın stresidir. Öte yandan, *distress* terimi, çeşitli nedenlerden dolayı çoğumuzun günlük yaşamımızda yaşayabileceği olumsuz stresi tanımlamak için kullanılmaktadır. Kaybetme, başarısızlık, fazla çalışma ve başa çıkmama stresidir. Sıkıntı negatif streştir, çünkü homeostazi “vücudun verimli ve rahat çalıştığı fizyolojik sınırları” tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Rahatsız ederek insanları olumsuz ve sıklıkla zararlı bir şekilde etkiler (Selye, 1974) ve bir dengesizlik durumu yaratmaktadır.

Şu ana kadar stresle ilgili birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, stresin nedenleri ve tam anlamı hakkında bilinmeyen çok şey var. Birden fazla kullanımı ve tanımları olması, farklı insanlara farklı şeyler ifade etme sebebi ve her bir birey arasında stresin farklılaşma nedenlerine bağlı olabilir (Selye, 1974; Balcı, 2000). Kullanımının çeşitliliği ve tanımlanması zor olduğundan, bazı araştırmacılar tarafından burada verilen tanımların bir kısmını özetlemek uygun olacaktır. Bazı araştırmacılar kısa vadeli ve sınırlı stres miktarının olumlu etkilerine dikkat ederken, bazıları ise stresin biyolojik düzeyde yıkıcı etkilerine dikkat eden tanımlamalar üzerinde durdu.

İlk biyolojik tanım, stresi “bedenin kendisine yapılan herhangi bir zararlı duruma özgül olmayan tepkisi” olarak tanımlayan Selye (1974) tarafından sağlanmıştır. Selye (1974) stresi her birimiz için kaçınılmaz bir şey olarak ilan etti ve herkesin yaşadığı sürece biraz stresle karşı karşıya olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, tamamen kurtulmaya çalışmak yerine, onunla başa çıkmanın yollarını öğrenmenin daha mantıklı olduğunu vurgulamıştır.

Perry (2006), stresi biyolojik düzeyde inceleyen fizyolojik ve nörofizyolojik sistemlerin normal dinamik aktivitelerini değiştirmemizi gerektiren herhangi bir zorluk veya koşul olduğunu iddia eden başka bir araştırmacıdır. Başka bir deyişle, stres, uyum ya da cevap vermemizi gerektiren her türlü değişikliğe tepkimizdir.

LeDoux (1998), beynin stres yanıtı ile duygusal tarafı arasındaki ilişkiyi, beynimizin ve stresin korku ve tehdit tepkilerinin merkezi olan amigdalalar arasındaki güçlü bağlantıyı göstererek inceledi. Amigdala'nın korku veya tehdit zamanlarında stres hormonu olan adrenalin, vazopressin ve kortizol salınımını tetiklemekten sorumlu olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, stres altındaki beynin uzun süreli hafıza oluşturma ve iyi düşünme becerilerine sahip olma yeteneğinin gerisinde kaldığını iddia ederek beyin için stresin olumsuz sonuçlarını vurgulamıştır.

Genest ve Genest (1987), biyolojik düzeyde stresin uyarıcı-tepki boyutuna işaret etmiş ve adaptasyon veya yeniden ayarlama gerektirdiğini belirtmiştir (Genest ve Genest, 1987'den aktaran Oral, 1994).

Childre ve Rozman'ın (2005) tanımlaması, “bir şeyin boşa gittiğini belirten bedenin bir uyarısı” olarak başka bir stres perspektifi sağlamıştır.

Selye'nin stres tanımına benzer şekilde, Güçlü (2001) stresi insan vücudunun herhangi bir talebe biyolojik ve seçici olmayan tepki olarak tanımlamıştır. Stresi nötr fizyolojik bir fenomen olarak incelemiş ve stresin pozitif veya negatif, uyarıcı veya tehdit olabileceğini eklemiştir.

Diğer araştırmacılardan farklı olarak, Lazarus (1966), stres etkisinin üretilmesinde kişilik faktörlerinin önemli bir rol oynadığını belirterek, stres etkisinin üretilmesinde ve bireyler ve durumlar arasında işlem yapılmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Ayrıca,

stresin bir değişken olarak değil, insan adaptasyonundaki birçok değişken ve süreci içeren çok sayıda önemli olguyu anlamak için bir terim olarak değerlendirildiğini öne sürmüştür.

McGrath (1970), bunu “(fiziksel ya da psikolojik) talep ile talebin karşılanamaması durumunda önemli sonuçlar doğuran koşullar altındaki cevap verme yeteneği arasındaki önemli dengesizlik” olarak tanımlamıştır” (McGrath 1970). Böylece stresi sosyo-psikolojik bir süreç olarak nitelendirmiştir:

1. Bireye fiziksel veya psikolojik bir uyarı gelir.
2. Birey uyarıyı algılar ve nasıl tepki vereceğine karar verir.
3. Birey, algılanan uyarıya ilk tepkisi verir.
4. Davranış sonuçları bu reaksiyonlardan sonra ortaya çıkar.

Özet olarak, stres beklenmeyen bir duruma fizyolojik ve psikolojik bir tepki olarak tanımlanabilir. Her ne kadar başlangıçta tamamen olumsuz bir kavram olarak algılanabilse de, stres, bazıları pozitif olabilen çok çeşitli stres tepkileri nedeniyle tamamen olumsuz olarak karakterize edilemez.

1.5.1.1. Stresin Ortaya Çıkması ve Aşamaları

Stres bireyin olayları algılamasına göre vermiş olduğu tepkilerden ortaya çıkan durumdur. Stresli durumlar bireyler üzerinde bir takım değişiklikler meydana getirir. Değişimlerden etkilenen birey stresli durumlarda uyum yeteneğine göre tepkiler vermektedir. “Stresörlere karşı organizmanın gösterdiği tepkileri ilk olarak XIX. yüzyılın ikinci yarısında Fransız fizyolog Claude Bernard incelemiştir. Elli yıl sonra da Amerikalı fizyolog Walter B.Cannon'un çalışmasını görmekteyiz. Cannon'un stresörlere karşı organizmanın gösterdiği tepkileri incelerken ortaya attığı “savaş veya kaç” tepkisi kuramı günümüzde geçerliliğini korumaktadır.” (Sabuncuoğlu, 2001). Kişi cesaret ve başarı tahminine göre davranışlarda bulunur. Kişi başarısızlığa uğrayacağını hissettiğinde durumu tehdit olarak algılayarak kaçma

tepkisinde bulunacak, eğer durumla baş edebileceğine inanırsa mücadele ederek savaşacaktır. Bütün bunlar bizim algılarımız sonucunda oluşan durumlara verdiğimiz tepkilerdir.

Bireyi zorlayan durumların varlığında uyumun yeniden sağlanması gerekmektedir. Hans Selye 1930 ve 1950'li yıllarda, Cannon'un kuramını genişleterek Genel Adaptasyon Sendromu kuramını tanımlamıştır. Selye (1936), Genel Adaptasyon Sendromunu üç aşamalı olarak belirtmiştir.

- **Alarm Aşaması:** Bu aşama, birey sürekli ve aşırı strese maruz kaldığında etkinleşir. Alarm aşamasında, stresin etkenlerinin etkisiyle başa çıkmak için vücudun savunma kuvvetleri çağrılır ve beden strese mücadele etmeye çalışır. Bu aşamanın şok aşaması ve karşı şok olmak üzere iki aşaması vardır. Bu evre, ilk önce Cannon (1932) tarafından tarif edilen savaş /kaç tepkisi olarak bilinen karakteristik fizyolojik tepkiye benzer. Stresörün yıkıcı etkileri, kan basıncını etkileyen düzenleyici işlemler, dolaşımdaki glikoz seviyeleri, elektrolit dengesi, kan akışının dağılımı ve membran geçirgenliği dâhil olmak üzere, homeostatik işlemlerde çarpıcı bir değişiklik ile ifade edilir. Stresöre şokla ilgili bu tepkiler, kısmen kortikosteroidlerin serbest bırakılması yoluyla adrenal korteksin ve epinefrin salınmasıyla adrenal omuriliğin karşı şok tepkileriyle karşılanacaktır (McCarty and Pacak, 2000). Bütün bu fizyolojik değişiklikler vücudu "savaş ya da kaç" reaksiyonu için harekete geçirir ve bir kişiyi yaşadığı strese cevap vermeye hazırlar. Normal şartlarda alarm reaksiyon aşaması çok uzun sürmez, bazı durumlarda ise daha uzun sürebilir.
- **Direnç Aşaması:** Alarm aşaması uzun bir süre devam ederse, GAS'ın ikinci aşaması, yani direnç aşaması gelişir. Direnç aşamasında, organizma stres etkeninin etkilerine daha fazla adaptasyon durumuna ulaşır, ancak diğer homeostatik zorlukların zararlı etkilerine karşı daha hassastır. Bu aşama, bu nedenle vücudun, stres etkeninin etkilerine uyum sağlama girişimidir. Stresli durum sona ererse, direnç aşamasında, vücut normale dönecektir. Bununla birlikte, stres etkeni devam ederse, vücut uyanık durumda kalır ve stres hormonları üretilmeye devam eder. Bu fiziksel tepki, bir kişinin konsantre olmada zorluk yaşamasına ve sinirli olmasına yol açabilir. Bu durumda organizma GAS'ın son aşamasına, yani tükenme aşamasına girer.

- **Tükenme Aşaması:** GAS'ın son aşaması, tükenme aşamasıdır. Selye (1936), bu üçüncü aşamanın başlamasının adaptasyon enerji depolarının tükenmesiyle tetiklendiğini öne sürmüştür. Bu adaptasyon enerjisinin tükenmesine, hipotalamik-hipofiz-adrenokortikal eksenin aktivitesinin artması ve bağışık sistemde ve gastrointestinal sistemde patofizyolojik değişikliklerin başlaması eşlik eder. Bu durumda, insanın vücudu artık stresle savaşmak için donanımsız hale gelir ve yorgunluk, depresyon, endişe ve stresle ilgili sağlık sorunları yaşayabilir. En uç durumlarda, ölüme neden olabilir. Gastrointestinal ülserler ve enfeksiyöz ajanlara karşı artan duyarlılık, uzun yıllardır stresin özelliği olarak kabul edilmiştir ve tükenme aşamasına eşlik ettiği düşünülen en önemli değişikliklerden ikisini temsil etmektedir (McCarty and Pacak, 2000).

1.5.1.2. Kaygı ve Uyarılmışlık Süreci

Kaygı “baskı altında bir görevin performansı ile ilgili algılanan strese tepki olarak hoş olmayan bir psikolojik durum” olarak tanımlanır (Cheng, Hardy and Markland, 2009). Kaygı, sporcuların tüm performans seviyelerinde yaşadıkları ortak bir duygusal durumdur. Genel olarak, kaygı bilişsel (örneğin, endişe verici düşünceler ve kaygılar) ve somatik (örneğin, fiziksel aktivasyon derecesi) bileşenlerden oluşur. Sürekli kaygı, bir kişiyi nesnel olarak tehlikeli olmayan çok çeşitli koşulları tehdit olarak algılamaya yatkın bir davranışsal eğilimdir ve durum kaygısı, sinirlilik, endişe ve endişe duygularındaki anlık değişimdir (Weinberg and Gould, 2015). Spor bağlamında, kaygı genellikle bir sporcunun becerilerinin değerlendirildiği bir duruma tipik bir cevap olarak kabul edilir (Smith, Smoll, and Schutz, 1990a). Kaygı genellikle bir dizi fizyolojik (örneğin, terleme, artan kalp atış hızı), davranışsal (örneğin, tırnakları ısırma, kıpırdatma) ve/veya bilişsel (örneğin, olumsuz düşünceler, dikkatsizlik) belirti ve semptomları ile karakterize edilir. (Weinberg and Gould, 2015).

Psikolojide, “uyarılma” terimi, bizi acil eylem için hazırlayan bir tür dağınk veya farklılaşmamış bedensel enerjinin biçimini ifade eder. Gould ve diğerleri (2002)’ne göre uyarılma “derin uykudan yoğun heyecana kadar süreklilik gösteren organizmanın genel bir fizyolojik ve psikolojik aktivasyonu”dur. Fizyolojik olarak, uyarılma hislerine sempatik sinir sistemi aracılık eder. Özellikle, uyarıldığımızda beynimizin retiküler aktive edici sistemi,

vücudumuzun harekete geçmesi için epinefrin ve norepinefrin gibi biyokimyasal maddelerin kan dolaşımına salınmasını tetikler. Daha hızlı kalp atışı, daha hızlı nefes alma, terleme, sinirlilik, ağız kuruluğu, uyarılmanın fiziksel belirtileridir. Uyarılma farklılaşmamış bedensel enerjiyi içermesine rağmen, kaygı, belirli bir uyarılma deneyimi türü için duygusal bir etikettir. Kısacası, kaygı, olumsuz olarak yorumlanmış uyarılma olarak tanımlanabilir- endişe, endişe duyguları ve gerçek veya bariz tehlikenin yokluğunda ortaya çıkma eğiliminde bedensel gerginlik ile karakterize duygusal bir durumdur. Bu önerme uyarılma yorumunda bireysel farklılıklar sorununu gündeme getirmektedir.

Sporcuların, uyarılma durumlarını nasıl algıladıkları ve yorumladıkları konusunda birbirlerinden farklı oldukları bilinmektedir. Jones ve Swain (1992), kaygının somatik semptomlarının, sporcunun onları nasıl algıladığına bağlı olarak spor performansı üzerinde kolaylaştırıcı veya zayıflatıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Thomas ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada uyarıcı semptomları kolaylaştırıcı olarak algılayan sporcuların daha iyi performans gösterme eğiliminde oldukları, daha yüksek özgüvene sahip oldukları, daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ve performansın zayıflatıcı olarak bu semptomları algılayan emsallerden daha fazla esneklik gösterdiklerini iddia etmişlerdir. Ne yazık ki, “yönlü kaygı” etkileri üzerine araştırmaların merkezinde anlamsal bir sorun vardır. Spesifik olarak, “kaygı”, genellikle olumsuz yorumlanmış uyarılma olarak tanımlandığı için, kolaylaştırıcı kaygıdan bahsetmek pek mantıklı değildir. Bunun yerine, kolaylaştırıcı uyarılmayı ifade etmek daha doğrudur.

1.5.1.3. Stresin Kaynakları

Hiçbir iki birey durumları aynı şekilde tecrübe etmediğinden, stresden çok farklı şekillerde etkilenirler. Bir bireyde olumlu bir eustress yanıtını tetikleyebilecek şey, akut stresin kısa bir bölümü veya başka bir kişide kalıcı bir kronik stres yanıtı olarak yaşanan sıkıntıya yol açabilir. Stresi “vücudun herhangi bir talebe özgü olmayan tepkisi” olarak tanımlayan Selye (1936), herhangi bir zamanda stres üreten herhangi bir madde olarak bir stresörü tanımladı; eğer bir insan kişiyi stres hissedecek şekilde etkilerse, buna stresör denir (Selye, 1936). Temel olarak bir insanın strese neden olan bir ortamındaki herhangi bir olay ya da durum olarak, stresörler bir organizmanın gerçek ya da algılanan ihtiyaçlarına cevap verebilmesi için gerçek

ya da algılanan zorluklardır (Greenberg, 2012). Bu algılanan zorluklarda, her birey farklı şekilde etkilenebilir ve bu nedenle bir stresör literatürde hem konuya özgü hem de genel olarak çok çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır.

Robbins (2003, 564), potansiyel stres kaynaklarını üç kategoride gruplandırmıştır: bireysel, örgütsel ve çevresel. Ancak, strese neden olan faktörlerin sayısız olduğu ve bu nedenle sınırlamalar koymak zor olduğu unutulmamalıdır. Buna göre, farklı bireyler üzerindeki değişken etkilerinden dolayı, yukarıda belirtilen kategorideki tüm stresörlerin gerçekte her bireyde strese neden olamaz.

Bireysel Stres Kaynakları: Bireysel stresörler çoğunlukla, stres etkenleri hakkındaki bireysel duygular ve ayrıca kişisel yaşam olayları ile ilgilidir. Başlıca bireysel stresörler kişilik, yaş, cinsiyet, tanıdık ve finansal problemlerdir. Bunlar; En önemli stresörlerden biri olan kişilik, genetik, kültür-toplum, öğrenme, kişisel seçim, bilinçsiz mekanizma ve bilişsel süreçlerin bir fonksiyonu olarak tanımlanır (Hergenhahn, 1999). Kişiliğin, doğuştan gelen ve çevrelerindeki sosyal etkenlerden gelen bireylerin fizyolojik, bilişsel ve manevi özelliklerinin toplamı olduğu söylenebilir. Böylece her birey farklı özellikler gösterir ve dışa dönük veya içe dönük bir kişiliğe sahiptir. Güçlü (2001) otokratik, duygusal olma, dışa dönük ya da içe dönük bir kişiliğe sahip olma ya da olumsuzluğa karşı güçlenme gibi bazı özelliklerin stres yarattığını iddia etmektedir. Yaş insanlar için başka bir stres kaynağıdır, çünkü bireyler yaşlandıkça beden ve zihin üzerindeki kontrolleri azalır, böylece kendilerini daha yorgun, bitkin ve ölüme yakın hissederler (Soysal, 2009). Özellikle menopozda olan kadınlar ve andropozdaki erkekler hormon değişiklikleriyle karşılaşır, böylece dengeleri kötüleşir ve hayal kırıklıkları ve duygusal sorunlar gibi bazı problemleri olabilir (Eren, 2010). Cinsiyet, özellikle erkeklerin egemen olduğu toplumlarda, önemli bir stresleyici haline gelir, bu nedenle kadın yöneticiler, işyerlerinde bazı tanıdık problemlere, cinsel önyargılara, çatışma ile ilgili sorumluluklara, örgütsel kültüre elverişli olmadıkları için örgütsel strese daha fazla maruz kalmaktadır (Tutar, 2000; Davidson, 2001). Aile ile ilgili sorunlar, insanlar ailede ölümler veya boşanmalar, çocuklarla ilişkiler gibi ailedeki bazı sorunların etkisiyle iş ve ev hayatı arasında bir denge bulamadığında stres yaratır. Özellikle, bu yaşamda karşılaştıkları sorunları yansıttıkları ve somut ve somut desteklerin kendileri için yeterli olmadığını gördükleri zaman stres görülmektedir (Marcintus, Berry ve Gordons, 2007). Finansal problem, bireyleri olumsuz yönde etkileyen bir olgudur. Özellikle finansal kırılganlıklar ve konjonktürel dalgalanmalar insanları çalışma yerlerinde endişelendirir ve sorun yaratır (Yüksel, 2014).

Örgütsel Stres Kaynakları: Stres oluşumuna neden olan birçok örgütsel faktör bulunmaktadır. Bunların başında örgüt çalışanlarının karar verme sürecine katılımlarında sorun yaşamaları, müzakere ve iş birliği oranının düşük olması, çalışanların davranışlarını sınırlandırması ve örgüte ait olmadığı duygularına kapılması gibi unsurlar gelmektedir. Ayrıca örgüt içerisinde alınan kararlara katılma düzeyi, örgüt içindeki yetki ve sorumluluk dengesi, kişi rol çatışmasının olması, resmi ve resmi olmayan rol belirsizlikleri gibi unsurlar da sıklıkla çalışanlar için stres kaynağı olmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Çalışanlar örgütsel stresle baş edebilmek için öncelikle bireysel yollara başvururlar (Gümüştekin ve Oztemiz, 2004). Ancak örgütsel stres kaynakları ile başa çıkmada her zaman bireysel başa çıkma yöntemleri etkili olmamaktadır. Bu nedenle örgütsel stres faktörlerinin etkilerini en aza indirmek için yönetsel stresle başa çıkma yöntemleri uygulanmalıdır (Şahin ve Erigug, 2000). Örgütlerde bazen çalışma saatlerinde belirsizlik olduğu görülür. Özellikle çalışma sürelerinin uzun, buna karşılık mola sürelerinin kısa olması çalışanlarda stres oluşumunu arttırmaktadır. Ayrıca örgüt çalışanlarının günlük yaşamlarının, sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını dikkate almaksızın fazla mesai yaptırılması çalışanlarda yorgunluğa, zaman içerisinde de stres oluşumuna neden olmaktadır. Örgüt içinde çalışanların moralinin düşük olması ve olumsuz örgüt iklimi gibi nedenler de çalışanlarda stresi en fazla arttıran etkenlerdir. Çünkü örgüt içerisinde görev paylaşımlarındaki hatalar, çalışanlarla konumları arasında uyumsuzluk varsa çalışanlar aşırı stres yaşarlar ve söz konusu strese bağlı olarak örgütün başarı düzeyi düşebilir (Usta, 2012).

Çevresel Stres Kaynakları: Genel çevresel stres kaynakları, bireylerin ve kuruluşların kendileri dışında oluşan streslerdir. En çok göz ardı edilmelerine rağmen, bireyler üzerinde stres yaratırlar. Başlıca çevresel stres faktörleri ekonomik problemler, politik belirsizlik, teknolojik değişim, medya etkileri ve çevre ve ulaşım problemleridir. Bunlar; Enflasyon, işsizlik, yavaş ekonomik büyüme, azalan ihracat, artan ithalat, kamu harcamalarında azalma, para biriminin devalüasyonu, enerji krizi, durgunluk, aşırı ev fiyatları gibi ekonomik sorunlar bireyler üzerinde gelecek ile ilgili endişelere neden olmaktadır. Ayrıca, bu sorunlar yatırımı durdurmakta, vergi gelirini azaltmakta ve enflasyonu arttırmaktadır (Patel, 1996). Bu nedenlerden etkilenen insanların ihtiyaçlarını karşılayamayacağı kaygısına düşmesine ve işsiz kalma korkuları stres seviyesini arttırmaktadır. Buna ek olarak, siyasi istikrarsızlık, sık sık siyasal yönetimlerin değiştirilmesi, erken seçim sorunlarının gündeme gelmesi, demokrasiye cevap verilmesi ekonomi politikasını olumsuz etkilemekte ve yatırımların azalmasına, düşük vergi gelirleri ve enflasyona neden olmaktadır (Girdanovd., 1990; Eren, 2010). Teknoloji

günümüzde sürekli gelişmekte ve ilerlemektedir. Bu gelişme çalışanlarla sürekli olarak etkileşim halinde bulunmasını gerektirmektedir. İşletmelerin varlığını devam ettirebilmesi çalışanların teknolojiye uyumlu olmasıyla yakından ilişkilidir. “Teknolojik yenilikler çalışanların beceri ve deneyimlerini gereksiz kılmaları durumunda birer stres kaynağı olurlar. Bilgisayar, robotlar ya da otomasyon yüzünden işlerin yapılmasında ortaya çıkan yeni yetenek edinme gereksinimlerine ayak uyduramayan çalışanlar işsiz kalmakla ya da iş değiştirmekle yüz yüze geleceklerdir. Doğal olarak bu durum da stres kaynağı olacaktır.” (Can, vd. 2006) Çalışanlar kendileri baskı altında hissederek psikolojik problemler yaşayacaktır. Medya kar amacı güderek yapmış olduğu yayınlarla bireyleri farklı açılardan etki altına almaktadır. Farklı yaşantıların medyada verilmiş tarzı, izleyicileri farklı yönlerden etkilemektedir. İzledikleri kişiler gibi davranıp giyinmek isteyen, sürekli tüketime yönelik reklamlarla, bireyler hayal kırıklığına uğrayarak mutsuz olacaktır. Ayrıca haberlerde çıkan şiddet içerikli suçlar, sapkın davranışlar gibi olayların medyada yer verilmesi izleyicilerin psikolojisini olumsuz olarak etkilemektedir. Hava, su ve toprak kirliliği gibi çevresel problemler çöplerden atılmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve böylece bireylerin yaşamları biyolojik ve psikolojik olarak tehlikeye girmektedir. Ek olarak, ulaşım problemi ile karşılaşan bireyler her türlü fiziksel strese maruz kalıyorlar, bu yüzden kendilerini yorgun hissediyorlar ve yaşamlarında düşük seviyede uyanıklık ve verimlilik gösteriyorlar (Eren, 2010; Tutar, 2000; Hariharan and Rath, 2008).

1.5.1.4. Stresin Belirtileri

İnsanların karşılaştığı stresörler, davranışlarının bir kısmını düzeltmesini ya da değiştirmesini teşvik eder. Bu düzeltmeleri veya değişiklikleri başarılı bir şekilde yapamayanlar, sık sık kendilerinde hoş olmayan yan etkiler veya belirti ve semptomlar tespit ederler. Bu belirti ve semptomların tümü, sağlıklı olmayan bir stres seviyesi göstergesidir. Stresin spesifik belirti ve semptomları kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar öncelikle bel ağrısı, mide problemleri ve cilt salgınları gibi fiziksel semptomlar yaşarlar. Diğerlerinde, stres patlaması ağlama veya aşırı duyarlılık gibi duygusal semptomlara odaklanır. Yine de diğerleri için, düşünce veya davranış biçimlerindeki değişiklikler baskındır. Aşağıda, uygun olmayan stres düzeyleriyle ilgili daha yaygın belirti ve semptomların bir listesi verilmiştir. Bunlar Rowshan'a (2003) göre, fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal veya sosyal olarak sınıflandırılmıştır;

- *Fiziksel Stres Belirtileri:* iştah değişikliği, boyunda tutulma, mide ağrısı, kalp çarpıntısı, soğuk ayaklar ve ellerde terleme, açıklanamayan boğulma hissi, yorgunluk, kabızlık, rahatsızlık, huzursuzluk, sırt ağrısı, hafıza kaybı, kas gerginliği, uyku bpozukluğu, bulanık gorme, ishal, göğüs ağrısı dokntuleri, bulantı, aşırı soğuk algnlığı, şiddet davranışı, alkol almak ya da ruh halini değiştirmek için uyuşturucu kullanması gibi unsurları içerir.
- *Duygusal Stres Belirtileri:* Hayal kırıklığı, depresyon, ruh hali değişiklikleri, öfke hızlı, kâbuslar, sinirlilik, kolayca hevesin kırılması, endişe, en kötü hayali goren, bunalmış, kızgınlık, korku ve kaygı gibi durumları içerir.
- *Zihinsel Stres Belirtileri:* Problem zme zorluğu, karar verme zorluğu, konsantrasyonda zorluk çekme, hesaplama yapmada zorluk çekme, kendi kendine olumsuz konuşma, olumsuz tutum, İnkâr: Hiçbir şeyin yanlış olmadığına inanma, düzenli olarak eleştirme ve şikâyet etme, ekilme: Durumlardan kaçınma, felaket senaryoları yazma, çok şüpheli olma gibi durumları kapsar.
- *Ruhsal Stres Belirtileri:* Boşluk, anlam kaybı, şüphe, affetme, ve yn kaybı gibi unsurları kapsar.
- *Sosyal Stres Belirtileri:* İzolasyon, hoşgrszlik, kızgınlık, yalnızlık, dışarıda kalmak, saklanmak, tahammül etmek, cinsel sorunlar, güvensizlik, arkadaşlarla daha az temas, samimi olmamak gibi unsurları içerir. (Rowshan, 2003, 17–20).

1.4.1.5. Stres Sonrası Ortaya ıkan Rahatsızlıklar

Bir kişide hastalığa neden olan bir olay, diğer kişide hastalığa neden olmayabilir. Bir hastalığın oluşmasına neden olan bu olaylar, çok çeşitli arka plan faktörleriyle etkileşime girmelidir. Strese duyarlılığı etkileyen faktörler arasında genetik kırılgnlık, başa çıkma tarzı, kişilik tipi ve sosyal destek bulunmaktadır. Sorunun ciddi olduğuna ve sorunla başa çıkmak için gerekli kaynaklara sahip olduğuna inanmak, insanın kendini stres altında hissetmesine yol

açabilir. (Lazarus, 1966). Bu, insanın hastalığa yatkınlık ve genel refah arasında fark yaratan durumlara tepki verme yoludur.

Cosgrove (2001), stresin kısa veya uzun vadeli sağlık sorunlarına neden olabileceğini belirtmektedir. Baş ağrısı, tahriş, sırt ağrısı, huzursuzluk, saldırganlık ve benzeri gibi semptomlar, stresin kısa vadeli sonuçlarının belirtileri olan düzenli ve sık sık devam ederse, yardım aranmalıdır. Uzun vadede, bu göstergeler göğüs ağrılarına, sürekli korkuya, ülserlere, düşünememe ve konsantre olmama gibi durumlara dönüşürler ve insanlarda endişeye neden olur. Daha da kötüsü, bu göstergeler kalp hastalığı, inme, halüsinasyonlar, intihar fikirleri ve benzeri gibi ciddi semptomlara dönüşebilir, daha sonra yaşam kalitesini tehdit eder duruma geldiklerinde, çözüm yolları aranmalıdır. Stresin neden olduğu önemli hastalıklardan bazıları şunlardır:

Kronik Baş Ağrıları: Başın etrafındaki kaslar bir süre gergin kaldığında baş ağrısı gibi hissedilir. Uzun süreli uyanıklık veya bu alanda aktif kas kullanımı gerektiren bu durumun örneği araba kullanmaktır. Önemli bir konuşma için hazırlık yapmak veya uzun tartışmalar yapmak kafa derisi, boyun ve alndaki kasların daralmasına ve gerginlik baş ağrısına neden olabilir (Patel, 1996).

Migren: Migren başağrısı gerginlik baş ağrısından farklıdır ve çok daha karmaşıktır. Mükemmeliyetçi olan insanlarda, genellikle yoğun aktivitelerden sonra rahatladıklarında ortaya çıkma eğilimindedir. Baştaki kan damarlarının kasılması, görsel veya diğer duyuşsal rahatsızlıkların ön belirtilerinden, kan damarlarının genişlemesi migrenin zonklama karakterinden sorumludur. Bununla birlikte, migrenin nedeni üzerine baskın olan düşünce, duygusal stres ve gerginlik ile ilgilidir. Kaygı, sinirlilik, öfke veya bastırılmış öfke hissi migren ile ilişkilidir (Pelletier, 1977).

Alerjiler: Alerjiler, vücudun, kişinin alerjik olduğu yabancı maddelere verdiği reaksiyondur. Bu maddeye daha fazla maruz kalmak kanda rahatsız edici maddeye tepki veren antikolar üretir. Alerji, pek çok farklı şekilde gösterebilir: saman nezlesi, akan burun, akan gözler, şişmiş göz kapakları, deri döküntüsü, astım, kaşıntı, bağırsaktan kanama veya kusma. Stres doğrudan alerjiye neden olmasa bile, sıklıkla etkilenen bireylerde alerjik reaksiyonları hızlandırır. Bu reaksiyonlar daha sonra bir stres kaynağı haline gelir ve acı çeken bir kısır döngü içinde kilitlenir (Patel, 1996).

