

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ELİT ATLETLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Arzu BERK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜTAHYA
2017

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ELİT ATLETLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Arzu BERK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışmanı
Doç. Dr. Adnan ERSOY

KÜTAHYA
2017

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Arzu BERK'in hazırladığı "Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih 19/ 06/ 2017)

İmzalar

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Halil BİŞGİN
DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Danışman: Doç. Dr. Adnan ERSOY
DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Üye: Doç. Dr. Ersan KARA
UŞAK Üniv. SBF Öğretim Üyesi

.....

ONAY:

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

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, tez çalışmam boyunca desteğini benden esirgemeyen çok değerli danışmanım Doç. Dr. Adnan ERSOY'A sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, profesyonel spor hayatım ve eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini esirgemeyen annem, babam ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım.



ÖZET

Berk, A. Elit Atletlerin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2017. Bu çalışmanın amacı elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Mersin, Kütahya, Kırıkkale, Gaziantep, Aksaray, Ankara illerinde bulunan elit atletler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 113 kız, 115 erkek toplam 228 katılımcıdan oluşmaktadır.

Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan "Problem Çözme Envanteri" yer almaktadır. Diğer bir veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanıldı. Ayrıca, katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanıldı. Araştırma problemlerine cevap bulmak için deneklere uygulanan anketler bilgisayar ortamına SPSS 15.0 ile girildi.

Araştırma sonucunda; atletlerin problem çözme becerilerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusu elde edildi ($F=2,679; p<0,05$). Kaçınan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusu elde edildi ($F=3,052; p<0,05$). Düşünen değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Problem çözme becerilerine ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme, Stresle Başa Çıkma, Elit Atlet.

ABSTRACT

Berk, A. Investigating Problem Solving and Coping with Stress Skills of Elite Athletes University of Dumlupınar, Health Science Institute, Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis, Kütahya, 2017. The purpose of this study is to investigate problem solving and coping with stress skill of elite athletes. Population of this study consist of elite athletes who live in Kütahya, Kırıkkale, Gaziantep, Aksaray and Ankara provinces and sample of this study consisted of 228 participants (113 Female, 115 Male).

“Problem Solving Skills Inventory” which was developed by Heppner and Peterson (1982) and reliability and validity studies completed and adopted to Turkish by Şahin, Şahin and Heppner (1993) took place in this research. As an another data collection tool “Coping with Stress Styles Scale” which was developed by Folkman and Lazarus (1980) and adopted to Turkish by Şahin and Durak (1995) was used. In addition, in order to determine demographical characteristics of participants; personal information form which was developed by researcher. Questionnaires applied to participants to find an answer to the research questions were entered to computer by SPSS 15.0 package.

As a result of study, it was obtained that scores related to problem solving skills of athletes did not show any significant difference ($p>0,05$) according to age groups. It was determined that Hasty approach problem solving skill scores showed a significant difference ($F=2,679;p<0,05$) according to branch. Avoider approach problem solving skills scores showed a significant difference ($F=3,052;p<0,05$) according to branch. Regardful – evaluator, self-confident and planned approach problem solving skills did not show a significant difference ($p>0,05$). according to branch. Scores according to “licensed athlete in family” status related to problem solving skills did not show a significant difference ($p>0,05$). Scores according to “degree of athlete in family” did not show any significant difference ($p>0,05$). Scores related to coping with stress styles did not show a significant difference ($p>0,05$) according to gender.

Scores related to coping with stress styles did not show a significant difference ($p>0,05$) according to age groups. Scores related to coping with stress styles did not show a significant difference ($p>0,05$). according to branch. Scores related to coping with stress styles did not show a significant difference ($p>0,05$) according to gender. Scores related to coping with stress styles did not show any significant difference ($p>0,05$) according to duration dealing with Track and Field and finally it was determined that scores related to coping with stress did not show any significant difference ($p>0,05$) according to the best scores in Track and Field.

Keywords: Problem solving, Coping with stress Elite Athlete.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Problem Cümlesi	2
1.3.1. Alt Problemler	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Problem Kavramı	5
2.2. Problem Çözme	5
2.3. Problem Çözme Becerisi	7
2.4. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler	8
2.5. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller.....	8
2.5.1. Entelektüel Engeller.....	8
2.5.2. Duygusal Engeller	8
2.5.3. Algılama Engelleri.....	9
2.5.4. Kültürel Engeller	9
2.5.5. Çevresel Engeller.....	9
2.6. Problem Çözme Stilleri	9
2.6.1. Probleme Olumlu Odaklanma	9
2.6.2. Probleme Negatif Odaklanma.....	9
2.6.3. Rasyonel Problem Çözme.....	9
2.6.4. Dürtüsellik/Dikkatsizlik.....	10

2.6.5. Kaçınma.....	10
2.7. Problem Çözme Yolları.....	10
2.7.1. Aceleci Yaklaşım.....	10
2.7.2. Düşünen Yaklaşım.....	11
2.7.3. Kaçınan Yaklaşım.....	11
2.7.4. Değerlendirici Yaklaşım.....	11
2.7.5. Kendine Güvenli Yaklaşım.....	11
2.7.6. Planlı Yaklaşım.....	11
2.8. Stres Kavramı	12
2.9. Stres Kuramları.....	12
2.9.1. Fizyolojik Stres Kuramı.....	12
2.9.2. Nedensel Stres Kuramı	13
2.9.3. Psikolojik Stres Kuramı.....	13
2.10. Sporda Stresin Belirtileri	13
2.10.1. Fiziksel Stres Belirtileri	14
2.10.2. Davranışsal Stres Belirtileri	14
2.10.3. Psikolojik Stres Belirtileri.....	14
2.11. Sporda Stresin Önemi.....	14
2.12. Sporda Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları	15
2.12.1. Stresin Yararlı Etkileri.....	15
2.12.2. Stresin Zararlı Etkileri	16
2.13. Yarışma Stresi	16
2.14. Stres 'in Performansa Etkisi	17
2.15. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler	18
2.16. Stresle Başa Çıkma Tarzları	19
2.16.1. Kendine Güvenli Yaklaşım.....	19
2.16.2. İyimser Yaklaşım.....	19
2.16.3. Çaresiz Yaklaşım (Kendine Güvensiz Yaklaşım)	19
2.16.4. Boyun Eğici Yaklaşım.....	19
2.16.5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	19
2.17. Ferdi ve Takım Sporlarında Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler.....	20

2.18. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri.....	21
2.19. Sporun Tanımı.....	21
2.20. Sporun Sınıflandırılması.....	23
2.20.1. Performans Sportu	23
2.20.2. Kitle Sportu.....	23
2.20.3. Okul Sportu ve Özel Gruplarda Sportu.....	23
2.21. Profesyonel Sportcu (Elit Sportcu).....	24
2.22. Amatör Sportcu	24
2.23. Atletizmin Tanımı	24
2.24. Atletizmin Tarihçesi	25
2.25. Türkiye’de Atletizm	26
2.26. Dünyada Atletizm.....	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Evreni	28
3.2. Araştırma Grubu.....	28
3.3. Araştırma Tekniği Ve Protokol	28
3.4. Veri Toplama Aracı.....	29
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.4.2. Problem Çözme Envanteri.....	29
3.4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	30
3.5. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA	54
5.1. Hipotez 1: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi ile Cinsiyet Arasında Fark Vardır	54
5.2. Hipotez 2: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Spor Yapma Yılı Arasında Fark Vardır	56
5.3. Hipotez 3: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Öğrenim Durumları Arasında Fark Vardır	56

5.4. Hipotez 4: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailenin Sosyo Ekonomik Durumları Arasında Fark Vardır	58
5.5. Hipotez 5: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle En İyi Derece Arasında Fark Vardır ..	59
5.6. Hipotez 6: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Yaptığı Branş Arasında Fark Vardır ..	60
5.7. Hipotez 7: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Kardeş Sayısı Arasında Fark Vardır ..	62
5.8. Hipotez 8: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailede Başka Lisanslı Sporcu Durumu Arasında Fark Vardır	62
5.9. Hipotez 9: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailede Lisanslı Sporcunun Yakınlık Derecesi Arasında Fark Vardır	63
5.10. Hipotez 10: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Yaş Grupları Arasında Fark Vardır ..	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
6.1. Sonuç	65
6.2. Öneriler.....	69
KAYNAKLAR	71
EKLER.....	82
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	82
EK 2: Stresle Başa Çıkma Anketi	83
EK 3: Problem Çözme Anketi	85

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1: Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi	
Sonuçları	32
Tablo 4.2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi	
Sonuçları	32
Tablo 4.3: Problem Çözme Becerilerinin Atletizmle Uğraşma Süresine Göre Anova	
Testi Sonuçları	33
Tablo 4.4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Atletizmle Uğraşma Süresine	
Göre Anova Testi Sonuçları	34
Tablo 4.5: Problem Çözme Becerilerinin Öğrenim Düzeyine Göre Anova Testi	
Sonuçları	35
Tablo 4.6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Anova	
Testi Sonuçları	36
Tablo 4.7: Problem Çözme Becerilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Anova Testi	
Sonuçları	37
Tablo 4.8: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Aile Gelir Düzeyine Göre Anova	
Testi Sonuçları	38
Tablo 4.9: Problem Çözme Becerilerinin En İyi Dereceye Göre Anova Testi	
Sonuçları	39
Tablo 4.10: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının En İyi Dereceye Göre Anova	
Testi Sonuçları	40
Tablo 4.11: Problem Çözme Becerilerinin Branşa Göre Anova Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.12: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Branşa Göre Anova Testi	
Sonuçları	42
Tablo 4.13: Problem Çözme Becerilerinin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi	
Sonuçları	43
Tablo 4.14: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Anova	
Testi Sonuçları	44
Tablo 4.15: Problem Çözme Becerileri Puanlarının Ailede Lisanslı Sporcu Olma	
Durumuna Göre T Testi Sonuçları.....	44

Tablo 4.16: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ailede Lisanslı Sporcu Olması Durumuna Göre T Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.17: Problem Çözme Becerileri Puanlarının Ailede Lisanslı Sporcunun Yakınlık Derecesine Göre T Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.18: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ailede Lisanslı Sporcunun Yakınlık Derecesine Göre T Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.19: Problem Çözme Becerilerinin Yaş Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 4.20: Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları	49
Tablo 4.21: Atletlerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	50
Tablo 4.22: Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	51
Tablo 4.23: Problem Çözme Becerileri Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52

1. GİRİŞ

Yarışma sporlarına katılan sporcular sadece yüksek seviyede spor yeteneğini geliştirmek yerine yarışma ortamında karşılaşılan stres kaynakları ile başa çıkmak için de beceriler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır (77). Sporcuların yaşadığı yarışma stresi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, spor ortamında karşılaşılan stres kaynaklarının olumsuz etkisiyle başa çıkmanın önemini ortaya çıkarmıştır (30, 85).

Başa çıkma, spor ve egzersiz ortamındaki stres ilişkilerini düzenlemede kritik bir faktör olarak düşünülmektedir. Başa çıkma davranışlarının algılanan stresli olaylar ve sonuçları, bedensel problemler ve performans arasında aracılık eden dinamik ve bilinçli stratejilerdir (29). Sporcuların yüksek beklentileri olması durumunda beklentilerini karşılayamama düşüncesi strese sebebiyet vermektedir (29).

İnsanlar günlük yaşantılarında problem çözme ile ilgili birçok durumla karşı karşıya kalmaktadır (71). Yani yaşam bir problem çözme süreci olarak değerlendirilebilir. İnsanların hayatları boyunca karşılaştıkları bu sorunları çözülebilmek için geliştirdikleri problem çözme yöntemleri hayata uyum sağlamanın yanında yaşam dengesinin kurulmasında da etkili olacaktır. Eric Ericson psikososyal gelişim kuramında ‘‘problemler, bireyi olgunlaştırır; başarılı kimlik statüsüne ulaşan bireyler yaşamlarında sorun yaşamış ve sorunlarına çözüm bulmuş kişilerdir.’’ ifadesinin kullanıldığı görülmektedir. Ericson’a göre önemli olan karşılaşılan problemleri birer gelişme fırsatı olarak değerlendirebilmektir (25). Bireylerin bir problemi daha etkili bir biçimde çözebilmesi için farklı yöntemler geliştirmesi gerekmektedir. Bu nedenle problemleri tahlil edebilen ve çözebilen bireylerin yaşantılarında daha başarılı oldukları söylenebilir (108).

1.1. Araştırmanın Önemi

Bireylerin yaşantısında stres ve problem oldukça sık karşılaşılan konulardır. Bu nedenle bireylerin yaşantıları içerisinde karşılaştıkları stres ve problemleri kabul ederek onları kontrol edebilmeyi öğrenmeleri ve dolayısıyla olumsuz etkilerini daha az kullanmalarına neden olmaktadır.

Yarışma öncesinde ve sonrasında atletlerde çeşitli stres durumları oluşmaktadır. Bu stres durumu yüksek düzeyde olduğunda, müsabakalarda veya antrenmanlarda bazı problemlere yol açabilmektedir. Atletler stresli ve problemlili bir durumla karşılaştıklarında güven, dikkat ve konsantrasyon problemleri yaşayabilirler. Yaşanan bu problem durumu giderildiğinde atletlerin performansı üst seviyeye çıkmakta ve daha başarılı sonuçlar alınabilmektedir.

Bu durumdan yola çıkarak elit atletlerin stresle başa çıkabilme ve problem çözme becerileri üzerinde araştırma yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmada elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri çeşitli değişkenlere göre anlamlı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır.

1.3.1. Alt Problemler

1. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri spor yapma yılına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri ailenin sosyo-ekonomik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri en iyi derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri yaptığı branşa göre farklılaşmakta mıdır?
7. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

8. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri ailedeki başka lisanlı sporcu durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
10. Elit atletlerin stresle başa çıkma ve problem çözme düzeyleri yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına uygunluğu açısından araştırma sürecinde aşağıda belirtilen hipotezler araştırma bulguları doğrultusunda incelenmiştir.

1. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı fark vardır.
2. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile spor yapma yılları arasında anlamlı fark vardır.
3. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile öğrenim durumları arasında anlamlı fark vardır.
4. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile ailenin sosyo-ekonomik durumu arasında anlamlı fark vardır.
5. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile en iyi derecesi arasında anlamlı fark vardır.
6. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile yaptığı branş arasında anlamlı fark vardır.
7. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamlı fark vardır.
8. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile ailedeki başka lisanlı sporcu arasında anlamlı fark vardır.
9. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesi arasında anlamlı fark vardır.
10. Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki düzeyi ile yaş grupları arasında anlamlı fark vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmada kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Kişilerin anket maddelerini doğru anlayarak cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Anket sorularının, araştırmacının amacına hizmet eder nitelikte olduğu kabul edilmiştir.
4. Bu çalışmada yer alan konuyla ilgili bilgilerin, uygulanan istatistik yöntemlerin ve değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Mersin, Kütahya, Kırıkkale, Gaziantep, Aksaray, Ankara illerindeki elit atletlerle sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma Türkiye Şampiyonalarında ilk 10'da yer almış elit atletlerle sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Problem Kavramı

Problem kavramı, Latince Proballo ‘‘öne çıkan engel’’ kökünden türetilerek oluşan ‘‘problema’’ sözcüğünden ortaya çıkmıştır (117). Günümüz Türkçesi’nde, problem kelimesinin karşılığı olarak sorun kelimesinin kullanıldığı görülmektedir. Sorun kavramına bakıldığında sıkıntılı bir durumun öğrenilmesi, çözümlenmesi ve bir sonuca varılması anlamına geldiği görülmektedir. Eğitim literatürünün içerisinde ise yaygın bir şekilde problem kavramını görmekteyiz (69).

Problem kavramına bakıldığında literatürde birçok tanım karşımıza çıkmaktadır. Heppner ve Krauskopf gibi araştırmacılar problem kavramını, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları sorunlar ve psikolojik sıkıntılar olarak ele aldıkları görülmektedir (59).

Morgan’a göre problem, bireyin bir hedefe ulaşırken engellerle karşılaştığında uyumsuzluk yaşamasıdır. Bu engeller amaçları zorlaştırabilir. Bu durumda problem, sorunu aşabilmenin en etkili yolunu bulmaktır (89).

John Dewey’in problemi, bireylerin zihnini karmaşık hale getiren, ona meydan okuyan her şey olarak tanımlandığı görülmektedir (16). Zihni karıştıran ve inancı belirsizleştiren şeyler olarak algılandığında, belirsizlik yaratan durumları ortadan kaldırarak problem çözümlenebilmektedir (15).

Problem insanların içinde bulunduğu durumla, istediği durum arasındaki farklılıktır. Aynı zamanda farklı sebeplerden dolayı istenilen hedefe ulaşamama durumu olarak görülmektedir (92). Problem bireylerin yaşadığı çevre içerisinde bir tehlike veya zorlukla karşılaşmalarıdır (133).

2.2. Problem Çözme

Problem çözme, bir hedefe ulaşırken karşılaşılan sorunların üstesinden gelme süreci olarak söylenebilir. Karşılaşılan problemi en iyi şekilde yorumlayarak onu çözmek için yapılan doğru adımları belirleyip uygulamaya geçilmesi olarak değerlendirilebilir (90).

Bireyin herhangi bir problemi anlaması ile başlar ve o probleme çözüm yolu bulana kadar sürer. Bireylerin belirli bir hedefe ulaşmada karşı karşıya kaldıkları zorlukları yenmek için oluşturdukları çabalar (97).

