

---

**FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN STRES DÜZEYLERİ  
VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**  
**The Comparison of Stress Levels and Problem Solving Skills of the Athletes  
Who are in Different Branches**

**Hasan SÖZEN**

Yrd. Doç. Dr. Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu  
sozenhasan@yahoo.com

**Erol DOĞAN**

Öğr. Gör. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, YD Beden Eğitimi ve  
Spor Yüksekokulu  
eroldogan66@hotmail.com

**Ercüment ERDOĞAN**

Okt. Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ercumenterdogan22@hotmail.com

**Özet**

*Bu çalışmanın amacı; futbol, voleybol ve basketbol oynayan sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerine göre profillerinin belirlenmesidir. Çalışmaya Samsun ilinde rastgele yöntemle seçilen spor kulüplerinde oynayan toplam 394 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları  $23,71 \pm 3,49$  dur. Veri toplama araçları olarak stres düzey testi ve problem çözme envanteri kullanılmıştır. Araçlardan elde edilen değerler farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 14.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel istatistik yöntemlerinde frekans (f), yüzde (%), standart sapma (Ss), aritmetik ortalama (X) ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki t-testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki tek yönlü ANOVA testi ile belirlenmiş ve ardından Post hoc test olan tukey testi ile gruplar arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyi ve problem çözme beceri düzeyleri birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Uyguladıkları spor branşları farklı olsa da takım sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerileri açısından benzer profillere sahip oldukları düşünülmektedir.*

***Anahtar Kelimeler:** Takım Sporcuları, Stres Düzeyi, Problem Çözme Becerisi.*

**Abstract**

*The aim of this study is to determine Athletes' profiles that play football, volleyball and basketball according to stress level and skills of the problem solving. Totally 394 male the athletes who play in sports clubs and are selected a random way in Samsun were participated in the study. The average age of the athletes participating in the study is  $23,71 \pm 3,49$ . The level of stress test and inventory of the problem solving were utilized as instruments of data collection. Measured data from instruments were examined by different variables. The data obtained in the study is analyzed using the SPSS 14.0 package program. The frequency (f), the percent (%), Std. Deviation (SD), arithmetic average (X) and the relationship between independent variables t-test are used methods of descriptive statistics. The relationship between independent variable was determined with one-way ANOVA test and then it was analyzed differences between the groups by the method of tukey test which is post hoc test. As a result, it is confirmed that athletes in different branches show a similarities between the level of stress test and the level of the problem solving skill. It is thought that team athletes have similar profiles as the level of stress and skills of the problem solving even if they have different branches.*

**Keyword:** Team athletes, stress level, problem solving skill

**1. GİRİŞ**

İnsanlar spora performans amaçlı veya sağlık amaçlı katılmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeye ulaşmakken, sağlık amaçlı sporda ise daha sağlıklı fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır<sup>1</sup>. Performans, sporcunun mevcut kapasitesinin müsabakada ortaya koyabildiği kadardır. Bir sporcunun kondisyonu, teknik kapasitesi ve taktik becerisi ne kadar yüksek olursa olsun, bunları müsabaka içerisinde ortaya koyamazsa hiçbir değeri yoktur. Performans amaçlı sporda, sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve yarışma ortamından etkilenmektedirler<sup>2</sup>. İçerisinde yarışma olan herhangi bir seviyedeki spor performansı, duygularda hem olumlu hem de olumsuz yönde yüksek yoğunlukta bir dalgalanma içerebilmektedir<sup>3</sup>. Bu nedenle, yüksek performans bedenselliğin yanı sıra psikolojik bir kavramdır. Sporun, kişilerin üzerine çok sayıda karmaşık problemler eklediği ve daha fazla sorunla karşı karşıya kalmalarına neden olduğu düşünülmektedir<sup>4</sup>.

