

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARI OYUNCULARININ STRES DÜZEYLERİ
İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Murat ATAY

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet Burak DEMİR**

TUNCELİ-2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BİREYSEL VE TAKIM SPORLARI OYUNCULARININ STRES DÜZEYLERİ
İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Murat ATAY
(210190001)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet Burak DEMİR

TUNCELİ-2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARI OYUNCULARININ STRES DÜZEYLERİ
İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**Murat ATAY
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Bu tez 21. 11. 2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç Dr. Aysel

KIZILKAYA NAMLI
(Fırat Üniversitesi)

İmza

Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet Burak

DEMİR
(Munzur Üniversitesi)

İmza

Dr. Öğrt. Üyesi Akif

BOZKIR
(Munzur Üniversitesi)

BAŞKAN

DANIŞMAN

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu"ndaki hükümlere tabidir.

21/11/2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
Murat ATAY

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet Burak DEMİR

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçen başta danıŐmanım olan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Burak DEMİR olmak üzere Beden Eğitimi Öğretmeni Hüseyin Bilal ÖZEN 'e kıymetli arkadaşım Yusuf ERTAN'a , Zeyd İbrahim Şah ÖZEN' e ve desteğini esirgemeyen aileme teŐekkürlerimi sunmak isterim.

Murat ATAY
TUNCELİ-2023



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	VI
SEMBOLLER LİSTESİ	VII
KISALTMALAR LİSTESİ	VIII
ÖZET	IX
ABSTRACT	X
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Stres	2
1.1.1. Stresin Evreleri	3
1.1.1.1. Alarm Evresi.....	3
1.1.1.2. Direnç Evresi	3
1.1.1.3. Tükenme Evresi	4
1.1.2. Stresin Belirtileri	4
1.1.2.1. Fiziksel Belirtileri	4
1.1.2.2. Psikolojik Belirtileri	5
1.1.2.3. Davranışsal Belirtileri.....	5
1.1.3. Stresin Kaynakları	6
1.1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları	6
1.1.3.2. Örgütsel stres Kaynakları	6
1.1.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	7
1.1.4.1. Stresle Mücadelede Bireysel Yöntemler	7
1.1.4.2. Stresle Mücadelede Örgütsel Yöntemler.....	8
1.1.5. Stresin Performansa Etkisi	8
1.2. Problem ve Problem Çözme	9
1.2.1. Problem Çözme	10
1.2.2. Problem Çözme Modelleri.....	11
1.2.2.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı	11
1.2.2.2. Kari Popper ve Problem Çözme	11
1.2.2.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı	11
1.2.2.4. Guilford'un Yaratıcı Problem Çözme Modeli.....	12
1.2.2.5. Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlilik Modeli	12
1.2.2.6. Problem Çözme Süreci	12
1.2.3. Problem Çözme Aşamaları	13
1.2.3.1. Problem Tanımla	13
1.2.3.2. Probleme Yönelik Bilgi Toplanması	13
1.2.3.3. Çözüm Seçeneklerinin Üretilmesi	13
1.2.3.4. En uygun Seçeneğin Bulunması	14
1.2.3.5. Seçilen Seçeneğin Uygulanması.....	14
1.2.3.6. Sonucun Değerlendirilmesi	14
1.2.4. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler	15
1.2.5. Problem Çözmede Karşılaşılan Engeller	15
1.2.6. Problem Çözme ve Spor İlişkisi	16
1.3. Spor.....	16
1.3.1. Sporun Tarihsel Gelişimi.....	17
1.3.2. Sporun Gelişim Üzerine Etkileri	18

1.3.2.1. Sporun Bilişsel Gelişim Üzerindeki Etkisi.....	18
1.3.2.2. Sporun Fiziksel Gelişim Üzerindeki Etkisi	19
1.3.2.3. Sporun Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkisi	19
1.3.2.4. Sporun Psikolojik Gelişim Üzerindeki Etkisi.....	19
1.3.3. Beden Eğitimi	20
1.3.3.1. Beden Eğitiminin Amacı	21
1.3.3.2. Beden Eğitiminin Önemi	21
1.3.4. Beden Eğitimi ve Spor.....	21
1.3.5. Bireysel Sporlar	22
1.3.5.1. Badminton	22
1.3.5.2. Boks	24
1.3.5.2.1 Türkiye’de Boks Tarihi	25
1.3.6. Takım Sporları.....	25
1.3.6.1. Basketbol	26
1.3.6.1.1. Basketbol Tarihçesi	26
1.3.6.2. Futbol.....	27
1.3.6.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi.....	28
1.4. Stres Yönetimi ve Spor.....	30
2.4.1 Stres ile Mücadelede Spor	30
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	32
3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	32
3.4.1. Stres Düzeyi Testi.....	33
3.4.2. Problem Çözme Envanteri.....	33
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi.....	33
3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri	34
4. BULGULAR	38
4.1. Demografik Bulgular	38
4.2. Sporcuların Stres Düzeyi Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Ölçeğine Katılma Düzeyleri	39
4.3. Araştırma Kapsamında Sporcuların Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	41
4.3.1. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Yaşlarına Göre Farklılıkları	41
4.3.2. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Eğitim Seviyelerine Göre Farklılıkları.....	41
4.3.3. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları.....	42
4.3.4. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları .	43
4.3.5. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları.....	43
4.3.6. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Spor Branşlarına Göre Farklılıkları.....	44
4.3.7.Sporcuların Stres Düzeylerinin, Bireysel veya Takım Sporlarla Uğraşmalarına Göre Farklılıkları	44
4.4. Araştırma Kapsamında Sporcuların Problem Çözme Envanterine İlişkin Bulgular	45
4.4.1. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Yaşlarına Göre Farklılıkları	45
4.4.2. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların e-Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları.....	47
4.4.3. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları	48
4.4.4 Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları.....	50

4.4.5. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları	51
4.4.6. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Spor Branşlarına Göre Farklılıkları.....	53
4.4.7. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Bireysel Sporlar veya Takım Sporları ile Uğraşmalarına Göre Farklılıkları.....	54
4.5. Sporcuların Stres Düzeyleri İle Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	55
4.6. Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları	57
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	58
6. KAYNAKLAR.....	65
EKLER	76



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1.	Problem Çözme Envanteri 'ne Ait Soru Listesinin Açımlyıcı Faktör Analizi Değerleri.....	36
Tablo 4.1.	Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri.....	38
Tablo 4.2.	Sporcuların Toplam Ortalama Stres Düzeyleri	40
Tablo 4.3.	Problem Çözme Envanteri ve Alt boyutlarına Katılma Düzeyleri.....	40
Tablo 4.4.	Sporcuların Stres Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılıkları	41
Tablo 4.5.	Sporcuların Stres Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılıkları	41
Tablo 4.6.	Sporcuların Stres Düzeylerinin Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları...	42
Tablo 4.7.	Sporcuların Stres Düzeylerinin, Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları.....	43
Tablo 4.8.	Öğrencilerin Stres Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları	43
Tablo 4.9.	Sporcuların Stres Düzeylerinin Spor Branşlarına Göre Farklılıkları	44
Tablo 4.10.	Sporcuların Stres Düzeylerinin Spor Branşlarına Göre Farklılıkları	45
Tablo 4.11.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Yaşlarına Göre Farklılıkları	46
Tablo 4.12.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları	47
Tablo 4.13.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Spor yapma Sürelerine Göre Farklılıkları.....	49
Tablo 4.14.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları	50
Tablo 4.15.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları.....	52
Tablo 4.16.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Spor Branşlarına Göre Farklılıkları	53
Tablo 4.16.	Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Bireysel veya Takım Sporları ile Uğraşmalarına Göre Farklılıkları.....	55
Tablo 4.17.	Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 4.18.	Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Regresyon Analizi Sonuçları	57

SEMBOLLER LİSTESİ

F	: Varyans Değeri
N	: Sayı, frekans
p	: Anlamlılık düzeyi
Sd	: Serbestlik derecesi
ss.	: Standart Sapma
X	: Ortalama
Σx	: Ortalama toplamı
χ^2	: Ki-kare değeri
%	: Yüzde



KISALTMALAR LİSTESİ

AFA	: Açımlayıcı faktör analizi
ANOVA	: Tek yönlü Varyans Kaynağı
DFA	: Doğrulayıcı faktör analizi
FİBA	: Ulusal Basketbol Federasyonu
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonu Birliği
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin değeri
Max.	: Maksimum
Min.	: Minimum
NBA	: Ulusal Basketbol Ligi
PÇE	: Problem Çözme Envanteri
SDT	: Stres Düzeyi Testi
SPSS	: Statistical Package for Social Science for Windows
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
Var. Kay	: Varyans Kaynağı

ÖZET

Araştırmada, takım ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların stres düzeyleri ve problem çözme etkinlikleri ve katılımcıların stres düzeyleri ile problem çözme etkinlikleri arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, sadece Elazığ Gençlik Spor İl Müdürlüğüne bağlı olan sporculara uygulanmıştır. Araştırmada basit rastsal örneklem yöntemi kullanılarak örneklem belirlenmiştir. Çalışma grubunu bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporculardan oluşturmaktadır. Toplam 586 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Stres Düzeyi Testi ve Problem Çözme envanterinde oluşan üç form kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Toplanan veri seti normal dağılım gösterdiğinden farklılık analizlerinde farklılıklarını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, analizi grup içi farklılık analizinde ise LSD testleri uygulanmıştır.

Katılımcıların (\bar{x} :5,76), ortalama ile az stres altında olduğu Problem Çözme Envanteri ortalaması ise (\bar{x} =182,88) ile çok yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporculardan 17 yaş ve altında olan, Lise eğitim düzeyine sahip, 3 yıl spor yaşı olan, hafta 4 defa antrenman yapan, düşük gelir grubuna sahip ve bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların stres düzeyleri, diğer gruplarındaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların problem çözme envanterinde katılma 26 yaş ve üstündeki, ön lisans ve lisans olan katılımcıların, haftada 3 ve daha fazla antrenman yapan, yüksek gelir düzeyine sahip, Basketbol oynayan ve bireysel sporlarla ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların stres düzeyleri ile problem çözme envanteri, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım, düşünen yaklaşım ve kendine güvenen yaklaşım alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişki mevcuttur.

Anahtar kelimeler: Takım ve bireysel sporlar, Stres Düzeyleri, Problem Çözme

ABSTRACT

Examining the Relationship Between Stress Levels and Problem Solving Skills of Individual and Team Sports Players

The aim of the study was to determine the stress levels and problem-solving activities of participants involved in team and individual sports and the relationships between the participants' stress levels and problem-solving activities. The research was applied only to athletes affiliated with Elazığ Youth Sports Provincial Directorate. In the research, the sample was determined using the simple random sampling method. The study group consists of athletes interested in individual and team sports. A total of 586 athletes participated voluntarily. Three forms consisting of Personal Information Form, Stress Level Test and Problem Solving Inventory were used in the research. SPSS 24.0 package program was used to evaluate the data obtained in the research. Since the collected data set showed a normal distribution, independent sample t-test, one-way analysis of variance, and LSD tests were applied in the analysis of intra-group differences in order to determine the differences.

It was determined that the participants were under average stress (\bar{x} :5.76) and the average Problem Solving Inventory was at a very high level (x =182.88).

It was determined that the stress levels of the athletes participating in the research who were 17 years old and under, had a high school education, had 3 years of sports age, trained 4 times a week, had a low income group and were interested in individual sports were higher than the athletes in other groups.

It was determined that the participants' participation in the problem-solving inventory was higher in the participants who were 26 years of age and older, had an associate degree or a bachelor's degree, than the athletes who trained 3 or more times a week, had a high income level, played basketball, and were interested in individual sports. No statistically significant difference was found in terms of duration of exercise. There is a statistically significant and inverse relationship between the participants' stress levels and their level of agreement with the problem-solving inventory, evaluative approach, planned approach, thinking approach and self-confident approach sub-dimensions.

Key words: Team and individual sports, Stress Levels, Problem Solving

1. GİRİŞ

Dünya toplumlardan, toplumlar ise farklı insanların bir araya gelmesi ile oluşur. Bundan dolayı dünyada ki bireylerin sağlıklı, huzurlu ve mutlu olması toplumları oluşturan bireylerin sağlıklı ve mutlu olmasına bağlıdır. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve insanların sosyal hayattaki iletişim kopukluğu ve eksikliği beraberinde bireyin kendisini tanıması ve toplumda yaşayan bireyleri tanımada güçlük çekmesine neden olmuştur. Çağdaş toplumların temel amaçlarından biride toplum içinde yaşayan bireylerin kendisini ve toplum da yaşayan diğer bireylerin de kendilerini tanıyabilme, anlayabilme ve mutlu olabilmesini sağlayabilmektir (Güvenç, 1999). Çünkü toplumun fertleri kendi öz benliklerini tanıyarak topluma daha kolay bir şekilde uyum sağlayabilir, sosyalleşme sürecini hızlandırabilir ve toplumun diğer fertleri ile birlikte huzurlu ve mutlu bir şekilde yaşaya bilir Altuntaş (2003),

Toplumla birlikte yaşayan bireyler yaşamın bazı dönemlerin de birçok problem ve kriz yaşayabilir. Yaşanan kriz dönemin de bireyler fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak bu dönemi sağlıklı bir şekilde sürdürmesi ve atlatması çok önemlidir. Bu kriz yönetimi sağlıklı bir şekil de geçirilmesi aşamasında bireyin yaşadığı toplum, sosyoekonomik yapısı, arkadaş çevresi, kültürel ve spor etkinliklerine katılımı, yaşı, cinsiyeti vb. birçok faktör problemi çözme aşamasında önemli rol oynamaktadır (Rousseau, 1986).

Günümüzün insanı, çok çabuk gelişen ve değişen bir dünyada yaşamaktadır. Gelişen, değişen ve ağırlaşan yaşam şartları karşısında bireyler ve toplumlar birçok ağır problem ile karşılaşmaktadır. Bu problemler karşısında bireyler problemleri çözmek için yeni yollar ve yöntemler bulmak zorundadır. Problemi çözemeyen bireyler stres, depresyon gibi sıkıntılara maruz kalarak bulanıma girebilir. Bu durum bireylerin aile, soysal yaşam ve iş yaşamında birçok sorun ile karşılaşmasına neden olacaktır (Aydın 2013)).

Fiziki ve zihinsel açıdan sağlıklı bireylerin ve nesillerin yetiştirilmesin de topluma çok önemli görevler düşmektedir. Bireyin gerek katılımı gerekse içinde yaşadığı çevrenin farklı olması beraberin de bireysel farklılıkları da ortaya çıkmasını sağlar. Bireysel farklılıkların etkisiyle bireylerin olaylara bakış açısı, olayları değerlendirme ve çözme gibi farklılıkları da beraberinde getirmektedir. Topumda ki bu hızlı değişime ayak uydurma çabaları fiziksel ve ruhsal sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu soruların başında stres gelmektedir. Stres, genellikle bireylerin kapasitelerini zorlayan olumsuz bir durumdur. Stres gibi yıkıcı etkiye sahip olan duygu karmaşıklığını yenmenin en etkili ve verimli yollarından biride spor etkinliklerine katılım sağlamaktır. Spor, bireylerin fiziksel gelişimi ve problem çözme becerisini geliştirdiği düşünülmektedir.

Değişen ve gelişen dünya ile birlikte hayatımıza giren stres kavramı gerek ruhsal gerekse fiziksel sağlık yönünden bireyleri etkilemektedir. Bu durumda bireylerin stres kavramının ne olduğunu, hangi koşullarda ortaya çıktığını ve bunun ile nasıl baş edileceği hakkında araştırma yapmaya itmiştir. Yapılan birçok araştırma bakıldığında özellikle stresten kaynaklanan duygusal, fiziksel ve davranışsal belirtiler vurgulanmıştır (Bakan, 2004). Duygusal olarak, stres, kaygı ve depresyon; davranışsal olarak saldırganlık, madde bağımlılığı, uykusuzluk ve ilişkiden kaçma; fiziksel olarak ise astım, bel ağrısı, diyabet, ishal, hipertansiyon migren, kas ağrısı ve ülser gibi hastalıklar belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmanın amacı; bireysel spor yapan sporcuların stres durumlarını, takım sporu yapan sporculara göre farklılık gösterip gösterilmediğini belirlenmesi ve strese karşı problem çözme becerileni arasındaki ilişkilerin belirlenip incelenmesidir (Altuntaş, 2003).

1.1. Stres

Gelişen ve değişen dünyada stres kavramı hakkında farklı çalışmalar yapılmış ve birçok kişi tarafından bu kavram incelenmiştir. Hamner ve Organ (1978), stresi; kişilerin yaşadığı ortamda gelişen, devam eden ve biten olaylara yetersiz ya da araç niteliğinde reaksiyonda bulunamaması, çok yoğun şekilde yıpranması, ya da bireyler de strese bağlı oluşan negatif izler olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma bakılarak; stresin organizma üzerinde sadece ruhsal olarak değil fizyolojik olarak da negatif yönde bir takım etkiler bıraktığı gözlemlenmiştir. Stres bireylerde, halsizlik, isteklendirme düşüklüğü, kaygı, uyku düzeninde bozukluk, aşırı yeme isteği veya cilt problemleri gibi fiziksel zararlar da meydana getirebilir.

Stres kavramı geniş bir konu olduğu stres kavramı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Altuntaş (2003), stresi; fizyolojik, ruhsal veya biyolojik yüklenmelerden dolayı bireylerde meydana gelen olumsuz etkiler olarak açıklamıştır.
- Stres; bireylerde fizyolojik ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi ve aşırı derecede yıpranmasına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz durumlar olarak ifade edilmiştir (Baltaş, 2004).
- Stres; günlük hayatımızda çok kullandığımız bir kavramdır. Gelişen toplumların bir sorunu olarak ifade edilen stres,“ bedene yüklenen ve bireyleri olumsuz

yönde etkileyen durumlara karşı, bedenın doğal olarak gösterdiği tepkilerin bütünü“ olarak ifade edilmiştir (Bakan, 2004).

- Stres, bireylerin günlük yaşamı içinde veya içsel algılarından meydana gelebilir. Başka bir formu ise bireyler de ruhsal ve fizyolojik açıdan negatif duygu ve düşünceler meydana getirebilir ve bu durum bireylerde ciddi bir şekilde fiziksel ve psikolojik travmalar ortaya çıkarabilir (Tse, Flin ve Mearns, 2010).
- Özkaya ve ark., (2008) ise stresi; kişilerin her hangi bir olay karşısında ruhsal veya fiziksel uyarılara karşı gereken adaptasyonu sağlamak ve gerekli tepkiyi göstermesi olarak ifade etmiştir.
- Stres bireylerde olumsuz etkiler bıraksa da günlük yaşam içinde stressiz yaşamak mümkün değildir. Ama stresin bireylerin kontrolünden çıkması durumunda bireylerin sağlığını tehlikeye sokabilir (Tekgöz 2011).

1.1.1. Stresin Evreleri

Stresin evreleri 3 ana başlık altında inceleyebiliriz bunlar:

1.1.1.1. Alarm Evresi

Alarm aşaması stresin ilk aşamasıdır. Strese neden olan olaylar ve durumlar fark edildiği ve bireyin biyokimyasal tepkilere karşı kendini koruduğu ve savunduğu evredir. Bir başka ifade ile alarm evresi, bireylerin çevresel uyarıları stres olarak algıladığı evredir. Alarm aşamasında beden strese hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, göz bebeklerinde değişim, kan basınçta artış ve terleme gibi reaksiyonlar gösterir. Alarm aşamasında stres ile baş etme ya da stresten uzaklaşma amaçlanır (Aytaç 2009: 7).

1.1.1.2. Direnç Evresi

Direnme evresinde, asıl amaç strese karşı tepki göstermektir. Bu süreçte birey karşılaştığı strese karşı bir aşırı bir tepki ile direnç gösterir. Birey direnç aşamasında iken, stresin kaynağı olan faktörler etkili bir şekilde çözüme ulaştığında, bedenın verdiği bütün tepkiler ortadan kalkar, vücut alarm evresinde ortaya çıkan hasarları onarır, vücut normal haline geri döner. Direnç aşamasında stres ile başa çıkılmazsa vücut büyük oranda güç

kaybeder. Direnme evresinde vücut strese karşı başarılı bir direnç göstermezse veya stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmazsa vücut tükenme evresine geçer (Aytaç 2009: 7).

1.1.1.3. Tükenme Evresi

Birey karşılaştığı stres ile mücadele edemezse güç kaybetmeye başlar. Bu durumda alarm evresindeki tepkiler yâda kronik stres belirtileri tekrardan vücutta oluşur. Bunun sonucunda birey çok rahat bir şekilde her türlü hastalığa açık hale gelir. Eğer birey strese çok yoğun ve çok uzun zaman maruz kalırsa bireyde tükenme başlar. Bundan sonra bireyde geri dönüşü olmayan etkiler kalır. Stresin devam etmesi vücudun yıpranmasına, hasarlara ve ölümlere yol açabilir. Bundan dolayı stresin tükenme aşaması, vücudun direncinin düştüğü ve hastalıkların başladığı evredir (Aytaç 2009).

1.1.2. Stresin Belirtileri

Stresin belirtilerini 3 ana başlık altında inceleyebiliriz. Bunlar:

- Fiziksel belirtiler
- Psikolojik belirtileri
- Davranışsal belirtiler

1.1.2.1. Fiziksel Belirtileri

Stres durumunda bireyde oluşan fiziksel belirtiler. Şunlardır (Örücü,2005) :

- Kalpte çarpıntı,
- Kas ağrıları,
- Sindirim bozukluğu,
- Aşırı terleme,
- Uyku bozukluğu,
- Vücudun belirli kısımlarında titreme,
- Yorgunluk,
- Sese aşırı duyarlılık,
- Mide krampları

1.1.2.2. Psikolojik Belirtileri

Stresin psikolojik belirtilerine baktığımızda Rowshan (2011)"a göre bu belirtiler;

- İçinde boşluk hissetme,
- Kin tutma,
- Hayattan tat almama,
- Suçluluk psikolojisi,
- İnsanlar ile iyi geçinememe,
- Suç işlemeye meyilli olma.