Dewey'e (38) göre problem çözme, yaşanan güçlük ile başlar ve problemin tanımlanmasıyla, çözüm getiren olası hipotezlerin önerilmesiyle, uygun kanıtların toplanmasıyla, hipotezlerin test edilmesiyle ve problemin çözülmesiyle devam eder. Bu süreç, sonuçların raporlaştırılması ile sonlanır. Problem çözme yöntemi 6 aşamadan oluşmaktadır (21).

- Problemin farkına varabilme
- Problemi tanımlama ve sınırlayabilme
- Problemin çözümüne yarayacak bilgiyi toplayabilme
- Denenceler kurabilme
- Denenceyi sınavabilme
- Çözüme ulaşabilme

Bireylerin davranışlarını açıklayan diğer unsur ise yapılan işin sonunda ulaşacakları hedefe verdikleri değerdir. Bireyler yapacakları işler sonunda ulaşacakları noktayı kendileri için değerli bulmazlarsa, bunun için herhangi bir davranış göstermezler; eğer ulaşacakları noktayı ya da sonucu kendileri için değerli bulurlarsa gerekli davranışları gösterme eğiliminde bulunurlar (88).

Problem çözme edinilmesi gerekli bir yetenektir ve devamlı geliştirilmesi gerekmektedir (22). Frey, Hirschgstein ve Guzzo (46) gibi araştırmacılara göre problem çözme sosyal ve duygusal anlamda yeterli olabilmeyebilir. Bireylerin problem çözme istemesi, cesaret etmesi ve özgüven duygusunun olması problem çözmede etkili faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörlerin yanı sıra bireylerin geçmişte yaşamış olduğu durumlar, algı ve tutumları problem çözme yeteneğini etkilemektedir. Ayrıca yaratıcılık, empati ve kişilik özellikleri problem çözme sürecini iyi veya kötü etkileyebilir. Bu etkenler arasındaki yaratıcılık zihinde bulunan bir özelliktir, özel bir yetenek değildir (135).

2.3. Problem Çözme Becerisi

İnsanların bir problemle karşılaştığı zaman o problem ile baş etmek için göstermiş oldukları gayrete “problem çözme becerisi” denir (136, 130). Bireylerin problem çözme sürecinde istediği hedeflere ulaşabilmesi için yararlı olabilecek araç ve davranışları, birçok olanak arasından seçebilmeli ve kullanabilmelidir. Bunun sonucunda problem çözme geçekleşebilir (106).

Problem çözme becerisi tüm hayatımızda etkili olmakla birlikte basitten daha karmaşıklığa doğru giden tüm etkinliklerde bulunan önemli bir yaşam tecrübesidir. Kazanılan problem çözme becerisi ile birlikte verilen kararların doğru ya da yanlış olduğunu tahlil edebilme dolayısıyla hayatı negatif ya da pozitif bir şekilde istediği gibi yönetmeye olanak tanımaktadır (56). Bireylerin yaşadığı çevre içerisinde daha çok uyumlu olmasını sağlamaktadır. Bu sebeple bireylerin çevresi ile uyum içerisinde olması için problem çözme becerisini kazanmaları gerektiğini söyleyebiliriz. Yaşantı içerisinde kimi problemlere cevap bulunurken kimilerinin cevabı yani çözümünde kesinlik yoktur. Bu problemlerin çözümünde, disiplinler arası bilgi, çok yönlü düşünme, yaratıcılık gereklidir (115). Birey yalnızca bazı düzeylerde tepki vermesi gerektiğini algıladığında problem çözme başlayabilir. Birey bir hedefi olduğunda bu hedefe ulaşabilmenin yollarını bulmak için gayret eder (125).

Kohberg ve Bagnal gibi araştırmacılara göre problem çözme becerilerine sahip olan kişiler; yenilikçi, tercih ve kararlarını açıkça belirten, sorumluluğunu bilen, esnek düşünen, cesaretli, kendine güvenen, rahat ve duygusal, etkin ve enerji dolu bir yapıya sahip kişilerdir(47). Bu nedenle; her insanın hayatını iyi bir şekilde devam ettirebilmesi için gerekli olan özelliklerden biri problem çözme becerisidir (47).

Problem çözmede kendilerini başarılı gören bireyler diğer bireylere göre problem çözmeye karşı daha isteklidirler. Bu kişiler, problemlerini hayatın bir parçasıymış gibi görür, çözüm üretmekten kaçınmaz, başkalarını gözlemleyerek öğrenir, kararlı ve dikkatlidirler(61). Bireyler problem çözme becerisine güvenmediklerinde, problem çözmeye az vakit ayırırlar ve doğru düşünceler geliştiremezler. Bireylerin kaygı düzeyi yükseldiğinde, problemleri çözmede yetersiz kalmaktadırlar (66).

Çevresel ve ruhsal faktörlerden herhangi birisi, koşullara göre artan veya azalan öneme sahip olmakta, ancak tek başına sporda başarı veya başarısızlığa sebep olmaktadır(57). Örneğin; bir sporcunun çok antrenman yapması veya yüksek kondisyona sahip olması, o sporcunun başarısı için yeterli değildir. Yerine göre hızlı ve doğru karar verebilen sporcuların, başarıya daha çabuk ulaştığı ve bunun kendilerine avantaj sağladığı söylenebilir. Sonuç olarak, sporcunun başarıya ulaşmasındaki en önemli faktör problem çözme becerisidir.

2.4. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler

Kişilerin problem çözme beceri algısını etkileyen bazı etkenler vardır. Çünkü bireyin zihninin, psikolojik, duygusal, sosyal ve biyolojik bir yaşam süreci bulunmaktadır. Bunlar uygun bir şekilde kaynaştığında bireyin bütün yaşamını oluşturmaktadır (137). Bunlardan bazıları;

- 1-Özgüven
- 2-Kaygı
- 3-Aile tutumu
- 4-Deneyim ve yaşantı
- 5-Duygusal Etmenler

2.5. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller

Problemin çözüm sürecini zorlaştırarak, başarısızlığa yol açabilecek etkenler vardır. Bunlar;(98).

2.5.1. Entelektüel Engeller

Üretici düşünmemek, problem çözme bilmemek, düşünmede metodik olmamak, bilgiyi kazanma ve kullanabilmede yetersiz kalmak.

2.5.2. Duygusal Engeller

Bireylerin öğrenilmiş çaresizlik yaşamaları, hata yapmaktan korkmaları dolayısıyla girişimde bulunamamaları ve sürekli kaygı, stres yaşamalarıdır.

2.5.3. Algılama Engelleri

Kalıplaşmış düşünceler, olayları istediğimiz gibi görme, olaylardan kaçınma, bir probleme dar açıdan bakma ve dolayısıyla olaylar arasında sebep sonuç ilişkisi kuramamadan kaynaklanan engeller olduğu söylenebilir.

2.5.4. Kültürel Engeller

Mevcut otoriteyi sorgulamadan kabul etmek, değişime kapalı olmak, mizahın gereksiz olduğuna inanmak

2.5.5. Çevresel Engeller

Yetersiz fiziki koşullar, yüksek beklentiler, stres ve yeterli uzman desteğinin olmamasıdır

2.6. Problem Çözme Stilleri

Problem çözmeyle ilgili yapılan çalışmalar, bireyler arasında probleme yaklaşım tarzları, stilleri ve becerileri açısından farklılıklar olduğunu belirtmektedir (34). Bireylerin problem çözerken kullandığı farklı yaklaşımlar bulunmakta ve bu yaklaşımlar kişiden kişiye farklılık göstermektedir (37). Bu farklılıklara rağmen çeşitli araştırmacılar bireylerin kullandıkları birkaç genel problem çözme stili belirlemişlerdir.

D’Zurilla vd. (37) problem çözme yaklaşımlarının beş farklı boyutu bulunmaktadır;

2.6.1. Probleme Olumlu Odaklanma

Yapıcı şekildeki bilişsel kurgulardır (kendini yeterli bulma, pozitif sonuç beklentisi).

2.6.2. Probleme Negatif Odaklanma

Fonksiyonel olmayan bilişsel-duygusal şemalardır (düşük özgüvenli olmak, negatif sonuç beklentisi).

2.6.3. Rasyonel Problem Çözme

Etkili problem çözme becerilerinin sistematik ve dikkatli bir şekilde uygulanabilmesidir

2.6.4. Dürtüsellik/Dikkatsizlik

Ani hareketlerle yapılan problem çözme becerileridir.

2.6.5. Kaçınma

Erteleme, aktif olmamayı yani pasifliği içerir. Bu durumda birey problemle fazla uğraşmaz. Bireyin problem çözmeye yönelmesinde, cesareti, isteği ve kendine güveni etkili olmaktadır. Karşılaştığı problemi çözerken, yaratıcı düşünebilmesi, fazla kaygılanmaması, atilgan olabilmesi gibi kişilik özelliklerinin etkisi de vardır (114). Sporcuların psikolojik olarak hazır olması, sporda başarılı olmalarını sağlar. Sporcunun psikolojisi ve performansı, problem çözme becerisiyle yakından ilgilidir (56).

Problem çözme düşüncesi sayesinde sporcu, kendi yetenek ve becerilerini amacına göre kullanabilir (14). Gerçek yaşamda karşılaşılan problemler bütün bireyler için geçerli olurken, sporla uğraşan bireylerin, farklı stres faktörü yaratan problemlerle karşılaştıklarından dolayı daha fazla problemle karşılaşır “Bir amacımız olduğunda ona nasıl ulaşacağımızı bilmediğimiz zaman ne yaptığımızdır” ifadesinden hareket ederek bu gibi durumlarda engellenme veya kötü bir beklenti içerisine girebiliriz. Çocuklarda yeni bir sorunu çözüme kavuşturabilmek için, yeni fikirler üretmek, stratejiler geliştirmek gerekmektedir (40).

2.7. Problem Çözme Yolları

Problem çözme ile ilgili yapılan çalışmalar bireylerin probleme yaklaşımları, stilleri ve becerileri açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kendisini problem çözmede yeterli gören bireylerin kişilerarası ilişkilerde girişken, olumlu benlik algısına sahip ve akademik yönden daha uygun çalışma yöntemleri sergiledikleri saptanmıştır (119). Günlük hayatta üstesinden gelinmesi gereken bazı problemlerle ve engellerle karşılaşıldığında bunların aşılabilmesi için problem çözme yolları denenir. Bunlar; (45)

2.7.1. Aceleci Yaklaşım

Bireyin bir problemle karşılaştığında onu çözebilmek için düşünmeden, aklına gelen ilk fikre göre hareket edip etmediğini, ayrıca problemdeki değişik etmenleri

dikkate alıp almamayı ve problemle başa çıkmada farklı yollardan çoğunu dikkate almamayı içerir.

2.7.2. Düşünen Yaklaşım

Problemın çözümüne karar verirken seçeneklerin sonuçlarını tartmayı, ölçmeyi ve karşılaştırmayı içermektedir. Bireyin bir problemle karşılaştığında durumu anlamaya çalışıp çalışmadığını, gözden geçirip geçirmediğini ve konuyla ilgili her türlü bilgiyi dikkate alıp almadığını ölçer.

2.7.3. Kaçınan Yaklaşım

Bireyin problemın çözümü hakkında ayrıntılı bilgi toplamayı düşünüp düşünmediğini, bir problemle karşılaştığında uyguladığı çözüm başarısız olursa o problemle başa çıkma konusunda şüpheyeye düşüp düşmediğini, problemi çözdükten sonra ise problemi çözme konusunda neyin işe yarayıp, neyin yaramadığını düşünüp düşünmediğini ölçer.

2.7.4. Değerlendirici Yaklaşım

Birey problem çözmede belli bir yöntemi denedikten sonra ortaya çıkan sonuç ile kendi düşündüğü sonucu karşılaştırıp karşılaştırmadığını, problem karşısında onu çözebilmek için başvuracağı çözüm yollarının hepsini düşünmeye çalışıp çalışmadığını ve neler hissettiğini anlamak için duygularını inceleyip incelemeyip ölçer.

2.7.5. Kendine Güvenli Yaklaşım

Kişinin problem çözme konusunda kendine güvenini açıklar. Birey, problem çözme ve problemi çözerken çaba göstermede kendini yeterli görüp görmediğini ölçer.

2.7.6. Planlı Yaklaşım

Bireyin bir problemi çözmek konusunda, sadece o problem üzerinde durup durmadığını ve planlı şekilde eldeki verileri değerlendirerek çözüme ulaşım ulaşmadığını ölçer. Bu aynı zamanda problemi çözmede yetenekli olduğunu düşünüp düşünmediğini de içerir.

2.8. Stres Kavramı

Stres kelimesi, Latince “Estrictia” ve eski Fransızca “esterce” kelimesinden türetilmiştir. Türkçede gerilme, baskı, zorlama, şiddet ve sıkıntıya düşme gibi anlamlara gelmektedir (9). Tanımlaması pek kolay olmayan stres, betimlenmesi daha çok tercih edilen günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir (139).

Stres kavramını ilk kez Kanadalı fizyoloji bilgini Dr. Hans Selye kullanmıştır. Selye, “organizmanın her türlü değişmeye, özel olmayan(yaygın) tepkisidir” şeklinde tanımlanmıştır (139).

Stresi meydana getiren olaylar “stres vericiler”, bu olaylar karşısında bireylerin tepkileri ise akademik olarak “stres” olarak ifade edilebilmektedir (13). Birey, stres yaratacak durumun üstesinden gelebilecek yeteneğinden şüphe duyduğunda, kaygı hisleri ortaya çıkmaktadır (144).

Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin ruhsal dengesini bozmasıyla ortaya çıkan gerilim ve zorlama durumudur. Olumsuz bir durumda çok yaygın kullanılan bir kavramdır (35). Bireyin fiziki ve sosyal çevreden bağımsız olarak bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrettir (31).

Stresin oluşabilmesi için insanın hayatını sürdürdüğü çevrede yaşanan değişimin, insana belirli düzeyde etki etmesi gerekir. İnsanın yaşadığı ortamda bir değişimin olması veya insanın ortam değiştirmesinin kişinin üzerinde bıraktığı etkiler stresle ilgilidir. Bazı bireyler stres daha duyarlıyken bazı kişiler ise strese daha az duyarlıdır (2).

2.9. Stres Kuramları

Monat ve Lazarus gibi araştırmacılar; 3 tür stresten söz etmektedir (142). Stresin bedendeki etkileri(fizyolojik), psikolojik yapıdaki etkileri (psikolojik) ve stres kaynakları (nedensel)’dir.

2.9.1. Fizyolojik Stres Kuramı

Cannon ve Selye gibi araştırmacıların öncülüğünü yaptığı fizyolojik kuramda bedenin stres durumunda gösterdiği “tepki” stres olarak ele alınırken, farklı

durumlarda bedenin gösterdiği, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması gibi tepkiler ise stres durumu olarak ele alınmıştır (142).

Selye, uzun süreli stresin olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğunu, stresin olumlu etkilerine “eustress”, olumsuz “distress” kavramlarını kullanarak ikisi arasında ayırım yapılması gerektiğini belirtmiştir (142).

2.9.2. Nedensel Stres Kuramı

Bedene zarar veren dıştan gelen tehlikeli bir uyarıcıdır. Stres bir uyarıcı olarak ele alındığında hangi yaşam olaylarının ne düzeyde strese neden olduğunu belirleyebilmek için araştırmalara ağırlık verilmiştir. Bazı yaşam olaylarının stres yükleri sıralanmaya çalışılmıştır. Olumlu ya da olumsuz yaşamda uyum sağlamamızı gerektiren bütün değişiklikler belirli bir derecede stres yaşanmasına yol açmaktadır. Bu modelde savaş, deprem, sel, yangın gibi doğal afetler, bir takım önemli sakatlıklarla sonuçlanan kaza ve yaralanmalar, kronik hastalıklar, sevilen birinin ölümü gibi durumlar evrensel stres kaynakları olarak belirlenmiştir (142).

2.9.3. Psikolojik Stres Kuramı

Strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yararlanabilirliği - incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşul doğrudan stres yaratan değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir (12). Lazarus stresin kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresel ve içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ve ne şekilde çıkarsa çıksın genellikle olumsuz bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Özellikle kızgınlık, kıskançlık, korku, kaygı, suçluluk, depresyon, üzüntü ve utanç gibi olumsuz duygular yaşandığında psikolojik stresten söz edebileceğini belirtmiştir (142).

2.10. Sporda Stresin Belirtileri

Her insanda stresin belirtileri değişik şekillerde görülür. Bu belirtiler stres altındaki bireylerde daha sık görülür. Bunu kontrol edebilmek için ilk olarak stresin farkına varmak gerekmektedir. Bu durumda bireyin yapması gereken ise kendi fiziksel, duygusal, sosyal özelliklerini iyi test etmesi ve normalin dışında bir durum fark ettiğinde stres yaratan faktörle en iyi şekilde mücadele edebilmesidir (54).

2.10.1. Fiziksel Stres Belirtileri

Stresin fiziksel belirtileri, artmış adrenalin düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerindendir. Bu belirtiler genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyon ve yetersiz dinlenme sonucunda ortaya çıkar. Organizmada kan basıncında, kas gerginliğinde, ter bezi faaliyetlerinde ve kalp vurum sayısında artış görülür (63).

2.10.2. Davranışsal Stres Belirtileri

Stresin davranışsal belirtileri; yüksek sesle veya çok hızlı şekilde konuşmak, esnemek, tırnak yemek, diş gıcırdatmak, kaşları çatma, hızlı şekilde yürümek, telaşlanma, sürekli eleştirme şeklinde kendini gösterebilir (82).

