

**T.C.  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SU TOPU SPORCULARININ STRES DÜZEYİ VE  
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Günhayat AYDIN**

**Beden Eğitimi ve Spor Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA**

**2017**



**T.C.  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SU TOPU SPORCULARININ STRES DÜZEYİ VE  
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Günhayat AYDIN**

**Beden Eğitimi ve Spor Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU**

**KÜTAHYA**

**2017**

**KABUL VE ONAY SAYFASI**

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne:

Bu çalışma jürimiz tarafından **Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı** Programında Yüksek lisans olarak kabul edilmiştir.

( ... / ... / 20... )

**İmza**

**Jüri Başkanı** : Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK

Dumlupınar Üniversitesi

**Danışman** : Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Dumlupınar Üniversitesi

**Üye** : Yrd. Doç. Dr. Esra KARAKUŞ TAYŞI

Dumlupınar Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

**Enstitü Müdürü**

**Prof.Dr. Muhammet DÖNMEZ**

## TEŐEKKÖR

Tez dönemim boyunca her türlü desteği sunan, tezin her aşamasında büyük emek veren danışman hocam Sayın Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU'ya teşekkür ederim. Ayrıca tezimin anket aşamasında destek veren su topu federasyonu ve sporcularına, son olarak desteğini esirgemeyen aileme ve eşime teşekkür ederim.



## ÖZET

**Aydın, G. Su Topu Sporcularının Stres Düzeyi ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2017.** Bu araştırmada, su topu sporu ile ilgilenen kadın su topu sporcularının stres düzeylerinin problem çözme becerileriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Ankete 149 kadın sporcu katılmıştır. Katılımcılardan 1.lig sporcusu olanların oranı %70,5; 2.lig sporcusu olanların oranı %47,0; milli sporcu olanların oranı %18,8'dir. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada algılanan stres ölçeği ile problem çözme envanteri ve alt boyut puanları normal dağılım göstermediği için demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri ile puanların ilişkisi ise Spearman korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucu elde edilen verilere göre, Farklı yaş grupları arasında "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Değerlendirici Yaklaşım" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Boyları farklı olan gruplar arasında "Düşünen Yaklaşım" , "Planlı Yaklaşım" ve "Problem Çözme Envanteri" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında "Değerlendirici Yaklaşım" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Algıladığı gelir seviyesi farklı olan gruplar arasında "Düşünen Yaklaşım" ve "Problem Çözme Envanteri" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor yapma süresi farklı olan gruplar arasında "Düşünen Yaklaşım" ve "Planlı Yaklaşım" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kiloları farklı olan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Su Topu, Stres Düzeyi, Problem Çözme Becerileri

## ABSTRACT

**Aydın, G. Examination of Water Polo Players' Stress Level and Problem Solving Skills. Dumlupınar University Institute of Health Sciences, Physical Education and Sport Program Postgraduate Thesis, Kütahya, 2017.** In this research, the relationship between the stress level of female athletes who are interested in water polo sports and their problem solving skills is examined. 149 female athletes were involved in the survey. Among participants, the percentage of the athletes who are in 1<sup>st</sup> league is 70.5%; and the ones who are in 2<sup>nd</sup> league is 47.0% and of the national athletes is 18.8%. Data analysis were performed with SPSS 22 program and it was worked with 95% confidence level. Since the perceived stress score, problem solving inventory and subscale scores in the study did not display a normal distribution, differing with demographic variables was analyzed with Mann Whitney and Kruskal Wallis and the relation of scores was analyzed by Spearman correlation test. There is a statistically significant difference in terms of Perceived Stress Scale and Evaluator Approach among different age groups according to the results obtained from the analysis. There is a statistically significant difference in terms of Thinking Approach, Planned Approach and Problem Solving Inventory among groups with different heights. There is a statistically significant difference between the groups with different educational status in terms of Evaluator Approach. There are statistically significant differences between Thinking Approach and Problem Solving Inventory among the groups with different income levels perceived. There is a statistically significant difference between Thinking Approach and Planned Approach among groups with different training duration. There was no statistically significant difference between groups with different weights.

**Key Words:** Water Polo, Stress Level, Problem Solving Skills

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL VE ONAY SAYFASI .....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
TABLolar DİZİNİ .....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	2
1.2. PROBLEM .....	2
1.3. ALT PROBLEMLER .....	2
1.4. HİPOTEZLER .....	3
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	3
1.6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI .....	4
1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	4
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. STRES DÜZEYİ VE SPOR .....	5
2.1.1. Spor Kavramı .....	5
2.1.2. Stres Kavramı ve Stres Nedenleri .....	7
2.1.3. Stres Yönetimi .....	10
2.1.4. Stres ve Sağlık .....	11
2.1.5. Sporda Stres Türleri .....	12
2.1.5.1. Olumlu ve Olumsuz Stres .....	13
2.1.5.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres .....	14
2.1.6. Sporda Stresin Belirtileri .....	15
2.1.6.1. Fiziksel Stresin Belirtileri.....	15
2.1.6.2. Davranışsal Stresin Belirtileri .....	15
2.1.6.3. Psikolojik Stresin Belirtileri .....	16
2.1.7. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi .....	16
2.1.8. Sporda Stresle Başa Çıkma .....	19
2.1.9. Stres İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	22
2.2. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ .....	26
2.2.1. Problem Kavramı .....	26
2.2.2. Problem Çözme Kavramı .....	27
2.2.3. Problem Çözme Süreci .....	28
2.2.4. Problem Çözme Aşamaları.....	32
2.2.5. Problem Çözme Becerisinin Önemi .....	33
2.2.6. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Etmenler .....	34
2.2.6.1. Özgüven .....	36
2.2.6.2. Yaş.....	36
2.2.6.3. Bireysel Farklılıklar.....	36
2.2.6.4. Sorumluluk Duygusu.....	37
2.2.6.5. Problemler Hakkında Bilgi Düzeyi .....	37
2.2.6.6. Duyguların Etkisi .....	37



2.2.6.7. Geçmiş Yaşantı ve Deneyimler .....	38
2.2.6.8. Kültür .....	38
2.2.6.9. Kişiler Arası Etkileşimler .....	38
2.2.6.10. Kişilik .....	38
2.2.6. Problem Çözme Yaklaşımları .....	39
2.2.7. Kişilerarası Problem Çözme .....	39
2.2.8. Problem Çözme ile Demografik Özellikler Arasındaki İlişki .....	41
2.2.9. Problem Çözme ve Spor .....	42
2.2.10. Problem Çözme Becerileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	44
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>51</b>
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	51
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	52
3.3. ARAŞTIRMA GRUBU .....	52
3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ .....	52
3.5. PROTOKOL .....	52
3.6. VERİLERİN ANALİZİ VE İSTATİSTİK YÖNTEMİ .....	54
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>55</b>
4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİ .....	55
4.2. ALGILANAN STRES VE PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİNE AİT BAZI TESTLER .....	57
4.2.1. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri .....	57
4.2.2. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Normallik Testi .....	58
4.3. ALGILANAN STRES İLE PROBLEM ÇÖZME ENVANTERLERİNE AİT BULGULAR .....	59
4.3.1. Hipotez-1: Algılanan Stres İle Problem Çözme Becerileri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki .....	59
4.3.2. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Yaşa Göre Farklılık Sonuçları .....	61
4.3.3. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Boya Göre Farklılık Sonuçları .....	63
4.3.4. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Kiloya Göre Farklılık Sonuçları .....	65
4.3.5. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Eğitim Durumuna Göre Farklılık Sonuçları .....	66
4.3.6. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Gelir Seviyesine Göre Farklılık Sonuçları .....	67
4.3.7. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Spor Yapma Süresine Göre Farklılık Sonuçları .....	68
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>71</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>77</b>
6.1. SONUÇ .....	77
6.2. ÖNERİLER .....	79
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>81</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>90</b>
EK.1 İNTİHAL RAPORU.....	90
EK.2 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK BİLGİLER .....	91
EK.3 PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ .....	92
EK.4 İSTATİSTİK TEST SONUÇLARI .....	93



## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>ark.</b>	: Arkadaşları
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu



## TABLOLAR DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
4.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri .....	55
4.2. Katılımcıların Spor Kategorilerine Göre Dağılımı .....	56
4.3. Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve Bu Sporü Yapma Sürelerinin Ortalamaları....	56
4.4. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Sonuçları .....	57
4.5. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları.....	58
4.6. Algılanan Stres İle Problem Çözme Envanterleri ve Alt Boyutlarının İlişki Analizi Sonuçları.....	59
4.7. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Yaş Göre Farklılık Test Sonuçları.....	61
4.8. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Boya Göre Farklılık Test Sonuçları .....	63
4.9. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Kiloya Göre Farklılık Test Sonuçları.....	65
4.10. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılık Test Sonuçları.....	66
4.11. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Gelir Seviyesine Göre Farklılık Test Sonuçları .....	67
4.12. Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Spor Yapma Süresine Göre Farklılık Test Sonuçları.....	68

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

3.1.Araştırmanın Modeli.....	51
------------------------------	----



## 1. GİRİŞ

Spor insanların fiziksel ve psikolojik yönden sağlığına olumlu etki yapan, sosyal davranışları iyileştiren zihinsel ve motorik olarak belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Sportif etkinlikler bireylerde, dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve hareketlilik gibi fiziksel özelliklerin gelişmesinde yardımcı olmaktadır.

Sporcular, spor hayatlarının birçok döneminde kriz ya da çatışma yaşamıştır ve yaşayacaklardır. Topluma uyum sürecinde gençlik dönemi ve bu dönemde yaşanan çatışmalar oldukça önemlidir. Sporcular gençlik döneminde psikolojik ve toplumsal boyutta birçok problemi çözmek ve kişisel gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürmek durumundadır.

Bireyin içinde yaşadığı toplum, ailesinin sosyoekonomik ve sosyokültürel düzeyi, eğitim seviyesi, arkadaş çevresi, yaşadığı yer, kültürel ve sportif etkinliklere katılımı, yaşı, cinsiyeti vb. birçok faktör problemlerini çözmesinde ve davranışlarının biçimlenmesinde rol oynayabilmektedir.

Toplumdaki bireylerin, hızlı değişimlere uyum sağlama çabaları, başta stres olmak üzere çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeniden dengeye dönülmesi gerektiğine dair bir işaret olan stres, özellikle yapılabileceklerin yapılamamasına ve verimliliğin düşmesine neden olan sinirlilik halidir.

Günlük yaşamda ve bilimsel literatürde çok kullanılan bir kavram olan stres, genellikle bireyin kapasitesini zorlayan olumsuz bir durumdur. Burada genellikle denilmesinin nedeni stres ve motivasyon arasında belli bir düzeye kadar pozitif ilişki bulunması ve varoluşun önemli bir özelliği olmasıdır. Ancak bu stres düzeyinin toleransı, bireyden bireye de değişiklik göstermektedir.

Güçlükler ve yoğun baskılı ortam içinde gerçekleşen spor eylemleri bireyin kişilik özelliklerini biçimlendirerek, acıya katlanma, dirençli olma, problemlere etkin çözümler bulma gibi özelliklere sahip olmasında etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Spor çocukluk ve gençlik çağlarından başlayarak bireyin amaçlı çalışmalarla istenen bir biçimde geliştirilmesini amaçlar. Profesyonel olarak bir sportif faaliyet içerisinde bulunan sporcular stresle her an karşı karşıyadırlar. Bu bağlamda stresle başa çıkmada problem çözme becerileri kazanmış olmaları veya kazanmalarını önemlidir. Bu sayede stresle başa çıkabilme konusunda başarılı olabilirler.

### **1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu çalışmanın amacı, kadın su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### **1.2. PROBLEM**

Kadın su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır ve demografik özelliklere bağlı olarak bu etkiler farklılık göstermekte midir?

### **1.3. ALT PROBLEMLER**

Bu genel probleme bağlı olarak alt problemler ise şunlardır:

1. Algılanan stres ile problem çözme becerileri ve alt boyutları arasında ilişki var mıdır?
2. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
3. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri boya göre farklılık göstermekte midir?
4. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri kiloya göre farklılık göstermekte midir?

5. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?

6. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri gelir seviyesine göre farklılık göstermekte midir?

7. Su topu sporcularının stres düzeyleri/problem çözme becerileri sporun yapılma süresine göre farklılık göstermekte midir?

#### **1.4. HİPOTEZLER**

1. Algılanan stres ile problem çözme becerileri ve alt boyutları arasında ilişki yoktur.

2. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında yaşa göre bir farklılık yoktur.

3. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında boya göre bir farklılık göstermektedir.

4. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında kiloya göre bir farklılık yoktur.

5. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında eğitim durumuna göre bir farklılık yoktur.

6. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında gelir seviyesine göre bir farklılık yoktur.

7. Su topu sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında sporun yapılma süresine göre bir farklılık yoktur.

#### **1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Tüm branşlarla amatör ya da profesyonel olarak ilgilenen sporcular stresle mücadele etmek zorundadırlar. Bu bağlamda problem çözme becerileri stresle mücadelede büyük önem taşımaktadır. Bu durum su topu sporcuları içinde geçerlidir. Bayan su topu sporcularının yaşadıkları stres düzeylerine bağlı olarak problem çözme becerilerinin ilişkisini inceleyen bu çalışma, olası problemleri çözme adına son derece



önemlidir. Elde edilen sonuçlara göre gerekli önlemler ve düzenlemeler yapılarak su topu sporcularının streslerini kontrol etmeleri sağlanabilir.

### **1.6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1. Çalışmaya katılan deneklerin evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada konu ile ilgili kullanılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada ölçüm yöntemlerinin geçerli ve güvenli olarak değerlendirilmiş yapılan testlerin prosedüre uygun olarak uygulandığı varsayılmıştır.
4. Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirilmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
5. Bu araştırma kadın su topu sporcuları ile sınırlıdır.

### **1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

1. Araştırma kadın su topu sporcularıyla sınırlıdır.
2. Araştırma Su Federasyonu sporcularıyla sınırlıdır.
3. Araştırma toplam 149 sporcu ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. STRES DÜZEYİ VE SPOR

Bu bölümde stres düzeyi ve spor ilişkisi incelenecek. Konu ile ilgili temel kavramlar açıklanacaktır.

#### 2.1.1. Spor Kavramı

Çoğu kişi için spor sözü bir kavram olarak ‘eğlenme’, ‘gevşeme’ ve ‘rahatlama’ anlamlarını temsil eden içeriğiyle bilinir. Ancak spor pedagojisi alanındaki çalışmalarıyla tanınan Neusel açısından durum daha farklı ve kompleks bir durum gösterir. Neusel’e göre spor, ‘Boş zamanları değerlendirme, dinlenme, kendini iyilik halinde bulundurma veya performans yeteneğini çoğaltma amacıyla oyun ya da yarışma şeklindeki her tür hareketi ifade eden aktiviteler demektir (1).

Diğer bir tanım açısından spor, kişinin doğa ile veya toplumla iş birliğine dayalı olarak ve toplumdaki iş bölümüne bir benzetim modeli olarak doğayla savaşında edinilen bedensel beceri ve bu yolla bulunup geliştirilen araçlı ve araçsız yöntemleri ifade eder. Spor tüm bunların sonuçları bakımından barışçı, gerçekleştiren birey açısından tam gücü ve izleyenler için de eğlendirici bir biçimde bireysel ya da boş zamana uygulanan bir süreçtir. Oyun, oyalama ve işten uzaklaşma araç-gereçlerini ve daha da öteye geçerek, ‘işin kendisi’ olarak kendi bağımsız ekonomik araç-gereçlerini ortaya koyan estetik, teknik, fizikî, yarışmacı, meslekî ve toplumsal bir sürecin kendisini ifade etmektedir (2).

Spor, insanların birer birey olarak fiziksel, psikolojik ve bilişsel becerilerini aynı anda yürürlüğe koyarak kendisine ve rakip oyunculara karşı önceden belirlenmiş, dolayısıyla bilinen bir disiplin olarak getirdiği düzen içinde başarı elde etme maksatlı ve bu süreçte verilen mücadelenin o sıradaki heyecanını yaşamayı amaçlayan eylemler bütünü şeklinde tanımlanabilir. Bütün bu iç içe geçmiş eylemleri kişiler sadece zevk maksatlı yaparsa ona ‘amatör sporcu’ denmektedir. Aksine bu eylemler para

kazanmak maksadıyla yapıyorsa bu kez yapan kişiye ‘profesyonel sporcu’ vasfı verilmektedir. Sporda bu iki kategori esas alınır ve buna göre, yani ‘amatör’ ve ‘profesyonel’ statülerine göre tüm spor gösteri ve etkinlikleri de kategorize edilir (3).

Buraya dek verilen bilgilerden de anlaşıldığı üzere, spor değişik biçimlerde tanımlanmış ancak tüm farklılıklarına rağmen tanımlar belli noktalarda ki bunlar amaç ve faydalardır; birleştirilmiş ve bu noktalar özellikle altı çizilerek belirtilmiştir. Spor, onu yapan bireyin fiziksel, zihinsel, duyuşal ve toplumsal açılardan gelişimine vesile olur. Sonuçta kişinin bilgi birikiminin, becerilerinin ve liderlik vasıflarının olgunlaşması gerçekleşir. Spor bir başka yönden de kişinin kendi kendini disipline edebilmesi demektir ve bu açıdan ülke ekonomisine katkıda bulunmanın da bir yolu olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası karşılaşmalarda kazanılan başarılar ayrıca toplumsal psikoloji üzerindeki olumlu etkileri açısından önemsenmektedir. Bu sayede hem toplumun günlük yaşamında, onun moral seviyesi ve performans düzeyinde pozitif yönde önemli sıçramalar gerçekleşir. Bu yararlar bütünü spor gerçeğinin toplumlar için çok önemli ve değerli olarak değerlendirilmesini getirmiştir. Bireysel planda da spor bugün spor ve sportif aktivite içinde olmak uygar bir birey olmanın ilk şartlarından sayılmıştır. Bu gerçek ise çağımız devletlerinin spora ayrı bir önem verip onu güçlendirmesine, yaygınlaştırmasına ve bunun için gerekenlerin önem ve hızla yapılmasını sağlamıştır (4).

Bugün spor konusunda birer otorite sayılan bilim insanlarının çoğu ‘beden eğitim,’ adlandırmasına karşı çıkmaktadır. ‘Spor’ kavramını tercih eden bu otoriteler gerekçe olarak da ‘beden eğitimi’ ifadesinin bireyin, canlı bir organizma olmasından giderek sadece fiziksel yönlerine odaklanmasını göstermektedirler. Bu karşı çıkma da çok isabetli ve yerinde bulunmuş gibi durmaktadır. Çünkü kişinin sağlıklı ve doğal gelişimi bir bütünlük içinde gerçekleşmektedir. Bu demektir ki bedensel, ruhsal, sosyal, zihinsel, duyuşal gelişim iç içedir ve her biri diğerini hem belirlemekte ve hem de diğerinden kendisi de etkilenmektedir (6).

Spor bu belirtilen yönler açısından ele alındığında beden eğitimiyle ifade edilemeyecek denli zengin bir içeriğe ve çok girift bir yararlar zincirine sahiptir.

Anlaşıyor ki spor bireyin bir bütün olarak gelişmesinin amaçlanmasıdır. ‘Beden eğitimi’ de denilse kast edilen spor olduğu müddetçe maksadın beden geliştirilmesi gibi bir tekil amacın ötesinde çok daha fazla ve çeşitli boyutları içerdiği anlaşılmaktadır. Bu gerçek aynı zamanda ‘beden eğitimi’ adlandırmasının giderek gözden düşmesine de sebep olmuştur. Bilgi yumağı olarak spor kültürü ile sporun içerdiği hareket olgularını da birlikte ifade istek ve iradesi oluşunca ‘beden eğitimi’ teriminden ‘spor eğitimi’ terimine geçiş kendiliğinden tamamlanmış ve bu bir genel kabul olarak hızlıca yayılıp yangınlaşmıştır. Bu durum 20.yüzyılın sonu itibariyle de "spor bilimleri" adında yeni bir bilim dalını doğurmuştur (3).

Spor çağımızda aynı zamanda bir ekonomik gerçeklik olarak durmaktadır. Çünkü amatörce spor yapanı da profesyonel olarak spor yapanı da ve aynı zamanda sağlık için spor yapanla seyirci durumunda olanı da bu sektörün sanayici ve yatırımcılarından olduğu kadar, aynı zamanda basınından ve reklamlarından aldıkları hatırı sayılır desteklerle büyük bir ekonomik güç olma yolunda önemli mesafeler almışlardır (5).

### **2.1.2. Stres Kavramı ve Stres Nedenleri**

Stres kavramı tarihin belki en eski kavramlarından. Çünkü stres kavramı tarih öncesine dek gitmektedir. Ancak bu kadar eski bir kavram olmasına karşılık tanımı pek kolay yapılamamış, araştırmacılar bu konuda zorlanmışlardır. Öyle ki araştırmacılardan bazıları her insana özgü bir stres olduğunu belirterek kavramın ne kadar kaygan bir zemini ifade ettiğinin altını çizmişlerdir. Son yıllarda ise "stres" sözcüğünün kullanımının özellikle arttığı ve bunun hızlı ve güçlü bir ivme kazandığı görülmüştür. Stres, çevreden gelen uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanıldığı kadar ("Çok stresli bir işim var" gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) ifade etmek için de kullanılmaktadır ("Bugün çok stresliyim" gibi). Daha sık ve yoğun olarak ise hem uyarıcıyı hem de tepkiyi içerecek bir biçimde karşımıza çıkmaktadır ("bu stresli iş beni stresli yaptı"). Bütün bunlara ek olarak, "Belirli oranda stres, performansı olumlu yönde etkileyebilmektedir" cümlesinde olduğu üzere, yeri

geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak kullanılmakta ve stresin de olumlu olabileceği işaretlenmektedir (7).

Stres bir terim olarak on dördüncü yüzyılda “sıkıntı, güçlük” anlamıyla kullanılmış olsa da bilimsel bağlamda ilk kullanımı on yedinci yüzyılın fizikçi ve biyologlarından Robert Hooke’ta görülür. Hook, insan eliyle yapılan köprü gibi birtakım yapıların üzerindeki yükleri taşımaları ve aynı zamanda depresyon, rüzgâr gibi doğal güçlere karşı dayanıklı olabilmeleri için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde durmuştur. Hook bu anlamdaki çalışmalarında "yük" terimini yapının üzerindeki ağırlık, "stres"i ise yükün bindiği alan ve "gerilim" terimini de yapıdaki yük ve stresin karşılıklı etkisinden doğan bozulma diye tarif etmiştir. Günümüze gelinceye dek fizyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi diğer disiplinlerdeki kullanımında bazı değişikliklere uğrasa da, stres terimi, biyolojik, sosyolojik veya psikolojik sistem üzerindeki dış yük veya talep olarak ifadelendirilmiştir (8).