1.1.2.3. Davranışsal Belirtileri

Bireyler strese bağlı olarak bir tehdit ya da olumsuz bir uyarıcı ile karşılaştığı zaman Bir tehdit ya da sıkıntı verici bir uyarıcı ile karşılaşıldığı vücutunda ve davranışlarında bir takım değişiklikler gözlemlenmiştir. Bu tepkiler aşağıda şöyle sıralanmıştır:

- Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır,
- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir,
- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar,
- Gözbebekleri büyür, tükürük salgısı gerçekleşmez, cinsel organların faaliyeti gerçekleşmez,
- Sindirim sisteminde bozulma, vücut ısısında artış ve aşırı terleme,
- Vücuda bağlı olarak enerji miktarının artması ve kan basıncının yükselmesi
- Solunumda bozukluk,
- Vücuda yeterince kan akışının sağlanmaması,
- Ellerde ve bacaklarda titreme,
- Vücutta gerginleşme,
- Vücuttaki yaraların iyileşme süresinin uzaması,
- Sigara içme meyillinin artması,
- Sık sık hayal kurma ve düşüncelere dalma,
- Aşırı öfke ve sinir krizi,
- İletişimde kopukluk ve kendini ifade etmede zorluk,
- Ölüm ve intihar korkusu (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.1.3. Stresin Kaynakları

Stres kaynakları çeşitli başlıklar altında gruplanmıştır. Cüceloğlu (2002) stresin kaynaklarını; birincisi bedeninin içinde ya da dışında, ikincisi bedensel ve psikolojik kökenli olarak ikiye ayırır. Stres kaynakları genel olarak bireysel ve örgütsel olarak iki grupta toplanmıştır. Stres kaynakları ve alt başlıkları şöyledir:

1.1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları

Her insan farklı uyarıcılara bağlı olarak strese maruz kalmakta ve yaşamaktadır. Strese bağlı olarak yaşanan olumsuz etkiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. “Stres insanlar üzerinde olumsuz etki bırakan ve onların gündelik yaşamına ve performansına olumsuz yönde etkileyen bir kavramdır. Stres oluşumu kendiliğinden gelişen ve devam eden bir durum değildir. Stresin oluşumu bireysel, örgütsel ve dış çevreye bağlı olarak gelişen bir durumdur. Ortamdaki değişim ve şartlara bağlı değişim bazı bireyleri çabuk etkilerken, bazı bireyleri de geç etkilemektedir” (Eren, 2001). Bir başka tanımda ise bireyleri strese sokan çoğu unsur kendisinde barındırdığı kişilik, huy ve becerileri olabilmektedir. Kısacası stresin temel kaynağı bireyin kendisidir. İnsanları olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen olaylar ve karşılaştığı durumlara verdiği tepkilerdir. Yaşadığı çevre içerisinde insanlara göre şekil alabilir veya kendini görmek istediği gibi görebilirler. Stresin oluşturan en büyük etmenlerden biri de bireyin ta kendisi ve kişiliğidir(Tutar, 2004).

Kişilik ise; insanın psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tutumlarının bütünüdür. Başka bir deyişle kişilik; bireyin gündelik yaşam içerisinde yaşam ve davranış biçiminin bütünü olarak ifade edilebilir (Eroğlu 1996).

1.1.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Belirli bir örgütte çalışan insan, hayatının büyük bir bölümünün çalışma alanında geçirmekte ve belirlenen hedeflere ulaşmak için kendisine verilen yetki ve görevleri yerine getirmekle sorumludur. Bu durum ve sorumluluklar “örgütsel stres” kavramının ortaya çıkarmıştır(Aydın, 2008). Bireylerin günlük yaşam içerisinde zamanının büyük bir kısmını çalışma sahası da geçirir. Bundan dolayı iş sahaları bireyin yaşam kalitesi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bundan dolayı bireyin performansının yüksek ve verimli olması için stressiz olması önemlidir (Keser, 2013). Bireyler, en fazla iş alanlarında strese maruz

kalırlar. Stres; ses şiddetinin yüksek olması, aşırı veya az ışık, aşırı yada az ısı vb. etmenler stresin ortaya çıkmasına neden olur. Ancak aynı ortamda bulunan çalışanlarda aynı oranda strese tepki vermezler ve stres oranları birbirinden farklıdır. Bireylerin bazılarında olumlu güdümlenme yaparken, diğer bireylerde de ise olumsuz güdülenmeye sebep olmaktadır (Akgemci, 2001, s. 302). Stresin örgütler üzerinde iki boyutta olumsuz etki bırakmaktadır. Bunlardan birincisi örgütün belirlediği amaç ve hedeflere giden yolda çalışan bireylerde performans ve verimlikte düşüklük, diğeri ise örgüt içinde çalışan bireylerin bulunduğu çalışma ortamına yabancılaşma ve aidiyet duygularını kaybetmesidir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

1.1.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Hayatımızda birçok olaylardan dolayı stres ile baş başa kalırız. Korktuğumuzda, sinirlendiğimizde, kaygılandığımızda vücudumuz tepkimeye girerek hormonlar salgılar ve salgılanan hormonlar bizi stres ile mücadele etmeye hazırlar. Bu hormonların vücut içinde aşırı yada az salgılanması bize zarar verebilir. Bireyler tamamıyla stressiz bir yaşam içinde yaşayamaz. Çünkü az miktarda stres bireylerin güdülenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Turna, 2014). Bazen maruz kaldığımız stres ise örgütsel kaynaklardan dolayı olabilir. Yaşadığımız hayat ve toplum içinde stresi tamamıyla ortadan kaldırmak mümkün olmadığı için stres ile mücadele etmeyi öğrenmeliyiz. Sarp (2000) herhangi bir olay olmaksızın öfkelenmek, bağırarak, kızmak, kırıcı davranış ve tutumlar sergilemek stresi tanımak ve onla mücadele etmek için atılan ilk adımlardır.

Stres ile mücadeleyi bireysel ve örgütsel olmak üzere iki başlık altında inceleyebiliriz

1.1.4.1. Stresle Mücadelede Bireysel Yöntemler

İnsanlar hayatı boyunca stresin insanlar üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için çeşitli araştırmalar ve çareler aramışlardır. İnsanlar stresin olumsuz etkilerini en aza indirmek ve bu etkilerden fazla zarar görmemek için stres ile mücadele yöntemlerini çok iyi bilmesi gerekiyor. Aydın (2008)'a göre bireysel olarak yapılan ve uygulanan bazı yöntemler stres ile mücadelede çok önemli yer tutmaktadır. Bu yöntemlerin ortak amacı, bireylerin alışkanlıkları ile fiziksel, zihinsel ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını ön görmeleridir. Bunun amacı ise stresin insan yaşamında ki olumsuz etkilerini engellemek veya en aza indirmeye çalışmaktır. Sözü edilen yöntemler şunlardır:

- Spor yapmak,
- Egzersiz yapmak,
- Nefes alış verişini kontrol altında tutmak,
- Faaliyetlere katılmak,
- Yoga yapmak,
- İbadet etmek,
- Zamanı etkili ve verimli kullanmak,
- Kişisel alışkanlıkları değiştirmek vb.

1.1.4.2. Stresle Mücadelede Örgütsel Yöntemler

Örgütlerde stresi oluşturan faktörlerin neler olduğunu ve strese maruz kalan bireylerin maruz kaldığı strese bağlı olarak ne kadar etkilendiği ve bu etkilenmenin yaşam kalitesine ve performansa olan etkisinin tespit edilmesi ve stres ile mücadele etme yöntemlerinin belirlenmesi ve yeni yöntemlerin geliştirilmesi gerekmektedir. Stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir ama olumsuz etkilerini en aza indirmek bireylere daha fazla fayda sağlayacaktır. Örneğin iş sahasında aşırı sese maruz kalan bireyler için sesi engelleyen kulaklıkların kullanılması çalışan bireylerde sesten kaynaklı stres oluşumunu azaltmaya yardımcı olacaktır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Strese maruz kalmalarını engellemeye yönelik bazı öneriler şunlardır:

- Çalışma ortamında iyileştirmeler yapmak,
- Çalışanlara verilen iş yükünde iyileştirmelerde bulunmak,
- Bireyleri yapabileceği işleri vermek,
- Destekleyici politikaları geliştirmek,
- Stres yönetimini en iyi şekilde uygulamak ve geliştirmek,
- Bütün çalışanlara, onların kararlarında etkili olacak fırsatlar sağlamak diye sıralanabilir (Arıkanlı ve Ulubaş, 2004).

1.1.5. Stresin Performansa Etkisi

Stresin bireylerin üzerinde hem zararlı hem de faydalı etkileri bulunmaktadır. Başka bir deyişle stresin az olduğu durumlarda bireylerin performanslarında ve verimliliklerinde bir azalma tespit edilmiştir. Bundan dolayı bireylerin performanslarını ve verimliliğini

artırmak için stres düzeylerinin arttırılmasında önemli bir fayda vardır. Yarar sağlayacak düzeyde stresin yükselmesi bireylerin bilgi ve becerilerini daha iyi şekilde ortaya koyduğu tespit edilmiştir. Fakat stres düzeylerinde aşır ölçüde bir artış gerçekleşirse bireyle bıkkınlık ve tükenme meydana geleceğinden performansta ve verimlilikte bir azalma gerçekleşecektir. Bu nedenle stresin orta yada optimun düzeyin altına düşürmemek gerekmektedir (Eren, 2001).

1.2. Problem ve Problem Çözme

Problem çözme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikleri içeren kapsamlı bir süreçtir. Problem ve problem çözme çok farklı açılardan ele alınabilir. Bu araştırmada önce Problem sonra da problem çözme konusu ele alınmıştır. Problem ve problem çözme geniş kavram olduğu için birçok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Problem Latince bir kavramdır. “Problema” kelimesinden gelmektedir. Problem; Sorunu ortadan kaldırmak için üzerinde araştırma yapılan, düşünölen ve çözüme ulaşmak için izlenilen yolun bütünü olarak ifade edilebilir (Demir, 2016).
- Problem, bireylerde akıl karmaşası oluşturan ve bireylerin günlük yaşam içerisinde belirsizliğe iten gelişimini ve ilerlemesini engelleyen faktörler olarak tanımlanmıştır (Aslan ve Güzel, 2018).
- Problem, bireylerin önceden belirlemiş olduğu amaca ulaşmasını engelleyen durumdur. Karşılaşıla bu engeller çözüme kavuşturulmadığında bireyde birçok olumsuz etkiler meydana getirir. Problemlerin çözümlenme süresi bireyden bireye göre farklılık gösterebilir. Bazıları karmaşık olup uzun sürebilirken bazıları ise kolay şekilde çözüme kavuşabilir problem aşılması gereken önemli kavramlardan biridir. (Van De Walle, 2007).
- Problem, kişilerin daha önceden belirlemiş olduğu hedef ve amaçlara giden yolda karşılaşmış olduğu engeller ve bu engellere karşı savunmasız olduğu durumlar olarak ifade edilir (Bingham, 2004).
- Problem, genellikle karşılaşılan bir zorluk veya çözümlenmesi beklenen sorunlar olarak açıklanabilir. Problem bireylerin aklını bulandıran ve belirsizlik oluşturan her şey olarak ifade edilebilir (Gelbal, 1991).
- Problem, süresi değışkenlik gösteren, zor, karmaşık ve durumuna göre değışen olaylardır (Morgan, 1998). Birçok problemin isen birden fazla çözümö vardı (Öğölmüş, 2001).

- Özet olarak problem, bireylerin fiziksel, ruhsal ve davranışsal yapısını olumsuz yönde etkileyen ve önceden belirlenmiş olan amaç ve hedeflere ulaşmasını engelleyen zorluk ve çatışma durumu olarak ifade edilebilir (Heppner ve Charles, 1987)

1.2.1. Problem Çözme

Problem çözme, bireylerin önceden belirlemiş olduğu hedeflere etkili ve verim şekilde ulaşmak için karşısına çıkan bütün engelleri aşmak olarak tanımlanabilir (Aldemir vd., 2014). Bireylerin problem çözme becerileri kişiden kişiye farklılık göstermekte beraber oldukça da çok karmaşık bir süreçtir. Problemi çözme yönteminde belirlenen seçenekler de çok önemlidir. Problem ile karşılaşılacak bireyler, sporcular ve çalışanlar problemin üstesinden gelebilecek yöntemleri belirlemesi çok önemlidir. Bu araştırmalar ve incelemeler göz önüne alındığında problem çözme, karşılaşılacak engeller ile mücadele etmede etkili yöntemlerin belirlenmesi ve belirlenen yöntemler ile mücadele etme sürecinin tamamı olarak ifade edilebiliriz (Erden ve Akman, 2018). Literatürlerde problem çözme kavramına ilişkin farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Bunlar:

- Problem çözme süreci belirlenen amaca ulaşmak için belirlenen yöntemleri etkili, verimli ve doğru uygulamak olarak açıklanabilir (Açık, 2013).
- Problem çözme karşılaşılacak zorlukları aşmak için kullanılan sistematik yol ve yöntemlerin bütünüdür (Arslan, 2005).
Problem çözme kavramı, belirlenen hedefe ulaşırken bireylerin kullanmış olduğu fiziksel ve zihinsel becerilerinden faydalanma süreci olarak ifade edilebilir (Aydın, 2012).
- Problem çözme, problemi bulma, anlama, çözüm bulma ve bulunan çözümlerin problem aşmada faydalı olup olmadığını görme ve anlama yeteneğidir (Reinecke ve ark., 2001).
- Kısaca söylemek gerekirse problem çözme kişinin gündelik yaşamında veya mesleki yaşamında karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilmek için en etkili çözüm yolunu belirleme becerisidir.

1.2.2. Problem Çözme Modelleri

Günümüzde ihtiyaç duyulan bireylerin yetiştirilebilmesi için öncelikli olarak çeşitli beceri ve özelliklerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu becerilerin başında problem çözme becerisi gelmektedir. Her birey günlük yaşam içinde farklı problemler ve engeller ile karşılaşmakta, bu engel ve problemler ile mücadele edebilmek için çeşitli yöntemler aranmaktadır (Aslan ve Sağır, 2011). Bu konu hakkında inceleme ve araştırma yapan kişiler, bireylerin karşılaştığı engelleri çözebilmek için birçok problem çözme örneği ve kuramı geliştirmiştir (Zeytun, 2010). Bu kuramlar şunlardır:

1.2.2.1. John Dewey'in Yansıtma Düşünce Kuramı

Dewey'in problem çözme kuramında, problemlerin tanımlanması, elde edilen verilerin gruplandırılması, çözüm için seçeneklerin belirlenmesi, çözümlerin doğruluğu ve güvenilirliğinin kontrol edilmesi ve elde edilen verilerin gözlemlenmesi olarak ifade edilebilir. Dewey, bu çözüme giden yollarda değişiklik olabileceğini ve duruma göre farklı alternatiflerinde uygulanabileceğini belirtmiştir. Dewey'e göre yeni yöntemlerin bulunmasıyla beraber bazı yöntemler silinebilir ve kısaltılabilir (İskender ve ark., 2004).

1.2.2.2. Kari Popper ve Problem Çözme

Karl Popper'a göre problem çözme bireylerin problemleri aşma süreci olduğunu ve bireylerin karşılaştığı problemleri çözmeye yeterli olması gerektiğini savunur. Bireyleri problemleri çözebilen ve aşan olarak ifade etmiştir. Popper 'ın problem çözme kuramında karşılaşılan problemler ile mücadele etmek için fikirlerin belirlenmesi, belirlenen fikirlerin problemin olumsuz etkisini en aza indirmeye elverişli olması, belirlenen fikirler sayesinde çeşitliliklerin olmasına imkân sağladığı desteklenmiştir (Yığıter, 2012).

1.2.2.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı

İlk defa düşünme tekniğini geliştiren Osborn'a göre yaratıcı sorun çözme süreci üç aşamadan oluşur; sorun bulma, düşünce bulma, çözüm bulma. Belirtilen başlıklar şu şekildedir (Erkuş, 2011; İlman 2017):

- Sorun bulma: Bu aşamada karşılaşılan problemin ne olduğu ve bu sorun hakkında gerekli olan bilgilerin ve verilerin toplanması, analiz etmesi ve çözüme kavuşturma aşamaları olarak tanımlanabilir.
- * Düşünce Bulma: Bu aşamada problemin çözümü için gerekli tüm fikirler ve yöntemler belirlenir.
- Çözüm Bulma: Belirlenen fikir ve yöntemler uygulanır. En etkili yöntem belirlenerek çözüm sonlandırılır.

1.2.2.4. Guilford'un yaratıcı problem çözme modeli

Guilford'a göre çevreden ve kişinin bedeninden gelen bazı uyarıcılar problem çözme davranışını başlatır. Guilford'un modelinde yaratıcı problem çözme için gerekli olan dört değişken bulunmaktadır. Bunlar: süzgeç, hafıza, yakınsak üretim ve ıraksak üretimdir. Bu değişkenler etkileşim halindedir. Bu değişkenlerin herhangi birinde karşılaşılan problemler, problem çözmeyi engelleyebilmektedir (Jewell ve Mylander, 1988).

1.2.2.5. Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlilik Modeli

Bandura'ya göre kişiler karşılaştığı problemler ile mücadele ederken çevresindeki insanların davranışlarını taklit edebilirler. Bandura bireylerin yapısal ve ruhsal özellikleri karşılaşılan problem ile mücadele aşmasında gösterecekleri çabayı etkileyeceğini savunmuştur (Bandura ve Selv, 1977).

1.2.2.6. Problem Çözme Süreci

Bireyler yaşadığı sürece boyunca günlük yaşam içerisinde farklı düzeylerde engeller ile karşılaşır ve karşılaştığı engellerin problem olduğunun bazen farkında bile olmazlar. Bireylerin karşılaştığı engeller bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu yüzden problem çözme, bireylerin zeka becerilerinin karşılaştığı problem karşısında vermiş olduğu tepkilerin bütünü olarak ifade edilebilir (Sözer ve Aksan, 2007). Yukarıda bahsettiğimiz bilgilere göre problem çözme, önceden belirlenmiş amaçlara ulaşmak için toplanmış olan verileri düzenleme, analiz etme ve bilgilerden etkili ve verimli bir şekilde faydalanma süreci olarak ifade edilebilir (Ülgen, 1995).

1.2.3. Problem Çözme Aşamaları

Problem çözme aşamaları 6 başlık altında incelenmiştir. Bunlar

1.2.3.1. Problem Tanımla

Bu aşamasında dikkat edilmesi gereken hususlar şu şekilde sıralanmaktadır:

- Bireylerin önceden deneyimlediği problemleri tanımlama,
- Hedef ve standartlar güncel performansın değerlendirilmesi,
- Bireyin önceden belirlemiş amaca ulaşmak belirleşmiş olduğu yöntemlerin belirlenmesi ve analiz edilmesi,
- Karşılaşılabilecek problemlerin önceden tahmin edilmesi (Erkuş ve Bahçecik, 2015).

1.2.3.2. Probleme Yönelik Bilgi Toplanması

Bireylerin karşılaştığı problemleri en az sürede etkili ve verimli şekilde çözebilmesi için dikkat edilmesi gereken özellikler aşağıda sıralanmıştır (Taşçı, 2005):

- Bireylerin kendilerini çok iyi tanınması,
- Bireylerin problemler karşısında ki duygu ve tutumları,
- Bireylerin karşılaştığı problem karşısında dışsal faktörlerin etkisi,
- Bireyin karşılaşılan problemin çözümü için gerekli hazırların yapılması,
- Problem durumunun belirlenebilmesi için ne, kim, nerede, ne zaman, niçin ve nasıl soruların cevaplanması gerekmektedir.

1.2.3.3. Çözüm Seçeneklerinin Üretilmesi

Bireyler karşılaştığı problemlere çözüm ararken çeşitli yol ve yöntemler belirlemelidir. Amaç belirlenen hedefe en etkili ve verimli şekilde ulaşmaktır. Bundan dolayı üretilecek olan yol ve yöntemler kişileri amaçlarına yakınlaştıracak öneriler olmalıdır. Bireylerin problem çözme becerileri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin en etkili ve verimli çözüme ulaşabilmesi için problem çözme becerilerinin çok yüksek olması gerekmektedir. Bireyler elde ettiği verileri en doğru şekilde analiz etmeli ve yeni yöntemler geliştirmelidir (Taşçı, 2005).

Bireyler karşılaşılan probleme karşı çözüm üretirken şunlara dikkat etmelidir (Erkuş ve Bahçecik, 2015):

- Farklı alternatiflerin üretilmesi,
- Verilerin dikkat bir şekilde gruplandırılması,
- Verilerin öncelik sırasına göre sınıflandırılması,
- Verilerin sebep sonuç ilişkisine göre sınıflandırılması,
- Toplanan verilerin net bir şekilde analiz ve ifade edilmelidir.

1.2.3.4. En uygun Seçeneğin Bulunması

Bireyler karşılaştığı problemleri çözerken toplamış olduğu verileri en etkili şekilde analiz etmeli ve bulunan sonuçları düzenli bir şekilde sınıflandırmalıdır. Bireyler çözüme yönelik karar verirken tüm süreci dikkatli bir şekilde incelemeli ve göz önünde bulundurmalıdır. Çözüm için belirlenen sonuçlar içinde en iyi seçeneği seçmeli ve çözüm yöntemine eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmalıdır (Taşçı, 2005).

1.2.3.5. Seçilen Seçeneğin Uygulanması

Bireyler farklı yaklaşımlar ile elde ettiği çözüm yöntemine ilişkin bir planlama yapmalı ve uygulamalıdır. Benimsenen çözüm yolunun ne kadar etkili sonuçlara ulaşabileceği ön görülüyorsa de amaca giden yolda farklı problemler ile karşılaşılabilmektedir. Bundan dolayı bireylerin önceden belirlemiş olduğu plan uygun olarak aşamaları geçmesi gerekmektedir. Çözüm yöntemini uygularken dikkat edinilmesi gerekenler şöyle sıralanabilir (Erkuş ve Bahçecik, 2015):

- Detayların belirlenmesi,
- Titiz bir şekilde kontrol edilmesi,
- Karşılaşılabilecek problemleri önceden tespit etmek,
- Karşılaşılabilecek problemlere karşı önlem almak,
- Belirlenen yöntemlerin güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi.