2.10.3. Psikolojik Stres Belirtileri

Sporda kötü stres azalırken, iyi stresin artırılması, genel olarak performans açısından önemlidir. Sporcunun özgün durumlarına ilişkin taleplerde örneğin; “kazanmak için koşmalıyım” ya da “son yarışta çıkış zamanım kötüydü” gibi daha çok kendisine ilişkin duyguları içermektedir (82). Sporcu kendinde güvensizlik hisseder ve karamsarlaşırsa, yetersizlik duygusundan dolayı korku başlamıştır. Bu durum, antrenmanlarda veya yarışmalarda performansını iyi şekilde sergileyememesine, teknik ve taktik hareketlerde hatalara konsantre olamamaya ve koordinasyon bozukluğuna neden olur.

2.11. Sporda Stresin Önemi

Stres ve spor iç içe girmiş iki olgu gibi görünebilmektedir (91). Stres sadece elit sporculara ilişkin bir durum değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerli bir durumdur. Yani stres sporun her alanında katılımcılar ile birliktedir. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir (87). İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda istenmediği gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ıstırap vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde stres yaşandığında sporcu olumsuz düşünmeye başlar ve olumlu düşüncüyü reddeder. Bu

durum sporcunun kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (109).

Sportif performansa ulaşmada stresin önemli bir faktör olduğunun ortaya çıkmasıyla birlikte, stresin nedenlerini ve farklı bireylerin bu nedenleri nasıl algıladıklarını belirlemek için araştırmalar başlamıştır. Bu araştırmalar aşağıdaki alanlarda yoğunlaşmıştır;

- Sporcuların sıkıntılı hale gelmelerinin nedenleri nelerdir?
- Yoğun çalışmalar sırasında sporcuların bir kısmı yükselme fırsatına ulaşırken diğerlerinin baskı altında kalmaları nedendir?
- Yarış endişesi sporcunun performansını nasıl etkiler?
- Sporcular, duygusal durumlarını kontrol etmeyi öğrenebilir mi ve bu performanslarını en iyi derecede kullanabilmeleri için yardımcı olur mu?
- Aşırı stres durumlarını azaltmak için neler yapılabilir?
- Uzun süreli, yoğun yarışmalarda, sporcu büyük bir psikolojik baskıda kalmaktan koruyabilmek için neler yapılabilir? (103).

Yüksek düzeyde yaşanan sportif stres, performans düşüklüğüne neden olurken; aynı zamanda sakatlık riskini de arttırabilir (44)

2.12. Sporda Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları

2.12.1. Stresin Yararlı Etkileri

Stres her zaman kötü bir durum değildir, yaşamımızı renklendiren etkili bir güdüleyici de olabilmektedir. Stres, vücudun içindeki bazı değişiklikler ile birlikte meydana gelen bir olgudur (10).Stres;

- Motivasyonu, sevk ve idareyi arttırır,
- Uyanıklığı ve canlılığı sağlar,
- Yüksek düzeyde enerji hissi verir,
- Detaylara dikkat edilmesini sağlar,
- Heyecan ve umut verir,
- Kendine güveni arttırır,
- Amaç ve hedef duygusu sağlar (23).

2.12.2. Stresin Zararlı Etkileri

Stresin zararlı etkileri içerisinde; kişinin iyilik halini tehlikeye sokması, kapasitesini azaltması ve zorlaması gibi etkiler de bulunmaktadır (134).

- Kolay sinirlenir ve önemli olmayan bir olaya çok sert tepki verirler,
- Uyku düzenlerinde değişimler görülür,
- İçki ve sigara içmelerinde artış görülür,
- Yorgunluk ve huzursuzluk düzeyleri artar
- Hayattan zevk alışları daha da azalır ve az gülerler,
- Sürekli kuşku duyarlar ve yetersizlik duygusuna kapılırlar
- Gerginlik düzeyleri yükseldikçe hafızaları zayıflar ve konsantrasyonları kaybolur (96).

2.13. Yarışma Stresi

Stres, sportif performans ve hareket hedefleri arasındaki ilişkiyi sağlayan olası bir araçtır (112). Stres altındaki sporcularda uyarılmışlık düzeyi yükselir, dikkat düzeyi yetersizleşir ve konsantrasyon düzeylerinde azalmalar ortaya çıkabilmektedir (116). Yarışma endişesi anlaşılır olmalıdır. Amaç kazanmak ve kaybetmek olduğundan tek çözüm müsabaka stresini, sporcuyu motive edebilen bir araç olarak kullanabilmektir (132). Belirli oranda stres, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliği ve kişiyi sorunlara karşı hazırlıklı kılmak için gereklidir (101). Bu sebeple yarışma stresinin yarışmacı tarafından ne düzeyde hissedildiği önemlidir ve ölçülebilir özelliğe sahip olmalıdır (132).

Stres ve kaygı iç içedir. Örneğin; sporcunun karşılaştığı durum tehdit edici olarak algılandığında veya sporcu çok fazla uyarıldığında stres, davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olmaktadır. Bu durum yarışma için yoğun antrenmanların yapıldığı dönemlerde sıklıkla görülmektedir (80).

Sporcular yarışmada performanslarını etkileyen çeşitli potansiyel stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Stresin birçok kaynağı bulunmaktadır. Egzersiz psikologları temel yaşam olaylarının strese neden olduğunu bu durumda fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilediğini belirtmektedir (17). Sporcularda, performans kapasitesi ile ilgili endişeler, yetenekle ilgili şüpheler, takıma seçilme ve performans ile ilgili

olaylar, antrenman için gerekli olan finansal maliyet, zaman, çevresel olaylar, antrenörün liderliği, iletişim gibi durumlar ve spor dışındaki ilişkiler sporda stres kaynaklarını oluşturmaktadır (95, 110).

Araştırmacılar sporda şiddetin, endişe kaynaklarının, sakatlanmanın, tükenmişliğin, hakemden gelen kötü kararın, medyanın dikkatini çekmenin, önemli bir yarışmanın ve kötü hava koşullarının sporcunun stresi ile ilgili faktörler olduğunu bulmuştur (5, 68). Sporcular, herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynaklarıyla da karşılaşmaktadır. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir (36, 48, 49, 62, 94). Bilimsel çalışmalar, sportif performansı etkileyen en büyük nedenin stres olduğunu göstermektedir (105).

Sportif performansla ilgili yapılan çalışmalar, yüksek düzeyde performans sergileyebilmek için üst düzey sporcuların farklı stres kaynakları ile başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri gerektiğini söylemektedir(51, 52).

2.14. Stres 'in Performansa Etkisi

Stres, sportif performansı etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Yarışma süresince devam edecek olan uygun olmayan uyarılmışlık düzeyine katkı sağladığı gibi duygusallaşmaya ve olumsuz durumların çağrıştırılmasına da sebep olmaktadır. Sportif performansla ilgili araştırmalar, elit sporcuların çeşitli stres kaynaklarıyla başarılı şekilde başa çıktıkları zaman etkili biçimde performans gösterebileceklerini vurgulamaktadır. Başarılı sporcular stres kaynaklarıyla başa çıkmada zihinsel olarak hazırlıklı, birçok plan veya sisteme sahip olan sporculardır. Bu nedenle stresin etkisini ortadan kaldırmak için sporcuların ne tür bir başa çıkma stratejisi kullandıklarını bilmek ve bu durumu geliştirmek önemlidir. Antrenörler sporcularının kullandıkları başa çıkma stratejilerini bildiklerinde, sporcularını daha iyi tanıyacaklardır. Sporcu ise kullandığı başa çıkma stratejilerini bilirse bu durum kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olacaktır. Sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek, strese müdahale sürecinin belirlenmesinde çok önemlidir. Sporcular stresle başa çıkma stratejilerini bildikleri zaman, bu durum onlara performanslarının artırılmasında yardımcı olabilecektir. Spor psikologlarının sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejilerini bilmeleri, takımlarla ya da bireysel sporcularla yaptıkları çalışmalarda sporculara daha kolay ulaşmalarını ve spor psikolojisinin işlevlerini daha kolay

uygulamalarını sağlayacaktır. Ayrıca spor psikologlarının Türkiye'ye özgü olarak, yeni stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine de yardımcı olabilecektir (6).

Stres, sporcuların performanslarını sahaya yansıtmasının önündeki en büyük engellerden birisidir. Sporcularda stres yaratan başlıca nedenler arasında; gerçekçi olmayan her türlü beklentiler, sporcunun kendi kapasitesinin üzerinde çaba harcaması, seyircilerin baskısı, hava koşullarının kötü olması, ilişkilerdeki tutarsızlıklar, gündelik hayatın içindeki endişeler, antrenman sırasındaki aşırı yüklenmeler, maçlarda sürekli yer almak, sporcuların gelecekte beklenen beklentileri sayılabilir (20).

2.15. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler

Sportif etkinlik ortamında strese neden olan etkenler bulunmaktadır. Bunlar;

- Seyircilerin gösterdiği tepkiler,
- Duymada işitsel eksiklikler,
- Yüksek risk sorunları,
- Sakatlanma riskleri,
- Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farklılıkları, iklim değişiklikleri ve yenilen farklı yemekler,
- Antrenörlerle olan çatışmalar,
- Takım arkadaşlarıyla yapılan çalışmalar,
- Spordaki stresten kaynaklanan ailede ve okulda yaşanan çatışmalar
- Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar (82).

Sporcu gerçek müsabaka öncesinde karşılaşılabileceği her duruma önceden hazırlıklı olarak kendini savunabilme stratejilerini geliştirebilmelidir. Yani antrenman yaptığımızda yalnızca fiziksel olarak hazır olmak yeterli değil, zihinsel olarak da hazır olabilmeliyiz. Psikolojik olarak kararlı olma ve stres yaratan durumlara karşı dayanıklı olabilme öğretilerle bir süreçtir (28).

Sporcunun yaşamındaki stres olumlu bir şekilde yönlendirildiğinde motivasyonunu arttırabilir. Bireyin stressiz bir yaşam sürmesi değil, stres kaynaklarını kendisine zarar vermeyecek bir şekilde kullanabilmesi, motivasyon ve başarıyı arttıracak bir biçimde yönlendirebilmesi, yani stresi yönetebilmesi önemlidir (28). Sporcular yüksek beklentiler içerisinde girdiklerinde beklentileri karşılayamama

düşüncesine kapılırlarsa veya kendilerini beklentilerin uzağında gördüklerinde stres altına girmektedirler (29).

2.16. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Bireylerin genel ya da belirgin stres durumlarıyla başa çıkmada kullandıkları yollardır (46);

2.16.1. Kendine Güvenli Yaklaşım

Stres verici olay ya da durumlar karşısında bireyin, bunlarla etkili bir şekilde baş edebilmek için özgüveninin olması ve planlı bir yol izleyerek bu durum ya da olayla başa çıkabilme tutumudur (121).

2.16.2. İyimser Yaklaşım

Stres verici olay ya da durumlardan olumlu bir şeyler çıkartmak, baş edebileceğine inanmak, yani iyimser olmaktır (121).

2.16.3. Çaresiz Yaklaşım (Kendine Güvensiz Yaklaşım)

Bireyin stres verici olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize beklemesi, bireysel olarak baş edemeyeceği inancı ve çaresizlik duyguları içinde olmasıdır (121).

2.16.4. Boyun Eğici Yaklaşım

Bireyin karşılaştığı stres vericiyi tamamen kabullenme, baş edemeyeceği inancıyla geri adım atma ve mücadeleden vazgeçme tutumlarını içermektedir (121).

2.16.5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı

Strese neden olan olay ya da durum karşısında baş edebilmek için bireylerden yardım alma, destek arama gibi başa çıkma yollarını kapsamaktadır (121).

Üretici ve iyi bir yaşam sürdürebilmek için stres yönetimi veya stresle başa çıkabilinmelidir. Stres yönetiminin amacı sistemden uzaklaşmak değil, verimliliğe ve enerjiye doğru olumlu bir güç oluşturabilmektir(19). Stresle başa çıkabilmek ve yaşam kalitesini arttırabilmek için, durumu ya da duruma gösterilen tepkileri değiştirmeye’’ stres yönetimi’’ denilmektedir (72).

Stresin sürekli olumsuz yönlerinin olmadığını anlamak başa çıkmanın etkileşimsel yaklaşımına göre çok önemlidir. Yarışma içerisinde stres bazen olumsuz endişeye yol açabilirken bazen de pozitif heyecana neden olabilir. Bu sebeple, stres yönetimi teknikleri bireysel olarak uyarlanmalıdır (67).

Psikologlara göre günlük hayatımız aldığımız bazı tehditlerin tekrarlarını, bu tehditlerle başa çıkma yollarını düşünmeyi, tam olarak tehdidin ne olduğuna odaklanmayı ve çok ya da az başarıyı içerir (43).

2.17. Ferdi ve Takım Sporlarında Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Takım sporlarına katılan sporcuları ferdi sporcularla karşılaştırdığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimlerin olduğu bir ortamda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Çünkü takım sporlarının ferdi sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır (140).

Ferdi sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve başa çıkma biçimlerini kullandıkları görülmüştür. Bu durum ferdi sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir olasılıklarının olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili bir etkileşim içerisinde olmayan sporcular spordaki stres kaynaklarından daha fazla kaçınmaya eğilimlidirler (140).

Bireysel sporlarla uğraşan sporcularda stresle başa çıkma biçimlerinin incelendiği çalışmalar az sayıdadır (140, 141). Türkiye’de ise bu alanda yapılan çalışmalar çok daha azdır (6).

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkmadır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen durumu belirtmektedir. Başa çıkma biçimi bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirlemektedir (41). Üst düzeydeki birçok sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olabilme, kaygılarını yönetebilme, yarışma stresıyla başa çıkabilme, konsantre olabilme, amaçlar belirleyebilme ve psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansını arttırabilmek için psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır (79).

Stres ve kaygı, sporcuların davranışlarında doğru kararlar alabilme yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Stres altındaki sporcular, doğru kararlar alamadıklarında yeteneklerini istedikleri gibi sergileyemezler. Ayrıca aşırı baskı altındaki sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedirler. Stres, sporcuların çok iyi bildikleri, antrenmanlarda defalarca iyi bir şekilde gerçekleştirebildikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında da karmaşıklık yaşamalarına yol açıp, olumsuz hareketlerde bulunmalarına da neden olabilir (55).

Yarışmalar her sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada stresle başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir unsurdur (27).

2.18. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri

Lamberton ve Minor gibi araştırmacılar bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır:

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi
- Yaşamın kontrol altına alınması
- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi
- Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması
- Stresin avantajlarının kullanılması
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesi (120).

Sonuç olarak, sporcular stres ve sonuçlarını öğrenerek, süreci kontrolleri altına alabilirler ve performanslarının olumsuz etkilenmesini önleyebilirler (73).

2.19. Sporun Tanımı

Sporun sözlük anlamı Latince “disportare” ve “desport” biçiminde “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen sözcüklerden meydana geldiği ve 17. yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “sport” biçimine dönüştüğü gözlenmektedir (74).

Spor, insanları beden, zihin, psikoloji ve ruh açısı bakımından sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmak için planlı ve sistematik yapılan, farklı dallarla birlikte bütünlük oluşturan etkinliklerin tümünü kapsar. Spor ve sporcu üzerine yapılan

bilimsel araştırmaların her geçen gün gelişerek artması sonucu elde edilen bulgular ışığında spor gelişmektedir (58).

Spora psikolojik açıdan bakıldığında, bireyin yaşadığı çevresinin yüklediği negatif enerjinin boşalmasına böylece bireyin kendisini ruhsal yönden rahat hissetmesine katkı sağlamaktadır (32).

Spora zihinsel açıdan bakıldığında ise, bireylerin beyin ile kasları arasındaki uyumunu gösterir. Aynı zamanda bireylerin zihnen uyanık ve hazır olmasını gerektirmektedir. Bireyler günlük yaşantısında algılama, düşünme, mantık yürütme gibi zihinsel eylemler içerisindedirler. Bilgiler ve kavramlar aracılığıyla bireyler düşünme, karar verme, değerlendirme ve yorum yapabilme yeteneklerini geliştirir. Bununla birlikte bireylerin sağlıklı ve iyi bir vcoda sahip olmaları ancak egzersizin hayattaki önemini anlayabilmelerinden geçmektedir (118). Bu sebeple, bireylerdeki kalp damar hastalıklarının azalmasında, vücuttaki fazla toksinlerin atılmasında, yağların vücuttan atılmasında dolayısıyla daha zihinde ve sağlıklı bir yaşam oluşturabilmelerinde önemli bir araçtır (32).

Atletizm doğası gereği düzenli bir şekilde yapılan ve bütün zamanların en fazla ilgi gören branşlarından biridir. Birçok spor dalında olduğu gibi atletizmin temelini oluşturan koşulardır. Daha önce belirlenmiş farklı mesafelerde koşularak, gerek zamana karşı gerekse de rakiplere karşı yapılan mücadele şeklinde ifade edilebilir (111). İnsanın en temel doğal hareketlerinden olan yürüme, koşma, atlama ve savurma olimpiyatların önemli bir bölümüdür. Atletizm olimpiyatların çekirdeği durumundadır ve sporların başında yer almaktadır (138).