Bugün her yaş ve kesimden insanları çok telaffuz ettiği bir kavram olan stres, artık modern toplumun hastalığı olarak kabul edilmiştir ve “vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun gösterdiği reaksiyon” diye tarif edilmiştir. Bilimsel bir terim olarak bakıldığında herhangi bir olumsuz anlamı içermese de, stres, günlük hayattaki kullanımıyla kişinin hayatını güçleştiren ve sağlığını bozan bir durum ele alınmaktadır. Gerilim, endişe, baskı, çelişki, çatışma, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi birtakım olumsuzluk ve istenmeyen hallerle özdeşleştirilen stres aslında sürekli ve her halde kötü ve arzu edilmeyen bir şey olarak görülmemeli ve değerlendirilmemelidir (9).

Yukarıda da işaret edildiği üzere, stres, gündelik hayatta ve konuşmalarda, daha çok rahatsız edici ve sıkıntılı durumları ifade için kullanılsa da, gerçekten de her zaman kötü ve istenmeyen bir durum değildir. Aşırı derecede olmayan stresin kişide uyanık olma, rekabete girme ve öğrenme gibi yaşamsal etkinliklerde çok yararlı katkı ve etkilerde bulunduğu ifade edilmektedir (10).

Stres, bazı zamanlarda hayatı renklendirmekte ve bunun bir sonucu olarak bireyler için etkili bir güdeleyici durumuna geçmektedir. Gerçekten de kişiler stresin etkisindeyken kendi enerjisini yıkıcı nitelikte kullanabileceği gibi yapıcı bir güç olarak da kullanabilmektedir. Başarılı insanları streslerini yapıcı ve yaratıcı bir formata dönüştürebilen kişiler diye tanımlamak da mümkündür. Stres ne pozitif ne de negatiftir. Onu pozitif veya negatif veyahut da nötr bir olgu olarak belirleyen kişilerin çevresel beklentileri ve kişisel yorumlarıdır. Çevresinden kendine odaklanmış beklenti baskısı kişinin stres ve kaynağını negatif görmesi demektir ki bu da büyük ihtimalle stresin olumsuz etkisi altına girmeleri demektir. Stresi aklın pozitif bir kategorisi olarak değerlendiren kişiler ise onu hayatın doğal akışı içindeki herhangi bir olay veya olgu olarak karşılamayı davranış olarak edinmiş olabildikleri gibi, daha da ileri geçerek onu yararlı, iyi ve hoş bir şey olarak da değerlendirebilirler (11).

Başta da işaret edildiği üzere stres kavramının tanımı ve niteliği üzerinde fikir birliğine varılamamış olmasına rağmen, onu, bireylerin iç ve dış ortamdaki değişiklikleri tehdit, mücadele ya da tehlike olarak algıladığı durum olarak tarif edebiliriz. Kişi bu durumda uygun kaynaklara sahipse yeni duruma uyum sağlayabildiği ve böylece dengesini sürdürdüğü, aksi durumda ise, yani kaynaklarını yetersiz bulup gerekli ve sağlıklı dengeyi sürdüremediği bir süreç söz konusudur. Kişilerin belirli durum ve koşullarda stres düzeyleri farklı olabilmektedir. Geçmişte benzer bir deneyimin yaşanmış olması, kişilik özellikleri, söz konusu durum üzerindeki kontrol algısı, sağlık durumu gibi etmenler bu düzeyi belirlemektedir. Bütün bu açılardan bakıldığında stres, sürekli olarak değişen ve kendisini zorlayan çevre koşullarına karşı kişinin fiziksel ve ruhsal varlığı ile karşıya kaldığı yıpranma diye tanımlanabilir. Stres, bu durumda, bireylerin fiziksel ve sağlık koşullarını şu veya bu yönde etkileyen duygusal bir gerginlik ve huzursuzluk olarak özetlenebilir (12).

Stres üzerine araştırma yapan bilim insanları stresle başa çıkmayı olumsuz yönde etkileyen hususları saptamış ve şu şekilde sıralamışlardır (13):

- Çok fazla sorumluluk taşımak.
- Fiziksel yapısı hakkında kaygılar taşımak.
- Kişisel enerjisinin yetersiz oluşu.

- Kariyer endişeleri taşımak.
- İş tatminsizliği hissediyor olmak.
- Dinlenme gibi etkinliklere zaman ayırmamak veya bunlara zaman bulmamak.
- Gerçekleştirecek sosyal aktivitelerinin bulunmaması.
- Yalnız durumda bulunmak.
- Reddedilme korkusu içinde olmak.
- Hayatın anlamı ile ilgili kaygılar taşıyor durumda olmak.

### 2.1.3. Stres Yönetimi

Çağımızda hızlı gelişim ve değişim söz konusudur. İş hayatında ve sosyal hayatta da aynı hızlı gelişim ve değişim söz konusudur. Bütün bunlar sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanmasını getirmiştir. Bu da kendini tehdit altında hisseden kişinin değişik tepkiler vermesi ve bu değişimlere uyum sağlamaya çabalaması demektir. Söz konusu değişim öyle baş döndürücüdür ki, kişiler sosyal ortamlarda da iş hayatlarında da kendi sınırlarını zorlama durumunda kalmaktadırlar. Bu da stres gerçeği ile karşı karşıya yoğun olarak kalma demektir (24).

Bir organizmanın zorlanmasını doğuran, akut veya kronik iç yahut dış uyaranlar veya durumlar stres kaynağı etmenler olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda stres etmenleri (stresörler) genel olarak üç kategoride sıralanır (25):

- 1- Fiziksel: Travma, açlık, gürültü, yoğun egzersiz, cerrahi girişimler gibi etmenler.
- 2- Sosyal: Birey-çevre ilişkisi / çatışması kaynaklı etmenler.
- 3- Psikolojik: Fiziksel ve sosyal olgu ve olayların sonucu olarak veya kendiliğinden ortaya çıkan hayal kırıklığı ve izolasyonu.

Fiziksel ve psikolojik kökenli stresler kişide birtakım değişiklikler gerçekleştirmeye başlar ve bu evreler halinde sürer. Bu durumu araştırmacılar “Genel Adaptasyon Sendromu” diye adlandırır. İş yerindeki problemlerle başa çıkabilmek için

kişinin geliştirdiği adaptasyon mekanizması devreye girer ve böylece kişi önce alarm reaksiyonu verir. Sonra direnç evresine geçilir ardından da tükenme evresiyle baş başa kalınır (26).

#### 2.1.4. Stres ve Sağlık

Bir tehlike sırasında vücut, kan dolaşım sistemine adrenalin ve diğer stres hormonlarını salgılar. Bu sayede kalp hızı artar, kan basıncı yükselir ve kaslarda gerginlik oluşur. Bütün bunlar bireyde strese sebep olan şeyle savaşım gerçekleştirecek ve ona stresten kaçma enerjisi temin edecektir (24).

Stresli halin sürmesi organ, sistem ve fonksiyonlarda bozulma oluşturacaktır (25, 27):

- Beyin, kronik stresten olumsuz etkilenir ve aşırı kortizol da hipokampusu etkiler, bu süreklilik kazanırsa küçülmesine bile neden olur.
- Pankreas: Kortizol, insülinin beden hücreleri üzerindeki etkisini aza indirir. Kortizol seviyesinin sürekli yüksekliği, insülin eksikliği olarak algılanacaktır. Bunun sonucu olarak pankreastaki hücreler tükenene kadar insülin üretilir. Böylece insülin eksikliği doğar ki bu kan şekerinin yükselmesi ve diyabet riski demektir.
- Kan damarları: Kan basıncının kronik olarak yüksekliği kan damarlarına zarar vermesi demektir.
- Kaslar: Kaslar insüline daha az tepki gösterir. Hücrelere daha az şeker girecektir. Stres sırasında kas hücreleri şeker yerine yağ yakacaktır ve bunun için de kas proteinine gereksinim olur. Karaciğer kaslara besin temin edebilme adına bu proteinleri şekere dönüştürür. Kaslar da fiziksel yükü etkin olduklarından bedende gerginlik olacaktır.
- Mide: Noradrenalin, sindirim sistemindeki organların kan damarlarını daraltır. Bu da daha az bağışık hücrelerinin gelmesi demektir. Mide mukozasında virüslerin üremesi kolaylaşmıştır. Streste mide mukozası, mide sıvılarına karşı daha duyarlı hale gelmiştir. Bu da kasılma, ağrı ve mide bulantısı demek olur.



- Cinsel organlar: Kortizol yüksekliği testosteron sentezini engeller ki bu da cinsel isteğin azalması ve spermin daha az üretilmesi demektir. Libido azalması ve erektil disfonksiyon da oluşabilir. Kadınlarda da menses etkilenebilir.

- Bağışıklık sistemi: Kronik streste, kanda kortizol yüksekliği sitokin sentezini frenleyecek ve korumanın da önüne geçecektir. Kortizol doğrudan lenfatik sistemi engelleyecektir. Kimi zaman ise kortizol eksikliği olur ve bağışıklık sistemi fazla çalışır. Bu da beyin sapına etki edecek davranışlarda ve duyu durumunda değişiklikler meydana gelecektir. Dolayısıyla güçsüzlük, toplumsal izolasyon ve depresyon oluşur. Aşırı stres, bedensel ve zihinsel sağlığı bozar ve ilişkileri aksatır. Fiziksel, duygusal ve davranışsal hastalıklar ortaya çıkar. Uykusuzluk, çeşitli ağrılar, baş ağrısı gibi birtakım rahatsızlıklar görülür. Hipertansiyon, kalp hastalıkları diyabet gibi yaşamı önemli ölçüde tehdit eden hastalıkların oluşumunda etkili rol almış olur.

Sonuçta, bedenin devamlı surette stresin yol açtığı uyarılmışlık durumunda olması, biyolojik sistemlerin yıpranmasına yol açmakta, bedenin kendi kendisini onarma ve koruma kapasiteleri tehlikeye girmekte ve hastalık riski oluşmaktadır (25).

Sağlık davranışı ve sağlığın geliştirilmesi teorileri farklı disiplinlerden (sağlık, psikoloji, sosyoloji, antropoloji, davranış bilimleri, pazarlama gibi) yararlanabilir. Bu konudaki birçok teori sosyal öğrenme ve davranış teorilerinden adapte edilmiş olup, bunların epidemiyolojik, biyolojik ve sağlık bilimleri ile birlikte uygulanması icap etmektedir. Bunlardan biri de Pender tarafından ortaya konan Sağlığı Geliştirme Modeli'dir (28).

### **2.1.5. Sporda Stres Türleri**

Sporda stres türleri, olumlu/olumsuz stres ve kısa süreli/uzun süreli stres olmak üzere iki farklı başlıkla sunulacaktır.

### 2.1.5.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Kişiler ve durumlar için değişebilir olmakla birlikte, bir ölçüde stresin etkili bir işleyiş ve var oluşun sürdürülmesi için gerekli olduğu belirtilmektedir. İşte bu anlamda etkili bir işleyişi sağlayacak ölçüde stres “olumlu stres düzeyi” diye tanımlanır. Ancak stres olumlu düzeyin altında kaldığı veyahut da üstüne çıktığı durumlarda sorun sayılmaktadır. Bir birey olumlu stres düzeyindeyken performansını en üst noktada tutabilir. Ama olumsuz stres düzeyindeyken hiç iş yapamaz duruma geçebilir. Nedenleri farklı olmakla beraber “olumsuz stres” düzeyinde yaşanan stres ya çok azdır ya da çok fazladır. Bu iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştahta değişimler, soğuk algınlıklarında artışlar, alerjik reaksiyonlar alkol ve madde bağımlılığı sorunları, içe kapanma, isteksizlik, sinirlilik, işe geç kalma, verimde düşme, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme ve bunların benzeri şikayetler görülür (17).

Stres kişilerde tamamıyla olumsuz etkilidir demek mümkün değildir. Aşırı stresli durumlar kaçınılmaz şekilde zararlıyken, orta düzey stres de genellikle faydalı yönde kişiye hizmet edebilmektedir. Hatta psikolojik büyüme, başarı ve yeni becerilerin kazanılması için böylesi bir stresin zorunlu olduğu bile belirtilebilir. Bu noktada önemli olan şey yaşamımızı daha kaliteli hale getirebilmek için ihtiyacımız olan stres düzeyini belirlemek ve bunun aşırısına engel olabilmektir (18).

Stres özellikle iş ortamlarında bireyin becerisine ve iş görme gücüne yardımcı olan bir coşku, bir enerji şeklinde bireye yararlı olabilir. Bu görüşe göre kişinin iş performansına olumlu katkısı görülen ılımlı düzeydeki strese ‘olumlu stres’, kişinin iş ve özel başarısını engelleyen strese de ‘olumsuz stres’ tanımlanabilir (19).

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamımız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenini aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir

miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya eksiye aşılırsa performansta ve yeterlilikte azalma başlar (20).

Araştırmalar göstermiştir ki belirli miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gerekli ve yararlıdır. Stres dendiği an onu daha çok kötü stres olarak algılayma eğilimindeyiz. Stres bedenini aşınması ise elbette bu olumsuz strestir. Olumlu stres ise aksine, büyümeye ve ayakta kalmaya vesile olmaktadır ve bunun için gereklidir. Optimal stres düzeyi ise performansın en iyi olduğu düzey demektir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte de artış demektir. Bu sınırların artı yönde yahut da eksi yönde aşılması performans ve yeterlilikte azalma demektir (20).

#### **2.1.5.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres**

Kronik stresin zararlı etkilerinden kaçınmak adına, bedenini strese gösterdiği fiziksel tepkilerin bilincinde olmak önemlidir. Her bir stres kaynağıyla daha ortaya çıkar çıkmaz baş edilmelidir. Stres düzeyini olumlu seviyede tutulmalıdır (21).

Uzmanlar kısa süreli stresi zararlı bulmamaktadırlar. Aksine onu dışarıdan gelen tehlike sinyallerine karşı vücudun verdiği ilk tepki ve böylece sağlıklı bir organizmanın işareti saymaktadırlar. Zararlı ve aşırı bulunan stres ise uzun bir döneme yayıldığında bireye düşman olmakta, onun enerjisini sömürmekte, duygularını zayıflatıp kişiyi her türlü fiziksel ve psikolojik sorunlara karşı kırılgan bir konumda bırakmaktadır. Buna karşılık doğru miktardaki orandaki (optimum seviyedeki) stres, bireyin ayaklarını yere sağlam basmasını, sağlıklı düşünmesini, yenilikçi düşünceler üretmesini ve acil yardım gerektiren durumlarla başa çıkmasını doğurmaktadır. Stresin olmaması veya olması gerekenden daha düşük seviyede olması halinde ise can sıkıntısını, yoksunluk duygusunu, yorgunluğu artırmaktadır. Bu da bireyi tatmin etmez. Bu durumda da tıpkı aşırı stres seviyesinde olduğu gibi performans kaybı söz konusu olacaktır. Öyleyse doğru miktarda stres lüzumludur. Bu kadarı bireye yaratıcılık, problem çözme, sorunları aşma ve gelişme imkanları getirecektir (6).

### **2.1.6. Sporda Stresin Belirtileri**

Stresin belirtileri her kişide aynı biçimde görülmez. Stres kişiden kişiye değişen belirtiler göstermektedir. Bu belirtiler sık görülmeye başladığında o birey stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı ise onun farkında olabilmektir. Yapılması gereken şey de, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin bilincine vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek adına davranması ve bunda da başarılı olmasıdır (22).

#### **2.1.6.1. Fiziksel Stresin Belirtileri**

Stresin fiziksel belirtileri, artmış adrenalin düzeyi demektir ve buna bağlı olarak görülen belirtilerdir. Genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyon, yetersiz dinlenme gibi durumlarda oluşur. Bu tür bir durumda organizmada fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı gözlemlenir. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme gerçekleşir. Beyin ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvar sayısında artış gerçekleşir. İç organlarda kan miktarı azaldığı için sindirim yavaşlar, zihinsel dikkat azalır, algılamada yanılma ve unutkanlık gözlemlenir (23).

#### **2.1.6.2. Davranışsal Stresin Belirtileri**

Stresin davranış olarak belirtileri şunlardır: Yüksek sesle veya çok hızlı şekilde konuşmak, esnemek, tırnak yemek, dış gıcırdatmak, sık sık göz kırpmak, kaşları çatma, hızlı şekilde yürümek, azalan şahsi etkinlik, unutkanlık, sık sık işe gelmeme, kişisel görüntüsünü ihmal etme, sigara ve alkol kullanma, telaşlanma, mutlu olma davranışını sergileyememe, kararlara katılmama, sabırsızlanma, sürekli eleştirme (20).

### 2.1.6.3. Psikolojik Stresin Belirtileri

Sporunda kötü stresin azaltılması ne kadar gerekli ise iyi stresin de artırılması, genel performans açısından o derece önemlidir. Sporunun özgün durumlarına ilişkin taleplerde örneğin, "Kazanmak için koşmalıyım" veya "Son yarışta çıkış zamanın kötüydü." gibi daha çok kendisine ilişkin duyguları kapsamaktadır (20).

Sporcu bazı hallerde kendinde ruhsal anlamda güvensizlik hissederek ve karamsar olur, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku hissederek. Bütün bunlar, antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine yol açabilecektir. Sporcu teknik ve taktik hareketlerde hatalar yapabilir ve konsantre olma gerçekleşmez. Koordinasyon yetisi bozulur (13).

### 2.1.7. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibidir. Stres sadece elit sporcularda görülmez. Aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapan kişilerde de görülür. Stres sporun her alanında katılımcılarla yan yana olmaktadır. Ancak baştan beri izah edilen hususlar sporcular için de geçerlidir. Stresin dengeli miktarı fiziksel etkinliği artırır. İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığa zarar vermez, aksine organizmanın dayanma gücünü zirveye taşır. Kötü stres sporda da istenmeyen şeydir. Kötü stres sıkıntılı ve ıstırap verici unsurdur. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalma görülür. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceleri reddetmeye başlar. Bu durum kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları görülmektedir (14).

Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve konsantrasyon kaybı meydana gelmektedir. Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk

duyguları ve hüzün oluşmaktadır. İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri ve içinde buldukları duruma göre farklılık göstermektedir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için problem sayılmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusu olabilir. Çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynılarmışçasına stres ve sıkıntı meydana gelebilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan antrenörler potansiyel stresli ortamlar ortaya koymuş olabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. Sporcuyu disipline etmek amacıyla kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi günümüz antrenör-sporcu krizlerinin en tartışmaya açık etmenlerindedir (15).

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine engel olmaktadır. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerini yok etmekte veya onu büyük ölçüde yaralamaktadır. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine engel olabilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına ket vurur. Stres sporcuların sakatlanmalarına sebep olarak onların erken emekliliğine yol açabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalık sayılır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtıp gösterebilir. Stresin olumsuz etkileri yalnızca sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusu olabilir. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilme adına stres yönetimi tekniklerinin bilinmesi lüzumlu hususlardır.

Bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olunması hedeflenmektedir (16):

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek veya etkisini en aza indirmek,
- Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek veya onu tamamen şekillendirebilmek,
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik gerçekleştirmektir.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Spor yapan kişilerin yoğun antrenman ve karşılaşma yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında

sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak maksadıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon vardır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür düzenlemeler günümüz koşulları da dikkate alınarak sıralanacak olursa (14):

- Yapılan çalışmalarda, bayan sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları görülmüştür. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek vermelidirler.

- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmalar çoğaltılmalıdır.

- Stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporcularla beraber zaman geçirmeleri sağlanmalıdır,

- Antrenörler stresle başa çıkmak adına takım içindeki havayı hazırlamalı; spor psikologu bu konuda desteği sağlamalı, yöneticiler de bu konuda eğitilmelidir,

- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri saptanmalıdır.

- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli ve her türlü desteğe açık durumda olabilmelidirler.

- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır,

- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına imkan verecektir.

- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara kavratılmalıdır.

- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınmalı ve onlara yer verilmelidir,

- Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetleri gerçekleştirilmelidir.

- Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak kendilerine sportif yönlendirmeler yapılması uygun olacaktır.

### 2.1.8. Sporda Stresle Başa Çıkma

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkma amaçlı olmasıdır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen hali ifade etmektedir. Başa çıkma biçimi de bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini ifade eder (29).

Spor psikolojisi araştırmalarında stresle başa çıkma konusunda en çok ilgi gören özellik (trait) ve süreç (process) adı verilen yaklaşımlardır. Carver, Scheier ve Weintraub özellik yaklaşımını şöyle tanımlar: “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır, ancak zaman ve ortam değiştiğinde aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı seçer” (30).

Süreç (process) veya transaksiyonel yaklaşım ise stresle başa çıkmanın bireyin içsel ve dışsal çevresinin etkileşimini içeren dinamik ve tekrarlanan bir süreç olduğunu savunur. Başa çıkma belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalar bütünüdür. Bu tanımın 3 özelliği vardır. Birincisi, bu tanım özellik yaklaşımına dayanmamakta, süreç yönelimli bir anlam taşımaktadır. Bireyin stresli durum karşısında ne düşündüğüne ve ne yaptığına ve duruma göre nasıl değiştiğine odaklanmış olmaktadır. İkinci anahtar özelliği ise bireyin, durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği ve hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine odaklanmış olmaktadır. Son önemli nokta da bu tanımda başa çıkma stratejisi iyi veya kötü olarak tarif edilmez (31).

Başta çıkma stresi yönetmeye yönelik tüm hareketleri kapsar. Transaksiyonel süreç ve özellik başa çıkma modelleri sporda başa çıkma stratejilerini çalışan araştırmacılara kuramsal bir çerçeve sunar. Transaksiyonel model başa çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle açıklar. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve başa çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de kapsar. Sporcular herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile karşı



karşıya kalmaktadır. Bunlar acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleri gibi olgu ve olaylardır (32).

Sporda kötü stresin azaltılması ve iyi stresin artırılması genel olarak performans açısından önemli ve sonuçları belirleyicidir. Paerson'a göre, sporun stres kaynağı olması yapılan spora ve bu sporu yapan bireye bağlı olmaktadır. Yani sporun stres kaynağı hem bireye hem de duruma özel bir niteliktedir.. Buna göre sportif duruma özel stres kaynakları, yüksek oranda motivasyon, kinestetik beceri, rekabet ve organizasyon gerektiren “atletik sporlar” ve eğlenceye yönelik değerler ve yönlendirmeler içeren “oyun sporları” olarak tasnif edilmiştir. Sporcuya özgü stres kaynağı olarak, kişinin hedef ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma, kişinin fiziksel sağlığında belirsizlik yaratma, kişinin kimliğini korumasını tehdit etme ve kişinin sosyal çevresini kontrol etmesini etkileme gibi hususlar sayılabilir (33).