1.2.3.6. Sonucun Değerlendirilmesi

Tercih ettiğimiz yöntemler bizi her zaman doğru sonuçlara iletmeyebilir. Bireyler bu süreçte tüm aşamaları dikkatli bir şekilde incelemeli ve analiz etmelidir. Belirlen yöntemler karşılaşılan problem karşısında yetersiz kalması, bireyin tekrardan bir yönetime yönelmesine

neden olabilir. Bireyler problem çözme aşamasının tüm süreçlerini incelemeli ve problemin çözülmesini imkânsız olduğunu düşünülmesine kadar devam edilmelidir (Taşçı, 2005).

1.2.4. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Bireyler karşılaştığı problemleri çözme konusunda bireysel faktörler çok önemlidir (Polat, 2008). Problem çözme becerisini etkileyen faktörler şunlardır:

- Bireyin kendine olanı güveni,
- Yaş,
- Rol model ve çevre,
- Sosyoekonomik düzey,
- Bireysel farklılıklar,
- Karakter,
- Mesuliyet duygusu,
- Bilgi ve birikim,
- Tecrübe,
- Bireyler arası iletişim,
- Duygu ve düşünceler,
- Karakter olarak sıralayabiliriz (Karabulut, 2009).

1.2.5. Problem Çözmede Karşılaşılan Engeller

Problemin çözülmesi sürecine zorluklar çıkararak beraberinde başarısızlığı da getirecek bazı etkenler bulunmaktadır. Bu engeller:

- **Entellektüel Engeller:** Karşılaşılan problem hakkında her hangi bir bilgiye sahip olmama, yetersiz analitik düşünme, sistematik olamamak ve elde bulunan bilgiyi yetersiz veya hiç kullanamama.
- **Duygusal Engeller:** Korkaklık, çekingenlik, başarısız olma kokusu, kaygı ve mesuliyet almaktan kaçınmak ve mücadelecilik olmamak.
- **Algılama Engelleri:** Olayları geniş pencereden bakamamak, neden – sonuç ilişkisini kuramamak, kalıplaşmış düşüncelere saplanmak vb. engellerdir.
- **İfade Engelleri:** Kendini tam manasıyla ifade edememe, sayısal ve sözel sembolleri etkili ve verimli bir şekilde kullanamamak.

- **Kültürel Engeller:** Dogmatik düşünceye sahip olmak, değişime açık olmamak, duygu ve düşünceleri gereksiz ve güvenilmez bulmak.
- **Çevresel Engeller:** Yetersiz fizik koşulları, gerekli uzman desteğinin olmaması, beklentinin yüksek olması ve strestir. Problem çözmede yaşanan sorunlardan biride kişilerin engeller karşısında sahip oldukları olumsuz tutum ve düşüncelerdir. Olumsuz tutum, düşünce ve inançlar problem çözmede başarısızlığa sebep olmaktadır(Özensoy, 1998).

1.2.6. Problem Çözme ve Spor İlişkisi

Sporcuların verimliliğinin artmasında en önemli etkenlerden birisi güdülenmedir. Güdülenme oranı az olan her uğraşta başarı oranı çok düşüktür (Aslan ve Kuru, 2002). Sporun sadece fizyolojik, stratejik ve teknik anlamda oluşmadığını, ayrıca mental bir süreci içerisinde tamamlayıcı bir rolünün olduğunu vurgulayan araştırmalar ve incelemeler yapılmaktadır. Atletlerin idman yâda yarışma anında ekip arkadaşlarıyla anlaşması, diğer takımın yapacağı adımı durdurmak, rakibine karşı hamle yapmak ve mücadeleyi kazanmak için yeni teknik ve taktikler geliştirmelidir. Bundan dolayı atletlerin hedeflediği başarıya etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için problem çözme beceresinin çok yüksek olması gerekmektedir (Konter, 2004).

Bir spor dalı ile uğraşan kişilerin uğraştığı spor dalı sayesinde günlük yaşam ve toplum içinde karşılaştığı sorun ve problemleri her hangi bir spor dalı ile uğraşmayan kişilere göre çok kolay bir şekilde aştığı gözlemlenmektedir. Özellikle uğraştığı spor dalında başarılar elde etmiş sporcuların sosyal yaşam içinde karşılaştığı stres ve problemleri çok kolay bir şekilde aştığı gözlemlenmiştir. Sporcuların karşılaştığı stres ve problemlerin olumsuz etkilerini minimum düzeye indirmek ve sportif performansını en etkili ve verimli şekilde kullanabilmesi için karşılaştığı problemleri iyi anlamalı, yorumlamalı, analiz etmeli ve çözüm odaklı olmalıdır (Saher, 2000).

1.3. Spor

Spor kavramı geniş bir kavram olduğu için bir çok tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır:

- Spor. Kendine has kuralları olan, kişilerin tat alması ve istek duyması için yapılan, genel olarak yarışma amacı güden, belirlenmiş kurallara bağlı olarak yapılan

bedensel ve zihinsel gelişime de fayda sağlayan faaliyetler olarak ifade edilebilir. Spor kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik bir şekilde geliştirirken, aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimine olumlu yönde etki eden, sosyalleşmeyi kolaylaştıran ve çalışma hayatında çalışanın veriminin artmasına da katkı sağlayan bir kavram olarak ifade edilebilir (Armağan, 1982).

- Spor, kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığının gelişimine katkı sağlayan, belli kaidelere göre yarışma ölçüleri içinde mücadele etme, haz duyma, kazanma ve başarıya gücünün artırılması, bireysel olarak da en doruk noktaya ulaşmak için harcanan çabaların tamamı olarak ifade edilebilir (Aracı, 1999)
- Spor, bireylerin belli kurallar içinde fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren ve yarışma amacı güden sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).
- Spor, toplum içinde ve bireyler arası ilişkilerde kişilerin tutumlarının düzenlenmesi olarak açıklanabilir. Bir başka deyişle spor, kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığını koruyan ruhsal ve sinirsel becerilerin gelişimine katkı sağlayan eğitim öğretim metodu olarak da açıklanabilir. En genel anlamda spor toplumsal, eğitsel ve fiziksel bir kavram olarak tanımlanabilir (Ölmez, 2010).
- Klasik anlamda spor, zaman geçirmeye ve yarışmaya dayanan faaliyetlerdir. Bir yâda bir den fazla kişiyle ve belli kaideler çevresinde yapılan, daha çok mücadele niteliği taşıyan, vücudun ve psikolojinin gelişimine de fayda sağlayan eğitici faaliyetlerdir (Morpa, 1996).
- Spor, insanların var olduğundan beri yapılan faaliyetlerdir. İlk dönemlerde kişiler kendilerini dış çevrenin oluşturduğu tehlikelerden koruyabilmek amacıyla savunma, hayatta kalmak ve besin ihtiyaçlarının karşılamak içinde avcılık ile uğraşmışlardır (Fişek 2003:24) örneğin; bireyler beslenme ihtiyacını karşılamak için doğal yaşam içinde bulunan hayvanları avlamak için okları, mızrakları veya taşları kullanmaya başlamıştır (Açıkada, 2013)

1.3.1. Sporun Tarihsel Gelişimi

Bireylerin bedensel yapılarını belirli hedefler için eğitime düşüncesi çok eski zamana dayanır. Milyarca yıl önce bireyler, zorlu yaşam şartlarında savunmasız kalmıştır ve zamanla farklı ihtiyaçları da karşılamıştır (Whirter, 1976). Yaşam koşullarının zorluğuyla insanlar çok kez karşı karşıya gelmiştir, kuvvet ve becerilerini geliştirirken, beden eğitimi

faaliyetlerine de yer vermiştir (Tayga, 1990). İnsanın yaratılış fitratında bulunan bu hareketler 'doğal hareketler' olarak adlandırılmıştır. Doğal hareketler bireyden bireye ve toplumdaki topluma değişkenlik gösterebilir (Alpman, 1972). İlk dönemlerde bireylerin hareket anlayışı, yaşam içerisinde bireyler, hayvanlar ve zorlu doğal yaşam çevresinde kalmıştır. İlkel beden faaliyetleri arasında, yürüme ve koşma başta gelmektedir (Tarcan, 1932).

Günümüzde gelinen nokta ise gelişen ve değişen insan yaşamı ve teknolojiyle birlikte insanların faaliyetleri çok azalmış ve buna bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sağlıklarında ciddi sorunlar ile karşı karşıya kalmıştır. Özellikle sanayi devrimi ile birlikte fabrikalaşan toplumlar da bu sorunlar ortaya çıkmıştır. Bu ülkelerin yöneticileri sağlıksız yaşamın önüne geçmek spor branşları kurup toplumu bu spor branşlarına yönlendirmiştir. Ülkemizde cumhuriyetin ilk dönemlerinde ve 1980 yıllarda fabrikalaşma ivme kazanmıştır. İnsanlar fabrikaların çok yoğun olduğu bölgelere göç başlamıştır. Bireylerin fiziksel faaliyetlerinin azaltan bu durum beraberinde sağlık problemlerini de getirmiştir. Ülke yöneticileri undan önceki toplum yöneticileri gibi halkı spora yönlendirmiştir. Modern teknoloji ile birlikte bireylerin enerjileri azalmıştır. Teknolojinin gelişimiyle beraber insanların boş zamanı artmıştır ve bu durum egzersize olan ihtiyacı arttırmıştır (Heyward, 1991). Fiziksel hareketler bireyler için hayati bir önem taşır. Spor yapmayan bireylerin spor yapmasının amacı fiziksel ve duygusal gelişimini sağlamaktır. Buna ek olarak sağlıklı ve güzel bir yaşam sürdürebilmek için egzersizin katkıları göz ardı edilmeyecek kadar fazladır Dünya Sağlık Örgütü (WHO) analizlerine göre spor yapmayan bireyin spor yapan bireyler oranla hasatlıklara yakalanma oranı çok fazladır. Spor yapan bireylerin kalp hasatlıkları, hipertansiyon, şeker gibi hastalılara yakalanma oranı çok düşüktür (Department Of Health And Human Services, 1996).

1.3.2. Sporun Gelişim Üzerine Etkileri

Sporun bireylere ve toplumlara birçok açıdan fayda sağlamıştır. Sporun bireylerin bilişsel, fiziksel ve psikolojik gelişimine olan katkılarını inceleyeceğiz.

1.3.2.1. Sporun Bilişsel Gelişim Üzerindeki Etkisi

Maslow'a göre bireyler öncelikle temel ihtiyaçlarını karşılanmasıyla güdülenir. Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra bir diğer aşamaya geçilir. Fakat fizyolojik, güvenlik,

sevgi, saygınlık ihtiyaçlarına temel ihtiyaçlar denir. Sporcuların performanslarının etkili ve verimli olabilmesi için temel ihtiyaçların karşılanması gerekir. Temel gereksinimler karşıldıktan sonra bireylerin artık kendini tanıma ve performansını farkına varma aşamasına geçer. Bu aşamada anlama, yorumlama, egzersiz, güzel duygular gibi en st gereksinimler olarak kabul edilir (İkizler ve Karagözoğlu,1997).

1.3.2.2. Sporun Fiziksel Gelişim zerindeki Etkisi

Devinim uyarı, canlılar üzerinde etki oluşturan önemli uyarıcılardandır. Bu uyarıcının olmaması erişkin bireylerde atrofiye (dokularda gerileme) neden olur. Gelişmekte olan bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişiminde aksaklıklara neden olur. Yani devinim insanlar için en önemli ihtiyaçlardan biridir. Bu ihtiyaç, belirli kaidelere bağlı olarak düzenli bir şekilde karşılanmalıdır. Bu karşılama spor yoluyla gerçekleşir. Bu gerçekleşme bireyi olumlu yönde değişimler ve gelişimler sağlar. İnsanların kas gelişimine, kan dolaşımına, dayanaklılığına ve performansına çok olumlu yönde katkı sağlar (Başer,1998).

1.3.2.3. Sporun Sosyal Gelişim zerindeki Etkisi

Günümüzün dünyasında spor giderek büyüyen, gelişen ve kitlelere hitap eden bir endüstridir çabuk değişim ve gelişim yaşadığımız dönemin en önemli özelliklerden biridir. Bu gelişim ve değişime bağlı olarak toplum yapısı ve insan yaşantısında hızlı bir şekilde değişmektedir. Geri kalmış, gelişmekte olan ve gelişmiş toplumlarda spor çok önemli yeri sahiptir. Ayrıca toplumların kaynaşmasında da önemli bir yere sahiptir(Fişekçioğlu,1994)

1.3.2.4. Sporun Psikolojik Gelişim zerindeki Etkisi

Spor, toplumsal yapı içinde bireyin tek kalmasının önüne geçmektedir. Spor toplumsal yapı içinde bireylerin iletişimi ve etkileşimini arttırır. Toplum içinde tekdüze hayatın etkisini giderek arttırmaya başlamıştır (Yalçın, 2006). Bireyler, sporun olumlu katkılarını gün geçtikçe anlamaya başlamıştır. Günlük yaşamımızın artık bir parçası olan spor, kişilerin sadece fizyolojik değil aynı zamanda ruhsal yapılarının üzerinde çok olumlu etkiler bırakmaktadır. Bireylerin ve sporcuların performansını arttırmak için spor psikolojisinden faydalanılmaya çalışmaktadır (Dever, 2008: 20). Ayrıca bireylerin bir ok

tedavisinde, spor çok fazla etkili olmakla beraber yeni değerlerin kazanılmasında yardımcı olabilmektir (Yalçın, 2006: 60).

1.3.3. Beden Eğitimi

Beden eğitimi kavramı hakkında birçok tanım yapılmıştır. Yapılan tanımlar şunlardır:

- Beden eğitimi, bireylerin fizyolojik, ruhsal ve davranışsal alanlarda gelişimine olumlu yönde etki eden bir kavram olarak tanımlanabilir. Beden eğitimi kavramının karmaşık bir kavram olmasının nedeni insan organizmasında birçok alanını kapsamadır. Beden eğitimi kavramı kişilerin yaşam kalitesi ve iş hayatını da olumlu yönde etkileyen önemli bir kavram olarak da ifade edilebilir (Tekin ve ark., 2009).
- Beden eğitimi, “kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyan, kişilerin isteklendirmesini arttıran, karakter gelişimine katkı sağlayan, motorik becerilerini geliştiren ve sosyalleşmeye de katkı sağlayan etkinlikler olarak tanımlanabilir”. Beden eğitimi ayrıca kişilerin sağlığını iyileştiren ve bireylerin karakter yapısını geliştiren bir kavram olarak ifade edilebilir. (Uluşık, 2016).
- Beden eğitimi, bireylerin kendi becerilerini ortaya çıkarma, iletme ve koruma olayının bir evresi olarak tanımlanabilir (Karanfilci, 2000).
- Beden eğitimi, bireylerin yaşam kalitesini arttıran, toplumsal yapı içinde kendini yetiştiren ve kendi ayakları üzerinde durabilen nesilleri yetiştirme eğitimidir. Bunu gerçekleştirirken kişilerin değerler yargısını koruyan ve bu yargılar üzerinde topluma faydalı kişileri yetiştirmeyi amaçlayan bir terimdir. Birçok spor dalını içinde barındıran beden eğitimi bireylerin zihinsel, duygusal ve psiko - motor gelişimine katkı sağlayan bir bilim dalıdır (Açak, 2006).
- Beden eğitimi, okullarda fiziksel ve ruhsal faaliyetleri esas alan bir kavramdır. Beden eğitimi ulusal standartlara dayanan, planlı ve sıralı okul müfredatıyla karakterize edilen akademik bir konudur. Beden eğitimi, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik becerilerini olumlu yönde etkileyen bir terimdir. Okullarda sunulan beden eğitimi dersi öğrencilere birçok katkı sunmuştur. Bu katkılar şunlardır:
- Bedensel faaliyetleri artırır,

- Öğrencilerin ders başarısını artırır,
- Öğrencilerin ders ve toplum içinde aktif olmalarına katkı sağlar. Ayrıca beden eğitimine harcanan zamanın artması, düşünülenin aksine, öğrencilerin ders başarılarına negatif yönde etki etmez (Michael ve ark, 2015).

1.3.3.1. Beden Eğitiminin Amacı

Amaçlar iki farklı yaklaşımla ele alınmıştır. Bunlar:

- Beden eğitiminin amacı bedeni eğitmek ve faaliyetlere katılımı arttırmaktır: bu görüş, beden eğitiminin amacının, kişilerin fiziksel ve psiko- motor yeteneklerini geliştirmeyi amaçladığını savunmaktadır. Muharebeye hazırlık, bedensel sağlık vb. farklı amaçlar için eğitim ve öğretim verilmiştir.
- Beden üzerinden eğitim veya hareketler yoluyla eğitim: Bu vizyonun amacı bireylere beceri kazandırma ve bireylerin fiziksel, ruhsal ve davranışsal gelişimine katkı sağlamaktır. Bu görüşün temel fikri bireylerin hareketli bir yaşam sürdürmesine katkı sağlamaktır (Bucher, 1987).

1.3.3.2. Beden Eğitiminin Önemi

Beden eğitimi, kişilerin topluma çabuk ve hızlı bir şekilde adapte olmasını sağlar. Bireylerin duygu ve düşünce dünyasını geliştiren ve sosyal yaşam içinde bireyleri birleştiren ve kültürel gelişime katkı sağlayan önemli bir kavramdır. Bireylerin var olan yetenekleri geliştirmekle kalmaz, hem de sosyal yaşamın değişimine de katkı sağlar, bireylerin sosyal yaşam içinde bir bütün gibi hareket etmesine katkı sağlar. Ayrıca her yaşta bireyin fiziksel, ruhsal ve davranışsal gelişimine katkı sağlar (Aracı, 1999)

1.3.4. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi ve spor kavramı, bireylerin hareket yeteneklerini ve her türünü kapsar. Asıl amaç bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak eğitmektir. İnsanlığın var oluşundan bu yana bu kavramlar hakkında tanımlamalar ve incelemeler yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor, kişilerin arzuladığı vücuda kavuşması için yaptığı her türlü fiziksel aktivitedir. Bunlara ek olarak, beden eğitimi şöyle tanımlanabilir. Beden eğitimi fiziksel, ruhsal, toplumsal ve davranışsal değişim ve gelişimi beden eğitiminin genel amaçlarına uyarak harekete geçme

süreci olarak ifade edilebilir. (Tamer ve Pulur, 2001). Karadağ (2012), beden eğitimi ve sporun çeşitli tanımlarını şu şekilde açıklamaktadır;

- Bireylerin her türlü gelişimine katkı sağlayan bilimsel bir daldır,
- Beden eğitimi oyun, spor, mücadele, kazanma vb. kavramları içinde barındıran ve insanları fiziksel faaliyetler ile eğitme yoludur (Ceylan 2008).

Beden eğitimi, bireyleri her türlü fiziksel ve fonksiyonel gelişime katkı sağlayan, kas ve iskelet sisteminin sistematik bir şekilde gelişimini ve değişimini destekleyen bütün fiziksel ve ruhsal faaliyetlerin tamamı olarak ifade edilebilir (Ceylan, 2008).

1.3.5. Bireysel Sporlar

Bireysel spor, ferdi olarak yapılan, genellikle mücadeleye yol açan, belirlenmiş kaidelere göre uygulanan ve yapılan bedensel aktivitelerdir (Çoknaz, 1998). Ferdi olarak yapılan sporlar; tüylü top, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi spor branşları fiziksel temas bulunmadan ve ferdi olarak yapılan spor branşlarıdır. Yüksek düzeyde dikkat ve çabukluk gerektiren ferdi branşlarda, mesuliyet duygusu atlettir. Galibiyet ve mağlubiyet atletin kendisine aittir. Bundan dolayı ferdi sporcularda kaygı, endişe ve stres aşırı derecede yüksektir (Kat, 2009).

1.3.5.1. Badminton

Badminton, müsabaka veya bireylerin boş zamanlarını eğlenceli bir şekilde geçirmesi için oynanan günümüzün popüler spor dallarından biridir (Sucharitha ve ark 2014). Tüylü topun geçmişi çok uzun zamana dayanmaktadır ve olimpik spor branşlarından biridir (Yorulmazlar ve Kepoğlu 2005). Tüylü top, çabuk karar verebilme, kıvraklık, denge ve güç gibi motorik becerilerin sergilendiği üst düzey bir spor dalıdır (Gülmez 2007).

Yapılan araştırma ve incelemelere göre badminton 300 yıl önce oynanmıştır. Bazı çin kaynaklarına göre, badminton 1122 yıl önce Chu döneminde keşfedilmiştir. O dönemlerde Dijauchi adı verilen altı kaz tüylü bir kiraz üzerinde oynanan badminton, Çin ile birlikte Hindistan’ da büyük gelişmeler göstermiştir. Asya ülkelerinde büyük beğeni ve ilgile karşılanan tüylü top farklı isimler ile adlandırılmıştır. (Yüksel, 2015).

Badminton oyunu 1257–1324 yılları arasında Asya kıtasından Avrupa kıtasına taşınmıştır. İngiliz vatandaş Beaufort tarafından tüylü top oyunu İngiltere ye taşınmıştır. Bu oyun İngiltere’ de büyük bir merak ve ilgi ile karşılandı. Gelişen ve değişen dünya ile birlikte

badminton oyununda ilerlemeler ve gelişimler gerçekleşti. Bu ilgi ve gelişimlere ile beraber Londra'da 1877 yılında bir heyet tarafından badminton oyununun kuralları onaylanmıştır (Aydın, 2019).

Ülkemizde badminton sporunun çok eski geçmişi yoktur. 1991 yılında Türkiye Badminton Federasyonu (TBF) kurulmuştur. Ülkemizin Uluslararası Badminton Federasyonuna (IBF) katılımı 3 Kasım 1991 tarihinde 104. üye olarak gerçekleşmiştir.