Bireyler teknik ve fiziksel hareketler sayesinde stres yaratan birçok durumdan kurtulabilmektedirler. Dolayısıyla spor stresi azaltan en önemli araç olarak görülmektedir. Fiziksel aktiviteler, hastalıklara karşı bir savunma mekanizması oluşturmaktadır (3). Stresin sonucunda damarlarda daralma meydana gelmektedir ve bu da hücrelere giden kan miktarını azaltmaktadır. Bu durumun uzun sürmesi ya da sıkça tekrarlanması halinde hücrelerin hastalığı alması daha çabuk olur ve yaşam süresi kısalır. Fiziksel aktiviteler, hücrelerin sağlıklı olabilmesinde önemlidir (100).

Günümüzde milyonlarca insanı peşinden koşturan spor, ülkelerin tanıtılmasında büyük katkı sağlayan bir reklam aracı haline gelmiştir. Sporun temeli olarak kabul edilen atletizm, bütün dünyada büyük ilgi görmektedir (84).

2.20. Sporun Sınıflandırılması

2.20.1. Performans Spor

Performans sporu, başarıyı elde etmek, elde edilen başarıyı sürdürmek ve daha iyisine ulaşmak için yapılan sportif faaliyettir. Performans sporu yapan sporcular bu alanda çalışan profesyonel kişilerdir. Performans sporu “elit spor” olarak da ifade edilmektedir. Performans sporu mevcut sınırları zorlayan yoğun çalışmalarla ve ekonomik faktörlerle beslenen yapısıyla, seçiciliği ve sınırlayıcılığı nedeniyle herkesin başarılı olamayacağı bir düzlemdeydir. Performans sporu günümüzde siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında, sporun diğer sınıflarından farklı bir alanda değerlendirilmektedir (42).

2.20.2. Kitle Spor

Kitle sporu, herkes için spor olarak ifade edilmektedir. Bu sporun mesleki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen bir faaliyet olmasından dolayı “kitle sporu” yerine “serbest zaman sporu” terimi de kullanılmaktadır. Kitle sporu kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan serbest zamanında haz, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek, isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir (4).

2.20.3. Okul Spor ve Özel Gruplarda Spor

Toplumda bazı kesimler özel durumlarından dolayı her zaman spor yapamamaktadır. Çeşitli fiziksel, ruhsal engellere sahip bu bireylere özel ortamlar ve şartlar hazırlanarak onların kurallarında, olanak ve kabiliyetlerinde spor ortamı hazırlanır. Eğitim öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile öğrencilerin fiziki kabiliyetlerini ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Okul sporları kişilere, duygularını ve heyecanlarını kontrol edebilme, onları rahatça ifade edebilme, duygularını istikrarlı hale getirebilme veya onlara karşı duyarlılık kazanabilme gibi bazı katkılar sağlamaktadır (13).

2.21. Profesyonel Sporcu (Elit Sporcu)

Profesyonel sporcular, sporu meslek haline getiren ve maddi olarak kazanç sağlayan kişilerdir.

2.22. Amatör Sporcu

Amatör sporcular maddi bir kazanç sağlamadan fakat yarışma ve kazanma duygularını taşıyan kişilerdir (2).

2.23. Atletizmin Tanımı

Atletizm olarak kullanılan koşma, atma, atlama ve çoklu yarışma disiplinlerini kapsayan kelime Fransızca “L’ATLETİSME” den gelmektedir. “Atlet” diye adlandırdığımız, eski Yunanca ’da “athletes” diye yazılan “sporcu” kelimesi tam anlamı ile “bir ödül karşılığı yarışan kişi” olarak bilinmektedir. Atletizmin etkinliklerinin fizyolojik özellikler (dolaşım ve solunum sistemi) üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gibi motorik özelliklerin geliştirilmesinde de önemli etkileri olabilmektedir. Atletizmin böyle farklı özelliklere sahip olması, olimpiyatlarda göz önünde olmasına neden olmaktadır (138).

Atletizm yarışmaları insanların ortalama başarılarını değil, ferdi yeteneklerini ölçer. Fiziksel özelliklerin en belirgin olduğu spor dallarından birisi olan atletizm, her spor dalı için belirli bir fiziksel uygunluk tipini gerektirmektedir (143).

Atletizm yarışmaları özelliklerine göre koşular, atlamalar ve atmalar olarak kategorilere ayrılmıştır. Yarışmalar düzenlendikleri yerlere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamaya göre açık sahada düzenlenenler pist ve alan yarışlarıdır (çoklu yarışmalar dahil). Ayrıca; yol yarışları, maraton, kros yarışları, (dağ yarışları dahil) ve yürüyüş yarışmaları ile salon atletizm yarışmaları da organize edilmektedir (129).

Yapılan araştırmalar atletizm faaliyetlerinin zihinsel gelişime de yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Antrenmanlarda uygulanan alıştırma, yarışmalardaki teknik ve taktikler, antrenman metotları sportif yetenekleri ortaya çıkartmaktadır. Ayrıca azim, cesaret, sabırlı olma, planlı olma, disiplin, doğruluk, yardım etme gibi çok yönlü özelliklerinden dolayı toplum eğitiminde temel spor dalı olarak görülmektedir (64).

Atletizmi diğer spor dallarından ayıran unsurlar; zaman, mesafe ve yüksekliktir. Sınırlayıcı faktörlerin günden güne aşılması, daha kısa zamanda daha fazla uzaklığa ve daha fazla yüksekliğe ulaşılması yeni rekorlar kırılmasına sebep olmakta ve atletizmin dünyada daha popüler duruma gelmesine katkı sağlamaktadır (26).

2.24. Atletizmin Tarihçesi

Eski Yunanda atletizm önceleri tanrıları memnun etmek için, sıhhatli vücut geliştirmek ve savaşa hazırlanmak için yapılırken, sonraları ömür boyu maaş kazanmak ve meslek elde edebilmek için yapılmıştır. Yapılan antrenmanlarda gösterişli adaleler geliştirmek yerine, şöhret için çalışmaya başlamışlardır. İlk devirlerde şampiyon olanlara defne ve zeytin dalından taç giydirilmesi büyük bir şeref sayılırken, sonraları hayat garantisi olan ömür boyu maaş bağlanmasının, bu sporun yapılış amacını olumsuz yönde etkilediği ileri sürülmektedir (124).

“Atletizm sporu için; (sporların anasıdır) ifadesi kullanılmaktadır. Atletizm kül olarak emekleme devresini atlatmış bir çocuğun hareketleridir. Çocuk, bu devrede; yürür, koşar, zıplayıp atlar ve eline geçenleri fırlatır. İşte bu hareketler yürüyüş, koşu, atma ve atlama olmak üzere; atletizm sporunun bünyesinde toplanmıştır” (74). Atletizm için kuvvet, dayanıklılık, çabukluk ve sürat gereklidir. (113).

Atletizm; insanların yeteneklerini azami bir dereceye çıkartan koşular, atlamalar ve atmalara verilmiş bir isimdir. Atletizmin temel felsefesi:

1. Zaman
2. Mesafe
3. Yüksekliktir.

Koşular zamana karşı, atmalar mesafeye, atlamalar ise yüksekliğe karşı yapılan mücadeleleri ifade eder (78, 126).

100 metreden 42.195 metre maraton koşusuna kadar diğer her çeşit koşular daima ileriye doğru yapılan hareketlerdir. Atlet koştukça ilerler. Bu ilerleyiş kronometre dediğimiz zaman ölçüsü ile ifade edilir (78).

Atmalarda; gülle ve ciritin düz olarak ileri atılmasına karşılık, disk ve çekiç atışlarında atlet bütün atışlarını bir dönüşü takiben tamamlar. Atmalardaki mesafeler metre ile ölçülür. Atlet metre ile mücadele eder (78).

Atlamaları; iki şekilde görürüz. Yüksek atlamada ve sırkla yüksek atlamada atlet mücadelesini belirli bir yüksekliğe karşı yaparken, tek adım ve üç adım atlamada ise atletler yükselerek ileriye doğru düşmektedir. Mücadele yine metreye karşı yapılır (78).

2.25. Türkiye’de Atletizm

Atletizmin Türkiye’de başlangıcı 1870 yılında o zamandaki adı Mekteb-i Sultani olan Galatasaray Lisesine Fransa’dan gelen beden terbiyesi öğretmeni olan Fransız Curel öncülüğünde olmuştur. Koşular, atmalar, atlamalar gibi atletizm branşlarında yarışmalar düzenleyerek atletizmi ilk defa yurdumuza sokan kişi olmuştur. Ayrıca Robert kolejinde görev yapan hocalar bu sporun Türkiye’de yayılmasını sağlamıştır (127).

Bugünkü, Antalya-Finike arasında yeni ismi Çıralı, eski isminin Olimpos olduğu bilinen bir volkanik dağ vardır. Bu dağın çevresinde Yunanlılarda olimpiyatların başladığı tarih olan M.Ö.776’dan çok önce spor şöenleri de düzenlenirdi (11). Türkiye’de 964 yılında hayat mecmuasında yayımlanan (ilgi çekici bir hakikat) başlıklı makalede olimpiyat oyunlarının ilk meşalesinin’’ Yanartaş’’ bölgesinde yakıldığı belirtilmektedir (70).

Türk atletleri ilk resmi yarışmalara; Burhan Felek başkanlığında 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarına 11 kişilik takımla katılmıştır. Bu katılım atletizm tarihinde bir dönüm noktasıdır(126).

2.26. Dünyada Atletizm

Atletizm özellikle 19.yüzyıl’da beğeni ile karşılanan profesyonel koşullar dışında İngiliz kolejlerinde amatörler arasında gelişti. Oxford ve Cambridge Üniversiteleri amatör atletizmin ilerlemesinde önemli rol oynadılar. (1928 Paris Olimpiyatlarında yarışan İngiliz atletizm takımı oyuncularının çoğu bu iki üniversite öğrencilerinden oluşmuştu). 1861’de ilk atletizm kulübü kurulmuştur, 1866’da ise ilk atletizm yarışmaları düzenlenmiştir. 1877’de İngiltere ve İrlanda ilk uluslararası

karşılamayı yaptılar. Aynı zamanda ABD, Kanada, Fransa ve diğer ülkelerde atletizm sporu sevildi ve yayıldı (39).

İlk atletizm oyunları M.Ö. 1453 yılında Yunanistan'da yapılmıştır. Bunlar olimpiyat oyunlarının öncüleri olmuştur. Yapılan kazılarda Çin, Hindistan, Mısır, Girit ve Mezopotamya'da atletizm ile ilgili çalışmaların yapıldığı öğrenilmektedir (127).

Oyunlar sırasında insanların birbirleriyle savaşmaları ve kavga etmeleri yasaktı. Olimpiyatlara sabıkalı olan insanlar giremezdi. İlk antik olimpiyatta sadece bir stat boyunca koşu yapılmış, daha sonraları ise diğer branşlar eklenmiştir(1).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın evreni, örnekleme, protokol, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Türkiye Şampiyonalarında ilk 10'da yer almış; Mersin, Kütahya, Kırıkkale, Gaziantep, Aksaray, Ankara illerinde bulunan elit atletler oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 113 bayan, 115 erkek elit atlet olmak üzere toplam 228 kişiden oluşmaktadır. Bu elit atletlerin % 25,4'ü 11-15 yaş, % 27,2'si 16-17 yaş, % 17,1'i 18-19 yaş, % 13,2'si 20-22 yaş, % 17,1'i 23 yaş ve üzerindedir. Atletlerin % 40,8'i orta mesafe koşu, % 24,6'sı sprint, % 8,3'ü atma, % 7,9'u atlama, % 18,4'ü uzun mesafe koşu branşındadır.

3.3. Araştırma Tekniği Ve Protokol

Araştırma konusu dahilinde araştırmacı tarafından araştırmaya katılanların demografik özelliklerin belirlenmesi için gerekli olan kişisel bilgi formu oluşturulmuş, araştırmaya uygun Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

Uygulamanın yapılacağı Mersin, Kütahya, Kırıkkale, Aksaray, Ankara illerindeki elit atletlerin antrenörleriyle telefonla irtibata geçildi. Antrenörlere çalışmanın amacıyla ilgili bilgi verildi ve anketlere doğru bilgiler verilmesi çalışmamızın sağlıklı sonuca ulaşması açısından önemli olduğu anlatıldı. Daha sonra anketler kargo yoluyla antrenörlerin adreslerine yollandı. Antrenörler illerindeki elit atletlere ve kendi elit atletlerine anketleri uygulattılar ve anketleri tekrar kargo yoluyla tarafıma yolladılar. Uygulama sırasında herhangi bir problemle karşılaşmadı. Bu uygulama yaklaşık olarak 2,5 ayda tamamlandı.

Toplanan veriler analiz çalışması için kullanılacak olan SPSS 15.0 programına girildi. Toplamda 228 kişiye ulaşıldı.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde atletlerin cinsiyet, yaş, branş, atletizmle uğraşma süresi, en iyi derece, eğitim durumu, aile gelir seviyesi, kardeş sayısı, ailede lisanslı sporcu olması ve lisanslı sporcunun yakınlık derecesi bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır.

Veri toplama aracının ikinci bölümünde Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Problem Çözme Envanteri” yer almaktadır.

Veri toplama aracının üçüncü bölümünde Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” yer almaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Anketin birinci bölümünde yer alan demografik bilgiler; cinsiyet, yaş, branş, atletizmle uğraşma süresi, en iyi derece, eğitim durumu, aile gelir seviyesi, kardeş sayısı, ailede lisanslı sporcu olması ve lisanslı sporcunun yakınlık derecesi bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır.

3.4.2. Problem Çözme Envanteri

Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Problem Çözme Envanteri” yer almaktadır. Ölçek “1:hiçbir zaman ve 6:her zaman” seçeneklerini içeren 6 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte 9, 22 ve 29. maddeler hesaplamaya dahil edilmemektedir. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters kodlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili problem çözme becerisini daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçekte; “Acelecî yaklaşım” (13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, ve 32. Maddeler), “Düşünen Yaklaşım” (18, 20, 31, 33, ve 35. maddeler), “Kaçınan Yaklaşım” (1, 2, 3 ve 4. maddeler), “Değerlendirici Yaklaşım” (6, 7. ve 8. maddeler), “Kendine Güvenli Yaklaşım” (5, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler) ve “Planlı Yaklaşım” (10, 12, 16 ve 19.

maddeler) olmak üzere 6 alt ölçek bulunmaktadır. Bu çalışmamızda ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,85; alt ölçeklerin katsayıları sırasıyla 0,74 – 0,73 – 0,85 – 0,69 – 0,63 – 0,72 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek “0:kesinlikle katılmıyorum ve 3:katılıyorum” seçeneklerini içeren 4 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte; “Kendine Güvenli Yaklaşım” (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26.maddeler), “İyimser Yaklaşım” (2, 4, 6, 12, 18. maddeler)”, “Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler), “Boyun Eğici Yaklaşım” (5, 13, 15, 17, 21, 24. maddeler), “Sosyal Destek Arama” (1, 9, 29, 30. maddeler) olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Sosyal destek alt boyutundaki 1. ve 9. maddeler ters kodlanmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde alt boyut puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 0 ila 3 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanmamaktadır. Bu çalışmada alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,75 – 0,54 – 0,71 – 0,66 – 0,52 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Atletlerin kişisel bilgileri frekans ve yüzde tabloları şeklinde sunulmuştur. Ölçek ve alt boyut puanları ortalama, standart sapma ve çarpıklık betimsel istatistik tablosu şeklinde sunulmuştur.