Sporcuların seçtiği başa çıkma stilleri strese verilen tepkinin çok önemli bir unsuru olmaktadır. Birçok bireyin başa çıkma çabalarını ve seçimlerini verilen stresöre uygulamaları değişiklik arz etmektedir. Başa çıkma becerileri insanların yaşadıkları zor deneyimlerden zarar görmelerini engellemeye çalışır ve onlara bu yönde katkı sunar. Aynı zamanda başa çıkma stratejileri bir sporcunun sakatlanma riskini artıran olumsuz yaşam olaylara karşı koruyacak ve sakatlık durumu oluşsa bile sporcunun uygulanan rehabilitasyona daha iyi adaptasyon gerçekleştirmesine katkı sağlar. Bunun yanı sıra başa çıkma kaynakları sporcuların yapmış olduğu sporun stresleriyle ilgilenmesine yönelik becerilerini de olumlu yönde etkilemektedir (34).

Araştırmacılar, stresle başa çıkmada problem ve duygu odaklı başa çıkma stillerini merkeze almışlardır. Problem odaklı başa çıkma, kaygıya neden olan problemin doğrudan yönetilmesi demektir. Problem odaklı başa çıkma sporcularda stresörün etkilerini ortadan kaldıran etkin adımları kapsar ve doğrudan hareketi başlatmayı, kişinin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı ya da onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar (30).

Problem odaklı başa çıkma stili genellikle durumu kontrol edebilen sporcular tarafından tercih edilmektedir. Bu tip başa çıkma güç artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi çoğaltma amaçlıdır. Problem odaklı başa çıkma sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkili olabilmektedir. Sporcular mantıksız bulunduğu düşüncelerini mantıklı ve gerçekçi bir çizgiye çekmek için antrenör ve spor psikologlarıyla uzun konuşmalara ve tartışmalara başlayabilmektedirler (33).

Duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla alakalı bir yaklaşımdır. Bu tip başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkili olabilmektedir. Bu stratejiler sporcuların kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yadsıma, öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmeleri gibi durumları kapsayabilir. (33). Sporcunun performansını ve başarısını diğer sporcularla karşılaştırması, kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz kalması, cezalar ve hatalar üzerinde yoğunlaşması gibi istenmeyen birtakım hallere yol açabilir. Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma, dikkati başka bir yere yönlendirerek ya da durumun anlamın değiştirerek stresin azalmasında etkili bir rol oynayabilmektedir (34).

Kaçınma stili ise stresle başa çıkmada duygusal kaynaklar sınırlı olduğunda, stresin kaynağı açık olmadığında, bir durum kontrol edilemez olduğunda ya da stresin sonuçları anlık ya da kısa vadeli olduğu durumlarda devreye sokulmalıdır. Kaçınma başa çıkma stili eldeki görevden çok başka bir göreve bağlanmayı kapsar. Stresle başa çıkmada kaçınma stili, sporcunun dikkat dağıtan düşüncelerle karıştığı durumlarda ve anlık karar vermeyi gerektiren durumlarda çokça tercih edilmektedir (30).

Problem odaklı ve kaçınma başa çıkma stilleri her zaman bağımsız olarak uygulamaya sokulmayabilir. Sporcular her ikisini aynı durumda kullanabilirler. Mesela seyircinin yoğun gürültü oluşu ve küfür etmesi sporcular için bir tehdit unsurudur. Sporcular tehdit edici böyle bir durumun bazı yönlerinden kaçınma eğilimi sergilerken diğer yandan güvenlik hissiyle ve konsantrasyonunu korumak için problemlili durumla savaşım başlatabilir (34).

### 2.1.9. Stres İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bahsi geçen bölümde sporda stres konusu üzerine yapılan çalışmalara yer verilecektir:

Spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversiteli öğrencilerin sağlığı geliştirici davranış düzeyleri, algılanmış stres düzeylerini belirleyerek algılanmış stress düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olup olmadığını Ekiz (2016) farklı değişkenlere göre belirlemek istemiştir. İncelemeye yaşları 17-28 yaş arasında 447 kız, 197 erkek olmak üzere toplam 644 üniversite öğrencisi katılım yapmıştır. “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” ve algılanmış stres düzeylerini sağlığı geliştirici davranış düzeylerini belirlemek amacıyla belirlemek amacıyla “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)” kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre algılanmış streslerinde öğrencilerde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Erkek ve kız öğrencilerin “Algılanmış Stres Puanları” ölçeğinden elde edilen sonuçlar ile okul bağımsız değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Sonuçta, algılanmış stres düzeyleri ve sağlığı geliştirici davranış düzeyleri cinsiyet ve okul değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Erkek ve kız öğrencilerde sağlığı geliştirici davranış düzeyleri farklı alt boyutlarda anlamlı bir şekilde değişmiştir. BESYO öğrencilerinin sağlığı geliştirici davranış düzeyleri ölçeğinin alt boyutlardaki puanları bakımından ortalamaları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (27).

Araştırmasında Hosseinalipour (2015), spor yüksek okulu (BESYO) ve beden eğitimi öğrencilerinin, motivasyon düzeylerinin, sporda, stresle başa çıkma yöntemlerini, farklı değişkenler açısından araştırmıştır. 2013-2014 eğitim-öğretim yılında araştırmanın örneklemini Ankara ili üniversitelerinde, BESYO'da öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş olan, toplam 380 sporcu öğrenci oluşturur. Neticelere göre, üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde doğrusal alaka saptanmıştır. Aynı zamanda sporcuların akademik başarıları ile sportif başarı düzeyleri arasında anlamlı

bir ilişki gözlemlenmemiştir. Ferdi spor branşları ya da takım ile ilgilenme, amatör ya da profesyonel olarak spor yapma ve cinsiyet değişkenleri açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Voleybol, futbol, basketbol, takvando ve atletizm branşlarına özgü olarak amatör ya da profesyonel olma ve cinsiyet değişkenleri açısından sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık bulunmamıştır. Sonuçta sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin sportif başarı ve performans üzerine pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilmektedir (70).

Çalışmasında Taşçı (2014), engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerini araştırmıştır. Farklı illerde görev yapan bedensel, görme, zihinsel ve işitme engelli sporcularla çalışan antrenörler bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın çalışma evrenini yaratmıştır. Toplamda 213 antrenör araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. İnceleme sonuçlarına göre; antrenörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlük kademesi ve çalıştırdığı sporcuların engel türü değişkenlerine göre stresle başa çıkmada başvurdukları yöntemlerde anlamlı farklılık olduğu, medeni durum, beden eğitimi ve spor bölümü mezunu olması, yaşamının çoğunu geçirdiği yer gibi değişkenlerin ise stresle başa çıkmada anlamlı fark oluşturmadığı saptanmıştır. Genel ortalama anlamında antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemleri olarak birinci sırada kendine güvenli yaklaşımı tarzını, ikinci sırada iyimser yaklaşım tarzını, üçüncü sırada sosyal destek arama yaklaşım tarzını, dördüncü sırada çaresiz yaklaşım tarzını ve beşinci sırada boyun eğici yaklaşım tarzına başvurdukları görülmüştür (71).

Çalışmasında Üngör (2013), duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin elit sporcuların bilişsel ve sosyal stresörlere karşı verdiği elektrofizyolojik yanıtlar üzerindeki etkisini araştırmıştır ve çalışmaya çeşitli branşlardan 54 elit sporcu katılmıştır. Araştırmacı çalışması neticesinde, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireyler ile öz denetim kişilik özelliği yüksek bireylerin sosyal stresör sırasında daha düşük deri iletkenlik değerlerine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yüksek duygusal zekâ seviyesine sahip bireylerin bilişsel stresör sırasında deri iletkenliğinin düşük ve kalp hızının yüksek olduğu, öz denetim özelliği yüksek bireylerin deri iletkenliğinin düşük,

kalp hızının ve gama frekans gücünün yüksek olduğu, gelişime açıklık özelliği yüksek kişilerin kalp hızı değişkenliği oranının düşük, delta frekans gücünün yüksek olduğu tespit edilmiştir, aynı zamanda dışa dönük bireylerin delta ve teta frekans güçlerinin daha yüksek olduğu belli olmuştur (72).

Çalışmasında Çavdarlı (2013), lisanslı sporcu lise öğrencilerinin sporda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 175 kadın, 125 erkek toplam 300 sporcu katılmıştır. Tespit edilen sonuçlara göre, sporcuların görev ve ego yönelimleri ile cinsiyet ve spor dalı arasında anlamlı bir fark bulunmazken, yaş arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Yaşı küçük olan sporcular büyük yaştaki sporculardan daha fazla egoya yönelim gösterirler. Stresle başa çıkma alt ölçeklerinden sporcuların “hayal etme” puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı sonuçları bulunmuştur, “sosyal geri çekilme” puan ortalamaları, spor dalı değişkenine göre anlamlı sonuçlar çıkmıştır. Görev yönelimli olma, sporda stresle başa çıkma alt ölçeklerinden “hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme” yi etkilemesi bakımından yapılan regresyon analizinde anlamlı bulunmuştur (73).

Araştırmasında Dalbudak (2012), 13-15 yaş arası spor yapan ve yapmayan görme engelli bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerini araştırmıştır. İzmir ilinde spor yapan 50 bayan ve erkek araştırmanın örneklemini görme engelli bireyler ile spor yapmayan 50 bayan ve erkek görme engelli bireyler gönüllü olarak katılım yapmıştır. Bayan ve erkek görme engelli bireylerin stres düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunurken; saldırganlığın ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; stres düzeyleri arasında spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ayrıca saldırganlık ölçeğinin alt boyutları ile stres ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçta, görme engelli bireylerin beden eğitimi ve spor yoluyla rehabilite edilerek stres ve saldırganlık kavramlarından uzaklaşmaları ve hayata daha anlamlı bir şekilde tutunmaları önerisi yapılmıştır (74).

Araştırmasında Üzüm (2010), Türkiye profesyonel spor liglerinde (Basketbol, Futbol, Hentbol ve Voleybol) spor yapan elit sporcuların örgütsel stres ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme, genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeliyle yapılmış ve incelemenin örnekleme 2008-2009 ve 2009-2010 Türkiye Futbol, Voleybol, Hentbol ve Basketbol liglerinde spor yapan 430 sporcudan oluşmaktadır. İnceleme sonucunda sporcuların örgütsel stres alt boyutlarından; yönetimfinansman, antrenör davranışı ve sağlık-beslenme boyutlarında stres yaşadıkları, buna karşın özdeşleşme ve uyuşum alt boyutlarında yüksek bağlılığa sahip oldukları görülmüştür. Demografik özelliklerinden; cinsiyet, yaş, medeni durum, spor yaşı, klasman, takım içerisinde geçirilen süre ve branş değişkenlerine göre sporcuların örgütsel stres ve bağlılık alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır, aynı zamanda sporcuların toplam stres puanları ile toplam bağlılık puanları arasında negatif yönde ve ( $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı ilişki saptanmıştır (75).

Çalışmasında Alıncak (2012), sporcu performansında etkileri olduğu düşünülen stres düzeylerinin ferdi ve takım sporcularında farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi hedeflemiştir. İncelemenin materyalini, 2010-2011 sezonu içerisinde, Gaziantep ilindeki spor kulüplerinde bireysel ve takım sporlarında faaliyet gösteren toplam 360 sporcu soluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda; takım sporlarıyla uğraşan bireylerin iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımında ferdi sporculara oranla daha yüksek puanlar elde ettikleri, ferdi sporlarla uğraşan bireylerin kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşım alt boyutunda takım sporcularından daha yüksek puanlar elde ettikleri belirlenmiştir. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda çalışma grubundaki tüm sporcuların yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Erkeklerin kadınlara göre olaylara yaklaşım ve iyimser bakma, sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme eğilimi gösterdikleri, problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, aktif ve mantıklı çaba gösterdikleri, strese karşı koyabilme stratejileri ve yaş değişkeni arasında cinsiyet değişkeni açısından, bir ilişki görülmediği sonucu elde edilmiştir (76).

Araştırmasında Tuncel (2000), futbolcuların stres düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir ve araştırmaya 157 futbolcu katılmıştır. İncelemelerde stresle başa çıkma stratejilerinde erkek ve kadınların benzer özellikler gösterdiği ve aralarında farklılık olmadığı, sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Yaş değişkeni açısından 24-26 yaş grubu lehine olumlu ve olumsuz bir takım farklılıklara rastlanmıştır, fakat grubun yaş artışına veya azalmasına yönelik anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. Aynı zamanda futbolcuların oynadıkları kulüp, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinde göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir (61).

## **2.2. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ**

### **2.2.1. Problem Kavramı**

Latince Proballo “öne çıkan engel” kökünden türetilerek oluşan problem kavramı, “Problema” sözcüğünden oluşmaktadır. Sözcük Arapça’da mesele olarak nitelendirilmektedir ve TDK sözlüğünde düşünülüp çözülmeye, konuşulup bir sonuca bağlanmaya değer veya gerekliliği olan durum olarak tanımlanmaktadır (36).

Latince bir kavram olan problem, problema sözcüğünden gelir. Türkçe’de ise, problem kavramına karşılık sor kökünden türetilmiş olan sorun kavramı kullanılır. Problem kavramı çözülmesi, öğrenilmesi, bir neticeye varılması anlamına gelen sıkıntılı ve engelli bir durumu ifade etmektedir (40).

Bir problem giderilmek istenen güçlüklerin hepsidir denilebilir. Giderilmek istenen güçlük için insanı düşünsel (zihinsel) veya fiziksel açıdan rahatsız etmesi (sezilmesi) gerekmektedir. Yani problem, insanoğlunu rahatsız eden bir haldir. Kişi hayatının başlarında, daha çok gereksinimlerinin giderilmesine dair yalın ve basit sorunlarla karşılaşmaktayken sonrasında daha karmaşık ve çok yönlü sorunlarla karşı karşıya gelir. Bu problemler ne ölçüde cesaretle karşılanır ve çözülebilirse kişinin yaşama uyumu da o kadar başarılı olmaktadır (37).

Problem, Morgan (1996)'a göre temelde kişinin bir amaca varmada engellenmeyle karşılaştığı bir çatışma halidir. Bireyin karşılaştığı içinden çıkılmaz gibi görünen yeni durumlara problem denir. Kişinin 1'den fazla olası çözüm metotlarının olduğu ortamda, bir seçim durumunda kalma halidir. Sonuç olarak sorun kişinin bir hedefe ulaşmada engellenmeyle karşılaştığı bir çatışma hali olarak da değerlendirilebilmektedir ve bu tarz bir durumda sorun, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır diyebiliriz. Hedeflerin çatışması şeklinde de engellenme, amaç çatışmalarında olduğu gibi ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir durumdaysa sorun, çatışmayı çözümlenemeyecek haldedir (38).

### 2.2.2. Problem Çözme Kavramı

Üst düzey düşünme becerileri gerektiren problem çözme, karmaşık bir süre zarfıdır. Her yeni problem durumu bazı yönlerden eşsizdir ve kişinin önceden karşılaşmadığı bir problemi barındırmaktadır. Belki de insan neslinin varlığını sürdürebilmesi için problem çözme, gereken yeteneklerin arasında en temel olanıdır çünkü insan, yaşamı boyunca ne zaman, ne tür zorluklarla karşılaşacağını veya ne tür gereksinimlerin doğacağını önceden kestiremez. Çağdaş yönetim, bunun için kendi kendine zorluklarla başa çıkabilen bireyler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bir insan problem çözme yeteneklerini geliştirmiş ise, karşılaşacağı yeni durumlardaki sorunları gidermede o kadar az güçlük çekecektir (54).

Hayat, bir sorun çözme süre zarfıdır. Doğduğu andan itibaren insanoğlu, son nefesini verinceye dek niceliği ya da özelliği ne olursa olsun birçok problemle karşı karşıya kalır. Bu sorunların çözülebilmesi için bireyin geliştirdiği sorun çözme yöntemleri yaşama uyum sağlamasını ve yaşam dengesini kurmasında etkili olmaktadır. "Eric Ericson" psikososyal gelişim kuramında sorunlar, insanı olgunlaştırır, başarılı kimlik statüsüne ulaşan kişiler hayatlarında sorun yaşamış ve sorunlarına çözüm bulmuş bireylerdir" demiştir. Ericson'ın görüşlerine göre önem taşıyan şey ise karşılaşılan sorunları birer gelişme fırsatı olarak değerlendirebilme özelliğidir (35).



İnsanların problemler karşısındaki tepkileri kişiden kişiye değişmektedir. Probleme iyi bir çözüm yolu bulmak, bir başka deyişle karar vermek ‘problemi görmezden gelmek’ problemın kendiliğinden yok olmasını veya çözülmesini ummak başkalarının o problemi çözmesini beklemek, karar vermeyi ertelemek ve sorumluluğu başkalarının üstüne atmak gibi yollar bu tepkiler arasındadır. İçinde bulunulan duruma ve bireylere göre problemlerin gerektirdiği tepkiler farklılık gösterebilse de çoğu zaman bu tepkilerden en sağlıklılarının 'probleme iyi bir çözüm yolu bulmak' yani problemi çözmek olduğu düşünülebilmektedir (41).

Problem çözme, dolayısı ile görsellik, çağrışım, soyutlama, kavrama, beceri, akıl yürütme, analiz, sentez, genelleme vb. üst seviye bilişsel beceri ve aktiviteleri barındıran karmaşık bir düşünsel faaliyet; bilişsel, davranışsal ve tutumsal bileşenleri olan karmaşık bir beceri kümesidir (48).

Temelde problem çözme; kişinin bir hedefe ulaşmada bir engellenme ile karşılaştığı bir çatışma halidir. Hedefe ulaşmayı engellenme zorlaştırmaktadır. Bu tarz bir halde sorun çözme, engeli aşmanın en iyi yolunu keşfetmektir. Ayrıca, problem çözme, bireyin sorunu hissedişinden ona çözüm buluncaya dek geçirdiği süre zarfıdır ve yüksek düzeyli düşünme, hatırlama, eldeki bilgiyi değerlendirme, karar verme ve neticeleri değerlendirmeyi barındıran karmaşık zihinsel bir süreçtir. Bir bakıma problem çözme, çevreyi anlama ve bu şekilde kontrol etme yöntemidir (54).

### **2.2.3. Problem Çözme Süreci**

Problem çözme sürecinde bazı araştırmacılar en önemli değişken olarak kişinin geçmişini inceleme eğilimindeyken, bazılarıysa sorunların çözümündeki en önemli ögenin kişinin karşı karşıya kaldığı durumu algılama şekli olduğunu savunurlar (39).

Problem ile başa çıkma, Heppner'e göre bireyin sorunlu durumları çözme yeteneğine, kendisini bilişsel olarak değerlendirmesine ve konsantre olmasına bağlı bir olaydır. Kişiler birbirleri ile etkileşimleri neticesinde grup ve toplumda birbirlerinin kendilerini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır ve bu gelişim ve gerçekleşme

süreci her daim arzu edilen doğrultu ve seviyede olmayabilir. Kişiler birçok sorunla karşılaşabilir ve çatışma yaşayabilirler. Bu tarz durumlarda kişilerin ihtiyaç duyacağı psikolojik yardım sadece psikolojik danışma vasıtası ile sağlanabilir (37).

Bireyin istediği hedefe ulaşmak için yönlendirdiği mevcut güçlerinin karşısına çıkan engele problem diyebiliriz. Bir problem durumu veya problemin varlığından, bireyin zihnindeki bir durum, hemen herhangi bir güçlkle karşılaşmaksızın belli hareketlerle ortadan kaldırılabiliyorsa, bu durumda problemden bahsedilemez ancak, hangi hareketlerin yapılacağı belli değil ise ve bu hareketlerden hangisinin zorlukları ortadan kaldıracağı bilinmiyorsa, çözülmesi gereken bir problemin varlığı aşıkardır (39).

Doğduğu andan itibaren insanın ölünceye dek, küçük ve büyük çoğu sorunlarla karşı karşıya olduğunu belirten Başaran (1997)' a göre, sorun kişiyi rahatsız eden ve çözüm bekleyen maddi ve manevi olan şeylerin tümüdür. Problem çözme sürecinde Gagne ve Skinner gibi araştırmacılar, en önemli değişken olarak kişinin geçmişini araştırmaktadırlar. Problemlerin çözümünde en önemli unsurun kişinin karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimi olduğunu ise Kohler ve Maier savunmuştur (37).

Problem çözme süreci Dewey'e göre şu aşamalardan oluşur (37):

- Sorunun farkında olmak ve onunla uğraşmak istemek.
- Sorunu açıklamak, alakalı olduğu alanı tanımak ve ilgili olduğu problem grubunu anlamak.
- Sorunla alakalı bilgileri toplamak, sorunun çözümüne dair bilgileri seçmek ve tespit etmek.
- Toplanan bilgiler doğrultusunda muhtemel çözüm yollarını tespit etmek.
- Kullanılan çözüm yolunu değerlendirmek.

Problemlerle başa çıkmayla problemi değerlendirme arasındaki ilişkiyi Lazarus ve Folkman incelemiştir. Problemin etki ve tepkileri arasında ortaya çıkan bilişsel değerlendirmeyi bu inceleme içerir ve 3 tip bilişsel değerlendirmeden bahsedilmektedir. Problemin etkisinin yersiz, faydasız ya da zararlı olup olmadığı

hususundaki değerlendirme birincil değerlendirmedir. Bu değerlendirme karşılaşılan halin tehdit, mücadele uyandırıcı, kayıp yaratıcı ya da zarara uğraticı olarak tanımlanmasını barındırmaktadır. Başka bir deyişle kişi için problemin etkisi ve önemi ile alakalı bir seri bilişsel etkinlik olarak karşılaşılan durumun faydalı ve zararlı olarak değerlendirilmesine göre pozitif ya da negatif duygu durum oluşur. Başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesini ikincil değerlendirme barındırmaktadır. Hangi başa çıkma seçeneklerinin mevcut olduğu, bunların etkili olup olmayacağı ya da kişinin bunları etkili olarak kullanma yeterliliğinin olup olmadığı, bu aşamada gözlenmektedir. Kişinin, potansiyel olarak sorunla başa çıkabileceğini düşünmesi, negatif duygunun oluşma olasılığını düşürmektedir. 3. tip değerlendirme, kişinin bilişsel başa çıkma çabalarının bir neticesi olarak var olan bilgisini tekrar değerlendirmesi, gözden geçirmesi ve yapılandırması süre zarfıdır. Kişinin, çevreden gelen veya kendinin edindiği yeni bilgiye dayalı olarak öncesinde sahip olduğu bilgiyle alakalı değişikliğe gitmesidir (55).