Futbol, basketbol ve voleybol gibi yoğun baskı altında oynanan spor branşlarında yüksek derecede fiziksel ve psikolojik dayanıklılığa gerek vardır. Bu spor dallarında müsabaka içerisindeki durumlar çok fazla ve değişkendir. Oyun içinde karşılaşılan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarda ve rakibin baskısı altında, ani ve doğru tepkilerini ortaya koymak zorunda olduğu gibi aynı şekilde rakibini baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmalıdır<sup>5</sup>.

Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin uzağında gördüklerinde stres altına girmektedirler<sup>6</sup>. Zirve performans ile ilgili araştırmalar<sup>7</sup> optimal performans göstermek için elit sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kanıtlar stres kaynaklarının hem yarışma ile ilgili hem de yarışma dışı olabileceğini göstermektedir<sup>8</sup>.

Strese karşı problem çözme uygulamaları, yanlış beklentiler ve ön yargılar nedeni ile ya hiç yapılmamakta ya da yanlış uygulamalar yüzünden verimsiz olmaktadır. Spor psikolojisi uygulamalarının amaca ulaşabilmesi için, önce doğruların bulunması ve yanlışların düzeltilmesi gerekmektedir.

Problem, bir kimsenin istenilen hedefine ulaşmak amacıyla topladığı mevcut güçlüklerinin karşısına çıkan engel olarak ifade edilmektedir<sup>9</sup>. Böyle bir durumda ortaya çıkan yeni problem ise, engeli aşmanın en uygun yolunu bulmaktır<sup>10</sup>.

Problem çözme aşamaları eğitimciler tarafından değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar dikkatle incelendiğinde birçok ortak özelliğin olduğunu görmek mümkün olabilir. Problem çözme aşamalarını aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz;

1. Bir problemin var olması,
2. Problemin tanımlanması ve sınırlarının çizilmesi
3. Çözüm için ön çalışmaların yapılması,
4. Çözüm için hipotezlerin geliştirilmesi ve bunların denenmesi,
5. Sonuca ulaşma ve sonuçlar üzerinde çıkarımlarda bulunulması.

Günlük yaşantılarında insanlar problem çözmeye yönelik pek çok durumla karşılaşmaktadır<sup>11</sup>. Problem çözme, kişinin bir amaca erişmekte karşılaştığı güçlükleri hissedişinden ona çözüm bulana kadar geçirdiği bir düşünme ve problemi yenme sürecidir<sup>12</sup>. Bu süreç, koşullara uymak ya da engelleri azaltma yolu ile gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını aramaktadır. Bu bakımdan problem çözme, öğrenilmesi ve elde edilmesi gereken bilgi-beceri kapsamlı bir yetenektir ve sürekli geliştirilmesi gerekmektedir<sup>13</sup>. İnsanlar arasında bireysel farklılıklar vardır. Aynı problem için biri çok az süre harcayarak başarılı çözümler bulurken, bir diğeri daha çok çaba ve süre harcayarak daha az uygun çözümler bulabilmektedir<sup>14</sup>. Problem çözme becerisine güvenmeyen bireylerin, problem çözme görevine odaklanmaya az zaman ayırdıkları ve

göreve uygun düşünceler geliştiremedikleri görülmektedir. Böylece bireylerin kaygı düzeyleri daha da yükselmekte, dolayısıyla karşılaştıkları problemleri etkili çözüme yetersiz kalmaktadırlar<sup>15</sup>.

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlardaki takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerine göre profillerinin incelenmesidir.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### 2.1. Örneklem:

Araştırmaya Samsun ilinde amatör spor kulüplerinde aktif spor yapan 220 futbol, 90 Voleybol ve 84 Basketbol olmak üzere toplam 394 erkek sporcu katılmıştır.