Badminton malzemeleri:

Badminton Sahası: Badminton sahasının ölçüleri müsabakaların türüne göre değişiklik gösterebilmektedir. Badminton sahasının alanı dikdörtgendir. Oyun kendi arasında 2' ayrılmaktadır. Bunlar tek oyun alanı ve çift oyun alanı olarak. Badminton oyununun saha ölçüleri şöyledir:

- Kısa kenar genişliği 6,10 m'dir,
- Uzun kenar 13,40 m'dir,
- Saha çizgileri sarı veya beyazdır,
- Oyun file adı verilen malzeme ile ikiye ayrılır ve her bir alana yarı saha denir,
- Uluslararası müsabakalarda salonun yüksekliği 9 m dir (Turna ve Alpay, 2020).

Badminton Raket: Badminton raketinin özellikleri şunlardır:

- Raket ortalama 79 – 116 gr ağırlığındadır,
- Raket uzunluğu 68 – 74 cm arasındadır,
- Raketin çevre çapı 680 mm dir,
- Raketin genişliği 230 mm dir (Yüksel, ,2015).

Badminton Topu: Badminton topunun özellikleri şunlardır:

- Top kaz tüyünden üretilmektedir,
- Mantar kısmının çapı 25 – 28 mm arasında değişmektedir,
- Topun daire çapı 58 – 68 mm arasındadır,
- Topun ağırlığı 4,74 gr'dan az, 5,50gr' dan dan fazla olmayacak şekilde üretilmektedir (Turna ve Alpay, 2020).

1.3.5.2. Boks

Boks spor dalı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Yapılan bazı tanımlar şunlardır:

Boks, terimsel olarak, bu spor branşına özgü ekipmanlar kullanan bireylerin, müsabaka kaidelerine uyararak, belirlenmiş süre içerisinde karşılıklı olarak yumrukların kullanıldığı bir spor oyunudur. (Varlık, 1982). Boks, kavramsal olarak: bu spora özgü bir çift eldiven takan kişilerin, sporun yarışma kurallara uyararak, belirli süre dâhilinde yalnızca yumrukların kullanılarak karşılıklı yaptıkları oyundur, ifadeleriyle tanımlanmaktadır (Varlık, 1982). Boks branşı, önceden belirlenmiş kaideler çerçevesinde 2 sporcunun belirlenen süre içerisinde karşılıklı olarak dövüştüğü bir spor dalıdır (Çakmak, 2007). Boks aynı fiziksel yapıya sahip iki sporcunun belirlenmiş kaidelere göre temel teknikleri kullanarak yaptığı spor dalıdır (El-Ashker ve Nasr 2012). Boks spor dalının temel amacı rakipten darbe almadan, rakibine darbe vurarak sayı kazanmaktır (Guidetti ve ark., 2002).

Boks Sahası: Boks yarışının yapıldığı ringlerin başlıca özellikleri şunlardır. Bir ring; 4 adet tutucu köşe direği, 4 adet dış kasa profili, 6 adet ara kayıt, 42 adet destek kaydı, 3 adet merdiven, 4 adet köşe halatı, 4 adet köşe yastığı ve üst brandadan oluşmaktadır. Bu sahasının temel amacı spor yapan bireylerin güvenliğini sağlamaktır. Hazırlanmış olan platformlar müsabaka anında sporcunun sakatlanmasını engellemektir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

Boks Malzemeleri

- Boks eldiveni
- Şort - Atlet
- Kask
- Bandaj
- Dişlik
- Boks Ayakkabısı
- Koki
- Kum Torbası

Boks Teknikleri: Boks sporunda kullanılmakta olan temel teknikler Kahraman'ın (2019) da vurguladığı gibi; gard teknikleri, vuruş teknikleri, savunma teknikleri ve son olarak ayak hareket teknikleri olmak üzere dört ana grupta incelenir.

Boksta vuruş teknikleri: Boks sporunda vuruş teknikleri üç ana başlıkta ele alınmaktadır: direkt vuruş, kroşe vuruş ve aparkat vuruşu. İşaret edilen tekniklere ilişkin kısa açıklamalar aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır.

- **Direkt Vuruş:** Müsabaka anında çene ve çene ucuna vurulan düz yumruk darbeleridir.
- **Kroşe:** Mücadele anında rakibini nakavt etmek için vurulan yumruk türüdür. Kroşe vuruş anında kolu dirsekten dik bir açıyla açılmasıyla beraber tüm vücut ile yapılan bir vuruş stilidir. Genellikle kısa mesafede vurulur.
- **Aparkat:** Aparkat aşağıdan yukarıya doğru yapılan kuvvetli vuruş türüdür. Vuruş stili açılara göre değişkenlik gösterebilir. Çoğunlukla rakibini nakavt etmeye yönelik bir vuruş stilidir (Batmaz, Kılınçoğlu).

1.3.5.2.1 Türkiye’de Boks Tarihi

Ülkemizde boks sporunun tarihi 20. Yüzyılın başlarına dayanmaktadır. Ülkemiz ilk olarak boks sporu ile işgalci askerlerin kendi aralarında yaptığı müsabakalar ile tanışmıştır. Ülkemizde kurulan ilk boks spor kulübü Musevi Aksiyani Efendi tarafından kurulmuştur. Ülkemizin boks milli takımı ise 1928 yılında kurulmuş ve SSCB’de tarafından yapılan boks müsabakasında başarı elde etmiştir. Ülkemiz 1946 yılından itibaren uluslararası turnuvalarda sporcularımız tarafından temsil edilmektedir (<https://www.turkboks.gov.tr>).

1.3.6. Takım Sporları

Takım sporları en az iki ve daha fazla sporunu bir araya gelerek yaptığı ve yarışma amacı güden spor faaliyetlerin bütünü olarak ifade edilebilir. Bu spor faaliyetlerin strateji önemli bir yer kaplamaktadır. Sporcuların ise anlama ve yorumlama kapasitelerinin yüksek derecede olması beklenir. Alınan galibiyet ve mağlubiyet takım sporcularına eşit miktarda dağıldığı için sporcuların stres ve kaygı durumları en alt seviyededir. Yardımlaşma ve dayanışma duygusu sporcular arasında çok yüksek derecedir. Mesuliyet duygusu her sporcuda eşit miktarda olduğu için sporcular çok yıpranmazlar. Takım sporlarında ortak çalışma, dayanışma, paylaşma, mesuliyet duygusu, galibiyet, mağlubiyet gibi duygular eşit bir şekilde ön plana çıkar (Başer, 1998).

1.3.6.1. Basketbol

Basketbol oyunu hakkında birçok tanım yapılmıştır. Bazı tanımlar şunlardır: Basketbol, dikdörtgen bir sahada, beşer kişilik iki takımdan oluşan bir spor faaliyeti olarak ifade edilebilir. Basketbol oyununda amaç belirlenmiş kurallar içinde rakip takımdan daha fazla puan alabilmektir. (Britanica, 1987). Basketbol, 5 kişiden oluşan iki grup arasında oynanan oyundur. Her grubun hedefi, rakibinin potasına sayı atmak ve rakibinin de puan almasını engellemektir. Hücum edilen yarı sahada ki pota rakibin potası ve diğer sahada korunan pota ise takımın kendi potasıdır belirlen süre içerisinde en çok puan alan takım galip olan takımdır (Basketbol Resmi Kuralları, 2012). Basketbol, güç, kuvvet ve dayanıklılık gerektiren takım oyunlarından biridir. Oyun süresi içinde sporcuların motor becerilerini, güdülenme faktörlerini ve birlikte iş yapabilme duygularını geliştiren bir spor dalıdır (Trninić ve Dizdar, 2000; Tavino, Bowers ve Archer, 1995).

1.3.6.1.1. Basketbol Tarihçesi

Basketbol oyunun tarihi çok eski zamanlara dayanmaktadır. Mayas adlı bir topluluğun oynamış olduğu Tlahiotenle adlı oyuna benzemektedir. Fakat yapılan araştırmalar ve incelemeler dâhilinde Tlahiotenle oyunun sahasını şuan da oynanan basketbol oyununun sahasından daha büyük olduğu gözlemlenmiştir. (Stone, 2007; Urartu, 1983). Bu bölgede bulunan ve basketbol oyununda da benzerlik gösteren oyun sahası ve malzemeleri bu iki oyun arasında benzerlik göstermiştir. Ancak Tlahiotenle oyununda top yanlardan atılırken, basketbol oyununda ise üstten atış gerçekleşmektedir (Urartu, 1983). Basketbol oyununun 1981 yılında Dr. James Naismith tarafından geliştirilmiştir. Naismith'in asıl hedefi sporcuların hem bedensel hem de psikolojik olarak formda tutmaktır (Bellis, 2020). Amerika'da öğretmenlik yapan Naismith basketbol oyununu ilk defa kendi öğrencilerine uygulamış ve yaptığı incelemeler sonrasında bu oyun ile ilgili bazı değişiklikler yapmıştır (Stone, 2007). Daha önceden sporcuların formunu korumak için geliştirilen bu spor dalı, çok kısa zamanda insanların ilgisini ve merakını çekmiştir kısa zamanda ise çok popüler bir spor dalı haline gelmiştir (Atabeyoğlu, 1970). Basketbolun popüleritesi, 11 Mart 1892'de Springfield, MA, ABD'de oynanan ilk halka açık oyundan, yalnızca altı yıl sonra 1898'de bugün Ulusal Basketbol Birliği (NBA) olarak bilinen ilk profesyonel ligin kurulmasına kadar hızla artmıştır (Stone, 2007). Tüm ülkede yaygınlaşan

bu spor dalının kendine has kurallarını ve yönetmeliğe sahip olmasını isteyen birkaç Avrupa ülkesini işbirliğiyle 18 Haziran 1932’ de FIBA kurulmuştur (Sevim, 1997).

Türkiye’de basketbolun tarihçesi: Türkiye’de ilk defa 1904 yılında Robert Kolejinde oynandı. Bilahare 1911’de Galatasaray Lisesinde, sonra İzmir Amerikan Kolejinde bu spor ile uğraşıldı. Spor kulüplerinden Fenerbahçe 1915 yılında basketbol takımını kurdu. Bütün bunlara rağmen Türkiye’de basketbol 1924 yılından sonra itibar görmeye başladı. İlk milli maç, Yunanistan’la 24.6.1936 tarihinde İstanbul’da oynandı. Maçı Türkiye 49- 12 kazandı (http://tr.wikipedia.org/wiki/Basketbol2014_01.22.2014).

Basketbol Oyunu Hakkında: Herkes tarafından ilgi ve merak takip edilen basketbol oyunu, 2 takım halinde ve elle oynanan bir spor dalıdır. Bu spor dalı 28m x 15m ölçülerinde kapalı bir alanda oynanan, 3,05 metre yükseklikte çember adı verilen ve beşer kişilik iki ekipten oluşan bir spor oyundur. 45 cm çapındaki demir çembere asılı fileden çevresi yaklaşık 75-78 cm ve 600-650 gr. ağırlığındaki topun geçirilmesi şeklinde oynanmaktadır (Yazarer ve ark., 2004). Her bir takım 12 kişiden oluşur. Oyun 10'ar dakikalık 4 periyottan oluşur. Normal şartlar içinde oyun 40 dk oluşur ancak eşit durumda 5 ‘er dk uzatmalara gider ve bir takım üstünlüğü ile sonuçlanır (Yazarer ve ark., 2004).

1.3.6.2. Futbol

Futbol oyunu hakkında birçok tanım yapılmıştır. Yapılan tanımların bazıları şunlardır:

- Futbol; 2 rakip takımdan oluşan ve sahada 11 oyuncusu bulunan, 2 devreden oluşan toplam maç süresi 90 dk olan bir spor dalıdır. Futbol, uzunluğu 90-120m, genişliği ise 45-90m olan dikdörtgen bir sahada oynanır. Daha önceden kaideleri belirlemiş olan ve bu kaideler çerçevesinde oynanan futbol, ağırlığı 410 – 450 gr arasında değişen yuvarlak bir top ile oynanan oyundur (Akbulut, 2013). Kalelerin yüksekliğinin 2m 44cm ve genişliğinin 7m 32cm olması gerekmektedir (Demir, 2022).
- Futbol, milyarlarca insanı ve kültürleri bir araya getiren, insanlar ve kültürler arasında ki etkileşimi arttıran bir spor dalıdır (Karatosun,1991). Bir çok ülkede ve bizim ülkemizde de ilgi ve merak ile karşılanan futbol , insanların ve toplumların bir paçası haline gelmiştir (William ve ark.,1999).

- Futbol, iki rakip arasında, belirlenmiş kaideler içinde oynanan takım oyunudur. Ülkemizde ve dünyanda çok popüler olan bir spor dalıdır. Ayrıca ekonomik kazancı yüksek olan bir endüstridir (Bridgewater ve Stray, 2002).
- Futbol, insan ayırımı yapmadan, insanların yaşamını olumlu yönde etkileyen bir spor dalıdır. Tüm dünyada ilgi ve merak ile takip edilen bu spor dalı ile birlikte bireyler kendini bir kimliğe ve gruba ait hissedeler (Tekin ve Topkaya, 2004).
- Futbol, mücadelenin çok yüksek olduğu, dayanıklılık, çabukluk, çeviklik, hızlı karar verme gibi becerilerin yüksek olduğu ve doğal süreç içinde iş birliği gerektiren bir takım oyunudur (Karabük,1994).

1.3.6.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi

İnsanlığın var olduğu dönemden bu döneme kadar, yuvarlanan maddeler bireylerin ilgi odağı olmuş ve spor malzemesi olarak kullanılmıştır. Şuan da bile yuvarlak bir şekle sahip olan ve top olarak adlandırdığımız bu cisimle birçok oyun oynanmaktadır. Top söylenince hemen hemen herkesin aklına gelen ilk oyun futboldur (Aladanlı ve Çördük, 2009). Toplumların hemen hemen hepsinin ilgisini ve merakını çeken futbol hakkında kesin ve net bilgiler bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar ve incelemeler ışığında çıkan ve net olmayan bilgilere göre bu oyunun Çinliler, Romalılar, Mısırlılar, Yunanlılar ve Maya'lardan Sümerlere kadar uzandığı tahmin edilmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre ise M.Ö. 2500 yıllarında Çin'de İmparator Huang –Ti'nin askerlerinin, toprağa dikilen iki direk arasından bir topu geçirerek yarışmak şeklinde idman yaptıklarını ortaya çıkarmıştır. Türk tarihine yön veren bilge bir kişilik olan Kaşgarlı Mahmut'un Divan-i Lügat'it Türk'ünün birinci cildinde, Hitay-i Name, Baybar Tarihi ve Ayasofya Kütüphanesi'nin 3029 numarasında kayıtlı çeşitli kitaplarda, eski tür toplumlarında yaşan bireylerin futbola benzeyen bir oyun olan “tepük” oyununun futbol oyununa ve kaidelerine çok benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir (Aladanlı ve Çördük, 2009).

Futbolun Türkiye’de ki gelişimi: Futbol ülkemize gayrimüslimlerin vasıtasıyla gelmiştir. Osmanlı topraklarında İngilizler tarafından oynanan bu oyuna zamanla o dönemde yaşamış olan yabancılar da katılmıştır, böylece futbol gün geçtikçe gelişmiş ve ilerlemeler kaydetmiştir. Bu ilerlemelere bağlı olarak yeni kulüpler açılmıştır ve futbola olan ilgi ve merak artmıştır (Özar, 2017). Osmanlı döneminde ilk futbol karşılaşması 18.yüzyılın sonlarına doğru oynanmıştır. Oynanan müsabakada sporcuların çoğunu gayrimüslimler

oluşturmuştur, Türkler belirli bir zaman sonra bu oyuna katılım sağlamıştır (<http://www.turkfutbolu.net>,201).

19 yüzyılın başlarında yönetim şekline bağlı olarak gerçekleşen olaylar ile birlikte özgürlükçü bir ortam oluştu ve bu oluşan özgürlükçü ortamda futbol oyununda ve takımların sayısında artış başlamıştır. Böylece futbol oyununda yeni bir dönem başlamıştır (Fişek, 1985).

O dönemde yaşayan yabancıların kurmuş olduğu lige ilk defa bir Türk takımı olan Galatasaray ardından ikinci kurulan Türk takımı olan Fenerbahçe yer almıştır. Kurulan bu takımlara bağlı olarak taraftar olgusu ortaya çıkmıştır ve sonsuza kadar sürecek rekabet iki takım arasında başlamıştır. Bu kulüplerin kuruluş amcalarından biride o dönemde büyük çoğunluğunu gayri Müslimlerin oluşturduğu sporcuların sayısını azaltmak ve onlarla mücadele etmektir. Altay'lı sporcu Şerif Eraltay'ın şu sözleri o devirdeki futbol anlayışını ortaya koymuştur. Benim için Altaylılık, İzmir sevgisi ve vatan demektir. Biz Altay'ı Gavur İzmir'de Rumlara ve yabancılara karşı pençe pençe dövüşerek kurduk ve yaşattık (Aksoy, 1993)''.

Cumhuriyet devrinde bu oyun ile birçok ilerleme kaydedilmiştir. Bu ilerlemelerden en önemlisi tüm kulüpleri bir çatı altında toplayan TFF'nin kurulmasıdır. Kurulan bu kurumun amacı futbola olan rağbeti arttırmak, kurallı ve düzenli çalışmalar gerçekleştirmek, futbol sanayisini geliştirmek ve ilerletmektir. Bu kurum sonradan dünya çapında kurulmuş olan FİFA'nın 21 Mayıs 1923 yılında 26.üyesi olmuştur. İlk milli maçını ise 19 yüzyıl ortalarında Çekoslovakya ile oynamıştır (<http://www.tff.org>, 2017). Bu oyunda gerçekleşen başka bir ilerleme ise 1951 yılında profesyonelleşmenin kabul edilmesidir. Bu gelişmeye bağlı olarak Türk Milli takımı ilk kez bir Dünya Kupasına boy göstermiştir. 1958 – 1959 yılında kurulan profesyonel ligue beraber bu oyunda yeni dönem başlamıştır (Özsoy, 2011). Talimciler, (2005) Türkiye'de futbolun gelişme sürecini dört döneme ayırarak incelemiştir:

- Kuruluş Dönemi: Galatasaray Futbol Kulübü'nün faaliyete geçmesi ve gayrimüslimler tarafından kurulan ligin içinde birlikte yer alması, 1923 yılı öncesi, işgal ordularına karşı yapılan mücadele ile ivme kazanmış, 1951 yılına ise Milli küme maçları ile devam etmiştir
- 1951-1980 Dönemi: Bu döneme profesyonelleşmenin ilk adımı atılmıştır. Fişek'e (1985) göre Osmanlı devrinde oynanan bu oyun yıllara bağlı olarak gelişmeler göstermiştir. Bu gelişmelerden en önemlisi bu oyunun kuramsallaştırılmasıdır. Futbol Federasyonu 1951-52 sezonunda İstanbul,

Ankara ve İzmir’de üç ayrı profesyonel futbol 65 ligini oluşturmuştur. Bu dönemde kimlik bunalımı yaşayan bireyler kendilerine futbolla beraber yeni bir kimlik kazandırmıştır. Bu oyuna artan ilgi ve merakla beraber yeni ligler ve takımlar kurulmuştur. Buna bağlı olarak futbolun gelişimi ve yayılışı artmıştır.

- 1980-1990 Dönemi: Bu dönemde toplumda bir takım değişiklikler ve gelişmeler olmuştur. Bireylerin yaşadığı kimlik bunalımının etkilerini azaltma yolunda en büyük pay futbola düşmüştür.
- 1990 ve Sonrası Dönemi: Gelişen teknolojiye bağlı olarak futbol oyunu artık eğlence ve zaman geçirme faaliyetlerinde çıkmış artık bir ekonomik kazanç olan bir sanayi halini almıştır. Buna bağlı olarak yeni bir dönem oluşmuştur. Tüketim anlayışının ve hayat tarzının değişmesinde yüksek payı olan futbol, 1990 yılından sonra gelişim gösteren kitler iletişim araçları ile birlikte yeni bir dönüşümün içinde yer almıştır.

1.4. Stres Yönetimi ve Spor

Stresin yıkıcı etkileri bireyleri olumsuz yönde etkiler. Strese maruz kalan sporcular ve bireyler gerçek performansını yansıtmazlar ve buna bağlı olarak kendilerine olan güven duygusunu kaybederler. Ruhsal stres altında kalan sporcular ve bireyler kendi becerilerini yansıtamazlar, sakatlanmalarına neden olabilir hatta sporu bırakmayla bile sonuçlanabilir. Stresin yıkıcı etkilerinden korunabilmek için stres yönetimini çok iyi bilmek gerekmektedir (Konter, 1996).

Stres karşı alınacak önemli tedbirlerden biride problem çözme becerisi hakkında bilgi sahibi olmaktır. Stresi hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün değildir. Ama stresin olumsuz etkilerini en aza indirmek, performansı ve verimliliği arttırmak mümkündür. Bunları gerçekleştirmek için bireylerin kendilerini çok iyi tanıması ve kararlı olması gerekmektedir (Saher ve ark. 2000).

2.4.1 Stres ile Mücadelede Spor

Bireylerin ve sporcuların stres düzeylerini en aza indirmek için birçok egzersiz tavsiye edilmiştir. Ama stresin kaynağı ve şiddeti farklılık gösterdiği için tavsiye edilen bu yöntem net sonuçlar vermeye bilir. Hem fiziksel hem de ruhsal egzersizler stresi yenmede bize katkı sağlayabilir. Strese neden olan kaynakların ne olduğunun bilinmesi ve en aza

indirilmesi için önceden yapılan tavsiye edilen çalışmalar yapılmalıdır. Sporcuların stres düzeylerini azaltmak için birçok stres yöntemi geliştirilmiştir. Stres yönetimi tekniklerin amaçları şunlardır:

- Stresin performansa ve verimliliğe olan etkisini minimum seviyeye indirmek,
- Düşünceleri kontrol altına almak ve olumlu yönde yönlendirmek,
- Stresin davranışa etki eden olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak.