Ölçek ve alt boyut puanlarının normallik sınavasında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Basıklık, katsayısı (Kurtosis), bir dağılımın genişliğini yorumlamak amacıyla kullanılır ve normal dağılıma göre, bir dağılımın sivrililiğinin ya da basıklığının (yayvanlığının) derecesidir. Basıklık katsayısının sıfır olması (± 1 sınırları içinde

kalması puanların) normal dağılımı; sıfırdan küçük olması (<-1), dağılımın basık olduğunu, sıfırdan büyük olması (>1) dağılımın sivri olduğunu gösterir. Yapılan normallik sınamasında ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden (Tablo 2) puanların cinsiyet, ailede lisanslı sporcu olması ve lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testi; yaş, branş, atletizmle uğraşma süresi, en iyi derece, eğitim durumu, aile gelir seviyesi, kardeş sayısı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Stresle başa çıkma yöntemleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1: Problem çözme becerileri puanlarının cinsiyete göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Acelecı Yaklaşım	Erkek	115	3,70	0,93	2,346	0,020
	Kadın	113	3,41	0,90		
Düşünen Yaklaşım	Erkek	115	4,33	1,00	2,296	0,023
	Kadın	113	4,01	1,13		
Kaçıngan Yaklaşım	Erkek	115	3,34	1,52	1,284	0,200
	Kadın	113	3,08	1,50		
Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	115	4,59	1,19	0,665	0,507
	Kadın	113	4,49	1,12		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	115	4,29	0,83	0,493	0,623
	Kadın	113	4,24	0,87		
Planlı Yaklaşım	Erkek	115	4,43	1,17	1,775	0,077
	Kadın	113	4,16	1,10		

Acelecı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,346$; $p<0,05$). Erkek atletlerin acelecı yaklaşım problem çözme beceri puanları ($3,70\pm0,93$), kadın atletlerin puanlarından ($3,41\pm0,90$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,346$; $p<0,05$). Erkek atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları ($4,33\pm1,00$), kadın atletlerin puanlarından ($4,01\pm1,13$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kaçıngan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.2: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	T	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	115	1,96	0,66	0,908	0,365
	Kadın	113	1,87	0,68		
İyimser Yaklaşım	Erkek	115	1,93	0,60	1,461	0,145
	Kadın	113	1,81	0,62		
Çaresiz Yaklaşım	Erkek	115	1,43	0,65	1,550	0,123
	Kadın	113	1,30	0,59		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	115	1,27	0,64	1,494	0,136
	Kadın	113	1,15	0,65		
Sosyal Destek Arama	Erkek	115	1,75	0,59	-0,026	0,980
	Kadın	113	1,75	0,66		

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.3: Problem çözme becerilerinin atletizmle uğraşma süresine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Atletizmle Uğraşma Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	3,66	1,07	0,587	0,672	
	B-3-4 yıl	69	3,52	0,86			
	C-5-6 yıl	43	3,65	0,83			
	D-7-8 yıl	40	3,56	0,92			
	E-9 yıl ve üzeri	35	3,38	1,01			
Düşünen Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	4,35	0,95	1,215	0,305	
	B-3-4 yıl	69	4,28	1,02			
	C-5-6 yıl	43	4,03	0,94			
	D-7-8 yıl	40	3,92	1,15			
	E-9 yıl ve üzeri	35	4,22	1,34			
Kaçıngan Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	3,30	1,53	1,36	0,249	
	B-3-4 yıl	69	3,08	1,44			
	C-5-6 yıl	43	3,36	1,49			
	D-7-8 yıl	40	3,53	1,62			
	E-9 yıl ve üzeri	35	2,80	1,51			
Değerlendirici Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	4,65	1,11	0,830	0,507	
	B-3-4 yıl	69	4,63	1,09			
	C-5-6 yıl	43	4,60	1,26			
	D-7-8 yıl	40	4,47	1,12			
	E-9 yıl ve üzeri	35	4,25	1,22			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	4,45	0,75	1,499	0,203	
	B-3-4 yıl	69	4,35	0,87			
	C-5-6 yıl	43	4,25	0,84			
	D-7-8 yıl	40	4,07	0,80			
	E-9 yıl ve üzeri	35	4,12	0,94			
Planlı Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	4,30	1,22	0,005	1,000	
	B-3-4 yıl	69	4,29	1,14			
	C-5-6 yıl	43	4,32	1,18			
	D-7-8 yıl	40	4,29	1,05			
	E-9 yıl ve üzeri	35	4,29	1,16			

Problem çözme becerilerine ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.4: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının atletizmle uğraşma süresine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Atletizmle Uğraşma Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	2,13	0,57	2,335	0,057	
	B-3-4 yıl	69	1,95	0,66			
	C-5-6 yıl	43	1,85	0,60			
	D-7-8 yıl	40	1,70	0,65			
	E-9 yıl ve üzeri	35	1,93	0,84			
İyimser Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	1,99	0,59	2,001	0,095	
	B-3-4 yıl	69	1,97	0,58			
	C-5-6 yıl	43	1,84	0,52			
	D-7-8 yıl	40	1,67	0,59			
	E-9 yıl ve üzeri	35	1,82	0,77			
Çaresiz Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	1,40	0,65	0,114	0,977	
	B-3-4 yıl	69	1,34	0,61			
	C-5-6 yıl	43	1,37	0,65			
	D-7-8 yıl	40	1,39	0,59			
	E-9 yıl ve üzeri	35	1,32	0,67			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-1-2 yıl	41	1,17	0,75	0,480	0,750	
	B-3-4 yıl	69	1,20	0,65			
	C-5-6 yıl	43	1,19	0,57			
	D-7-8 yıl	40	1,34	0,61			
	E-9 yıl ve üzeri	35	1,17	0,66			
Sosyal Destek Arama	A-1-2 yıl	41	1,85	0,60	1,026	0,394	
	B-3-4 yıl	69	1,63	0,65			
	C-5-6 yıl	43	1,77	0,62			
	D-7-8 yıl	40	1,77	0,62			
	E-9 yıl ve üzeri	35	1,80	0,63			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.5: Problem çözme becerilerinin öğrenim düzeyine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-İlköğretim	31	3,17	1,04	4,739	0,010	B>A
	B-Lise	125	3,70	0,88			
	C-Üniversite	72	3,47	0,90			
Düşünen Yaklaşım	A-İlköğretim	31	4,51	1,04	1,839	0,161	
	B-Lise	125	4,10	1,07			
	C-Üniversite	72	4,15	1,08			
Kaçıngan Yaklaşım	A-İlköğretim	31	2,51	1,44	4,913	0,008	B>A
	B-Lise	125	3,43	1,43			
	C-Üniversite	72	3,13	1,60			
Değerlendirici Yaklaşım	A-İlköğretim	31	4,75	1,14	0,633	0,532	
	B-Lise	125	4,52	1,17			
	C-Üniversite	72	4,48	1,12			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-İlköğretim	31	4,66	0,72	4,244	0,016	A>B,C
	B-Lise	125	4,24	0,84			
	C-Üniversite	72	4,14	0,87			
Planlı Yaklaşım	A-İlköğretim	31	4,70	1,08	2,681	0,071	
	B-Lise	125	4,18	1,16			
	C-Üniversite	72	4,33	1,11			

Aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,739$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları ($3,70\pm0,88$), ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından ($3,17\pm1,04$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,913$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanları ($3,43\pm1,43$), ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından ($2,51\pm1,44$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,244$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilköğretim düzeyinde

öğrenim gören atletlerin kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanları ($4,66 \pm 0,72$), lise ($4,24 \pm 0,84$) ve üniversite ($4,14 \pm 0,87$) düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Düşünen, değerlendirici ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p > 0,05$).

Tablo 4.6: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının öğrenim düzeyine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-İlköğretim	31	2,08	0,72	1,072	0,344	
	B-Lise	125	1,89	0,65			
	C-Üniversite	72	1,90	0,69			
İyimser Yaklaşım	A-İlköğretim	31	1,96	0,64	0,435	0,648	
	B-Lise	125	1,87	0,58			
	C-Üniversite	72	1,84	0,66			
Çaresiz Yaklaşım	A-İlköğretim	31	1,20	0,66	1,291	0,277	
	B-Lise	125	1,37	0,63			
	C-Üniversite	72	1,41	0,58			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-İlköğretim	31	0,99	0,80	2,320	0,101	
	B-Lise	125	1,22	0,59			
	C-Üniversite	72	1,29	0,66			
Sosyal Destek Arama	A-İlköğretim	31	1,82	0,63	0,266	0,767	
	B-Lise	125	1,74	0,65			
	C-Üniversite	72	1,73	0,58			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p > 0,05$).

Tablo 4.7. Problem çözme becerilerinin aile gelir düzeyine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Aile Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-Çok kötü	67	3,46	0,95	0,547	0,651	
	B-Kötü	84	3,55	0,88			
	C-Orta	57	3,68	0,98			
	D-İyi/çok iyi	20	3,55	0,90			
Düşünen Yaklaşım	A-Çok kötü	67	4,24	1,12	0,179	0,911	
	B-Kötü	84	4,11	1,06			
	C-Orta	57	4,16	1,04			
	D-İyi/çok iyi	20	4,20	1,14			
Kaçıngan Yaklaşım	A-Çok kötü	67	3,00	1,48	0,881	0,452	
	B-Kötü	84	3,20	1,45			
	C-Orta	57	3,37	1,63			
	D-İyi/çok iyi	20	3,50	1,57			
Değerlendirici Yaklaşım	A-Çok kötü	67	4,52	1,14	0,275	0,843	
	B-Kötü	84	4,59	1,15			
	C-Orta	57	4,57	1,20			
	D-İyi/çok iyi	20	4,33	1,12			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Çok kötü	67	4,32	0,87	0,566	0,638	
	B-Kötü	84	4,17	0,88			
	C-Orta	57	4,29	0,82			
	D-İyi/çok iyi	20	4,38	0,68			
Planlı Yaklaşım	A-Çok kötü	67	4,31	1,22	0,085	0,968	
	B-Kötü	84	4,32	1,14			
	C-Orta	57	4,23	1,09			
	D-İyi/çok iyi	20	4,33	1,09			

Problem çözme becerilerine ait puanların aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.8: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının aile gelir düzeyine göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Aile Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Çok kötü	67	1,96	0,69	0,428	0,733	
	B-Kötü	84	1,91	0,64			
	C-Orta	57	1,84	0,70			
	D-İyi/çok iyi	20	1,99	0,67			
İyimser Yaklaşım	A-Çok kötü	67	1,92	0,70	0,468	0,705	
	B-Kötü	84	1,85	0,62			
	C-Orta	57	1,81	0,51			
	D-İyi/çok iyi	20	1,96	0,55			
Çaresiz Yaklaşım	A-Çok kötü	67	1,28	0,66	0,630	0,596	
	B-Kötü	84	1,42	0,58			
	C-Orta	57	1,38	0,63			
	D-İyi/çok iyi	20	1,38	0,67			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-Çok kötü	67	1,18	0,73	0,352	0,788	
	B-Kötü	84	1,27	0,63			
	C-Orta	57	1,17	0,59			
	D-İyi/çok iyi	20	1,18	0,63			
Sosyal Destek Arama	A-Çok kötü	67	1,79	0,64	0,309	0,819	
	B-Kötü	84	1,71	0,59			
	C-Orta	57	1,73	0,64			
	D-İyi/çok iyi	20	1,80	0,72			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.9: Problem çözme becerilerinin en iyi dereceye göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	En İyi Derece	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	3,61	0,93	1,461	0,234	
	B-Avrupa	32	3,33	0,76			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	3,43	1,06			
Düşünen Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	4,18	1,06	3,683	0,027	C>A,B
	B-Avrupa	32	3,83	1,24			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	4,64	0,73			
Kaçıngan Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	3,26	1,51	0,645	0,526	
	B-Avrupa	32	3,16	1,51			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	2,87	1,62			
Değerlendirici Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	4,57	1,17	0,562	0,571	
	B-Avrupa	32	4,34	1,19			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	4,62	0,98			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	4,28	0,83	2,485	0,086	
	B-Avrupa	32	4,02	0,90			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	4,53	0,85			
Planlı Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	4,26	1,14	1,835	0,162	
	B-Avrupa	32	4,23	1,20			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	4,75	0,98			

Aceleci, kaçıngan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,683$ $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atletizmde en iyi dereceyi dünya/olimpiyat şampiyonalarında elde eden atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları ($4,64\pm 0,73$), en iyi derecesini Türkiye ($4,18\pm 1,06$) ve Avrupa ($3,83\pm 1,24$) şampiyonalarında elde eden atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.10: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının en iyi dereceye göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	En İyi Derece	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	1,90	0,66	2,191	0,114	
	B-Avrupa	32	1,82	0,72			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	2,19	0,60			
İyimser Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	1,87	0,61	0,027	0,973	
	B-Avrupa	32	1,89	0,66			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	1,86	0,59			
Çaresiz Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	1,38	0,61	0,224	0,800	
	B-Avrupa	32	1,30	0,64			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	1,35	0,69			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-Türkiye	17 5	1,21	0,64	0,230	0,795	
	B-Avrupa	32	1,17	0,66			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	1,29	0,68			
Sosyal Destek Arama	A-Türkiye	17 5	1,74	0,64	0,387	0,680	
	B-Avrupa	32	1,71	0,62			
	C-Dünya/Olimpiyat	21	1,86	0,53			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.11: Problem çözme becerilerinin branşa göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Acelecı Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	3,41	0,95	2,679	0,033	E>A,D
	B-Sprint	56	3,61	0,84			
	C-Atma	19	3,48	1,03			
	D-Atlama	18	3,33	0,98			
	E-Uzun mesafe	42	3,93	0,83			
Düşünen Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	4,23	1,14	0,296	0,880	
	B-Sprint	56	4,09	1,14			
	C-Atma	19	4,02	0,72			
	D-Atlama	18	4,12	1,14			
	E-Uzun mesafe	42	4,24	0,96			
Kaçıngan Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	2,87	1,51	3,052	0,018	C,E>A
	B-Sprint	56	3,36	1,46			
	C-Atma	19	4,00	1,52			
	D-Atlama	18	3,10	1,64			
	E-Uzun mesafe	42	3,46	1,40			
Değerlendirici Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	4,50	1,26	0,409	0,802	
	B-Sprint	56	4,52	1,08			
	C-Atma	19	4,68	1,07			
	D-Atlama	18	4,33	1,36			
	E-Uzun mesafe	42	4,68	0,96			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	4,36	0,82	0,788	0,534	
	B-Sprint	56	4,15	0,95			
	C-Atma	19	4,16	0,86			
	D-Atlama	18	4,39	0,75			
	E-Uzun mesafe	42	4,19	0,80			
Planlı Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	4,30	1,18	0,818	0,515	
	B-Sprint	56	4,25	1,17			
	C-Atma	19	3,97	1,12			
	D-Atlama	18	4,63	1,14			
	E-Uzun mesafe	42	4,37	1,01			

Acelecı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,679$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre uzun mesafe branşındaki atletlerin acelecı yaklaşım problem çözme beceri puanları ($3,93\pm0,83$), orta mesafe ($3,41\pm0,95$) ve atlama branşındaki atletlerin puanlarından ($3,33\pm0,98$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,052$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atma ($4,00\pm1,52$) ve uzun mesafe ($3,46\pm1,40$)

branşındaki atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, orta mesafe branşındaki atletlerin puanlarından ($2,87 \pm 1,51$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Düşünen, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p > 0,05$).

Tablo 4.12: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının branşa göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	1,91	0,70	0,401	0,808	
	B-Sprint	56	1,94	0,64			
	C-Atma	19	1,89	0,48			
	D-Atlama	18	2,10	0,63			
	E-Uzun mesafe	42	1,87	0,75			
İyimser Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	1,90	0,66	0,507	0,730	
	B-Sprint	56	1,91	0,58			
	C-Atma	19	1,71	0,56			
	D-Atlama	18	1,83	0,69			
	E-Uzun mesafe	42	1,84	0,53			
Çaresiz Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	1,34	0,61	0,170	0,954	
	B-Sprint	56	1,42	0,58			
	C-Atma	19	1,35	0,49			
	D-Atlama	18	1,40	0,76			
	E-Uzun mesafe	42	1,33	0,71			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-Orta mesafe	93	1,23	0,67	0,176	0,951	
	B-Sprint	56	1,18	0,66			
	C-Atma	19	1,25	0,59			
	D-Atlama	18	1,15	0,74			
	E-Uzun mesafe	42	1,27	0,63			
Sosyal Destek Arama	A-Orta mesafe	93	1,79	0,67	1,577	0,181	
	B-Sprint	56	1,86	0,65			
	C-Atma	19	1,46	0,63			
	D-Atlama	18	1,92	0,69			
	E-Uzun mesafe	42	1,69	0,77			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p > 0,05$).

Tablo 4.13: Problem çözme becerilerinin kardeş sayısına göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	3,76	1,05	2,007	0,137	
	B-2-3 kardeş	121	3,45	0,92			
	C-4 ve daha fazla	76	3,65	0,87			
Düşünen Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	4,21	1,09	2,034	0,133	
	B-2-3 kardeş	121	4,04	1,06			
	C-4 ve daha fazla	76	4,36	1,07			
Kaçınan Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	3,26	1,52	0,019	0,981	
	B-2-3 kardeş	121	3,20	1,50			
	C-4 ve daha fazla	76	3,20	1,55			
Değerlendirici Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	4,92	0,85	2,394	0,094	
	B-2-3 kardeş	121	4,42	1,17			
	C-4 ve daha fazla	76	4,57	1,20			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	4,34	0,68	1,752	0,176	
	B-2-3 kardeş	121	4,17	0,93			
	C-4 ve daha fazla	76	4,39	0,76			
Planlı Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	4,43	1,12	3,562	0,030	C>B
	B-2-3 kardeş	121	4,11	1,22			
	C-4 ve daha fazla	76	4,54	0,96			

Aceleci, düşünen, kaçınan, değerlendirici ve kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,562$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4 ve daha fazla kardeş olan atletlerin planlı yaklaşım problem çözme beceri puanları ($4,54\pm 0,96$), 2-3 kardeş olan atletlerin puanlarından ($4,11\pm 1,22$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.14: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının kardeş sayısına göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	1,99	0,71	1,235	0,293	
	B-2-3 kardeş	121	1,85	0,66			
	C-4 ve daha fazla	76	1,99	0,66			
İyimser Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	1,94	0,61	1,815	0,165	
	B-2-3 kardeş	121	1,80	0,63			
	C-4 ve daha fazla	76	1,96	0,59			
Çaresiz Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	1,52	0,69	2,408	0,092	
	B-2-3 kardeş	121	1,28	0,61			
	C-4 ve daha fazla	76	1,42	0,60			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-Tek çocuk	31	1,28	0,74	0,543	0,582	
	B-2-3 kardeş	121	1,17	0,59			
	C-4 ve daha fazla	76	1,25	0,70			
Sosyal Destek Arama	A-Tek çocuk	31	1,65	0,54	0,811	0,446	
	B-2-3 kardeş	121	1,73	0,66			
	C-4 ve daha fazla	76	1,81	0,61			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.15: Problem çözme becerileri puanlarının ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Ailede Lisanslı Sporcu	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Acelecı Yaklaşım	Var	76	3,49	0,89	-0,736	0,462
	Yok	152	3,59	0,94		
Düşünen Yaklaşım	Var	76	4,19	0,97	0,226	0,821
	Yok	152	4,16	1,12		
Kaçıngan Yaklaşım	Var	76	3,22	1,51	0,054	0,957
	Yok	152	3,21	1,52		
Değerlendirici Yaklaşım	Var	76	4,47	1,13	-0,622	0,534
	Yok	152	4,57	1,16		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Var	76	4,31	0,80	0,627	0,532
	Yok	152	4,24	0,87		
Planlı Yaklaşım	Var	76	4,38	1,09	0,780	0,436
	Yok	152	4,26	1,17		

Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.16: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Ailede Lisanslı Sporcu	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Var	76	1,97	0,63	0,810	0,419
	Yok	152	1,89	0,69		
İyimser Yaklaşım	Var	76	1,94	0,63	1,134	0,258
	Yok	152	1,84	0,60		
Çaresiz Yaklaşım	Var	76	1,34	0,55	-0,394	0,694
	Yok	152	1,37	0,66		
Boyun Eğici Yaklaşım	Var	76	1,16	0,62	-0,758	0,449
	Yok	152	1,23	0,66		
Sosyal Destek Arama	Var	76	1,85	0,66	1,746	0,082
	Yok	152	1,70	0,60		

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.17: Problem çözme becerileri puanlarının ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Lisanslı Sporcunun Yakınlık Derecesi	n	$\bar{X}$	SS	T	P
Aceleci Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	3,46	0,85	-0,507	0,613
	Kendisinden küçük	24	3,57	1,00		
Düşünen Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	4,22	0,87	0,321	0,749
	Kendisinden küçük	24	4,14	1,18		
Kaçıngan Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	3,27	1,47	0,440	0,661
	Kendisinden küçük	24	3,10	1,64		
Değerlendirici Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	4,46	1,16	-0,209	0,835
	Kendisinden küçük	24	4,51	1,10		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	4,38	0,80	0,986	0,327
	Kendisinden küçük	24	4,18	0,79		
Planlı Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	4,30	1,14	-0,984	0,328
	Kendisinden küçük	24	4,56	0,97		

Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.18: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Lisanslı Sporcunun Yakınlık Derecesi	n	$\bar{X}$	SS	T	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	2,02	0,52	1,089	0,280
	Kendisinden küçük	24	1,85	0,81		
İyimser Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	1,95	0,54	0,189	0,850
	Kendisinden küçük	24	1,92	0,80		
Çaresiz Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	1,34	0,57	0,058	0,954
	Kendisinden küçük	24	1,33	0,52		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kendisinden büyük	52	1,21	0,62	0,903	0,370
	Kendisinden küçük	24	1,07	0,64		
Sosyal Destek Arama	Kendisinden büyük	52	1,75	0,70	-2,030	0,047
	Kendisinden küçük	24	2,05	0,54		

Kendine güvenli yaklaşım, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Sosyal destek alma yaklaşım stresle başa çıkma tarzı puanlarının ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=-2,030$; $p<0,05$). Ailesinde kendisinden küçük lisanslı sporcu bulunan atletlerin sosyal destek alma yaklaşımı stresle başa çıkma tarzı puanları ($2,05\pm0,54$), ailesinde kendisinden büyük lisanslı sporcu bulunan atletlerin puanlarından ($1,75\pm0,70$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.19: Problem çözme becerilerinin yaş gruplarına göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aceleci Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	3,44	1,04	1,355	0,251	
	B-16-17 yaş	62	3,72	0,89			
	C-18-19 yaş	39	3,68	0,78			
	D-20-22 yaş	30	3,32	0,81			
	E-23 yaş ve üzeri	39	3,54	0,99			
Düşünen Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	4,40	0,99	1,755	0,139	
	B-16-17 yaş	62	4,02	1,12			
	C-18-19 yaş	39	4,14	1,02			
	D-20-22 yaş	30	3,88	1,15			
	E-23 yaş ve üzeri	39	4,33	1,08			
Kaçıngan Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	3,05	1,50	1,233	0,298	
	B-16-17 yaş	62	3,46	1,52			
	C-18-19 yaş	39	3,33	1,36			
	D-20-22 yaş	30	2,79	1,59			
	E-23 yaş ve üzeri	39	3,24	1,60			
Değerlendirici Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	4,64	1,11	0,287	0,886	
	B-16-17 yaş	62	4,54	1,21			
	C-18-19 yaş	39	4,47	1,15			
	D-20-22 yaş	30	4,39	1,16			
	E-23 yaş ve üzeri	39	4,57	1,16			
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	4,53	0,85	1,994	0,096	
	B-16-17 yaş	62	4,20	0,85			
	C-18-19 yaş	39	4,18	0,70			
	D-20-22 yaş	30	4,09	0,86			
	E-23 yaş ve üzeri	39	4,20	0,91			
Planlı Yaklaşım	A-11-15 yaş	58	4,51	1,21	1,593	0,177	
	B-16-17 yaş	62	4,06	1,09			
	C-18-19 yaş	39	4,31	1,09			
	D-20-22 yaş	30	4,13	1,25			
	E-23 yaş ve üzeri	39	4,48	1,03			

Problem çözme becerilerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.20: Stresle başa çıkma tarzları puanlarının yaş gruplarına göre anova testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	A-11-15 yaş	93	1,91	0,70	0,169	0,954	
	B-16-17 yaş	56	1,94	0,64			
	C-18-19 yaş	19	1,89	0,48			
	D-20-22 yaş	18	2,01	0,64			
	E-23 yaş ve üzeri	42	1,87	0,75			
İyimser Yaklaşım	A-11-15 yaş	93	1,90	0,66	0,507	0,730	
	B-16-17 yaş	56	1,91	0,58			
	C-18-19 yaş	19	1,71	0,56			
	D-20-22 yaş	18	1,83	0,69			
	E-23 yaş ve üzeri	42	1,84	0,53			
Çaresiz Yaklaşım	A-11-15 yaş	93	1,34	0,61	0,170	0,954	
	B-16-17 yaş	56	1,42	0,58			
	C-18-19 yaş	19	1,35	0,49			
	D-20-22 yaş	18	1,40	0,76			
	E-23 yaş ve üzeri	42	1,33	0,71			
Boyun Eğici Yaklaşım	A-11-15 yaş	93	1,21	0,65	0,176	0,951	
	B-16-17 yaş	56	1,18	0,66			
	C-18-19 yaş	19	1,25	0,59			
	D-20-22 yaş	18	1,15	0,74			
	E-23 yaş ve üzeri	42	1,27	0,63			
Sosyal Destek Arama	A-11-15 yaş	93	1,79	0,64	1,914	0,109	
	B-16-17 yaş	56	1,83	0,59			
	C-18-19 yaş	19	1,42	0,49			
	D-20-22 yaş	18	1,81	0,51			
	E-23 yaş ve üzeri	42	1,66	0,70			

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.21: Atletlerin demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	115	80,4
	Kadın	113	49,8
Yaş	11-15 yaş	58	25,4
	16-17 yaş	62	27,2
	18-19 yaş	39	17,1
	20-22 yaş	30	13,2
	23 yaş ve üzeri	39	17,1
Branşı	Orta mesafe	93	40,8
	Sprint	56	24,6
	Atma	19	8,3
	Atlama	18	7,9
	Uzun mesafe	42	18,4
Atletizmle uğraşma süresi	1-2 yıl	41	18,0
	3-4 yıl	69	30,3
	5-6 yıl	43	18,9
	7-8 yıl	40	17,5
	9 yıl ve üzeri	35	15,4
En iyi derecesini aldığı turnuva	Türkiye	175	76,8
	Avrupa	32	14,0
	Dünya/Olimpiyat	21	9,2
Öğrenim düzeyi	İlköğretim	31	13,6
	Lise	125	54,8
	Üniversite	72	31,6
Aile gelir düzeyi	Çok kötü	67	29,4
	Kötü	84	36,8
	Orta	57	25,0
	İyi/Çok iyi	20	8,8
Kardeş sayısı	Tek çocuk	31	13,6
	2-3 kardeş	121	53,1
	4 ve daha fazla kardeş	76	33,3
Ailede lisanslı sporcu var mı?	Evet	76	33,3
	Hayır	152	66,7
Ailedeki lisanslı sporcunun yakınlık derecesi	Kendinden büyükler	52	68,4
	Kendinden küçükler	24	31,3

Araştırmaya katılan 228 atletin % 50,4'ü erkek, % 49,6'sı kadındır. Atletlerin % 25,4'ü 11-15 yaş, % 27,2'si 16-17 yaş, % 17,1'i 18-19 yaş, % 13,2'si 20-22 yaş, % 17,1'i 23 yaş ve üzerindedir. Atletlerin % 40,8'i orta mesafe koşu, % 24,6'sı sprint, % 8,3'ü atma, % 7,9'u atlama, % 18,4'ü uzun mesafe koşu branşındadır. Atletlerin % 18'inin atletizmle uğraşma süresi 1-2 yıl, % 30,3'ünün 3-4 yıl, % 18,9'unun 5-6 yıl, % 17,5'inin 7-8 yıl, % 15,4'ünün 9 yıl ve üzerindedir. Atletlerin % 76,8'i en iyi derecesini Türkiye'deki turnuvalarda, % 14'ü Avrupa, 59,2'si dünya ve olimpiyat şampiyonalarında almıştır. Atletlerin % 13,6'sı ilköğretim, % 54,8'i lise, % 31,6'sı

üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Atletlerin % 29,4'ünün aile gelir düzeyi çok kötü, % 36,8'inin kötü, % 25'inin orta, % 8,8'inin iyi/çok iyi düzeyindedir. Atletlerin % 13,6'sı tek çocuk, % 53,1'i 2-3 kardeş, % 33,3'ü 4 ve daha fazla kardeşir. Atletlerin % 33,3'ünün ailesinde lisanslı sporcu vardır. Ailesinde lisanslı sporcu olan atletlerin (n=76) % 68,4'ünün kendisinden büyükler, % 31,6'sının küçükleri lisanslı sporcudur.

Tablo 4.22: Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler

Ölçek ve Alt Boyutlar		Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ	Aceleci Yaklaşım	1	6	3,56	0,93	0,12	-0,25
	Düşünen Yaklaşım	1	6	4,17	1,07	-0,48	-0,03
	Kaçıngan Yaklaşım	1	6	3,21	1,52	0,15	-0,92
	Değerlendirici Yaklaşım	1	6	4,54	1,15	-0,81	0,25
	Kendine Güvenli Yaklaşım	1	6	4,26	0,85	-0,24	-0,35
	Planlı Yaklaşım	1	6	4,30	1,14	-0,17	-0,99
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI	Kendine Güvenli Yaklaşım	0	3	1,92	0,67	-0,27	-0,49
	İyimser Yaklaşım	0	3	1,87	0,61	-0,18	-0,46
	Çaresiz Yaklaşım	0	3	1,36	0,62	0,32	-0,39
	Boyun Eğici Yaklaşım	0	3	1,21	0,65	0,48	-0,10
	Sosyal Destek Arama	0	3	1,75	0,63	-0,20	-0,32

Atletlerin en çok sahip oldukları problem çözme becerileri değerlendirici yaklaşım (4,54), planlı yaklaşım (4,30) ve kendine güvenli yaklaşım (4,26) becerileridir. Atletlerin kaçıngan (3,21) ve aceleci (3,56) problem çözme becerileri ise nispeten daha düşüktür.

Atletler en çok kendine güvenli yaklaşım (1,92), iyimser yaklaşım (1,87) ve sosyal destek arama (1,75) stresle başa çıkma tarzlarını uygulamaktadırlar. Boyun eğici (1,21) ve çaresiz (1,36) stresle başa çıkma tarzlarını ise daha az uygulamaktadırlar.

Tablo 4.23: Problem çözme becerileri stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi sonuçları

		Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Aceleci Yaklaşım	R	-0,028	0,089	0,408	0,402	-0,181
	P	0,675	0,180	0,000	0,000	0,006
	N	228	228	228	228	228
Düşünen Yaklaşım	R	0,588	0,516	0,036	0,117	0,141
	P	0,000	0,000	0,587	0,078	0,034
	N	228	228	228	228	228
Kaçıngan Yaklaşım	R	-0,218	-0,204	0,288	0,304	-0,154
	P	0,001	0,002	0,000	0,000	0,020
	N	228	228	228	228	228
Değerlendirici Yaklaşım	R	0,278	0,329	0,206	0,168	-0,026
	P	0,000	0,000	0,002	0,011	0,696
	N	228	228	228	228	228
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	0,558	0,451	-0,055	0,009	0,220
	P	0,000	0,000	0,409	0,896	0,001
	N	228	228	228	228	228
Planlı Yaklaşım	R	0,539	0,479	-0,046	0,023	0,215
	P	0,000	0,000	0,487	0,730	0,001
	N	228	228	228	228	228

Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli ve iyimser stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine çaresiz yaklaşım ($r=0,41$; $p<0,05$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=0,40$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek arama ($r=-0,18$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Düşünen yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,59$; $p<0,05$) ve iyimser yaklaşım ($r=0,52$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Düşünen yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Düşünen yaklaşım problem çözme

yaklaşımı ile sosyal destek arama ($r=0,14$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Kaçınan yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=-0,22$; $p<0,05$), iyimser yaklaşım ($r=-0,20$; $p<0,05$) ve sosyal destek arama ($r=-0,15$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Kaçınan yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz yaklaşım ($r=0,29$; $p<0,05$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=0,30$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Değerlendirici yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,56$; $p<0,05$), iyimser yaklaşım ($r=0,32$; $p<0,05$), çaresiz yaklaşım ($r=0,21$; $p<0,05$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=0,17$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Değerlendirici yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kendine güvenli yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,28$; $p<0,05$), iyimser yaklaşım ($r=0,45$; $p<0,05$) ve sosyal destek arama ($r=0,22$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Kendine güvenli yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Planlı yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,54$; $p<0,05$), iyimser yaklaşım ($r=0,48$; $p<0,05$) ve sosyal destek arama ($r=0,22$; $p<0,05$) stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Planlı yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

5.1. Hipotez 1: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi ile Cinsiyet Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdi ($p<0,05$). Erkek atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları kadın atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Erkek atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları kadın atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçıngan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Anshel ve diğerleri kadın sporcuların stresli durumla karşılaştıklarında yaklaşma biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih ettiklerini ancak, ağrı veya sakatlanma gibi stres yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiklerini ve sakatlığı görmezden gelip oyuna devam ettiklerini bulmuştur. Erkek sporcular ise sakatlık durumunda kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullanmamakta buna karşın yaklaşma biçiminde başa çıkmayı tercih etmektedir(7).

Katkat tarafından yapılan araştırmada, öğretmen adayı olan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin problem çözme beceri seviyeleri tespit edilerek, farklı cinsiyetler ve farklı alanlar açısından karşılaştırılmıştır. 1636 erkek ve 1332 bayan olmak üzere toplam 2968 öğretmen adayı üzerinde yürütülen araştırma sonucunda; bayan öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin erkeklere göre daha iyi seviyede olduğu görülmüştür (75).

İnce ve Şen tarafından Adana ilinde deplasmanlı ligde basketbol oynayan sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, 18 bayan ve 23 erkek olmak üzere toplam 41 sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda, basketbolcuların problem çözme becerilerinin gruplar ve cinsiyetler arasında anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Yani bayan sporcuların problem çözme becerilerinin, erkek sporculardan daha iyi olduğu görülmüştür (65).

Brems ve Johnson, problem çözme değerlendirmeleri ve başa çıkma stillerinin seçimi ile cinsiyet ve cinsiyet rollerinin eğilimi arasındaki ilişkileri değerlendirmek için yaptıkları araştırmayı 138 yetişkin birey üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda, erkek olmanın problem çözme değerlendirmeleriyle, problem çözmede kendine güvenli yaklaşımla ve yaklaşma boyutu ile olumlu yönde bağlantılı olduğu görülmüştür. Başa çıkma stillerinin seçimi cinsiyet ve cinsiyet rollerinin eğilimiyle bağlantılı bulunmuştur. Buna göre de, erkek olmanın olayları, problemleri inkâr etmeye, bayan olmanın ise problemler karşısında kendi içlerine dönmeye bağlantılı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yani erkek olmanın problem çözümü konusunda sağlıklı bir kendilik değerlendirmesine aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Başa çıkma stilleri açısından cinsiyet faktörü değerlendirildiğinde ise, bayanların problem çözme yeterliliklerini düşük olarak algıladıkları kendilerini suçlama ve güvensizlik eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Erkeklerin ise problemlerini ne kendileri ne de çevrelerine açtıkları, bayanların ise bu konuda daha açık oldukları ortaya koyulmuştur (24).

Katkat tarafından yapılan araştırmada, Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin problem çözme beceri puanları, bazı değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 406 erkek ve 333 bayan olmak üzere toplam 739 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının cinsiyet ve farklı sınıflar açısından problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (76).

Hammermeister ve Burton yapmış oldukları araştırmada kadınların ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Fakat kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır (60).

Araştırmamızın sonucunda problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının bazılarında fark bulunurken, bazılarında ise fark bulunmamaktadır. Bunun sonucunda hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir.

5.2. Hipotez 2: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Spor Yapma Yılı Arasında Fark Vardır

Problem Çözme Becerilerine ait puanlar ve stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Araştırmamız doğrultusunda elit atletlerin belirli bir düzeyde bilgi, beceri ve deneyimde olduklarını düşünebiliriz. Bu sebeple her elit sporcunun spor yapma yılı farklı olsa da problem çözmede ve stresle başa çıkmada anlamlı bir farklılık olmayacağını söyleyebiliriz. Ortaya çıkan bulguya göre hipotezimiz reddedilmiştir.

5.3. Hipotez 3: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Öğrenim Durumları Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanları, ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanları, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Şenduran, yapmış olduğu çalışmasında sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının sporcu olmayan öğrencilerden daha fazla gelişmiş olduğunu tespit etmiştir (122).

Taylan yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencileri üzerinde problem çözme envanteri uygulayarak, problem çözme becerileri ile öğrenim gördükleri sınıflar arasındaki ilişkileri ölçmeye çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda, problem çözme beceri toplam puanlarının sınıf değişkeni açısından farklılık göstermediği bulunmuştur (128).