Bir hedefe ulaşırken problem çözme süreci, araya giren güçlüklerin çözümünü bulma süre zarfıdır. Problem çözme karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak ele alındığında, bu doğrultuda bireyin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya dek geçirdiği bir süre zarfı biçiminde betimlenebilmektedir (55).

Problemler Bingham'a (1998) göre konu, zorluk, karmaşıklık ve süre açısından farklılıklar gösterir (88).

Genel bir yaklaşım içinde bulunmak gerektiğini ve problem durumuyla karşılaşan bir kişinin problem çözme sürecinin bu sebeplerden dolayı şu şekilde olmasını söylemiştir (82):

- Problemin tanımlanması; Problemi çözüme kavuşturmanın en etkili yolu, problemi doğru tanımlamaktır, bu aşamada kişi, problemin ne olduğunu tanımlayarak çözümün ana adımlarından birini gerçekleştirmiş olur.
- Problemin açıklanması; Problemin tanımlanmasından sonra hipotezler ortaya konur. Soruna yönelik farklı çözüm yolları ortaya koyulabilir.
- Verileri toplama; Soruna yönelik çözüm bulmak amacıyla veriler toplanır.

- Verileri seçme ve düzenleme; Elde edilen veriler genellikle ham veriler olur. Elde edilen ham veriler bu aşamada problem durumuna göre seçilip uygun hale getirilirler.
- Çözüm yollarını belirleme; Kişinin problemi çözüme kavuşturmak amacıyla çözüm aşamasında birden fazla çözüm yolu düşünmesini kapsar.
- Çözüm yollarını değerlendirme; Değişik çözüm yollarını değerlendirmeyi ve bunlar arasından uygun olanı seçmeyi kapsamaktadır.
- Çözüm yolunu uygulama; Kişinin seçmiş olduğu çözüm yolunu problem karşısında uygulamasıdır.
- En son aşama olan problem çözme yöntemini değerlendirme; Kişinin kendisine “Bu çözüm yolunu nasıl buldun?”, “Tekrar bu problemle karşılaştığın zaman neleri farklı yapardın” gibi sorulara verdiği yanıtları kapsar.

Problem çözme sürecini D’Zurilla ve Goldfried (1971), tanımlanabilen aşamalara bölmüşlerdir. Bunlar (83):

- Genel yaklaşım
- Problemin tanımlanması
- Seçeneklerin yaratılması
- Karar verme
- Değerlendirme

Problem çözme sürecinin aşamaları Bingham’a (1983) göre ise bunlardır, (88):

- Sorunla uğraşma gereksinimini hissetmek ve sorunu tanımak,
- Sorunu açıklamaya, niteliğini, alanını tanımaya ve onunla ilgili ikincil problemleri kavramaya çalışmak, sorunla ilgili bilgileri toplamak,
- Sorunun özüne uygun düşecek verileri seçip düzenlemek,
- Elde edilen verilerin ve problemle ilgili bilgilerin ışığı altında çeşitli olası çözüm yollarını belirlemek,
- Çözüm şekillerini değerlendirip, duruma uygun olanlar arasından en iyisini seçmek,
- Karar verilen çözüm yolunu uygulamaya geçmek,

- Kullanılan problem çözme yöntemini değerlendirmek.

Bilişsel yöntemle problem çözmeye Witt (1999), her yaştaki birey için somut ipuçlarının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Düşüncelerin ya da sözel ifadelerin aşağıdaki aşamalara benzer bir şekilde yazılı ifadelere dönüştürülmesi bunun için zorunludur (89):

- Sorunu açıklayan bir iki cümle kurma,
- İstenilen sonucu olabildiğince net bir şekilde ortaya koyma,
- O anda makul gelen ya da gelmeyen her türlü çözüm yolunu yazma,
- Listelenmiş olan olasılıkları kâğıt üzerinde deneme,
- Sorunun çözümüne giden adımlar tatmin edici değilse, listedeki diğer seçenekleri ve yolları deneme

#### **2.2.4. Problem Çözme Aşamaları**

Bilimsel yöntem olarak günümüzde isimlendirilen sorun çözme aşamalarını Dewey geliştirmiştir. Genel anlamda problem çözme süreci basamakları 5 başlık altında toplanmıştır (51):

- Sorunun Hissedilmesi: Kişinin herhangi bir ihtiyacını karşılamak istediği anda bir engelleme ile, bir zorlukla karşılaştığını fark etmesi.
- Sorunun Tanımlanması: Kişinin ihtiyacının karşılanmasını engelleyen durumu bir sorun olarak belirtmesi.
- Sorunun çözümünü sağlayabilecek seçenekler: Hipotezlerin türetilmesi veya yanıtlandığı anda sorunun çözümüne katkı sağlayabilecek soruların hazırlanışı.
- Gözlenebilen doğrulayıcıların tespiti: Problemlerin yanıtlanması veya hipotezlerin sınanması adına gereken gözlenebilir verilerin neler olduğunun önceden tespit edilmesi.
- Hipotezlerin testi: Oluşan neticeleri değerlendirmek ve raporlamak.

İnsanlar, gelişim süreci içinde, diğer bireylerle ilişkilerinde belli hedefler doğrultusunda ilerleyerek yaşamlarını sürdürürken, sürekli problemlerle boğuşurlar. Hayatlarından edindikleri bilgilerin yardımıyla problemlerini çözerken, hem problem

çözme becerisi geliştirirler, hem de yeni bilgiler türetirler. Bir başka ifadeyle, problem çözme öğrenmeyi öğrenme süre zarfıdır diyebiliriz. Sorun çözme sürecinde önemli olan, bireyin karşılaştığı probleme ilişkin en uygun çözümü bulmaya çalışması yaratıcılık süreciyle de doğrudan alakalıdır (92).

### **2.2.5. Problem Çözme Becerisinin Önemi**

Hayatını etkili şekilde sürdürebilmesi için bir insanın karşılaştığı problemleri çözme becerisinin olması gerekmektedir. Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı problemlerin çözümü, problemin türüne ve karmaşıklığına göre farklılaşmaktadır. Bazı problemler mantık yoluyla çözülürken bazı problemler mantık yanında sağlıklı duygusal tepkiler vermeyi ve bakış açısını, algıyı değiştirmeyi gerektirmektedir. Gereklik ne tür olursa olsun, problemin çözümündeki ortak yön, bireyin amacına ulaşmasını engelleyen durumun yok olmasıdır (87).

Sorun çözme becerileri büyük ölçüde kişinin sosyal yeterliliğine ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunan kaynaklardır, aynı zamanda problem çözme becerileri bireyin stres yüklü günlük problemlerle başa çıkmasını ve bu problemleri çözmesini sağlayan, kişinin kişisel ve sosyal işlevselliğiyle de güçlü bir ilişki içinde olan beceriler olarak kabul görmektedir (84).

Sürekli değişimlere problemlerin ve çözüm yaklaşımlarının dinamik oluşu sebep olur. Düşünebilen, üretebilen meraklı bireyler yetiştirilmesi ihtiyacını, bu değişimler doğurmaktadır. Başka bir taraftan örgütlerde idarecilerin karşılaştıkları sorunların her geçen gün artışı ve karmaşıklaşması karşısında sorun çözme yeteneği çağdaş yönetimin başlıca hususları arasında bulunmaktadır. Bir problem çözme süreci olan yönetim süreci, yöneticinin değeri bu işi ne kadar iyi yaptığı ile ölçülmektedir. Çünkü iş hayatının ayrılmaz bir parçası olan problemler olmasaydı, yöneticilerin de bulunmasına gerek kalmazdı (42).

Kolberg ve Bagnal, problem çözme becerisine sahip olan bireylerin niteliklerini şu şekilde sıralar; yenilikçidir, tercih ve kararlarını açıkça belirtir,

sorumluluk duygusuna sahiptir, esnek düşünür, cesaretli ve maceracıdır, farklı düşünceler ortaya koyar, kendine güvenir, ilgi alanları geniştir, mantıklıdır ve nesnel davranır, rahat ve duygusaldır, etkin ve enerji doludur, yaratıcı ve üreticidir, eleştirel bir yapıdadır (43).

Başarılı yöneticiler, başarılı örgütlerin arkasında durmaktadırlar. Örgütün başarılı olması ve hatta hayatta kalması, etkili yönetim olmadan imkansızdır. Her daim değişken olan bir örgütte etkili yönetici olabilmekse her geçen gün biraz daha güçleşmektedir. Günümüz yöneticilerinden bu doğrultuda yöneticinin örgütteki kriz durumu ile başa çıkması, çatışmayı yönetmesi, vizyon sahibi olması, personeli motive etmesi, programlanmamış hususlarda geçerli, güvenilir kararlar vermesi ve sorun çözme yeteneğine sahip kişiler olması beklenir. Sebebi ise günümüzde bilişim teknolojisinin hızla değişmesi, yasa ve yönetmeliklerin çağın koşullarına uyarlanmasının ihtiyacı, rekabetin hızla büyümesi ve örgütte çalışanların isteklerine her geçen gün bir yenisinin eklenmesidir diyebiliriz. Tüm bunlar örgüt ortamını değiştirmektedir ve idareciye olan beklentileri de yükseltmektedir (44).

### **2.2.6. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Etmenler**

Bireyin problem çözme konusundaki başarısı problemin özelliğinden çok bazı kişisel faktörlere bağlı olmaktadır. Kişinin kendisine ilişkin bu etkenlerden biri de zekasıdır. Kişi ne kadar zeki olursa problem çözümedeki başarısı da o kadar fazla olmaktadır (93).

Birinin bilgisi, inançları, değerleri, duyguları, hareketleri, kullandığı kelimeler ve yaptığı işler onun eski yaşantılarının neticesidir. Onun kimliğini, mevcut kişiliğini ise bu yaşantılar oluşturmaktadır. Bireyin problem çözmesini etkileyen bir diğer faktör ise kişinin değer algısıdır. Sorun çözen bir kimsenin görüş ve kavrayış gücünün kaynağı onun bireysel olarak özümlediği ahlaki ve kültürel geleneklerden derlenmiş değerleri olmaktadır (88).

Öncesinde, insanın yaşadığı deneyim ne kadar çok stres verici olursa o kadar çok olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlar doğuracağına inanılmaktaydı. Halbuki yapılan birçok araştırmada, günlük yaşantıda ne kadar önemsiz görülürse görülsün bütün olayların sonucunda her insanın aynı derecede etkilenmeyeceği belirlenmiştir. Belli kişilik özelliklerine sahip kişilerin büyük stres verici durumlara karşı koyabildikleri ve problemleri daha kolay çözebildikleri tespit edilmiştir (57).

Hasija, Jerath ve Malhotra'ya (1993) göre, problemin etkili çözülebilmesi için zekâ, stres ve dışa dönüklük önemli belirleyiciler olmaktadır. Etkin problem çözme öğrenmede durumluk kaygı da önemli bir rol oynar. Yüksek kaygılı ve zayıf performanslı bireylerin, problemin çözümüne odaklanmaya az zaman ayırdıkları ve probleme karşı uygun düşünceler geliştirmedikleri gözlemlenmektedir. Bu sayede kaygı düzeyleri daha da yükselmekte, dolayısıyla karşılaştıkları problemleri etkili olarak çözüme kavuşturamamaktadırlar (93).

Sporcuya sorun çözme becerisi kazandırılmaya çalışılmalı ve onların birey olarak bu yönde yetişmeleri desteklenmelidir. Çalışmalarda problem çözme beceri eğitimlerinin, bireylerin problem çözme becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir (93). Bu konuda Bingham (1998), merakların teşvik edildiği ve fikirlerin tartışıldığı, bireylere ait duyguların dikkate alındığı ve bireysel ihtiyaçların göz önünde tutulduğu ve öğrenmek için gerçek amacın bulunduğu bir ortamda problem çözme yeteneğinin gelişebileceğini söylemektedir (88).

Problem çözme becerisini geliştirmeyi sağlama görevi spor kulüplerinde antrenörlere düşer. Herkesi kendi özelliklerine göre değerlendirmek ve her bireyin farklı becerilere sahip olduğunu bilmek gerekmektedir. Sorunun kişinin yaşına uygunluğu, çözüm için ön bilgi ve eğitime sahip olma derecesi, becerisi, sağlığı, tutumu, çözümün kişiye getireceği yarar ve kişilik özellikleri gibi faktörler problem çözmede etkili olabilmektedir (93).



### 2.2.6.1. Özgüven

Sorun çözme derinlemesine incelendiğinde, öz güven ile bir döngü ilişkisi içinde olduğu görülmektedir. Özgüveni yüksek olan çocuklar problemleri tanımaya, kabul etmeye ve problemlerle uğraşmak için girişimde bulunmaya daha yatkın olmaktadır. Sorunları daha kolay çözerken, problem çözme sürecine katıldıkları için kendilerine güvenleri de gelişmektedir (95).

### 2.2.6.2. Yaş

Her alanda önemli olduğu gibi problem çözmede de yaş oldukça önemlidir. Yaşın buna göre problem çözme becerisi üzerindeki etkisini, deneyimler ve geçmiş yaşantılarla değerlendirmek doğru bir yaklaşım olmaktadır (95), fakat yapılan araştırmalar, problem çözme ile yaş arasındaki ilişkiyi farklı şekillerde değerlendirmektedir. Çocukların yaşı psiko-sosyal temelli problem çözme becerisi üzerinde yaş Şahin (1999)'in yaptığı araştırmaya göre etkili olmamaktadır (96). Ulupınar (1997)'in yaptığı araştırmaya göre ise, yaş ilerledikçe sorun çözme başarısı artmaktadır. Fakat, bu durum 35 yaşından sonra olumsuz yönde değişim göstermektedir (97).

### 2.2.6.3. Bireysel Farklılıklar

Kişisel farklılığın her alandaki önemi göz ardı edilmez. Kişisel farklılık, problem çözme üzerinde etkili olabilir. Aynı problemi farklı şekillerde çözen ya da çözemeyen bireyler olduğunu bu durum ifade eder. Cinsiyet, yerleşim yerleri, ekonomik durum, kültürel yapı, bireylerin kişilik yapıları bu farklılıklar içine alınabilmektedir. Ayrıca kişileri diğerlerinden farklı bir konuma getiren ortamları, kendilerine sağlanan fırsatlar, doğduklarından itibaren kurdukları farklı etkileşimler gibi özellikleri de problem çözme becerilerini etkileyebilmektedir (95).

#### **2.2.6.4. Sorumluluk Duygusu**

Bireyi problemleri daha çabuk anlar ve bu problemleri çözme ihtiyacını daha şiddetli hisseder duruma sorumluluk duygusu getirmektedir. Başta sosyal ve kişiler arası problemlerin çözümü çok defa başkalarına karşı sorumlu olmayı kabul etmeye ve anlamaya bağlı olmaktadır. Birine veya gruba yönelen duygu akımı, problemi büyütme ya da küçültmektedir. Birinin, başka birini etkilemek için kendi davranışını düşünmesi, ileri düzeyde bir olgunluğa işarettir ve sosyal problemlerin çözümünün en hassas tarafıdır (88).

#### **2.2.6.5. Problemler Hakkında Bilgi Düzeyi**

Birey zor durum karşısında yeteneği ve bilgisi doğrultusunda daha hızlı çözüme varabilir ve bu kişinin ne çeşit sorunları çözmeye yetenekli olduğuna bağlıdır. Birey bir yerden başlar ve deneyimleri ile birlikte her çeşit sorunu çözer hale gelmektedir. Birey ne kadar bilgiye sahipse, problemleri çözme ya da yeni bir şeyi düzenleme o kadar basitleşir (98).

#### **2.2.6.6. Duyguların Etkisi**

Birey, duygularını bilinçaltında gizleyebilir ve zihninde depo edebilmektedir. Serbest bırakabilir veya yönlendirebilir ve bu nedenle güçlü bir enerji taşıyabilmektedirler, aynı zamanda bu enerjiyi fark etmek ve yönlendirmek gerekir. Harici bir durumda gelişigüzel ortaya çıkar ve günlük problemlerin çözümünü etkilemektedirler. İnanç, duyguların altında yatar ve duyguların ortaya çıkmasını da sağlamaktadır. Tutumları, kararları ve seçimleri de inançlar oluşturarak, geniş kapsamlı ve çok güçlü bir etkiye sahiptir. Sorunun kaynağı inançlarda bulunabilmektedir (99).

### 2.2.6.7. Geçmiş Yaşantı ve Deneyimler

Problemin çeşidinde deneyimli olan biri, bu alanda ortalama bir bilgiden daha fazlasına ihtiyaç duymamaktadır. Deneyim sahibi bir kişinin deneyimsiz birinden farkı, ustası oldukları alanda daha çeşitli ve geniş bir deneyime sahip olmasıdır. Örnek olarak; satrançta usta olan biri, aceminin göremeyeceği hamle biçimlerini görebilmesi, oyunun gidişatını tahmin edebilmesi verilebilir. Olağan bir kabiliyetten ya da üstün zekadan daha çok, bilgi ve deneyim, ustalar yaratır ve problem çözümünü basitleştirir (98).

### 2.2.6.8. Kültür

Çocuklara problem çözümünü kavramaları için bazı kültürlerde, çok farklı fırsatlar sağlanmaktadır. Sorun çözümede kişinin kültürel birikimlerinin etkileri, soruna bakış açısında daha belirgin olmaktadır. Toplumların bazılarında problem olarak algılanabilen olgular, bazı toplumlarda problem olarak algılanmadığı için çözüm için uğraşılabilir (98).

### 2.2.6.9. Kişiler Arası Etkileşimler

Herkesin çevresindeki kişilerle olumlu ilişki kurması ve birbirleriyle olan etkileşimi, kişinin gelişim sürecine katkı sağlar ve bu katkı kişinin birçok becerisinin gelişmesi yanında problem çözme becerisine de katkı sağlamaktadır (95).

### 2.2.6.10. Kişilik

Bireyler, her zaman karşılaştıkları problemleri çözümede başarılı olamamaktadırlar. Problemlerin çözümünde bazı olumlu kişilik özellikleri etkili olabilir. Bunlar (99);

1. Özgüvene sahip olma,
2. Nesnel bakış açısı,
3. Yaratıcı düşünebilme,

4. Olay karşısında fazla kaygılanmama,
5. Atılgan olabilmidir.

### 2.2.6. Problem Çözme Yaklaşımları

Problemin bütün unsurlarını tanıdıktan sonra iç görü oluşmaktadır. Deneme yanılmanın sadece davranış seviyesinde değil, ayrıca örtük bir şekilde algısal ve bilişsel bir düzeyde olduğunu bilişsel psikologlar kabul etmektedirler. Onlara göre bu bilişsel deneme yanılmalar, iç görüden önce gelmektedir. Aynı zamanda iç görüye bir hazırlık oluşturur (45).

Deneme yanılma yöntemi, problem çözmek için başvurulan en eski yöntemlerden biridir ancak deneme yanılma yöntemiyle problemlere her daim çözüm bulmak mümkün olmamaktadır ve bu yöntem bir hayli zaman almaktadır (46).

Karşılaştırmalı problem çözme ise problem çözme yaklaşımlarındaki başka bir metottur. Şu andaki sorun ve diğer alakalı sorunlar arasında bir karşılaştırma yapma metodudur. Yöntem karşılaştırmalı problem çözümlerinde, “C, D için ne ise A, B için odur” şeklindeki yaklaşımdır. 6 adet süreç karşılaştırmalı problem çözümünde tespit edilmiştir. Bunlar (47):

- A ve B terimlerini şifrelemek (örneğin göz ve kulak)
- Çıkarım
- Haritalama
- Uygulama
- Haklı çıkarma (önceki işlemlerin doğruluğunun testi).
- Tepki hazırlama

### 2.2.7. Kişilerarası Problem Çözme

Bireyler arası problem çözme kavramı, D’Zurilla ve Goldfried’in (1971) sosyal problem çözme modeline dayanır (83). Kişilerarası problem D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) çözmeyi, sosyal yaşantıda ortaya çıkan bir çatışmayı çözmek

amacıyla, çatışmaya dahil olan tüm kişiler için uygun olan bilişsel ve kişilerarası bir süreç olarak tanımlamıştır (84).

Kişiler arası çatışma, temel olarak bir kişilerarası problem halindedir. Kişiler arası problem çözme, sosyal problem çözme olarak nitelendirilir (Çam ve Tümkaya, 2008). Çeşitli nedenlerle sosyal hayatta, farklı türden kişilerarası problem durumları yaşanabilir. İnsanın kişilerarası ilişkilerde yaşadığı mevcut durum ile olmasını istediği durum arasındaki farkın algılandığı ve bu farkın oluşturduğu gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabalar, kişilerarası problem çözme becerisi olarak aktarılır (85).

Kişinin, bireyler arası problemlerinin çözümünde ise bireyler arası problem çözme süreci devreye girmektedir. Kişilerarası problemler Horowitz'e (2004) göre, diğer insanlarla yaşanan ilişki sorunlarıdır, aynı zamanda psikoterapide bireylerin sıklıkla şikâyet ettikleri ve üzerinde oldukça fazla çalışılan bir durumdur (86).

Kişiler arası problemlerin çözümünü olumlu etkileyen, bireye ait birtakım düşüncelerden bahsedilmektedir ve bunlar problemin çözümü hakkında bireyin olumlu düşünmesi, iyi niyetli olması, çözümün birden fazla yolu olduğunu düşünmesi, problemin çözülmesiyle problemle ilgili olan herkesin kazançlı çıkacağını düşünmesi, probleme farklı bakış açılarıyla bakabilmesi, problem çözme sürecinde duyguların farkında olmasıdır (85).

Soruna olumsuz yaklaşım, kişinin bireyler arası bir problemle karşılaştığında çaresizlik, karamsarlık ve üzüntü gibi duygular nedeniyle probleme ilişkin olumsuz algıları ile alakalıdır. Özgüvensizlik, bireyin yaşadığı kişilerarası problemi çözme konusunda mevcut güç ve kaynaklarına güvenmemesini ifade etmektedir. Sorumluluk almama, kişinin problemini çözme konusunda sorumluluk almamasını kasteden bir kavramdır. Kişinin yaşadığı kişilerarası problemi etkili ve yapıcı biçimde çözmesini sağlayan duygu, düşünce ve davranışlarla ilgili bir kavram da yapıcı problem çözmedir. Bireyin, problemi çözme konusunda ısrarcı şekilde çaba harcamasını İsrarcı-Sebatkar yaklaşım ifade etmektedir. Bahsedilen faktörlerden POY, KG VE SA

etkisiz kişilerarası problem çözme becerisi; YPÇ ve I-SY ise etkili kişilerarası problem çözme becerisi olarak kabul görmektedir (87).