Yüksek Tansiyon: Yüksek tansiyon, kalbi zorlayabilir ve arterlerin veya aterosklerozun sertleşmesine katkıda bulunabilir, bunun sonuçları prematüre kalp krizi, felç ve diğer kan damarı hastalıklarıdır. Stres, aşırı tuz ve aşırı alkol giderek artan katkı sağlayan faktörler olarak kabul edilmektedir. Çok sayıda yapılan çalışması, düzenli olarak gevşeme ve stresi etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmenin pratikte yüksek tansiyonda önemli bir azalmaya yol açabileceğini göstermiştir (Patel ve Marmot, 1987). Bu gözlem tek başına stresin önemli bir katkıda bulunan nedensel faktör olması gerektiğini öne sürmektedir.

Kalp krizi: Yüksek tansiyon, kandaki yüksek kolesterol yağı ve sigara kullanımı koroner kalp hastalığı için ana risk faktörleri olarak kabul edilir, ancak kalp krizi geçiren hastaların yarısında bu faktörlerin hiçbiri yoktur (Patel ve Marmot, 1987). Koroner Kalp hastalığının psikososyal yönleri yoğun olarak çalışılmıştır ve psikolojik stresin kalp hastalığı ve ölüm oranları için önemli bir risk faktörü olduğuna dair güçlü kanıtlar mevcuttur (Tennant, 1999; Rosengren, 1993). Tennant (1999), yaşam stresi ve kalp enfarktüsü ve ani ölüm arasında pozitif bir ilişki bulmuş; Rosengren ve ark. (1993), koroner kalp hastalığının ölümlerinin, önceden belirlenmiş stresli yaşam olaylarından üç ya da daha fazlasını yaşayan erkekler için iki kat arttığını bildirmiştir.

Gastrointestinal Hastalıklar: Peptik ülser ve ülseratif kolit gibi gastrointestinal hastalıkların stresden büyük ölçüde etkilendiği bilinmektedir. Bazı stresli yaşam olayları, sindirim sisteminin fonksiyonel gastrointestinal bozukluklar, enflamatuar barsak hastalığı ve gastro-özofageal reflü hastalığı gibi diğer yaygın kronik hastalıkların başlangıcı veya semptomları ile ilişkilidir. Yaşamın erken dönemlerindeki travmaların neden olduğu stres, fonksiyonel gastrointestinalin yanı sıra yaşamda enflamatuar barsak hastalığının gelişmesine yatkınlıkta da önemli bir rol oynamaktadır (Drossman vd., 1982).

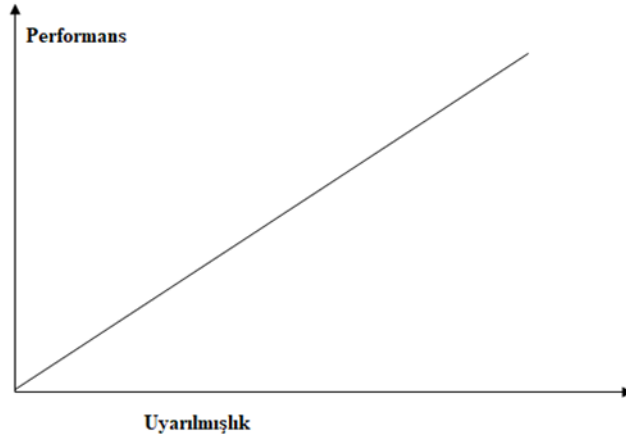
Ülser: Ülserlere aşırı mide asidi neden olur ve mide fistülü olan hastalar üzerinde yapılan çalışmalar, öfke ve düşmanlığın mide asitliğini arttırdığını, depresyon ve yoksunluğun azaldığını göstermiştir. Bir diğer teori, stresin, mideyi kaplayan mukoza kaplamasına bağlı ülserlerin gelişimi üzerindeki etkilerini göstermiştir. Bu teori, kronik stres sırasında noradrenalin salgılanmasının mide zarındaki kılcal damarların daralmasına neden olduğunu belirtir. Bu da, mukozal üretimin kapatılmasına neden olur ve mide duvarı için mukoza koruyucu bariyeri kaybolur. Koruyucu bariyer olmadan, hidroklorik asit dokuyu parçalayarak kan damarlarına ulaşabilir ve kanama ülseri ile sonuçlanabilir (Greenberg, 2012).

Soğuk Algınlığı ve Öksürükler: Virüs enfeksiyonlarının yaygın soğuk algınlığına neden olduğu bilinmektedir. Aşırı kalabalık ve sigara içiminin riski arttırdığı bilinmektedir ancak bir virüse maruz kalmasına rağmen herkes üşütmez. Psikolojik stres ile bir çok soğukalgınlığı virüse duyarlılık arasında bir ilişki olduğunu gösteren başka çalışmalar da vardır (Cohen vd., 1991; 1998). Stres bağışıklık sistemini baskıladığı için bu şaşırtıcı değildir; Gizli virüsler, vücudun kendisini daha fazla savunamayacağı için, yeniden ortaya çıkmak için fırsat elde ederler.

1.6. Stresle İlişkili Kuramlar

1.6.1. Dürtü Azaltma Kuramı

Dürtü Azaltma (Direct Reduction) Kuramı davranışçı Clark Hull (1943) tarafından oluşturuldu. Hull, davranışın, bir organizmanın dengeyi korumasının yollarından biri olduğuna inanıyordu. Dürtü terimi, biyolojik veya fizyolojik ihtiyaçların neden olduğu bir gerginlik veya uyarılma durumunu ifade eder. Örneğin, susuzluk, açlık ve sıcaklığa duyulan ihtiyaç, dürtülerin örnekleridir. Bir dürtü hoş olmayan bir deneyim, azaltılması gereken bir gerginlik yaratır. Bu dürtüyü azaltmak için insanlar bu biyolojik ihtiyaçları karşılama yollarını ararlar. İnsanlar susadıkları zaman bir şeyler içip aç olduklarında yemek yerler. Hull, insanların ve hayvanların, budürtüleri azaltan her türlü davranışı tekrar edeceklerinin önermiştir. Bu teori açısından dürtü, uyarılma ile eş anlamlıdır. Dürtü Azaltma Teorisi, bir sporcunun ne kadar çok uyandırıldığını onun performansının o kadar iyi olduğunu göstermektedir. Çok yüksek bir uyarılma seviyesi, yüksek bir performansa neden olur. Ancak, bu yalnızca beceriler iyi öğrenildiğinde olur. Buna karşılık, eğer spor becerisi iyi öğrenilmezse, uyarılma arttıkça performans düşer. Bu nedenle, Dürtü Azaltma Teorisi, acemilerin ve daha az vasıflı kişilerin baskı altında iyi performans gösterme eğiliminde olmadıklarını göstermektedir. Acemilerde, zayıf alışkanlıklar ve teknikler nedeniyle beceri seviyesi düşmektedir. Alışkanlıklar, bir bireyde baskın olan performans olarak tanımlanır. Deneyimli sporcular üstün yetenekleri ve stres yönetimi tekniklerinin kullanımı nedeniyle baskı altında daha iyi performans gösterme eğilimindedir.



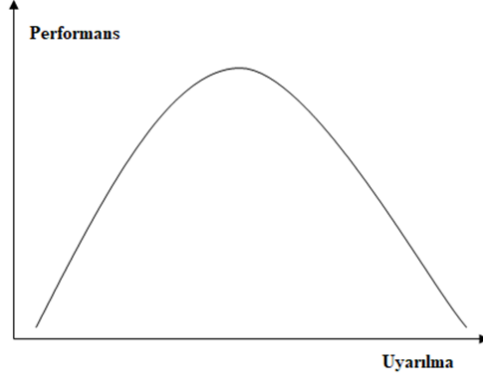
Şekil 2.1. Dürtü Azaltma Kuramı

Bu teori, yeni başlayanların neden baskı altında iyi performans göstermenin zor olduğunu açıklamaya yardımcı olur. Yeni başlayanlar, yeni beceriler kullanarak bir bayrak yarışında yarışıyorlarsa, genellikle yeni başlayanların beceri seviyesi düşer. Bununla birlikte, aynı zamanda deneyimli sporcuların, iyi öğrenilmiş becerileri kullanarak, baskı altında nasıl daha iyi performans gösterdiklerini de açıklamaktadır, örneğin iyi tenisçiler daha güçlü rakiplere karşı daha iyi oynarlar.

Dürtü Azaltma Teorisinin en büyük zayıflığı, “insanların kendilerini neden stresli ya da doymamış bir duruma sokan şeyler yaptığını ve neden sıklıkla yüksek uyarılma altında başarısız olduklarını açıklayamamasıdır”. Heyecan kesinlikle bir sporcunun performans göstermesine yardımcı olabilirken, kaygının çok fazla olduğu ve gerçekten yüksek performans göstermesini engellediği bir nokta vardır (Harmison, 2006).

1.6.2. Ters U Hipotezi

Ters U Hipotezi, hem düşük hem de yüksek seviyelerde uyarılmanın performansın düşmesine neden olacağı gibi, orta seviyede bir uyarılma seviyesinde optimum performansın ortaya çıktığını göstermektedir. Bu öneri, uyarılma ve performans arasında ters U şeklinde bir fonksiyon öngören Yerkes-Dodson yasasına (onu keşfeden araştırmacıların ismini almıştır) dayanarak yapılır (Yerkes, Dodson, 1908).



Şekil 2.2. Ters U Hipotezi

Sporda bu, rekabetle ilgili biraz heyecan ve stresin olumlu bir etkisi olabileceği anlamına gelir, ancak çok stresli olan bir durum zararlıdır. Bununla birlikte, optimum uyarılma seviyeleri aynı görevi yapan insanlar arasında değişmektedir. Dahası, farklı görevler için aynı kişi için en uygun uyarılma seviyeleri değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte, genel olarak sporcuların aşırı ya da yetersiz uyarılmaları nedeniyle kötü performans göstermeleri beklenebilir. Ek olarak, optimum uyarılma seviyeleri daha karmaşık işler için daha düşük olma eğilimindedir.

Ayrıca, optimum uyarılma seviyesi, gerçekleştirilen beceriye bağlı olarak da değişebilir. Belli başlı kas gruplarını içeren sporlar veya halter gibi kaba beceriler daha yüksek uyarılma seviyelerine sahip olmaktan yararlanabilir, oysa ince beceriler içeren ve okçuluk veya jimnastik gibi yüksek koordinasyon içeren aktiviteler daha düşük uyarılma seviyelerinden yararlanabilir.

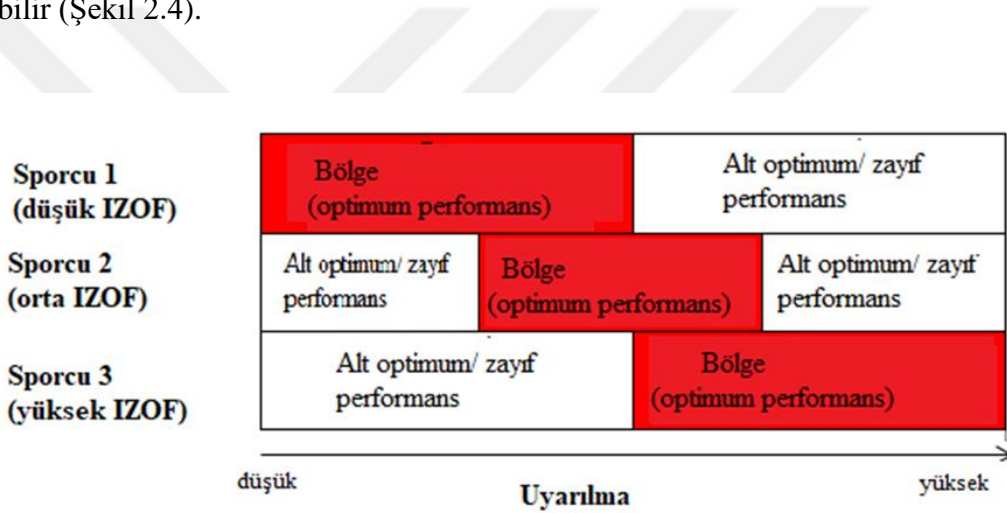
Ters U hipotezi, çeşitli şartlarda “uyarılma” ve motor performansı arasındaki ilişkiyi tanımlamak için Oxendine (1970) tarafından genişletildi. Bu bağlamda, uyarılma, hem psikolojik hem de fizyolojik müdahale sistemlerini içeren ve sonraki davranışlarda salınması için organizmaya mevcut potansiyel enerjiyi yansıtan üniter bir yapı olarak kabul edilmiştir. (Duffy, 1962).

Ters U hipotezi, stres ve performans, uyarılma ve performans ve/veya kaygı ve performans arasındaki ilişki olarak çeşitli şekilde ifade edilmiştir.

1.6.3. İZOF Kuramı (Bireysel Optimal Fonksiyon Aralığı)

Uyarılma ve performans arasındaki ilişkinin en popüler model, Bireysel Optimal İşleyiş Bölgeleri modelidir (Hanin, 1997, 2000). İZOF, insanların kaygıya tepki gösterme biçimlerinde bireysel farklılıklar olduğunu önermektedir. Bazıları anksiyete düşükken, bazıları ise anksiyete yüksekken başarılı olma eğilimindedir.

Bu nedenle, her insan kendi optimum düzeyde performans göstermelerini sağlayan kendi tercih ettiği endişe düzeyi vardır. Sporcular en uygun performans bölgesinde olduğunda bu, onların bu kaygı düzeyini tercih ettikleri anlamına gelmektedir. Bir sporcu çok fazla ya da çok az endişe yaşıyorsa, bu durum sporcu en uygun bölgesinden olmadığı için performansı engelleyebilir (Şekil 2.4).



Şekil 2.3. Üç sporcuda tek tek optimum işleyiş bölgeleri; HANIN'dan uyarlanmıştır (1997)

Kaygıya ek olarak, İZOF, yararlı veya yararsız olabilecek çeşitli duygusal durumların tanımlanmasına izin verir. Eski açıklamalarda duygular olumlu ya da olumsuz olarak adlandırılırken, Hanin spor ortamlarında yardımcı ve yararsız ya da optimal ve işlevsiz duygular arasında ayırım yapmanın daha yararlı olduğunu öne sürmüştür. Örneğin, bazı sporcular heyecanlı hissetmenin iyi performans için elverişli olmadığını fark ederken, öfkeli hissetmenin en iyi performanslarına ulaşmalarına yardımcı olduğunu söylerler. Böylece, Bireysel Optimal İşlevsellik Modeli Bölgeleri, her bir sporcunun yarışmalardan önce bu mükemmel duruma nasıl ulaşabileceğini, yararlı duyguların ve öğrenmenin en uygun kombinasyonunu bulabileceğini göstermektedir.

Bireysel Optimal İşlevsellik modelinin temel eleştirisi, bazı duygusal durumlarda ve diğerlerinde neden bazılarının daha iyi performans gösterdiğini açıklamamasıdır. Yine de, IZOF sporcunun öz-farkındalığını ve psikolojik hazırlığını geliştirmeye yardımcı olan faydalı bir modeldir.

1.6.4. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Çok boyutlu kaygı kuramı, bilişsel ve somatik kaygının öncüllerinin farklı olduğunu ve bu kaygı bileşenlerinin performansla farklı şekilde ilişkili olduğunu varsaymaktadır.

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bileşenini temsil eder ve başarı ya da olumsuz öz değerlendirme ile ilgili olumsuz beklentilerden kaynaklanır. Dolayısıyla bilişsel kaygı endişe verici ve olumsuz düşüncelerdir. Somatik anksiyete, doğrudan otonom uyarılmadan kaynaklanan anksiyetenin fizyolojik unsurlarını yansıtır. Bu, midede “kelebekler”, kaslarda gerginlik, terleme ve bulantı gibi algılanır.

Teori iki öngöründe bulunur:

- Bilişsel kaygı ile performans arasında negatif bir doğrusal ilişki vardır, buna göre sporcular ne kadar çok kaygılanırsa, o kadar iyi performans göstereceklerdir.
- Somatik kaygı ile performans arasında ters bir U ilişkisi vardır ve buna göre performansın orta dereceli somatik kaygı düzeylerinde optimal olması beklenir.

Somatik kaygı ve performans arasındaki bu varsayımsal ilişkinin gerekçesi belirsizdir. Büyük ölçüde, uyarılma ve performans arasındaki U-biçimli ters çevrilmiş ilişkinin bir uzantısı olduğu anlaşılmaktadır (Broadhurst, 1957). Somatik kaygının neden bu şekilde performansı etkileyebileceğini açıklamaya çalışırken, Martens, ve diğerleri tarafından yapılan çalışmada Weinberg'in (1978) yaptığı araştırmaya değinerek çok fazla kas gerginliğinin performansta bozulmaya neden olabileceğini öne sürmüşlerdir (Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith, 1990). Böyle bir durumda, çok boyutlu kaygı kuramında neden fizyolojik kaygı değil de

somatik kaygıların kullanıldığı açık değildir. Aslında, eğer fizyolojik uyarılmanın doğrudan motor performansını etkilemesi bekleniyorsa, o zaman bir görevi yapanın bu fizyolojik uyarılmaya ilişkin algısını ölçmek, bu tür etkileri test etmek için en etkili yöntem olmayabilir. Kuşkusuz, algılanan fizyolojik uyarılma ile fizyolojik uyarılma göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki bulamayan araştırmalar ışığında (örneğin, Karteroliotis and Gill, 1987; Yan Lan and Gill, 1984), somatik kaygının en iyi ihtimalle anksiyete fizyolojik bileşeninin sadece çok kaba bir göstergesi olabileceği anlaşılmaktadır. Açıkçası, somatik kaygı ve performans arasında bir ilişki sunan ve henüz bu ilişkinin açıklamasını sunmayan bir teori, zayıf bir teori olmaya devam etmektedir.

1.6.5. Katastrof Modeli

Hardy ve meslektaşları (Hardy, 1990; Hardy and Fazey, 1987; Hardy and Parfitt, 1991) tarafından belirlenen çok boyutlu kaygı teorisinin ana eksikliklerinden biri, bir dizi bağımsız iki boyutlu ilişkide bilişsel kaygı, somatik kaygı, özgüven ve performans arasındaki potansiyel olarak karmaşık dört boyutlu ilişkiyi açıklamaya çalışması olmuştur. Kaygı ve performans ilişkilerinin yetersiz açıklamalarının bir sonucu olarak, Dişli Katastrof modeli (Cusp Catastrophe model) Hardy tarafından geliştirilmiş ve önerilmiştir. Katastrof modelleri doğada en az üç boyutlu olduğundan, kaygı bileşenleri ile performans arasındaki etkileşimlerin gösterilmesine olanak sağlar.

Model, kaygının en az iki bileşene, bilişsel kaygıya ve fizyolojik uyarılma tepkisine sahip olduğunu varsaymaktadır. Bu bağlamda, fizyolojik uyarılma, en azından kısmen somatik kaygı veya herhangi bir başka fizyolojik gösterge ile yansıtılabilen genelleştirilmiş sempatik fizyolojik yanıtın derecesi olarak kabul edilir. Bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmanın (normal faktör) etkisinin yumuşak, küçük, büyük ve felaket veya bu iki uç nokta arasında bir yerde olup olmadığını belirleyen bir bölme faktörü olarak önerilmektedir.

Bu model, bilişsel kaygı ile performans arasında negatif bir ilişki olduğunu ve yüksek bilişsel kaygı koşulları altında performans üzerine fizyolojik uyarılmanın karışık olumlu ve olumsuz etkilerini gösteren mevcut verilere uygundur. Bununla birlikte, bilişsel kaygının fizyolojik uyarılmanın performans üzerindeki etkisini nasıl değiştirdiği sorusu akla

getirilmektedir. Buna en uygun yanıt, performansçılarının, yararlı etkileri kullanırken (herhangi bir olumsuz fizyolojik etkiyi kontrol edebilmeleri veya bastırabilmeleri durumunda) basit veya iyi öğrenilmiş görevlerde yüksek fizyolojik uyarılma koşulları altında daha yüksek performans gösterme eğiliminde olmaları olabilir. (Hardy and Parfait, 1991). Bilişsel kaygının, performansçının dikkatini zedeleyerek (Wine, 1971) ve yararlı fizyolojik etkinin ne olduğu ve olumsuz bir fizyolojik etkisinin ne olduğu konusunda bilinçli veya bilinçaltı bir düzeyde şüphe yaratarak bu kontrolü bozması mümkün değildir. Sonuç olarak, fizyolojik talebin yüksek olduğu ve bilişsel kontrol talebinin düşük olduğu görevlerde, bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmanın yüksek olduğu durumlarda performansın artmasına neden olabilir. Tersine, düşük fizyolojik talebe sahip, ancak yüksek kontrol talebine sahip işlerde bilişsel kaygı, genellikle yüksek fizyolojik uyarılma koşulları altında performansta düşüşe yol açacaktır (Eysenck, 1982).

Bu nedenle, performanstan önce, sporcunun önemli bir zihinsel görevi, endişe düşünceleri olmadan fizyolojik uyarılmanın en uygun, orta derecede olduğu zihinsel bir duruma ulaşmaktır. Genellikle, bu, fizyolojik uyarılmanın optimal ısınma ve davranışsal ve zihinsel ön yarışma rutinleri tarafından sürdürüldüğü anlamına gelirken, kişisel meydan okumaya ve heyecana odaklanarak endişe verici düşünceler önlenir.

Fazey ve Hardy'nin önerilen katastrof modeli, aşağıdaki test edilebilir tahminleri yapar:

- i. Fizyolojik uyarılma (ve buna bağlı herhangi bir somatik kaygı) mutlaka performansa zarar vermez. Bununla birlikte, bilişsel kaygı yüksek olduğunda, yıkıcı etkilerle ilişkilendirilecektir.
- ii. Yüksek bilişsel kaygı koşulları altında, histerikler meydana gelir, yani performans, fizyolojik uyarılma arttıkça, fizyolojik uyarılma azaldığı zaman takip ettiği yoldan daha farklı bir yol izler. Düşük bilişsel kaygı koşullarında, histerik oluşmaz.
- iii. Orta düzeyde performans, yüksek bilişsel kaygı koşullarında çok olası değildir.
- iv. İstatistiksel metodoloji kullanarak katastrof modelinin gerçek yaşam verilerine uyması mümkün olmalıdır (Hardy and Fazey, 1987).

1.6.6. Zıtlık (Reversal) kuramı

Çok boyutlu kaygı teorisi (Martens ve diğerleri, 1990), somatik kaygı ve performans arasındaki ilişkinin tersine çevrilmiş bir U'nun fonunda olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, yüksek algılanan fizyolojik uyarılma seviyeleri daima zayıf performans ile ilişkilidir (Martens, ve diğerleri, 1990). Diğer teoriler, yüksek somatik kaygının her zaman zararlı olarak algılanmayabileceğini düşündürmektedir. Zıtlık kuramı (Apter, 1982; Kerr, 1990) böyle bir teoridir. Ters teori, “metamotivasyonel durumlar” kavramına dayanır. Metamotivasyonel bir durum, “kişinin kendi motivasyonunun bazı yönlerini yorumlama yolu ile nitelendirilen bir fenomenolojik durumdur”. (Kerr, 1990, 129). Zıtlık kuramı dört olası “metamotivasyonel durum” çiftinin olduğunu öne sürer. Bunlar telic-paratelic, karşı gelme durumu-uygunluk, otic-alloic ve sempati- uzmanlıktır. Spor bağlamında en çok telic-paratelic çifti dikkat çekmektedir. Telik bir durumda (yani, bireylerin hedefe yönelik olduğu bir durum ve amacı ifade eder), bireyler düşük uyarılma tercihiyle oldukça ciddi olma eğilimindedir. Buna karşılık, paratelic bir durumda (yani, bireylerin davranışlarıyla ilişkili duyumlara yönelik olduğu bir durum), bireyler yüksek uyarılma tercihiyle oldukça spontane olma eğilimindedir. Zıtlık kuramına göre (örneğin, Kerr, 1990), eğer performansçılar telik bir durumdaysa, yüksek fizyolojik uyarılmayı kaygı olarak yorumlayacaklardır; paratelic bir durumdalarsa, heyecan olarak yüksek fizyolojik uyarılma yaşayacaklardır. Örneğin, Kerr ve diğ. (1997) farklı meta motivasyonel durum (telik veya paratelic) ve uyarılma uyarısının (yüksek veya düşük) okçuluk performansına etkilerini araştırmışlardır. Kerr ve diğerleri (1997) kombine yüksek hedonik ton grubunun (telik-düşük, paratelic-yüksek), kombine düşük hedonik ses grubundan (telik-düşük, paratelic-yüksek) daha iyi performans göstereceği varsayılmıştır.

Zıtlık kuramı ayrıca, performansçıların bir metamotivasyonel durumdan diğerine hızlıca değişebileceğini (tersine) varsayar. Sonuç olarak, tatsız (endişe) olarak yüksek bir uyarılma seviyesi yaşayan telik bir durumdaki bir kişi, aniden bir paratelic duruma dönüşebilir ve bu yüksek uyarılma seviyesini hoş (heyecan) olarak algılayabilir. Zıtlık kuramında, algılanan zevk, “hedonik ton” olarak bilinir. Bu nedenle, kişinin hedonik tonu hoş (yani, rahatlama olarak düşük bir uyarılma seviyesini algılamak ve heyecan olarak yüksek bir uyarılma seviyesini algılamak) veya hoş olmayan (yani, can sıkıntısı olarak düşük bir uyarılma seviyesini algılamak ve yüksek bir uyarılma seviyesini endişe olarak algılamak) olabilir. Sezgisel çekiciliğine rağmen, zıtlık teorisinin spora uygulanması, performans ile varsayımsal ilişkilerin olmayışı ile sınırlıdır. Kerr ve meslektaşları tarafından yapılan son araştırmalar (Kerr, Yoshida, Hirata, Takai and

Yamazaki, 1997; Males, Kerr and Gerkovich, 1998) bu sınırlamaya değinmeye başlamıştır. Örneğin, Kerr ve diğerleri (1997) farklı meta motivasyonel durum (telik veya paratelik) ve uyarılma uyarısının (yüksek veya düşük) okçuluk performansına etkilerini araştırmışlardır. Kerr ve diğ. kombine yüksek hedonik ton grubunun (telik-düşük, paratelik-yüksek), kombine düşük hedonik ses grubundan (telik-düşük, paratelik-yüksek) daha iyi performans göstereceği varsayılmıştır. Yani, uyarılmalarını (düşük veya yüksek) hoş, olumlu olara, algılayan okçular, uyarılmalarını hoş olmayan, olumsuz olarak algılayan okçulardan daha iyi performans göstermeleri varsayılmıştır.

1.7. Stresin Ölçümü

Stresin insan üzerindeki etkilerini değerlendirmek için üç geleneksel yöntem belirlenmiştir. Ayırt edilebilir çevresel gelenek, önemli uyarlanabilir taleplerle ilişkilendirilen normatif (nesnel olarak) çevresel olayların veya deneyimlerin değerlendirilmesine odaklanmıştır. Psikolojik gelenek, bireylerin belirli olayların veya deneyimlerin ortaya koyduğu taleplerle başa çıkma yetenekleriyle ilgili sübjektif değerlendirmelerine ve bu değerlendirmeye duyumsal tepkilerine odaklanmıştır. Son olarak, biyolojik gelenek, hem psikolojik hem de fiziksel olarak zorlu koşullar tarafından tekrar tekrar modellenebilen belirli fizyolojik sistemlerin aktivasyonuna odaklanmıştır. Bu doğrultuda stresin ölçümü objektif testler fiziksel ve biyolojik değişimler yoluyla stres ölçümü olmak üzere iki grupta incelenmiştir.

1.7.1. Objektif Testler

Stresli yaşam olayları ve sağlık çalışmalarının birçoğu, 1950'lerin ortalarında geliştirilen bir araç olan Son Deneyimler Çizelgesi'ni ya da 1970'lerin ortalarında Holmes and Rahe tarafından geliştirilen bu belgenin bir incelemesini içeren "Sosyal Düzenleme Derecelendirme Ölçeğini" kullandı. Stresli yaşam olaylarının belli başlı araçları yolu ile katılımcılardan hangilerinin, genellikle geçen yıl belirli bir zaman diliminde kendilerine ait bir olay listesinin (10 ila 200 arasında) olduğunu bildirmelerini istenmiştir. Listedeki olayların,

insanların yaşamlarında meydana gelen stresli yaşam olaylarının nüfusunu temsil ettiği düşünülmektedir. Ne kadar çokolay olması, insanın stres düzeyin o kadar fazla olduğunu göstermektedir. Bazı ölçekler, sadece olay sayısını saymak yerine, belirli boyutlardaki olayları tartarak, altta yatan neden hakkında açık varsayımlarda bulunmaktadır. Tüm popülasyonlar için uygun olan veya genellikle bu alanda kabul edilen bir yaşam olayı aracı yoktur. Bu araçlar şu anda son teknoloji olarak kabul edilmemektedir.

Yoğun kişisel görüşme ölçümleri, stres yarattığına inanılan yaşamsal olayların özelliklerini daha kesin bir şekilde belirtmek için nitel sondaları kullanmaktadır. İki önemli görüşme methodu vardır: “Yaşam Olayları ve Zorluklar Çizelgesi (LEDS)” ile “Standart Olay Değerlendirme Sistemi (SEPRATE)” dir. LED’ler, rızaya dayalı olarak tanımlanmış tehdit değerlendirmesi dereceleri sağlamada diğer yaşam stres önlemlerinden ayrılmaktadır. LED’lerin aksine, SEPRATE, bireysel güvenlik açığını belirleyen durumsal ve bireysel özelliklerden bağımsız olarak nesnel olayları tanımlamaya çalışır. SEPRATE, yaşam olayları kontrol listesinden türetilmiştir (yukarıya bakınız) ve 84 olay ve zorluklarla ilgili olarak ortaya çıkmış ve ciddi derecede stresli olabilecek bir dizi evet/hayır sorusundan oluşmaktadır (Dohrenwend ve diğerleri, 1993).

Günlük seviyedeki stresli deneyimler günlük bir günlük veya kayıt kullanılarak öz rapor ile değerlendirilir. Bu günlükler, araştırmacının, stresli yaşam olayları araçlarıyla değerlendirilen daha kapsamlı olaylardan ziyade, günlük deneyimler düzeyinde stresi incelemesine izin verir. Bu, kronik stresin doğası, ana stresörlerin etkilerini uyguladığı mekanizmalar ve stres sürecindeki kişilik ve sosyal yapının rolü gibi önemli teorik sorunların üstesinden gelmek için kullanılabilir.

Performans testleri, bireylerin stresli uyarılara maruz kaldıktan sonra belirli görevleri gerçekleştirme yeteneklerini ölçer. Bu tür testler eğer deneklerin performansında bir bozulma varsa, performans kalitesindeki düşüşün stresli koşullardan kaynaklandığı varsayılmaktadır. Bununla birlikte, performans önlemleri diğer çevresel (örneğin hava koşulları, atletik alan veya mahkeme, kalabalık davranışları) veya iç faktörlerin (örneğin, kişilerin yorgunluğu ve motivasyonu) etkilerini hesaba katmamaktadır.