Davranış ve tutumlarımızda meydana gelen değişimler aniden ortaya çıkan değişimler değildir. Bu yavaş yavaş gelişen bir süreçtir. Stres yönetimi spor yapan ve spor yapmayan bireylerin iş hayatında verimliliği artırması için yâda yaşam kalitesini arttırmak için öğrenilmesi gereken bir yöntemdir. Bu yönetimi temel amaç stersin yıkıcı etkilerini ortadan kaldırmak ve normal yaşantının sürekliliğini devam ettirmektir. Stres yönetiminde önemli bir unsurda bireyin kendini tanıması ve barışık olmasıdır. Stres yönetiminden faydalı sonuçlar almak için bireyin karşılattığı engelleri e zorlukları iyi tanımalı, korkusuzca mücadele etmeli ve problem çözme becerisini en etkili ve verimli şekilde kullanabilmeli (Saher ve ark., 2000).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, takım ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların stres düzeyleri ve problem çözme etkinlikleri ve katılımcıların stres düzeyleri ile problem çözme etkinlikleri arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır.

Bu amaçla katılımcıların takım veya bireysel sporlarla uğraşmaları açısından stres düzeyleri ve problem çözme etkinliklerini belirlemek için, farklılıkları ortaya koyan bağımsız örneklem t-testi ve Tek yönlü Varyans analizi testi kullanılmıştır. Katılımcıların stres düzeyleri ve problem çözme etkinlikleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla da korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmada basit rastsal örneklem yöntemi kullanılarak örneklem belirlenmiştir. Çalışma grubunu bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporculardan oluşturmaktadır. Basketbolda aktif lisanslı sporcu sayısı 325, ulaşılan sporcu sayısı 202; Boksta aktif lisanslı sporcu sayısı 126, ulaşılan sporcu sayısı 109; Badmintonunda aktif lisanslı sporcu sayısı 36, ulaşılan sporcu sayısı 36; Futbolda aktif lisanslı sporcu sayısı 416, ulaşılan sporcu sayısı 239; Toplam aktif sporcu sayısı 886, ulaşılan 586 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, sadece Elazığ Gençlik Spor İl Müdürlüğüne bağlı olan sporculara uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin elde edilmesinde üç form kullanılmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu (Ek -1), Stres Düzeyi Testi (Ek-2) ve Problem Çözme Envanteri (Ek-3) dir.

3.4.1. Stres Düzeyi testi

Norfolk16 tarafından hazırlanan ve Serdaroğlu tarafından Türkçe'ye çevrilen doğruluğu, geçerliliği test edilmiş 13 sorudan oluşan Stres Düzey Testi uygulanmıştır. Stres düzeyi testindeki her bir soru için “hayır” (0 puan) ve “evet” (1 puan) şeklinde cevaplar toplanmıştır. Stres düzeyi verileri toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre toplam ortalama stres düzeyi için 0-2 puan arası aşılmamış stres ölçüsünü, 3-6 puan arası az stres altında olduğu, 7-10 puan arası fazla stres altında olduğu ve 11-14 puan arası çok yüksek düzeyde stres altında olduğu şeklinde değerlendirilmiştir (Norfolk, 1989).

3.4.2. Problem Çözme Envanteri

Araştırmada Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen “*Problem Çözme Envanteri*” kullanılmıştır. Toplamda 35 maddeden oluşan “*Problem Çözme Envanteri*” 10 maddelik “*Aceleci Yaklaşım*” alt ölçeği, 3 maddelik “*Değerlendirici Yaklaşım*” alt ölçeği, 4 maddelik “*Planlı Yaklaşım*” alt ölçeği, 5 maddelik “*Düşünen Yaklaşım*” alt ölçeği, 4 maddelik “*Kaçıngan Yaklaşım*” alt ölçeği ve 5 maddelik “*Kendine Güvenli Yaklaşım*” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek 1 ile 6 arasında değerlendirilen 6’lı likert tipi bir ölçek olup, ortalama toplam madde puanları üzerinden değerlendirilmiştir.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde Statistical Package for Social Science for Windows (SPSS) 24.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde;

- Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları,
- Stres Düzeyi Testi ve Problem Çözme Envanteri ölçeğinin güvenirlik çalışması kapsamında, tüm ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı,
- Problem Çözme Envanteri ölçeğinin geçerlik çalışması kapsamında, tüm ölçekler için faktör analizi yapılmıştır.
- Stres Düzeyi Testi ve Problem Çözme Envanter ölçeklerine katılma düzeylerini belirlemek amacıyla toplam ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir.
- Stres Düzeyi Testi ve Problem Çözme Envanteri ölçekleri toplam ortalama puanlarının, araştırmaya katılanların demografik özellikleri açısından farklılıklarını

belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi grubu için farklılık analizinde ise LSD testleri uygulanmıştır.

- Stres Düzeyi Testi ve Problem Çözme Envanteri toplam ortalama puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirliliği, ölçeklerin katılımcıların ölçek istediğimiz davranışlarını ne kadar doğru ölçtüğünü göstermektedir (Kurtuluş, 2006). Kullanılan anket maddelerinin güvenilirliklerinin değerlendirilmesinde alfa katsayısının bazı araştırmacılara göre (Büyüköztürk, 2004) 0,70'den büyük bazı araştırmacılara göre (Kalaycı ve Diğerleri, 2006) ise sosyal bilimlerde 0,60 ve üstü değer alması güvenilir derecesi yüksek ölçekleri ifade etmektedir.

Öncelikle öğrencilere uygulanan stres düzeyi testinin güvenirlilik analizi yapılmıştır. 13 sorudan oluşan stres düzeyi testinin güvenirlilik analizi için, öğrencilerin test kapsamında verdikleri evet cevabı "1", hayır cevabı ise "0" olarak kodlanmıştır. Bunun sonucunda elde edilen veri seti üzerinden güvenirlilik analizi uygulanmıştır.

Analiz sonucunda α değeri 0.781 olarak hesaplanmıştır. Buna göre başarı testinin güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için alfa değerinin yanında ölçeğin toplam puan korelasyon değerlerine bakılır (Şencan, 2005, 257-62; Büyüköztürk, 2004,165). Bu değer 0,30'dan büyük olması gerekir. Stres düzeyi testi için 0,44'den küçük değer olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla madde-toplam puan korelasyon değerlerine göre de başarı testi güvenilirirdir.

35 ifadeden oluşan "*Problem Çözme Envanteri*" soru listesinin iç tutarlılığı ve güvenirliliğini ölçmek için öncelikle alfa katsayısı değerlerine bakılmıştır. İlk uygulama sonrasında 9,22 ve 29 maddeler ölçeğin güvenilirliğini azalttığı için değerlendirme dışında bırakılmıştır. Ayrıca 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters kodlama yapılarak veriler yeniden düzenlenmiştir. Böylece ölçeğe son hali verilmiş ve 32 madde için hesaplanan α değeri 0.808 olarak hesaplanmıştır. Alfa (α -Cronbach's Alpha) katsayısına göre ölçek oldukça yüksek bir güvenirliliğe sahiptir.

Problem çözme envanteri ölçeği için toplam puan korelasyon değerlerine bakıldığında ise 0,407'den küçük değer olmadığı görülür. Dolayısıyla madde-toplam puan korelasyon değerlerine göre de ölçek güvenilirdir.

Ölçeklerin geçerliliklerini araştırmak için önce açımlayıcı faktör analizi (AFA), daha sonra ise bu yapıyı doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. açımlayıcı faktör analizinde, ölçekleri oluşturan maddeler arasındaki ilişkilerden yararlanarak benzer özellikleri ölçen değişkenleri aynı faktörde toplayıp kendi içinde benzer farklı faktörler oluşturulurken; doğrulayıcı faktör analizinde ise faktörler altında toplanan maddeler istatistiksel olarak test edilip doğrulanmaktadır (Büyüköztürk, 2010;). AFA hesaplanırken verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. AFA için SPSS (Statistical for the Social Sciences) 24 paket programı kullanılmıştır.

“*Problem Çözme Envanteri*” ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,763 bulunmuştur. KMO değerinin 0,50'nin üstünde olması ölçeğin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir.

Faktör analizi ile ilgili olarak ikinci olarak Barlett testi değerlerine bakılmıştır. “*Problem Çözme Envanteri*” soru listesinin Barlett sig. değeri ($p= 0,000 < 0,01$; $\chi^2=7190.699$) anlamlı çıkmıştır. Ayrıca problem çözme envanterinde yer alan 32 ifade toplam varyansın % 69.971'ini açıklamaktadır.

Faktör analizi sonucunda “*Problem Çözme Envanteri*” soru listesinin faktör yükleri incelendiğinde, ölçeğin 6 faktör altında toplandığı belirlenmiştir.

Tablo 3.1. Problem Çözme Envanteri 'ne Ait Soru Listesinin Açıklayıcı Faktör Analizi Değerleri

Problem Çözme Envanteri	Aceleci Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Planlı Yaklaşım	Düşünen Yaklaşım	Kaçınan Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım
PÇE32	,853					
PÇE30	,771					
PÇE13	,735					
PÇE21	,693					
PÇE26	,693					
PÇE14	,674					
PÇE15	,652					
PÇE25	,602					
PÇE17	,595					
PÇE11	,403					
PÇE7		,769				
PÇE8		,734				
PÇE6		,517				
PÇE10			,627			
PÇE16			,507			
PÇE19			,431			
PÇE12			,422			
PÇE20				,814		
PÇE18				,776		
PÇE33				,510		
PÇE31				,481		
PÇE35				,459		
PÇE1					,722	
PÇE2					,593	
PÇE4					,469	
PÇE3					,456	
PÇE24						,897
PÇE28						,682
PÇE5						,513
PÇE27						,511
PÇE34						,475
PÇE23						,456
KMO	: 0.763					
App. Chi-Square	: 7190.699					
Varyans	: 69.971					

Tablo 3.1 incelendiğinde, problem çözme envanterine ait ifadelerin faktör yüklerine bakıldığında 0.403'ten küçük değer almadığı görülmektedir.

Tablo 3.2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizleri

	x	ss	Çarpıklık	Basıklık	n	Güvenirlilik Crombach alfa
Problem Çözme Envanteri	182,88	5,50	-,465	,179	32	0,892
Aceleci Yaklaşım	58,40	2,81	-,470	1,264	10	0,889
Değerlendirici Yaklaşım	17,21	1,05	,385	-,076	3	0,890
Planlı Yaklaşım	23,60	0,71	-,865	,279	4	0,864
Düşünen Yaklaşım	29,65	1,05	-,870	1,064	5	0,823
Kaçıngan Yaklaşım	23,05	1,50	,785	-0,676	4	0,824
Kendine Güvenli Yaklaşım	30,94	1,36	-,665	,379	6	0,832
Stres Düzeyi	5,76	2,70	-0,456	0,865	13	0,814

Faktör analizi sonucu elde edilen boyutlara ilişkin normallik analizi sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir. Buna göre Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında kaldığı belirlenmiş veri seti dağılımının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. 35 maddelik Problem Çözme Envanteri ölçeği İç tutarlılık (Crombach alfa) değeri, 0,892 ve 13 maddelik Stres Düzeyi ölçeği 0,814 olarak hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın kapsamını oluşturan katılımcıların tanıtıcı özellikleri, katılımcıların stres düzeyleri ve problem çözme envanterine katılma düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların stres düzeyleri ve problem çözme envanterine katılma düzeylerinin katılımcıların tanıtıcı özellikleri açısından farklılıkları ve ölçeklere katılma düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

4.1. Demografik Bulgular

Ankete katılanların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde,

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Özellikler	N	%
Yaş		
17 Yaş ve Altı	270	46,1
18-22 Yaş Arası	179	30,5
23-25 Yaş Arası	54	9,2
26 Yaş ve Üstü	83	14,2
Eğitim Durumu		
Lise	407	69,5
Ön Lisans	56	9,5
Lisans	123	21,0
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz		
1-3 Yıl Arası	303	51,7
4-6 Yıl Arası	168	28,7
7-9 Yıl Arası	47	8,0
9 Yıl Üzeri	68	11,6
Haftalık Antrenman Sayısı		
1 Antrenman	-	-
2 Antrenman	128	21,8
3 Antrenman	109	18,6
4 ve Üzeri Antrenman	349	59,6
Aylık Gelir Düzeyi		
1-500 TL Arası	382	65,2
501-1.000 TL Arası	71	12,1
1.001-1.500 TL Arası	39	6,7
1.501 TL ve Üstü	94	16,0
Branş		
Badminton	36	6,1
Boks	109	18,6
Basketbol	202	34,5
Futbol	239	40,8
Bireysel/Takım Sporlar		
Bireysel Sporlar	145	24,7
Takım Sporlar	441	75,3

Araştırmaya katılanlar yaşları açısından incelendiğinde 270 kişinin (%46,1) 17 yaş ve altında olduğu, 179 kişinin (%30,5) 18 ve 22 yaş arasında olduğu, 54 kişinin (%9,2) 23 ve 25 yaş arasında olduğu ve 83 kişinin (%14,2) ise 26 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Eğitim durumları açısından incelendiğinde katılımcıların %69,5'inin (407 kişi) lise seviyesinde eğitim aldığı, %9,8'inin (56 kişi) ön lisans seviyesine sahip olduğu ve %21'inin ise lisans seviyesinde eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %51,7'sinin (303 kişi) 1 ve 3 yıl arası spor yaptığı, %28,7'sinin (167 kişi) 4 ve 6 yıl arası spor yaptığı, %8'inin (47 kişi) 7 ve 9 yıl arası spor yaptığı ve %11,6'sının (68 kişi) ise 9 yıldan fazla süredir spor yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılardan 128 kişinin (%21,8) haftada 2 antrenman yaptığı, 109 kişinin (%18,6) haftada 3 antrenman yaptığı ve 349 kişinin de (%59,6) haftada 4 ve daha fazla antrenman yaptığı belirlenmiştir.

Katılımcılar aylık gelir düzeyleri açısından incelendiğinde, 382 kişinin (%65,2) aylık 500 TL'den az, 71 kişinin (%12,1) 501 TL ve 1.000 TL arasında, 39 kişinin (%6,7) 1.001 TL ve 1.500 TL arasında ve 94 kişinin de (%16) 1.501 TL ve üzerinde gelire sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcılar branşları açısından incelendiğinde, %6,1'inin (36 kişinin) badminton, %18,6'sının (109 kişinin) boks, %34,5'inin (202 kişinin) basketbol ve %40,8'inin (239 kişinin) futbol branşını ilgilendikleri belirlenmiştir. Başka bir açıdan katılımcıların %24,7'si (145 kişi) bireysel sporlarla uğraşırken, %75,3'ü ise takım sporları ile uğraşmaktadır.

4.2. Sporcuların Stres Düzeyi Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Ölçeğine Katılma Düzeyleri

Araştırma "Stres Düzeyi Ölçeği" ve "Problem Çözme Envanteri" olmak üzere iki ölçekten oluşmaktadır.

Katılımcılardan stres düzeyi testindeki her bir soru için "hayır" (0 puan) ve "evet" (1 puan) şeklinde cevaplar toplanmıştır. Stres düzeyi verileri toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre toplam ortalama stres düzeyi için 0-2 puan arası aşılmamış stres ölçüsünü, 3-6 puan arası az stres altında bulunduğu, 7-10 puan arası fazla stres altında bulunduğu ve 11-14 puan arası çok yüksek düzeyde stres altında bulunduğu şeklinde değerlendirilmiştir.

Tablo 4.2. Sporcuların Toplam Ortalama Stres Düzeyleri

Ölçekler	Min.	Max.	Toplam Ortalama Düzeyi (\bar{x})	Standart sapma
Stres Düzeyi Ölçeği				
Stres Düzeyi	0	13	5,76	2,70

Stres düzeyi toplam ortalama değerine göre (\bar{x} :5,76±2,70), katılımcıların az stres altında olduğu söylenebilir.

Katılımcıların problem çözme envanteri içindeki ifadelere katılma düzeyleri incelenirken en düşük “Hiçbir Zaman Böyle Davranmam” ve en yüksek “Her Zaman Böyle Davranırım” derecesinde katılımlar incelenmiş, araştırmaya katılanların verdikleri cevapların toplamları esas alınmıştır. Buna göre 32 maddeden oluşan problem çözme envanteri için katılımcıların alacakları en düşük puan “32” ve en yüksek puan ise “198” olacaktır.

Bu kapsamda araştırmaya katılanların “Problem Çözme Envanteri” ölçeği ve alt boyutlarına katılma düzeyleri toplam ve standart sapma değerleri açısından incelendiğinde;

Tablo 4.3. Problem Çözme Envanteri ve Alt boyutlarına Katılma Düzeyleri

Ölçekler	Min.	Max.	Toplam Katılım Düzeyi (Σx)	Standart sapma
Problem Çözme Envanteri	148	192	182,88	5,50
Aceleci Yaklaşım	35	60	58,40	2,81
Değerlendirici Yaklaşım	10	18	17,21	1,05
Planlı Yaklaşım	20	24	23,60	0,71
Düşünen Yaklaşım	20	30	29,65	1,05
Kaçıngan Yaklaşım	9	24	23,05	1,50
Kendine Güvenli Yaklaşım	21	36	30,94	1,36

Katılımcılar “Problem Çözme Envanteri” ölçeğine (Σx =182,88±5,50) en yüksek puana (192 puan) çok yakın bir değerde katılım göstermiştir.

Katılımcıların problem çözme envanteri alt boyutlarından; “Aceleci Yaklaşım” (Σx =58,40±2,81) alt boyutuna en yüksek puana (60 puan) çok yakın, “Değerlendirici Yaklaşım” (Σx =17,21±1,05) alt boyutuna en yüksek puana (17 puan) çok yakın, “Planlı Yaklaşım” (Σx =23,60±0,71) alt boyutuna en yüksek puana (24 puan) çok yakın, “Düşünen Yaklaşım” (Σx =29,65±1,05) alt boyutuna en yüksek puana (30 puan) çok yakın, “Kaçıngan Yaklaşım” (Σx =23,05±1,50) alt boyutuna en yüksek puana (24 puan) çok yakın ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” (Σx =30,94±1,36) alt boyutuna da en yüksek puana (36 puan) çok yakın değerlerde katılım göstermişlerdir.

4.3. Araştırma kapsamında sporcuların stres düzeylerine ilişkin bulgular

4.3.1. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Yaşlarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların yaşlarına göre farklılıkları Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Sporcuların Stres Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.17 Yaş ve Altı	270	7,01	2,80							
2.18-22 Yaş Arası	179	5,37	2,33	G. Arası	997,766	3	332,589	58,723	,000**	1-2
3.23-25 Yaş Arası	54	4,20	1,01	G. İçi	3296,263	582	5,664			1-3
4.26 Yaş ve Üstü	83	3,53	1,35	Toplam	4294,029	585				1-4
Toplam	586	5,76	2,70							

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların yaş değişkenine göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Öğrencilerin stres düzeylerinde, yaşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:58,723; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık 17 yaş ve altında olan katılımcılar ile diğer yaş gruplarındaki katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre 17 yaş ve altında olan katılımcıların stres düzeyleri, diğer yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksektir. Genel olarak bakıldığında katılımcıların yaş değerleri yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

4.3.2. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Eğitim Seviyelerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların eğitim seviyelerine göre farklılıkları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5. Sporcuların Stres Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.Lise	407	6,51	2,84	G. Arası	761,174	2	380,587	62,805	,000**	1-2
2.Ön Lisans	56	4,41	1,17	G. İçi	3532,855	583	6,060			1-3
3.Lisans	123	3,89	1,19	Toplam	4294,029	585				
Toplam	586	5,76	2,70							

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların yaş durumları değişkenine göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, eğitim durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:62,805; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık lise seviyesindeki katılımcılar ile diğer eğitim seviyelerinde olan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre lise seviyesinde eğitim alan katılımcıların stres düzeyleri, ön lisans ve lisans seviyesinde eğitim alan katılımcılara göre daha yüksektir. Genel olarak bakıldığında ise katılımcıların eğitim seviyeleri yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

4.3.3. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların spor yapma sürelerine göre farklılıkları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Sporcuların Stres Düzeylerinin Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.1-3 Yıl Arası	303	6,89	2,77		942,370	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	5,14	2,22	G. Arası	3351,659	582	314,123	54,546	,000**	1-2
3.7-9 Yıl Arası	47	3,78	0,88	G. İçi	4294,029	585	5,759			1-3
4.9 Yıl Üzeri	68	3,63	1,57	Toplam						1-4
Toplam	586	5,76	2,70							

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların spor yapma sürelerine göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, spor yapma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:54,546; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık 3 yıldan az süredir spor yapan katılımcılar ile diğer sürelerde spor yapan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre 3 yıldan az süredir spor yapan katılımcıların stres düzeyleri, 4 ve daha fazla yıldır spor yapan katılımcılara göre daha yüksektir. Genel olarak bakıldığında katılımcıların spor yaptıkları yıl sayısı yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

4.3.4. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların haftalık antrenman sayılarına göre farklılıkları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.2 Antrenman	128	4,44	1,33							
2.3 Antrenman	109	4,02	1,51	G. Arası	917,185	2				
3.4 ve Daha Fazla Antrenman	349	6,78	2,88	G. İçi Toplam	3376,844	583	458,592	79,174	,000**	3-1
Toplam	586	5,76	2,70		4294,029	585	5,792			3-2

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların haftalık antrenman sayılarına göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, haftalık antrenman sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:79,174; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık haftada 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar ile haftada 2 veya 3 antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre haftada 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcıların stres düzeyleri, haftada 2 veya 3 antrenman yapan katılımcılara göre daha yüksektir.