### **2.2.8. Problem Çözme ile Demografik Özellikler Arasındaki İlişki**

Sorun çözme becerisiyle ilgili yapılan çalışmalar bireylerin yaş, cinsiyet ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özellikleri ile problem çözme davranışları arasındaki ilişkiyi de araştırmıştır. Değişik yaş gruplarında yapılan araştırmaların sonuçları genellikle yaş arttıkça problem çözme becerisinin de arttığına yönelik bulgular elde eder. Birkaç çalışma ise yine yaş ilerledikçe problem çözme becerisinin arttığını göstermiş, fakat bu durumun 35 yaşından sonra olumsuz yönde değiştiğini söylemiştir (90).

Sorun çözme becerisinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar çok çeşitli örneklerde çelişkili sonuçlara varmışlardır. Yapılmış olan bir çok çalışmada çeşitli yaş gruplarında problem çözme becerisi bakımından kadınların erkeklerden daha başarılı olduğu görülmektedir (80).

Sorun çözme becerisi cinsiyete göre değerlendirilirken, kadınların problem çözme becerilerini erkeklere oranla daha olumlu bir şekilde algıladıklarını gösteren çalışmalar olduğu gibi, erkeklerin problem çözme becerilerini kadınlara oranla daha olumlu bir şekilde algıladıklarını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılmış olan bazı çalışmalar algılanan problem çözme becerileri düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğunu fakat bu farkın erkeklerin lehine olduğunu iddia eder. Ayrıca bazı çalışmalar ise cinsiyetin algılanan problem çözme becerisinde bir fark yaratmadığı görüşünü destekler (83).

Sorun çözme becerilerinin annenin ve babanın eğitim durumuyla olan ilişkisini inceleyen çalışmalar da tutarsız sonuçlara varmışlardır. Anne ve babaların eğitim durumları ile çocuklarının algıladıkları problem çözme becerileri arasında bazı çalışmalar anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Aynı zamanda ebeveynin eğitim

düzeyi arttıkça çocuğun problem çözme becerilerinin de artacağını öneren çalışmalar da bulunmaktadır (91).

### **2.2.9. Problem Çözme ve Spor**

İnsan hayatının tümünde etkili olan ve basitten karmaşığa bütün etkinliklerde bulunan problem çözme ve karar verme, bireyin en önemli yaşam becerilerinden bir tanesidir. Kişi duruma uygun, yerinde verilen kararlar ile yaşamında pozitif değişimlere sebep olurken, hatalı verilmiş kararlar ile de hayatını negatif açıda etkileyebilmektedir. Tüm bu durumlar sporcular için de geçerli olmaktadır. Sahada sporcu kendi pozisyonunu, yapacağı hareketi, rakip sporcuların konum ve hareketlerine göre ve takım arkadaşlarının durumlarına göre ayarlayabilme yeteneğine sahip olmalıdır (49).

Sporcunun sportif performansı ne kadar potansiyele sahip olduğuyla değil, bu potansiyellerini hedefe dönük olarak doğru bir biçimde açığa çıkarabilme yeteneğiyle alakalıdır. Ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bir sporcu bunu oyun içerisinde ortaya çıkaramıyorsa, bu hiç bir işe yaramaz. Bu sebeple sporcunun performansını ortaya koyabilmesi yalnızca fizyolojik bir olgu değildir. Sporcunun durumu, potansiyellerini kullanabilmesinde oldukça önem taşımaktadır. Bu sebeple sporcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu problem çözme becerisi fazlasıyla önemlidir (49).

Sporcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal niteliklerinin yapılan sporun gereksinimlerine göre geliştirilmesi gerekmektedir. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge, esneklik, teknik, taktik gibi özellikler, Sporun fizyolojik bakımdan gerekliliklerinin arasındadır. Motivasyon, kişilik, dikkat, konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, problem çözme gibi özellikleri ve sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, iş birliği, paylaşma gibi özellikleri de psikolojik açıdan etkilidir denilebilir (52).

Bu boyutlar içinde sporcunun psikolojik hazırlığı çok fazla önem taşımaktadır. Sporcunun problem çözme düzeyi, sporcunun psikolojik durumu ve sergileyeceği performansı ile yakinen alakalıdır. Oyun içerisinde sergilenen performansta gösterilen etkenlerin limitli ve yetersiz biçimde değerlendirilmesi özellikle takım sporlarında sorunların yaşanmasına sebep olmaktadır (45).

Düşünce ile eylem arasında karar vermeye yapılan her bilinçli hareket bir köprü rolü oynamaktadır. Eylem için alternatiflerin sayısı bu sayede düşmektedir. Çoğu takımlı veya takımsız spor branşlarında sürekli değişen ve hareket içerisinde bir çevre bulunmaktadır. Oyunda tam anlamıyla ayarlanmış savunma ve hücumdan bu sebeple bahsedilememektedir. Durumların değişmesiyle birlikte savunma ve hücum davranışları da değişir. Değişen durumlar karşısında sporcular her daim oyunu şekillendirmeye devam ederler ve bunu yaparken topun hareketlerine, kendi arkadaşlarının hareketlerine ve rakibin hareketlerine dikkat etmelidirler. Oyun içinde sporcu her daim bilgileri doğru bir şekilde işlemden geçirmek durumundadır. Bu sebeple her daim değişen durumlar içinde dikkatini vermek, algılamak, özümsemek, hafızaya almak ve aldıklarından doğru kararlar çıkararak karşılaştığı sorunlu durumları çözmek ve motor üretime geçmek durumundadır (52).

Günümüzde sportif verim düzeyini etkileyen çok sayıda etkenden bahsedilir. Bu etkenlerden bir kısmı çevresel faktörler adı altında toplanmaktadır. Bir kısmı da içsel etkenler olarak değerlendirilir. Sayıca fazla olan bu etkenlerin herhangi bir şarta göre artan veya azalan öneme sahip olmasıyla beraber tek başına başarı ya da başarısızlığı oluşturması imkansızdır. Örnek verilecek olursa, yalnızca yüksek kondisyon bir sporcunun başarılı olması adına yeterli bir faktör olmamaktadır. Yeri geldiğinde doğru kararları alan ve bunu da en kısa sürede gerçekleştiren sporcunun başarılı olması kaçınılmazdır. Başarıya giden yolda sporcunun problem çözmedeki yeterliliğinin bu açıdan bakıldığında ne kadar önemli olduğu görülebilir (50).

Sorun çözme durumuyla karşılaşıldığında, önceki bilgi ve deneyimlerden yararlanır. Problem çözmede önceki deneyimler bize yardım edebilecekleri gibi, bazı zorluklar ve engeller de yaratabilir.



Bu zorluklar aşağıdaki gibi özetlenebilir (45):

- İşleve Takılma; Önceki deneyimlerimiz bize nesnelere belli işlevlerini öğretmek için vardır ve biz nesnelere işlevlerine saplanır kalırız ayrıca bu işleve takılmanın neticesinde onları yaratıcı bir şekilde yeni durumlarda kullanmayı aklımıza getirmeyiz. Yorgun olan bir şahıs, otobüs durağında beklemekteyken çantasını iskemle gibi kullanıp oturarak dinlenebileceğini düşünemez. Çünkü çanta genel olarak kitap taşımak için üretilmiş bir eşyadır ve birey bunun dışındaki türevlerini düşünmez.

- Zihinsel Kurgu; Bir problemi belli bir yöntemle çözdükten sonra, o yönteme bağlarız. Bu tür algısal bağlılığa zihinsel kurgu ismi verilmektedir. Zihinsel kurgu benzer sorunlarda yeni çözüm yöntemleri uygulamamızı engeller ve sürekli daha önce kullandığımız yöntemleri uygulamaya yöneliriz.

### **2.2.10. Problem Çözme Becerileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Sporcuların bu bölümde problem çözme becerileri ile ilgili çalışmalar aşağıdaki şekildedir.

Araştırmasında Ağlönü (2014); farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerini araştırmıştır. İnceleme örneklemini Muğla ilinde yaşayan 14-36 yaş arasında bulunan toplam 239 kadın ve 265 erkek olmak üzere 504 sporcu yaratmıştır. İncelemeye katılanların 307'si takım sporu ve 197'si bireysel spor yaparlar. Sonuç olarak bu araştırmada; sporcularda fiziksel gelişimlerinin yanında hayal etme düzeyleri belirlenirken problem çözme becerilerinin de göz önünde bulundurulması durumunda daha başarılı sporcular yetiştirecektir. Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel İmg. Motivasyonel Genel-Ustalık kadınlarda yüksek çıkmasının nedeni kadınların yaratılış itibarıyla duygusal yaratıklar olduğu kabul edilmektedir olayları irdelerken çok yönlü düşündükleri biliniyor. Bu sebeple bu alt boyutlar kadınlarda yüksek çıkmaktadır. Motivasyonel Özel İmgeleme ile sporcular kazanma dürtüsü ve performansları için onure edilmek istemektedirler. Motivasyonel özel imgeleme bunun için kullanılır. Örnek olarak bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi değişkenlerin cinsiyete göre farklı çıkmamasının nedeni de kazanmayı hayal etmeyen sporcu olamayacağından yola çıkarak, özel hedef olmazsa sporcunun

başarıya kilitlenmesi de mümkün olamayacağı durumudur. Bu düşüncede cinsiyet farkı olmaması olağan bir neticedir. Erkek ve kadınlar sporda aynı anlamda başarılı olmak isterler (37).

Araştırmasında Aldemir (2013); elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının benlik algısı ve problem çözme becerisi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde araştırma grubu, en az 3 yıl spor deneyimi olan, aktif, lisanslı olarak futbol oynayan, 16-20 yaş arası, 100 deney, 100 kontrol olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcudan yapılmıştır. Gruba, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışması yapılmıştır. Yüz kontrol grubuna ise hiç bir çalışma uygulatılmamıştır. İncelemenin sonunda, analiz sonuçlarına göre, imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların benlik algısına ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunmuştur, cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının deney grubuna benzer bir şekilde arttığı belirlenmiştir. Sonuçta, elde edilen bulgular ışığında, imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (77).

Çalışmasında Gülşen (2008), farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerini belirlemeyi hedeflemiştir. İncelemeye, 2006 sezonu Türkiye 1. liginde futbol oynayan (Trabzonspor, Kayserispor, Gaziantepspor; 2. ligde Hatayspor, Geçerbirliği Asaş, Y.Kırşehirspor ve 3. lig de oynayan Antakyaşpor, Gaskispor, E.Şekerspor takımları) 171 futbolcu gönüllü katılım yapmıştır. İnceleme sonucu futbolcuların problem çözme becerileri ile lig düzeyi, mevki ve spor yaşı değişkelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır, fakat problem çözme becerileri ile öğrenim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir (78).

Çalışmasında Kat (2009), bireysel sporcular ile takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırmayı hedeflemiştir. İncelemeye Kayseri, Yozgat ve Niğde illerinden 200 takım sporu yapan sporcu ve 200 bireysel

spor yapan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. İnceleme sürecinde belirlenen verilerin analiz edilmesi ile aşağıdaki sonuçları elde etmiştir: Stres toplam puanları ile sporcuların takvim yaşı, spor yaşı ve gelir düzeyi gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftalık antrenman sayıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Problem çözme becerileri toplam puanları ile sporcuların takvim yaşı, spor yaşı, gelir düzeyi ve haftalık antrenman sayısı gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı. Bireysel spor yapan sporcuların stres toplam puanları ile takım sporu yapan sporcuların stres toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, takım sporu yapan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile bireysel spor yapan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir002E Sporcuların problemlere çözüm üretebilme kabiliyetleri alt ölçeklerinden aceleci yaklaşım puanları ile stres toplam puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. Aynı şekilde sporcuların problem çözme becerileri alt ölçeklerinden değerlendirici yaklaşım toplam puanları ile stres toplam puanları arasında da, anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaştı. Neticede araştırmacı, bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeylerinde farklılığa rastlamazken, bireysel sporcuların takım sporcularına göre problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli buldukları sonucuna ulaşmıştır. (59).

Bilge ve Arslan (1999), yapmış oldukları araştırmalarında farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmelerini bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. 1998-1999 öğretim yılı bahar döneminde Hacettepe Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde okuyan 761 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilere, Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği, Problem Çözme Envanteri ve Kişisel Bilgi Formlarını uygulamışlardır. Araştırmacılar, öğrencilerin Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre % 28'lik düşük ve yüksek gruplara giren 216'şar, toplam 432 öğrenci ile araştırmanın örneklemini oluşturmuşlardır. Bu çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri ile algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları arttıkça ve yerleşim birimi değişkeninde de akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu

değerlendirdikleri gözlenmiştir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşünce düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet, yaş, okulun yanı sıra yürütülen bir işin bulunması ve akademik açıdan yıl kaybı olması değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulamamışlardır (63).

Şah (2005), spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıkları ortaya koymayı hedeflediği çalışmasında, 107 spor yapan tekerlekli sandalye basketbol oyuncusu ve 97 bedensel engelli spor yapmayan birey ile çalışmıştır. Söz konusu araştırmasında, bedensel engellilerin %79,9'unun erkek, %20,1'inin kadın bireylerden oluştuğu ve araştırmaya katılan kadınların yalnızca %32'sinin, erkek bireylerin ise %58'inin spor yaptığını tespit etmiştir. Şah, söz konusu araştırmasının neticesinde; spor yapan bedensel engelli bireyler ile yapmayan bedensel engelli bireyler arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra, bedensel engellilerin problem çözme becerileri üzerinde etkili olan faktörlerin; eğitim düzeyleri, iş durumu, aylık gelir, engelliliğin doğuştan olup olmaması gibi çeşitli etmenler olduğunu tespit etmiştir. Bedensel engelli bireyin spor yapması ve eğitim düzeyinin yüksek olması, aylık gelirinin yüksek olması ve çalışıyor olması da problem çözme becerisini etkileyen faktörler olduğunu belirtmiştir(67).

Katkat (2005), Türkiye'de profesyonel olarak çalışan futbol antrenörlerinin liderlik yönelimlerini ve problem çözme becerilerini tespit ederek liderlik biçimleri ile problem çözme becerilerini karşılaştırmayı hedeflediği araştırmasında, 2003–2004 profesyonel futbol liglerinde faaliyet gösteren toplam 221 takımın antrenörleri ile çalışmıştır. Araştırmacı örneklem grubunu kendi arasında “yaş”, “iş deneyimi” ve “eğitim düzeyi” bakımından gruplandırmıştır. Söz konusu grupların ilk olarak liderlik yönelimlerini incelemiş ardından problem çözme beceri düzeyleri üzerinde durmuştur. Araştırmasının neticesinde, antrenörlerin %48,8'inin 37–43 yaş aralığında olduğu, %36,7'sinin 6–10 yıl iş deneyimine sahip ve %58,8'inin ise lise mezunu olduğunu tespit etmiştir. Genel olarak genç olan antrenörlerin diğerleri ile kıyaslandığında daha iyi liderlik ve problem çözme becerisine sahip olduklarını belirtmiştir. Türkiye için işe yönelik antrenör tipinin problem çözme becerisi baz alındığında geçerli antrenör tipi

olduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak, antrenörlerin problem çözme becerileri bakımından farklı iş deneyimine sahip olanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu da tespit etmiştir (80).

İnce ve Şen (2006) yaptıkları araştırmalarında, Adana İli'nde deplasmanlı ligde basketbol oynayan sporcuların problem çözme becerilerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Söz konusu araştırmalarında 18 kadın ve 23 erkek toplamda ise 41 sporcu ile çalışmışlardır. Çalışmalarında veri toplama aracı olarak Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme Envanteri'ni kullanmışlardır. Araştırmaları neticesinde ise, basketbolcuların problem çözme becerilerinin gruplar ve cinsiyetler arasında değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Kadın sporcuların problem çözme becerilerinin, erkek sporculardan daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Yaş ve mevkileri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir (81).

Pehlivan ve Öksüzoğlu (2006), futbol ve dansla amatör olarak ilgilenen üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini tespit etmeyi amaçladıkları çalışmalarında veri toplama aracı olarak Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen Problem Çözme Envanteri (PÇE)'ni kullanmışlardır. Toplamda 121 (Futbolcu: 63, Dansçı: 58) üniversite öğrencisi ve/veya mezunu ile çalışan ikili söz konusu çalışmalarının neticesinde; futbolcuların ortalama  $84.53 \pm 18.68$ , dansçıların ise ortalama  $82.95 \pm 15.27$  puan aldıklarını belirtmiştir. Grupların ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulamamalarına karşın, puan ortalamaları ve etki büyüklüğünü (Effect-Size) göz önünde bulundurdıklarına dansçıların futbolculara oranla problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli gördükleri sonucuna ulaşmışlardır (79).

Germi ve Sunay (2006) yapmış oldukları çalışmalarında, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerileri üzerinde durmuşlardır. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında çalışan; Federasyon Başkanı, Daire Başkanı, Genel Sekreter, Şube Müdürü ve taşra teşkilatında çalışan Gençlik ve Spor İl Müdürlerinden oluşan 151 kişi ile yürüttükleri çalışmalarında, verileri toplamak için Heppner ve Petersen (1982) tarafından

geliştirilen Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve kişisel bilgi formunu kullanmışlardır. Araştırmaları neticesinde ise, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında çalışan spor yöneticilerinin problem çözme beceri seviyelerinin yüksek olduğu, GSGM’de merkez ve taşra teşkilatında çalışan yöneticiler arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunmadığı, problem çözme becerisi konulu kurs/seminere katılma sayısının da problem çözme becerisini etkilemediği sonuçlarına ulaşmışlardır. Cinsiyete göre problem çözme becerilerini algılama düzeyleri üzerinde durduklarında ise, PÇE’nin alt ölçeklerinden biri olan “yaklaşma-kaçınma” faktöründe anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Buna göre kadınların erkeklere kıyasla yüksek algılama seviyesine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (43).

Şenduran ve Amman (2006), sporcu olan ve olmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme yaklaşımlarını inceledikleri çalışmalarında, yaş ortalamaları  $16,4 \pm 0,5$  olan 318 sporcu ve 495 sporcu olmayan toplam 813 ortaöğretim öğrencisi ile çalışmışlar veri toplama aracı olarak da Heppner ve Petersen (1982)’in Problem Çözme Envanteri’ni kullanmışlardır. İkili yapmış oldukları araştırma neticesinde, genellikle sporcu öğrencilerin, sporcu olmayan öğrencilere göre problem karşısında planlı ve kendine güvenen yaklaşımı daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir. Diğer problem çözme yaklaşımları olan aceleci, kaçınan, değerlendirici ve düşünen yaklaşım tutumlarında öğrenciler arasında belirgin bir farklılık bulmamışlardır. Araştırmalarının neticesinde, sporcu öğrencilerin problem çözme yaklaşımlarını olmayanlara göre daha fazla ve etkili biçimde kullandıkları belirlemişlerdir (60).

Kasap (1997), yapmış olduğu araştırmasında, öğrencilerin problem çözme konusundaki tutum ve başarılarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamaya çalışmıştır. Araştırma, 1995-1996 öğretim yılında İstanbul İli Üsküdar ve Beşiktaş ilçelerindeki ilkokullarda okuyan ve random örnekleme yoluyla seçilen 399 öğrenciye uygulanan, anket, problem çözme basan tutum ölçekleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerine göre, problem çözme tutumu ile problem çözme başarısı arasında ilişki vardır. Problem çözme yönünde

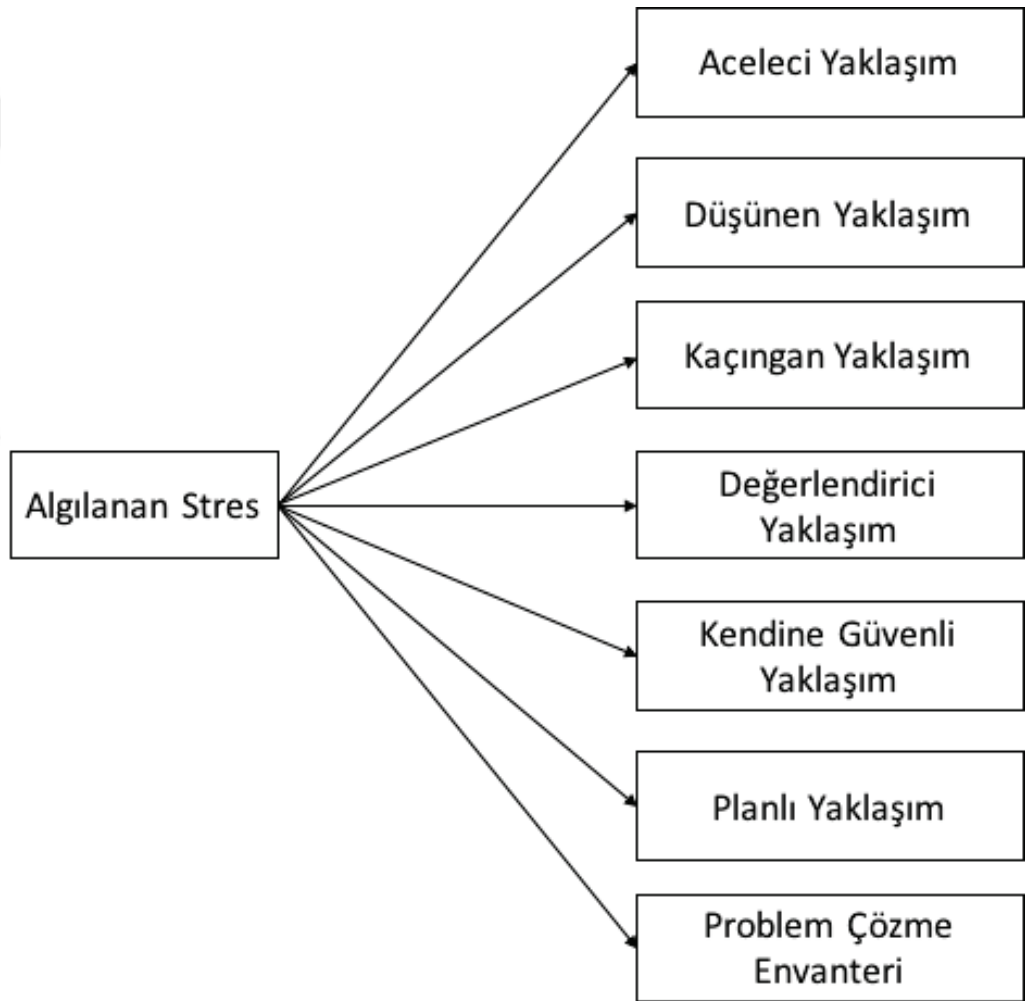
kendisine karşı olumlu tutum geliştirmiş öğrenciler, problem çözümede daha başarılıdır. Problem çözüme tutum ve başarısı, alt ve üst sosyo-ekonomik gruplarda cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Problem çözüme tutumu, sosyo-ekonomik seviyeye göre farklılık göstermektedir. Üst sosyo-ekonomik düzey öğrencileri bu konuda kendilerine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmişlerdir. Problem çözüme başarısı, sosyo-ekonomik seviyeye göre farklılık göstermektedir. Üst sosyo-ekonomik düzey öğrencileri, bu konuda daha başarılıdır (69).