**Tablo 2.1. Sporcuların Yaşları Ortalaması**

BRANŞ	N	X ± Ss
Futbol	220	23.85± 3.85
Voleybol	90	23.62 ± 3.13
Basketbol	84	23.42 ± 2.82

**Tablo 2.2. Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre Betimsel Dağılımları**

BRANŞ	EĞİTİM DURUMU	f	%
FUTBOL	Ortaöğretim	156	39.59
	Yükseköğretim	64	16.24
VOLEYBOL	Ortaöğretim	58	14.72
	Yükseköğretim	32	8.12
BASKETBOL	Ortaöğretim	54	13.70
	Yükseköğretim	30	7.61
TOPLAM		394	100

**Tablo 2.3. Sporcuların Aylık Gelir Durumlarına Göre Betimsel Dağılımları**

BRANŞ	GELİR DURUMU (TL)	f	%
FUTBOL	0-500	76	19.28
	501- 1000	68	17.25
	1001- 1500	50	12.69
	1500<	26	6.59
VOLEYBOL	0-500	25	6.34
	501- 1000	22	5.58
	1001- 1500	31	7.86
	1500<	12	3.04
BASKETBOL	0-500	24	6.09
	501- 1000	36	9.13
	1001- 1500	15	3.80
	1500<	9	2.28
TOPLAM		394	100

**2.2. Veri Toplama Teknik ve Araçları:****Stres Düzey Testi;**

Çalışmaya katılan sporcuların stres düzeylerini belirlemek amacıyla Norfolk<sup>16</sup> tarafından hazırlanan ve Serdaroğlu tarafından Türkçe'ye çevrilen doğruluğu, geçerliliği test edilmiş 13 sorudan oluşan *Stres Düzey Testi* uygulanmıştır. Stres düzey testinden alınan puanlar; 0-2 puan *stres ölçüsü aşılamamış*, 3-6 puan *az stres altında*, 7-10 puan *fazla stres altında* ve 11-14 puan *stres düzeyi çok yüksek* olarak değerlendirilmiştir.

**Problem Çözme Envanteri;**

Çalışmaya katılan sporcuların problem çözme becerilerini belirlemek amacıyla Heppner ve Petersen<sup>17</sup> tarafından geliştirilen *Problem Çözme Envanteri* kullanılmıştır. Problem Çözme Envanterinin Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Hepper<sup>18</sup> tarafından yapılmıştır. Problem Çözme Envanteri bireyin problem çözme konusunda algılarını, yaklaşım biçimini değerlendiren 35 maddeden oluşan 6'lı likert türü bir ölçektir. Veri toplama aracındaki seçenekler "Her zaman böyle davranırım", "Çoğunlukla böyle davranırım", "Sık sık böyle davranırım", "Arada sırada böyle davranırım", "Ender olarak böyle davranırım" ve "Hiçbir zaman böyle davranmam" şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ila 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlama esnasında 9. 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. 1. 2. 3. 4. 11. 13. 14. 15. 17. 21. 25. 26. 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanan

maddelerdir. Envanterdeki maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Ölçekten alınabilecek puan ranjı 32-192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir.

Yurtiçinde yapılan faktör analizinde; envanterin altı farklı boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bunlar; Aceleci yaklaşım, Düşünen yaklaşım, Kaçınan yaklaşım, Değerlendirici yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım ve Planlı yaklaşımdır. Puanlamada olumlu boyutlardan (Düşünen yaklaşım, Değerlendirici yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım ve Planlı yaklaşım) düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir.

Olumsuz boyutlarda ise (Aceleci yaklaşım, Kaçınan yaklaşım) yüksek puanlar, problem çözme algısında daha çok bu faktörlerin kullanılma eğilimi olduğunu ifade eder<sup>19</sup>.

Kişisel Bilgi Formu;

Araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu form ile sporcuların branşı, yaşı, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi sorularına cevap istenmiştir.

### 2.3. Verilerin Analizi:

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 14.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel istatistik yöntemlerinde frekans (f), yüzde (%), standart sapma (Ss), aritmetik ortalama (X) ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki t-testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki tek yönlü ANOVA testi ile belirlenmiş ve ardından Post hoc test olan tukey testi ile gruplar arasındaki farklar incelenmiştir.

## 3. BULGULAR

**Tablo 3.1. Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Puanlarına Göre Anova Testi Sonuçları**

DEĞİŞKEN	Serbestlik derecesi	F	Anlamlılık
Stres Düzeyi	Gruplar arası	2	1.031
	Grup içi	391	
	Toplam	393	

P<0.05

Futbol, voleybol ve basketbol branşlarındaki sporcuların stres düzeylerinin anaova test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 3.1).