Özenin yaptığı, dağcılık eğitiminin problem çözme becerisi üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, eğitim düzeyi değişkenine bakılmış ve eğitim farklılıklarına göre anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Ancak lisansüstü eğitim görenlerin diğer eğitim seviyesinde olanlara göre kendilerini daha iyi problem çözücü olarak algıladıkları, en alt seviye olan lise mezunlarının ise kendilerini diğer gruplara göre problem çözme becerisi açısından daha kötü algıladıkları belirtilmiştir (104).

Tekin ve diğerleri tarafından yapılan çalışmada, beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin problem çözme becerileri cinsiyet, sınıf, sporculuklarının devam edip etmemesi ve mezun olunan lise değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmada, kaçınan yaklaşım açısından bayan öğrenciler lehine; düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım açısından sporculukları devam eden öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin, mezun olunan lise ve sınıf değişkenlerine göre problem çözme becerilerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (131).

Şenduran ve Amman tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sporcu olan ve olmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme yaklaşımları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, genel olarak sporcu öğrenciler ile olmayan öğrencilerin problem çözme becerileri değerlendirildiğinde sporcu öğrencilerin, sporcu olmayan öğrencilere göre problem karşısında planlı ve kendine güvenen yaklaşımı daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Diğer problem çözme yaklaşımları olan aceleci, kaçınan, değerlendirici ve düşünen yaklaşım tutumlarında öğrenciler arasında belirgin bir tercih farkı bulunmamıştır. Çalışmanın sonuçları, sporcu öğrencilerin problem çözme yaklaşımlarını, sporcu olmayan öğrencilere göre daha sıklıkla ve etkili kullandıklarını ortaya koymuştur (123).

Korkut tarafından yapılan araştırma, lise düzeyindeki öğrencilerin problem çözme becerilerini ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Normal ve süper

lisede okumakta olan 239'u kız,155'i erkek toplam 394 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyet, okul türü, yaş, babanın işi, bireylerin sorunlarını konuştukları ve anlaşıldıkları kişilerin kimler olduğu değişkenlerinin problem çözme becerilerini algılamada fark yarattığı, annelerinin işi, anne ve babalarının eğitimleri değişkenlerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesinde fark yaratmadığı bulunmuştur (81).

Düşünen, değerlendirici ve planı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).Araştırmamız sonucunda hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir.

5.4. Hipotez 4: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailenin Sosyo Ekonomik Durumları Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları problem çözme beceri puanların ve stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Kat, çalışmasında sporcuların gelir düzeylerine göre problem çözme envanterinin alt boyutlarından olan aceleci yaklaşım arasında bir fark tespit etmiştir. 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 sporcuların lehine olduğu raporlanmıştır (75).

Çağlayan ve arkadaşlarının sporcu lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada; sporcu öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerinin yükselmesine paralel olarak aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşım alt boyut puan ortalamalarının da yükseldiğini belirtmiştir (33).

Araştırmamız sonucunda sporcuların aylık gelir düzeylerine göre problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde aylık gelirlerindeki değişiklikler problem çözme becerilerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etki yapmamaktadır. Hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir.

5.5. Hipotez 5: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle En İyi Derece Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları aceleci, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atletizmde en iyi dereceyi dünya/olimpiyat şampiyonalarında elde eden atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları, en iyi derecesini Türkiye ve Avrupa şampiyonalarında elde eden atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Orlick ve Partington 1984 Olimpiyatlarında başarılı olan Kanadalı sporcuların yarışmaya hazırlanırken potansiyel stres kaynakları ile başa çıkmak için stratejiler geliştirdiğini belirtmektedir (99).

Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson Amerikan Olimpik takımı ile yaptıkları çalışmada, beklentilerine ulaşan ve ulaşmayan sporcuların stresle başa çıkma stratejileri arasında belirgin bir fark olduğunu bulmuşlardır. Başarılı olan sporcuların stres kaynakları ile başa çıkmada zihinsel olarak hazırlıklı oldukları ve stresli durumlarla başa çıkmada birçok plan veya sisteme sahip oldukları görülmüştür (50).

Araştırmamız sonucunda problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutların bazılarında fark bulunurken bazılarında fark bulunmamaktadır. Yarışmalarda sonuçlar genellikle başarı ve başarısızlık olarak görülmektedir ve başarı olumlu bir sonuç olarak algılanırken, başarısızlık olumsuz bir sonuç olarak algılanmaktadır. Bunun sonucunda hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir diyebiliriz.

5.6. Hipotez 6: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Yaptığı Branş Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre uzun mesafe branşındaki atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, orta mesafe ve atlama branşındaki atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçınan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atma ve uzun mesafe branşındaki atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, orta mesafe branşındaki atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünen, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Park'ın, Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre stresle başa çıkma stratejisini daha fazla kullandıkları görülmektedir (106).

Ceylan, çalışmasında bireysel spor dalları ile takım sporları arasındaki stresle başa çıkma stratejisini karşılaştırdığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır (27).

Yoo, bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporlarına katılan sporculara oranla daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma yöntemini kullandıklarını bildirmektedir (143).

Neil, Mellalieu ve Hanton elit olmayan sporcuların stresli olayları elit sporculara göre daha yoğun olarak algıladığını belirtmiştir. Elit sporcular daha yüksek kendine güven gösterirken, endişe ile ilişkilendirilen belirtileri daha iyileştirici düzeyde yorumlamaktadırlar (93).

Pehlivan ve Öksüzoğlu yaptıkları araştırmada, futbol ve dansla amatör biçimde ilgilenen üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi konusunda kendilerini nasıl algıladıklarını karşılaştırmalı biçimde belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmada dansla uğraşan öğrencilerin futbolculara oranla problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli gördükleri sonucuna ulaşılmıştır (107).

Anshel ve Wells 147 Avustralyalı amatör basketbol oyuncularını ile yaptıkları çalışmada yarışma stresi ile basa çıkmayı tarif etmek için kişisel ve davranışsal değişimleri açıklamıştır. Bu çalışmanın sonuçları yaklaşma biçiminde basa çıkmanın stres yaratıcıyı takiben kaçınma biçiminde basa çıkmaya göre daha çok kullanıldığına dair kanıt sağlamıştır (9).

Louvet ve Genty sporcuların tutarlı başa çıkma kullanıp kullanmadıklarını belirlemek için Fransız futbolcularla bir araştırma yapmıştır. Futbolcuların zaman içerisinde anlamlı bir şekilde başa çıkma stratejilerini değiştirdiklerini bulmuştur. Başarılı futbolcuların duygularını kontrol edebildiklerini ve stresli durumlarla başa çıkmada bilişsel teknikler kullandıklarını bulmuştur (86).

Krohne ve Hindel başarılı elit masa teniştirleri ile yaptıkları çalışmada performans hatalarını takip eden düşük durumluk kaygı yaşadıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı daha az başarılı olan arkadaşlarına göre daha fazla kullanmaktadırlar. Araştırmacılar elit oyuncuların daha az başarılı olan rakiplerine göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıkları sonucuna varmıştır (83).

Arsan Türkiye’de sporcuların kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla 253’ü bireysel spor, 278’i takım sporu yapan toplam 531 sporcu üzerinde yaptığı çalışma sonucunda Türk sporcularının takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak farklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir (10)

Özbekçi farklı spor branşlarında yapmış olduğu araştırmada, atletlerin, basketbol ve voleybolculara göre müsabaka stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır (102).

Madden, Kirkby ve McDonald yaptıkları çalışmada 21 orta mesafe koşucusunun başa çıkma biçimlerini araştırmışlardır. Koşucular performanslarında düşüş yaşadıkları zaman sosyal destek arama, çabalarını arttırma ve problem odaklı başa çıkma kullanmaktadır (88).

Problem çözme beceri alt boyutlarında, sporcular farklı problem çözme becerilerini kullanmaktadır. Bireysel spor dallarında stresle başa çıkma tarzlarının takım sporlarına göre daha fazla gelişmiş olmasının en büyük nedeni olarak, bireysel sporda başarı ve başarısızlığın tamamen sporcuya ait olması, takım sporlarında ise yapılan hata ve başarısızlığı tüm takım tarafından paylaşılması gösterilebilir. Araştırma sonuçlarımıza göre hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir diyebiliriz.

5.7. Hipotez 7: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Kardeş Sayısı Arasında Fark Vardır

Analiz sonuçları aceleci, düşünen, kaçınan, değerlendirici ve kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4 ve daha fazla kardeş olan atletlerin planlı yaklaşım problem çözme beceri puanları, 2-3 kardeş olan atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$).

Bu bulgular doğrultusunda sporcuların problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirerek, çözümde dikkatli ve planlı şekilde durumu değiştirmeye yönelik aktif ve mantıklı çaba gösterdikleri söylenebilir. Hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir.

5.8. Hipotez 8: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailede Başka Lisanslı Sporcu Durumu Arasında Fark Vardır

Araştırma sonucunda problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Bu bulgular doğrultusunda hipotezimiz reddedilmiştir diyebiliriz.

5.9. Hipotez 9: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Ailede Lisanslı Sporunun Yakınlık Derecesi Arasında Fark Vardır

Analiz sonucuna göre problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$)

Kendine güvenli yaklaşım, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi ($p>0,05$). Sosyal destek alma yaklaşım stresle başa çıkma tarzı puanlarının ailede lisanslı sporunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($p<0,05$). Ailesinde kendisinden küçük lisanslı sporcu bulunan atletlerin sosyal destek alma yaklaşımı stresle başa çıkma tarzı puanları, ailesinde kendisinden büyük lisanslı sporcu bulunan atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durumun sebebi olarak yaşça küçük sporcuların stresle mücadele ederken ve kararlar alırken daha çok desteğe ihtiyaç duymaları, yaşça daha büyük olan sporcular stresle mücadele ederken kendi kararlarını kendileri verebilecek kapasitede olabilirler.

Araştırmamız sonucunda problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının bazılarında fark bulunurken bazılarında ise fark bulunmamaktadır. Bunun sonucunda hipotezimiz kısmen kabul edilmiştir diyebiliriz.

5.10. Hipotez 10: Elit Atletlerin Problem Çözme Becerilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Düzeyi İle Yaş Grupları Arasında Fark Vardır

Problem çözme becerilerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu edilmiştir ($p>0,05$). Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu edilmiştir ($p>0,05$).

Anshel ve Delany 'in çim hokeyi oyuncuları ile yaptıkları çalışmaya yasları 10 ile 12 arasında değişen kadın ve erkek sporcular katılmıştır. 36 erkek ve 16 kadın sporcu ile yapılan yapılandırılmış görüşmeler sonucunda olumsuz değerlendirmeye tepki vermede erkeklerin kadınlara göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıklarını, buna karşın kadınların olumlu değerlendirmelerle karşılaştığı zaman

kaçınma biçiminde basa çıkmayı kullanmayı tercih ettikleri bulunmuştur. Kadınların hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerde erkeklere göre daha fazla yaklaşma biçiminde başa çıkma kullandıkları bulunmuştur (8).

Bebetsos ve Antoniou daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur (18).

Goyen ve Anshel çalışmalarında yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki gösterdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Yaşı büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli durumlarda olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur (53).

Araştırmamız sonucunda elit atletlerin kullandığı başa çıkma stratejilerinde fark bulunmaması farklı spor dallarındaki sporcuların farklı yaş sınırlarını içermesinden kaynaklanmış olabilir. Bu doğrultuda hipotezimiz reddedilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

İnsan yaşamında problemlerin olmaması veya yeni bir problemle karşılaşmamak mümkün değildir. Problemsiz bir yaşam ya da problemsiz bir yer bulmak da mümkün değildir. Bu nedenle problemsiz bir yaşam beklentisi yerine problemlerin nasıl çözülebileceğini bilmek önem taşımaktadır.

Sporculuk her zaman dayanıklı olmayı, kazanmaya ve kaybetmeye her an hazırlıklı olmayı gerektirir. Sporunun fiziksel ve psikolojik olarak hazırlıklı olması sporcuda yoğun bir strese neden olur. Burada önemli olan bireyin stresle başa çıkma becerilerini bilmesidir. Sporcu stresle başa çıkabildiği sürece başarı kaçınılmaz olacaktır. Bu nedenle çalışmamıza konu olan elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yapılan çalışmamızda; atletlerin en çok sahip oldukları problem çözme becerisi sırasıyla değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım becerileridir. Atletlerin kaçınan ve aceleci problem çözme becerileri ise nispeten daha düşüktür. Atletler en çok kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarını uygulamaktadırlar. Boyun eğici ve çaresiz stresle başa çıkma tarzlarını ise daha az uygulamaktadırlar.

Aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, kadın atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Erkek atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları, kadın atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Problem çözme becerilerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi

sonuçlarına göre uzun mesafe branşındaki atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, orta mesafe ve atlama branşındaki atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atma ve uzun mesafe branşındaki atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, orta mesafe branşındaki atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünen, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Problem çözme becerilerine ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Aceleci, kaçıngan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi. Düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanlarının atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre atletizmde en iyi dereceyi dünya/olimpiyat şampiyonalarında elde eden atletlerin düşünen yaklaşım problem çözme beceri puanları, en iyi derecesini Türkiye ve Avrupa Şampiyonalarında elde eden atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanları, ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lise düzeyinde öğrenim gören atletlerin kaçıngan yaklaşım problem çözme beceri puanları, ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilköğretim düzeyinde öğrenim gören atletlerin kendine güvenli

yaklaşım problem çözme beceri puanları, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünen, değerlendirici ve planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Problem çözme becerilerine ait puanların aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Acelecı, düşünen, kaçınan, değerlendirici ve kendine güvenli yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi. Planlı yaklaşım problem çözme beceri puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4 ve daha fazla kardeş olan atletlerin planlı yaklaşım problem çözme beceri puanları, 2-3 kardeş olan atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanlı sporcu olması durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi. Problem çözme becerilerine ait puanların ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmle uğraşma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi.

Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların atletizmde en iyi dereceye göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporcu olması durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Stresle başa çıkma tarzları puanlarının branşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi.

Kendine güvenli yaklaşım, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzlarına ait puanların ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu tespit edildi. Sosyal destek alma yaklaşımı stresle başa çıkma tarzı puanlarının ailede lisanslı sporcunun yakınlık derecesine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Ailesinde kendisinden küçük lisanslı sporcu bulunan atletlerin sosyal destek alma yaklaşımı stresle başa çıkma tarzı puanları, ailesinde kendisinden büyük lisanslı sporcu bulunan atletlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli ve iyimser stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Aceleci yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Düşünen yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Düşünen yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Düşünen yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Kaçınan yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Kaçınan yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Değerlendirici yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Değerlendirici yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Kendine güvenli yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzları arasında

pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Kendine güvenli yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Planlı yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşım; iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Planlı yaklaşım problem çözme yaklaşımı ile çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı spor dallarına katılan sporcuların stresle nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara fazla rastlamamaktayız. Bireysel sporlarda, atletler yarışmanın tüm sorumluluğunu tek başına taşımaktadır. Bu nedenle yarışmada başarı elde etmesi için gerekli olan bilişsel ve fiziksel çaba bireye bağlıdır. Sonuç olarak; atletlerin problem çözme beceri seviyelerinin belirlenmesi ve strese neden olan faktörler ile problem çözme becerilerindeki spesifik özelliklerin ortaya çıkartılması atletlerin sportif ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir.

6.2. Öneriler

1. Elit düzeydeki atletler üzerinde yapılan bu araştırmanın diğer spor branşlarındaki sporcular üzerinde de yapılması çalışmamızın güvenilirliğini arttıracaktır,
2. Elit atletlerin psikolojik ve fiziksel özellikleri üzerine yapılan çalışmalar arttırılabilir.
3. Elit atletlerin sosyo-ekonomik ve çevresel etmenlere bağlı olarak, stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonlarına etkisine yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Deneyimli atletler, daha küçük yaşlardaki atletlerle bol bol zaman geçirerek onlara stresle başa çıkma konusunda yol göstermelidirler.
5. Atletler, stresle başa çıkabilme konusunda eğitilmeli ve kendilerine verilecek desteğe açık olmaları sağlanmalıdır.
6. Stresle mücadelede kullanılabilecek yöntemler belli bir yaştan itibaren atletlere öğretilmelidir.

7. Atletlerin psikolojik açıdan yarışmalara hazırlıklı olabilmeleri için gerekli psikolojik destek sağlanmalıdır.
8. Ferdi sporlarla uğraşan bireylere yarışma sırasında antrenör veya yöneticiler tarafından destekleyici telkinlerin sıklıkla yapılması önemlidir.
9. Kadın atletlerin strese karşı koyabilmeleri için özellikle sosyal destek almaları sağlanabilir.
10. Atletlerin psikolojik, fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine araştırmaların artırılması gerekmektedir.