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmanın modeli tarama modellerinden genel tarama modelidir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.



Şekil 3.1.Araştırmanın Modeli



### 3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, kadın su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### 3.3. ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışmaya Gaziantep ve Adana'da Temmuz 2017'de yapılan 1. Ve 2. Ligler Türkiye şampiyonasına katılan; su topu sporu ile ilgilenen kadın atletler gönüllü olarak katılmıştır.

### 3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ

Bu araştırma 11-25 yaş arası kadın su topu sporcularının demografik verilerine (Yaş, boy, kilo, eğitim durumu, gelir seviyesi, kaç yıldır su topu ile ilgilendiği) göre algılanan stres ve problem çözme becerileri karşılaştırılmıştır.

**Algılanan Stres Ölçeği:** Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen algılanan stres ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır (56). Envanterin Türkçe'ye uyarlanması Ekiz (2016) tarafından yapılmıştır (27). Ölçek bireyin yaşamını ne kadar stresli algıladığını ölçmeyi amaçlamaktadır. 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek "hiç", "nerdeyse hiç", "bazen", "sıkça" ve "çok sık" şeklinde derecelere ayrılmıştır. ASÖ-10'un toplam puanı 4, 5, 7, 8 nolu olumlu maddelerin ters çevrilmesiyle elde edilmektedir. (Örneğin, Madde 4: Son bir ay içinde hangi sıklıkla kişisel problemlerinizi ele alma beceriniz konusunda kendinize güvendiğinizi hissettiniz?). Toplam puan 0 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puan yüksek bir huzursuzluğu göstermektedir. İç tutarlılık .75 ile .86 arasındadır.

**Problem Çözme Envanteri:** Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen problem çözme envanteri 35 maddeden oluşmaktadır. (57). Envanterin Türkçe'ye çevrilmesi Taylan (1997) tarafından yapılmıştır (58). Çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkan "genel yönelim", "problemin tanımı", "alternatif üretme", "karar

verme” ve “değerlendirme” gibi problem çözme aşamaları göz önünde bulundurularak, kişinin problemlerini çözebilme yeterliği konusunda kendisini nasıl algıladığının yanı sıra, problem çözme yönteminin boyutlarını da belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (57). 35 maddeden oluşan, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, (1) Her zaman böyle davranırım, (2) Çoğunlukla böyle davranırım, (3) Sık sık böyle davranırım, (4) Arada sırada böyle davranırım, (5) Ender olarak böyle davranırım, (6) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Bu maddeleri puanlarken 1=6, 5=2, 4=3, 2=5, ve 6=1 şeklinde tersine çevrilir. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Puanlamada olumlu faktörlerde (Düşünen Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım) düşük puanlar problemleri çözmeye etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir. Olumsuz faktörlerde ise (Aceleci Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım) düşük puanlar, problem çözme algısında daha çok bu faktörlerin kullanılma eğilimi olduğunu ifade eder (58). Orijinal envanterden alınabilecek puan ranjı, 32- 192'dir.

### 3.5. PROTOKOL

Bu araştırmada araştırmacı tarafından araştırmaya katılanların demografik özelliklerin belirlenmesi için gerekli olan kişisel bilgi formu oluşturuldu ve araştırmaya uygun problem çözme envanteri ile stres ölçeği belirlendi.

Tez danışmanımla birlikte anketin uygulamasının yapılacağı sporcuların bağlı olduğu , Türkiye'nin başkenti olan Ankara şehrindeki federasyon binası belirlenerek gerekli izinlerin alınması için Su Topu Federasyonuna ne zaman ve nasıl gidileceğine karar verildi. Sağlık bilimleri enstitüsünden alınan izin ile Ankara ilinde Su Topu Federasyonu ile görüşmelere başlanarak çalışma içeriğindeki şekli anlatıldı ve şampiyona tarih ve saatleri hakkında bilgi alındı. Bu bilgiler doğrultusunda Antep ve Adana illerinde Temmuz 2017'de gerçekleştirilen 1. Ve 2. Ligler Türkiye Su Topu Şampiyonasında bulunan sporculara anketi uygulamak için bu illere gidildi. Anketleri

uygularken şampiyonaya katılan spor kulüplerinin antrenör ve yöneticileri eşliğinde sporculara çalışmanın şekli ile ilgili bilgi verildi ve anketlere doğru ve net bilgiler verilmesi, çalışmamızın sağlıklı sonuca ulaşması durumundan önemli bir bilgi olduğu anlatımı gerçekleştirildi. Uygulama için gerekli çevre şartları oluşturuldu sporculara anket uygulandı ve uygulama esnasında herhangi bir olumsuz durum ile karşılaşılmadı.

Elde edilen veriler analiz çalışması ile kullanılacak olan SPSS (Statistical Packat gefor Social Sciences) for Windows 16.0 paket programına girildi. Toplamda 154 bireye anket uygulandı. Yalnız yapılan anket incelemelerinde bazı anketlerin baştan salma ve dikkatsiz bir şekilde cevapladıkları için 5 anket değerlendirme dışı kalmıştır.

### **3.6. VERİLERİN ANALİZİ VE İSTATİSTİK YÖNTEMİ**

Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada parametrik olmayan test tekniklerinden Spearman korelasyon, Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Spearman korelasyon testi bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir. Mann Whitney bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında, Kruskal Wallis bağımsız k grubun ( $k>2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir.

Çalışmada Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyut puanları normal dağılım göstermediği için demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri ile puanların ilişkisi ise Spearman korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

**Tablo 4.1.** Katılımcıların Kişisel Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	149	100,0
	Yaş		
	15 yaş ve altı	64	43,0
	16-17 yaş	48	32,2
	18 yaş ve üstü	37	24,8
Boy	165 cm altı	56	37,6
	165-170 cm arası	61	40,9
	170 cm üstü	32	21,5
Kilo	50 kilo ve altı	42	28,2
	51-60 kilo arası	56	37,6
	60 kilo üstü	51	34,2
Eğitim Durumu	Ortaokul	33	22,1
	Lise	96	64,4
	Üniversite	20	13,4
Algıladığınız gelir seviyeniz ne düzeydedir?	Yüksek	27	18,1
	Orta	117	78,5
	Düşük	5	3,4
Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?	1 yıl	43	28,9
	2 yıl	28	18,8
	3 yıl	24	16,1
	4 yıl	19	12,8
	5 yıl	17	11,4
	6 yıl ve daha fazla	18	12,1

Ankete cevap veren katılımcıların tamamı kadındır. Katılımcılardan 15 yaş ve altı olanların oranı %43,0; 16-17 yaşında olanların oranı %32,2; 18 yaş ve üstü olanların oranı %24,8; ortaokul mezunu olanların oranı %22,1; lise mezunu olanların oranı %64,4; üniversite mezunu olanların oranı %13,4; gelir seviyesini yüksek bulanların oranı %18,1; orta bulanların oranı %78,5; düşük bulanların oranı %3,4'tür.

Katılımcılardan boyu 165 cm ve altı olanların oranı %37,6; 165-170 cm arası olanların oranı %40,9; 170 cm üstü olanların oranı %21,5; kilosu 50 ve daha az olanların oranı %28,2; 51-60 arası olanların oranı %37,6; 60'tan daha fazla olanların oranı %34,2'dir.

Katılımcılardan 1 yıldır bu sporu yapanların oranı %28,9; 2 yıldır yapanların oranı %18,8; 3 yıldır yapanların oranı %16,1; 4 yıldır yapanların oranı %12,8; 5 yıldır yapanların oranı %11,4; 6 yıl ve daha fazla süredir yapanların oranı %12,1'dir.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Spor Kategorilerine Göre Dağılımı

		n	%
Spor Kategorisi	1.lig sporcusu	105	70,5
	2.lig sporcusu	70	47,0
	Milli sporcusu	28	18,8

Katılımcılardan 1.lig sporcusu olanların oranı %70,5; 2.lig sporcusu olanların oranı %47,0; milli sporcusu olanların oranı %18,8'dir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve Bu Sporü Yapma Sürelerinin Ortalamaları

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss
Yaş	149	11,00	25,00	16,01	2,42
Boy	149	147,00	190,00	166,58	7,74
Kilo	149	36,00	85,00	56,30	9,06
Kaç yıldır bu sporü yapıyorsunuz?	149	1,00	15,00	3,21	2,44

Katılımcıların yaşları ortalaması  $16,01 \pm 2,42$ ; boyları ortalaması  $166,58 \pm 2,42$  cm; kiloları ortalaması  $56,30 \pm 9,06$ ; bu sporü yapma süresi ortalaması  $3,21 \pm 2,44$  yıldır.

## 4.2. ALGILANAN STRES VE PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİNE AİT BAZI TESTLER

### 4.2.1. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

**Tablo 4.4.** Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss
Algılanan Stres Ölçeği	149	2,00	38,00	17,85	5,77
Aceleci Yaklaşım	149	13,00	46,00	29,31	6,22
Düşünen Yaklaşım	149	6,00	28,00	14,66	4,45
Kaçıngan Yaklaşım	149	4,00	24,00	12,01	5,02
Değerlendirici Yaklaşım	149	3,00	17,00	9,02	3,43
Kendine Güvenli Yaklaşım	149	8,00	34,00	21,27	6,08
Planlı Yaklaşım	149	4,00	23,00	11,52	3,50
Problem Çözme Envanteri	149	49,00	135,00	97,79	19,71

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanı ortalaması  $17,85 \pm 5,77$ ; Aceleci Yaklaşım puanı ortalaması  $29,31 \pm 6,22$ ; Düşünen Yaklaşım puanı ortalaması  $14,66 \pm 4,45$ ; Kaçıngan Yaklaşım puanı ortalaması  $12,01 \pm 5,02$ ; Değerlendirici Yaklaşım puanı ortalaması  $9,02 \pm 3,43$ ; Kendine Güvenli Yaklaşım puanı ortalaması  $21,27 \pm 6,08$ ; Planlı Yaklaşım puanı ortalaması  $11,52 \pm 3,50$ ; Problem Çözme Envanteri puanı ortalaması  $97,79 \pm 19,71$ 'dir.

#### 4.2.2. Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Normallik Testi

**Tablo 4.5.** Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	n	p
Algılanan Stres Ölçeği	,980	149	,030
Aceleci Yaklaşım	,982	149	,047
Düşünen Yaklaşım	,975	149	,008
Kaçıngan Yaklaşım	,938	149	,000
Değerlendirici Yaklaşım	,964	149	,001
Kendine Güvenli Yaklaşım	,970	149	,002
Planlı Yaklaşım	,978	149	,016
Problem Çözme Envanteri	,951	149	,000

**p<0,05=normal dağılmıyor; p>0,05=normal dağılıyor**

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyutları için yapılan Shapiro-Wilk normallik analizine göre söz konusu puanların normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu parametrik olmayan test tekniklerinden Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Puanlar arasındaki ilişki parametrik olmayan test tekniklerinden Spearman korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

### 4.3. ALGILANAN STRES İLE PROBLEM ÇÖZME ENVANTERLERİNE AİT BULGULAR

#### 4.3.1. Hipotez-1: Algılanan Stres İle Problem Çözme Becerileri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

**Tablo 4.6.** Algılanan Stres İle Problem Çözme Envanterleri ve Alt Boyutlarının İlişki Analizi Sonuçları

		Algılanan Stres Ölçeği	Aceleci Yaklaşım	Düşünen Yaklaşım	Kaçıngan Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Planlı Yaklaşım	Problem Çözme Envanteri
Algılanan Stres Ölçeği	rho	1,000	,011	-,014	,072	,122	,080	,331**	,151
	p		,890	,861	,385	,138	,332	,000	,067
	n	149	149	149	149	149	149	149	149
Aceleci Yaklaşım	rho		1,000	,166*	,439**	,179*	,316**	,215**	,611**
	p			,042	,000	,029	,000	,008	,000
	n		149	149	149	149	149	149	149
Düşünen Yaklaşım	rho			1,000	,339**	,391**	,600**	,493**	,673**
	p				,000	,000	,000	,000	,000
	n			149	149	149	149	149	149
Kaçıngan Yaklaşım	rho				1,000	,254**	,446**	,339**	,707**
	p					,002	,000	,000	,000
	n				149	149	149	149	149
Değerlendirici Yaklaşım	rho					1,000	,491**	,448**	,601**
	p						,000	,000	,000
	n					149	149	149	149
Kendine Güvenli Yaklaşım	rho						1,000	,447**	,780**
	p							,000	,000
	n						149	149	149
Planlı Yaklaşım	rho							1,000	,660**
	p								,000
	n							149	149
Problem Çözme Envanteri	rho								1,000
	p								
	n								149

p<0,05=ilişki var; p>0,05=ilişki yok



Algılanan Stres Ölçeği ile Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,331$ ) bulunmaktadır.

Aceleci Yaklaşım ile Düşünen Yaklaşım arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,166$ ); Kaçınan Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,439$ ); Değerlendirici Yaklaşım arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,179$ ); Kendine Güvenli Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,316$ ); Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,215$ ); Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,611$ ) bulunmaktadır.

Düşünen Yaklaşım ile Kaçınan Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,339$ ); Değerlendirici Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,391$ ); Kendine Güvenli Yaklaşım arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,600$ ); Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,493$ ); Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,673$ ) bulunmaktadır.

Kaçınan Yaklaşım ile Değerlendirici Yaklaşım arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,254$ ); Kendine Güvenli Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,446$ ); Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,339$ ); Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,707$ ) bulunmaktadır.

Değerlendirici Yaklaşım ile Kendine Güvenli Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,491$ ); Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,448$ ); Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,601$ ) bulunmaktadır. Kendine Güvenli Yaklaşım ile Planlı Yaklaşım arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,447$ ); Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,780$ ) bulunmaktadır. Planlı Yaklaşım ile Problem Çözme Envanteri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $p<0,05$   $\rho=,660$ ) bulunmaktadır.

### 4.3.2. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Yaşa Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.7.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılık Test Sonuçları

Yaş		n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p
Algılanan Stres Ölçeği	15 yaş ve altı	64	65,99	6,500	,039
	16-17 yaş	48	76,61		
	18 yaş ve üstü	37	88,49		
Aceleci Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	73,09	0,413	,813
	16-17 yaş	48	78,23		
	18 yaş ve üstü	37	74,12		
Düşünen Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	73,13	2,720	,257
	16-17 yaş	48	69,92		
	18 yaş ve üstü	37	84,82		
Kaçıngan Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	78,75	0,919	,632
	16-17 yaş	48	73,24		
	18 yaş ve üstü	37	70,80		
Değerlendirici Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	67,52	6,479	,039
	16-17 yaş	48	73,48		
	18 yaş ve üstü	37	89,91		
Kendine Güvenli Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	71,07	1,261	,532
	16-17 yaş	48	75,61		
	18 yaş ve üstü	37	81,00		
Planlı Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	69,55	6,230	,044
	16-17 yaş	48	70,51		
	18 yaş ve üstü	37	90,24		
Problem Çözme Envanteri	15 yaş ve altı	64	69,95	2,825	,244
	16-17 yaş	48	74,14		
	18 yaş ve üstü	37	84,85		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Farklı yaş grupları arasında Algılanan Stres Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 15 yaş ve altı olanların puan sıra ortalaması 65,99; 16-17 yaşında olanların ortalaması 76,61; 18 yaş ve üstü olanların ortalaması

88,49'dur. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların algılanan stresleri en fazla iken yaş arttıkça algılanan stres de artmaktadır.

Farklı yaş grupları arasında Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 15 yaş ve altı olanların puan sıra ortalaması 67,52; 16-17 yaşında olanların ortalaması 73,48; 18 yaş ve üstü olanların ortalaması 89,91'dir. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması en yüksek iken yaş arttıkça Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması da artmaktadır.

Farklı yaş grupları arasında Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 15 yaş ve altı olanların puan sıra ortalaması 67,52; 16-17 yaşında olanların ortalaması 73,48; 18 yaş ve üstü olanların ortalaması 89,91'dir. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken yaş arttıkça Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması da artmaktadır.

### 4.3.3. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Boya Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.8.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Boya Göre Farklılık Test Sonuçları

Boy		n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p
Algılanan Stres Ölçeği	165 cm altı	56	69,52	3,995	,136
	165-170 cm arası	61	73,15		
	170 cm üstü	32	88,13		
Aceleci Yaklaşım	165 cm altı	56	70,41	1,622	,444
	165-170 cm arası	61	75,26		
	170 cm üstü	32	82,53		
Düşünen Yaklaşım	165 cm altı	56	81,70	9,055	,011
	165-170 cm arası	61	62,49		
	170 cm üstü	32	87,13		
Kaçınan Yaklaşım	165 cm altı	56	71,46	3,067	,216
	165-170 cm arası	61	72,07		
	170 cm üstü	32	86,80		
Değerlendirici Yaklaşım	165 cm altı	56	71,91	5,796	,055
	165-170 cm arası	61	69,43		
	170 cm üstü	32	91,03		
Kendine Güvenli Yaklaşım	165 cm altı	56	74,45	4,684	,096
	165-170 cm arası	61	68,34		
	170 cm üstü	32	88,66		
Planlı Yaklaşım	165 cm altı	56	73,79	7,766	,021
	165-170 cm arası	61	66,80		
	170 cm üstü	32	92,77		
Problem Çözme Envanteri	165 cm altı	56	73,15	7,285	,026
	165-170 cm arası	61	67,47		
	170 cm üstü	32	92,59		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Boyları farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 165 cm ve daha kısa olanların puan sıra ortalaması 81,70; 165-170 cm arası olanların ortalaması 62,49; 170 cm üstü

olanların ortalaması 87,13'tür. Buna göre boyu 170 cm üstü olanların Düşünen Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken 165-170 cm arası olanların en düşüktür.

Boyları farklı olan gruplar arasında Planlı Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 165 cm ve daha kısa olanların puan sıra ortalaması 73,79; 165-170 cm arası olanların ortalaması 66,80; 170 cm üstü olanların ortalaması 92,77'dir. Buna göre boyu 170 cm üstü olanların Planlı Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken 165-170 cm arası olanların en düşüktür.

Boyları farklı olan gruplar arasında Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 165 cm ve daha kısa olanların puan sıra ortalaması 73,15; 165-170 cm arası olanların ortalaması 67,47; 170 cm üstü olanların ortalaması 92,59'dur. Buna göre boyu 170 cm üstü olanların Problem Çözme Envanteri puan sıra ortalaması en fazla iken 165-170 cm arası olanların en düşüktür.

#### 4.3.4. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Kiloya Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.9.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Kiloya Göre Farklılık Test Sonuçları

Kilo	n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p	
Algılanan Stres Ölçeği	50 kilo ve altı	42	73,02	5,075	,079
	51-50 kilo arası	56	66,94		
	60 kilo ve üstü	51	85,48		
Aceleci Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	72,35	1,632	,442
	51-50 kilo arası	56	80,75		
	60 kilo ve üstü	51	70,87		
Düşünen Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	80,19	1,042	,594
	51-50 kilo arası	56	74,70		
	60 kilo ve üstü	51	71,06		
Kaçınan Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	81,29	1,300	,522
	51-50 kilo arası	56	71,62		
	60 kilo ve üstü	51	73,54		
Değerlendirici Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	80,93	5,131	,077
	51-50 kilo arası	56	64,75		
	60 kilo ve üstü	51	81,37		
Kendine Güvenli Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	78,50	0,403	,818
	51-50 kilo arası	56	74,13		
	60 kilo ve üstü	51	73,07		
Planlı Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	72,40	0,806	,668
	51-50 kilo arası	56	72,97		
	60 kilo ve üstü	51	79,36		
Problem Çözme Envanteri	50 kilo ve altı	42	77,49	0,202	,904
	51-50 kilo arası	56	73,67		
	60 kilo ve üstü	51	74,41		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Kiloları farklı olan gruplar arasında Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

#### 4.3.5. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Eğitim Durumuna Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.10.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılık Test Sonuçları

Eğitim Durumu		n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p
Algılanan Stres Ölçeği	Ortaokul	33	68,42	2,604	,272
	Lise	96	74,55		
	Üniversite	20	88,00		
Aceleci Yaklaşım	Ortaokul	33	63,02	5,132	,077
	Lise	96	80,88		
	Üniversite	20	66,55		
Düşünen Yaklaşım	Ortaokul	33	82,11	1,662	,436
	Lise	96	71,68		
	Üniversite	20	79,20		
Kaçınan Yaklaşım	Ortaokul	33	82,77	2,372	,305
	Lise	96	74,60		
	Üniversite	20	64,08		
Değerlendirici Yaklaşım	Ortaokul	33	62,39	6,463	,039
	Lise	96	75,55		
	Üniversite	20	93,18		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Ortaokul	33	73,52	0,236	,889
	Lise	96	74,64		
	Üniversite	20	79,20		
Planlı Yaklaşım	Ortaokul	33	64,89	3,167	,205
	Lise	96	76,23		
	Üniversite	20	85,75		
Problem Çözme Envanteri	Ortaokul	33	67,80	1,521	,467
	Lise	96	75,98		
	Üniversite	20	82,18		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortaokul mezunu olanların puan sıra ortalaması 62,39; lise mezunu olanların ortalaması 75,55;

üniversite mezunu olanların ortalaması 93,18'dir. Buna göre üniversite mezunu olanların Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken eğitim düzeyi arttıkça Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması da artmaktadır.