Tarihsel olarak, spor psikolojisi araştırmacıları, sporculardaki kaygı süreçlerini ölçmek için psikofizyolojik araçlar veya davranışsal göstergeler yerine psikometrik ölçekleri

kullanmışlardır. Bu tercih, öz-rapor önlemlerinin basitliği, kısalığına ve idari uygunluğuna bağlanabilir. En popüler psikometrik kaygı ve stres ölçütleri arasında Spor Yarışması Kaygı Testi (SCAT; Martens, 1977), Spor Kaygı Ölçeği (SAS; Smith ve diğerleri, 1990a) ve halefi Spor Kaygı Ölçeği-2 (SAS)-2; Smith ve diğerleri, 2006) ve Rekabetçi Durum Anksiyete Envanteri-2 (CSAI-2; Martens ve diğerleri, 1990) yer almaktadır. Bu ölçekler kaygının sporcular tarafından nasıl yorumlandığından ziyade onlardaki kaygı şiddetinin ölçülmesiyle daha fazla ilgilenmektedir.

1.7.2. Fizyolojik ve Biyolojik Değişimler Yoluyla Stres Ölçümü

Selye (1974), Genel Adaptasyon Sendromu (GAS), bir organizmanın aniden kritik bir durumla karşı karşıya kalmasından sonra genel alarmla başlayan üç aşamalı süreç olarak tanımlamıştır. Yanıtın kilit organı olan beyin, bir olayın stresli olup olmadığını belirler ve kalp atış hızını ve kan basıncını artıran otonom sinir sistemi boyunca kimyasal araçları serbest bırakarak yanıt verir. Dikkat artar ve beyin olaya odaklanır. Beynin, kalbin ve kasların dolaşımını ve yakıtını sağlamak için kan akışı yönlendirilirken, kalp debisi ve solunumları artar (Tsigos ve Chrousos, 2002). Hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini uyarılır ve bir dizi karmaşık biyolojik adımdan sonra, kortizol hormonu üretimi artar. HPA aktivasyonunun (kortizol ve katekolaminler) son ürünleri kan, idrar ve tükürükte kolayca ölçülebilir.

Fizyolojik ölçümler arasında kan basıncı, kalp atış hızı, galvanik deri yanıtı ve biyokimyasal önlemler (örneğin, kortizol, hormonların veya katekolaminlerin salgılanması) bulunur. Fizyolojik yöntemlerin sınırlamaları arasında donanımlı laboratuarlara duyulan ihtiyaç, elektrotlar ve müdahaleci fizyolojik aygıtlar kullanarak deneklere ilave kaygı uyandırılması olasılığı ve gerçek hayat stresçileri yerine yapay kullanma ihtiyacı yer almaktadır.

Stres fizyolojisi karmaşıktır ve her biyolojik arabulucunun diğer biyolojik arabulucuların faaliyetlerini düzenleme yeteneğine sahip olduğu doğrusal olmayan bir ağ sistemi içerir (McEwen, 2007). Yani, bir arabulucu arttıkça ya da azaldıkça, diğer arabulucuların sonunda vücudu bir dengeye getirme girişiminde farklı zaman çizelgelerini telafi etmesi anlamına gelmektedir. Bu doğrusal olmayan ilişki, biyolojik belirteçler kullanarak herhangi bir

çalışma yaparken göz önünde bulundurulmalı ve sonuçları yorumlarken de dikkate alınmalıdır (McEwen). Birden fazla stres ölçüsü ve buna eşlik eden zaman dilimlerinin aktivasyonları için kullanılması önemlidir (Balodis ve diğerleri, 2010).

1.8. Stresle Başa Çıkma ve Stratejiler

Lazarus and Folkman (1984) başa çıkma sürecini, “bireyin kişisel kaynaklarını aşan belirli dış ve/veya iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımladılar. Bu tanım, kasıtlı ve zahmetli, otomatik ve istemsiz başa çıkma arasında ayırım yapar. Bu modele göre, başa çıkma yalnızca sonucun başarılı olup olmadığına dair kasıtlı cevapları içermektedir.

Hartney (2008) için, stres yönetimi yaşam boyu süren bir süreçtir ve kişinin sağlığını korur, kişinin yaşam kalitesini artırır ve kariyerinde ilerlemesine yardımcı olur.

Monat ve diğerleri (1991), başa çıkma, her zamanki karşılık hazır olmadığına zarar, tehdit veya meydan okuma durumlarının üstesinden gelmek için yaptığımız şeyler anlamına gelir.

Lazarus ve Folkman’a (1984) göre, potansiyel stresörün birey üzerinde bir etkisi olup olmayacağı veya olumlu veya olumsuz bir etkinin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği, bireyin stresli durumu ele almasıyla belirlenmektedir.

Öte yandan, Skinner’ın modeli (1995), Lazarus ve Folkman (1984) modelinden farklıdır; çünkü başa çıkma, stresle başa çıkma için hem çaba hem de istemsiz yanıtları içerir (Compas ve diğerleri, 2001). Compas ve diğerleri, (2001) aynı zamanda Skinner (1995) ile stres tepkilerinin sadece çaba gerektiren, gönüllü başa çıkmanın yanı sıra, derin düşünce ve duyguların ortaya çıkması gibi otomatik ve istem dışı başa çıkma stratejileri içerdiğini de göstermektedir.

Lazarus ve Folkman’ın (1984) ortak bir stres ve başa çıkma teorisi, kişi ve çevre arasındaki dinamik ve karşılıklı ilişkide arabuluculuk yapmayı vurgulayan işlem modeline dayanmaktadır. Başa çıkma işlemi dört adımda tanımlanmıştır. İlk adım, *stresörün*

değerlendirilmesi, olayın, kişinin refahı üzerindeki önemi ve etkileri ve stresli, kontrol edilebilir veya pozitif olup olmadığına dair bir değerlendirmedir. Daha sonra, *bir başa çıkma stratejisinin seçilmesi*, kişinin başa çıkma kaynaklarının ve başa çıkma stratejilerinin bir değerlendirmesidir. Üçüncü adım, stresli durumun üstesinden gelmek için *başa çıkma stratejisini yürütmeyi* içerir. Son adım, stresin neden olduğu gerginliği yönetme veya azaltma konusundaki etkinliği konusunda kişinin başa çıkma çabalarının bir değerlendirmesini içerir (Smith and Carlson, 1997).

Başta çıkma kaçınılmaz olarak stres kavramıyla bağlantılıdır, çünkü başta çıkma, belirtilen stresörlere karşılık verilmesi olarak anlaşılmaktadır. Başta çıkma stratejilerinin seçimi, durumun kontrol edilebilirliği, stresörün değerlendirilmesi, algılanan başta çıkma etkinliği ve durumun ciddiyetinden etkilenir (Aldwin, 2007). Genel olarak, sorun odaklı başta çıkma, durum kontrol edilebilir olarak algılandığında daha uyarlanabilir, ancak kişi durumu kontrol edilemez olarak algılasa ve durumların talepleri kaynaklarını aşarsa, duygu odaklı başta çıkma daha etkilidir (Aldwin, 2007).

Bir bireyin kullanabileceği başta çıkma stratejilerinin etkinliği, stres kaynaklarının sayısı, süresi ve yoğunluğu, bireyin önceki deneyimleri, mevcut destek sistemleri ve kişisel yetenekler gibi çeşitli faktörlere bağlıdır (Monat ve diğerleri, 1991)

1.8.1 Stresle Başta Çıkma Bireysel Stratejiler ve Teknikler

Cooper ve Travels (1996) “birey” kelimesinin stres ile başta çıkma önemli bir anlamı olduğunu belirtir; çünkü bireyin strese karşı kendi tepkilerini kontrol etme yeteneği başta çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Stres yönetiminde temel amaç, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını sağlamaktır. Stres ile başta çıkma bireysel yöntemler sonucunda fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkiler kontrol altına alınmaktadır (Güney, 2006).

Stresle mücadele edebilmek için literatür incelendiğinde yazarlar tarafından ele alınan bazı bireysel yöntemler bulunmaktadır. Bunlar;

- Beslenme ve Sağlıklı Yaşam
- Sosyal Destek

- Sosyal, Kültürel Etkinlikler
- Zaman Yönetimi
- İletişim Becerileri
- Stres Günlüğü Tutmak

1.8.1.1.Beslenme ve Sağlıklı Yaşam

Beslenme sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde büyük önem taşımaktadır. İnsanların beslenmesi iyi olduğunda, organları, kasları ve dokuları sağlıklıdır. Enerji seviyeleri yüksek, bedenleri çevrenin olumsuz etkilerine karşı güçlü ve dirençli ve zihinleri açıktır. Beslenme bozuk olduğunda, her türlü hastalığa duyarlı olurlar.

Kafein, nikotin ve alkol gibi uyarıcı içeren içecekler stressiz yaşamın düşmanlarıdır. Bu maddelerin ölçülü kullanılması gerekir. Eğer bu maddeler beraber veya kısa aralıklarla alınır stres düzeyimizi olumsuz etkileme durumu bulunmaktadır. Çünkü stres organizmanın aşırı uyarılması ile ortaya çıkan bir durumdur. "Stres ile beslenme arasındaki ilişkilerin özü, büyük ölçüde gerilim sebebiyle meydana gelen psikosomatik hastalıkların çoğunun özel bir beslenme şekli yani diyet gerektirmiş olmasında yatmaktadır." (Eroğlu, 2006). Stres anında organizma dengesini koruyabilmek için sistemik sorunlar oluşturmaktadır. Mesela; stres anında sindirim sisteminde oluşan değişiklikler metabolizmayı etkileyerek peptik ülser, gastrit, konstipasyon, ülseratif kolite neden olduğu ve buna özel diyetler önerildiği bilinmektedir.

1.8.1.2.Sosyal Destek

Yalnız olarak stresle baş etmek her zaman kolay değildir ve bazen sorunları çözmek için herkezin başkalarının yardımına ihtiyacı vardır. Çok fazla gereksiz sıkıntının önlenebileceğini ve hastalıkların basit yardımlarla, belki de sadece birileriyle konuşarak önlenebileceğini fark etmek önemlidir. Sosyal destek, sahip olduğumuz destekleyici sosyal ilişkilerin gücüne ve

sayısına bağlıdır. Stresi azaltmada, sağlığı korumada ve yaşam kalitesini arttırmada giderek daha fazla faydalı olduğu kabul edilmektedir (Patel,1996).

James House (1981), sosyal desteği dört bileşene sahip olarak tanımlar.

1. Duygusal destek
2. Enstrümantal destek
3. Bilgi desteği
4. Değerlendirme desteği

Sosyal bir varlık olan insanın övgü, onaylanma isteğinin bulunması psikolojik olarak destek görme isteğinin göstergesidir. Kişilerin etkileşim halinde bulunmaları zorlukları paylaşımlarında yarar sağlayıcı bir faktör olabilmektedir. Kişilerin endişelerini paylaşabilmesi, ortak bir amaç için paylaşımında bulunması stresi tolere edebilmesini kolaylaştırır.

1.8.1.3.Sosyal, Kültürel Etkinlikler

Boş zamanı değerlendirme, bireyin özbenliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır (Kılbaş, 1989, 19). Bu açıdan iş dışındaki zamanların özellikle stres durumlarında nasıl değerlendirildiği bu boyutta önem kazanmaktadır.

Sinema, tiyatro, opera, bale, konserler, sergiler ve spor karşılaşmaları gibi sanatsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılmaktadır. Ayrıca hobilerle uğraşmak, bireylere boş zamanda değişik bir işle uğraşmak, zevk almayı ve gevşemeyi yaşamak, başarmak ve kendini anlatmak gibi çok önemli yararlar sağlamaktadır. Böylelikle stresle mücadele etmek kolaylaşmış olur.

1.8.1.4.Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi stres yasantısını azaltmada etkilidir. Etkili zaman yönetimi zaman üzerinde kontrol kazanabilmeyi ve zamanın parçalanmış, kaotik ortamını organize etmeyi sağlayabilir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek ve zaman stresini gidermek için iki farklı beceri önemlidir. Birincisi, zamanı günlük olarak verimli bir şekilde kullanmaya, ikincisi ise uzun vadede etkili bir şekilde kullanmaya odaklanır. Aşırı yük ve kontrol eksikliği, çoğu kimse için en büyük zaman stresi kaynağıdır. Zaman stresi sorunlarını gidermek için en yaygın olarak öngörülen çözümler, günlükler ve planlayıcılar kullanmak, "yapılacaklar" listeleri oluşturmak ve "hayır" demeyi öğrenmektir. Bazı zaman yönetimi uzmanları, faaliyetlerin göreceli önemleri ve aciliyetleri açısından kategorize edildikleri bir "zaman yönetimi matrisinin" yararına dikkat çekmiştir. Zaman stresini en çok yaşayan insanlar, zaman talepleriyle başkalarının kendilerine yönelik kişisel görev bildirimlerini üretmelerine izin veren kişilerdir. Stres yanıtınızı modüle etmek için kullanabileceğiniz başka bir teknik, stres veya stres yanıtınızı çözülmesi gereken bir sorun olarak değerlendirmektir. Daha objektif bir şekilde bakmayı öğrendikten sonra, stresinizden duygusal olarak ayrılırsınız ve böylece kısır döngü bozulur. Gününüzü planlamak kadar, ay ve yılı planlamak önemlidir. Zaman kazanmak için zaman harcamak gerekmektedir. Vakti iyi yönetmek, stresi azaltır.

İletişim Becerileri

Johnson'a göre (1993) kişiler arası iletişim, kişilerin, bildiğini diğerlerinde bilmesi ve değer verdiğine diğerlerinin de değer vermesi, hissettiğini diğerlerinde hissetmesi isteği sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, kişiler arası iletişim, bilginin, düşüncelerin, duyguların karşılıklı alışverişi ve paylaşımı; insanlar arasındaki anlam akışıdır (Johnson, 1993'a atfen Onbaşlıoğlu,2004).

Kişilerin duygularını ve heyecanlarını doğru bir şekilde ifade edememe sorunu, doğru bir şekilde nasıl iletişim kuracaklarını bilmemeleri, var olmaması gereken stres yaratabilir. Ne bastırılmış heyecanlar, ne de öfkeli patlamalar sağlık için iyi değildir ve önce onları anlamak,

sonra da etkili iletişim becerileri geliştirerek üstesinden gelmek için kişinin kendisini motive etmesi gerekmektedir. Bazen insanlar duygularını ifade etmekte ve hakları için konuşmakta zorlanırlar. Tartışmaların tatsızlığına neden olma korkusuyla ilgili duygular bastırılırlar. (Patel, 1996).

Girişken olmamak, stres, hayal kırıklığı ve düşük özgüven için ana nedendir (Patel, 1996, 138). İnsanın girişken olması, diğer kişilerin ihtiyaç ve haklarına karşı sempatik ve duyarlı olmasını sağlarken, kendine karşı koyabileceği, ihtiyaçlarını yanlış anlamadan duygularını iletebileceği anlamına gelir. Girişkenlik, etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmeyi içerir. Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, kişiyi kişilerarası ilişkilerden kayanıklanan stres yasantısından kurtaracaktır (Patel, 1989).

Stres Günlüğü Tutmak

Strese neden olarak tam olarak neyin neden olduğunu saptamanın en iyi yollarından biri, psikologlar tarafından soruna tam olarak neyin neden olduğunu tam olarak anlamının bir yolu olarak önerilen bir stres günlüğü tutmaktır. Stresi gidermeyi ümit etmeden önce, nereden geldiğinin bilmesi gerekmektedir.

Bu günlüğe, stres seviyesi ve günün her saati nasıl hissedildiği not edilir (Turkington, 1999). Strese yol açabilecek bireyleri veya ilgili olayları tam olarak tanımlayabilmek için bir günlük tutmak faydalıdır. Tüm aktivitelere dikkat edilerek gün, hafta veya ay boyunca bir stres günlüğü tutulabilir. Bu, en fazla zorluğa neden olan olay türü veya kişi veya durum hakkında bilgi sağlamaya yarar.

1.8.2. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma

Lazarus ve Folkman'a göre (1984) göre, stresle başa çıkmanın iki türü vardır; kişi ve çevre arasındaki ilişkiyi değiştiren problem odaklı başa çıkma ve duygusal stresin zarar veya tehdit sonucu düzenlenmesi için duygu odaklı başa çıkma. Probleme odaklı başa çıkma stratejileri, doğrudan stresli olayla başa çıkmak ve rasyonel çabalarla stresli durumları hafifletmek için kullanılır. Örneğin, konuyu tanımlamak, seçenekleri tartmak, eylem planlaması, etkin karar verme, kasıtlı problem çözme faaliyetleri. Öte yandan, duygusal odaklı başa çıkma, temel olarak bireyin stresöre olan duygusal tepkisi ile başa çıkma çabalarını içerir.

Bu başa çıkma stratejisi, stres ya da stresli olayların duygusal sonuçlarını düzenlemek ve aktif çaba göstermeden olumsuz duyguları azaltmak için kullanılır. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin bazı örnekleri, durumun anlamak, yeniden yorumlamak, stres uyandıran şeyden uzak durmak, arzulu düşünmek, kendi kendini suçlamak, kabullenmek, reddetmek ve sosyal destek aramaktır (aktaran, McMorris, 1998, 46; Suls ve diğerleri, 1996, 715).

Folkman ve Lazarus'un (1980) yaptığı araştırma, durumun değişken olarak değerlendirildiği zaman probleme dayalı başa çıkmanın kullanıldığını, duygusal-başa çıkmanın, değerlendirilebilir değişkenlere göre değişmez olarak değerlendirilen durumda daha sık kullanıldığını ortaya koymuştur (Folkman and Lazarus, 1985, 152).

Literatürde, duygu odaklı başa çıkmanın uyumsuz bir stratejidir veya problem odaklı başa çıkmanın etkili bir başa çıkma tarzı olduğu konusunda tutarlı bir bulgu yoktur (Suls ve diğerleri, 1996). Örneğin, bazı araştırmacılar bir tür duygu odaklı başa çıkma olan kendini suçlamanın, daha fazla sıkıntı veya semptomla ilişkili olduğunu varsayarken, diğerleri etkili bir başa çıkma tarzı olduğunu iddia ettiler, çünkü insanlar kendini suçlayarak eylemlerini kontrol edebilir ve kendi hatalarından öğrenmekten fayda sağlayabilirler. (Lynas, 2006, 24). Faktör analitik çalışmalara göre, adaptif stratejiler aktif başa çıkma, planlama, rekabet faaliyetlerinin bastırılması, başa çıkmanın kısıtlanmasını, pozitif takviye, sosyal destek aramayı ve olumlu değerlendirmeyi içermektedir. Öte yandan, inkâr, davranışsal ayrılma, duygulara odaklanma ve alkolizm, adaptif olmayan stratejiler olarak bulunmuştur (Carver ve diğerleri, 1989). Folkman ve meslektaşları ile ilgili olarak, insanlar karşılaşmayı değiştirilemez/istikrarlı olarak değerlendirirse, problem odaklı stratejiler yerine duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanarak başa çıkmak daha iyidir (Folkman and Lazarus, 1985; Folkman ve diğerleri, 1986).

1.8.3. Savaş veya Kaç Tepkisi

Bu, Amerikan fizyolog Cannon (1932) tarafından geliştirilen ve duygusal ifadeyi çevredeki fizyolojik değişikliklerle ilişkilendiren bir kavramdır (McCarty, 2000). Cannon muhtemelen ilk olarak homeostaz fikrine, yani organizmaların istikrarlı bir iç ortamı koruma eğilimine katkıda bulunarak bilimsel topluluğa stres terminolojisini tanıtmıştır. Cannon (1932), organizma bir tehdit algıladığında, vücudun sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem aracılığıyla homeostazı yeniden kazanmak için hızla uyandırıldığını ve motive olduğunu öne sürmüştür. Bu bedensel sistemler, organizmayı tehdiye saldırmak veya kaçmak için harekete

geçirir; bu nedenle bu kurama savaş veya kaç tepkisi denir. Cannon böylece savaş veya kaç tepkisi şeklinde acil hazırlık mekanizmasını tanıtmıştır. Ayrıca, bu tepkinin adrenal bezlerden sempatik sinir sistemi uyarılması ve hormonal sekresyonlar arasında karmaşık bir etkileşim içerdiğini göstermiştir (Rice, 1999).

Hem Cannon'ın (1932) erken savaş/kaç modeli hem de Selye'nin (1936) GAS modeli, bireyin dış strese karşı otomatik olarak tepki verdiğini gözönüne almışlardır. Cannon ve Selye böylece stresi basit bir uyarın-tepki çerçevesi içinde tanımlamışlardır. Bu modellere karşı ana eleştiri, stresörlere karşı tutarlı bir yanıt önerilerinde, bireyleri dış dünyalarına otomatik olarak cevap veren pasif yaratıklar olarak kavramsallaştırdıkları için psikolojik faktörler için sadece küçük bir rol içermeleridir (Ogden, 2000).

1.8.4. Bedene Yönelik Başa Çıkma Yöntemleri

1.8.4.1.Egzersiz

Egzersiz, stresi azaltmada en etkili ve kolay yoldan biridir. Kişi stres verici olaylar yaşadığında kasları kasılır. Düzenli yapılan egzersiz organizmayı harekete geçirir. Uzmanlar yürüyüş, bisiklet, jimnastik, yüzme gibi çeşitli bedensel hareketleri sağlıklı bir yaşam için önermektedirler. *“Egzersiz, stres tepkisi sırasında oluşan doğal kimyasalları serbest bırakarak vücudu normal dengesine geri döndürür”*. *“Fiziksel ve solunum egzersizi”* gibi iki bölümde incelenmiştir. Bu egzersizler düzenli olarak bireyler tarafından yapılırsa, kalp kapasitesi artar, kalp atışı iyileşir ve ayrıca iş yüklerinden uzaklaşırlar ve damar ile ilgili hastalıkları yoktur. Ek olarak, bu egzersizlerle sağlıkları korunmakta ve çok kısa zaman harcayarak yoruculuk hisleri azalmaktadır. (Öztemiz, 2004; Davis ve diğerleri, 2008).

1.8.4.2.Solunum Düzenleme

Nefes almak yaşam için çok önemlidir. Yaşam bir insanın ilk nefesi ile başlar ve sonuncusu ile sona erer. Solunum otomatiktir ve genellikle istemsizdir. Pek çok insan, en fazla olmasa da, solunum sisteminin doğal ritmik hareketlerine karşı, sık ve rahatsız edici şekilde nefes alır. Bu nedenle, nefes almanın vücudun en hayati işlevlerinden biri olmasına rağmen,

sıklıkla yanlış yapılır ve çok az anlaşılır. Nefes vermek için göğüs boşluğunuzda kısmi bir vakum yaratmanız gerekir. Nefes almak için, tersini yapmanız gerekir (Papworth, 2003, 24). Derin nefes alma sağlık ve stresi korumak için çok önemlidir ve endişe ile mücadele edebilmeniz için en etkili yoldur. Derin nefes alma ilerici gevşeme tekniklerinin ve meditasyonun önemli bir parçasıdır. Oksijen değişimini artırır, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürür, rahatlama hissi verir ve kontrol hissini artırır.

Solunun düzenlenmesi yarışma öncesi ve ya yarışma sırasında gerginliğin azaltılmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Solunum düzenlemesi sporcuların bedenleri üzerinde kontrol kurmalarına ve uyarılmışlık düzeylerini ayarlamalarına yardımcı olur. (Konter, 1996).

1.8.4.3.Gevşeme

Gevşeme eğitiminin amacı, bireyin uyarılma seviyesini düşürmek ve hem psikolojik hem de fizyolojik bakış açılarından bireyi daha sakin bir duruma gelmesini sağlamaktır. Gevşeme, öğrenilmesi gereken ve motivasyon, çaba ve bağlılık gerektiren bir beceridir. (Ruth ve Ruth, 2002, 118). Gevşemeyi öğrenmek, zihninizi dinlendirmenize ve vücudunuzu sakinleştirmenize yardımcı olabilir. “Bu konuda yapılan araştırmalarda bu tekniğin tansiyonu düşürdüğü, akciğerin bronşlarını bütünüyle açtığı gözlenmiştir. Bu yaklaşımda bireylere kendi organizmalarının belli bir bölgesinde dikkatlerini yoğunlaştırmaları ve diğer bölümlerdeki kaslarını dinlendirmeleri öğretilmektedir.” (Agombar, 2003, 23). Kolay uygulanabilen bu teknikler bireyin, zihin yorgunluklarından kurtulmasını sağlayarak iç huzur dengesine kavuşmasında yardımcı olur. Stresle mücadelede bu teknikler dinlendirici etkisiyle bireyi stresi oluşturduğu zararlardan korur.

1.8.4.4.Biyogeribildirim

Biyogeribildirim fiziksel işleyişin bir yönü hakkında bilgi geribildirimini almak ve fiziksel işleyişin yönlerini kontrol etmek için kullanılmaktadır. Bir biyogeribildirim sistemi, vücuttaki stresi ölçmek ve sonuçları elde etmek için elektronik sensörler kullanır. Baş ağrısı, hipertansiyon, kalp atışı ve diğer kas gerginliği bozuklukları gibi bazı rahatsızlıkların önlenmesi

nedeniyle tıp uygulamalarında kullanılır ve ayrıca iç organların uyarılmasının etkili bir şekilde azaltılmasında hangi sistematik gevşeme biçimlerinin en etkili olduğunu bilinmesini sağlar. Böylece hangi gevşeme stratejisinin uygun olup olmadığı hakkında net bilgi verir. Bir hastane veya üniversite programının rehberliğinde, kişi biyogeribildirim eğitimine katılabilir veya bir versiyonunu evde deneyebilir. (Örneğin, kendi kan basıncınızı ölçmek için aygıtlar satın alınabilir) (Turkington, 1999)..Biyolojik geri bildirim, görüntülemesi, görselleştirmesi ve nicelendirilmesi zor olan meditasyonun ve gevşeme yöntemlerinden rahatsız olan kişiler için özellikle etkili olabilir. Böylelikle insanlar sistemin eylemlerini nasıl kontrol altına alabileceklerini öğrenebilirler ve stres ile ilgili bazı hastalıklardan korunurlar (Allen, 1983; Giordano vd., 1990).

1.8.4.5.Meditasyon

Meditasyon eğitimi zihinsel bir sakinlik, huzur ve barış durumu sağlar. Temel amaç psikofizyolojik uyarılmayı azaltmak ve ikincisi somatik farkındalığı, duyum ve düşüncenin netliğini arttırmaktır (Allen, 1983). Transandantal meditasyon mantra kelimesinin tekrarlanması ile yirmi beş dakika boyunca iki bölümde yapılan en yaygın meditasyon türüdür. Meditasyon derin nefes ve kas gevşemesi ile devam eder. İlk olarak nefes almaya konsantre olunur ve kaslar gevşetilir. Sonra sessizce oturulur ya da uzanılır ve nefes verilirken bir veya iki kelime tekrarlanır. Mantra, olumlu etki yaratmak için eklenmiş kelimelerden oluşan bir seridir. Örneğin, motivasyonu düşük olan bir birey, “yüksek motivasyonlu ve disiplinliyim ve enerji doluyum” sözünü tekrarlayarak içsel motivasyonu artırabilir (Güney, 2006, 430). Coon (2000), müzik dinlemek veya doğa yürüyüşleri yapmak gibi tüm hobilerin hoş giden bir meditasyonun türleri olabileceğinden bahsettiler, böylece fiziksel, zihinsel ve ruhsal refahları sağlanır ve stres düzeyi düşer (Hariharan and Rath, 2008).

1.8.4.6.Masaj

Resmi anlamda, masaj vücudun bir kısmının veya tamamının kasıtlı, amaçlı manipülasyonunu içerir. Gayri resmi olarak, aynı zamanda şiddetli sürtünme, hafif vuruşları de

içerir. İnsan dokunuşu, sıcaklık ve özen gösterilme hissi verir. Bunlar insanın iyi olma anlayışını büyük ölçüde artırır. Masaj aynı zamanda hem vücudun her yerine taze bir yakıt arzı sağlayan hem de biriken toksik atıkları gideren sirkülasyonu uyarır. Sıvı süzülmesine yardımcı olur ve şişliği azaltır. Sert kas veya eklem uygun masajla daha hareketli hale getirilebilir. Spor tıbbında sıklıkla etkili bir tedavi yöntemidir (Patel,1996).

1.8.5. Duygu, Düşünce ve Duruma Yönelik Yöntemler

Duyguya Yönelik Yöntemler: Duyguya yönelik yöntemler gerekli stresli durumun değişmediği ama insanın kendini iyi hissetmesine neden olan stresle başa çıkma yöntemleridir. Kendini şefkatini arttırmak için meditasyon yapmak, gevşeme, nefes ezgersizleri yapmak olumlu duyguları artırmak için hayal etme stratejilerini kullanmak, sosyal destek almak duyguya yönelik yöntemlerdir.

Düşünceye Yönelik Yöntemler: Problem çözmek, iletişim becerileri, düşünceyi durdurmak, olumlu benlik ifadelerinin kullanımı, bilişsel yeniden yapılandırma, empatik terapötik ilişkinin kullanımı, sokratik sorgulama, tartışma, yeniden şekillendirme, rol oynama, modelleme, mizah ve kendi kendine eğitici eğitim gibi yöntemler düşünce ile ilgili stresle başa çıkma yöntemleri arasında yer almaktadır.

Duruma Yönelik Yöntemler: Çevreye yönelik, durumu değiştirmeye yönelik yöntemler; etkili zaman planlaması yapmak, düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, işleri uygun paylaşmak, zaman cetveli kullanmaktır (Morris 2002).

1.8.6. Bilişsel- Davranışsal Yöntemler

Bilişsel davranışsal stres yönetimi, insanların düşüncelerinin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğine odaklanan kısa vadeli bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yöntem, mevcut kusurlu veya çarpık düşünceleri, duyguları ve davranışları, mevcut sorunun hafiflemesine yol açacak daha olumlu ve kabul edilebilir olanlarla değiştirmeyi amaçlamaktadır (Teater, 2010).