4.3.5. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre farklılıkları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin Stres Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.500 TL’den Az	382	6,70	2,78							
2.501-1.000 TL Arası	71	4,19	1,33	G. Arası	988,832	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	4,23	1,01	G. İçi	3305,197	582	329,611	58,040	,000**	1-2
4.1.501 TL ve Üstü	94	3,74	1,38	Toplam	4294,029	585	5,679			1-3
Toplam	586	5,76	2,70							1-4

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların gelir düzeylerine göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, aylık gelir düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:58,040; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık aylık 500 TL'den az gelir düzeyine sahip katılımcılar ile diğer gelir düzeylerinde olan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre aylık gelir düzeyi 500 TL'den az olan katılımcıların stres düzeyleri, diğer gelir düzeylerindeki katılımcılara göre daha yüksektir. Genel olarak bakıldığında katılımcıların aylık gelir düzeyleri arttıkça stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

4.3.6. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Spor Branşlarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların spor branşlarına göre farklılıkları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Sporcuların Stres Düzeylerinin Spor Branşlarına Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Stres Düzeyi										
1.Badminton	36	9,61	1,29							
2.Boks	109	9,97	1,51	G. Arası	3286,906	3	1095,635	633,150	,000**	1-3 1-4 2-3 2-4
3.Basketbol	202	4,59	1,03	G. İçi	1007,123	582	1,730			
4.Futbol	239	4,25	1,43	Toplam	4294,029	585				
Toplam	586	5,76	2,70							

*One Way ANOVA, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların spor branşlarına göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, spor branşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:633,150; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık badminton oynayan katılımcılar ile futbol ve basketbol oynayan katılımcılar arasında ve boks yapan katılımcılar ile futbol ve basketbol oynayan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre badminton oynayan veya boks yapan katılımcıların stres düzeyleri, futbol veya basketbol oynayan katılımcılara göre daha yüksektir.

4.3.7. Sporcuların Stres Düzeylerinin, Bireysel veya Takım Sporlarla Uğraşmalarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların stres düzeylerinin, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmalarına göre farklılıkları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Sporcuların stres düzeylerinin spor branşlarına göre farklılıkları

Ölçekler	n	\bar{x}	ss	Levene Testi		t Testi		
				F	p	sd	t	p
Stres Düzeyi								
Bireysel Sporlar	145	9,88	1,46	2,327	,081	584	43,198	,000
Takım Sporlar	441	4,40	1,27					

*Independet Samples T-Test, *<0,05, **<0,01*

Katılımcıların stres düzeylerinin, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmalarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre;

Sporcuların stres düzeylerinde, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t:43,198; p:0.000<0.01). Buna göre bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların stres düzeyleri, takım sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bireysel sporlarla uğraşan katılımcılar fazla stres altında iken (\bar{x} =9,88), takım sporlarla uğraşan katılımcılar az stres altında (\bar{x} =4,40) çıkmıştır.

4.4. Araştırma Kapsamında Sporcuların Problem Çözme Envanterine ilişkin Bulgular

4.4.1. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Yaşlarına Göre farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların yaşlarına göre farklılıkları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Sporcuların yaşlarına göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların yaşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:2,935; p:0.033<0.05). Bulunan farklılık 17 yaş altı katılımcılar ile 26 yaş ve üstündeki katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre 26 yaş ve üstündeki katılımcıların problem çözme algıları, 17 yaş ve altındaki katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 4.11. Sporcuların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	ss	Var. Kay.	K.Top	sd	K.Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.17 Yaş ve Altı	270	182,32	5,86	G. Arası G. İçi Toplam	263,907	3	87,969	2,935	,033*	1-4
2.18-22 Yaş Arası	179	183,03	5,24		17445,432	582	29,975			
3.23-25 Yaş Arası	54	182,94	7,28		17709,340	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	184,33	2,41							
Toplam	586	182,88	5,50							
Aceleci Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	58,02	2,87	G. Arası G. İçi Toplam	114,024	3	38,008	4,896	,002**	1-2 1-4
2.18-22 Yaş Arası	179	58,62	2,43		4517,682	582	7,762			
3.23-25 Yaş Arası	54	58,27	4,44		4631,706	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	59,28	1,52							
Toplam	586	58,40	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	17,34	1,08	G. Arası G. İçi Toplam	8,257	3	2,752	2,498	,059	
2.18-22 Yaş Arası	179	17,14	1,02		641,220	582	1,102			
3.23-25 Yaş Arası	54	17,09	1,01		649,476	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	17,04	0,99							
Toplam	586	17,21	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	23,51	0,83	G. Arası G. İçi Toplam	5,209	3	1,736	3,431	,017*	1-3 1-4
2.18-22 Yaş Arası	179	23,64	0,66		294,518	582	,506			
3.23-25 Yaş Arası	54	23,77	0,41		299,727	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	23,72	0,45							
Toplam	586	23,60	0,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	29,56	0,97	G. Arası G. İçi Toplam	7,171	3	2,390	2,154	,092	
2.18-22 Yaş Arası	179	29,65	1,11		645,812	582	1,110			
3.23-25 Yaş Arası	54	29,72	1,50		652,983	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	29,89	0,78							
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçınan Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	23,00	1,62	G. Arası G. İçi Toplam	5,423	3	1,808	,801	,494	
2.18-22 Yaş Arası	179	23,01	1,71		1313,937	582	2,258			
3.23-25 Yaş Arası	54	23,11	0,83		1319,360	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	23,27	0,72							
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.17 Yaş ve Altı	270	30,88	1,38	G. Arası G. İçi Toplam	3,243	3	1,081	,577	,630	
2.18-22 Yaş Arası	179	30,96	1,50		1090,117	582	1,873			
3.23-25 Yaş Arası	54	30,96	1,68		1093,360	585				
4.26 Yaş ve Üstü	83	31,10	0,54							
Toplam	586	30,94	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:4,896; p:0,002<0,01) ve “Planlı Yaklaşım” (F:3,431; p:0,017<0,05) alt boyutlarında katılımcıların yaşların açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar aceleci yaklaşım alt boyutunda 17 yaş ve altındaki katılımcılar ile 18 ve 22 yaş arası ve 26 yaş ve üstündeki katılımcılar arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise yine 17 yaş ve altındaki katılımcılar ile 23 ve 25 yaş arası ve 26 yaş ve üstündeki katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. İki alt boyutta da 17 yaş ve altındaki katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür.

4.4.2. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılıkları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.Lise	407	182,40	5,96	G. Arası	304,238	2	152,119	5,095	,006**	1-2
2.Ön Lisans	56	183,94	2,57	G. İçi	17405,102	583	29,854			
3.Lisans	123	183,98	4,61	Toplam	17709,340	585				
Toplam	586	182,88	5,50							
Aceleci Yaklaşım										
1.Lise	407	58,15	2,94	G. Arası	90,040	2	45,020	5,779	,003**	1-2
2.Ön Lisans	56	59,26	1,38	G. İçi	4541,666	583	7,790			
3.Lisans	123	58,84	2,72	Toplam	4631,706	585				
Toplam	586	58,40	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.Lise	407	16,83	1,08	G. Arası	9,148	2	4,574	4,165	,016*	1-2
2.Ön Lisans	56	17,27	0,98	G. İçi	640,328	583	1,098			
3.Lisans	123	17,21	0,93	Toplam	649,476	585				
Toplam	586	17,21	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.Lise	407	23,56	,79	G. Arası	3,223	2	1,612	3,169	,043*	3-1
2.Ön Lisans	56	23,66	,47	G. İçi	296,504	583	,509			
3.Lisans	123	23,73	,47	Toplam	299,727	585				
Toplam	586	23,60	,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.Lise	407	29,56	1,07	G. Arası	11,286	2	5,643	5,127	,006**	1-2
2.Ön Lisans	56	29,89	,67	G. İçi	641,697	583	1,101			
3.Lisans	123	29,84	1,10	Toplam	652,983	585				
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçınan Yaklaşım										
1.Lise	407	23,00	1,64	G. Arası	5,771	2	2,885	1,281	,279	
2.Ön Lisans	56	22,96	1,59	G. İçi	1313,589	583	2,253			
3.Lisans	123	23,24	,76	Toplam	1319,360	585				
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.Lise	407	30,85	1,38	G. Arası	14,459	2	7,230	3,907	,021	1-2
2.Ön Lisans	56	31,32	,87	G. İçi	1078,901	583	1,851			
3.Lisans	123	31,09	1,45	Toplam	1093,360	585				
Toplam	586	30,94	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların eğitim düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:5,095; p:0.006<0.01). Bulunan farklılık eğitim düzeyi lise olan katılımcılar ile eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre eğitim seviyesi lise

olan katılımcıların problem çözme algıları, eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan katılımcılara göre daha düşüktür.

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:5,779; p:0,003<0,01), “Değerlendirici Yaklaşım” (F:4,165; p:0,016<0,05), “Planlı Yaklaşım” (F:3,169; p:0,043<0,05), “Düşünen Yaklaşım” (F:5,127; p:0,006<0,01) ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” (f:3,907; p:0,021<0,05) alt boyutlarında katılımcıların eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar aceleci yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, düşünen yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında eğitim seviyesi lise olan katılımcılar eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan katılımcılar arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise eğitim seviyesi lisans olan katılımcılar ile eğitim seviyesi lise ve ön lisans olan katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. Genel olarak eğitim seviyesi lise olan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

4.4.3. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların spor yapma sürelerine göre farklılıkları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Sporcuların spor yapma sürelerine göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların spor yapma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (F:2,156; p:0.092>0.05).

Tablo 4.13. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Spor yapma Sürelerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.1-3 Yıl Arası	303	182,54	5,66		194,613	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	182,76	5,11	G. Arası			64,871			
3.7-9 Yıl Arası	47	183,47	6,33	G. İçi	17514,727	582	30,094	2,156	,092	
4.9 Yıl Üstü	68	184,32	4,90	Toplam	17709,340	585				
Toplam	586	182,89	5,50							
Aceleci Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	58,20	2,78		36,843	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	58,59	2,45	G. Arası			12,281			
3.7-9 Yıl Arası	47	58,36	3,86	G. İçi	4594,864	582	7,895	1,556	,199	
4.9 Yıl Üstü	68	58,93	2,90	Toplam	4631,706	585				
Toplam	586	58,41	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	17,32	1,08		11,778	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	17,00	1,03	G. Arası			3,926			
3.7-9 Yıl Arası	47	17,19	,97	G. İçi	637,698	582	1,096	3,583	,014*	1-2
4.9 Yıl Üstü	68	17,29	,97	Toplam	649,476	585				
Toplam	586	17,22	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	23,53	,82		5,522	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	23,61	,64	G. Arası			1,841			
3.7-9 Yıl Arası	47	23,81	,39	G. İçi	294,205	582	,506	3,641	,013*	1-3
4.9 Yıl Üstü	68	23,78	,41	Toplam	299,727	585				1-4
Toplam	586	23,61	,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	29,61	,92		2,318	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	29,67	1,08	G. Arası			,773			
3.7-9 Yıl Arası	47	29,66	1,61	G. İçi	650,665	582	1,118	,691	,558	
4.9 Yıl Üstü	68	29,81	1,04	Toplam	652,983	585				
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçıngan Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	22,96	1,75		11,299	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	23,05	1,33	G. Arası			3,766			
3.7-9 Yıl Arası	47	23,17	,76	G. İçi	1308,062	582	2,248	1,676	,171	
4.9 Yıl Üstü	68	23,40	,90	Toplam	1319,360	585				
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.1-3 Yıl Arası	303	30,91	1,32		9,299	3				
2.4-6 Yıl Arası	168	30,83	1,48	G. Arası			3,100			
3.7-9 Yıl Arası	47	31,27	1,71	G. İçi	1084,061	582	1,863	1,664	,174	
4.9 Yıl Üstü	68	31,11	,87	Toplam	1093,360	585				
Toplam	586	30,94	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Alt boyutlar incelendiğinde, “Değerlendirici Yaklaşım” (F:3,583; p:0,014<0,05) ve “Planlı Yaklaşım” (F:3,641; p:0,013<0,05) alt boyutlarında katılımcıların spor yapma süreleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar değerlendirici yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılar ile 4-6 yıl arası spor yapanlar arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılar ile 7-9 yıl arası ve 9 yıldan fazla süredir spor yapan arasında anlamlı bulunmuştur. Değerlendirici yaklaşımda 1-3 yıl arası spor yapanların katılımı daha yüksek iken, planlı yaklaşımda daha düşük çıkmıştır.

4.4.4 Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların haftalık antrenman sayılarına göre farklılıkları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.2 Antrenman	128	182,28	4,25	G. Arası	460,663	2	230,332	7,785	,000**	1-2
2.3 Antrenman	109	183,05	4,26	G. İçi	17248,677	583	29,586			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	184,62	6,10	Toplam	17709,340	585				
Toplam	586	182,89	5,50							
Acelecı Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	59,37	2,16	G. Arası	179,726	2	89,863	11,768	,000**	1-2
2.3 Antrenman	109	58,60	2,81	G. İçi	4451,981	583	7,636			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	58,00	2,93	Toplam	4631,706	585				
Toplam	586	58,41	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	16,61	0,95	G. Arası	61,158	2	30,579	30,303	,000**	1-2
2.3 Antrenman	109	17,46	0,82	G. İçi	588,318	583	1,009			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	17,36	1,07	Toplam	649,476	585				
Toplam	586	17,22	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	23,66	0,52	G. Arası	2,508	2	1,254	2,460	,086	
2.3 Antrenman	109	23,72	0,51	G. İçi	297,219	583	,510			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	23,56	0,82	Toplam	299,727	585				
Toplam	586	23,61	0,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	29,90	0,63	G. Arası	19,032	2	9,516	8,751	,000**	3-1
2.3 Antrenman	109	29,83	1,16	G. İçi	633,951	583	1,087			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	29,50	1,11	Toplam	652,983	585				
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçınan Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	22,75	1,70	G. Arası	26,601	2	13,300	5,998	,003**	1-2
2.3 Antrenman	109	23,42	,73	G. İçi	1292,759	583	2,217			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	23,05	1,57	Toplam	1319,360	585				
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.2 Antrenman	128	30,77	1,27	G. Arası	56,554	2	28,277	15,900	,000**	1-2
2.3 Antrenman	109	30,81	1,04	G. İçi	1036,806	583	1,778			
3.4 ve Üzeri Antrenman	349	31,60	1,43	Toplam	1093,360	585				
Toplam	586	30,95	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Sporcuların haftalık antrenman sayılarına göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların haftalık antrenman sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:7,785; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık haftada iki antrenman yapan katılımcılar ile haftada 3 ve 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna

göre haftada 2 antrenman yapan katılımcıların problem çözme algıları, haftada 3 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılara göre daha düşüktür.

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:11,768; p:0,000<0,01), “Değerlendirici Yaklaşım” (F:30,303; p:0,000<0,01), “Düşünen Yaklaşım” (F:8,751; p:0,000<0,01), “Kaçınan Yaklaşım” (F:5,998; p:0,003<0,01) ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” (F:15,900; p:0,000<0,05) alt boyutlarında katılımcıların haftalık antrenman sayıları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar aceleci yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kaçınan yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında haftada 2 antrenman yapan katılımcılar ile haftada 3 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar arasında, düşünen yaklaşım alt boyutunda ise haftada 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar ile haftada 3’ten az antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur.

4.4.5. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre farklılıkları Tablo 4.15’de verilmiştir.

Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların aylık gelir düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:3,026; p:0.029<0.05). Bulunan farklılık aylık geliri 500 TL’den az olan katılımcılar ile aylık geliri 501 TL ve 1.000 TL arası ve 1.001 TL ve 1.500 TL arası olan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre aylık geliri 500 TL’den az olan katılımcıların problem çözme algıları, diğer gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha düşüktür.

Tablo 4.15. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.500 TL'den Az	382	182,42	5,85							
2.501-1.000 TL Arası	71	184,07	2,73	G. Arası	272,008	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	184,23	2,99	G. İçi	17437,332	582	90,669	3,026	,029*	1-2
4.1.501 TL ve Üstü	94	183,33	6,13	Toplam	17709,340	585	29,961			1-3
Toplam	586	182,89	5,50							
Aceleci Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	58,14	2,82							
2.501-1.000 TL Arası	71	59,14	1,65	G. Arası	98,545	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	59,26	1,27	G. İçi	4533,162	582	32,848	4,217	,006**	1-2
4.1.501 TL ve Üstü	94	58,62	3,64	Toplam	4631,706	585	7,789			1-3
Toplam	586	58,41	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	16,96	1,07							
2.501-1.000 TL Arası	71	17,30	1,00	G. Arası	9,008	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	17,15	,96	G. İçi	640,468	582	3,003	2,729	,043*	1-2
4.1.501 TL ve Üstü	94	17,10	,99	Toplam	649,476	585	1,100			1-3
Toplam	586	17,22	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	23,56	0,80							
2.501-1.000 TL Arası	71	23,65	0,51	G. Arası	2,832	3	,944	1,850	,137	
3.1.001-1.500 TL Arası	39	23,77	0,48	G. İçi	296,895	582	,510			
4.1.501 TL ve Üstü	94	23,70	0,48	Toplam	299,727	585				
Toplam	586	23,61	0,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	29,58	0,95							
2.501-1.000 TL Arası	71	29,82	1,21	G. Arası	6,270	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	29,85	0,81	G. İçi	646,713	582	2,090	1,881	,132	
4.1.501 TL ve Üstü	94	29,74	1,35	Toplam	652,983	585	1,111			
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçınan Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	23,00	1,68							
2.501-1.000 TL Arası	71	23,20	,78	G. Arası	4,195	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	23,00	1,77	G. İçi	1315,165	582	1,398	,619	,603	
4.1.501 TL ve Üstü	94	23,18	,86	Toplam	1319,360	585	2,260			
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.500 TL'den Az	382	30,84	1,38							
2.501-1.000 TL Arası	71	31,31	,93	G. Arası	16,253	3				
3.1.001-1.500 TL Arası	39	31,21	,57	G. İçi	1077,107	582	5,418	2,927	,033*	1-2
4.1.501 TL ve Üstü	94	30,99	1,70	Toplam	1093,360	585	1,851			1-3
Toplam	586	30,95	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:4,217; p:0,006<0,01), “Değerlendirici Yaklaşım” (F:2,729; p:0,043<0,05) ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” (F:2,927; p:0,033<0,05) alt boyutlarında katılımcıların aylık gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıkların tamamı aylık gelir düzeyi 500 TL'den az olan katılımcılar ile diğer gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur.

4.4.6. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Spor Branşlarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların spor branşlarına göre farklılıkları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Spor Branşlarına Göre Farklılıkları

Boyutlar	n	\bar{x}	Stan. Sapma	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	LSD
Problem Çözme Envanteri										
1.Bedminton	36	184,58	5,33	G. Arası	1726,057	3				
2.Boks	109	184,65	4,10	G. İçi	15983,283	582	575,352	20,950	,000**	3-1
3.Basketbol	202	180,56	6,60	Toplam	17709,340	585	27,463			3-2
4.Futbol	239	183,79	4,30							3-4
Toplam	586	182,89	5,50							
Aceleci Yaklaşım										
1.Bedminton	36	59,08	1,69	G. Arası	336,260	3				
2.Boks	109	58,80	1,87	G. İçi	4295,446	582	112,087	15,187	,000**	3-1
3.Basketbol	202	57,37	3,40	Toplam	4631,706	585	7,380			3-2
4.Futbol	239	59,01	2,50							3-4
Toplam	586	58,41	2,81							
Değerlendirici Yaklaşım										
1.Bedminton	36	17,47	1,52	G. Arası	32,623	3				
2.Boks	109	17,64	,82	G. İçi	616,853	582	10,874	10,260	,000**	3-1
3.Basketbol	202	17,01	1,06	Toplam	649,476	585	1,060			3-2
4.Futbol	239	17,19	,99							3-4
Toplam	586	17,22	1,05							
Planlı Yaklaşım										
1.Bedminton	36	23,83	,69	G. Arası	17,099	3				
2.Boks	109	23,79	,56	G. İçi	282,628	582	5,700	11,737	,000**	3-1
3.Basketbol	202	23,38	,91	Toplam	299,727	585	,486			3-2
4.Futbol	239	23,68	,51							3-4
Toplam	586	23,61	,71							
Düşünen Yaklaşım										
1.Bedminton	36	29,86	,83	G. Arası	63,949	3				
2.Boks	109	29,94	,48	G. İçi	589,034	582	21,316	21,062	,000**	3-1
3.Basketbol	202	29,20	1,30	Toplam	652,983	585	1,012			3-2
4.Futbol	239	29,87	,91							3-4
Toplam	586	29,65	1,05							
Kaçıngan Yaklaşım										
1.Bedminton	36	23,64	1,01	G. Arası	48,698	3				
2.Boks	109	23,43	1,06	G. İçi	1270,662	582	16,233	7,435	,000**	3-1
3.Basketbol	202	22,73	1,80	Toplam	1319,360	585	2,183			3-2
4.Futbol	239	23,06	1,38							3-4
Toplam	586	23,05	1,50							
Kendine Güvenli Yaklaşım										
1.Bedminton	36	31,69	1,16	G. Arası	26,708	3				
2.Boks	109	31,05	,77	G. İçi	1066,652	582	8,903	4,858	,002**	3-1
3.Basketbol	202	30,69	1,71	Toplam	1093,360	585	1,833			3-2
4.Futbol	239	31,15	1,23							3-4
Toplam	586	30,95	1,36							

One Way ANOVA, * $<0,05$, ** $<0,01$

Sporcuların spor branşlarına göre problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre;

Sporcuların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların spor branşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F:20,950; p:0.000<0.01). Bulunan farklılık basketbol oynayan katılımcılar ile badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılar arasında anlamlı çıkmıştır. Buna göre basketbol oynayan katılımcıların problem çözme algıları, badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılara göre daha düşüktür.

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:15,187; p:0,000<0,01), “Değerlendirici Yaklaşım” (F:10,260; p:0,000<0,01), “Planlı Yaklaşım” (F:11,737; p:0,000<0,01), “Düşünen Yaklaşım” (F:21,062; p:0,000<0,01), “Kaçıngan Yaklaşım” (F:7,435; p:0,000<0,01) ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” (F:4,858; p:0,002<0,01) alt boyutlarında katılımcıların spor branşları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar tamamı basketbol oynayan katılımcılar ile badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. Bunların tamamında basketbol oynayan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

4.4.7. Sporcuların Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeylerinin, Katılımcıların Bireysel Sporlar veya Takım Sporları ile Uğraşmalarına Göre Farklılıkları

Araştırmaya katılanların problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeylerinin, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmalarına göre farklılıkları Tablo 4.16’de verilmiştir.