**Tablo 3.2. Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Stres Puanlarının t-Test Sonuçları**

DEĞİŞKEN	EĞİTİM DÜZEYİ	N	X ± Ss	t	p
Stres Düzeyi	Ortaöğretim	268	5.29 ± 2.02	0.859	0.391
	Yükseköğretim	126	5.09 ± 2.27		

P<0.05

Ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların stres düzeylerinin t-testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 3.2).

**Tablo 3.3. Sporcuların Gelir Düzeylerine Göre Stres Puanlarının Anova Testi Sonuçları**

DEĞİŞKEN	Serbestlik derecesi	F	Anlamlılık
Stres Düzeyi	Gruplar arası	3	0.078
	Grup içi	390	
	Toplam	393	

P<0.05

Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre stres düzeylerinin anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 3.3).

**Tablo 3.4. Farklı Branşlardaki Sporcuların Problem Çözme Envaterinden Aldıkları Toplam Puana Göre Anova Testi Sonuçları**

DEĞİŞKEN	Serbestlik derecesi	F	Anlamlılık
PÇE Toplam	Gruplar arası	2	1.489
	Grup içi	391	
	Toplam	393	

P<0.05

Futbol, voleybol ve basketbol branşlarındaki sporcuların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puanların anova test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 3.4).

**Tablo 3.5. Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Problem Çözme Envanterinden Aldıkları Toplam Puanların t-Test Sonuçları**

DEĞİŞKEN	EĞİTİM DÜZEYİ	N	X ± Ss	t	p
PÇE Toplam	Ortaöğretim	268	102.16 ± 15.29	-0.896	.371
	Yükseköğretim	126	103.62 ± 14.59		
P<0.05					

Ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puanların t-testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). (Tablo 3.5).

**Tablo 3.6. Sporcuların Gelir Düzeylerine Göre Problem Çözme Envanterinden Aldıkları Toplam Puanların Anova Testi Sonuçları**

DEĞİŞKEN	Serbestlik derecesi	F	Anlamlılık
PÇE Toplam	Gruplar arası	3	1.089
	Grup içi	390	
	Toplam	393	
P<0.05			

Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre problem çözme envanterinden aldıkları toplam puanların anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 3.6).



**Tablo 3.7. Farklı Branşlardaki Sporcuların Problem Çözme Envaterinin Alt Boyularından Aldıkları Puanlara Göre Anova Testi Sonuçları**

DEĞİŞKEN	Serbestlik derecesi	F	Anlamlılık	
Düşünen yaklaşım	Gruplar arası	2	1.445	0.237
	Grup içi	391		
	Toplam	393		
Değerlendirici yaklaşım	Gruplar arası	2	2.504	0.083
	Grup içi	391		
	Toplam	393		
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	2	3.069	0.048*
	Grup içi	391		
	Toplam	393		
Planlı yaklaşım	Gruplar arası	2	1.060	0.347
	Grup içi	391		
	Toplam	393		
Aceleci yaklaşım	Gruplar arası	2	0.380	0.684
	Grup içi	391		
	Toplam	393		
Kaçınan yaklaşım	Gruplar arası	2	1.180	0.308
	Grup içi	391		
	Toplam	393		

\*P<0.05

Futbol, voleybol ve basketbol branşlarındaki sporcuların problem çözme envanterinin alt boyutlarından aldıkları puanların anaova test sonuçlarına göre alt boyutlardan olan *kendine güvenli yaklaşım* boyutunda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 3.7).