Bilişsel-davranışsal terapi hem terapistin hem de hastanın sürece yatırım yapmasını ve aktif olarak katılmaya istekli olmasını sağlayan uygulamalı bir yaklaşımdır. Terapist ve hasta, hastanın karşılaştığı sorunları tanımlamak için bir ekip olarak birlikte çalışır, bunları ele almaya yönelik stratejiler geliştirir ve olumlu çözümler yaratır (Martin, 2016). Aşağıda listelenen bilişsel davranış terapi teknikleri, bilişsel-davranış terapisinde duyguları ve davranışı iyileştirmek için tasarlanmış en yaygın prosedürlerden bazılarıdır; (<http://www.abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs> **STRESS**)

- *Aşamalı Gevşeme Eğitimi ve Kontrollü Solunum Teknikleri*; Fiziksel gerginliği, kaygıyı ve genel stres seviyesini etkili bir şekilde azaltır. Aşamalı gevşeme eğitimi, bedeninizi ve zihninizi giderek daha rahatlamak için eğiten bir dizi egzersizi içerir. İlk zaman yatırımını gerektirir, ancak uygulamada stresi azaltmada etkili olabilir. Kontrollü Nefes alma ilk önce daha az zaman gerektirir ve zihinlerini temizleyebilen ve nefeslerini düzenlemeyi öğrenen insanlara daha iyi etki eder, böylece vücudun geri kalanını gevşetir. Bazen bunu yapmak daha zordur, çünkü strese alışkın birçok insan sığ ve hızlı nefes alma eğilimindedir.
- *Bilişsel Yeniden Yapılanma*; birikmiş stresle ve durumlara aşırı tepki verme veya az tepki verme eğiliminde olan insanlar için çok iyi çalışır. Bilişsel yeniden yapılanmada terapist, bir problemi yanlış görünebileceğini durumlarda, asıl problemin ne olduğunu görülmesine yardımcı olur. Bu tedavi, yaşamlarında kendilerini sıkışmış hisseder, sorunları çözmekten kaçır ve küçük şeylerle bile üzülen insanlar için işe yarar. Bu teknik şeyler hakkında insana nasıl düşündüğünü (veya şeyler hakkında nasıl hissettiğini) sorgulamayı öğrettiğinden, bu aynı zamanda insanların kendileri için ayakta durmaları ve kendi yaşamlarında etkili olma yetenekleri hakkında daha rahat hissetmelerine yardımcı olur.
- *Girişkenlik Eğitimi ve İletişim Becerileri Eğitimi*; yukarıdaki tekniklerden biriyle birlikte kullanılabilir veya tek başına kullanıldığında da etkili olabilir. Her iki teknik de zorluklarla nasıl başa çıkılacağı adil ve titiz bir şekilde, herkesin haklarının dikkate alındığı şekilde öğretir. Başkalarına nasıl yaklaşılacağını, kendileri için konuşmayı ve iyi konuşma ve dinleme becerilerini

kullanmayı öğrenmek, başkalarıyla etkileşime girme- ya da sadece etkileşimde bulunma ihtimalini - konusunda stresi azaltmada son derece etkili olabilir.

- *Problem Çözme Teknikleri*; insanlara, çiftlere, gruplara ve ailelere stresi azaltmada yardımcı olmak için yukarıdakilerle birlikte veya kendi başlarına son derece faydalıdır. Probleme odaklanmak yerine çözümlere odaklanmanıza yardımcı olacak teknikleri öğretilir. Çünkü genellikle çözümleri düşünmek yerine probleme odaklanılır, bu da stresi artırır ve umutsuz, çaresiz veya kontrolsüz hissedilmesine neden olur. Terapist bu teknikleri nasıl kullanılacağını öğretebilir ve strese karşı önlemenin üstesinden gelmeye ya da en azından etkilerini en aza indirmeye yardımcı olacak çözümlere odaklanmanın yollarını keşfedebilirmesi yardımcı olur.
- *Farkındalık Uygulaması*; Farkındalık, Budizm'den ödünç alınan bilişsel bir davranış terapisi tekniğidir. Farkındalığın amacı, insanların olumsuz şeyleri önemsememelerine veya takıntılarına kapılmamalarına yardımcı olmak ve dikkatlerini günümüzde olanlara yönlendirmelerini sağlamaktır. Farkındalık, psikoloji alanındaki birçok yeni araştırmanın konusudur ve psikoterapi uygulamalarının en ileri noktasını temsil eder (<http://cogbtherapy.com/cognitive-behavior-therapy-techniques>).

Bilişsel davranışçı teorilerin eleştirmenlerine göre, davranışları belirleyen bilinçdışı faktörlere dikkat etmemeleri ve ego gücü ve içgörü gibi kavramları dışlamaları nedeniyle teoriler sınırlıdır. Deneyimsel danışmanlar ve terapistler bilişsel-davranışçı stratejilerin duygulara yeterince dikkat etmediğini göstermektedir. İçgörü ve geçmişe vurgu (çoğu zaman diğer teorilerde önemli olarak görülür) bilişsel-davranışçı teori anlayışına uymaz.

1.9. Problem ve Problem Çözme Becerisi Kavramları

1.9.1. Problemin Tanımı

Problemler yaşamda kaçınılmazdır; bu nedenle, bu sorunların üstesinden gelebilecek becerilerin geliştirilmesi çok önemlidir. Akyüzlüer (2014) problemi, bir kişinin bir amaca ulaşırken bir engelle karşılaştığı ihtilaf durumu olarak tanımlar. Aynı şekilde Erdamar ve Alpan (2013) sorunu, bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyen ve huzursuzluğa yol açan her şey olarak tasvir etmektedir. Problemler herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir ve problemin boyutuna bağlı olarak farklı tepkiler ve eylemler içermenin yanı sıra çözüm için zihinsel çaba gösterebilir (Saygılı, 2014).

Krulik ve Posamentier (1998), sorunu “bir kişi ile karşı karşıya kalan, çözüm gerektiren ve çözüme giden yolun hemen bilinmediği bir durum” olarak tanımlamıştır. Bu tanım, eğer bir duruma “problem” denirse, problemi çözmek için bir zorluk olması gerektiğini gösterir. Çözüm biliniyorsa, herhangi bir “problem” olmazdı.

Schwieger (1999) problemi “bir blokajı çözmek veya bir sonuca ulaşmak için matematiksel içerik, uygulama ve süreç kullanımını gerektiren bir durum veya ifade” olarak tanımlamıştır.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman problem “belirli bir amaca varma sürecinde mevcut güçlüklerin karşısına yeni engeller çıkması” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, bir kişi belirli bir amaç ya da anlayışa erişmek için çaba harcarken birtakım engeller ile karşılaşılıyorsa onun için problem var demektir (Aksoy, 2003).

Problem kavramına ilişkin olarak yapılan tanımlardan anlaşılacağı gibi problem üç öğeyi içinde barındırmaktadır. Bunlar; engel, birey ve amaçtır (Bingham 2004). Söz konusu öğelerden herhangi birisi ya da amaca ulaşmak için geliştirilmesi gereken alternatif yollar yoksa problemden bahsedilmesi mümkün değildir.

1.9.2. Problemlerin Sınıflandırılması

Problemler yapısallık, karmaşıklık, dinamiklik, etki alanı özgüllüğü (ya da içeriğe özgüllük veya soyutluk olarak bilinir) gibi aktardıkları farklı özellikler nedeniyle kategorize edilebilir.

Problemler temel olarak yapılarına göre iki türe ayrılabilir: (1) iyi yapılandırılmış ve (2) kötü tanımlanmış problemler. “İyi yapılandırılmış problem” uygun bir algoritmanın uygulanması ile doğru cevap verir. Matematik, fen bilimleri, mühendislik veya işletme alanlarındaki ders kitabı problemlerinin çoğu, doğru cevapları olan iyi yapılandırılmış problemlere sahiptir. Kötü yapılandırılmış bir problem belirli ve kesin bir cevap vermez. Kötü yapılandırılmış problemler, verilerin çelişkili veya kapsayıcı olduğu, ihtilafların uygun varsayımlar veya teoriler konusunda hemfikir olmadığı ya da değerlerin çatışmakta olduğu gerçek dünya sorunlarını yansıtır (Simon, 1984).

Karmaşıklık seviyesine göre gruplanan problemde, problemle ilgili konuların, işlevlerin veya değişkenlerin sayısı ile ilgili sorunlar, problemin en önemli özelliklerinden biri olarak görünmektedir. Bir problemin karmaşıklığı, problemde temsil edilen bileşenlerle de ilgilidir: netlik, güvenilirlik ve diğer faktörler bir problemin karmaşıklık seviyesinde etkili olabilir. Ders kitabı problemleri genellikle basit problemler olarak kabul edilirken, uluslararası politika ile ilgili problemler karmaşık problemler olarak adlandırılır.

Bir başka kategori, dinamik ve statik olup olmadıklarını içeren ilişkin problemlerin dinamikliği ile ilgilidir. Statik problemlerin zaman içinde sabit faktörlere sahip olduğu, dinamik problemlerin ise değişken faktörler içerdiği tanımlanmaktadır. Örneğin, bulmacalar sabit/sabit kavramsal ve kural tabanlı yapılara sahip oldukları için statik problemler olarak bilinir.

Kneeland (2001) ise problemi, hallet ve kökten çöz problemleri olarak ikiye ayırmıştır. Hallet problemleri, mâni oluşturan ya da rahatsız edici bir olayın mümkün olan en kısa zamanda ortadan kaldırılmasını içermektedir. Kökten çöz problemleri ise, amaca ulaşırken karşı karşıya gelinen engel ve rahatsızlıkların çözülmesi sürecini oluşturan bir problem durumudur.

1.9.3. Problem Çözme Becerisi

Sonmaz'a (2002) göre, insanoğlunun son gelişimi ve refahı problem çözme becerisine dayanmaktadır. Problem çözme alanında çok fazla araştırma olduğu için, pek çok teori ve yaklaşım vardır.

Problem çözme, en yüksek bilişsel süreçlerden biri olarak tanımlanmıştır (Bloom ve diğerleri, 1956). Sonmaz (2002), problem çözmeyi karmaşık bir eylem olarak tanımlamıştır, çünkü bireyin ihtiyaçlarını, tutumlarını, inançlarını ve geleneklerini ifade edebilmesinin bir yoludur. Problem çözme aynı zamanda yaratıcılığı zekâ, duyum ve kendi içinde arzu ile ilişkilendirir.

Gagne (1977), problem çözmeyi “öğrencinin yeni bir problemi çözmek için uygulayabileceği önceden öğrenilmiş kuralların bir kombinasyonunu keşfettiği bir düşünme süreci” olarak tanımlamak için tanımlamaktadır.

Problem çözme, kişinin problemleri belirleme ve tanımlama, çözüm bulma ve üretme ve çözümleri kullanma ve sonunda etkili olup olmadıklarına bakma becerisidir (Reinecke, DuBois and Schultz, 2001). Problem çözme üç bölümden oluşur: sorunu gözardı etmemek ve çözmeye/araştırmaya inanmak ve sorunun nedenini bulmak / problem konusunda bir şey yapmaktır (Ross and Minowsky, 1989).

Problem çözme becerilerinin kullanılması, insanların üzücü olaylara verdiği tepkidir (Meams, 1991). İnsanlar problem çözme stratejileri planlarken ve/veya kullanırken, üzücü olaylardan daha olumlu sonuçlar alınabilir (Billings and Moos, 1984; Folkman and Lazarus, 1988). Araştırma (Nezu, 1987; Nezu and Ronan, 1985), problem çözme becerilerindeki eksikliklerin depresyon riski de dâhil olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Problem çözme becerileri, insanların stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını daha iyi anlamada önemlidir.

İnsanlar benzer koşullar yaşamasına rağmen, farklı tepkiler gösterebilirler. Bazı bireyler ayrıldıktan sonra diğerlerinden daha fazla sıkıntı yaşayabilir ve farklı başa çıkma kaynakları ve stratejileri nedeniyle kendilerini kurtarmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilirler (Felmlee, 1995; Stein and Nyamathi, 1999). Bu kadar kötü bir zaman diliminde zayıf başa

çıkma teknikleri kullanmaları mümkündür. Problem çözme becerisi düşük olan bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında karamsarlık ve umutsuzluk duygularıyla sonuçlanabilecek etkili çözümler geliştirme olasılığı daha düşüktür (Reinecke ve diğerleri, 1991; Schotte and Clum, 1987).

Problem çözme becerilerinde yetersizliği olan bireyler, stresli yaşam koşullarında uyarlanabilir başa çıkma için etkili alternatif çözümler geliştirmek için bilişsel olarak hazırlıksızdırlar (Clum ve diğerleri, 1979). Bireyler yüksek stresle karşı karşıya kaldıklarında, seçeneklerini göz önünde bulundururken daha dikkatsiz olabilirler ya da daha büyük duygusal sıkıntılara yol açabilecek durumlara bakış açısında daha olumsuz ve eleştirel olabilirler (Chang, 2002). Yüksek stres seviyelerine maruz kalmanın problem çözme becerilerini kötüleştirme muhtemeldir.

Stresle başetmek için yapılan problem çözme becerilerinin eğitimi aşağıdaki becerilerin kazanılmasına yardımcı olabilir;

- *Alternatif çözümler oluşturma*: Sosyal eylemlerin sonuçlarını ölçmeyi düşünerek birkaç çözüm geliştirme yeteneği (birkaç eylemin olası sonuçlarını tahmin etme yeteneği)
- *Amaç-sonu düşünme*: Bir hedefe ulaşmak için gereken aşamaları belirleme yeteneği
- *Sosyal nedensel düşünme*: Sebep-sonuç ilişkilerini ölçme yeteneği
- *Kişilerarası ilişkilerin anlaşılması*: İnsan etkileşimlerinde ortaya çıkan çok çeşitli sorunların farkındalığı
- *Dinamik oryantasyon*: Motivasyonların ve fikirlerin farklılıklarını tanımak ve bir davranışın kolayca teşhis edilemeyen motivasyonların veya istenmeyen faktörlerin bir yansıması olabileceğini kabul etmek (Sharifi 1993).

1.9.3.1.Problem Çözme Basamakları

Problem çözmenin bir düşünme ve çıkarım yapma süreci olduğunu kabul edersek, uygulanması için stratejiler ve metodolojiler gerekir. Böylece bir takım problem çözme adımları formüle edilmiştir.

Dewey (1991) problem çözmeye beş basamak listelemiştir. Bunlar:

1. Probleme ilgili bir zorluk hissedilir.
2. Problem saptanır ve tanımlanır.
3. Problem için alternatif çözümler üretilir.
4. Alternatif çözümlerin sonuçları tartışılır.
5. Alternatif çözümlerden biri kabul edilir

Merrifield ve diğerleri (1962), beş aşamalı problem çözme modelini tasarlamış ve bu modelde problem çözme aşamalarını da şu şekilde sıralamışlardır;

1. Hazırlık ve problemi tanımlama
2. Analizler veya durumsal olanaklar ve çözüm gereklilikleriyle yatkınlıkları geliştirmek
3. Üretme ve bir amaç belirlemeye neden olabilecek değişik ve farklı düşüncelerin meydana getirilerek kullanılması
4. Doğrulama ve çözüm uygulamalarının değerlendirilmesi
5. Daha önceki basamaklara dönmeye imkân veren tekrar uygulama şeklinde sıralanmıştır.

D’Zurilla ve diğeri (1971) ortaya koyduğu çeşitli yetenek ve becerileri içeren ve beş aşamadan oluşan problem çözme modelinde, evreleri; problem farkındalığı, problem tanımlama ve ifade etme, alternatif çözüm üretme, karar verme ve uygulama olarak sıralamışlardır. Bu aşamalar mantıklı bir sıralamayla verilmiş ve sıralama uygulandığında çok faydalı olduğu belirtilmiştir. Bu beş aşamalı model, problem çözme yaklaşımlarına örnek teşkil etmesi açısından önemli bir çalışma olarak kabul edilmektedir (aktaran, Baron and Brown, 2012).

George Polia problem çözmeye başka bir model önermiştir. Bir sorunun, net bir hedefe ulaşmak için yararlı bir yol aramaya bilinçli olarak ihtiyaç duyduğu gerekliliği olarak tanımlandığına, ancak başlangıçta, bu araçları bulmanın erişilemez olduğuna ve problem çözme nin bu araçları bulmanın araç olduğuna inanmaktadır. Ayrıca, eğitim ve öğretim sisteminin öğrencilere problem çözme becerilerini öğretmediğine ve problem çözme düşüncesini engellenmesine inanmaktadır (FazlıKhani, 2009, Yari (2009)'da belirtildiği gibi).

Ayrıca, Yari (2009), aşağıdakileri içeren problem çözme eğitimi için başka bir kalıptan bahsetmiştir. Yoğunlaşma eğitimi, saldırganlıktan ziyade uygun bir çözümü beyin fırtınası yaparak veya değiştirerek çeşitli çözümler bulmayı düşünme, sonuçları değerlendirmeyi düşünme ve davranış sonuçlarını bulma, neden sonuç ilişkilerini ölçme yeteneği, bireyler arasındaki ilişkiyi anlama, başkalarının bakış açılarını anlama şeklindedir.

Bütün bu problem çözme süreçlerine bakıldığında, problem çözümlerin genel başlıkları şunlardır:

- **Problemin farkına varmak:** Öncelikle kişi bir şeyin ters gittiği, bir zorlukla karşılaştığının farkına varması, problemle başa çıkmak için ihtiyaç içinde olması gerekir.
- **Problemi tanımlamak:** Karşılaşılan zorluğu, çözümü yapılacak probleme dönüştürebilmek için kişi, problem üzerine fikirler üretmek problemi kavramaya ve anlamlandırmaya; problemin kapsamını, ilişkili olduğu düşünülen alanı tanımlamaya ve ilgisi olduğu varsayılan problemleri anlamaya çabalar. Ortaya koyduğu problemi meydana getiren şartları ve engelleri tanımlamaya, mevcut problemlerin kaynaklarını tespit etmeye çalışır. İhtiyaçları, beklentileri ve amaçları tanımlar. Problemin analizi, genelleştirilmesi, idealleştirilmesi ve

sınırlarının belirlenmesi gibi adımlarla problemi tanımlar. Diğer yandan kişinin probleme ilişkin hislerini ve olumsuz inançlarını tespit etmesi; sahip olduğu olumsuz inançları, olumlu inançlara dönüştürmesi de problemlerin verimli bir biçimde çözümünü sağlar.

- ***Probleme ilgili veri ve bilgileri toplamak:*** Çeşitli yazılı ve sözlü kaynaklardan problemin çözümünde yararlı olacak bilgiler toplanır.
- ***Verilerin analizi:*** Elde edilen veriler ve bilgiler tanımlanır ve düzenlenir. Problemi çözmeye en uygun veriler kullanılmak üzere seçilir.
- ***Çözüm yollarını oluşturmak:*** Toplanan veriler ve probleme dair bilgilerle problemin çözümü için hipotezler kurularak, farklı farklı çözüm yolları belirlenir ve bunları çözmeye yarayacak çeşitli sorular hazırlanır. Belirlenen hedeflere varmak için oluşturulan yöntemler ve diğer gerekli olan işlemler tanımlanarak problem çözümünün akış şeması oluşturulur.
- ***Çözüm yollarının probleme uygunluklarını araştırmak:*** Öncelikle, ortaya çıkarılan hipotezlerin test edilmesi ya da soruların cevaplanması için gereken verilerin neler olduğuna karar verilir. Sonrasında karşılaştırılan veriler kullanılarak, birçok deney ve karşılaştırmalarla, sağlanan her çözüm yolundaki güçlü ve zayıf yanlar özenli bir biçimde değerlendirilir. En sonunda, probleme en uygun seçeneklerden en makulü seçilerek çözümde karar kılınır.
- ***Uygulanan çözümün sonuçlarını değerlendirmek:*** Sonucun tutarlı olup olmadığını kontrol etmek için güvenilir bir standartla karşılaştırarak uygulanan problem çözme yöntemi değerlendirmeye tabi tutulur. Bu değerlendirme yapılmadığında kişi sorunlar için uygun çözüm yolları bulmak yerine belirsiz yollarda ısrar edebilir.

1.9.3.2. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller

Bir problemin çözümü zamana, çabaya, enerjiye ve alıştırmaya bağlıdır. Kişinin gereksinim, gaye, öz değer, inanç, yetenek, mizaç ve tarzıyla ilişkili olması bununla beraber yaratıcılık ile akıl, duygu, irade ve eylem gibi faktörleri kendi bünyesinde toplamasından dolayı da çoklu eylemdir. Aynı zamanda kişinin problemini çözmeye başlaması, cesareti ve isteği ile ilişkilidir (Budak 1999). Problemi çözme sürecinde zorluklar çıkması, yanında başarısızlığı da getirecektir. Bu engeller şunlardır:

- *Entelektüel engeller:* Problemi çözmeyi bilememek, üretici, analitik ve metodik olmamak, bilgiye ulaşma ve işlemede eksik kalmaktır.
- *Duygusal engeller:* Girişimde bulunamamak ve hataya düşmekten çekinme, sabırsız davranma, korku, stres ve endişe içinde olma, riske ve sorumluluk altına girmekten kaçınmak ve mücadelecilik olmamaktır.
- *İfade engelleri:* Kendini ifade etmede güçlük çekme ve anlatılanlara karşı kayıtsız kalma ve algılamada güçlük çekme, sembol, sayı, şekil ve kelimeleri kullanma becerileri yetersiz olmaktır.
- *Algılama engelleri:* İstediklerini görmede diretmek, sabit fikirlilik (bağnazlık), basmakalıp hükümlere sığınmak, problemlerden kaçma eğilimi, probleme geniş bir açıdan bakamamak, sebep ve sonuç ilişkisi kuramama gibi engellerdir.
- *Kültürel engeller:* Hali hazırdaki sistemi sorgulamadan kabullenmek, farklılıklara açık olmama, hayal gücü ve mizahın gerekli olmadığı düşüncesi, başkalarının duygularını ve tarafsız fikirlere güvenememek.
- *Çevresel engeller:* Yetersiz fiziki şartlar, profesyonel bir destek olmaması yüksek beklenti ve strestir (Özensoy 1998)

Aynı zamanda kişilerin problemlere karşı tutundukları olumsuz düşünce ve tutumlarda, problemlerin çözümü engeller. Örneğin “Bu çok zor”, “Daha fazla potansiyelim olsaydı” gibi düşünceler, problemin çözümünü zorlaştırmaktadır (Öğütülmüş, 2001).

1.10.Problem Çözme Kuramları

1.10.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı

Öte yandan, yansıtıcı düşünme, özel olarak olanları analiz etme ve yargılama süreçlerine gönderme yapan eleştirel düşünme sürecinin bir parçasıdır. Dewey (1991), yansıtıcı düşüncenin, inancı veya sözde bir bilgi biçimini, bu bilgiyi destekleyen temelleri ve bu bilginin yol açtığı sonuçları açık, kalıcı ve dikkatli bir şekilde değerlendirdiğini öne sürmektedir.

Yansıtıcı düşünme, karmaşık problem çözme durumlarında öğrenmeyi teşvik etmede en önemlidir, çünkü öğrencilere geri adım atma ve problemleri gerçekte nasıl çözdükleri ve belirli bir problem çözme stratejileri hedefine ulaşmak için nasıl uygun hale getirilebilecekleri hakkında düşünme fırsatı sunar. Dewey (1991)'in Yansıtıcı Düşünme Kuramı'nın eğitim amaçlı olarak kullanılması da "problem çözme yöntemi" olarak adlandırılmıştır. (Dewey, 1991).

Dewey'in problem çözme yöntemi beş adımdan oluşmaktadır. Bunlar:

1. Zorluğu farketme ve problemi tanımlama,
2. . Gerekli bilgileri edinme ve sınıflandırma,
3. Uygun hipotezi oluşturma,
4. Olası çözümleri test etme,
5. Sonuçları onay

Kimi alan uzmanlarına göre de problem çözme aşamaları aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır;

1. Problemin algılanması

2. Problem üzerine yoğunlaşan düşünme ve yaratıcılık süreci

- a. Ön-gözlem süreci
- b. Probleme ilgili farklı görüşlerle tanımlar öngörme
- c. Ortaya çıkan zorluğu, aşılabilir bir problem olarak kabul etme
- d. Probleme farklı çözümler önerme
- e. En uygun çözüm yolunu seçebilme
- f. Seçilen çözüm yolunu sınıama
 - Çözüm yolunun kendi içindeki tutarlılık
 - Eylem ya da kontrol
- g. Başarısızlık halinde c, d, e veya f aşamasına dönüş
- h. İstek ve tutumları gözden geçirme
- i. Problem geçmişini ve çözüm yolunu gözden geçirme
- j. Çözüm yolunu başarılı kılma

3. Yeni dengeler kurmak veya yaratmaktır ve değerlendirme.

Dewey ayrıca bu adımların değiştirilemez olmadığını ve belirli bir diziyi takip etmek zorunda olmadıklarını belirtir. Ayrıca, Dewey'e göre, bu fazlar genişletilebilir, yeni fazlar geliştirilebilir ve bazıları çıkarılabilir veya kısaltılabilir (Çağlayan Dinçer, 1995).

1.10.2. Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlik Modeli

Bandura'nın kendine yeterlik kuramına göre bilişsel süreçler, yeni davranışlar edinmede önemli roller üstlenmektedir (Taylan, 1990). Bandura'nın kendine yeterlik kuramında bireylerin kendilerine ve başa çıkma becerilerine dair inançlarını, problem çözme becerilerinin farkına varmalarının, ortaya koyacakları çabanın seviyesini etkileyeceği iddia edilmektedir (Gültekin, 2006). Kendine yeterlik beklentisi bir davranış başlangıcını ve başa çıkmanın sürdürülmesini etkiler (Türkçapar, 2007).

1.10.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı

Osborn'a göre, yaratıcı problem çözme terimi üç aşamadan oluşmaktadır: Bunlar “problem bulma”, “düşünce bulma” ve “çözüm bulma” dır.

1. Problem bulma, problemin tanımlanmasını ve hazırlanmasını gerektirir. Problemin tanımlanması, sorunun karmaşık bir yapıdan ele alınmasını; Problemin hazırlanması, gerekli verilerin toplanması ve süreçlerin analiz edilmesini içermektedir.
2. Düşünce bulmak düşünceleri üretmeyi ve geliştirmeyi içerir. Düşünce üretmek, düşünce kadar üretmek demektir. Düşünceler geliştirmek, yüzeyletilmiş düşünceleri bir araya getirmek, tekrar işlemek ve uygun olanı seçmek anlamına gelmektedir. Düşünce aşamasını bulmak “hipotez geliştirme” aşaması olarak kabul edilmektedir.
3. Çözüm bulma, değerlendirme ve seçme aşamalarından oluşur. Değerlendirme, çeşitli çözümlerin test edilmesi veya başka şekilde kontrol edilmesidir. Seçme aşaması, çözüm yoluna karar vermek demektir.

Yaratıcı problem çözme süreci yeni bir fikirle sonlanmaz aksine yeni başlamış kabul edilir. Ortaya atılan fikirlere en makul olan özenli bir şekilde sonuca ulaştırılmaya uğraşılır fakat karışık birtakım durumlar ve yaşam şartları kusursuz çözümü ve sonucu engeller. Bu durumda yeni bir problem ortaya çıkmış olur. Böylece en baştan sürece başlanarak problemin

tanımı gerekir. Sonra ise yeni fikirler üretmek değerlendirmek ve seçme kriterleri belirlenir ve aynı süreç tekrar edilir (Sungur, 1992).

1.10.4. Karl Popper ve Problem Çözme

Popper (1972), bilimin gözlemle değil problemlerle başladığını belirtmektedir. Popper, problem çözmeyi bir felsefe olarak ele alır ve tanımlar. Sorunu anlayabilmek için problemin bir bölümünü algılamak, alt boyutlarını karşılamak ve aralarındaki mantıksal modeli anlamak gerekir. Bu teoriye göre bilimsel bir sorunu yaşayarak, çözmeyi deneyerek ve çözemeyip başarısız olarak anlaşılabilir. Problemi anlamak için yapılacak ilk şey “zorluğu bulmak” tır. Popper, problem çözümü için deneme önerilerinin cesur şekilde ortaya atılmasına, daha sonra ise bu önerilerin eleştiriye, hata ve eleme sürecine tabi tutulmasına, muhalif önermeleri ortaya atılmasını engellemeden, bu önerilerin eleştirilmesine, sonrada gelen bu eleştirilerle birlikte gerçek değişiklik ve düzenlemelerin yapımına izin verilmesi istenmektedir. Popper için yaşam, bir problem çözme sürecidir ve her şeyin üstündedir. Bu yüzden toplumlar da problem çözümüne müsait olmalıdır. Popper, halkları problem çözen topluluklar olarak kabul etmektedir. Problem çözümünü toplumsal açıdan değerlendiren ve şahsi bilim görüşünü topluma uyarlayan Popper'a göre demokrasi ve yüksek hayat standardı problem çözümü ile ilgilidir (Saygılı, 2000).

1.10.5. Mountrorse ve Beş Aşamalı Problem Çözme Yöntemi

Mountrorse (2000), problem çözme terimindeki duyguları içeren beş aşamalı bir yöntem önermektedir. Mountrorse, yetişkinlerin “bunu yapma, bunu yap” olarak bilinen klasik problem çözme yöntemine atıfta bulunduğunu belirtir ve davranış değişikliği için davranışın altındaki duygu ve düşüncelerin açığa çıkması gerektiğini vurgular.

Aşağıda aşamaları verilmiş bu yöntem özellikle ebeveynlerin çocuklarıyla daha iyi iletişim kurmasını da içerir:

- *Problemin tanımı:* Ebeveynin çocuğuna problemin ne olduğunu sorarak metanetli, soğukkanlı ve itinalı bir şekilde dinler.
- *Duyguların ifade edilmesi:* Çocuk istediği şekilde hissettiklerini ifade eder.
- *Olumsuz inancın bulunması:* Çocukta probleme yol ačan olumsuz inancı bulması ve ortaya çıkarması için müsaade etmek ve teşvik etmek
- *Olumlu inancın bulunması:* Doğruluk, sonuç ve değişim ilkeleriyle olumsuz inancı olumluya dönüştürmek
- *Geleceğin zihinde canlandırılması:* Problemin yeniden ele alınarak ve gelecek süreçte meydana gelebileceklerin hayal edilmesi (Öğülmüş 2006).

1.10.6. Guilford'un Yaratıcı Problem Çözme Modeli

Guilford'un problem çözme davranışının hem çevreden hem de birinden elde edilen girdilerle başlayacağı belirtmektedir (Altuntaş, 2008). Guilford kuramını geliştirirken insanın aklını ve özelliklerini, yaratıcılıkla ilişkilendirmiştir. Kuramın temelinde aklın sahip olduğu beş temel fonksiyon vardır. Bunlar:

- Tanım yapma,
- Bellek,
- Tek yönlü düşünme,
- Çok yönlü düşünme,
- Değerlendirmedir (Terzi Işık, 2000).

İçten ve dış çevreden gelen uyarımlarla başlayan yaratıcı problem çözme süreci, eğer birey o anki durum ile talep edilen durum arasındaki ayrımı anlamıyorsa süreç biter. Eğer birey,

ayrımı fark edip rahatsızlık duyuyorsa problemin çözümüne başlar ve çeşitli çözüm yollarını kullanır ve aldığı sonuçtan memnun kalıyorsa problem çözme sürecini tamamlamış olur. Bu süreçlerin ardından problem çözme işinin devamı getirilirse yaratıcı düşünce etkili olur. Problemin en baştan ele alınması, yeni uyaranlarla yeni bir tanımın yapılmasıyla farklı çözüm yolları devreye sokulmasıdır (Terzi Işık, 2000).

1.10.7. Thorndike ve Sınama-Yanılma Yoluyla Problem Çözme

Thorndike'ye göre öğrenme deneme yanılma ile gerçekleşir. Bazı insanlar buna “Başarılı değişkeni seçerek öğrenme” diyor ve buna göre öğrenci herhangi bir soruna hazır çözüm bulamadığında, deneme yanılma yöntemini benimsemektedir.