Sporcuların problem çözme envanterine katılma düzeylerinin, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmalarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre;

Sporcuların problem çözme envanterine katılma düzeylerinde, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t:4,483; p:0.000<0.01). Buna göre bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların problem çözme algıları, takım sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.16. Sporcuların Problem Çözme Envanteri ve Alt Boyutlarına Katılma Düzeylerinin Katılımcıların Bireysel veya Takım Sporları ile Uğraşmalarına Göre Farklılıkları

Ölçekler	n	\bar{x}	ss	Levene Testi		t Testi		
				F	p	sd	t	p
Problem Çözme Envanteri								
Bireysel Sporlar	145	184,63	4,42	1,682	,210	584	4,483	,000**
Takım Sporları	441	182,31	5,70					
Aceleci Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	58,87	1,83	1,953	,154	584	2,274	,023*
Takım Sporları	441	58,26	3,05					
Değerlendirici Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	17,60	1,03	2,944	,136	584	5,159	,000**
Takım Sporları	441	17,09	1,03					
Planlı Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	23,80	0,59	1,958	,142	584	3,775	,000**
Takım Sporları	441	23,54	0,74					
Düşünen Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	29,92	0,59	1,168	,311	584	3,614	,000**
Takım Sporları	441	29,56	1,15					
Kaçıngan Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	23,48	1,05	1,614	,249	584	4,024	,000**
Takım Sporları	441	22,91	1,59					
Kendine Güvenen Yaklaşım								
Bireysel Sporlar	145	30,96	0,89	1,118	,327	584	,117	,907
Takım Sporları	441	30,94	1,49					

*Independent Samples T-Test, * $<0,05$, ** $<0,01$*

Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım” (F:2,274; p:0,023<0,05), “Değerlendirici Yaklaşım” (F:5,159; p:0,000<0,01), “Planlı Yaklaşım” (F:3,775; p:0,000<0,01), “Düşünen Yaklaşım” (F:3,614; p:0,000<0,01) ve “Kaçıngan Yaklaşım” (F:4,024; p:0,000<0,01) alt boyutlarında katılımcıların bireysel veya takım sporları ile uğraşmaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıkların tamamında bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, takım sporlarla uğraşan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

4.5. Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Sporcuların stres düzeyleri ile problem çözme envanterine katılma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda bulunan korelasyon katsayısı için, katsayının pozitif olması değişkenler

arasında doğru yönlü bir ilişkinin, negatif olması ise değişkenler arasında ters yönlü bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Ayrıca korelasyon katsayısının mutlak değerinin sayısal ifadesi, 1,00 ile 0,80 arasında ise çok kuvvetli ilişki, 0,79 ile 0,70 arasında ise kuvvetli ilişki, 0,69 ile 0,50 arasında ise orta düzeyde ilişki, 0,49 ile 0,30 arasında ise zayıf ilişki ve 0,29 ile 0,00 değerleri arasında ise çok zayıf ilişkinin varlığından söz edilir (Büyüköztürk 2019,31).

Sporcuların stres düzeyi ile problem çözme envanterine katılma düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		Stres Düzeyi	Problem Çözme Envanteri	Aceleci Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Planlı Yaklaşım	Düşünen Yaklaşım	Kaçıngan Yaklaşım	Kendine Güvenen Yaklaşım
Stres Düzeyi	Korelasyon Katsayısı (r)	1							
	P								
	N	586							
Problem Çözme Envanteri	Korelasyon Katsayısı (r)	-,185**	1						
	P	,000							
	N	586	586						
Aceleci Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	,110**	,817**	1					
	P	,008	,000						
	N	586	586	586					
Değerlendirici Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	-,240**	,411**	,052	1				
	P	,000	,000	,205					
	N	586	586	586	586				
Planlı Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	-,148**	,598**	,354**	,337**	1			
	P	,000	,000	,000	,000				
	N	586	586	586	586	586			
Düşünen Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	-,134**	,633**	,539**	,056	,416**	1		
	P	,001	,000	,000	,179	,000			
	N	586	586	586	586	586	586		
Kaçıngan Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	,130**	,636**	,306**	,370**	,399**	,164**	1	
	P	,002	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	586	586	586	586	586	586	586	
Kendine Güvenen Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı (r)	-,010	,525**	,253**	,149**	,134**	,226**	,211**	1
	P	,801	,000	,000	,000	,001	,000	,000	
	N	586	586	586	586	586	586	586	586

Sporcuların stres düzeyleri ile problem çözme envanteri ve alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler mevcuttur.

Sporcuların stres düzeyleri ile problem çözme envanteri, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım, düşünen yaklaşım ve kendine güvenen yaklaşım alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişki mevcuttur. Bunun yanında katılımcıların stres düzeyleri ile aceleci yaklaşım ve kaçingan yaklaşım alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve doğru yönlü bir ilişki mevcuttur.

4.6. Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Sporcuların stres düzeyleri ile problem çözme envanterine katılma düzeyleri arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı ve ilişkilerin etkilerini incelemek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan regresyon analizi sonucunda,

Tablo 4.18. Sporcuların Stres Düzeyleri ile Problem Çözme Envanterine Katılma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	R ²
Problem Çözme Envanteri	*Stres Düzeyi						
Sabit		180,717	,526		343,714	,000	
Stres Düzeyi		-,376	,083	,185	4,558	,000	,034

Regresyon analizi sonucunda, katılımcıların stres düzeylerinin, problem çözme algıları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (F:20,771; p:0,000<0,01).

Sporcuların stres düzeylerindeki bir birimlik etki, katılımcıların problem çözme algıları üzerinde 0.376 birimlik bir azalmaya sebep olmaktadır (t:4,558; p:0,000<0,01). Ayrıca katılımcıların stres düzeyleri, sporcuların problem çözme düzeylerini %3,4 oranında açıklamaktadır (r:0.185; r²:0.034).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma bulgularında stres düzeyi toplam ortalama değeri ($\bar{x}:5,76\pm2,70$) ile katılımcıların “az stres” altında olduğu bulunmuştur. Yine katılımcılar “Problem Çözme Envanteri” ölçeğine göre ($182,88\pm5,50$) ile çok yüksek düzeyde problem çözme becerisine sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulguya ilişkin olarak Sözen ve ark., (2012)’in ortaöğretim ve yüksek lisans öğrencilerin stres düzeyi ve problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerinin stres düzeyini ortalamasını ($5,19\pm2,14$), olarak bulmuşlardır. Efek (2022) ise Sporun strese etkisini belirlemeye çalıştığı araştırmasında katılımcıların stres puanını ($25,00\pm6,92$) olarak “orta düzey” olarak bulmuştur. Aydın (2017)’da Su topu oyuncularının Algılanan Stres Ölçeği puanını ($17,85\pm5,77$) olarak orta düzeyde belirlemiştir. Ayrıca Aydın (2017) Su topu oyuncularının Problem Çözme Envanteri puanı ($97,79\pm19,71$) ile ortalamasını üstünde belirlemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stres düzeylerinin, yaşları açısından istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. Buna göre on yedi yaş ve altında olan sporcuların stres düzeyleri, daha yüksek yaş gruplarındaki sporculara göre daha yüksektir. Genel olarak bakıldığında katılımcıların yaş değerleri yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir. Bu bulguya ilişkin olarak Kaya (2019)’nın yaptığı çalışmada kadın futbolcularla yapılan antrenmanların sonucunda algılanan stres düzeylerinde, yaşın istatistiki bir anlamlı etkiye sahip olmadığı belirtmiştir. Şirin (2021)’in çalışmasında yaş değişkeninin stres üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Şirine (2021) göre Stres zamanla azalan bir etkiye sahip olduğu öğrencilerin zamanla stresle başa çıkabildiğini belirlemiştir. Salari ve ark., (2020) ve Schiff, ve ark., (2020) de çalışmalarında ergenlik dönemlerde stres durumlarının daha fazla olduğunu belirlemiştir. Frick ve ark., (2022) ise çalışmasında ergenlik dönemi çocuklarında, algılanan stresin beraberinde birçok sağlık probleminin getirdiği dönem olduğunu belirtmiştir. Çalışma bulgularıyla farklılık gösteren çalışmalardan Aydın (2017) su topu oyuncularının farklı yaş gruplarında algılanan stres açısından anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmesine rağmen 18 yaş ve üstü oyuncuların stres düzeylerinin ileri yaş oyunculara göre daha yüksek olduğunu yaş ilerledikçe stres düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin eğitim durumlarına göre stres düzeylerinde, anlamlı bir farklılık belirlenmiştir). Buna değerlendirmeye göre lise seviyesinde eğitim alan katılımcıların stres düzeyleri, ön lisans ve lisans seviyesinde eğitim alan sporcularına göre daha yüksek

düzyededir. Genel değerdendirmede ise katılımcıların eğitim seviyeleri yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir. Sözen ve ark., (2012) ortaöğretim çocuklarını stres düzeyin (5,29±2,02) ve yüksek lisans öğrencilerin stres düzeyi ise (5,09±2,27) olarak bulmuşlardır. Bu sonuç çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Kaya (2019)'nın yaptığı kadın futbolcuların antrenmanları sonrasında algılanan stres, düzeyini belirleyeme yönelik çalışmada ise, eğitim düzeyinin algılanan stres üzerinde anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirlemiştir. Efek (2022) yaptığı çalışmada ise küçük sporcuların, büyük sporculara göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Aydın (2017) çalışmasında ise Stres düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık belirlenmediğini bulmuş ve çalışma sonuçlarımızla tezatlık göstermiştir.

Öğrencilerin stres düzeylerinde, spor yapma süreleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna sonuca göre üç yıldan az süredir spor yapan olan sporcuların stres düzeyleri, 4 ve daha fazla yıldır spor yapan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Genel değerlendirme sonucunda sporcuların spor yapma süresi yükseldikçe stres düzeylerinde azalma gözlenmektedir. Kaya (2019)'nın yaptığı çalışmada kadın futbolcuların, stres düzeylerinin spor yaşı üzerinde anlamlı bir ilişkisinin olmadığını belirlemiştir. Efek (2022) çalışmasında spor yapan katılımcıların ASÖ puanını (24,79±6,95), Spor yapmayanların ASÖ puanı (25,45±6,87) olarak bulmuştur. Çalışmasında sporun strese etkisini azalttığı fakat anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Spor yapma süresinde ise 0-2 yıl spor geçmiş olan sporcuların ve 3-5 yıl spor yapanlar göre göre stres düzeyinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Efek (2022)'e göre lise öğrencilerinin spor yaşı ile stres algısı üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bu sonuç, spor yapma süresi ve yoğunluk faktörünün stres düzeyini anlamlı bir düzeyde azalttığını bur sonucudur. Literatürde bu spor yaşına ve yoğunluğuna ilişkin yapılan çalışmalardan Karadağlı (2019), Üstün ve ark., (2020) ve İlhan (2021)'nin yaptığı çalışmalarda spor yapma süresi artıkça stres düzeyini azalttığını belirtilmiştir. Aydın (2017) ise su topu oyuncularının spor yapma yılına göre algılanan stres düzeyi açısından anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiş çalışma bulgularımızla farklılık göstermiştir.

Öğrencilerin stres düzeylerinde, haftalık antrenman sayıları açısından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna sonuçlara göre haftada 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcıların stres düzeyleri, haftada 2 veya 3 antrenman yapan katılımcılara göre daha yüksektir. Efek (2022) çalışmasında, aktif spor yapmanın algılanan stres düzeyini etkilemediğini belirlemiştir. Bu bulguyu destekleyen benzer çalışma olduğu belirlenmiştir.

Bunlardan örneğin Biddle ve ark., (2019); Gianfredi ve ark., (2020); Jedel ve ark.,(2021). yaptıkları çalışma sonuçlarında yaş ve spor yaşının ve spor yapma sürelerinin, stres düzeyini azaltıcı bir etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öğrencilerin stres düzeylerinde, aylık gelir düzeyleri açısından istatistiksel olarak bir farklılık belirlenmiştir. Buna değerlendirmeye göre aylık gelir düzeyi 500 TL'den az olan sporcuların stres düzeyleri, yüksek gelir düzeylerindeki sporculara anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara sporcuların aylık gelir düzeyleri yükseldikçe stres düzeylerinde azalma belirlenmiştir. Kat'ın (2009 yaptığı çalışmada gelir düzeyi artıkça stres puanları azaldığı belirlemiştir. Sözen ve ark., (2012) çalışmasında da öğrencilerin gelir düzeyi ile stres düzeylerin arasında farklılık belirlenmiştir. Özbekçi (1990) ise çalışmasında farklı branş sporcularının gelir düzeyinin stres düzeylerini arasında farklılık belirlememiştir. Benzer şekilde Kaya (2019)'nın kadın futbolcularla ve Aydın (2017) su topu oyuncularının üzerine yaptığı çalışmada, gelirin stres durumlarında anlamlı bir etkiye oluşturduğunu bildirmiştir.

Öğrencilerin stres düzeylerinde, branşlar göre anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna sonuca göre badminton oynayan veya boks yapan katılımcıların stres düzeyleri, futbol veya basketbol oynayan katılımcılara göre daha yüksektir. Futbol, basketbol ve voleybol branşlarındaki sporcuların stres düzeyleri benzer olduğunu aralarında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Sözen ve ark., (2012) çalışmasında öğrencilerin branş değişkenine göre stres düzeylerin arasında anlamlı bir farklılık belirlememiştir. Özbekçi (1990) basketbol ve voleybol sporcularını da kapsayan bir çalışmada branşlar değişkeni ile “durumluluk-kaygı” düzeyleri arasında bir fark bulamamıştır.

Katılımcıların stres düzeylerinde, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmalarına göre istatistiki olarak anlamlı bir düzeyde farklılık belirlenmiştir. Buna sonuca göre bireysel sporlarla uğraşan sporcuların stres düzeyleri, takım sporlarla uğraşan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Kat'ın (2009) çalışmasında takım sporcularının stres düzeyleri “az stres” bireysel sporcuların stres düzeyinin ise “orta stres” olarak belirlemiştir.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” 'ne katılma düzeylerinde, sporcuların yaşları açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna göre 26 yaş ve üstündeki sporcuların problem çözme algıları, 17 yaş ve altındaki katılımcılara göre daha yüksektir. Alt boyutlar incelendiğinde, “Acelecilik Yaklaşım” ve “Planlı Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların yaşların açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan

farklılıklar aceleci yaklaşım alt boyutunda 17 yaş ve altındaki katılımcılar ile 18 ve 22 yaş arası ve 26 yaş ve üstündeki katılımcılar arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise yine 17 yaş ve altındaki katılımcılar ile 23 ve 25 yaş arası ve 26 yaş ve üstündeki katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. İki alt boyutta da 17 yaş ve altındaki katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, sporcuların eğitim düzeylerine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Buna göre eğitim seviyesi lise olan sporcuların problem çözme algıları, eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan sporcuları göre daha düşüktür. Alt boyutlar incelendiğinde ise, “Aceleci Yaklaşım”, “Değerlendirici Yaklaşım”, “Planlı Yaklaşım”, “Düşünen Yaklaşım” ve “Kendine düzenli Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bulunan farklılık, aceleci yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, düşünen yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında belirlenmiştir. Eğitim seviyesi lise olan katılımcılar eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan sporcuların arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise eğitim seviyesi lisans olan sporculara ile eğitim seviyesi lise ve ön lisans olan sporcular arasında göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Genel olarak eğitim seviyesi lise olan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, eğitim seviyesi ön lisans ve lisans olan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. Sözen ve ark., (2012) çalışmasında ortaöğretim ile yükseköğretim mezunu sporcuların problem çözme becerilerine arasında göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmemiştir. Tuncel (2000) stres düzeyleri bakımından, futbolcuların eğitim durumuna göre göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirleyememiştir. Ferah (2000), çalışmasında eğitim düzeyleri ile problem çözme envanterinden alınan puanların arasında göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmediğini bu sebepten eğitim düzeyindeki değişimin problem çözme becerisini olumlu ya da olumsuz yönde bir etkisinin olmayacağını belirtmiştir. Ulupınar, (1997) çalışmasında eğitim düzeyi yükseldikçe buna paralel olarak problem çözme becerilerinin gelişeceğini belirtmiştir. Sözen ve ark., (2012) Eğitim düzeyleri ile problem çözme envanterinden alınan puanların arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmemiştir.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların spor yapma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p < 0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde, “Değerlendirici Yaklaşım” ve “Planlı Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların spor yapma süreleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bulunan farklılıklar değerlendirici yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılar ile 4-6 yıl arası spor yapanlar arasında, planlı yaklaşım alt boyutunda ise 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılar ile 7-9 yıl arası ve 9 yıldan fazla süredir spor yapan arasında anlamlı bulunmuştur. Değerlendirici yaklaşımda 1-3 yıl arası spor yapanların katılımı daha yüksek iken, planlı yaklaşımda daha düşük çıkmıştır. Literatür incelemelerinde Germi ve Sunay (2006), Izgar (2004), Gülşen (2008), Demirtaş ve Dönmez (2008) ve Efe ve ark. (2008), yaptığı çalışmaları farklı spor yapma süreleri olan gruplarla yaptıkları çalışmalarda sonucunda spor yaşı ilerledikçe ve deneyim kazanıldıkça problem çözme becerilerini artığı ve olumlu etkilediğini belirlemiştir. Pulur ve Karabulut (2011) çalışmasında farklı spor yaşına sahip sporcuların problem çözme envanteri puanlarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların haftalık antrenman sayıları açısından göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Buna göre haftada 2 antrenman yapan katılımcıların problem çözme algıları, haftada 3 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılara göre daha düşüktür. Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım”, “Değerlendirici Yaklaşım”, “Düşünen Yaklaşım” “Kaçıngan Yaklaşım” ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların haftalık antrenman sayıları açısından istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Bulunan farklılıklar aceleci yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kaçingan yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında haftada 2 antrenman yapan katılımcılar ile haftada 3 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar arasında, düşünen yaklaşım alt boyutunda ise haftada 4 ve daha fazla antrenman yapan katılımcılar ile haftada 3’ten az antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. Spor yapma süresi arttıkça sporcuların kendine güvenli bir problem çözme davranışı sergiledikleri söylenebilir.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların aylık gelir düzeyleri açısından istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Buna göre aylık gelir düzeyi 500 TL’den az olan katılımcıların problem çözme algıları, diğer gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha düşüktür. Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım”, “Değerlendirici Yaklaşım” ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların aylık gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıkların tamamı aylık gelir düzeyi 500 TL’den az olan katılımcılar ile diğer gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Sözen ve ark., (2012) Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre problem çözme

becerileri incelendiğinde sporcuların aylık gelirlerindeki değişiklikler problem çözme becerilerine etki yapmamaktadır. Literatür incelendiğinde; Kat (2009), yaptığı çalışmada sporcuların gelir düzeylerine göre problem çözme envanterinin alt boyutlarından olan “aceleci yaklaşım” arasında bir fark tespit etmiştir. Buna göre düşük gelir grubu sporcuların problem çözme becerileri orta ve yüksek gelir grubu sporculara göre daha düşük düzeyde belirlenmiştir. Aydın (2017) çalışmasında gelir düzeyi farklı olan sporcuların “Düşünen Yaklaşım” ve “Problem Çözme Envanterinde” istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir. Aydın (2017)’a göre gelir artıkça problem çözme becerisi artmaktadır. Çağlayan ve ark. (2008) spor lise öğrencilerinin aile gelir düzeylerinin yükselmesinde “aceleci yaklaşım” ve “kaçınan yaklaşım” alt boyut puan ortalamalarının da yükseldiği belirtilmiştir. Şah, (2005), tekerlekli sandalye basketbol oyuncularından aylık gelirleri yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin de yüksek olduğu raporlanmıştır.

Katılımcıların “Problem Çözme Envanteri” ’ne katılma düzeylerinde, katılımcıların spor branşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Buna göre basketbol oynayan katılımcıların problem çözme algıları, badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılara göre daha düşüktür. Sözen ve ark., (2012) Çalışmasında; futbol, voleybol ve basketbol branşlarında ki sporcuların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puana göre anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım”, “Değerlendirici Yaklaşım”, “Planlı Yaklaşım”, “Düşünen Yaklaşım”, “Kaçınan Yaklaşım” ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların spor branşları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıklar tamamı basketbol oynayan katılımcılar ile badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılar arasında anlamlı bulunmuştur. Bunların tamamında basketbol oynayan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, badminton ve futbol oynayan ve boks yapan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. Pulur ve Karabulut (2011) çalışmasında farklı branşa sahip sporcuların Problem Çözme Envanteri puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ağılönü (2014) çalışmasında takım sporları ve bireysel sporlar göre problem çözme becerisi alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların problem çözme envanterine katılma düzeylerinde, katılımcıların bireysel veya takım sporlarla uğraşmaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların problem çözme algıları, takım sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde, “Aceleci Yaklaşım”, “Değerlendirici Yaklaşım”, “Planlı Yaklaşım”,

“Düşünen Yaklaşım” ve “Kaçınan Yaklaşım” alt boyutlarında katılımcıların bireysel veya takım sporları ile uğraşmaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan farklılıkların tamamında bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların alt boyutlara katılma düzeyleri, takım sporlarla uğraşan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların stres düzeyleri ile problem çözme envanteri, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım, düşünen yaklaşım ve kendine güvenen yaklaşım alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişki mevcuttur. Bunun yanında katılımcıların stres düzeyleri ile aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşım alt boyutlarına katılma düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve doğru yönlü bir ilişki mevcuttur.

Katılımcıların stres düzeylerindeki bir birimlik etki, katılımcıların problem çözme algıları üzerinde 0.376 birimlik bir azalmaya sebep olmaktadır ($t:4,558$; $p:0,000<0,01$). Ayrıca katılımcıların stres düzeyleri, sporcuların problem çözme düzeylerini %3,4 oranında açıklamaktadır ($r:0.185$; $r^2:0.034$). Literatürde incelendiğinde de benzer sonuçlara elde edilmiştir. Savcı ve Aysan (2014) araştırmasında problem çözme ve stres arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bireylerin algıladığı stres düzeyi arttıkça, problem çözme becerilerinin azaldığı bir ilişki belirlenmiştir.