#### 4.3.6. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Gelir Seviyesine Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.11.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Gelir Seviyesine Göre Farklılık Test Sonuçları

Algıladığınız gelir seviyeniz ne düzeydedir?	n	Sıra Ort.	U	p	
Algılanan Stres Ölçeği	Yüksek	27	71,20	1544,500	,613
	Orta/Düşük	122	75,84		
Aceleci Yaklaşım	Yüksek	27	84,74	1384,000	,193
	Orta/Düşük	122	72,84		
Düşünen Yaklaşım	Yüksek	27	89,93	1244,000	,046
	Orta/Düşük	122	71,70		
Kaçınan Yaklaşım	Yüksek	27	86,19	1345,000	,136
	Orta/Düşük	122	72,52		
Değerlendirici Yaklaşım	Yüksek	27	79,13	1535,500	,580
	Orta/Düşük	122	74,09		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yüksek	27	78,76	1545,500	,616
	Orta/Düşük	122	74,17		
Planlı Yaklaşım	Yüksek	27	86,57	1334,500	,121
	Orta/Düşük	122	72,44		
Problem Çözme Envanteri	Yüksek	27	90,78	1221,000	,036
	Orta/Düşük	122	71,51		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Algıladığı gelir seviyesi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Gelirini yüksek bulanların puan sıra ortalaması 89,93 iken orta ya da düşük bulanların ortalaması 71,70'dir. Buna göre gelirini yüksek bulanların Düşünen Yaklaşım puan sıra ortalaması daha fazladır.



Algıladığı gelir seviyesi farklı olan gruplar arasında Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Gelirini yüksek bulanların puan sıra ortalaması 90,78 iken orta ya da düşük bulanların ortalaması 71,51'dir. Buna göre gelirini yüksek bulanların Problem Çözme Envanteri puan sıra ortalaması daha fazladır.

#### 4.3.7. Hipotez-2: Su Topu Sporcularının Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Spor Yapma Süresine Göre Farklılık Sonuçları

**Tablo 4.12.** Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Spor Yapma Süresine Göre Farklılık Test Sonuçları

Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?	n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p	
Algılanan Stres Ölçeği	1 yıl	43	81,00	4,325	,504
	2 yıl	28	61,32		
	3 yıl	24	75,33		
	4 yıl	19	78,66		
	5 yıl	17	71,12		
	6 yıl ve daha fazla	18	81,31		
Aceleci Yaklaşım	1 yıl	43	68,27	3,442	,632
	2 yıl	28	75,80		
	3 yıl	24	70,52		
	4 yıl	19	75,26		
	5 yıl	17	84,97		
	6 yıl ve daha fazla	18	86,11		
Düşünen Yaklaşım	1 yıl	43	65,09	11,071	,050
	2 yıl	28	60,98		
	3 yıl	24	88,44		
	4 yıl	19	82,13		
	5 yıl	17	92,59		
	6 yıl ve daha fazla	18	78,42		
Kaçınan Yaklaşım	1 yıl	43	72,80	0,935	,968
	2 yıl	28	75,43		
	3 yıl	24	71,15		

	4 yıl	19	73,74		
	5 yıl	17	80,50		
	6 yıl ve daha fazla	18	80,86		
Değerlendirici Yaklaşım	1 yıl	43	64,29		
	2 yıl	28	72,13		
	3 yıl	24	79,54		
	4 yıl	19	78,76	5,520	,356
	5 yıl	17	89,21		
	6 yıl ve daha fazla	18	81,61		
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 yıl	43	67,84		
	2 yıl	28	76,64		
	3 yıl	24	67,71		
	4 yıl	19	87,11	4,114	,533
	5 yıl	17	79,53		
	6 yıl ve daha fazla	18	82,22		
Planlı Yaklaşım	1 yıl	43	59,62		
	2 yıl	28	67,98		
	3 yıl	24	84,56		
	4 yıl	19	84,79	11,675	,040
	5 yıl	17	90,74		
	6 yıl ve daha fazla	18	84,72		
Problem Çözme Envanteri	1 yıl	43	62,79		
	2 yıl	28	71,77		
	3 yıl	24	75,02		
	4 yıl	19	79,32	8,245	,143
	5 yıl	17	92,50		
	6 yıl ve daha fazla	18	88,08		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

Spor yapma süresi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1 yıldır bu sporu yapanların puan sıra ortalaması 65,09; 2 yıldır yapanların ortalaması 60,98; 3 yıldır yapanların ortalaması 88,44; 4 yıldır yapanların ortalaması 82,13; 5 yıldır yapanların ortalaması 92,59; 6 yıl ve daha süredir yapanların ortalaması 78,42'dir. Buna göre bu

sporu 5 yıldır yapanların Düşünen Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken 2 yıldır yapanların en azdır.

Spor yapma süresi farklı olan gruplar arasında Planlı Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1 yıldır bu sporu yapanların puan sıra ortalaması 59,62; 2 yıldır yapanların ortalaması 67,98; 3 yıldır yapanların ortalaması 84,56; 4 yıldır yapanların ortalaması 84,79; 5 yıldır yapanların ortalaması 90,74; 6 yıl ve daha süredir yapanların ortalaması 84,72'dir. Buna göre bu sporu 5 yıldır yapanların Planlı Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken 1 yıldır yapanların en azdır.



## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, kadın su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Stres düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin yaş, boy, kilo, eğitim durumu, gelir seviyesi ve spor yapma süresine göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Yaş arttıkça hayat şartları da zorlanmaktadır, bu bağlamda sporcuların stres düzeylerinin de yükselmesi olası bir durumdur. Su topunun yanında sporcuların diğer hayat mücadeleleri ve aile desteğinin yavaş yavaş çekilmesiyle beraber, kendi ayarlarının üzerinde durmaya çalışan veya bu aşamaya gelen sporcuların stresleri genel olarak daha düşük yaştaakilere göre yüksek çıkmış olabilir.

Birçok spor dalında olduğu gibi su topunda da boy önemli bir etkidir. Bu nedenle boyu 170 cm üstü olanların yukarıda belirtilen sıra ortalamalarının yüksek çıkması sonucu haklı gösterilebilir.

Birçok spor dalında olduğu gibi su topunda da boy önemli bir etkidir. Bu nedenle boyu 170 cm üstü olanların yukarıda belirtilen sıra ortalamalarının yüksek çıkması sonucu haklı gösterilebilir.

Eğitim durumu bireylerin stresle mücadele ve problem çözme becerilerinde büyük bir öneme sahiptir. Giderilmek istenen her türlü güçlük, problemler kümesi ve günümüzde modern toplumun hastalığı olarak kabul edilip bireyin gerilim, endişe, baskı, çelişki, çatışma, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi bir takım olumsuzluk ve istenmeyen haller içerisinde bulunmasına sebebiyet veren stres ile başa çıkmada ; soyutlama, kavrama, beceri, akıl yürütme, analiz, sentez, genelleme vb. üst seviye bilişsel beceriler ile davranışsal ve tutumsal beceriler gerekmektedir. Tüm bu zihinsel ve fiziksel beceriler eğitim düzeyi ile doğrudan ilgilidir.

Problem çözme becerileri ve stresle mücadele açısından gelir seviyesi önem arz etmektedir. İstenilene ulaşmak için manevi değerlerin yanında maddi değerlerinde etkisi büyüktür. Bireyler için problem teşkil eden ve bilim insanlarınca kabul edilmiş stres kaynakları olan çok fazla sorumluluk taşıma, yalnızlık hissi, reddedilme korkusu, kişisel enerjisinin yetersiz oluşu, kariyer endişeleri ve iş tatminsizliği, dinlenme etkinliklerine imkan oluşturmamak ve sosyal aktivite yetersizliği gelir seviyesi ilgili durumlardır ve maddi imkanlarla çözülebilir engellerdir.

Sporun yapılma süresi açısından değerlendirildiğinde fiziksel parametreler, teknik-taktik, oyun kuralları, hakem ve seyirci gibi birçok stres kaynağı ve problemin iç içe olduğu sportif müsabaka içerisinde tecrübe ön plana çıkmaktadır.

### **Hipotez-1: Algılanan stres ile problem çözme becerileri ve alt boyutları arasındaki ilişki**

Bu araştırmada, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanı ortalaması  $17,85 \pm 5,77$ ; Aceleci Yaklaşım puanı ortalaması  $29,31 \pm 6,22$ ; Düşünen Yaklaşım puanı ortalaması  $14,66 \pm 4,45$ ; Kaçınan Yaklaşım puanı ortalaması  $12,01 \pm 5,02$ ; Değerlendirici Yaklaşım puanı ortalaması  $9,02 \pm 3,43$ ; Kendine Güvenli Yaklaşım puanı ortalaması  $21,27 \pm 6,08$ ; Planlı Yaklaşım puanı ortalaması  $11,52 \pm 3,50$ ; Problem Çözme Envanteri puanı ortalaması  $97,79 \pm 19,71$ 'dir.

Kat (2009) çalışmasında, sporcuların stres düzeyi toplam puanları ile yapılan spor türü arasındaki farklılıklar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Sporcuların stres düzeyi testinden aldıkları puanların ortalamasını 5.33 olarak bulmuştur (59).

Kat (2009) sporcuların problem çözme becerileri testinde düşünen yaklaşım tercihlerini değerlendirdiğinde takım sporcularının aldıkları puanların ortalamasını 13.44 puan, kaçınan yaklaşım tercihleri değerlendirildiğinde 10.53 puan, değerlendirici yaklaşım tercihleri 8.58 puan, kendine güven yaklaşım tercihleri 18.05 puan ve planlı yaklaşım tercihlerinde 10.70 puan aldıklarını tespit etmiştir (59).

Şenduran ve Amman (2006), sporcu olan ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme yaklaşımlarını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmalarında; sporcu olan öğrencilerin aceleci yaklaşım alt boyutunda 28,76, düşünen yaklaşım alt boyutunda 11,95, kaçınan yaklaşım alt boyutunda 10,41, değerlendirici yaklaşım alt boyutunda 7,89, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 11,11, planlı yaklaşım alt boyutunda 9,01 puan ortalamasına sahip olduklarını tespit etmişlerdir (60).

## **Hipotez-2: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin yaşa göre farklılığı**

Bu araştırmada farklı yaş grupları arasında Algılanan Stres Ölçeği ve Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Kat (2009) araştırmasına katılan sporcuların stres toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir (59).

Tuncel (2000) stres düzeyleri bakımından, futbolcuların yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediklerini belirlemiştir (61).

Baştuğ ve Çumralıgil (2004), Kros sporu ile uğrasan sporcuların yaş düzeylerini yaş ve cinsiyet değişkeni açısından incelemişler ve sonucunda, sporcularda depresyon düzeyinin yaş ve cinsiyet açısından birbirini etkilediğini tespit etmişlerdir (62).

Kat (2009) araştırmasına katılan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir. Ancak problem çözme envanterinin alt boyutlarından kaçınan yaklaşım ve değerlendirici yaklaşım toplam puanlarında anlamlı farklılıklar görmüştür. Kat (2009) yaşları 18-21 arasında olan sporcuların 26-29 arasında olan sporculara göre karşılaştıkları problemleri çözerken daha kaçınan olduklarını saptamıştır. Yaşları 22-25 arasında olan sporcular 26-29 arasında olan sporculara göre karşılaştıkları problemleri çözerken daha değerlendirici olduklarını belirlemiştir (59).

Ağılönü (2014) araştırmasına katılan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir (68).

Bilge ve Arslan (1999), yaptıkları araştırmada sporcuların problem çözme becerilerini değerlendirmelerinin yaşa göre farklılaşmadığını belirlemiştir (63).

Taylan (1990), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada yaş arttıkça öğrencilerin problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli olduğunu saptamıştır (64).

**Hipotez-3: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin boya göre farklılığı**

Bu araştırmada boyları farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.

**Hipotez-4: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin kiloya göre farklılığı**

Bu araştırmada kiloları farklı olan gruplar arasında Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

**Hipotez-5: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin eğitim durumuna göre farklılığı**

Bu araştırmada eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tuncel (2000) stres düzeyleri bakımından, futbolcuların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediklerini belirlemiştir (61).

**Hipotez-6: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin gelir seviyesine göre farklılığı**

Bu araştırmada algıladığı gelir seviyesi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tuncel (2000) stres düzeyleri bakımından, futbolcuların gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediklerini belirlemiştir (61).

Kat (2009) araştırmasına katılan sporcuların stres toplam puanları ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir (59).

Bakır vd. (1997), yaptıkları bir araştırmada düşük gelir grubundaki öğrencilerin stres puanlarını anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır (65).

Bostancı ve ark. (2005), yapmış oldukları araştırmada gelir düzeyi ile stres düzeyi arasında bir ilişki bulamamışlardır (66).

Kat (2009) araştırmasına katılan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir. Ancak problem çözme envanterinin alt boyutlarından aceleci yaklaşım puanları ile aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır. Aylık gelir düzeyi 0-500 TL arasında olan sporcuların 501-1000 TL arasında olan sporculara ve 1501 TL ve üzeri aylık gelire sahip sporculara göre problemlerle karşılaştıklarında daha aceleci davrandıkları saptamıştır (59).

Şah (2005), tekerlekli sandalye basketbol oyuncularını ile spor yapmayan bedensel engelli bireylerin problem çözme becerilerini incelendiği araştırmada, bedensel engelli bireylerin hem spor yapmasının hem de aylık gelirinin yüksek olmasının problem çözme becerisini etkileyen faktörlerden biri olduğunu saptamıştır (67).

Kasap (1997), çalışmasında gelir düzeyleri yüksek olan sporcuların problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (69).



### **Hipotez-7: Su topu sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin sporun yapılma süresine göre farklılığı**

Bu araştırmada spor yapma süresi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Kat (2009) düşünen yaklaşımda spor yapma süresi 1-3 yıl arasında olan sporcuların, 7-9 yıl arasında olan sporculara göre karşılaştıkları problemleri çözerken problem üzerinde daha fazla düşündüklerini saptamıştır. Bunun nedeninin tecrübesiz sporcuların hata yapma korkusunu daha fazla yaşamaları olduğu düşünülebilir. Kendine güvenli yaklaşımda Spor yapma süresi 1-3 yıl arasında olan sporcuların, 4-6 ve 7-9 yıl arasında olan sporculara göre problemler karşısında daha fazla kendilerine güvendiklerini ortaya koymuştur. Bunun nedeni tecrübesizliğin verdiği cesaretle genç sporcuların her şeyi yapabileceklerine dair içlerinde oluşturdukları inançtan kaynaklanabileceği olabilir. Planlı yaklaşımda Spor yapma süresi 1-3 yıl arasında olan sporcuların, 4-6 ve 7-9 yıl arasında olan sporculara göre problemler karşısında çözüme giderken daha planlı hareket ettiklerini saptamıştır. Bunun nedeninin tecrübeli sporcuların deneyimlerinden yararlanarak geçmişteki problem çözme yollarını planlamadan kullanmaları olduğu düşünülebilir (59).

Ağılönü (2014) araştırmasına katılan sporcuların problem çözme becerileri toplam puanları ile spor yapma süresi arasında anlamlı bir farklılık görmemiştir (68).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. SONUÇ

Katılımcılardan 1.lig sporcusu olanların oranı %70,5; 2.lig sporcusu olanların oranı %47,0; milli sporcu olanların oranı %18,8'dir. Katılımcıların yaşları ortalaması  $16,01 \pm 2,42$ ; boyları ortalaması  $166,58 \pm 2,42$  cm; kiloları ortalaması  $56,30 \pm 9,06$ ; bu sporu yapma süresi ortalaması  $3,21 \pm 2,44$  yıldır. Katılımcılar genel olarak değerlendirildiğinde genellikle 1.lig sporcularının ankete katıldıkları saptanmıştır. Fakat bu katılım içerisinde milli sporcu olanların oranı ise son derece düşük olduğu görülmektedir.

Farklı yaş grupları arasında Algılanan Stres Ölçeği ve Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların algılanan stresleri ve Değerlendirici Yaklaşımları en fazla iken yaş arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Yaş arttıkça hayat şartları da zorlanmaktadır, bu bağlamda sporcuların stres düzeylerinin de yükselmesi olası bir durumdur. Su topunun yanında sporcuların diğer hayat mücadeleleri ve aile desteğinin yavaş yavaş çekilmesiyle beraber, kendi ayarlarının üzerinde durmaya çalışan veya bu aşamaya gelen sporcuların stresleri genel olarak daha düşük yaştakilere göre yüksek çıkmış olabilir.

Boyları farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre boyu 170 cm üstü olanların Düşünen Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri puan sıra ortalaması en fazla iken 165-170 cm arası olanların en düşüktür. Birçok spor dalında olduğu gibi su topunda da boy önemli bir etkidir. Bu nedenle boyu 170 cm üstü olanların yukarıda belirtilen sıra ortalamalarının yüksek çıkması sonucu haklı gösterilebilir.

Kiloları farklı olan gruplar arasında Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri ve alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmamaktadır. Birçok spor dalında olduğu gibi su topunda da boy önemli bir etkidir. Bu nedenle boyu 170 cm üstü olanların yukarıda belirtilen sıra ortalamalarının yüksek çıkması sonucu haklı gösterilebilir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre üniversite mezunu olanların Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken eğitim düzeyi arttıkça Değerlendirici Yaklaşım puan sıra ortalaması da artmaktadır.

Algıladığı gelir seviyesi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre gelirini yüksek bulanların Düşünen Yaklaşım ve Problem Çözme Envanteri puan sıra ortalaması daha fazladır. Bu sonuca istinaden, problemleri çözmeye gelir seviyesi önemli bir etmendir. İstenilene ulaşmak için manevi değerlerin yanında maddi değerlerinde etkisi büyüktür.

Spor yapma süresi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre bu sporu 5 yıldır yapanların Düşünen Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım puan sıra ortalaması en fazla iken 2 yıldır yapanların Düşünen Yaklaşım puanları, 1 yıldır yapanların Planlı Yaklaşım puanları en azdır.

## 6.2. ÖNERİLER

Su topu sporcularına teknik antrenmanların yanı sıra psikolojik antrenmanlar da uygulanmalıdır. Psikolojik etmenler sporcunun performans ve motivasyonun doğrudan etkiledi için önemli bir sorun oluşturabilir.

Bu bağlamda antrenörlere büyük rol düşmektedir. Sporcuların stres düzeylerini azaltmak ve problem çözme yetilerini arttırmak adına çalışmalar yapılmalıdır. Sporculara zihinsel antrenmanlar ve stresle başa çıkma tekniklerinin öğretilmesiyle problem çözme becerileri geliştirilebilir. Grup toplantıları, bireysel seanslar düzenlenebilir. Antrenörler bu konuda düzenlenen konferanslara, toplantılara katılarak kendileri geliştirebilir, bu sayede sporcularına daha çok fayda katabilirler. Örneğin, sporcunun geldiği sosyal çevre iyi analiz edilip sürekli stres ile başa çıkabilmesi için önlemler alınabilir.

Antrenörler ayrıca yeni sporcu seçmelerinde stres düzeyini kontrol edilebilen ve problem çözme düzeyleri yüksek sporcuları seçmelidir. Bu tarz sporcuların daha yüksek performans göstermeleri olasıdır.

Antrenörler, stres hakkında yeterli bilgiye sahip olarak takımın müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrasında olumsuz etkilenebileceği davranışlarda, tepkilerde tutarlı davranışlar göstermeleri gerekmektedir.

Antrenör, sporcunun stresinin kaynağını iyi tespit ederek bu kaygının performansa olumlu etkiler sağlayacak şekilde yönlendirmeleri ile başarıya ulaşmada olumsuz etmenleri ortadan kaldırabilirler.

Gelecek araştırmalarda farklı spor branşlarından sporcular seçilerek gruplar arasında karşılaştırma yapılabilir. Bu durum, sporcuların branşlarına göre problem çözme ve stres düzeyleri karşılaştırılabilir.

Sporcuların stres altındayken problemlere yaklaşımlarını olumlu yönde değiştirecek, problemleri çözmeleri için duygularını olumlu yönde kullanabilecek zihinsel antrenman programları geliştirilebilir.

Gelecek araştırmalarda, bireysel ve takım, temaslı temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcuların stres ve problem çözme becerileri incelenebilir.



## KAYNAKLAR

- (1) Talimciler A. (2003). *Türkiye'de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- (2) Fişek, K. (1990). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. S.B.F. Basın ve Yayın Yüksek Okulu Basımevi.
- (3) Yıldırım, O. (2014). *Ankara'daki Özel Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spor Ekonomisine Katkısı*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- (4) Sunay, H. ve Saracaloğlu, A.S. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre*, 1(1), 43-48.
- (5) Koruç, Z. (2005). Spor psikolojisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 158-164.
- (6) Yılmaz, M.T. (2010). *Eğitim Psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- (7) Akman, S. (2004). Türk Psikoloji Bülteni. *Özel Gündem Stres*, 10(34-35), 40-54.
- (8) Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- (9) Çakır, İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- (10) Işıkhani, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- (11) Rowshan, A. (2002). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- (12) İşçen, P. (2006). *Onkologların Çatışma Eğilimlerinin Empatik Becerilerinin İş Doyumlarının ve Stresle Basa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Prevanatif Onkoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- (13) Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 21. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (14) Ceylan, M. (2015). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında*

*Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enst. Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir.

- (15) Nihan, A. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başaçıkma Davranışlarının Belirlenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (16) Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- (17) Hisli, Ş.N. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- (18) Balcı, A. (2010). *İş stresi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- (19) Gülbeyaz, O. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okulları ve pansiyonlu ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- (20) Ceylan, M. (2006). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- (21) Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- (22) Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2), 38-109.
- (23) Hughes, B. (1997). *Günlük hayatın stresine son*. Ankara: Doruk Yayınları.
- (24) Alıcı S.U. ve Sarıkaya, Ö. (2009). Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Yaşantılayarak Öğrenme Uygulaması. *DEUHYO ED*. 3(2), 95-101.
- (25) Balcıoğlu, İ. (2005). Medikal Açından Stres ve Çareleri. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi No:47.
- (26) Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:730.

- (27) Ekiz, Ö. (2016). *Spor ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, TC. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- (28) Ay, F.A. (2008). *Temel Hemşirelik Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar*. 2. Baskı. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık Ltd. Şti.
- (29) Endler, N.S. ve Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- (30) Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health related outcomes: A meta-analytical review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25; 551, 603.
- (31) Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel Schetter,C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50; 992, 1003.
- (32) Nicholls, A.R., Holt, N.L., & Polman, R. C. J. (2015). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.
- (33) Ceylan, M. (2006). *Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- (34) Michelle, A. S. (2014). *Perceived Social Support Systems During Athletic Injury Recovery in Collegiate Club Sport Athletes*. Ms thesis, West Virginia University.
- (35) Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İnan, D. ve Sarıoğlu, E.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- (36) TDK. (2009), *Türkçe Sözlük*. 15. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- (37) Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.