Deneme yanılma yoluyla problem çözme yaklaşımı, bireyin bir problemle karşılaşınca birçok tepkide bulunması, bunlardan amaca götürücü nitelikte olanları seçip diğerlerini atması ve neticede sorunu çözmesi sürecidir. Bu süreç, durumların tek tek sınanmasını gerektirmekte ve bu da sonuca götürücü davranışların öğrenilmesine, diğerlerinin sönmesine neden olmaktadır. Deneme yanılma yoluyla problem çözme, çoğunlukla anlamlı ilişki örüntüsü olmayan problemlerin çözümünde ya da problem hakkında ön bilgilerin eksik olduğu durumlarda elverişli bir yöntem olarak kullanılmaktadır. (Binbasıoğlu, 1992; Zanden, 1980; Erden ve Akman, 2001).

1.9.8. Köhler ve İç Görü Öğrenmesi Yoluyla Problem Çözme

Köhler'in içgörüselsel öğrenme kuramında problemin çözümü, sınama-yanılma yoluyla ve küçük ilerlemelerle değil, etkin şekilde deneme-yanılma yapmadan, kavramsal deneme-yanılmalar ile çözüm bulunduğunda gerçekleşir. Köhler'in bu kuramında problemin çözümü ansızın ve kesindir. Problemin iki hali vardır, problem ya çözülmüştür ya da çözülememiştir. Fakat sezgisel problem çözme kuramında ön çözüm süreci daha uzun bir süreçte oluşabilmektedir.

İnsanın uyaranları işleyebilme ve anlamlandırabilme becerisi üzerinde duran bilişsel yaklaşım, Köhler psikolojisinin temelini oluşturur. Bu sebepten Köhler, organizmayı dış

uyaranların yönettiği eylemsiz bir alıcı değil, davranışları belirleyen etkin bir yapı olarak görmektedir. Davranışçılardan farklı olarak, öğrenme sürecini; algılama, hatırlama, düşünme gibi kavramsal süreçlerle bağdaştırmaktadır (Selçuk 2012).

Köhler, problem çözmenin kademeli bir deneme-yanılma yoluyla değil, aniden meydana geldiğini bir şempanze ile yaptığı deneyler sonucunda gözlemlemiştir. Şempanze problemi ilk kez çözdükten sonra aynı problem için sadece birkaç tane basit harekete ihtiyaç duyarak çözmesi de önemli bir bulgudur. Bu deney gösteriyor ki, problem çözmenin üç önem teşkil eden niteliği vardır; ani olması, bir kez çözüldüğünde tekrar edilebilmesi ve yeni şartlara uyarlanabilmesidir.

Köhler'in bu araştırması, karmaşık öğrenme sürecinin iki evrede oluştuğunu göstermiştir. Birinci evre problemin çözümü; ikinci evre çözüm yolunun hafızaya kaydı ve benzer durumlarda tekrar uygulanmasıdır (Atkinson ve diğerleri, 2012).

Köhler'in kuramına göre öğrenme sezgi yoluyla oluşmaktadır. Sezgisel öğrenmenin genel özellikleri şöyledir:

- Ön çözüm evresinden, çözüme geçiş birden ve kesindir.
- Sezgi yoluyla kazanılan çözüm odaklı performans genelde kusursuzdur.
- Sezgi yoluyla edinilen problemin çözümü uzun süre hatırlanır.
- Sezgi yoluyla edinilen bir prensip, farklı problem çözümlerinde kolayca uygulanır.
- Zeki bireyler sezgisel çözüme daha kısa zamanda ulaşabilirler.
- Sezgi yoluyla problem çözümünde sınıma-yanılma mevcuttur.
- Uyaran düzeni, sezginin oluşup oluşmayacağını belirleyen bir faktördür (Kazancı 1989, Senemoğlu 2001).

Problem çözümü genelde sezgi odaklıdır. Genel olarak ani bir parıltı çözümü sağlar. Bu yüzden, eğer dikkatlice yapılmış bir hazırlık evresinden sonra aşama aşama geçilen çabalarla bir problem çözülemediyse, bir miktar dinlenip problem üzerine düşünmek ve sonra yeni ve farklı bakış açısıyla en baştan probleme dönmek mantıklı olacaktır. Hatta bazı zamanlar bir problemin detaylarına o kadar saplanırız ki çözüm çok belirgin bile olsa gözden kaçırabiliriz (Morris 2002).

1.11 Stres, Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme Becerisi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1.11.1. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Çalışmalar

Hassmen ve diğerleri (2000) tarafından yapılan araştırmada egzersize katılımın stres başta olmak üzere bazı psikolojik sağlık sorunları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 25-64 yaş aralığında bulunan toplam 1856 kadın dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesinde ölçeklerden yararlanılmıştır. Benzer şekilde katılımcıların egzersiz yapma sıklıklarının tespit edilmesinde de ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda egzersize katılımın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı bulunmayan kadınlar ile kıyaslandığı zaman haftada en az iki gün düzenli egzersiz yapan kadınların stres düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uluşık (2015) tarafından yapılan araştırmada düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan lise öğrencileri ile sedanter öğrencilerin stres düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Burdur ilinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenci olan 365 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda lise öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş, buna karşılık spor yapma alışkanlığı bulunan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin ilgilendikleri spor türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, ferdi spor dalları ile kıyaslandığı zaman takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türköl ve Güneş (2012) tarafından yapılan araştırmada İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Hastanesinde görev yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 233 hastane personeli asistan dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan asistanların sağlıkla ilişkili yaşam davranışlarının değerlendirilmesinde “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi düşük olan asistanlar ile kıyaslandığı zaman fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan asistanların stres yönetimi puanlarının daha yüksek olduğu, bu kapsamda fiziksel aktivite düzeyinin stres yönetimini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Yalçinkaya ve diğerleri (2007) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yapılan benzer bir araştırmada spor yapma alışkanlığı bulunmayan sağlık çalışanları ile kıyaslandığı zaman spor yapma sıklığı yüksek olan çalışanların stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu rapor edilmiştir.

Taş (2010) tarafından yapılan araştırmada oryantiring sporuna katılan bireyler ile sedanter bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya oryantiring sporu ile ilgilenen bireyler ile sedanter toplam 184 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonunda sedanter katılımcılar ile kıyaslandığı zaman oryantiring sporuna katılan bireylerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha fazla benimsedikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, oryantiring sporcuları ile kıyaslandığı zaman sedanter katılımcıların stres yaratan durumlarda kendilerini güvensiz hissetme düzeylerinin daha yüksek olduğu, sedanter bireylerle kıyaslandığı zaman oryantiring sporcularının stresli durumlarda daha iyimser davrandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçın (2009) tarafından yapılan araştırmada spor tatmini ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı spor dalları ile ilgilenen toplam 420 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların spor tatmin düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, bu kapsamda sporcuların spor tatmin düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duman (2009) tarafından yapılan araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin dâhil edildiği araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin stresle aktif başa çıkma tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Spor yapmayan

bireyler ile kıyaslandığı zaman spor yapma alışkanlığı bulunan bireylerin stresle başa çıkmada kaderci ve çaresiz yaklaşımı daha az tercih ettikleri tespit edilmiştir. Aynı araştırmada sedanter katılımcılar ile kıyaslandığı zaman düzenli spor yapma alışkanlığı bulunan bireylerin kendini suçlama alt boyutundan aldıkları puanların daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş ortalamaları 14 olan, 70 erkek ve 77 kız öğrencinin egzersiz yapmasının ve fiziksel aktivitelerin, yaşanan stres düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada öğrenciler üç eğitim grubuna ayrılmıştır. Birinci eğitim grubuna daha yoğun, ikinci eğitim grubuna orta yoğunlukta, üçüncü eğitim grubuna daha esnek egzersiz programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında, daha yoğun egzersiz programına dâhil olan ergenlerin lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yoğun olarak egzersiz yapılan grupta, daha düşük düzeyde stres ve depresyon gözlenmiştir. Ergenlerin eğitim sonrası fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissettikleri saptanmıştır (Özer,2001).

Sedanter yaşamın ve egzersizin yokluğunun erişkinlerde etkisini araştıran bir çalışmada; dalgınlık, uykusuzluk, endişe, yorgunluk, depresyon, kas zayıflığında artış ve bağışıklıkta, kendine saygıda, kendine güvende, hüsrana uğrama toleransında ve duygusal dengede azalmanın egzersiz yokluğundan meydana gelebileceği ileri sürülmüştür (Loehr, 1999).

Yetişkinler üzerinde yapılan başka bir çalışmada egzersiz yapmanın insanlarda düşmanlık duygusunda %60, ruhsal çöküntüde de %30 oranında azalma sağladığı görülmüştür (Rowshan, 2000).

Arkadaş gruplarının stres üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada; erkeklerde, özellikle küçük arkadaş gruplarının stresin etkilerinden korunmada önemli bir rolü olduğu saptanmıştır (Walker, 1987).

Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini ölçmek için yapılmış bir çalışmada; 141 sporcu ve 145 sporcu olmayan üniversite öğrencisine kişilik envanteri ile kaygı testi uygulanmış, sonuçta sporcu olanların sporcu olmayanlara oranla kaygı düzeylerinin daha düşük seviyede gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır (Bott, 1976).

Otrar ve arkadaşları (2002), stres ve başa çıkmanın Türkiye'deki öğrencilerin ve Türkiye'de okuyan akraba topluluklarının psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisini

araştırmıştır. Erkeklerin daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanmayı tercih etmelerine karşın, kadınların daha fazla psikosomatik semptomlar gösterdiği ve stresle başa çıkmadaki aktif başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile pozitif olarak ilişkili olduğu, pasif başa çıkma stratejilerinin ise psikolojik refah ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

1.10.2. Problem Çözme Becerisi ile İlgili Çalışmalar

Birçok araştırmacı (Nezu, 1987; Nezu and Ronan, 1985), depresyondaki sosyal problem çözme alanına ilgi gösterdi. Depresyondaki kişilerin yeteneklerinde zorluk yaşayabileceğini öne sürdüler. Depresyonda olan insanlar stres birikimi ile karşı karşıya kalmaktadırlar ve bunlarla başa çıkmada baskısız insanlardan daha az etkili başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar (Nezu and Ronan, 1985). Bununla birlikte, depresyondaki kişilerin gerçekten etkin olmayan başa çıkma becerilerini kullanıp kullanmadıkları ya da kendilerini depresif ruh halleri nedeniyle birçok alanda olduğu gibi olumsuz gördükleri çok açık değildir (Heppner ve diğerleri, 1985).

Marx ve diğerleri (1992) de depresyonda olan kişilerin kişisel problemlerinde zorluk yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Genel olarak, sorunlara karşı ve onların süreçlerini çözmede olumsuz bir tutuma sahiptirler. Depresyonda olanların başa çıkma performansında eksik bir şeyler olabileceği inancı var. Çalışmalar depresyondaki kişilerin alternatif çözümler bulmakta zorlandıklarını göstermektedir. Ancak, stratejileri için olumsuz bir görüşe sahip değillerdi. Bu bulgu, depresyondaki insanlar için olumsuz bir performans değerlendirme olduğu inançına uyuşmamaktır (Gotlib, 1981). Marx ve diğerleri (1992), ayrıca depresyondaki kişilerin genellikle bilişsel problem çözme davranış seviyelerinde zorluk yaşadıklarını bulmuşlardır.

Nezu ve Ronan (1988), üniversite öğrencilerinin düşük etkili problem çözme becerileri kullananlardan daha yüksek yetenek problem çözme becerileri kullandıklarında daha düşük depresif belirtiler yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışma, problem çözme becerisinin depresyon durumunda önemli bir unsur olduğunu tekrar doğrulamaktadır. Depresif belirtilerin ciddi mi yoksa daha fazla yumuşamış mı olacağını belirtmektedir.

Marcotte ve diğeri (1999), depresyonda cinsiyetten bir fark olduğunu, kızların erkeklerden daha fazla depresif semptomlar bildirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca problem çözme yeteneklerinin algılamanın depresif belirtiler üzerindeki etkisinin de olduğunu bulmuşlardır. Depresyondaki gençler kendilerini kontrol altında daha az güçlü, daha az kendine güvenerek ve daha stresli yaşam olayları yaşadıklarını bildirdiler. Morton ve diğeri, (1993) depresyonlu ergenlerin problem çözme yeteneklerinde daha olumsuz ve pasif olduklarını bildiren çalışma sonuçlarına dair görüşlerini desteklemiştir. Zurilla ve diğeri (1998), erkeklerin problem yönelimi konusunda daha olumlu bir tutum ve kadınlardan daha az olumsuz bir yönelimi yaşadıklarını keşfetti. Erkeklerin problem odaklı başa çıkma stilleri kullandıkları, kadınların ise stresli bir durumla uğraşırken duygu odaklı başa çıkma stilleri kullandıkları tespit edilmiştir (Zuckerman, 1989).

Üniversite öğrencilerinin kendi problem çözme değerlendirmeleri ile çalışma alışkanlıkları ve akademik başarıları arasındaki bağlantıları inceleyen çalışmada problem çözümü değerlendirmelerinin çalışma alışkanlıklarından kaynaklandığı öne sürülmüştür. Baska bir ifadeyle, etkili problem çözümlerinin, etkili olmayanlara göre, çok daha etkili çalışma alışkanlıklarını kullandıkları ve bunları daha çok değerlendirdikleri dolayısıyla akademik başarılarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da etkili problem çözümlerinin akademik bir ortam içerisinde başarılı olmaya yönelik davranışları daha fazla uyguladıklarını göstermiştir. Bu bulgular da etkili problem çözümlerinin çevrelerinde rastladıkları olaylara uyum sağladıklarını ve hedefe odaklı yöntemlerle çözüm bulduklarını desteklemiştir (Elliott, 1991).

Araştırmada akademik başarı ve çalışma alışkanlıkları ile problem çözme yaklaşım boyutları (problem çözmede yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol) arasında sadece problem çözme yeteneğine güven boyutu ile ilişki olduğu, diğer boyutlarla bir bağlantısının olmadığı görülmüştür (Şahin, 1995).

Problem çözme yaklaşım biçimlerini akademik başarı değişkeni açısından da ele alan Elliot ve Godshall, sadece “Problem Çözme Yeteneğine Güven” boyutunda akademik başarı açısından anlamlı fark görüldüğünü, diğer boyutların kullanılması açısından bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Bilge ve Aslan, 1999).

Gold, Crombie, Brender ve Mate (1984), Taylan (1990), Kaya (1992) araştırmalarında problem çözme becerisinin cinsiyete, sınıf düzeyine, öğrenim görülen programa, uyumlarına

ve benlik saygısı düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını incelemiş ve bu değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Şahin (1999), 11–14 yaş grubundaki 1249 öğrencinin psiko-sosyal temelli problem çözme becerisini çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmanın sonucu, zekâ puanı yükseldikçe psiko-sosyal temelli problem çözme becerilerinin arttığını ve şehir alt kültüründen gelen öğrencilerin psiko-sosyal problem çözme becerilerinin köy ve kasaba alt kültüründen gelen öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Psiko-sosyal temelli problem çözme becerisi üzerinde cinsiyetin belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Sonmaz (2002), İstanbul ili Kadıköy ilçesi sınırlarındaki özel ve resmi tüm ilköğretim okullarının 8. sınıftaki toplam 364 öğrencisinin (198 kız, 166 erkek) problem çözme becerileri ile yaratıcılık ve zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaratıcılık ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, yaratıcılık ve zekânın cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Korkut (2002)'un yaptığı araştırma lise düzeyindeki öğrencilerin problem çözme becerilerinin düzeylerini ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Normal ve süper lisede okumakta olan 239'u kız, 155'i erkek toplam 394 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada veri toplamak için "Problem Çözme Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada okul türü, yaş, cinsiyet, annenin eğitimi ve işi, babanın eğitimi ve işi, sosyal destek kaynakları olarak sıkıntılarını konuşabildiği, sıkıntılarını anlayan kişiler değişkenleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet, okul türü, yaş babanın işi, bireylerin sorunlarını konuştukları ve anlaştıkları kişilerin kimler olduğu değişkenleri problem çözme becerilerini algılamada fark yaratmadığı belirlenmiştir.

Karabulut ve Kuru (2009)'nun araştırmalarının amacı ise, Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin belirleyerek, bireylerin kişisel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma sonuçlarına göre sahip olunan olumlu kişilik özelliklerinin problem çözme becerisini olumlu yönde etkilediğini görülmüştür.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Türkiye’de lisanslı müsabık Volo sporcularının stresle başa çıkabilme ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışılan bu çalışma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Alan yazın taranarak ilgili alanda kavramsal çözümlenmeler yapılmış ve bu alanda uygulanmakta olan stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri ölçeklerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın temel amacı, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma ile problem çözme becerilerini arasındaki ilişkiyi incelenmek olduğundan araştırma bu yönüyle ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. İlişkisel Tarama, birden fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını, derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2012).

2.2.Evren ve Örneklem

Türkiye’de lisanslı müsabık volo sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019 yılında Türkiye şampiyonasına genç ve büyükler kategorisinde katılan volo sporcuları oluşturmaktadır.

2.4.Verilerin Toplanması

Bu çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Problem Çözme Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgi aşağıda verilmiştir.

2.4.1.Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çeşitli değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne ve babanın eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu, aile gelir durumu, katılımcılara milli sporcu ve ulusal ya da uluslararası bir dereceye sahip olup olmadıkları sorulmuştur. Katılımcılara etik kurallar nedeniyle kişisel herhangi bir bilgi içeren soru yöneltilmemiştir.

2.4.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Folkman ve Lazarus'un (1980) Başa Çıkma Yolları (Ways of Coping Inventory) envanterinden yola çıkılarak Şahin ve arkadaşları (1992) tarafından Türk Gençlerine uyarlanmıştır. Ölçek 30 maddedir ve 4'lü likert tipi kullanılmıştır. Ölçek kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek faktörleri ve faktörlere ilişkin açıklamalar şu şekildedir (Şahin ve Durak, 1995).

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: Problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermektir (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26'nci maddeler).
2. Çaresiz Yaklaşım: Olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, kendisini sorunun kaynağı olarak görmeye yönlendirmektir (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28'nci maddeler).
3. İyimser Yaklaşım: Olaylara daha hoşgörülü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme yaklaşımıdır (2, 4, 6, 12, ve 18'nci maddeler).
4. Boyun Eğici / Çaresiz Yaklaşım: Kadercı bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı ifade etmektedir (5, 13, 15, 17, 21 ve 24'üncü maddeler).

5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Sorunlarını başkası ile paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme olarak ifade edilmektedir (1, 9, 29 ve 30 uncu maddeler).

Ölçekte 1. ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Diğer maddeler ise 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin üç çalışmadaki faktör analizlerine bağlı olarak elde edilen alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ‘kendine güvenli yaklaşım’ alt boyutu için $\alpha = 0.62$ ile $\alpha = 0.80$ arasında, ‘iyimser yaklaşım’ alt boyutu için elde edilen güvenilirlik katsayıları $\alpha = 0.68$ ile $\alpha = 0.49$ arasında, ‘çaresiz yaklaşım’ alt ölçeği için $\alpha = 0.64$ ile $\alpha = 0.73$ arasında, ‘boyun eğici yaklaşım’ alt boyutu için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$ arasında, ‘sosyal desteğe başvurma’ alt boyutu için ise $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasında değiştiği bulunmuştur. Böylece beş alt boyutun güvenilirlik katsayılarının 0,45 ile 0,80 arasında değiştiği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin tamamına yönelik güvenilirlik katsayısı ise 0,68 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Problem Çözme Ölçeği

Problem çözme ölçeği Heppner (1982) tarafından geliştirilmiştir, Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Taylan (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçek 35 maddeden oluşmaktadır ve 6’lı likert tipi kullanılmıştır. Ölçek, ‘problem çözme güveni’, ‘yaklaşma-kaçınma’ ve ‘kişisel kontrol’ olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt faktörlerin ilgili olduğu sorular şu şekildedir.

Problem çözme yeteneğine güven alt faktörü: 5., 10., 11., 12., 19., 23., 24., 27., 33., 34. ve 35. sorular,

Yaklaşma-kaçınma alt faktörü: 1., 2., 4., 6., 7., 8., 13., 15., 16., 17., 18., 20., 21., 28., 30. ve 31. sorular,

Kişisel kontrol alt faktörü: 3., 14., 25., 26. ve 32. sorular.

Problem çözme yeteneğine güven, bireyin problem çözme becerisine olan güven duygusunu; yaklaşma- kaçınma, karşılaşılan zor problemlerle başa çıkmaya isteğini ve kişisel kontrol ise bireyin duruma hâkim olduğu hissini ifade etmektedir (Heppner and Petersen, 1982).

Problem çözme envanteri güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık korelasyon kat sayıları problem çözme güveni (PÇG) ile yaklaşma- kaçınma tarzı (YKT) arasında .49 ; problem çözme güveni (PÇG) ile kişisel kontrol (KK) arasında .49 ; yaklaşma-kaçınma şekli ile kişisel kontrol arasında .38 değerinde bulunmuştur. Envanterin test tekrar test güvenilirliği üç hafta ara ile .77 ve .81 arasında değişmektedir. Puanlamada düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puan ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı ifade etmektedir. Puanlama yapılırken 9, 22. ve 29. maddeler puanlanmaz. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters maddelerdir.

2.5.Verilerin Çözülmesi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden (f) frekans, (%) yüzde, (X) aritmetik ortalama ve (Ss) standart sapma analizleri kullanılmıştır. Ayrıca, bağımsız değişkenlere göre problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki farklılıklar ikili gruplar için bağımsız örnekler t-testi, üç veya daha fazla grupların olması durumunda ise Tek Yönlü Varyans analizi ile irdelenmiştir. Problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin sınanmasında ise Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ alınmış ve istatistiksel analizler SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) programında yapılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, bocce (volo) sporcularının kişisel bilgileri, stresle başa çıkabilme stratejileri ile problem çözme becerileri farklı değişkenler boyutunda incelenmiş ve elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarının tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur.

3.1.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularına İlişkin Betimsel Bulgular

Tablo 4-1. Bocce (Volo) Sporcularının Cinsiyete Göre Betimsel Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	66	41,2
Erkek	94	58,8
TOPLAM	160	100

Tablo 4.1'e göre, araştırmaya katılan 160 bocce (volo) sporcudan 66'sinin (%41.2) kadın, 94'ünün (% 58.8) erkek olduğu görülmüştür.

Tablo 4-2.Bocce (Volo) Sporcularının Yaşa Göre Betimsel Dağılımları

Yaş	n	%
20 yaş ve altı	86	53,8
21 -30 yaş	51	31,9
31 - 40 yaş	15	9,4
41 yaş ve üstü	8	5,0
TOPLAM	160	100

Kişisel bilgi formunda açık uçlu soru şeklinde yer alan yaş değişkeni, istatistiksel yorumlar yapabilmek için, Tablo 4.2'deki gibi gruplandırılmıştır. Tablo 4.2'e göre, araştırmaya

katılan bocce (volo) sporcuların 86'sını (%53,8) 20 yaş ve altı, 51'ini (%31,9) 21-30 yaş grubu, 15'ini (% 9.4) 31-40 yaş grubu, 8'i (% 5) 41 yaş ve üstü grubu oluşturmaktadır. Sporcuların en fazla %53,8 ile 20 yaş ve altı grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 4-3.Bocce (Volo) Sporcularının Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Eğitim	n	%
İlköğretim	4	2,5
Ortaöğretim	2	1,3
Lise	62	38,8
Ön Lisans	14	8,8
Lisans	71	44,4
Lisans Üstü	7	4,4
TOPLAM	160	100

Tablo 4.3'e göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların 4'ü (%2,5) ilköğretim, 2'si (%1,3) ortaöğretim, 62'si (% 38,8) lise, 14'ü (% 8,8) ön lisans, 71'i (% 44,4) lisans ve 7'si (% 4,4) lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür. Sporcuların en fazla %44,4 ile lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4-4.Bocce (Volo) Sporcularının Anne Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Anne Eğitim Durumu	n	%
Okuryazar	18	11,3
İlköğretim	54	33,8
Ortaöğretim	40	25
Lise	32	20
Ön Lisans	3	1,9
Lisans	10	6,3
Lisans Üstü	3	1,9
TOPLAM	160	100

Tablo 4.4'e göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların annelerinin 18'i (%11,3) okuryazar, 54'ü (% 33,8) ilköğretim, 40'ı (% 25) ortaöğretim, 32'si (% 20) lise, 3'ü (% 1,9),

ön lisans 10'u (% 6.3) lisans ve 3'ü (% 1,9) lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür. Sporcuların annelerinin en fazla %54 ile ilköğretim mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4-5.Bocce (Volo) Sporcularının Baba Eğitim Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Baba Eğitim Durumu	n	%
Okuryazar	7	4,4
İlköğretim	39	24,4
Ortaöğretim	38	23,8
Lise	45	28,1
Ön Lisans	7	4,4
Lisans	21	13,1
Lisans Üstü	3	1,9
TOPLAM	160	100

Tablo 4.5'e göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların babalarının 7'si (% 4,4) okuryazar, 39'u (% 24,4) ilköğretim, 38'i (% 23,8) ortaöğretim, 45'i (% 28,1) lise, 7'si (% 4,4), ön lisans, 7'si (% 13,1) lisans ve 3'ü (% 1,9) lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür. Sporcuların annelerinin en fazla %28,1 ile lise mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4-6.Bocce (Volo) Sporcularının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Anne Baba Birliktelik Durumu	n	%
Birlikte Yaşıyorlar	142	88,8
Ayrı Yaşıyorlar	18	11,3
Toplam	160	100

Tablo 4.6'a göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcudan anne ve babalarının 142'sinin (%88,8) birlikte yaşadıkları, 18'inin (%11,3) ayrı yaşadıkları anlaşılmıştır.

Tablo 4-7.Bocce (Volo) Sporcularının Aile Gelir Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Aile Gelir Durumu	n	%
2000-3000	64	40,0
3001-4000	28	17,5
4001-5000	25	15,6
5001-6000	17	10,6
6001 ve üzeri	26	16,3
TOPLAM	160	100

Tablo 4.7'e göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların 64'ünün (% 40) aile gelir düzeyinin 2000-3000 TL, 28'inin (% 17.5) aile gelir düzeyinin 3001-4000 TL, 25'inin (% 15.6) aile gelir düzeyinin 4001-5000 TL, 17'sinin (%10.6) aile gelir düzeyinin 5001-6000 TL ve 26'sının (% 16.3) aile gelir düzeyinin 6001 TL ve üstünde olduğu görülmektedir. Sporcuların aile gelir düzeylerinin %40 ile en fazla 2000-3000 TL gelir grubunda olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4-8 Bocce (Volo) Sporcularının Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Milli Sporcu Olma Durumu	n	%
Milli Sporcuym	85	53,1
Milli Sporcu Değilim	75	46,9
TOPLAM	160	100

Tablo 4.8'e göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların, 85'i (%53,1) mili sporcu oldukları, 75'i (%46,9) ise milli sporcu olmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4-9.Bocce (Volo) Sporcularının Ulusal Dereceleri Olma Durumuna Göre Betimsel Dağılımları

Ulusal Dereceleri Olma Durumu	n	%
Evet	84	52,5
Hayır	76	47,5
TOPLAM	160	100

Tablo 4.9'a göre, araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların, 84'ü (%52,5) ulusal dereceleri oldukları, 76'i (%47,5) ise ulusal dereceleri olmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4-10.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme Değerlerine Betimsel Dağılımları

Yaş	N	Ortalam	Std.Sapm	Mi	Ma
Kendine	16	22,37	3,86	11	28
Çaresiz	16	18,89	4,01	10	32
İyimser	16	15,20	3,47	6	42
Boğun Eğici	16	13,33	3,39	7	24
Sosyal Desteğe	16	11,54	1,85	6	16
Toplam	16	80,87	9,04	60	109

Tablo 4.10'da bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ve toplam stresle başa çıkma puanları verilmiştir. Buna göre kendine güvenli yaklaşım puan ortalaması $\bar{X}=22.37\pm3.86$, çaresiz yaklaşım $\bar{X}=18.89\pm4,01$, iyimser yaklaşım $\bar{X}=15,20\pm3.47$, boğun eğici yaklaşım $\bar{X}=13.33\pm43.39$, sosyal desteğe başvurma $\bar{X}=11,54\pm31.85$ ve toplam stresle başa çıkma puan ortalaması $\bar{X}=80.87\pm9.04$ olarak tespit edilmiştir. Tablo 4.10 incelendiğinde, en yüksek stresle başa çıkma tarzının $\bar{X}=22.37\pm3.86$ ile kendine güvenli yaklaşım olduğu görülmüştür.

Tablo 4-11.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Değerlerine İlişkin Betimsel Dağılımları

Yaş	N	Ortalama	Std.Sapma	Min	Max
Problem Çözme Güveni	160	30,80	10,33	11	56
Yaklaşma-kaçınma	160	50,67	9,11	29	94
Kişisel Kontrol	160	16,09	3,95	8	30
Toplam Problem Çözme	160	97,56	18,23	63	135

Tablo 4.11’de bocce (volo) sporcularının problem çözme ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ve toplam problem çözme puanları verilmiştir. Buna göre problem çözme güveni puan ortalaması $\bar{X}=30.80\pm 10.33$, yaklaşma-kaçınma $\bar{X}=50,67\pm 9,11$, kişisel kontrol $\bar{X}=16.69\pm 3.95$ ve toplam problem çözme puan ortalaması $\bar{X}=97,56\pm 18,23$ olarak bulunmuştur. Tablo 11 incelendiğinde, en yüksek problem çözme tarzının, problem çözme ölçeğinde puanlamada düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği gösterdiği için ve 11 madde ile maximum 66 puan alabileceği için $\bar{X}=30,80\pm 10,33$ puan ortalaması ile “problem çözme güveni” olduğu görülmüştür.

Problem çözme ölçeğinin toplam puan aralığı 32-192 arasındadır, Ölçekten alınacak yüksek puanlar, daha iyi problem becerisini gösterdiği için, toplam problem çözme puan ortalaması $\bar{X}=97,56\pm 18,23$ ile sporcuların yeterli derecede problem çözme becerisine sahip oldukları söylenebilir.

3.2.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Bu çalışmada bocce (volo) sporcularına stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları doğrultusunda incelenmiştir. Buna göre, bu alt boyutlar doğrultusunda sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının, onların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, anne ve babanın eğitim durumlarına, anne ve babanın birlikte yaşama durumuna, ailenin gelir düzeyine, milli sporcu

olma durumlarına ve ulusal derecelerinin olup olmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu incelemenin sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo ve yorumlarıyla birlikte verilmiştir.