**Tablo 3.8. Farklı Branşlardaki Sporcuların Problem Çözme Envaterinin Alt Boyularından Aldıkları Puanların Post Hoc Test Sonuçları**

DEĞİŞKEN	I.ÖZELLİK	II.ÖZELLİK	ORTALAMA FARKI (I-II)	ANLAMLILIK
Düşünen yaklaşım	Futbol	Voleybol	-.51717	0.674
		Basketbol	.73442	0.470
	Voleybol	Futbol	.51717	0.674
		Basketbol	1.25159	0.210
	Basketbol	Futbol	-.73442	0.470
		Voleybol	-1.25159	0.210
Değerlendirici	Futbol	Voleybol	-.74747	0.166

yaklaşım		Basketbol	.31364	0.738
	Voleybol	Futbol	.74747	0.166
		Basketbol	1.06111	0.086
	Basketbol	Futbol	-.31364	0.738
		Voleybol	-1.06111	0.086
Kendine güvenli yaklaşım	Futbol	Voleybol	-.53232	0.680
		Basketbol	1.30260	0.114
	Voleybol	Futbol	.53232	0.680
		Basketbol	1.83492	0.047*
	Basketbol	Futbol	-1.30260	0.114
Planlı yaklaşım		Voleybol	-1.83492	0.047*
	Futbol	Voleybol	.06263	0.991
		Basketbol	-.68182	0.366
	Voleybol	Futbol	-.06263	0.991
	Basketbol	Futbol	-.74444	0.424
Aceleci yaklaşım		Voleybol	.74444	0.424
	Futbol	Voleybol	.34646	0.865
		Basketbol	.56948	0.690
	Voleybol	Futbol	-.34646	0.865
	Basketbol	Futbol	-.56948	0.690
Kaçınan yaklaşım		Voleybol	-.22302	0.960
	Futbol	Voleybol	.82323	0.298
		Basketbol	.03117	0.998
	Voleybol	Futbol	-.82323	0.298
	Basketbol	Futbol	-.79206	0.465
	Basketbol	Futbol	-.03117	0.998
	Voleybol	.79206	0.465	

\*P&lt;0.05

Farklı branşlardaki sporcuların problem çözme envaterinin alt boyularından aldıkları puanların Post hoc test sonuçlarına göre alt boyutlardan olan *kendine güvenli yaklaşım* da basketbol ve voleybol sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu farka göre basketbol oynayan sporcular voleybol oynayan sporculara göre daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergilemektedirler (Tablo 3.8).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre; ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların stres düzeyleri açısından bir fark bulunmamıştır. Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre stres düzeyleri açısından da bir fark bulunmamıştır ve ayrıca futbol, voleybol ve basketbol branşlarındaki sporcuların stres düzeyleri arasında da bir fark bulunmamıştır.

Her üç branştan sporcularında toplam stres düzeyleri *az stres altında* olarak tespit edilmiştir. Kat'ın<sup>20</sup> yapmış olduğu bir çalışmada takım sporcularının ortalama stres düzeyleri *az stres altında* olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada sporcuların aylık gelir düzeylerine göre stres puanları açısından bir fark bulunmamıştır. Özbekçi<sup>21</sup> basketbol ve voleybol sporcularını da kapsayan bir çalışmada sporcuların durumluluk kaygı düzeylerini incelemiş ve branşlar arasında bir fark bulamamıştır. Futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise sporcuların sahip olduğu öğrenim ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediklerini belirtmiştir<sup>22</sup>. Bu çalışmalar bizim sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Sporcuların stres düzeyleri ile sakatlanma sıklıkları arasındaki ilişkiyi belirleme amacıyla yapılan bir çalışmada, voleybolcuların stres düzeyleri ile sakatlanma sıklıkları arasında bir ilişki bulunamamıştır<sup>23</sup>.

Çalışmamızdan elde edilen diğer sonuçlara göre; futbol, voleybol ve basketbol branşlarında ki sporcuların problem çözme envanterinden aldıkları toplam puana göre anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların problem çözme becerilerine göre anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Eğitim düzeyleri ile problem çözme envanterinden alınan puanların arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı dolayısıyla kişinin eğitim seviyesindeki değişimin problem çözme becerisini pozitif ya da negatif yönde etkilemediği bizim çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur<sup>24</sup>. Problem çözme becerilerinin eğitim düzeyi yükseldikçe artış gösterdiği çalışmalarda bulunmaktadır<sup>25</sup>.

Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre problem çözme becerileri incelendiğinde sporcuların aylık gelirlerindeki değişiklikler problem çözme becerilerine etki yapmamaktadır.

Farklı branşlarda ki sporcuların problem çözme envanterinin alt boyutlarından aldıkları puanların sonuçlarına göre alt boyutlardan olan *kendine güvenli yaklaşım* da basketbol ve voleybol sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farka göre; basketbol oynayan sporcular voleybol oynayan sporculara göre daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergilemektedirler.

Kat, yaptığı çalışmada sporcuların gelir düzeylerine göre problem çözme envanterinin alt boyutlarından olan aceleci yaklaşım arasında bir fark tespit etmiştir<sup>26</sup>. Bu farkında 0-500 TL arasında aylık gelire sahip olan sporcular ile 501-1000 TL arasında olan ve 1501 TL ve üzeri aylık gelire sahip olan sporcular arasında aylık geliri 0-500 TL arasında olan sporcular lehine olduğu raporlanmıştır. Çağlayan ve arkadaşlarının sporcu lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada<sup>27</sup>; sporcu öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerinin yükselmesine paralel olarak aceleci yaklaşım ve

kaçıngan yaklaşım alt boyut puan ortalamalarının da yükseldiği belirtilmiştir. Aylık gelirleri yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin de yüksek olduğu raporlanmış çalışmalarda mevcuttur<sup>28</sup>.

Sonuç olarak; sporcuların stres faktörlerinin ve problem çözme beceri seviyelerinin belirlenmesi ve strese neden olan faktörler ile problem çözme becerilerindeki spesifik özelliklerin ortaya çıkartılması sporcuların sportif ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir. Aynı spor branşını yapan sporcuların farklı gelir düzeyi ve eğitim seviyelerine sahip oldukları düşünülse de çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre takım sporcularının benzer stres düzeylerine ve problem çözme becerilerine sahip oldukları düşünülebilir.

#### **Kaynaklar ve Dipnotlar**

<sup>1</sup> PENSGAARD, A.M., DUDA, J.L. 2003: “**Sydney 2000: The Interplay Between Emotions, Coping and The Performance of Olympic-Level Athletes**”. The Sport Psychologist, 17, 253-267.

<sup>2</sup> CROCKER, P.R.E. 1992: “**Managing Stress by Competitive Athletes: Ways of Coping**”. International Journal of Sport Psychology. 23, 161-175, 1992.

<sup>3</sup> PENSGAARD, A.M., DUDA, J.L. 2003:

<sup>4</sup> PEHLIVAN, Z., ÖKSÜZOĞLU, P. 2006: “**Futbol ve Dansla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri**”. The 9<sup>th</sup> International Sports Sciences Congress, Muğla-Turkey

<sup>5</sup> HEDDERGOTT K. H. 1977: **Neue Fussball Lehre**, 5.Auflage, Limpert Verlag gmbh.,Bad Hamburg, Germany.

<sup>6</sup> CROCKER, P.R.E. 1992: 161-175.

<sup>7</sup> GOULD D., EKLUND R.C., JACKSON S.A. (1992). “**1988 US Olympic Wrestling Excellence: Mental Preperation, Precompetitive Cognition and Affect**”. The Sport Psychologist, 6, 358-362: GOULD D., FINCH L.M., JACKSON S.A. 1993: “**Coping Strategies Used by National Champion Figure Skaters**”. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64 , 453-468

<sup>8</sup> DUGDALE, J.R., EKLUND, R.C., GORDON, S. 2002: “**Expected and Unexpected Stressors in Major International Competition**”. Appraisal, Coping and Performace, 16, 20-33

<sup>9</sup> BINGHAM, A. 1983: **Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi**. Çev.: Dr. A. Ferhan OĞUZKAN, Dördüncü Baskı, MEB Basımevi, İstanbul

<sup>10</sup> MORGAN, C. T. 1982: **Psikolojiye Giriş**. Çev.: Arıcı H. ve ark., Meteksan, Ankara.