- (38) Morgan, T.C., (1999), “*Psikolojiye Giriş*”, Meteksan Yayınları, Ankara.
- (39) Heppner, P.P. (1978), A Review of the Problem Solving Literature and It's Relationship to the Counseling Process, *Journal of Counselling Psychology*, 25, 366-372.
- (40) Kalaycı, N. (2001). *Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- (41) Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22i 177-184.
- (42) Bedoyere QD. (1997). *Sorun Çözme Teknikleri*. İstanbul: Rota Yayınları.
- (43) Germi, H. ve Sunay, H. (2006). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- (44) Esen,U, (2012).*Okul Yöneticilerinin Yönetici Kaygı Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- (45) Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışının Temel Kavramları*. 4.Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- (46) Uyar, M. (2002) *Problem Çözme Yaklaşımları*. Konya: Mikro Yayınları.
- (47) Gleitman. H., Fodlund A.J. & Reisberg D. (1998). *Psychology*. New York: W.W. Norton and Company.
- (48) Aksan, N. (2006).*Üniversite Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- (49) Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- (50) Başer, E. (1994). *Futbol Psikolojisi ve Başarı*. Ankara. Bağırhan Yayınevi.
- (51) Başaran Ş.E. (1997). *Genel Öğretim Yöntemleri Ders Notları*. 19 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Yayınları, Samsun.

- (52) Acar, K. (2013). *Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- (53) Cüceloğlu D. (1999). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (54) Dinçer, N. (2013). *Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri İle Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- (55) Türküm, S. (1999). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupta Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- (56) Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- (57) Heppner, P. & Petersen, C.H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- (58) Taylan, S. (1997). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılma, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (59) Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri
- (60) Senduran F. & Amman T. (2006). Sporcu Olan ve Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Yaklaşımları, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi, Muğla 3-5 Kasım 2006; ss 32.
- (61) Tuncel Z. (2000). Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Basa çıkma Stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Bildiri Yayınları, No: 2, Ankara.
- (62) Baştuğ, G. & Çumralıgil, B. (2004). Kros Sportu ile Uğrasan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi.

*Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3).*

- (63) Bilge, F. & Arslan, A. (1999). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: II.
- (64) Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (65) Bakır, B., Yılmaz, R. & Yavas, İ. (1997). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sorun Alanları ve Sosyodemografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması. *Düşünen Adam*, 10(1), Malatya.
- (66) Bostancı, M., Özdel, O. & Oğuzhanoglu, N.K. (2005). Depressive Symptomatology Among University Students İn Denizli, Turkey: Prevalence And Sociodemographic Correlates. *Croat Med J*, 46(1).
- (67) Şah, H. (2005). *Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- (68) Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- (69) Kasap, Z. (1997) *İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Problem Çözme Başarısı ile Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- (70) Hosseinalipour, P. (2015). *Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- (71) Taşçı, M. (2014). *Engelli Sporcularla Çalışan Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- (72) Üngör, G. (2013). *Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Elit Sporcuların Bilişsel ve Sosyal Stresörlere Karşı Verdiği Elektrofizyolojik Yanıtlar*

- Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- (73) Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- (74) Dalbudak, İ. (2012). *13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- (75) Üzüm, H. (2010). *Elit Sporcuların Örgütsel Stres Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- (76) Alıncak, F. (2012). *Ferdi ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- (77) Aldemir, G.Y. (2013). *Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- (78) Gülşen, D. (2008). *Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- (79) Pehlivan, Z. & Öksüzoğlu, P. (2006). *Futbol ve Dansla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım 2006. Muğla Üniversitesi, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
- (80) Katkat, D. (2005). *Türkiye Profesyonel Futbol Liglerindeki Antrenörlerin Liderlik Yönelim Analizi ve Problem Çözme Becerileri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- (81) İnce, G & Şen, C. (2006). Adana İli'nde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 5-10.

- (82) Barn, S. (2016). *Örnek Olay Tabanlı Çevrimiçi Öğrenme Ortamlarında Üstbilişsel Strateji Kullanım Desteğinin Problem Çözme Süreçlerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (83) D’Zurilla T. J. & Goldfried M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- (84) D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. & Maydeu-Olivares, A. (2004). *What is social problem solving?: Meanings, models, and measures*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- (85) Çam, S. & Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1- 17.
- (86) Horowitz, L. M. (2004). *Interpersonal foundations of psychopathology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- (87) Yılmaz, E. (2015). Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (88) Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- (89) Witt, S. (1999). *Beyin Gücünü %100 Kullanma Tekniği*. İstanbul: Gün Yayıncılık
- (90) Ergin, B.E. (2009). *Kişilerarası Problem Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (91) Serin, N. B., & Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1).
- (92) Yıldırım, A. (2014). *Okul Öncesinde Yaratıcı Problem Çözme Etkinliklerinin Yaratıcılığa Etkisi (5 Yaş Örneği)*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (93) Altunay, A. (2010). *Hemşirelik Öğrencilerinin Üniversiteye Uyumunda Problem Çözmeye Dayalı Psiko eğitim Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- (94) Jerath, J. M., Hasija, M. & Malhotra, D. (1993). A Study of State Anxiety Scores in Problem Solving Situation. *Studia Psychologia*, 2 (35), 143–150.
- (95) Sönmez, S. (2002). *Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- (96) Şahin, Z. (1999). *Çocukların Psiko-Sosyal Temelli Problem Çözme Becerisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- (97) Ulupınar, S. (1997). *Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- (98) Thornton, S. (1998). *Çocuklar Problem Çözüyor*. İstanbul: Gendaş Yayınları, 82-118-149-51.
- (99) Mountrose, P. (2000). *6 İle 8 Yaş Çocuklarıyla Sorunları Çözmede 5 Aşama*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.

## Günhayat AYDIN İntihal Raporu

Feedback Studio - İnternet Explorer

https://tr.tumblr.com/app/ta.../is/.../...

SU TOPU SPORCULARININ STRES DÜZEYİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

problemi çözmek ve kişisel gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürmek durumundadır.

Bireyin içinde yaşadığı toplum, ailesinin sosyoekonomik ve sosyokültürel düzeyi, eğitim seviyesi, arkadaş çevresi, yaşadığı yer, kültürel ve sportif etkinliklere katılımı, yaşı, cinsiyeti vb. birçok faktör problemlerini çözmesinde ve davranışlarının biçimlenmesinde rol oynayabilmektedir.

Toplumdaki bireylerin, hızlı değişimlere uyum sağlama çabaları, başta stres olmak üzere çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeniden dengeye dönülmesi gerektiğine dair bir işaret olan stres, özellikle yapılabileceklerin yapılamamasına ve verimliliğin düşmesine neden olan sınırlılık halidir.

Günlük yaşamda ve bilimsel literatürde çok kullanılan bir kavram olan stres, genellikle bireyin kapasitesini zorlayan olumsuz bir durumdur. Burada genellikle denilmesinin nedeni stres ve motivasyon arasında belli bir düzeye kadar pozitif ilişki bulunması ve varoluşun önemli bir özelliği olmasıdır. Ancak bu stres düzeyinin toleransı, bireyden bireye de değişiklik göstermektedir.

Güçlükler ve yoğun baskılı ortam içinde gerçekleşen spor eylemleri bireyin kişilik

Eşleşmelere Genel Bakış

**%26**

Sıra	Kaynak	Oran
1	İstanbul Celalim Üniver... Öğrenci Yaşam Odası	%2 >
2	www.sakantakwondo... Sporcular Kulübü	%2 >
3	İnönü University' ne g... Görsel Akademi	%2 >
4	Beykent Üniversite'i n... Öğrenci Yaşam Odası	%2 >
5	library.ou.edu.tr İnternet Sitesi	%2 >
6	Dumlupınar University... Öğrenci Yaşam Odası	%1 >
7	TechKnowledge Turkey... Öğrenci Yaşam Odası	%1 >
8	Yıldırım Beyazıt Univer... Öğrenci Yaşam Odası	%1 >
9	İstanbul Aydın Univer... Öğrenci Yaşam Odası	%1 >

Sayfa: 2 / 32 Kelime Sayısı: 6336

1397  
6/11/2017

  
Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

## EK.2 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK BİLGİLER

Değerli Sporcular,

Bu anket bir araştırma için veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Vereceğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevapların, samimi duygularınızı yansıtıyor olması, araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Anketimize yapacağınız katkıdan dolayı teşekkür eder, yaşantınızda ve spor hayatınızda başarılar dilerim.

Günhayat Aydın

Dumlupınar Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )

2. Yaşınız? ..... Boyunuz? ..... Kilonuz? .....

3. Eğitim Durumunuz?  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

4. Algıladığınız gelir seviyeniz ne düzeydedir?  
Yüksek ( ) Orta ( ) Düşük ( )

5. Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz? .....

6. Lütfen işaretleyiniz.  
1.Lig Sporcusu ( ) 2.Lig Sporcusu ( ) Milli Sporcusu ( ) Diğer Kategori ( )

Aşağıdaki ifadelerde son bir ay içinde yaşamınızdaki davranış ya da duygularla ilgili durumlar listelenmiştir. Her bir maddede sizden bu durumu ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Maddeyi okuduktan sonra seçenekler arasından en uygun gördüğünüz derecelendirmeyi işaretlemeniz (X) istenmektedir. Lütfen bos bırakmayınız.	HIÇ	NEREDEYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ayda beklemedik şekilde olan şeyler nedeniyle ne kadar sıklıkla hayal kırıklığına uğradınız ya da moraliniz bozuldu?	( )	( )	( )	( )	( )
2.Son bir ay içinde ne sıklıkla, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
4.Son bir ayda ne sıklıkla kişisel problemlerinizi başa çıkabilme yeteneğinize inandınız?	( )	( )	( )	( )	( )
5.Son bir ayda ne sıklıkla işlerin yolunda gittiğini hissettiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
6.Son bir ayda ne sıklıkla yapmak zorunda olup da üstesinden gelemediniz şeylerle karşılaştığınızı?	( )	( )	( )	( )	( )
7.Son bir ayda ne kadar sıklıkla yaşamınızla ilgili konularda öfkenizi kontrol edebildiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
8.Son bir ayda ne kadar sıklıkla her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
9.Son bir ayda ne kadar sıklıkla kontrolünüz dışındaki şeyler nedeniyle sinirlendiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
10.Son bir ayda ne kadar sıklıkla üstesinden gelemeyeceğiniz şekilde zorlukların biriktiğini hissettiniz?	( )	( )	( )	( )	( )



### EK.3 PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

#### Problem Çözme Becerisi Envanteri

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçekte göre değerlendirin:

- 1 .Her zaman böyle davranırım. 2. Çoğunlukla böyle davranırım. 3. Sık sık böyle davranırım.  
4.Arada sırada böyle davranırım, 5.Ender olarak böyle davranırım, 6.Hiçbir zaman böyle davranmam

		1	2	3	4	5	6
1	Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2	Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olabileceğini belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.						
3	Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.						
4	Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.						
5	Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6	Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.						
7	Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.						
8	Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
9	Bir sorun kafamı karıştırdığımda duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.						
10	Başlangıçta çözümümü fark etmem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.						
11	Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						
12	Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.						
13	Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.						
14	Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.						
15	Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.						
16	Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.						
17	Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18	Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.						
19	Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.						
20	Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.						
21	Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.						
22	Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem: daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.						
23	Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.						
24	Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.						
25	Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.						
26	Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						
27	Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						
28	Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29	Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.						
30	Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkması katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.						
31	Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.						
32	Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.						
33	Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.						
34	Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35	Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						

#### EK.4 İSTATİSTİK TEST SONUÇLARI

##### Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
Algılanan Stres Ölçeği	149	2,00	38,00	17,85	5,77
Acelecı Yaklaşım	149	13,00	46,00	29,31	6,22
Düşünen Yaklaşım	149	6,00	28,00	14,66	4,45
Kaçıngan Yaklaşım	149	4,00	24,00	12,01	5,02
Değerlendirici Yaklaşım	149	3,00	17,00	9,02	3,43
Kendine Güvenli Yaklaşım	149	8,00	34,00	21,27	6,08
Planlı Yaklaşım	149	4,00	23,00	11,52	3,50
Problem Çözme Envanteri	149	49,00	135,00	97,79	19,71

##### Algılanan Stres Ölçeği İle Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	n	P
Algılanan Stres Ölçeği	,980	149	,030
Acelecı Yaklaşım	,982	149	,047
Düşünen Yaklaşım	,975	149	,008
Kaçıngan Yaklaşım	,938	149	,000
Değerlendirici Yaklaşım	,964	149	,001
Kendine Güvenli Yaklaşım	,970	149	,002
Planlı Yaklaşım	,978	149	,016
Problem Çözme Envanteri	,951	149	,000

$p < 0,05$ =normal dağılmıyor;  $p > 0,05$ =normal dağılıyor

### Algılanan Stres İle Problem Çözme Envanterleri ve Alt Boyutlarının İlişki Analizi Sonuçları

		Algılanan Stres Ölçeği	Aceleci Yaklaşım	Düşünen Yaklaşım	Kaçıngan Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Planlı Yaklaşım	Problem Çözme Envanteri
Algılanan Stres Ölçeği	rho	1,000	,011	-,014	,072	,122	,080	,331**	,151
	p		,890	,861	,385	,138	,332	,000	,067
	n	149	149	149	149	149	149	149	149
Aceleci Yaklaşım	rho		1,000	,166*	,439**	,179*	,316**	,215**	,611**
	p			,042	,000	,029	,000	,008	,000
	n		149	149	149	149	149	149	149
Düşünen Yaklaşım	rho			1,000	,339**	,391**	,600**	,493**	,673**
	p				,000	,000	,000	,000	,000
	n			149	149	149	149	149	149
Kaçıngan Yaklaşım	rho				1,000	,254**	,446**	,339**	,707**
	p					,002	,000	,000	,000
	n				149	149	149	149	149
Değerlendirici Yaklaşım	rho					1,000	,491**	,448**	,601**
	p						,000	,000	,000
	n					149	149	149	149
Kendine Güvenli Yaklaşım	rho						1,000	,447**	,780**
	p							,000	,000
	n						149	149	149
Planlı Yaklaşım	rho							1,000	,660**
	p								,000
	n							149	149
Problem Çözme Envanteri	rho								1,000
	p								
	n								149

p<0,05=ilişki var; p>0,05=ilişki yok

**Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılık Test Sonuçları**

Yaş	n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P
Algılanan Stres Ölçeği	15 yaş ve altı	64	65,99	6,500 ,039
	16-17 yaş	48	76,61	
	18 yaş ve üstü	37	88,49	
Aceleci Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	73,09	0,413 ,813
	16-17 yaş	48	78,23	
	18 yaş ve üstü	37	74,12	
Düşünen Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	73,13	2,720 ,257
	16-17 yaş	48	69,92	
	18 yaş ve üstü	37	84,82	
Kaçıngan Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	78,75	0,919 ,632
	16-17 yaş	48	73,24	
	18 yaş ve üstü	37	70,80	
Değerlendirici Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	67,52	6,479 ,039
	16-17 yaş	48	73,48	
	18 yaş ve üstü	37	89,91	
Kendine Güvenli Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	71,07	1,261 ,532
	16-17 yaş	48	75,61	
	18 yaş ve üstü	37	81,00	
Planlı Yaklaşım	15 yaş ve altı	64	69,55	6,230 ,044
	16-17 yaş	48	70,51	
	18 yaş ve üstü	37	90,24	
Problem Çözme Envanteri	15 yaş ve altı	64	69,95	2,825 ,244
	16-17 yaş	48	74,14	
	18 yaş ve üstü	37	84,85	

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

**Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Boya Göre Farklılık Test Sonuçları**

Boy		n	Sıra Ort.	X2	P
Algılanan Stres Ölçeği	165 cm altı	56	69,52	3,995	,136
	165-170 cm arası	61	73,15		
	170 cm üstü	32	88,13		
Aceleci Yaklaşım	165 cm altı	56	70,41	1,622	,444
	165-170 cm arası	61	75,26		
	170 cm üstü	32	82,53		
Düşünen Yaklaşım	165 cm altı	56	81,70	9,055	,011
	165-170 cm arası	61	62,49		
	170 cm üstü	32	87,13		
Kaçınan Yaklaşım	165 cm altı	56	71,46	3,067	,216
	165-170 cm arası	61	72,07		
	170 cm üstü	32	86,80		
Değerlendirici Yaklaşım	165 cm altı	56	71,91	5,796	,055
	165-170 cm arası	61	69,43		
	170 cm üstü	32	91,03		
Kendine Güvenli Yaklaşım	165 cm altı	56	74,45	4,684	,096
	165-170 cm arası	61	68,34		
	170 cm üstü	32	88,66		
Planlı Yaklaşım	165 cm altı	56	73,79	7,766	,021
	165-170 cm arası	61	66,80		
	170 cm üstü	32	92,77		
Problem Çözme Envanteri	165 cm altı	56	73,15	7,285	,026
	165-170 cm arası	61	67,47		
	170 cm üstü	32	92,59		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

**Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Kiloya Göre Farklılık Test Sonuçları**

Kilo		n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P
Algılanan Stres Ölçeği	50 kilo ve altı	42	73,02	5,075	,079
	51-50 kilo arası	56	66,94		
	60 kilo ve üstü	51	85,48		
Aceleci Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	72,35	1,632	,442
	51-50 kilo arası	56	80,75		
	60 kilo ve üstü	51	70,87		
Düşünen Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	80,19	1,042	,594
	51-50 kilo arası	56	74,70		
	60 kilo ve üstü	51	71,06		
Kaçınan Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	81,29	1,300	,522
	51-50 kilo arası	56	71,62		
	60 kilo ve üstü	51	73,54		
Değerlendirici Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	80,93	5,131	,077
	51-50 kilo arası	56	64,75		
	60 kilo ve üstü	51	81,37		
Kendine Güvenli Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	78,50	0,403	,818
	51-50 kilo arası	56	74,13		
	60 kilo ve üstü	51	73,07		
Planlı Yaklaşım	50 kilo ve altı	42	72,40	0,806	,668
	51-50 kilo arası	56	72,97		
	60 kilo ve üstü	51	79,36		
Problem Çözme Envanteri	50 kilo ve altı	42	77,49	0,202	,904
	51-50 kilo arası	56	73,67		
	60 kilo ve üstü	51	74,41		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

**Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılık Test Sonuçları**

Eğitim Durumu		n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P
Algılanan Stres Ölçeği	Ortaokul	33	68,42	2,604	,272
	Lise	96	74,55		
	Üniversite	20	88,00		
Aceleci Yaklaşım	Ortaokul	33	63,02	5,132	,077
	Lise	96	80,88		
	Üniversite	20	66,55		
Düşünen Yaklaşım	Ortaokul	33	82,11	1,662	,436
	Lise	96	71,68		
	Üniversite	20	79,20		
Kaçınan Yaklaşım	Ortaokul	33	82,77	2,372	,305
	Lise	96	74,60		
	Üniversite	20	64,08		
Değerlendirici Yaklaşım	Ortaokul	33	62,39	6,463	,039
	Lise	96	75,55		
	Üniversite	20	93,18		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Ortaokul	33	73,52	0,236	,889
	Lise	96	74,64		
	Üniversite	20	79,20		
Planlı Yaklaşım	Ortaokul	33	64,89	3,167	,205
	Lise	96	76,23		
	Üniversite	20	85,75		
Problem Çözme Envanteri	Ortaokul	33	67,80	1,521	,467
	Lise	96	75,98		
	Üniversite	20	82,18		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**

### Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Gelir Seviyesine Göre Farklılık Test Sonuçları

Algıladığımız gelir seviyeniz ne düzeydedir?		n	Sıra Ort.	U	P
Algılanan Stres Ölçeği	Yüksek	27	71,20	1544,500	,613
	Orta/Düşük	122	75,84		
Aceleci Yaklaşım	Yüksek	27	84,74	1384,000	,193
	Orta/Düşük	122	72,84		
Düşünen Yaklaşım	Yüksek	27	89,93	1244,000	,046
	Orta/Düşük	122	71,70		
Kaçınan Yaklaşım	Yüksek	27	86,19	1345,000	,136
	Orta/Düşük	122	72,52		
Değerlendirici Yaklaşım	Yüksek	27	79,13	1535,500	,580
	Orta/Düşük	122	74,09		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yüksek	27	78,76	1545,500	,616
	Orta/Düşük	122	74,17		
Planlı Yaklaşım	Yüksek	27	86,57	1334,500	,121
	Orta/Düşük	122	72,44		
Problem Çözme Envanteri	Yüksek	27	90,78	1221,000	,036
	Orta/Düşük	122	71,51		

**p<0,05=fark var; p>0,05=fark yok**



**Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Alt Boyutlarının Spor Yapma Süresine Göre Farklılık Test Sonuçları**

Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?		n	Sıra Ort.	X2	P
Algılanan Stres Ölçeği	1 yıl	43	81,00	4,325	,504
	2 yıl	28	61,32		
	3 yıl	24	75,33		
	4 yıl	19	78,66		
	5 yıl	17	71,12		
	6 yıl ve daha fazla	18	81,31		
Aceleci Yaklaşım	1 yıl	43	68,27	3,442	,632
	2 yıl	28	75,80		
	3 yıl	24	70,52		
	4 yıl	19	75,26		
	5 yıl	17	84,97		
	6 yıl ve daha fazla	18	86,11		
Düşünen Yaklaşım	1 yıl	43	65,09	11,071	,050
	2 yıl	28	60,98		
	3 yıl	24	88,44		
	4 yıl	19	82,13		
	5 yıl	17	92,59		
	6 yıl ve daha fazla	18	78,42		
Kaçınan Yaklaşım	1 yıl	43	72,80	0,935	,968
	2 yıl	28	75,43		
	3 yıl	24	71,15		
	4 yıl	19	73,74		
	5 yıl	17	80,50		
	6 yıl ve daha fazla	18	80,86		
Değerlendirici Yaklaşım	1 yıl	43	64,29	5,520	,356
	2 yıl	28	72,13		
	3 yıl	24	79,54		
	4 yıl	19	78,76		
	5 yıl	17	89,21		
	6 yıl ve daha fazla	18	81,61		
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 yıl	43	67,84	4,114	,533
	2 yıl	28	76,64		
	3 yıl	24	67,71		

	4 yıl	19	87,11		
	5 yıl	17	79,53		
	6 yıl ve daha fazla	18	82,22		
Planlı Yaklaşım	1 yıl	43	59,62		
	2 yıl	28	67,98		
	3 yıl	24	84,56		
	4 yıl	19	84,79	11,675	,040
	5 yıl	17	90,74		
	6 yıl ve daha fazla	18	84,72		
	Problem Çözme Envanteri	1 yıl	43	62,79	
2 yıl		28	71,77		
3 yıl		24	75,02		
4 yıl		19	79,32	8,245	,143
5 yıl		17	92,50		
6 yıl ve daha fazla		18	88,08		
<b>p&lt;0,05=fark var; p&gt;0,05=fark yok</b>					