Tablo 4-12. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	66	22,82	3,69	1,237	0,218
	Erkek	94	22,05	3,96		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	66	19,03	3,48	0,377	0,707
	Erkek	94	18,79	4,35		
İyimser Yaklaşım	Kadın	66	15,02	2,53	0,563	0,574
	Erkek	94	15,33	4,01		
Boğun Eğici Yaklaşım	Kadın	66	12,95	3,18	0,563	0,574
	Erkek	94	13,60	3,53		
Sosyal Desteğe Başvurma	Kadın	66	11,45	2,01	0,511	0,61
	Erkek	94	11,61	1,73		
Toplam Stresle Başa Çıkma	Kadın	66	80,71	7,15	0,183	0,855
	Erkek	94	80,98	10,20		

Tablo 4.12 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

Sporcuların toplam stresle başa çıkma puan ortalaması kadınlar için $\bar{X}=80.71\pm 7.15$, erkekler için $\bar{X}=80.98\pm 10.20$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.12).

Tablo 4-13.Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşa Göre ANOVA Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Boyutları	Yaş	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	20 yaş ve altı	86	21,95	3,92	0,850	0,469	Yok
	21 -30 yaş	51	22,71	4,01			
	31 - 40 yaş	15	22,93	2,94			
	41 yaş ve üstü	8	23,63	3,78			
Çaresiz Yaklaşım	20 yaş ve altı	86	19,93	4,27	8,454	0,000	A > C,D B > C
	21 -30 yaş	51	18,65	2,89			
	31 - 40 yaş	15	15,47	3,36			
	41 yaş ve üstü	8	15,63	3,25			
İyimser Yaklaşım	20 yaş ve altı	86	14,58	2,88	2,546	0,058	Yok
	21 -30 yaş	51	16,20	4,48			
	31 - 40 yaş	15	15,67	2,16			
	41 yaş ve üstü	8	14,63	2,72			
Boğun Eğici Yaklaşım	20 yaş ve altı	86	13,87	3,57	1,820	0,146	Yok
	21 -30 yaş	51	12,88	3,35			
	31 - 40 yaş	15	12,53	2,47			
	41 yaş ve üstü	8	11,88	2,30			
Sosyal Desteğe Başvurma	20 yaş ve altı	86	11,53	1,98	0,300	0,825	Yok
	21 -30 yaş	51	11,69	1,66			
	31 - 40 yaş	15	11,33	1,84			
	41 yaş ve üstü	8	11,13	1,73			
Toplam Stresle Başa Çıkma	20 yaş ve altı	86	81,55	9,97	1,828	0,144	Yok
	21 -30 yaş	51	81,55	8,07			
	31 - 40 yaş	15	77,07	5,73			
	41 yaş ve üstü	8	76,38	7,60			

A-20 yaş ve altı, B- 21-30 Yaş, C- 31-40 yaş, D- 41 yaş ve üstü

Tablo 4.13 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{3,156} = 8.454$, $p < 0.05$). Sağlanan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc – Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, çaresiz yaklaşım alt boyutunda, 20 yaş ve altı ($\bar{X}=19.93\pm 4.27$) grubu, 31-40 yaş ($\bar{X}= 15,47\pm 3.96$) ve 41 yaş ve üstü yaş ($\bar{X}= 15.63\pm 3.25$) grubundan, anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Aynı şekilde 21-30 yaş grubu ($\bar{X}=18.65\pm 2.89$) ve 31-40 yaş grubu ($\bar{X}=15.47\pm 3.96$) arasında, 21-30 yaş grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. ($p<.05$).

Tablo 4.13 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boğun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında ve toplam stresle başa çıkmada yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Sporcuların toplam stresle başa çıkmada, 20 yaş ve altı yaş grubunun puan ortalaması $\bar{X}=81.55\pm 9.97$, 21-30 yaş grubunun $\bar{X}=81.55\pm 9.97$, 31-40 yaş grubunun $\bar{X}=77.07\pm 5.73$ ve 41 yaş ve üstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=76.38\pm 7.60$ olarak bulunmuştur (Tablo 13).

Tablo 4-14 Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Boyutları	Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlköğretim	4	22,25	5,12	1,733	0,13	Yok
	Ortaöğretim	2	19,5	7,78			
	Lise	62	21,58	4,38			
	Ön Lisans	14	22,43	2,68			
	Lisans	71	22,86	3,35			
	Lisans Üstü	7	25,14	2,91			
Çaresiz Yaklaşım	İlköğretim	4	20,75	3,1	3,012	0,013	C > F
	Ortaöğretim	2	22,5	9,19			
	Lise	62	19,65	4,55			
	Ön Lisans	14	19,29	3,22			
	Lisans	71	18,37	3,33			
	Lisans Üstü	7	14,57	2,57			
İyimser Yaklaşım	İlköğretim	4	13,5	3,11	4,639	0,001	F > A,C,D,E
	Ortaöğretim	2	13,5	2,12			
	Lise	62	14,55	3,23			
	Ön Lisans	14	15,79	1,37			
	Lisans	71	15,27	2,43			
	Lisans Üstü	7	20,57	9,64			
Boğun Eğici Yaklaşım	İlköğretim	4	14,75	2,75	2,083	0,07	Yok
	Ortaöğretim	2	16,5	7,78			
	Lise	62	14,16	3,82			
	Ön Lisans	14	12,93	3,91			
	Lisans	71	12,59	2,68			
	Lisans Üstü	7	12,57	2,7			
Sosyal Desteğe Başvurma	İlköğretim	4	12,25	0,5	0,877	0,498	Yok
	Ortaöğretim	2	11,5	4,95			
	Lise	62	11,4	2,04			
	Ön Lisans	14	11,93	1,73			
	Lisans	71	11,66	1,6			
	Lisans Üstü	7	10,43	2,23			
Toplam Stresle Başa Çıkma	İlköğretim	4	83	7,96	0,24	0,944	Yok
	Ortaöğretim	2	83	32,53			
	Lise	62	81,05	11,1			
	Ön Lisans	14	82	6,63			
	Lisans	71	80,15	6,29			
	Lisans Üstü	7	82,43	11,56			

A-İlköğretim B- Ortaöğretim C- Lise D- Ön Lisans E- Lisans F- Lisans Üstü

Tablo 4.14 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ($F_{5,159} = 3.012, p < 0.05$) ve iyimser yaklaşım ($F_{5,159} = 4.639, p < 0.05$) alt boyutları sporcuların eğitim durumu ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar gösterdikleri tespit edilmiştir. Sağlanan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc–Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, çaresiz yaklaşım alt boyutunda, lise mezunu ($\bar{X}=19.65\pm 4.55$) ve lisansüstü mezunu ($\bar{X}=14.57\pm 2.57$) arasında, lise mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Aynı şekilde, iyimser yaklaşım alt boyutunda, lise mezunu ($\bar{X}=19.65\pm 4.55$) ile ilköğretim ($\bar{X}=13.50\pm 3.11$), ön lisans ($\bar{X}=15.79.50\pm 1.37$), lisans ($\bar{X}=15.27\pm 2.43$) ve lisansüstü ($\bar{X}=14.57\pm 2.57$) mezunları arasında, lise mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.14 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, boğun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında ve toplam stresle başa çıkmada sporcuların eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Toplam stresle başa çıkmada, sporcuların ilköğretim grubunun puan ortalaması ($\bar{X}=83.00\pm 7.96$, ortaöğretim grubunun $\bar{X}=83.00\pm 32.53$, lise grubunun $\bar{X}=81.05\pm 11.10$, ön lisans grubunun $\bar{X}=82.00\pm 6.63$, lisans grubunun $\bar{X}=80.15\pm 6.29$ ve lisansüstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=82.46\pm 11.56$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.14).

Tablo 4-15. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Boyutları	Anne Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Okuryazar	18	21,44	3,38	2,312	0,036	-
	İlköğretim	54	21,76	3,82			
	Ortaöğretim	40	23,18	4,08			
	Lise	32	23,03	3,5			
	Ön Lisans	3	16,67	5,03			
	Lisans	10	22,9	3,07			
	Lisans Üstü	3	25	4,36			
Çaresiz Yaklaşım	Okuryazar	18	19,06	4,98	0,86	0,526	Yok
	İlköğretim	54	18,59	3,4			
	Ortaöğretim	40	19,23	4,44			
	Lise	32	19,56	4,04			
	Ön Lisans	3	15,33	1,53			
	Lisans	10	18,5	3,44			
	Lisans Üstü	3	16,33	5,13			
İyimser Yaklaşım	Okuryazar	18	14,56	2,64	2,155	0,05	D > B
	İlköğretim	54	14,5	2,98			
	Ortaöğretim	40	15,45	2,84			
	Lise	32	16,84	5,14			
	Ön Lisans	3	12,33	2,52			
	Lisans	10	14,8	1,87			
	Lisans Üstü	3	15	1			
Boğun Eğici Yaklaşım	Okuryazar	18	14,89	3,63	1,014	0,418	Yok
	İlköğretim	54	13,06	2,98			
	Ortaöğretim	40	13,33	3,94			
	Lise	32	13,41	3,4			
	Ön Lisans	3	12,33	2,52			
	Lisans	10	12,8	3,16			
	Lisans Üstü	3	11	1			
Sosyal Desteğe Başvurma	Okuryazar	18	11,11	1,97	1,86	0,091	Yok
	İlköğretim	54	11,57	1,62			
	Ortaöğretim	40	11,43	1,55			
	Lise	32	12,06	1,83			
	Ön Lisans	3	9,67	0,58			
	Lisans	10	12,1	2,51			
	Lisans Üstü	3	9,67	4,73			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Okuryazar	18	81,11	10,83	2,94	0,01	D > E
	İlköğretim	54	78,83	8,13			
	Ortaöğretim	40	82,15	9,43			

Lise	32	84,34	8,6
Ön Lisans	3	66,67	8,14
Lisans	10	80,8	4,52
Lisans Üstü	3	76,33	6,51

A- Okuryazar B-İlköğretim C- Ortaöğretim D- Lise E- Ön Lisans F- Lisans G- Lisans Üstü

Tablo 4.15 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($F_{6,159} = 2.312, p < 0.05$), iyimser yaklaşım ($F_{6,159} = 2.155, p < 0.05$) alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma ($F_{6,159} = 2.94, p < 0.05$), sporcuların annelerinin eğitim durumu ile karşılaştığında anlamlı farklılıklar gösterdikleri tespit edilmiştir. Sağlanan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc – Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, çaresiz yaklaşım alt boyutunda, gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. İyimser yaklaşım alt boyutunda, lise mezunu ($\bar{X}=16.84\pm 5.14$) ve ilköğretim mezunu ($\bar{X}=14.50\pm 2.98$) arasında, lise mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Aynı şekilde, toplam stresle başa çıkmada, lise mezunu ($\bar{X}=84,34\pm 8.60$) ve ön lisans mezunu ($\bar{X}=66.67\pm 8.14$) arasında, lise mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.15 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, boğun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında, sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Toplam stresle başa çıkmada, sporcuların annelerinin okuryazar grubunun puan ortalaması $\bar{X}=81.11\pm 10.83$, ilköğretim grubunun $\bar{X}=78.83\pm 8.13$, ortaöğretim grubunun $\bar{X}=82.15\pm 9.43$, lise grubunun $\bar{X}=84,34\pm 8.60$, ön lisans grubunun $\bar{X}=66.67\pm 8.14$, lisans grubunun $\bar{X}=80.80\pm 4.52$ ve lisansüstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=76.33\pm 6.51$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.15).

Tablo 4-16. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Boyutları	Baba Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Okuryazar	7	20,57	3,15	1,395	0,22	-
	İlköğretim	39	22,41	4,19			
	Ortaöğretim	38	22,42	3,56			
	Lise	45	22,87	4,05			
	Ön Lisans	7	19	3,92			
	Lisans	21	22,62	3,22			
	Lisans Üstü	3	24	3,61			
Çaresiz Yaklaşım	Okuryazar	7	22,14	4,71	2,108	0,055	Yok
	İlköğretim	39	17,59	4,36			
	Ortaöğretim	38	19,55	3,67			
	Lise	45	19,33	4,01			
	Ön Lisans	7	17	2,52			
	Lisans	21	18,86	3,24			
	Lisans Üstü	3	17,67	4,93			
İyimser Yaklaşım	Okuryazar	7	14,71	2,63	1,112	0,358	Yok
	İlköğretim	39	14,67	3,28			
	Ortaöğretim	38	14,89	2,72			
	Lise	45	15,82	2,62			
	Ön Lisans	7	13,29	2,29			
	Lisans	21	16,19	6,22			
	Lisans Üstü	3	15,33	1,53			
Boğun Eğici Yaklaşım	Okuryazar	7	16	3,87	1,589	0,154	Yok
	İlköğretim	39	13,69	3,58			
	Ortaöğretim	38	12,39	3,48			
	Lise	45	13,69	3,4			
	Ön Lisans	7	12,43	2,23			
	Lisans	21	12,86	2,69			
	Lisans Üstü	3	14,33	2,89			
Sosyal Desteğe Başvurma	Okuryazar	7	11,57	1,99	1,765	0,11	Yok
	İlköğretim	39	11,72	1,88			
	Ortaöğretim	38	11,26	1,35			
	Lise	45	11,58	1,85			
	Ön Lisans	7	10,43	1,13			
	Lisans	21	12,29	2,22			
	Lisans Üstü	3	9,67	3,51			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Okuryazar	7	85,14	12,46	2,006	0,068	Yok
	İlköğretim	39	79,41	9,98			
	Ortaöğretim	38	80,45	8,56			

Lise	45	82,62	8,02
Ön Lisans	7	72	7,83
Lisans	21	82,24	7,75
Lisans Üstü	3	80	10,54

Tablo 4.16 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma tarzı ile sporcuların babalarının eğitim durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Toplam stresle başa çıkmada, sporcuların babalarının okuryazar grubunun puan ortalaması $\bar{X}=85.14\pm 12.46$, ilköğretim grubunun $\bar{X}=79.41\pm 9.98$, ortaöğretim grubunun $\bar{X}=80.45\pm 8.56$, lise grubunun $\bar{X}=82.62\pm 8.02$, ön lisans grubunun $\bar{X}=72.00\pm 7.73$, lisans grubunun $\bar{X}=81.24\pm 7.75$ ve lisansüstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=80.00\pm 10.54$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.16).

Tablo 4-17. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Anne-Baba Birliktelik	N	Ortalama	SS	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Birlikte Yaşıyorlar	142	22,45	3,85	0,754	0,452
	Ayrı Yaşıyorlar	18	21,72	3,97		
Çaresiz Yaklaşım	Birlikte Yaşıyorlar	142	18,93	4,02	0,372	0,71
	Ayrı Yaşıyorlar	18	18,56	4,05		
İyimser Yaklaşım	Birlikte Yaşıyorlar	142	15,23	3,48	0,259	0,796
	Ayrı Yaşıyorlar	18	15	3,53		
Boğun Eğici Yaklaşım	Birlikte Yaşıyorlar	142	13,42	3,46	0,881	0,38
	Ayrı Yaşıyorlar	18	12,67	2,83		
Sosyal Desteğe Başvurma	Birlikte Yaşıyorlar	142	11,48	1,87	-	0,213
	Ayrı Yaşıyorlar	18	12,06	1,59		
Toplam Stresle Başa Çıkma	Birlikte Yaşıyorlar	142	81,04	8,94	0,653	0,515
	Ayrı Yaşıyorlar	18	79,56	9,97		

Tablo 4.17 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları anne baba birliktelik durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

Tablo 4.17 incelendiğinde sporcuların toplam stresle başa çıkma puan ortalaması anne-babası birlikte yaşayanlar için $\bar{X}=81.04\pm 8.94$, ayrı yaşayanlar için $\bar{X}=79.56\pm 9.97$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4-18. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aile Gelir Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Boyutları	Aile Gelir Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	2000-3000	64	22,3	3,85	0,955	0,434	-
	3001-4000	28	21,57	3,82			
	4001-5000	25	23	4,68			
	5001-6000	17	23,59	3,78			
	6001 ve üzeri	26	22	2,99			
Çaresiz Yaklaşım	2000-3000	64	19,59	4,21	2,179	0,074	Yok
	3001-4000	28	19,64	4,29			
	4001-5000	25	17,4	3,49			
	5001-6000	17	17,53	3,04			
	6001 ve üzeri	26	18,65	3,83			
İyimser Yaklaşım	2000-3000	64	14,66	2,87	1,409	0,234	Yok
	3001-4000	28	14,86	2,89			
	4001-5000	25	15,24	2,83			
	5001-6000	17	16,41	2,48			
	6001 ve üzeri	26	16,08	5,71			
Boğun Eğici Yaklaşım	2000-3000	64	13,55	3,82	0,72	0,58	Yok
	3001-4000	28	14,04	3,88			
	4001-5000	25	12,84	2,49			
	5001-6000	17	12,82	3,05			
	6001 ve üzeri	26	12,85	2,65			
Sosyal Desteğe Başvurma	2000-3000	64	11,73	1,65	1,457	0,218	Yok
	3001-4000	28	10,89	1,73			
	4001-5000	25	11,72	2,61			
	5001-6000	17	11,18	1,7			
	6001 ve üzeri	26	11,85	1,54			
Toplam Stresle Başa Çıkma	2000-3000	64	81,39	9,75	0,239	0,916	Yok
	3001-4000	28	80,75	11,06			
	4001-5000	25	79,32	8,59			
	5001-6000	17	81	5,48			
	2000-3000	64	81.11	Tem.40			

Tablo 4.18 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma tarzı ile sporcuların aile gelir durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Toplam stresle başa çıkmada, sporcuların aile gelir durumunda 2000-3000 grubunun puan ortalaması $\bar{X}=81.39\pm 9.75$, 3001-4000 grubunun $\bar{X}=80.75\pm 11.06$, 4001-5000 grubunun $\bar{X}=79.32\pm 8.59$, 5001-6000 grubunun $\bar{X}=81.00\pm 5.48$, ön lisans grubunun $\bar{X}=72.00\pm 7.73$, lisans grubunun $\bar{X}=81.24\pm 7.75$ ve lisansüstü grubunun $\bar{X}=81.11\pm 7.40$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.18).

Tablo 4-19. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Milli Sporculuk Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Milli Sporculuk Durumu	N	Ortalama	SS	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Milli Sporcuym	85	23,02	3,56	2,317	0,022
	Milli Sporcu Değilim	75	21,63	4,07		
Çaresiz Yaklaşım	Milli Sporcuym	85	19,21	4,13	1,09	0,277
	Milli Sporcu Değilim	75	18,52	3,85		
İyimser Yaklaşım	Milli Sporcuym	85	15,87	3,68	2,65	0,009
	Milli Sporcu Değilim	75	14,44	3,07		
Boğun Eğici Yaklaşım	Milli Sporcuym	85	13,06	3,42	-1,081	0,281
	Milli Sporcu Değilim	75	13,64	3,36		
Sosyal Desteğe Başvurma	Milli Sporcuym	85	11,64	1,84	0,667	0,506
	Milli Sporcu Değilim	75	11,44	1,86		
Toplam Stresle Başa Çıkma	Milli Sporcuym	85	82,33	8,53	2,202	0,029
	Milli Sporcu Değilim	75	79,21	9,37		

Tablo 4.19 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları ile milli sporcu olma durumları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan farklılıklar göstermediği ancak homojen dağılım göz önüne alındığında sayısal veri açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Sporcuların kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, milli sporcu olma ($\bar{X}=23.02\pm 3.56$) ve milli sporcu olmayan ($\bar{X}=21.63\pm 4.07$) arasında milli sporcu olma lehine anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($t_{.05}=2.317$; $p<0.05$). Aynı şekilde sporcuların iyimser yaklaşım alt boyutunda, milli sporcu olma ($\bar{X}=15.87\pm 3.68$) ve milli sporcu olmayan ($\bar{X}=14.44\pm 3.07$) arasında milli sporcu olma lehine anlamlı düzeyde bir

farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t_{.05}=2.65$; $p<0.05$). Sporcuların toplam stresle başa çıkma puanlarında, milli sporcu olma ($\bar{X}=82.33\pm 8.53$) ve milli sporcu olmayan ($\bar{X}=79.21\pm 9.37$) arasında milli sporcu olma lehine anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t_{.05}=2.202$; $p<0.05$).

Tablo 4.19 incelendiğinde sporcuların çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları ile milli sporculuk durumu arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4-20. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Ulusal veya Uluslararası Derecesi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Ulusal veya	N	Ortalama	SS	t	p
	Uluslararası Derece Var mı?					
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	84	22,58	3,89	0,739	0,461
	Hayır	76	22,13	3,83		
Çaresiz Yaklaşım	Evet	84	18,7	3,62	-0,613	0,541
	Hayır	76	19,09	4,42		
İyimser Yaklaşım	Evet	84	15,5	3,86	1,151	0,252
	Hayır	76	14,87	2,97		
Boğun Eğici Yaklaşım	Evet	84	12,76	2,83	-2,259	0,025
	Hayır	76	13,96	3,85		
Sosyal Desteğe Başvurma	Evet	84	11,71	1,79	1,231	0,22
	Hayır	76	11,36	1,9		
Toplam Stresle Başa Çıkma	Evet	84	80,77	7,98	-0,139	0,889
	Hayır	76	80,97	10,14		

Tablo 4.20 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma tarzlarından boğun eğici yaklaşım alt boyutunda, ulusal veya uluslararası derece olanlar ($\bar{X}=12.76\pm 2.83$) ve ulusal veya uluslararası derece olmayanlar ($\bar{X}=13.96\pm 3.85$) arasında ulusal veya uluslararası derece olmayanlar lehine anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($t_{.05}=-2.259$; $p<0.05$).

Tablo 4.20 incelendiğinde sporcuların kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanlarının, ulusal veya uluslararası derece alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir($p>0.05$).

Sporcuların toplam stresle başa çıkma puan ortalaması ulusal veya uluslararası derece olanlar için $\bar{X}=80.77\pm 7.98$, ulusal veya uluslararası derece olmayanlar için $\bar{X}=80.97\pm 10.14$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.20).

3.3.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerileri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Bu çalışmada bocce (volo) sporcularına problem çözme becerileri, alt boyutları doğrultusunda incelenmiştir. Buna göre, bu alt boyutlar doğrultusunda sporcuların problem çözme becerilerinin, onların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, anne ve babanın eğitim durumlarına, anne ve babanın birlikte yaşama durumuna, ailenin gelir düzeyine, milli sporcu olma durumlarına ve ulusal derecelerinin olup olmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu incelemenin sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo ve yorumlarıyla birlikte verilmiştir.

Tablo 4-21.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Problem Çözme Güveni	Kadın	66	30,15	9,39	-0,664	0,508
	Erkek	94	31,26	10,97		
Yaklaşma-kaçınma	Kadın	66	50,86	10,1	0,226	0,822
	Erkek	94	50,53	8,41		
Kişisel Kontrol	Kadın	66	15,36	3,49	-1,96	0,052
	Erkek	94	16,6	4,18		
Toplam Problem Çözme Becerileri	Kadın	66	96,38	17,69	-0,683	0,495
	Erkek	94	98,38	18,65		

Tablo 4.21 incelendiğinde sporcuların problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir($p>0.05$).

Sporcuların problem çözme becerilerinin puan ortalaması kadınlar için $\bar{X}=96.38\pm 17.69$, erkekler için $\bar{X}=98.38\pm 18.65$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.21).

Tablo 4-22. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Yaşa Göre ANOVA Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Yaş	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Güveni	20 yaş ve altı	86	33,31	10,62	4,749	0,003	D > A
	21 -30 yaş	51	29	9,1			
	31 - 40 yaş	15	26,33	10,08			
	41 yaş ve üstü	8	23,63	7,58			
Yaklaşma-kaçınma	20 yaş ve altı	86	50,88	8,43	0,281	0,839	Yok
	21 -30 yaş	51	51	10,5			
	31 - 40 yaş	15	49,53	7,97			
	41 yaş ve üstü	8	48,38	9,96			
Kişisel Kontrol	20 yaş ve altı	86	16,8	3,22	2,28	0,082	Yok
	21 -30 yaş	51	15,37	4,57			
	31 - 40 yaş	15	14,6	4,91			
	41 yaş ve üstü	8	15,75	3,99			
Toplam Problem Çözme Becerileri	20 yaş ve altı	86	101	17,64	2,894	0,037	-
	21 -30 yaş	51	95,37	18,75			
	31 - 40 yaş	15	90,47	17,09			
	41 yaş ve üstü	8	87,75	16,69			

A-20 yaş ve altı, B- 21-30 Yaş, C- 31-40 yaş, D- 41 yaş ve üstü

Tablo 4.22 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinden problem çözme güveni ($F_{3,159} = 4.749$, $p < 0.05$) alt boyutunda ve toplam problem çözme becerileri puanlarında ($F_{3,159} = 0.037$, $p < 0.05$) yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sağlanan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc–Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, problem çözme güveni alt boyutunda, 21-30 yaş

grubu ($\bar{X}=18.65\pm 2.89$) ve 41 yaş ve üstü ($\bar{X}=15.47\pm 3.96$) arasında, puan arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı için 41 yaş ve üstü yaş grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$).

Turkey testi sonucunda, toplam problem çözme becerilerinde, gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Tablo 4.22 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinde, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde, sporcuların 20 yaş ve altı yaş grubunun puan ortalaması $\bar{X}=101\pm 17.64$, 21-30 yaş grubunun $\bar{X}=95.37\pm 18.75$, 31-40 yaş grubunun $\bar{X}=90.47\pm 17.09$ ve 41 yaş ve üstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=87.75\pm 16.69$ olarak bulunmuştur. (Tablo 4.22)

Tablo 4-23. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Güveni	İlköğretim	4	21	4,24	5,306	0	D>C
	Ortaöğretim	2	43,5	13,44			
	Lise	62	34,45	10,56			
	Ön Lisans	14	30,71	10,19			
	Lisans	71	28,79	9,09			
	Lisans Üstü	7	21	7,16			
Yaklaşma-kaçınma	İlköğretim	4	44,25	10,81	1,001	0,419	Yok
	Ortaöğretim	2	56	2,83			
	Lise	62	51,85	8,46			
	Ön Lisans	14	48,71	8,79			
	Lisans	71	50,04	8,47			
	Lisans Üstü	7	52,57	18,43			
Kişisel Kontrol	İlköğretim	4	18,25	6,13	1,475	0,201	Yok
	Ortaöğretim	2	16	4,24			
	Lise	62	16,73	3,46			
	Ön Lisans	14	16,5	4,65			
	Lisans	71	15,59	3,9			
	Lisans Üstü	7	13,43	5,06			
Toplam Problem Çözme Becerileri	İlköğretim	4	83,5	17,02	3,083	0,011	-
	Ortaöğretim	2	115,5	12,02			
	Lise	62	103,03	17,53			
	Ön Lisans	14	95,93	17,92			
	Lisans	71	94,42	17,89			
	Lisans Üstü	7	87	16,84			

A-İlköğretim B- Ortaöğretim C- Lise D- Ön Lisans E- Lisans F- Lisans Üstü

Tablo 4.23 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinden problem çözme güveni ($F_{5,159} = 5.306$, $p < 0.05$) alt boyutunda ve toplam problem çözme becerileri puanlarında ($F_{5,159} = 3.083$, $p < 0.05$) eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Sağlanan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc – Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, problem çözme güveni alt boyutunda, puan arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı için lise mezunu ($\bar{X}=34.45\pm 10.56$) ve lisans mezunu ($\bar{X}=28.79\pm 9.09$) arasında, lisans mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yine problem çözme güveni alt boyutunda, lisansüstü mezunu ($\bar{X}=21.00\pm 7.16$) ile lise ($\bar{X}=34.45\pm 10.56$) ve ortaöğretim ($\bar{X}=43.50\pm 13.44$)

mezunları arasında, lisansüstü mezunu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$).

Turkey testi sonucunda, toplam problem çözme becerilerinde, gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Tablo 4.23 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının toplam problem çözme becerilerinde, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde, sporcuların ilköğretim grubunun puan ortalaması $\bar{X}=83.50\pm 17.02$, ortaöğretim grubunun $\bar{X}=115.50\pm 12.02$, lise grubunun $\bar{X}=103.003\pm 17.53$, ön lisans grubunun $\bar{X}=95.93\pm 17.92$, lisans grubunun $\bar{X}=94.42\pm 17.89$ ve lisansüstü grubunun 87.00 ± 16.84 olarak bulunmuştur (Tablo 4.23).

Tablo 4-24. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Anne Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Güveni	Okuryazar	18	30,5	10,1	0,484	0,819	Yok
	İlköğretim	54	31,06	9,52			
	Ortaöğretim	40	31,43	11,86			
	Lise	32	30,75	9,81			
	Ön Lisans	3	34,33	5,13			
	Lisans	10	29,2	11,25			
	Lisans Üstü	3	22	14,93			
Yaklaşma-kaçınma	Okuryazar	18	54	6,6	0,797	0,573	Yok
	İlköğretim	54	50,17	7,72			
	Ortaöğretim	40	50,63	12,13			
	Lise	32	50,56	8,4			
	Ön Lisans	3	55	9,64			
	Lisans	10	47,8	8,69			
	Lisans Üstü	3	46,67	7,37			
Kişisel Kontrol	Okuryazar	18	17,17	4,2	1,428	0,207	Yok
	İlköğretim	54	15,41	3,31			
	Ortaöğretim	40	16,75	4,82			
	Lise	32	15,75	3,48			
	Ön Lisans	3	20	2,65			
	Lisans	10	15,8	3,99			
	Lisans Üstü	3	13,67	3,51			
Toplam Problem Çözme Becerileri	Okuryazar	18	101,67	14,55	0,877	0,513	Yok
	İlköğretim	54	96,63	16,47			
	Ortaöğretim	40	98,8	21,53			
	Lise	32	97,06	17,46			
	Ön Lisans	3	109,33	15,31			
	Lisans	10	92,8	20,77			
	Lisans Üstü	3	82,33	24,85			

A- Okuryazar B-İlköğretim C- Ortaöğretim D- Lise E- Ön Lisans F- Lisans G- Lisans Üstü

Tablo 4.24 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri ile sporcuların annelerinin eğitim durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde, sporcuların annelerinin okuryazar grubunun puan ortalaması $\bar{X}=101.67\pm 14.55$ ilköğretim grubunun $\bar{X}=96.63\pm 16.47$, ortaöğretim grubunun

$\bar{X}=98.80\pm 21.53$, lise grubunun $\bar{X}=97.06\pm 17.46$, ön lisans grubunun $\bar{X}=109.33\pm 15.31$, lisans grubunun $\bar{X}=92.80\pm 20.77$ ve lisansüstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=82.33\pm 24.85$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.24).