Yapılan çalışma sonuçlarına göre sporcuların eğitim düzeyi arttıkça stres düzeylerinin azaldığı ve problem çözme becerilerinin arttığı sonucundan hareketle özellikle lise eğitim düzeyindeki sporcuların eğitimlerinin artırıcı, seminer ve eğitim programları düzenlenmesi ve stres algılarıyla başa çıkma yönelik motivasyon eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.

Bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların stres yüklerinin yüksek oluşunu nedenleri biri stresi paylaşamama faktöründen kaynaklanabilir. Bu bulguya yönelik olarak özellikle antrenörlerin sporculara motivasyonun artırıcı konuşmalar yapılması stresle başa çıkmaları ve sporcuların özgüven artırıcı sportif etkinlikler ve programlar düzenlenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada stresin problem çözme becerileri üzerine etkisi belirlenmiştir. Benzer çalışmalarda stresin ve stresle başa çıkma yollarının problem çözme becerisine ve özgüvene etkisine belirlemeye yönelik olarak daha geniş örneklem gruplarıyla yapılması araştırmacılara önerilmektedir.

Sonuç olarak stres başa çıkılabilecek olumsuz bir faktördür. Stresle başa çıkma becerilerinin sporcuların tüm eğitim dönemlerinde bir ders olarak verilmesi önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Carlbring, P., Harvey, R., Yaacob, S. N., and Ismail, Z.** (2016). Problem-Solving Skills And Perceived Stress Among Undergraduate Students: The Moderating Role Of Hardiness. *Journal Of Health Psychology*, 23(10), 1321–1331.
- Açak, M.** (2006). *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*. Birinci baskı. Morpa Yayınları, İstanbul.
- Açık, S.** (2013). *Lise öğrencilerinin öğrenme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Ağlönü, 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.
- Akgemci, T.** (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Erzurum Atatürk Üniversitesi İ.İ.B. Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Aksoy, Y.** (1993). Futbol ve kültürü. İçinde T. Bora ve W. Reiter ve R. Horak (Der.), *Gavur İzmirde Gol Sesleri* (ss. 338-350). İletişim Yayınları.
- Aladanlı, B. ve Çördük Ü.** (2009) *Futbol Tarihi ve Sporda İlkeler*. (1. Basım) Yeşil Elma Yayıncılık İstanbul.
- Aldemir, Y., ve Biçer, T.** (2016). İmgelemenin Elit Sporcularda Kendilik Algısı ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *Klinik ve Deneysel Sağlık Bilimleri*, 4(0), 48-58.
- Ali, G.K.** (2011). *Bayan Öğrencilere Uygulanan 8 Haftalık Temel Badminton Antrenmanının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Alpman, C.** (1972), *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*, 1.Baskı, İstanbul, Milli Eğitim Basımevi.
- Altuntaş, E.** (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aracı, H.** (1999). *Okullarda Beden Eğitimi, Öğretimi*. Bağırhan Yayinevi, 2. Baskı, Ankara.
- Arıkanlı, A., ve Ulubaş, B.** (2004) *Yönetim, Yönetim Fonksiyonları ve Yönetici Davranışları*, Ankara: Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Yayınları, Ankara
- Armağan, İ.** (1982). *Sporun Toplum Bilimsel Temelleri*. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, İzmir; Sayfa: 36.
- Arslan, C.** (2005). Kişiler arası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 75–93.

- Aslan, A. ve Kuru, E.** (2002). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe ile İlişkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*: 2, 23–30.
- Aslan, O., ve Sağır Ş.U.** (2011) Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının problem çözme becerileri. *Türk Fen Eğitim Dergisi*. 9(2), 82-94.
- Aslan, Ş. ve Güzel, Ş.** (2018). Duygusal zekâ, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. Çanakkale: *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Atabeyoğlu, C.** (1970) Türk Basketbolu. İstanbul: İstanbul Matbaası, 1970; 1-230
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., ve Bem, D.** (1999). *Psikolojiye Giriş*, çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınevi.
- Aydın A.S.** (2019). *13-15 yaş badminton sporcularına uygulanan sekiz haftalık core antrenmanların denge, kas kuvveti, sürat ve çeviklik performansları üzerine etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Aydın, G.** (2017) *Su Topu Sporcularının Stres Düzeyi Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Kütahya
- Aydın, İ.** (2008). *İş Yaşamında Stres*.(3. Baskı), Ankara: Pegem Yayınevi.
- Aydın, İ.** (2012). *On birinci sınıf öğrencilerinde yanal (lateral) düşünme ve uygulama tekniklerinin kullanımı eğitiminin problem çözme becerileri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aydın, Z.** (2013) Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Hasta Yakınlarında Stres Ve Baş Etme Yolları. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A.** (2008). Stres ve başa çıkma yolları (25. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura A.** (1977). Selv Efficacy, Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191- 215.
- Başer, E.** (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Batmaz, S. ve Kılınçoğlu, Ş.** (2017). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı*. Ankara: MEB Yayınları.
- Bellis, M.** (2021) James Naismith: Basketbolun Kanadalı Mucidi. Thought Co, www.thoughtco.com/james-naismith-basketball-1991639. Erişim Tarihi 26 Ağustos 2022,

- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., and Vergeer, I.** (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc*, 42, 146– 155.
- Bingham, A.** (2004). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (Çev. A.F. Oğuzkan). İstanbul: MEB Yay.
- Bridgewater S, Stray S.** (2002). *Modern tribes: Brandvaluesand a typology of Premier ship football fans*. *Warwick Business School Working Paper*. Warwick Business School. UK
- Bucher CA,** (1987) *Management of Physical Education and Athletic Programs*. Times Mirror.1 s.188.
- Ceylan, R.** (2008). *İlköğretimde: Beden Eğitimi Dersinin, Takiben Yapılan Diğer Derslerde Öğrencilerin Başarıları Üzerindeki Etkisinin Araştırılması* (Kütahya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çakmak, M.** (2007). *Amatör Boks II*. İstanbul: Cömertler Matbaacılık.
- Çoknaz, H.** (1998) *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Bolu.
- Demir R.** (2022) *2019-2020 Futbol Sezonunda Avrupa'daki Üç Ligde Atılan Gollerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi D.P.Ü. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, , Kütahya
- Demir, A.** (2016). *Sağlık meslek lisesi öğrencilerin problem çözme süreci, zekâ ve tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Demirtaş, H., Dönmez, B.,** (2008) Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 9(19), ss:177–198,
- Department Of Health And Human Services** (1996), *Physical activity and health, a report of the surgeon general at a glance*. Atlanta, G.A, U.S Department Of Healt And Human Services,
- Dinçer A.** (1995) *Anaokuluna Devam Eden 5 Yas Grubu Çocuklarına Kisiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Kazandırılmasında Eğitimin Etkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş.,** (2008) Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Spormerte, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2), 49-59,2008.
- Efek, E.,** (2022) Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1,1, 2022

- El-Ashker, S., Nasr, M.** (2012). Effect of boxing exercises on physiological and biochemical responses of Egyptian elite boxers. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 111.
- Erden, M., ve Akman, Y.** (2018). *Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretme* (21 b.). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Erdoğan, T., Ünsar, A. S., ve Süt, N.** (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Eren, E.** (2001), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Erkus, B. ve Bahcecik, N.** (2015). Özel hastanelerde çalışan yönetici hemşirelerin ve hemşirelerin eleştirel düşünme düzeyi ve problem çözme becerileri. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences*, 5(1), 1.
- Erkuş B.** (2011) *Özel Hastanelerde Çalışan Yönetici Hemşirelerin ve Hemşirelerin Eleştirel Düşünme Düzeyi ve Problem Çözme Becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Eroğlu, F.** (1996). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y., ve Gültekin, B. K.** (2013). Social Problem-Solving, Perceived Stress, Depression and Life-Satisfaction In Patients Suffering From Tension Type And Migraine Headaches. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 337-343.
- Ferah, D.** (2000) *Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algulamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- FIBA.** (2012) Türkiye Basketbol Federasyonu Basketbol Resmi Kuralları, Brezilya 4. Britanica, A. (1987). *Basketbol Maddesi*. Ana Yayıncılık, İstanbul.
- Fisek, K.** (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. Gerçek Yayınevi.
- Fişekçioğlu, B.** (1994)Toplumsal Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi, (Ankara Üniversitesi BESYO, 1.Spor Kongresi Kitabı), Erzurum.
- Frick, M. A., Meyer, J. and Isaksson, J.** (2022). The role of comorbid symptoms in perceived stress and sleep problems in adolescent ADHD. *Child Psychiatry Hum Dev*.
- Gelbal, S.** (1991). Problem çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, 167-173.

- Germi, H., Sunay H.,** (2006) Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-5 Kasım*, Muğla Üniversitesi, Muğla, 2006.
- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., ve Odone, A.** (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3738. Doi: 10.3390/ijerph17103738.
- Gökkaya, D.** (2017). Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takım Örneği. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul
- Guidetti, L, Musulin, A., and Baldari C,** (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 42(3), 309.
- Gülmez, İ,** (2007). *Badminton öğretimi*, Badminton Federasyonu Yayınları, Ankara
- Gülşen D.,** (2004) *Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2008
- Gümüştekin, E. G. ve Öztemiz, B. A.** (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Güvenç, B.** (1999). *İnsan ve Kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hamner, C. And Organ D.** (1978). *Organizational Behavior an Applied Psychological Approach*. Dallas, Texas: Business Pub., Inc.
- Heppner, P.P ve Charles, J. Krauskopf.** (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*; 3(1),447.
- Heyward, V.H** (1991), *Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription*, 3. Baskı, Burgess Publishing Company.
- Izgar, H., Gürsel, M., Negiş, A.,** (2004) Önder Davranışların Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri*, Malatya, 2004.
- İkizler, C, ve Karagözoğlu, C,** (1997) *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa, İstanbul, 1997.
- İlhan, A.** (2021). Tenis sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 49-56.
- İnal, A, N,** (2000) *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Desen Ofset Matbaacılık, Konya, 2000.
- İskender, D., Yaman, E. ve Albayrak, G.** (2004). İlköğretim okullarında etkin yöneticiler için bir gösterge: Problem çözme becerisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20, 73-84.

- Jedel, E., Elfström, M. ve Hägglin, C.** (2021). Differences in personality, perceived stress and physical activity in women with burning mouth syndrome compared to controls. *Scandinavian Journal of Pain*, 21(1), 183- 190. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2020-0110>.
- Kahraman, H.** (2019). *Türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karabulut, E.O.** (2009). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin bazı değişkenler bakımından belirlenmesi ve karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabük, S.** (1994) *Futbol Eğitimi 14 Yaş ve Altı*. Basım. Tüfav Yayınları, Ankara, 1994
- Karadağlı, E.** (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karanfilci, M.** (2000). *Alıştırma ve eşli öğretim yöntemlerinin futbol tekniklerinin öğretimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karatosun, H.** (1991). *Futbol, Çocuk ve Gençlerin Eğitimi* (s.3). Isparta: Altıntuğ Ofset
- Kat, H.** (2009) *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kaya, Y.** (1999). *Sezon Arasında Yapılan Hazırlık Antrenmanlarının Futbolcuların Performanslarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Keser, A.** (2013). *İş Stresi Kaynakları*, (1. baskı). Bursa: Ekin Yayınevi.
- Kır İ.** (2011) Toplumsal Bir Kurum Olarak Ailenin İşlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Konter, E.** (1996) *Sporda Stres ve Performans*, 1.Baskı, Saray Medikal Yayıncılık, Ankara.
- Konter, E.** (2004) *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*. Palme Yayıncılık; Ankara
- McWhirter, N.** (1976), *The Guinness Book of Olympic Records*, Bantam, Newyork.
- Michael, S.L., Merlo C.L., Basch, C.E., Wentzel, K.R., Wechsler, H.** (2015) Critical Connections: Health And Academics. *Journal Of School Health*. 85(11), 740–758.
- Norfolk, D.** (1989) *Executive Stress*. Warner Books Edition, N.Y. USA.

- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D.** (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi*, 3, 15-42.
- Öğülmüş, S.** (2001). *Kişiler arası problem çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel yayınları,
- Ölmez, E.** (2010). *Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Örücü, M.** (2005). Stres ve Stresle Basa Çıkabilme, Erişim:[<http://kirikerol.sitemynet.com/streslebasacikabilme.html>], Erişim tarihi: 10.11.2022.
- Özar, A.** (2017). *Türk futbol tarihi ve Türkiye ligi*.
- Özbekçi, F.** (1990). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, *Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özensoy T.** (1998) *Örgütlerde Etkin Karar Verme ve Problem Çözme Yöntemleri ve Bir Uygulama Araştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 17–20.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., ve Ekinci, T.** (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Özsoy, S.** (2011). Basına yansımalarıyla 1952 amatörlük olayı ve Türk sporunda amatörlük. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2), 97-119
- Pala, R.** (2011). *Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonası'na Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Parlak, O.,** (2018). *14-17 Yaş genç erkek basketbol ve hentbolcuların bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, Aydın.
- Polat, R.H.** (2008). *Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bazı sosyo demografik özellikleri ve düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Pulur A., Karabulut E.O.,** (2011) Farklı Branşlardaki Üst Düzey Üniversiteli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6
- Reinecke, MA. ve DuBois, DL. ve Schultz, TM.** (2001). Social problem solving, mood and suicidality among inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 743-756.

- Rousseau, J. J.** (1986). İnsanlar arasındaki eşitsizliğin kaynağı ve temelleri üzerine konuşma. Çeviri: Rasih Nuri İleri İstanbul: Say Dağıtım.
- Rowshan, A.** (2011). Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz? (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Saher N, Küçükarslan M, Gültekin E.** (2000) Stres ve Başetme Yolları, Emniyet Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dai. Bask. Ruh Sağlığı Merkezi, Ankara.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. ve Khaledi-Paveh, B.** (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 1–11. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sarp, N.** (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Savcı, M. ve Aysan, F.** (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schiff, M., Zasiakina, L., Pat-Horenczyk, R. ve Benbenishty, R.** (2020). COVID-related functional difficulties and concerns among university students during COVID-19 pandemic: a binational perspective. *J. Community Health*, 1–9. Doi: 10.1007/s10900-020-00930-9.
- Sevim, Y.** (1997). Basketbolda Teknik-Taktik-Antrenman. ANKARA: Tutibay Ltd.Şti. 221-233.
- Sözen H., Doğan E., ve Erdoğan E.,** (2012) Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9(Bahar), 97-110
- Sözer, M.A., ve Aksan, N.** (2007). Üniversite öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 31-50.
- Stone, N.** (2007). Physiological Response to Sport-Specific Aerobic Interval Training in High School Male Basketball Players (Doctoral dissertation, Auckland University of Technology).
- Sucharith B.S, Reddy A.V, Madhavi K,** (2014). Effectiveness of plyometric training on anaerobic power and agility in female badminton players. *International Journal of Pharmaceutical Research And Bio-Science*, 3(4), 754-761
- Sungur E.** (2002) *İzmir Spor Tarihi*. Anadolu Matbaası İzmir.
- Süleyman Demirel Üniversitesi 2006–2007 Faaliyet Raporu,** 2008. Erisim: [www.ansiad.org.tr/v2/dergiler/52/files/petekcan_stres.html], Erişim tarihi: 23.04.2008.

- Şah, H.** (2005). *Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin, Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şirin, T.** (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 294-307. Doi: 10.38021/asbid.976880.
- Talimciler, A.** (2005). Türkiye'de futbol ve ideoloji ilişkisi: medyadaki futbol söylemi üzerine bir inceleme. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi.
- Tamer, K., ve Pulur, A.** (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Tarcan, S.S.** (1932), *Beden terbiyesi (oyun-cimnastik-spor)*, Devlet Matb., İstanbul.
- Taşçı, S.** (2005). Hemşirelikte problem çözme süreci. Kayseri: *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14, 73-78.
- Tavino, L. P., Bowers, C. J. and Archer, C. B.** (1995). Effects of Basketball on Aerobic Capacity, Anaerobic Capacity, and Body Composition of Male College Players. *The Journal of Strength ve Conditioning Research*, 9(2), 75-77.
- Tayga, Y.** (1990), Türk spor tarihine genel bakış, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No:87, Ankara 1990.
- Tekgöz, Ü.** (2011). *Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tekin, A. ve Topkaya, İ.** (2005). Futbol Genel Kuramsal Bir Çerçeve Teknik Taktik Öğretim. Nobel Yayın Evi, 1.Baskı. s.: 3-4
- Tekin, M., Yıldız, M., Lök, S., ve Taşgın, Ö.** (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Demokratik Tutumlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 204-212.
- Trninić, S. and Dizdar, D.** (2000). System of The Performance Evaluation Criteria Weighted Per Positions in The Basketball Game. *Collegium antropologicum*, 24(1), 217-234.
- Tse J, Flin R, Mearns K.** (2010). Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing 'effort' in the Effort Reward Imbalance model, *Journal of Occupational Health Psychology*; 12: 48-62.
- Turna, H.** (2014). *Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları (Edirne İli - Keşan İlçesi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Turna, O., ve Alpay C.B.** (2020). Orta Öğretimde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilere Uygulanan 12 Haftalık Temel Badminton Antrenmanlarının Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 316-330.
- Uluişik, V.** (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Sınıf ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 20-27.
- Ulupınar, S.** (1997). *Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.:
- Urartu, Ü.** (1983) Basketbol Teknik- Taktik- Kondisyon. İstanbul: Anka Ofset Basımevi.
- Ülgen, G.** (1995). Birey ve öğrenme. Ankara: Bilim Yayınları.
- Üstün Aktaş, N. ve Üstün, Ü. D.** (2020). Voleybolcularda s-stres yönteminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 128-135.
- Van de Walle, J.** (2007). *Elementary and middle school mathematics teaching developmentally*. Boston: Pearson Education.
- Varlık, S.** (1982). Boks temel eğitimi. Ankara: Öztekin Matbaacılık, 21-22.
- William, D.M., Frank, L.K., Victor, L.K.** (1999). *Exercise Physiology*. Lippincott Williams and Wilking Fifth Edition.
- www.fifa.com/en/marketing/newmedia/index/0,1347,10,00.html.
- www.futbol.turksportal.net/makale/futbol/45/.
- www.ituspor.itu.edu.tr/document/seminerler/stres/pdf], Erişim tarihi: 06.12.2008.
- www.turkfutbolu.net,2016.
- www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Clublicensing/02/63/79/75/2637975_DOWNLOAD.pdf
- Yalçın, K. Y.** (2006). *Yerleşik ve taşınmaz eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi (Kütahya ili örneği)* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Yazarer İ, Taşmektepligil MY, Ağaoğlu YS, Ağaoğlu SA.** (2004) Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2(4),163-170.
- Yiğiter, K.** (2012). *Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Yorulmazlar, M.M., Kepoğlu A, (2005). *Badminton teknik öğretime ve kuralları*, Morpa Kùltür Yayınları, İstanbul.

Yüksel M.F., (2015). Gölge Badmintonu Antrenmanlarının 8 10 Yaş Gurubu Badmintoncuların Kuvvet ve Çeviklik Parametreleri Üzerine Etkisi. *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (pp.155).Antalya, Turkey

Zeytun S. (2010) *Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Yaratıcılık ve Problem Çözme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Öğretmenliği Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.



EKLER

Ek 1: Anket Formları

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Yaş:

1. En son mezun olduğunuz okul : Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans ()
2. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? : 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7-9 yıl () 9 yıl ve üzeri ()
3. Haftada kaç antrenman yapıyorsunuz? : 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()
4. Aylık gelir düzeyi? : 0-500 TL () 501-1000 TL () 1001-1500 TL () 1501 TL ve üzeri ()

STRES DÜZEY TESTİ

STRES TESTİ		EVET	HAYIR
1	Uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz?		
2	Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu?		
3	Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, sinirsel döküntüler, çarpıntı, kolit veya kas tutulmaları ve ağrılar gibi rahatsızlıklarınız var mı?		
4	Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu?		
5	"Kafanızı dinlemek", "sakinleşmek" ve "bir kitap okumak" sizin için çok mu zor?		
6	Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz?		
7	Sakinleşebilmek için sigara, alkol veya uyku ilaçları kullanır mısınız?		
8	Aceleci misiniz?		
9	Bir yere geç kalınca veya oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızar mısınız?		
10	Çalışma gününüzün sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?		
11	Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz?		
12	Doktorunuz, aileniz veya arkadaşlarınız sizin çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü?		
13	Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?		
Toplam Puan			



MADDELER		Her Zaman Böyle Davranırım	Çoğunlukla Böyle Davranırım	Sık Sık Böyle Davranırım	Arada Sırada Böyle Davranırım	Ender Olarak Böyle Davranırım	Hiçbir Zaman Böyle Davranmam
1	Bir sorunumu çözmek için kullandığımı çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2	Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.						
3	Bir sorunumu çözmek için ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile basa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.						
4	Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin ise yaradığını neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.						
5	Sorunlarımı çöme 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 karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşırım.						
10	Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çöme 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.						

MADDELER		Her Zaman Böyle Davranırım	Çoğunlukla Böyle Davranırım	Sık Sık Böyle Davranırım	Arada Sırada Böyle Davranırım	Ender Olarak Böyle Davranırım	Hiçbir Zaman Böyle Davranmam
14	Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.						
15	Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin basan oranımı tek tek değerlendiririm.						
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, tartar, birbiriyle karşılaştırır sonra karar veririm.						
19	Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime inanırım.						
20	Belli bir çözüm planımı 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 kullandığımı bir yöntem daha önce basıma 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 ayrıntularla uğraştığım duygusunu yasarım.						
26	Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						
27	Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						

MADDELER		Her Zaman Böyle Davranırım	Çoğunlukla Böyle Davranırım	Sık Sık Böyle Davranırım	Arada Sırada Böyle Davranırım	Ender Olarak Böyle Davranırım	Hiçbir Zaman Böyle Davranmam
28	Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29	Bir soranla basa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.						
30	Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında 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 basa 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 basa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35	Bir sorunun farkına vardığımda ilk yaptığım şeylerden biri sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						