<sup>11</sup> KARASAR, N. 2005: **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler**., Ankara: Nobel Yayıncılık.

<sup>12</sup> ÜLKÜER, N. S. 1988: “**Çocuklara Problem Çözme Becerisi Nasıl**

**Kazandırılır?” Yaşadıkça Eğitim**, n:5, Ekim, Kasım, Aralık.

<sup>13</sup> BINGHAM, A. 1983; SUNGUR, N. 1992: **Yaratıcı Düşünce**. Acar Matbaacılık, İstanbul.

<sup>14</sup> KARASAR, N. 1994: **Araştırmalarda Rapor Hazırlama**, Arastırmada Eğitim Danışmanlık Ltd.Sti. Ankara ss 23.

<sup>15</sup> JERATH, J. M., HASIJA, S., MALHOTRA, D. 1993: “**A Study of State Anxiety Scores in a Problem Solving Situation**”. *Studia Psychologica*, 35, (2), 143-150

<sup>16</sup> NORFOLK, D. 1989: **Executive Stress**. Warner Books Edition, N.Y. USA.

<sup>17</sup> HEPPNER, P.P., PETERSEN, C.H. 1982: **The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory**. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 415-427.

<sup>18</sup> ŞAHİN, N., ŞAHİN, N.H., HEPPNER, PP. 1993: **Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory (PSI) in a Group of Turkish University Students**. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379-396.

<sup>19</sup> SAVAŞIR, I., ŞAHİN, N.H. 1997: **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.

<sup>20</sup> KAT, H. 2009: **Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması**. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

<sup>21</sup> ÖZBEKÇİ, F. 1990: “**Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması**”, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

<sup>22</sup> TUNCEL, Z. 2000: “**Futbolcuların Stres Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejileri**”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Bildiri Yayınları, Ankara.

<sup>23</sup> WILLIAMS, J.M., TONYMON, P., WADSWORTH, W.A. 1986: “**Relationship of Life Stress to Injury in Intercollegiate Volleyball**”. *J Human Stress*, 12(1): 38-43.

<sup>24</sup> FERAH, D. 2000: **Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.;

GEMLİK, H.N. 2003: “**Özel Hastane Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılama Düzeylerine İlişkin Bir İnceleme**”. *Modern Hastane Yönetimi*, 1(7): 1-5.;

ÖZEN, G. 2004: **Dağcılık Eğitiminin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

<sup>25</sup> ULUPINAR, S. 1997: **Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi**, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.;

IP, W.Y., LEE, D.T.F., LEE, I.F.K., CHAU, J.P.C., WOOTTON, Y.S.Y., CHANG, A.M. 2000: “**Disposition towards critical thinking: A Study of Chinese Undergraduate Nursing Students**”. *Journal of Advanced Nursing*, 32(1): 84-90.;

- KATKAT, D. 2005: **Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Antrenörlerin Liderlik Yönelim Analizleri ve Problem Çözme Becerileri**. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.: DURMAZ, Ş., KAÇAR, Z., CAN, S., KOCA, R., YEŞİLOVA, D., TORTUMLUOĞLU, G. 2007: **“Çanakkale Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Etkileyen Bazı Faktörler”**. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(4):63-71.; GÜLŞEN, D. 2008: **Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.; BEŞER, A., KISAL, A. 2009: **“Critical Thinking Dispositions and Problem Solving Skills Among Nursing Students”**. DEUHYO ED, 2(3):88-94.; GÜNÜŞEN, N.P., ÜSTÜN, B. 2011: **“Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Beceri Düzeyleri ile Kontrol Odağı Arasındaki İlişki”**. DEUHYO ED, 4(2): 72-77.;
- <sup>26</sup> KAT, H. 2009.
- <sup>27</sup> ÇAĞLAYAN, H.S., TAŞĞIN, Ö., YILDIZ, Ö. 2008: **“Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”**. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1):62-77.
- <sup>28</sup> ISRAEL E. 2003: **Problem çözme stratejileri, başarı düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet ilişkileri**. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.; ŞAH, H. 2005: **Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.