Tablo 4-25. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Baba Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Güveni	Okuryazar	7	35,86	11,22	0,685	0,662	Yok
	İlköğretim	39	30,72	10,6			
	Ortaöğretim	38	31,5	9,85			
	Lise	45	31,02	10,77			
	Ön Lisans	7	30,57	6,83			
	Lisans	21	28,57	10,96			
	Lisans Üstü	3	24	8			
Yaklaşma-kaçınma	Okuryazar	7	55,86	2,85	1,393	0,221	Yok
	İlköğretim	39	50,64	7,85			
	Ortaöğretim	38	48,11	9,56			
	Lise	45	52,49	10,75			
	Ön Lisans	7	53	7,16			
	Lisans	21	49,33	7,87			
	Lisans Üstü	3	48	7,55			
Kişisel Kontrol	Okuryazar	7	18,86	4,45	1,48	0,189	Yok
	İlköğretim	39	16,08	3,79			
	Ortaöğretim	38	15,32	3,71			
	Lise	45	16,09	4,18			
	Ön Lisans	7	18,71	3,04			
	Lisans	21	15,52	3,63			
	Lisans Üstü	3	17,33	6,43			
Toplam Problem Çözme Becerileri	Okuryazar	7	110,57	6,88	1,19	0,315	Yok
	İlköğretim	39	97,44	17,61			
	Ortaöğretim	38	94,92	18,05			
	Lise	45	99,6	19,47			
	Ön Lisans	7	102,29	13,67			
	Lisans	21	93,43	19,54			
	Lisans Üstü	3	89,33	21,55			

A- Okuryazar B-İlköğretim C- Ortaöğretim D- Lise E- Ön Lisans F- Lisans G- Lisans Üstü

Tablo 4.25 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri ile sporcuların babalarının eğitim durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde, sporcuların babalarının okuryazar grubunun puan ortalaması $\bar{X}=101.67\pm 14.55$ ilköğretim grubunun $\bar{X}=96.63\pm 16.47$, ortaöğretim grubunun $\bar{X}=98.80\pm 21.53$, lise grubunun $\bar{X}=97.06\pm 17.46$, ön lisans grubunun $\bar{X}=109.33\pm 15.31$, lisans grubunun $\bar{X}=92.80\pm 20.77$ ve lisansüstü grubunun puan ortalaması $\bar{X}=82.33\pm 24.85$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.25).

Tablo 4-26. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Anne-Baba Birliktelik	N	Ortalama	SS	t	p
Problem Çözme Güveni	Birlikte Yaşıyorlar	142	30,93	10,64	0,445	0,657
	Ayrı Yaşıyorlar	18	29,78	7,63		
Yaklaşma-kaçınma	Birlikte Yaşıyorlar	142	51,01	9,11	1,322	0,188
	Ayrı Yaşıyorlar	18	48	8,97		
Kişisel Kontrol	Birlikte Yaşıyorlar	142	16,15	3,98	0,606	0,546
	Ayrı Yaşıyorlar	18	15,56	3,76		
Toplam Problem Çözme Becerileri	Birlikte Yaşıyorlar	142	98,09	18,39	1,043	0,298
	Ayrı Yaşıyorlar	18	93,33	16,76		

Tablo 4.26 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları anne baba birliktelik durumu ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

Tablo 4.26 incelendiğinde sporcuların toplam problem çözme becerileri puan ortalaması anne ve baba birlikte yaşayanlar için $\bar{X}=98.09\pm 18.39$, ayrı yaşayanlar için $\bar{X}=93.33\pm 16.76$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4-27. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Aile Gelir Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Problem Çözme Becerilerinin	Aile Gelir Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Güveni	2000-3000	64	33,42	10,82	3,943	0,004	D > A
	3001-4000	28	33,43	8,33			
	4001-5000	25	28,44	11,14			
	5001-6000	17	25,71	8,94			
	6001 ve üzeri	26	27,12	8,7			
Yaklaşma-kaçınma	2000-3000	64	50,67	9	0,43	0,787	Yok
	3001-4000	28	52,25	7,49			
	4001-5000	25	50,84	9,6			
	5001-6000	17	50,35	12,74			
	6001 ve üzeri	26	49	8,09			
Kişisel Kontrol	2000-3000	64	16,22	3,3	1,504	0,204	Yok
	3001-4000	28	15,96	3,45			
	4001-5000	25	17,48	5,12			
	5001-6000	17	14,71	3,89			
	6001 ve üzeri	26	15,46	4,5			
Toplam Problem Çözme Becerileri	2000-3000	64	100,31	18,39	2,073	0,087	Yok
	3001-4000	28	101,64	15,38			
	4001-5000	25	96,76	21,58			
	5001-6000	17	90,76	15,87			
	6001 ve üzeri	26	91,58	17,05			

A- 2000-3000 B- 3001-4000 C- 4001-5000 D- 5001-6000 E- 6001 ve üzeri

Tablo 4.27 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinden problem çözme güveni ($F_{4,159} = 3.943$, $p < 0.05$) alt boyutunun aile gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sağlanan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc – Tukey uygulanmıştır. Testin sonucunda, problem çözme güveni alt boyutunda, puan arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı için, ailenin 2000-3000 TL ($\bar{X}=33.42 \pm 10.92$) ve 5001-6000 TL ($\bar{X}=25.71 \pm 8.91$) gelir grupları arasında, 5001-6000 TL gelir grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.27 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinin yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları ailenin gelir durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. ($p > 0,05$).

Toplam problem çözme becerilerinde, sporcuların aile gelir durumunda 2000-3000 grubunun puan ortalaması $\bar{X}=100.31\pm 18.39$, 3001-4000 grubunun $\bar{X}=101.64\pm 15.38$, 4001-5000 grubunun $\bar{X}=96.76\pm 21.58$, 5001-6000 grubunun $\bar{X}=96.58\pm 15.97$ ve 6001 ve üstü gelir grubunun puan ortalaması $\bar{X}=91.58\pm 17.05$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.27).

Tablo 4-28.Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Milli Sporculuk Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Milli Sporculuk Durumu	N	Ortalama	SS	t	p
Problem Çözme Güveni	Milli Sporcuym	85	29,71	10,44	-1,431	0,154
	Milli Sporcu Değilim	75	32,04	10,13		
Yaklaşma-kaçınma	Milli Sporcuym	85	51,54	8,9	1,292	0,198
	Milli Sporcu Değilim	75	49,68	9,31		
Kişisel Kontrol	Milli Sporcuym	85	16,07	3,97	-0,057	0,954
	Milli Sporcu Değilim	75	16,11	3,95		
Toplam Problem Çözme Becerileri	Milli Sporcuym	85	97,32	18,51	-0,176	0,861
	Milli Sporcu Değilim	75	97,83	18,03		

Tablo 4.28 incelendiğinde sporcuların problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları, milli sporculuk olma durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir($p>0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde sporcuların milli sporcu olanları için $\bar{X}=97.32\pm 18.51$, milli sporcu olmayanları için $\bar{X}=97.83\pm 18.03$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.28).

Tablo 4-29. Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Ulusal veya Uluslararası Derecesi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Problem Çözme Boyutları	Ulusal Ya Da Uluslararası Dereceniz Var Mı?		N	Ortalama	SS	t	p
	Evet	Hayır					
Problem Çözme Güveni	Evet		84	28,9	9,94	-2,479	0,014
	Hayır		76	32,89	10,41		
Yaklaşma-kaçınma	Evet		84	50,15	9,24	-0,749	0,455
	Hayır		76	51,24	9		
Kişisel Kontrol	Evet		84	16,08	3,84	-0,014	0,989
	Hayır		76	16,09	4,09		
Toplam Problem Çözme Becerileri	Evet		84	95,14	17,94	-1,772	0,078
	Hayır		76	100,22	18,3		

Tablo 4.29 incelendiğinde, bocce (volo) sporcularının problem çözme becerilerinden problem çözme güveni alt boyutunun, ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($p < 0,05$). Sporcuların problem çözme güveni alt boyutunda, ulusal veya uluslararası derecesi olanlar ($\bar{X} = 12.76 \pm 2.83$) ve ulusal veya uluslararası derecesi olmayanlar ($\bar{X} = 13.96 \pm 43.85$) arasında, puan arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı için ulusal veya uluslararası derecesi olanlar lehine anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($t_{.05} = -2.259$; $p < 0.05$).

Tablo 4.29 incelendiğinde sporcuların yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları, ulusal veya uluslararası derecesi olma durumu ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Toplam problem çözme becerilerinde sporcuların ulusal veya uluslararası derecesi olanları için $\bar{X} = 95.14 \pm 17.94$, ulusal veya uluslararası derecesi olmayanları için $\bar{X} = 100.22 \pm 18.30$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.29).

3.4. Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkma puanları ile problem çözme becerileri puanları arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Tablo 4.30'da verilmiştir.

Tablo 4-30. Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Problem Çözme güveni	Yaklaşma- kaçınma	Kişisel Kontrol	Toplam Problem Çözme
Kendine Güvenli Yaklaşım	p	-,419**	-,305**	-,373**	-,471**
	r	0	0	0	0
	N	160	160	160	160
Çaresiz Yaklaşım	r	,409**	,285**	,274**	,433**
	p	0	0	0	0
	N	160	160	160	160
İyimser Yaklaşım	r	-,181*	-0,094	-,225**	-,198*
	p	0,022	0,237	0,004	0,012
	N	160	160	160	160
Boğun Eğici Yaklaşım	r	,361**	,382**	,303**	,461**
	p	0	0	0	0
	N	160	160	160	160
Sosyal Desteğe Başvurma	r	-0,077	-0,126	-0,124	-0,134
	p	0,331	0,111	0,118	0,091
	N	160	160	160	160
Toplam Stresle Başa Çıkma	r	0,079	0,097	-0,009	0,092
	p	0,319	0,221	0,908	0,25
	N	160	160	160	160

** Korelasyon .01 seviyede anlamlı * Korelasyon .05 seviyede anlamlı

Tablo 30 incelendiğinde, toplam stresle başa stratejileri ile toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($r= 0.092$, $p > 0.05$). Buna rağmen stresle başa çıkma alt boyutları ve problem çözme becerilerin alt boyutları arasında, anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu ilişkiler, problem çözme ölçeğinin, puanlar arttığı zaman problem becerileri azaldığı özelliğinden ötürü aşağıdaki şekilde yorumlanmıştır;

Stresle başa çıkmada, kendine güvenli yaklaşımı ile problem çözme güveni ($r=-.419$, $p < 0.01$), yaklaşma-kaçınma ($r=-.305$, $p < 0.01$), kişisel kontrol ($r=-.373$, $p < 0.01$) ve toplam problem çözme becerileri ($r=-.471$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım arttıkça, problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri de artmaktadır. Diğer bir değişle, toplam problem çözme becerileri ve alt boyutları arttıkça, stresle başa çıkmada kendine güven yaklaşımı da artmaktadır.

Stresle başa çıkmada, çaresiz yaklaşımı ile problem çözme güveni ($r=.409$, $p < 0.01$), yaklaşma-kaçınma ($r=.285$, $p < 0.01$), kişisel kontrol ($r=.274$, $p < 0.01$) ve toplam problem çözme becerileri ($r=.433$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım arttıkça, problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri de azalmaktadır. Diğer bir değişle, toplam problem çözme becerileri ve alt boyutları arttıkça, stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı da azalmaktadır.

Stresle başa çıkmada, iyimser yaklaşım ile problem çözme güveni ($r=-.181$, $p < 0.05$), kişisel kontrol ($r=-.225$, $p < 0.01$) ve toplam problem çözme becerileri ($r=-.198$, $p < 0.05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. İyimser yaklaşım ile problem çözümede yaklaşma-kaçınma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. ($p > 0.05$). Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım arttıkça, problem çözme güveni, kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri de artmaktadır. Diğer bir değişle, toplam problem çözme becerileri ve problem çözme güveni ve kişisel kontrol alt boyutları arttıkça, stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımı da artmaktadır.

Stresle başa çıkmada, boğun eğici yaklaşımı ile problem çözme güveni ($r=.361$, $p < 0.01$), yaklaşma-kaçınma ($r=.382$, $p < 0.01$), kişisel kontrol ($r=.303$, $p < 0.01$) ve toplam problem çözme becerileri ($r=.461$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Stresle başa çıkmada boğun eğici yaklaşım arttıkça, problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri de azalmaktadır. Diğer bir değişle, toplam problem çözme becerileri ve alt boyutları arttıkça, stresle başa çıkmada boğun eğici yaklaşımı da azalmaktadır.

Stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma ile problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. ($p>0.05$).



4. TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar

Bu çalışma, Türkiye’de lisanslı olan bocce (volo) sporcuların, stresle başa çıkabilme ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonunda, elde edilen bulgulardan çıkan sonuçlar şunlardır;

4.1.1.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Demografik Bilgilerinin Sonuçları:

1. Araştırmaya katılan sporcuların %40.6’sı kadın, % 58.8’i erkek ve % 0.6’sını diğer kategori oluşturmaktadır.
2. Araştırmaya katılan sporcuların % 53.8’ini 20 yaş ve altı, % 31.9’unu 21-30 yaş grubu, % 9.4’ünü 31-40 yaş grubu, % 5’i 41 yaş ve üstü grubu oluşturmaktadır.
3. Araştırmaya katılan sporcuların % 2.5’i ilköğretim, % 1.3’ü ortaöğretim, % 38.8’i lise, % 8.8’i ön lisans, % 44.4’ünü lisans ve % 4.4’ü lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür.
4. Araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların anneleri %11.3’ü okuryazar, % 33.8’i ilköğretim, % 25’i ortaöğretim, % 2’si lise, % 1.9’u ön lisans, % 6.3’ü lisans ve % 1,9’u lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür.
5. Araştırmaya katılan bocce (volo) sporcuların babaları %4.4’ü okuryazar, % 39’u ilköğretim, % 23.8’i ortaöğretim, % 28.1’i lise, %4.4’ü ön lisans, % 7’si lisans ve % 1,9’u lisansüstü düzeyinde eğitim görmüştür.
6. Araştırmaya katılan sporcuların anne ve babalarının % 88.8’i birlikte yaşamakta % 11.3’ü ayrı yaşamaktadırlar.
7. Araştırmaya katılan sporcuların aile gelir düzeylerinin, % 40’ının 2000-3000 TL, % 17.5’inin 3001-4000 TL, % 15.6’sı 4001-5000 TL %10.6’sının 5001-6000 TL ve % 16.’ünün 6001 TL ve üstünde olduğu görülmektedir.

8. Araştırmaya katılan sporcuların, %53.1'i mili sporcu, % 46.'u ise milli sporcu değildir.
9. Araştırmaya katılan sporcuların, % 52.5'inin ulusal ve uluslararası dereceleri vardır, % 47.5'inin ise ulusal veya uluslararası dereceleri yoktur.
10. Araştırmaya katılan sporcuların toplam stresle başa çıkma puan ortalaması $\bar{X}=80.87\pm9.04$ olarak tespit edilmiştir. En yüksek stresle başa çıkma tarzının $\bar{X}=22.37\pm3.86$ ile kendine güvenli yaklaşım olduğu grlmştir.
11. Araştırmaya katılan sporcuların toplam problem zme becerisinin puan ortalaması $\bar{X}=97.56\pm18.23$ olarak bulunmuştur. Buna göre sporcularr yeterli düzeyde porblem zme becerisine sahip oldukları anlaşılmıştır. En yüksek alt boyut ise $\bar{X}=30.80\pm10.33$ ile problem zme güveni olduğu tespit edilmiştir.

4.1.2.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcuların Stresle Başa ıkma Tarzları ile Demografik zellikleri Arasındaki İlişkilerin Sonuçları

1. Araştırmaya katılan sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
2. Araştırmaya katılan sporculardan 20 yaş ve altı olanların, 31 yaş ve üstünde olanlara göre stresle başa çıkma çaresiz yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde 21-30 yaş grubunda olan sporcuların çaresiz yaklaşım puanları 31-40 yaş grubundan daha yüksektir. Buradan çaresiz yaklaşımın kk yaş grubu lehine diğer gruplardan farklılaştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Stresle başa çıkma toplam puanları ve diğer alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir,
3. Araştırmaya katılan sporculardan lise mezunu olanların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım puanlarının lisansüstü mezunlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine lise mezunu olanlar, ilköğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü

mezunlarına göre iyimser yaklaşım puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer alt boyutları ve stresle başa çıkma toplam puanları, eğitime göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

4. Araştırmaya katılan sporcuların lise mezunu olan annelerin, ilköğretim mezunu olan annelere göre iyimser yaklaşımı daha çok tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Lise mezunu annelerin toplam stresle baş etme puanları, ön lisans mezunu olan annelerin puanından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendine güven, çaresiz, boğun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları, annelerinin eğitimine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
5. Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim düzeyi, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.
6. Araştırmaya katılan sporcuların anne baba birliktelik durumu, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.
7. Araştırmaya katılan sporcuların aile gelir durumu, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.
8. Araştırmaya katılan sporculardan milli sporcu olanların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve toplam stresle başa çıkma puanlarının, milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çaresiz yaklaşım, boğun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımların puanları, milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
9. Araştırmaya katılan sporculardan ulusal veya uluslararası derecesi olmayanların, boğun eğici yaklaşım puanları, ulusal veya uluslararası derecesi olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer stresle başa çıkma alt boyutların ve toplam stresle başa çıkma puanları ulusal veya uluslararası derecesi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

4.1.3.Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Problem Çözme Becerileri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin Sonuçları

1. Araştırmaya katılan kadın sporcularının problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
2. Araştırmaya katılan 41 yaş ve üstünde olan sporcularının, problem çözme becerilerinden problem çözme güveni puanlarının 21-30 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan problem çözme güveni alt boyutunun, yaşı büyük olanların lehine farklılaştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Diğer problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları, yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
3. Araştırmaya katılan sporculardan lisans mezunu olanların problem çözme becerilerinden problem çözme güveni puanlarının, lise mezunlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda lisansüstü mezunlarının, lise ve ortaöğretim mezunlarına göre problem çözme güveni puanları daha yüksektir. Buradan problem çözme güveninin yüksek düzeydeki eğitimin lehine farklılaştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Diğer problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları, eğitime göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
4. Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim düzeyi, problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.
5. Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim düzeyi, problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.
6. Araştırmaya katılan sporcuların anne baba birliktelik durumu, problem çözme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri puanları ile anlamlı farklılık göstermemiştir.

7. Araştırmaya katılan sporcularının, aile geliri 5001-6000 TL arasında olanların problem çözüme becerilerinden problem çözüme güveni puanlarının 2000-3000 TL gelir grubuna göre göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan problem çözüme güveni alt boyutunun, aile geliri fazla olanların lehine farklılaştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Diğer problem çözüme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözüme becerileri puanları, aile gelir grubuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
8. Araştırmaya katılan sporcuların problem çözüme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözüme becerileri puanları, milli sporculuk olma durumu karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermemiştir.
9. Araştırmaya katılan sporculardan ulusal veya uluslararası derecesi olanların, problem çözüme becerilerinden problem çözüme güveni puanlarının, ulusal veya uluslararası derecesi olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer problem çözüme becerilerinin alt boyutları ve toplam problem çözüme becerileri puanları, uluslararası derecesi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

4.1.4. Araştırmaya Katılan Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkma Puanları ile Problem Çözüme Becerileri Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Sonuçlar.

1. Araştırmaya katılan sporcuların aldıkları puanlara göre toplam stresle başa stratejileri ile toplam problem çözüme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
2. . Stresle başa çıkmada:
 - Kendine güvenli yaklaşım ile problem çözüme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol ve toplam problem çözüme becerileri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki,
 - Çaresiz yaklaşım ile problem çözüme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol ve toplam problem çözüme becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki,

- İyimser yaklaşım ile problem çözme güveni, kişisel kontrol ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki,
- Boyun eğici yaklaşım ile problem çözme güveni, yaklaşıma-kaçınma, kişisel kontrol ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma ile problem çözme becerileri alt boyutları ve toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

4.2.Tartışma

Araştırmaya katılan sporcuların, toplam stresle başa çıkma puan ortalamasına göre, stresle başa çıkma tarzının en yüksek alt boyutunun kendine güvenli yaklaşım olduğu görülmüştür. Bu bocce (volo) sporcuların aktif ve etkili stresle başa çıkma stratejileri tercih ettiklerini göstermektedir. Şenduran (2006) sporcu olan ve olmayan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, kendine güvenen yaklaşım tarzını sporcu öğrencilerin sporcu olmayanlardan daha sıklıkla tercih etmekte olduğunu, sonucuna ulaşmıştır. Arsan (2007), tarafından Türkiye’de sporcuların sporda stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi için yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre takım sporcuları, bireysel sporculara göre aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih ettiğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmanın sonuçları, bu çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve toplam stresle başa çıkma puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Arsan (2007)’nin yaptığı çalışmada, kadın ve erkek sporcuların başa çıkmada destek arama ve kaçınma stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Ptacek ve diğerleri (1992), kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Erkeklerin problem odaklı stratejiler kullandıklarını, kadınların ise sosyal destek aramaya eğilimli olduklarını ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını bulmuştur. Taş (2010) yaptığı çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Çavdarlı da (2013) yaptığı çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ülker (2017), cinsiyet ve sınıf seviyesi ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki saptamıştır. Bu bulgular yapılan araştırmanın sonuçları ile uyumsuzdur.

Araştırmaya katılan sporcuların stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Çaresiz yaklaşımın küçük yaş grubu lehine diğer gruplardan farklılaştığı tespit edilmiştir. Yaşı küçük olan sporcular stresli durumda kendilerini yaşı büyük olanlara göre daha güvensiz hissetmektedirler. Yaşları büyüdükçe problemin önemini ve çözüm yollarını değerlendirme, planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba gösterme eğilimleri artmaktadır. Özbekçi (1989), basketbol, voleybol ve atletizm sporcularının durumluk kaygı puanlarını incelenmiş yaş ve stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Tuncel (2000), stres düzeyleri bakımından, futbolcuların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediklerini belirlemiştir. Literatürde yer alan konu ile ilgili çalışmalarda elde edilen bulgularda yaş değişkeni bakımından stres düzeylerinde farklılık olmadığı belirtilmektedir. Bu bulgular, yapılan araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan sporculardan lise mezunu olanların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz ve iyimser yaklaşım puanlarının, eğitime göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Çaresiz yaklaşımda lise mezunları, lisansüstü mezunlarına göre, iyimser yaklaşımda ilköğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunlarına göre puanları daha yüksek çıkmıştır. Buradan düşük seviyedeki eğitim düzeylerinde, sorunun kendinde olduğunu zannedilmesi veya sorun olduğu gibi iyimser olarak kabul etmenin ağırlıklı olduğu, etkisiz stresle başa çıkma yöntemlerini kullanıldığı görülmektedir. Buna benzer bir çalışma da ilkokul mezunlarının diğer mezunlara göre strese karşı kullandıkları boyun eğici yaklaşım daha fazla olduğu bulunmuştur (İsmailoğlu ve Khorshid, 2016).

Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım ve toplam stresle başa çıkmada lise mezunu anneleri olan sporcuların puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Sporcuların babaların eğitim seviyesi ve ailenin gelir durumu stresle başa çıkma tarzlarında farklılık göstermemiştir. Yazıcıoğlu'nun (2012) anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi, kardeş sayısı ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir. Altıparmak (1994) yaptığı araştırmada cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi, kardeş sayısı ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların anne-baba birlikte durumu ile stresle başa çıkma tarzların arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sporculardan milli sporcu olanların kendine-güvenli yaklaşım, uluslar veya uluslararası derecesi olmayanların boğun eğici

yaklaşım puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Buradan, yarışmalarda başarılı performans gösteren sporcuların daha etkili stresle başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri sonucu çıkmaktadır. Araştırmanın bu bulguları ile ilgili doğrudan ya da dolaylı olarak uyuşan çalışma sonuçlarına rastlanmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların toplam problem çözme becerileri ve alt boyutların puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Öztürk ve ark (2000), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerisi algılarını inceledikleri araştırmalarında, cinsiyet ile problem çözme becerisi arasında anlamlılık elde etmemişlerdir. Çağlayan (2007), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme biçimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonunda cinsiyetin problem çözme becerisi üzerinde bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Karabulut ve Kuru (2009), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmaları sonucunda, cinsiyet ile problem çözme becerisi arasında sadece kendine güvenli yaklaşım boyutunda anlamlılık elde etmişler, diğer boyutlar ve toplam puan açısından anlamlılık bulmamışlardır. Bu bulguların bazıları araştırma ile paralellik sağlamakta, bazıları sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan 41 yaş ve üstünde olan sporcularının, problem çözme becerilerinden problem çözme güveni puanlarının 21-30 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Taylan (1990) ve Ulupınar (1997), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda yaş arttıkça öğrencilerin problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli bulduklarını saptamışlardır. Bununla birlikte Bilge ve Arslan (2000), yaptıkları araştırmada öğrencilerin problem çözme becerilerini değerlendirmelerinin yaşa göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Pettigrew (1993), yaptığı araştırmada 20-30 yaşındaki hemşirelerin sorun çözmede daha güvenli olduklarını, daha iyi sorun çözdüklerini, sorunlara daha farklı yenilikçi ve çözümler bulduklarını ifade etmiştir. Erdem Y. (1995), tarafından yapılan bir çalışmada hemşirelerin problem çözme becerilerinin yaşa göre değiştiği bulunmuştur. Bu çalışmaların bir kısmı, araştırmanın sonuçlarını desteklenmekte, bir kısmı ise desteklememektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların problem çözme becerilerinden problem çözme güveni lisans mezunu olanların, lise mezunlarına göre, lisansüstü mezunlarının, lise ve ortaöğretim mezunlarına göre puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bağçeci ve Kinay (2013), öğretmenlerin problem çözme becerilerini ölçtükleri çalışmalarında,

lisansüstü mezunu olan katılımcıların, lisans mezunu olan katılımcılardan problem çözme becerilerinin anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Eroğlu (2010), kamu alanındaki yöneticiler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, eğitim durumu ve problem çözme becerisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışken, Öztürk ve diğerleri (2016) ise, bu bulgunun zıttı bir biçimde eğitim durumu ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu pozitif yönde çıkan sonuç eğitim seviyesi arttıkça problemlerle başa çıkabilme ve üstesinden gelebilme durumunu da arttırabildiğini söylemişlerdir. Demircan (2018), Temel ve Ayan (2015) yaptıkları çalışmalarda da katılımcıların eğitim durumları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulmamışlardır

Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile problem çözme becerilerinin puanlarında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. Özdemir (2016) ise lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, anne eğitim düzeyinin çocukların problem çözme becerileri üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguları, Basmacı (1998), Tümkaya ve İflazoğlu (2000), Korkut (2002), Derin (2006), Dalkılıç (2006), ve Aydın, vd., (2005), tarafından yapılan çalışmalarda desteklenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların babaların eğitim düzeyi ile problem çözme becerilerinin puanlarında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. Aydın, vd., (2005), Derin (2006), Fidan (2002), Tümkaya ve İflazoğlu (2000), Korkut (2002), Basmacı (1998) ve Kapıkıran ve Fiyakalı (2005) yapmış oldukları çalışmalarda da bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Baba öğrenim düzeyi ve problem çözme becerileri arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan sporcularının, aile geliri 5001-6000 TL arasında olanların problem çözme becerilerinden problem çözme güveni puanlarının 2000-3000 TL gelir grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu Terzi'nin (2003) 194 öğrenci üzerinde yaptığı çalışma sonucu tarafından desteklenmektedir. Araştırmada sosyo-ekonomik düzey ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Şah H. (2005), tarafından tekerlekli sandalye basketbol oyuncuları ile spor yapmayan bedensel engelli bireylerin problem çözme becerilerinin farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği çalışmada; bedensel engelli bireylerin problem çözme becerisini etkileyen faktörlerden birinin hem spor yapmasının hem de aylık gelirinin yüksek olmasının olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmacıların farklı öğrenci gruplarıyla yaptıkları çalışmalarda

da üst sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin kendilerini problem çözme konusunda daha yeterli algıladıkları tespit edilmiştir (Terzi.2000; Kasap, 1997:İsrail, 2003; Bu sonuçlar, araştırmanında bulgularını desteklemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların anne-baba birlikte durumu ve milli sporcu olma durumu ile stresle başa çıkma tarzların arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sporculardan uluslar veya uluslararası derecesi olanların problem çözme güven puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Buradan, yarışmalarda başarılı performans gösteren sporcuların daha etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları sonucu çıkmaktadır. Araştırmanın bu bulguları ile ilgili doğrudan ya da dolaylı olarak uyuşan çalışma sonuçlarına rastlanmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların aldıkları puanlara göre toplam stresle başa stratejileri ile toplam problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bezci (2010) Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, yapılan araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Bu araştırmada tespit edilen, stresle başa çıkma alt boyutları ile problem çözme becerilerindeki alt boyutları arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkiler, etkili problem çözme yaklaşımların, yine stresle başa çıkmanın etkili alt boyutları ile pozitif bir ilişkide, stresle başa çıkmanın etkisiz, çözümden uzak olan yaklaşımları ile negatif ilişkide olduğunu göstermiştir. Toplam problem çözme becerileri, problem çözme güveni, kişisel kontrol ve yaklaşma-kaçınma alt boyutları ile stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde toplam problem çözme becerileri, problem çözme güveni ve kişisel kontrol alt boyutları ile stresle başa çıkmada çaresiz ve boğun eğici yaklaşım arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

4.3.Öneriler

Yapılan çalışma sonucuna bakılarak bazı önerilerde bulunmamız olasıdır. Bunlar;

Uygulamalara yönelik olarak:

1. Türkiyede bocce federasyonu alt branşları adı altında bulunan raffa ve petank branşlarındada aynı çalışma yapılarak volo sporcularylada karşılaştırma yapılabilir.
2. Sporun temelini oluşturan okullarda volo sporu geliştirilerek çocuklarımızın ve gençlerimizin stresle başa çıkabilme becerileri geliştirilebilir.
3. Sporun temelini oluşturan okullarda volo sporu geliştirilerek çocuklarımızın ve gençlerimizin problem çözme becerileri geliştirilebilmelidir.
4. Milli takımlar düzeyinde sporcularımızın stresle başa çıkabilme ve problem çözme beceri üzerine çalışmalar yapılarak daha başarılı sonuçlar elde etmelerine katkı sağlanabilir.

Araştırmacılara yönelik olarak:

1. Benzer çalışmaların farklı örgün eğitim kademelerinin farklı yaş gruplarında da yapılması önerilebilir.
2. Benzer çalışmalarda stres düzeyi ve problem çözme becerisi dışındaki farklı parametrelerle ilişkisi incelenebilir.
3. Genel olarak beklendik yönde ve daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklılıklar araştırmalardaki yöntem veya örneklemin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle yapılacak daha kapsamlı araştırmalar bu farklılıkların nedenini daha net bir şekilde ortaya çıkartacaktır.

KAYNAKLAR

- Agombar, F. (2003). Sonsuz Enerji, (Çev. Z. Yeke), İstanbul,
- Aksoy, B. (2003). Problem çözme yönteminin çevre eğitiminde uygulanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 83-98.
- Akyüzlür, F. (2014). The effects of the music teacher training program on the problem solving skills of music teacher candidates. *International Journal of Academic Research*, 6(3), 222-228. doi:10.7813/2075-4124.2014/6-3/B.33.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Allen, J. R. (1983). *Human Stress Its Nature and Control*. New York:MacMillan Publishing Company.
- Altıparmak, M. E. (1994). Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Altuntaş, A.E. (2008). *Okul yöneticilerinin düşünme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* Unpublished master's thesis, Gaziosmanpaşa University, Tokat.
- Apter, M. I (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversal*. London: Academic.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson RC, Atkinson R, Smith EE, Bem DJ, Nolen Hoeksema S, (2012). Psikolojiye giriş (Çev: Alogan Y). Ankara, Arkadaş Y:
- Aydın, B., İmamoğlu, S., ve Yukay, M. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından

İncelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. İstanbul.

Bağçeci B, Kinay i. Öğretmenlerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, 12(44), 335-347.

Balcı, A. (2000). *İş stresi*. Ankara: Nobel Yayın, Dağıtım.

Balodis, I. M., Wynne-Edwards, K. E., & Olmstead, M. C. (2010). The other side of the curve: examining the relationship between pre-stressor physiological responses and stress reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1363-1373.

Baron, J., Brown, R. (2012). Teaching Decision Making To Adolescents, *Routledge*, s.168.

Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. In *Practice*, 30(4), 228–231. doi:10.1136/inpract.30.4.228

Basmacı, S. K. (1998). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algulamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Malatya

Bezci Ş, 2010. Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilge, J. ve A. Aslan. (1999). *Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. Sayı 13, 18.

Binbaşıoğlu, C. (1992). *Eğitim psikolojisi*. (Geliştirilmiş 8. Baskı). Ankara: Kadioğlu Matbaası.

Bingham, A. (2004). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi* [The development of problem solving skills of children], A.F. Oğuzkan, Translated, İstanbul: MEB Yayınları.

- Bilge F, Arslan A.(2000) Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Hacettepe Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Sayı: II, Ankara ; ss 7-18.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology* 46,877- 891.
- Bott, S. D. (1976). Psychology of Sports. New York: Von Nostrand Reinhol Com.
- Bloom, B., Englehart, M., Furst, E., Hill W, & Krathwohl, O. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Handbook 1: The cognitive domain. New York: Longman.
- Broadhurst, P. L. (1957). Emotionality and the Yerkes-Dodson law. *Journal of Experimental Psychology*, 54, 345-352.
- Budak B, 1999. *Lise Öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Can, H. - Aşan, Ö - Aydın, E. M., Örgütsel Davranış, İstanbul, 2006
- Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*; 56(2), 267-83.
- Chang, E. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences*, 32, 1279- 1291.
- Cheng WKN, Hardy L, Markland D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: rationale and initial measurement development. *Psychol Sport Exercise*, 10(2):271–278.

- Childre, D., & Rozman, D. (2005). *Transforming stress: The HearthMath Solution for relieving worry, fatigue and tension*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Clum, G. A., Patsiokas, A., & Luscomb, R. (1979). Empirically based comprehensive treatment program for parasuicide. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 937- 945.
- Cohen S, Tyrrell DAJ, Smith AP.(1991) Psychological stress in humans and susceptibility to the common cold. *New Engl J Med*. ;325:606–612
- Cohen S, Frank E, Doyle WJ, Skoner DP, Rabin S, Gwaltney JM., Jr (1998) Type of stressors that increase susceptibility to the common cold in adults. *Health Psychol*. ;17:214–223.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Cooper, C.L. & Travers, C. (1995). *Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching Profession*. London: Routledge.
- Cosgove, J. (2001). *Breakdown The Facts about Stress in Teaching*. Routledge, Taylor & Francis e-library.
- Çağlayan Dinçer, A. (1995). *Anaokuluna devam eden 5 yaş grubu çocuklarına kişilerarası problem çözme becerilerinin kazandırılmasında eğitimin etkisinin incelenmesi* Unpublished Ph.D. thesis, Hacettepe University, Ankara.
- Çağlayan HS, 2007. *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme biçimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çavdarlı., Ş. (2013), *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*, Mersin Üniversitesi, Mersin, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Dalkılıç, M. (2006). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba ve Ergen İlişkilerinde Algıladıkları Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.
- Demircan Y. (2018) *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri Karar Verme Stilleri Ve Orgütsel Bağlılık Düzeyleri*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi,
- Derin, R. (2006). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Denetim Odağı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dewey, J. (1991). *How we think*. New York, Buffalo: Prometheus Books.
- Dohrenwend, B. P., Raphael, K. G., Schwartz, S., Stueve, A., & Skodol, A. (1993). The structured event probe and narrative rating method for measuring stressful life events. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress* (pp. 174-199). New York: Free Press.
- Drossman DA, Sandler RS, Mckee DC. Bowel (1982) patterns among subjects seeking treatment. *Health Care*.
- Duffy, E. (1962). *Activation and Behavior*. New York: John Wiley & Sons.
- Duman, U. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri
- D'Zurilla, T. J., Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.

- D' Zurilla, T. J., Maydeu- Olivares, A.,& Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem- solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241- 252.
- Elliott, T.R. ; F., Godshall ve S. HERRICK (1991). *Problem Solving Appraisal and Psychological Adjustment Following Spinal Cord Injury*. *Cognitive Therapy and Research*. Vol.15., p. 387-398.
- Erdamar, G., & Alpan, G. (2013). Examining the epistemological beliefs and problem solving skills of pre-service teachers during teaching practice. *Teaching in Higher Education*, 18(2), 129-143.
- Erdem Y. (1995) Yüksekokul ve Sağlık Meslek Lisesi Mezunu Hemsirelerin Problem Çözme Becerilerini Algılama Durumları, 4.Ulusal Hemsirelik Kongresi, Ankara; ss 27.
- Erden, M. ve Altun, S. (2006). *Öğrenme Stilleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Sti.
- Eren, E. (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F., *Davranış Bilimleri*, İstanbul, 2006
- Eroglu A. *Örgütlerde Yöneticilerin Dönüştürücü Liderlik Davranışlarının Problem Çözme Becerilerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma*. Savunma Bilimleri Enstitüsü, Savunma Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Kara Harp Okulu, 2010.
- Eysenck, M. W. (1982). *Attention and arousal: Cognition and performance*. Berlin: Springer.
- Felmlee, D. H. (1994). Who's on top? Power in romantic relationships. *Sex Roles*, 31, 275-295.
- Fidan, N. (1996). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Fielden, S. L., & Davidson, M. J. (2001). Stress and Gender in Unemployed Female and Male Managers. *Applied Psychology*, 50(2), 305-334.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239. doi:10.2307/2136617
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. doi:10.1037//0022- 3514.48.1.150
- Folkman S, Lazarus RS, Pimley S, & Novacek J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171–184.
- Gagne, R. M. (1980). *The Condition of Learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Girdano, D. A., Everly, G.S. & Dusek, D.E. (1990). *Controlling Stress and Tension*. USA: Prentice Hall, Inc.A Division of Simon & Schuster Englewood Cliffs, New Jersey.
- Gold, D., Crombie, G., Brender, W. ve Mate, P. (1984). Sex differences in children's performance in problem-solving situations involving an adult model. *Child Development*. 55.
- Gotlib, I. H. (1981). Self- reinforcement and recall: differential deficits in depressed and nondepressed psychiatric patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 521- 530.
- Gould, D., Greenleaf, C. and Krane, V. (2002) Arousal-anxiety and sport. In Horn, T.S. (ed.) *Advances in Sport Psychology*. 2nd edn. Champaign, IL: Human Kinetics. 207–241.
- Greenberg J S. (2012) *Comprehensive stress management*. New York: McGraw-Hill;
- Greenberg, N., Carr, J. A., & Summers, C. H. (2002). Causes and consequences of stress. *Integrative and Comparative Biology*, 42(3), 508-516.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1*, 91-109.

- Güler, M., (2008). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. Master Thesis. Ankara: Military Academy Defense Science Institute.
- Gültekin A, 2006. Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güney, S. (2006). Örgütsel Davranış. İstanbul: Siyasal Kitabevi.
- Hanin, Yuri L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In 1. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., & Fazey, J. (1987). The inverted-U hypothesis: a catastrophe for sport psychology? Paper presented at the Annual Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Vancouver, BC, Canada, June.
- Hardy, L., & Parfitt, C. G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hariharan, M., & Rath, R. (2008). *Coping with LifeStress: The Indian Experience*. India: Sage Publications.
- Harmison, R. J., (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37, 233-243.
- Hariharan, M., & Rath, R. (2008). *Coping with LifeStress: The Indian Experience*. India: Sage Publications.

Hartney, E. (2008). *Stress Management for Teachers*. Continuum.

Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: Population Study in Finland. *Preventive medicine, 30*, 17-25.

Heppner, P. P., Baumgardner, A., & Kackson, J. (1985). Problem- solving, self-appraisal, depression, and attributional style: Are they related? *Cognitive Therapy and Research, 9** 105- 113.

Hergenhahn, B. R., & Henley, T. (2013). *An introduction to the history of psychology*. Cengage Learning.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.

House, James. (1981). *Work, Stress and Social Support*. New York: Ad· dison-Wesley.

Hull, C. (1943). *Principles of Behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Israel E. Problem Çözme Stratejileri, Başarı Düzeyi, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Cinsiyet İlişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2003; ss 52.

İsmailoğlu EG, Khorshid L. (2016) Baş-boyun kanserli hastaların stresle baş etme tarzları ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*, 2016, 8(4): 288-296.

Jones, G. and Swain, A.B.J. (1992) Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*, 467–472.

Kapıkıran, N. A. ve Fiyakalı, C. (2005). Lise Öğrencilerinde Akran Baskısı ve Problem Çözme. *Pamukkale Üniversitesi Dergisi, 18*, 1–7.

- Karabulut E. O. ve Kuru E. (2009). Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Çesitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (3), 119-127.
- Karteroliotis, C., & Gill, D. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 9, 261-274.
- Kasap Z. (1997) İlkokul 4.sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Problem Çözme Basarısı ile Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul; ss 61.
- Kaya, N. (1992). Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinin problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kazancı O, 1989. Eğitim psikolojisi. Ankara, Kazancı Hukuk Yayınları.
- Kerr, J. H. (1990). Stress in sport: Reversal theory. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. (pp. 107-131). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Kerr, J. H., Yoshida, H., Hirata, C., Takai, K., & Yamazaki, F. (1997). Effects on archery performance of manipulating metamotivational state and felt arousal. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 819-828.
- Kılbaş, Şükran, “Ankara Yenimahalle ve Çankaya Gençlik Merkezlerine Üye Gençlerin Gençlik Merkezlerine İlişkin Görüşleri”. Ankara: (A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1987
- Kneeland S, 2001. Problem çözme (çeviren: Kalaycı N). Ankara, Gazi Kitabevi.
- Konter, E. (1996) Sporda stres ve performans. Saray Tıp Yayınevi. İzmir
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.

- Krulik, S., & Posamentier, A. (1998). *Problem Solving Strategies for Efficient and Elegant Solutions*. Corwin Press Inc.
- Kulaksız, A., (2016). Çalışma yaşamında stres ve stres yönetimi: özel ve kamu üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerine bir araştırma. *Master Thesis*. Konya: Necmettin Erbakan University Social Sciences Institute.
- Lakey, B. (1988). Self- esteem, control beliefs, and cognitive problem- solving skill as risk factors in the development of subsequent dysphoria. Cognitive Therapy and Research, 12, 409- 420.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Mc Graw Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- LeDoux, J. E. (1998). *The Emotional Brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Loehr, J.E. (1999). *Stres altında Başarılı Olmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Lynas, C. M. T. (2006). *Coping with stress: Ego development as a function of coping with stress in adolescents*. (Published Dissertation). Pasific Graduate School of Psychology, California, USA.
- Males, J., Kerr, J. H., & Gerkovich, M. M. (1998). Metamotivational states during canoe slalom competition: A qualitative analysis using reversal theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 185-200.
- Marcintus, W. C., Berry, K. S. W., & Gordons, J. R. (2007). The relationship of social support to the work family balance and work outcomes of midlife women. *Women in Management Review*, 22(2), 86-111.
- Marcotte, D., Alain, M., & Gosselin, M. J. (1999). Gender differences in adolescent depression: gender- typed characteristics or problem- solving skills deficits? *Sex Roles*. 41, 31- 48.

- Martens, R. (1977) *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marton, P., Connolly, J., Kutcher, S., & Korenblum, M. (1993). Cognitive social skills and social self- appraisal in depressed adolescents. Journal of American Academy of Child and Adolescents Psychiatry, *32*, 739- 744.
- Marx, E. M., Williams, J. M. G., & Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. Journal of Abnormal Psychology, *101*, 78- 86.
- McEwen, B. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiology Reviews*, *87*, 873-904. doi:10.1152/physrev.00041.2006
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 10-21). New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- McCarty, R., & Pacak, K. (2000). Alarm phase and general adaptation syndrome. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress, Volume 1* (pp. 126- 131). San Diego: Academic Press.
- McMorris, C. A. H. (1998). *Coping Strategies in adult survivors of childhood sexual abuse*. (Published Doctorate dissertation). The University of Memphis, USA
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. Journal of Personality and Social Psychology, *60*, 327- 334.
- Merrifield, P. R., Guilford, J. P. Christensen, P. R., Frick, J. W. (1962). The role of intellectual factors in problem solving. *Psychological Monographs: General and Applied*, *76*(10), 1-21.

- MonatA., Lazarus RS. Stress and coping- 3rd ed. New York: Columbia University Press, 1991.
- Morris GC, 2002. Psikolojiyi anlamak (çeviren: Ayvaişık HB, Sayıl M). Ankara, Türk Psikoloji Derneği Yayınları.
- Mountrose, P. (2000). *6 ile 18 yaş çocuklarıyla sorunları çözmeye beş aşama* [Five stages of solvin problems on 6-18 age children.], İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Nauright, J. (2012). *Sports around the world: history, culture, and practice.*, Vol. 1, California, ABC-CLIO
- Nezu, A. M. (1986). Efficacy of social problem- solving therapy approach for unipolar depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 32.135- 138.
- Nezu, A. M. (1987). A problem- solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*.7,121- 144.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1985). Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 53, 693- 697.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1985). Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 53, 693- 697.
- Ogden, J (2000). *Health psychology: A textbook* (2nd ed.). Philadelphia: Open University Press.
- Onbaslıoğlu, M.(2004) Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem “Stres” Cilt: 10, sayı: 34-35 s.103-126
- Oral, A. (1994). *Sources of stress and coping strategies during adolescence*. Unpublished M.A. Thesis, Graduate School of Social Sciences. Middle East Teachnical University, Ankara, Turkey.

Otrar, M., Eksi, H., Dilmac, B., & Sikin, A. (2002). The sources of stress, coping, and psychological well-being among Turkic and relative societies' students in Turkey. EDAM: Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi, 2, 473-506.

Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13, 23-32

Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* [Interpersonal problem-solving skills and training], Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özbekçi F (1989). Farklı Spor dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.74

Özdemir B, 2016. Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar

Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

Özer, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yasantılarında Kullandıkları Basaçıkma Stratejilerinin Benlik _majı _le _liskisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerine Bir Uygulama.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Öztürk F, İnce G, Dinç ZF, 2000. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluöğrencilerinin problem çözme becerisi algıları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor

Bilimleri Dergisi, 2, 41-47.

Pagnoni, M. (2010).The joy of bocce. 3rd edition. Authur House. 1-29/ 60-61.

Patel, C., and Marmot, M.G. (1987). Stress management, blood pressure and quality of life. *Journal of Hypertension*, 5, Supplement 1: 21-26.

- Patel, C. (1996). *The Complete Guide to Stress Management*. London: Vermilion.
- Papworth, M. (2003). *Stres Busting*, Continuum, London,
- Pelletier KR, (1977). *Mind as healer, mind as slayer*. New York: Dell Publishing Co;
- Perry, B. D. (2006). Fear and learning: Trauma related factors in the adult education process. *New directions for adult and continuing education: The Neuroscience of Adult Learning, (110)*, 21-27.
- Pettigrew AC, King MO. A (1993) Comparison Between Scores on Kirtons' Inventory for Nursing Students and A General Student Population. *Psychol Res*, 73: 1, pp 339–345.
- Ptacek J. T. Smith R. E. ve Zanas J. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. 1992, *Journal of Personality*, 60, 747–770.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). California: Brooks/Cole.
- Reinecke, M. A., DuBois, D. L., & Schultz, T. M. (2001). Social problem solving, mood, and suicidality among inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*. 25, 743- 756.
- Robbins, S.P. & Judge T.A., 2007. *Organizational behavior*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Prentice Hall.
- Rosengren A, Orth Gomer K, Wedel H, Wihelsem L. (1993) Stressful life events, social support and mortality in men born in 1933. *Brit Medi J*. ;307:1102–5
- Rout,, U.R., Rout, J.K. (2002). *Stress Management For Primary Healthcare Professionals*, Kluwer Academic Publishers, New york,
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1989). Explaining the social patterns of depression: control and problem solving- or support and talking? *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 206- 219.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık

Sabuncuoğlu, Z. - Tüz, M., Örgütsel Psikoloji, Ankara, 2001

Saygılı H, 2000. Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Saygılı, G. (2014). Problem-solving skills employed by gifted children and their peers in public primary schools in Turkey. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 42, 53-63. doi:10.2224/sbp.2014.42.0.S53.

Schotte, D., & Clum, G. (1987). Problem- solving skills in suicidal psychiatric patients. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 49- 54.

Schwieger, R. D. (1999). Teaching mathematical problem solving. *In teaching elementary school mathematics*. Canada: Wadsworth Publishing Company.

Selçuk Z, 2012.Eğitim psikolojisi. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

Senemoğlu N, 2001. Gelişim öğrenme ve öğretim. Ankara, Gazi Kitabevi.

Sharifi, G., 1993. The effect of the methods of training problem-solving skills on the treatment of depression symptoms of the youth (Shaahed). Iran University of Medical Sciences, Tehran Institute of Psychiatry, Clinical Psychology.

Selye, H. (1974). *Stres without distress*. Philadelphia, Lippincott.

Simon HA, Lea G, 1974. Problem solving and rule induction: a unified view. *Models of Thought*, (1)5, 105-127

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.

Smith, R.E., Smoll, F.L. and Schutz, R.W. (1990a) Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *AnxietyResearch*, 2, 263–280.

- Smith RE, Smoll FL. (1990b) Sport performance anxiety. In: Leitenberg H, editor. Handbook of Social and Evaluation Anxiety. New York, NY: pp. 417–454.
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71, 231-256.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P. and Grossbard, J.R. (2006) Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479–501.
- Sonmaz, S. (2002). *Problem çözüme becerisi ile yaratıcılık ve zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Unpublished master's thesis). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Soysal, A. (2009). İş Yaşamında Stres. *ÇEİS Dergisi*, 3.
- Stein, J. A., & Nyamathi, A. (1999). Gender differences in relationships among stress, coping, and health risk behaviors in impoverished, minority populations. *Personality and Individual Differences*, 26, 141- 157.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273–290. doi:10.1002/pits.20300
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711-735.
- Sungur N, 1992. Yaratıcı düşünce. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Şah H.(2005). Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin ss 67.

Şahin, H. (1995). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yasayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Ankara. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Şahin N., Durak A. : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Sayı 10, s. 56-73., Türk Psikoloji Dergisi, Ankara, 1995.

Şahin, Z. (1999). *Çocukların Psiko-Sosyal Temelli Problem Çözme Becerisinin Çesitli Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şenduran F. Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Stresle Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi ;2006

Talas Özdemir, S., (2008). Emniyet teşkilatında örgütsel stres kaynakları Mardin İl Emniyet Müdürlüğü uygulaması. *Master Thesis*. İstanbul: Celal Bayar University Social Sciences Institute.

Taş, M.Y. (2010). Oryantiring Sporcuları ile Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Taylan, S. (1990). Heppner'in problem çözme envanterinin uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Temel V. ve Ayan V. (2015) Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 70-76.

Terzi S. _İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Beceri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2000; ss 2–36.

Terzi Ş, 2003. 6. sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri algıları. Türk Eğitim

Bilimleri Dergisi, 1 (2), 221-231.

Tennant C. (1999) life stress, social support and coronary heart disease. Aust NZ J Psychiat. ;33:636-41

Terzi Işık Ş, 2000. İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Thomas, O., Mellalieu, S.D. and Hanton, S. (2009) Stress management in applied sport psychology. In Mellalieu, S.D. and Hanton, S. (eds) *Advances in Applied Sport Psychology*. London: Routledge. 124-161.

Tsigos, C., & Chrousos, G. P. (2002). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *The Journal of Psychomatic Research*, 53, 865-871.

Tuncel Z.(2000) Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Basa çıkma Stratejileri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Bildiri Yayınları, No: 2, Ankara, s. 229.

Turkington, C.A. (1999) Stress Management For Busy People, New york, Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.

Tümkaya, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 6 (6), 143-158.

Türkçapar Ü, 2007. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Türkmen M. Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle; Bocce Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları. 1. Baskı, Ankara, Neyir Yayınları 2011; 11-41.

- Türkol, E., Güneş, G. (2012). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 19(3), 159-166.
- Uluşık, V. (2015). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur
- Ülker., M. (2017) Murat, Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
- Walker L.S ve J.W. Greene. (1987). *Negative life Events, Psychological Resources and Psychophysiological Symptoms in Adolescent*. Journal of Child Psychology, Vol.16., p. 29-36.
- Weinberg, R. S. (1978). The effects of success and failure on the patterning of neuromuscular energy. *Journal of Motor Behavior*, 10,53-61.
- Weinberg RS, Gould D. (2015) Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. [[Google Scholar](#)]
- Wine, J. D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Yalçın, Y. (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik antalya ilinde bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yan Lan, L., & Gill, D. (1984). The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227-238.
- Yari, L., 2009. Problem-solving skills training on reducing aggression and increasing social adjustment of delinquent girls Khorramabad city. M.A. Thesis, Islamic Azad University, Roodehen Branch.

- Yazıcıoğlu, G. (2011) Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, s.65-74, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Yerkes, R.M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 110-131.
- Zanden, J. W. V. (1980). *Educational Psychology, In Theory and Practice*. New York: Random House.
- Zuckerman, D. M. (1989). Stress, self- esteem, and mental health: how does gender make a difference? *Sex Roles*, 20, 429- 444.

EKLER

Ek-1.Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü öğrencisi Halise Acar tarafından Dr. Taner Bozkuş danışmanlığında bilimsel bir çalışma amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz cevaplar/bilgiler gizli tutulacaktır ve kişisel olarak değerlendirilmeyecektir. Elde edilen bilgiler bilimsel amaç doğrultusunda ele alınacağı için soruları gerçek duygu ve düşünceleriniz ile eksiksiz bir şekilde yanıtlamanız çalışmamıza katkı sağlayacaktır. Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürecektir ve katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır.

Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman çalışmayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

ONAYLIYORUM



Ek-2.Kişisel Bilgi Formu

- **Cinsiyetiniz :**

K () E () Diğer()

- **Yaşınız :**

- **Eğitim durumunuz :**

okur yazar () ilköğretim () ortaöğretim () lise ()
ön lisans () lisans () lisans üstü ()

- **Annenizin eğitim durumu :**

okur yazar () ilköğretim () ortaöğretim () lise ()
ön lisans () lisans () lisans üstü ()

- **Babanızın eğitim durumu :**

okur yazar () ilköğretim () ortaöğretim () lise ()
ön lisans () lisans () lisans üstü () **Anne - baba**

- **birliktelik durumu :**

birlikte yaşıyorlar () ayrı yaşıyorlar ()

- **Aile gelir durumu :**

2000-3000 () 3001-4000 () 4001-5000 () 5001-6000 () 6001 ve üzeri ()

- **Milli sporculuk durumu :**

milli sporcuym () milli sporcu değilim ()

- **Ulusal ya da uluslararası bir dereceniz var mı?**

evet () hayır ()

Ek-3.Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği

Aşağıda yazan her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve **sizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz** maddeyi işaretleyiniz.

S.N.	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA;	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4
2	İyimser olmaya çalışırım	1	2	3	4
3	Bir mucize olmasını beklerim	1	2	3	4
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım	1		3	4
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm	1	2	3	4
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım	1	2	3	4
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	1	2	3	4
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	1	2	3	4
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim	1	2	3	4
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam	1	2	3	4
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	1	2	3	4
13	İş olacağına varır diye düşünürüm	1	2	3	4
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım	1	2	3	4
15	Problemin çözümü için adak adarım	1	2	3	4
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum	1	2	3	4
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	1	2	3	4
18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	1	2	3	4
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	1	2	3	4
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım	1	2	3	4

21	Mücadeleden vazgeçerim	1	2	3	4
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	1	2	3	4
23	Hakkımı savunabileceğine inanırım	1	2	3	4
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim	1	2	3	4
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm	1	2	3	4
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	1	2	3	4
27	Benim suçum ne diye düşünürüm	1	2	3	4
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm	1	2	3	4
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	1	2	3	4
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	1	2	3	4



Ek-4.PÇÖ

Aşağıda yazan her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve **sizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz** maddeyi işaretleyiniz.

		Tamamen Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çok Az Katılıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1	Bir sorunun çözümünde başarısızlığa uğradığımda neden böyle sonuçlandığını düşünmem	1	2	3	4	5	6
2	Karmaşık bir problemle karşılaştığım zaman, sorunun ne olduğunu belirlememe yardımcı olacak bilgileri toplamak için strateji geliştirmeye vakit ayırmam	1	2	3	4	5	6
3	Bir sorun çözmeye ilk çabalarım başarılı olmazsa, sorunumla başa çıkabilme yeteneğimden kuşulanmaya başlarım	1	2	3	4	5	6
4	Bir sorunu çözdükten sonra, neyin yanlış neyin doğru gittiğini analiz etmem (düşünmem)	1	2	3	4	5	6
5	Genellikle sorunlarımı çözebilmek için yaratıcı ve etkili seçenekler bulabilirim	1	2	3	4	5	6
6	Bir sorunu çözmek için belli bir yol izledikten sonra beklediğim sonuçla ortaya çıkan sonucu karşılaştırırım	1	2	3	4	5	6
7	Bir sorunum olduğunda, sorunu çözmek için çeşitli seçenekleri artık aklıma başka bir yol gelmeyinceye kadar düşünürüm	1	2	3	4	5	6
8	Bir sorunla karşılaştığımda, problem durumu ile ilgili olarak neler olup bittiğini anlamak için sürekli olarak duygularımın ne olduğunu anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
9	Bir sorun aklımı karıştırdığında, belirsiz düşünce ve duygularım üzerinde düşünerek bunları somut bir şekilde açıklığa kavuşturmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
10	Başlangıçta çözümü mümkün gibi gözükmesine bile pek çok sorunu çözebilmeye yeteneğim vardır	1	2	3	4	5	6
11	Karşılaştığım sorunların çoğunun çözümü, bana çok zor gelir	1	2	3	4	5	6

12	Bir sorunla karşılaştığımda sorunu çözmek için aklıma ilk gelen şeyi yapma eğilimindeyimdir	1	2	3	4	5	6
13	Bir problemi çözerken kararlar alırım ve sonunda bunlardan mutlu olurum	1	2	3	4	5	6
14	Küçük ya da büyük olsun sorunlarımı çözmek için zaman ayırmam, her şeyi olurlarına bırakırım	1	2	3	4	5	6
15	Bir soruna çözüm yolları düşünürken, tek tek her seçeneğin başarılı olma şansını göz önüne alarak değerlendirme yapmam	1	2	3	4	5	6
16	Bir sorunla karşılaştığım zaman, ondan sonraki adımın ne olacağına karar vermeden önce üzerinde düşünürüm	1	2	3	4	5	6
17	Bir problemi çözerken genellikle aklıma ilk gelen fikri uygulamam	1	2	3	4	5	6
18	Bir karar verirken, seçenekleri karşılaştırırım ve her birinin diğerine göre sonuçlarını tartarım	1	2	3	4	5	6
19	Bir sorunu çözmek için plan yaptığımda, bu planın işe yarayacağından oldukça emin olurum	1	2	3	4	5	6
20	Küçük ya da büyük olsun bir sorunu düşünürken aklıma pek fazla seçenek gelmez	1	2	3	4	5	6
21	Belli bir davranışın sonucunu tahmin etmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
22	Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla başvurduğum bir yol, geçmişteki benzer problemleri düşünmektir	1	2	3	4	5	6
23	Yeterli çaba gösterdiğimde ve zamanım olduğunda, karşılaştığım bütün sorunları çözebileceğime inanırım	1	2	3	4	5	6
24	Değişik bir durumla karşılaşsam da ortaya çıkabilecek problemleri halledeceğimden eminim	1	2	3	4	5	6
25	Bir sorunu çözmek için uğraşırken bazen körü körüne dolandığımı, asıl konuya bir türlü ulaşamadığımı hissederim	1	2	3	4	5	6
26	Bir sorunla karşılaştığımda ani kararlar veririm ve sonra yaptığımdan pişman olurum	1	2	3	4	5	6
27	Yeni ve zor sorunları çözmeye yeteneğime güvenirim	1	2	3	4	5	6
28	Seçenekleri karşılaştırmak ve karar vermek için sistematik bir yöntem kullanırım	1	2	3	4	5	6
29	Bir problemi halletme yollarını düşünürken işe yarayacak bir çözümü bulmak için değişik seçeneklerdeki fikirleri nadiren birleştiririm	1	2	3	4	5	6
30	Bir sorunla karşılaştığım zaman, çevremdeki dış etmenlerin bu soruna ne gibi katkıları olduğunu nadiren düşünürüm	1	2	3	4	5	6
31	Bir sorunla karşılaştığım zaman genellikle ilk yaptığım şey ilgili bilgileri toparlamak ve durumu gözden geçirmektir	1	2	3	4	5	6
32	Bazen duygusal bakımdan öyle yüklü olurum ki belli bir sorunu çözmeme yarayacak seçenekleri göremem	1	2	3	4	5	6

33	Bir karar verdikten sonra, beklediğim sonuçla gerçekleşen sonuç genellikle aynıdır	1	2	3	4	5	6
34	Bir sorunla karşılaştığımda, bunu çözebileceğimden pek emin olamam	1	2	3	4	5	6
35	Bir sorun olduğunu fark ettiğimde, yaptığım ilk şeylerden birisi, sorunun ne olduğunu tam olarak anlamaya çalışmaktır	1	2	3	4	5	6



Ek-4. Bocce Volo Federasyonundan Alınan Sporcu Sayıları

**2019 VOLO TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILIM SAYILARI AŞAĞIDIR
(GENÇ-KADIN VE ERKEKLER)**

GENÇLER : 120 SPORCU

KADINLAR : 58 SPORCU

ERKEKLER : 83 SPORCU



FAİK KAPSIZ
TBBDF BOCCCE ASBAŞKANI



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	: Halise ACAR
Doğum Yeri ve Tarihi	: BARTIN / 17.01.1987
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	: Kırıkkale Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği
Yüksek Lisans Öğrenimi	: Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bildiği Yabancı Diller	: İngilizce
Bilimsel Faaliyet/Yayımlar	: 6' International Conference On Science, Culture and Sports
Aldığı Ödüller	
İş Deneyimi	
Stajlar	:
Projeler ve Kurs Belgeleri	: Yüzme 1. Kademe Yrd. Antrenör Belgesi, Hentbol 1. Kademe Yrd Antrenör Belgesi, Sherbone Hareket Kursu 1-2 Seviye
Çalıştığı Kurumlar	:
İletişim	
E-Posta Adresi	: h.acar0074@gmail.com