KAYNAKLAR

1. Afyon, Yakup Akif. ve Tunç, Ali.(1997).*Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*. Konya: Damla Yayınevi
2. Altıngül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ
3. Allen, R.J. (1983). *Human Stres: It's Nature And Control*. New York: Mac Millan Publishing Company.
4. Amman M.T. ve İkizler, C (Ed). (2000). *Spor Sosyolojisi. Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınları
5. Anshel, M.H (2001b). Qualitative Validation Of Model For Coping With Acute Stres İn Sport. *Journal Of Sport Behavior*, 24(3), 223-246
6. Anshel, M.H, Williams,L.R.T., ve Hodge, K.(1997). Cross-cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28,128-143
7. Anshel, M.H., Raviv, S., Jamieson, J. (2001). Cognitive Appraisals And Coping Strategies Following Acute Stress Among Skilled Competitive Male and Female Athletes. *Journal of Sport Behavior*,24,128-134
8. Anshel, M. H ve Delany J. (2001).Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisals and Coping Strategies of Male and Famale child Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 329-353
9. Anshel, M.H., ve Wells, B. (2000). *Competitive Sport.Anxiety, Strees,and Coping*,13,1-26,2000
10. Arsan, N.(2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksek Lisans Tezi Enstitüsü, Ankara.
11. Artan, İ.(1986). *Örgütsel Stres Kaynakları Ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme*. İstanbul: Özgün Matbaacılık. Sayfa:52
12. Atabeyoğlu, Cem. (1977). Olimpiyatların İlk Kez Anadolu’da Yapıldığını Biliyor muydunuz? *Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Dergisi*. No:36/1,10-11
13. Baltaş A.,Baltaş Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi, İstanbul

14. Baumann S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Çev: İkizler C.Özcan AÖ. İstanbul. Alfa Basım Yayın Dağıtım 1994
15. Başaran İ.E. (1993). *Eğitim Yönetimi*, Kadioğlu Matbaası Ankara, 1993
16. Baykul, Y.ve P. Aşkar. (1987). *Problem ve Problem Çözme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları (1987)
17. Baykul, Y. (2006). *İlköğretimde Matematik Öğretimi 1.-5. Sınıflar*. (Dokuzuncu Baskı). Pegem Yayıncılık. Ankara
18. Bebetos E., ve Antoniou, P.(2003). Psychological skills of Greek Badminton Athletes.*Perceptual and Motor Skills*, 97,1289-1296
19. Berger,B., Pargman, D. ve Weinberg, R.(2001). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown. WV: Fitness Institute Technology
20. Biçer T. (1988). *Doruk Performans*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998
21. Biçer,T.(2012). *Stres ve Performans İlişkisi*. 22 Temmuz 2014 Tarihinde <http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com> sayfasından erişilmiştir.
22. Bilen, M.(1999). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık
23. Bingham A.,(1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. Çev.A.Ferhan Oğuzkan. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul
24. Brems, C. And Johnson, M.E., (1998). Problem Solving Appraisal and Coping Style : The Influence of Sex-Role Orientation and Gender. *The Journal of Psychology*.123(2),187-194
25. Budak,B.(1999). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
26. Burger M.J.,(2006), *Kişilik*. Kaknüs Yayınları, 1.Basım, İstanbul
27. Ceylan M. (2005), *Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerinin Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2005
28. Carver, C.S. and Scheier, M.F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195

29. Coşkun, Ö.N. (2014). *Sporcuların Yaşamındaki Stres ve Baş Etme Yolları*, Eylül 2014 tarihinde [http://neseozyavru.com.tr/sporcularin-yaşamındaki stres ve bas-etme-yollari/](http://neseozyavru.com.tr/sporcularin-yaşamındaki-stres-ve-bas-etme-yollari/) sayfasından erişilmiştir.
30. Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C. and Graham, T.R. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp.149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
31. Crocker, P.R.E (1992). Managing Stress By Competitive Athletes: Ways of Coping. *International Journal of Sport Psychology* 23, 161-175.
32. Crocker, P.R.E. (1989). Evaluating Stress Management Under Competition Conditions *International Journal of Sport Psychology*. 20, 191-204
33. Çağlayan, H.S., Taşkın, Ö., Yıldız, 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
34. Çaha, Ö. (1999), *Spora Yaşlanarak Nefes Almak*, S:115-116-117
35. Çam, S. (1997). *İletişim Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına ve Problem Çözme Becerisi Algılarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
36. Çam, S., Tümkaya, 5. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu’nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Cilt: Sayı. Erişim [http://www.insanbilimleri.com\(2008\)](http://www.insanbilimleri.com(2008)).
37. Çetin, M.Ç. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
38. Dale, G.A. (2000). Distractions and Coping Strategies of Elite Decathletes During Their Most Memorable Performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41
39. Dökmen, Üstün. (2000). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık. 14. Baskı. İstanbul.
40. Dugdale, J.R, Eklund, R.C; Gordon, S. (2002). Expected and Unexpected Stressors in Major International Competition *Appraisal, Coping and Performance*, 16, 20-33
41. Duygulu, A. (1989), *Atletizm-Beden Eğitimi ve Spor Ders Kitabı*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 1. Baskı. 5-64

42. Düzakın, S.(2004). *Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara
43. Endler,N.S.,&Parker,J.D.A.(1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 844,854
44. Engür M., (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun. Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
45. Erdoğan N., (2004).*İlköğretim yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
46. Folkman, S. ve Lazarus,R.S. (1980) An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample, *Journal of Health and Social Behavior*,21,219-239
47. Frey K.S., Hirschstein M.K.,Guzzo B.A.,(2000). Secondmstep: Preventing Aggression By Promoting Social Compctence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 8(2).
48. Gabriel W. *Exercise and Stress Part 1-Defining Stress*. Erişim: <http://www.abcbodbuilding.com//exerciese stress1.pdf>.Erişim Tarihi:08/12/2008
49. Germ. H. (2006). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi.
50. Gould D., Guinan D., Greenleaf C., Medbery R. Ve Peterson K.(1999).Factors affecting Olympic Performance: Perceptions of athletes and coaches From more and less successful teams.*The Sport Psychologist*,13,371-394.
51. Gould D.,Finch L.M. ve Jackson S.A(1993).Coping strategies for Exercise and Sport,64,453-468
52. Gould D.,Eklund R.C., ve Jackson S.A.(1993) *Coping Strategies used by U.S. Olympic wrestler*.*Research Quartely for Exercise and Sport*,64(1),83-93
53. Goyen, M.J. ve Anshel, M.H. (1998).Sourcess of acute Competitive Stress and use of coping strategies as a function of age and gender.*Journal of Applied Developmental Psychology*, 19,469-486

54. Göçet, E.(2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
55. Güçlü, N.(2003). *Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri*. Milli Eğitim 80. Yıl Özel Sayı. Sayı: 160.(S.272-300)
56. Güçlü, N.(2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2):38,49,91,109
57. Gümüş M.(2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
58. Gülşen D., (2008). *Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008
59. Gürçay S.S. (1998). Aile ve Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek, Bireyler Arası İlişkilerde Yeterlik ve Karar Verme İlişkileri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2(9);7-16
60. Hammermeister, J. Burton, D.(2004).Gender Differences in coping with endurance sports:Are men from Mars and women from Venus,*Journal of Applied Sport Psychology*,27:148-164.
61. Heppner, P. (1978). A Review of the Problem Solving Literature and It's Relationships to the Counselling Process'' *Journal of Counselling Psychology*, Vo:25, (s.366)
62. Hisli, Şahin,N.,& Durak, A.(1994). Kısa Semptom Envanteri. Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*
63. Hisli Şahin N. (1998). *Stresle Başa Çıkma*, 3.Baskı, Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları, 1998
64. Hughes, B.(1977). *Günlük Hayatın Stresine Son*. Ankara: Doruk Yayınları
65. İnce,G. Ve Şen, C. (2006).Adana İlinde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.4(1),5-10.

66. İnel M S. (1996). *Kimlik Oluşumunda Spor Ne Kadar Merkezde?* Yüksek Lisans. Mersin: Mersin Üniversitesi: 1996
67. İşler, Mustafa (1997). *10-14 Yaş Grupları İçin Atletizm*. Ankara: Bilim Matbaası
68. 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
69. Jones J.G, Hardy L. (1990). *Stress and Performans in Sport*. New York: John Wiley & Sons Inc.
70. Junge,A.(2000). The İnfluence of Psychological Factors on Sport İnjuries. *The American Journal of Sport Medicine*, 28,10-15
71. Kalaycı,N.(2001). *Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar*. Gazi Kitabevi. Ankara
72. Karasar,N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramları, İlkeler ve Teknikler*, Ankara: Nobel Yayıncılık
73. Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi; Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. 5.Basım Ankara.
74. Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Bilim Dalı Ankara (s.86)
75. Katkat, D.(2003). *Öğretmen Adaylarının problem çözme becerilerinin cinsiyetler ve alanlar bakımından karşılaştırılması*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3),11-18
76. Katkat, D. (2001). *Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum
77. Kaya, F. (2010). *Performans Geliştirme*. Eylül 2014 tarihinde <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr/2010/12/spor-psikoloji-stres-ve-performans.html> sayfasından erişilmiştir.
78. Keten, M. (1993). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Polat Ofset
79. Kim,M. Ve Duda, J.L.(2003). The Coping Process: Cognitive Appraisal of Stress, Coping Strategies and Coping Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17,406-425

80. Koç H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
81. Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirmeleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23,177-184
82. Krohne, H.W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H.W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance: Strategies in Coping With Aversiveness*. pp. 19-50. Seattle, WA: Hogrefe & Huber
83. Krohne, H. W., ve Hindel, C. (1998). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234
84. Koruç, Z. (1994). *Otogenetik Alıştırmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi; Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
85. Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer
86. Louvet, B. Ve Genty, J. (2004). A study of variations in coping in high level French Soccer players during 2001-2002 season. *Journal of sport Sciences*, 22, 569-570
87. Madden, C., Summers, J.J. ve Brown, D. (1990). The Influence of Percived Stress on Coping With Competitive Basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35
88. Madden, C.C Kirkby, R.J., & Mc Donald, D. (1989). Coping Styles of Competitive Middle Distance Runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20: 287-296
89. Mahoney, M.j. (1979). "Cognitive Skill and Athletic Performance." *Cognitive Behavioral Intervention: Theory and Procedures*. Edit. P.C. Kendall ve S.D Hollon New York: Academic Press, 135-141
90. Mearns, J. (2005). *The Social Learning Theory of Julian B. Rotter*. Ulaşım Adres: <http://psych.fullerton.edu/jmearns/rotter.html>. 15.10.2006 tarihinde alınmıştır.
91. Morgan, T. Clifford. (1993). *Psikolojiye Giriş*. Çev: Arıcı Hüsnü. 10. Basım Ankara: 1993
92. Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye Giriş*. Arıcı H. (Çev.) Ankara: Meteksan Yayınları. 1999

93. Neil, R., Mellalieu, S. Ve Honton (2004). Competitive anxiety and coping responses as a function of competitive status and experience. *Journal of Sports Sciences*, 22, 309-310
94. Nezu, A.M. Differences in Psychological Distress Between Effective and Ineffective Problem Solvers. *Journal of Counseling Psychology*. 1985. 42, 42-48
95. Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J., ve James, D.W.G. (2005b). Stress, Coping and Coping Effectiveness Among International Adolescent Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, 333-340
96. Nicholls, A.R., Holt, N.L., ve Polman, R.C.J. (2005a). A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130
97. Noblet, A., J. Ve Gifford, S., M. (2002). The Sources of Stress Experienced by Australian Professional Footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13
98. Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres*. (L. Serdaroğlu, Çev.) Form Yayınları: İstanbul
99. Orlick, T. Ve Partington, J.T. (1998). *Mental Psychologist* 2, 105-130
100. Ögütölmüş, S. (2001). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitim*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
101. Öktem Ö. (1981). *Anksiyetenin Öğrenme ve hafızaya Etkisi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Doktora Tezi, İstanbul, 1981
102. Özbekçi F. (1989). *Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
103. Özgül F. (2003). *Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
104. Özen, G. (2004). *Dağcılık Eğitiminin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu
105. Özer T. (1998). *Türk Futbol Hakemlerinin Müsabaka Süresince Hareket Analizleri*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, Sakarya, 1998.

106. Park J.K. (2000). *Coping Strategies Used by Korean National Athletes*. The Sport Psychologist, 14,s.63-80
107. Pehlivan, Z., Öksüzoğlu, P. (2006). "Futbol ve Dansla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *The 9th International Sports Sciences Congress*, Muğla-Turkey
108. Pesen, C.(2003). *Matematik Öğretimi*.Ankara: Nobel Yayıncılık
109. Richter,J. And Richter,G. (1991).'' Perceived Parental Rearing,Depression and Coping Behavior; A Pilot Study in Psychiatric Patients '' ,*Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 26(2),75-77
110. Roth,S. And Cohen,L.J. (1986). Approach,Avoidance and Coping With Stres.*American Psychologist*, 41,813-819
111. Sabuncuoğlu,Z. & Tüz,M.81998). *Örgütsel Psikoloji* Bursa: Alfa Basım Yayın Dağıtım
112. Scalan, T.K, Stein, G.L ve Ravizza, K. (1991). An in depth Study to Former Elite Figure Skaters- Part 3. Sources of Stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.13(2), 103-120
113. Savucu,Y., Polat,Y., Biçer,Y.S. (2005). Atlet Erkek Çocukların 12 Haftalık Oyunlu Ve Oyunsuz Uygulanan Atletizm Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3),199-204
114. Skinner, E.A, Edge, K, Altman J. Ve Sherwood, H. (2003).Searching fort he Structure of Coping: A Review and Critigue of Category Systems for Classifying Ways of Coping.*Psychological Bulletin*, 129(2),216-269
115. Smith, R.E ve Smoll,F.L. (2002). Youth Sports As A Behavior Setting For Psychosocial Interventions. *Exploring Sport and Exercise Psychology*. (2.Baskı). Edit.Van Raalte,J.L ve Brewer,W.B. APA:Washington DC,341-371
116. Saygılı H. (2000). *Problem Çözme Becerisi İle Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*
117. Senemoğlu N. (1997). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Ertem Matbaacılık, 1997
118. Selye, H.(1983).*The Stres Concept. Past,Present and Future*. Stres Research Issues Fort he Eighties, New York:1-22

119. Sezen, G. Ve Paliç,G.(2011). *Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algılarının Belirlenmesi*.2 nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications,27-29 April,Antalya-Turkey
120. Suinn,R.M.81987). Behavioral Approaches to Stress Management in Sports. *Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*.Edit. J.M. May ve M.J. Asken, New York: PMA.Publ.Corp. 59-76
121. Şahin, N.H ve Durak, A. (1995).Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması.*Türk Psikoloji Dergisi*,10,56-73.
122. Şenduran F. (2006). *Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözebilme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri Ve Başarı Düzeyleri*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
123. Şenduran,F. Ve Amman, T.(2006). Sporcu Olan Ve Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Yaklaşımları.9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım 2006.Muğla Üniversitesi, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
124. T.D.K., (1999), *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, 9. Baskı, Ankara
125. Tamer,K., Pulur, A.(2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri* Ankara: Ada Matbaacılık, (S:54)
126. Tan, S., (2006). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılgaanlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
127. Tarcan, S.(1932):21, *Beden Terbiyesi Oyun ve Jimnastik*. İstanbul: Devlet Matbaası
128. Taylan, S., (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
129. Tekil, Neriman.(1984).*Atletizm*. İstanbul Adam Yayınları(S.21)
130. Tekil, Neriman(1984),*Atletizm*. İstanbul: Adam Yayınları (S:11-12)
131. Tekin, M., Taşgın, Ö. Ve Kıvrak, A.O,(2007). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ülkümüz Dergisi*, 4(7), 57-66.

132. Tiriyaki, S. (1995). Bir Dikkat Testi Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi için Kullanılabilir mi?, *C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,Manisa.
133. Tokay,T., (2001). *Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
134. Türkiye Atletizm Federasyonu (2003). *Atletizm Tarihçesi ve Atletizm*. Ankara
135. Umay,A. (2007). *Eski Arkadaşımız Okul Matematiğinin Yeni Yüzü*. Ankara
136. Ülger, Ö.E. (2003). *Okul Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Liderlik Davranışlarıyla İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul
137. Ünal, S. Ve Ümmet, D. (2005). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Öğretmenlerin Baş Etme Stratejileri*, Pamukkale Üniversitesi Yayınları: Denizli
138. Yaman, S.(2003). *Fen Bilgisi Eğitiminde Probleme Dayalı Öğrenmenin Öğrenme Ürünlerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
139. Yanbastı, G, (1990). *Kişilik Kuramları*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No:53 İzmir(1990)
140. Yapıcı, Ahmet Korkut. (2000). *Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorderini Hazırlayan Faktörler ve Gelişimi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kütahya
141. Yapıcı, K, A.,Ersoy, A.(2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorderini Hazırlayan Faktörler, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,8,373
142. Yılmaz, O.(2006).*bStresin Performans Üzerine Etkisi:40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Isparta
143. Yoo J. (2001).Coping Profile of Korean Compettive Athletes. *International Journal of Sport Psychology*,32:290-303
144. Yöndem Z.(2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başa Çıkma*. (1.Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

Erkek	Kadın
-------	-------

2.Yaşınız?

3.Branşınız

4. Kaç Yıldır Atletizmle Uğraşıyorsunuz?.....

5. En İyi Dereceniz?

Türkiye () Avrupa () Dünya () Olimpiyat ()

6.Eğitim Durumunuz:

İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

7. Ailenizin Gelir Seviyesi?

Çok kötü () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi ()

8.Kardeş Sayınız?.....

9. Ailenizde lisanslı olarak spor ile uğraşan biri var mı? Evet () Hayır ()

10.Lisanslı Spor Yapan Var İse Kimler?

(.....)

EK 2: Stresle Başa Çıkma Anketi

“Stresle Başa Çıkma Anketi” konusunda yapılacak bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere görüş ve düşüncelerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Teşekkürler.

Lütfen aşağıda yer alan her maddeye ne kadar katıldığınızı en iyi ifade eden rakamı işaretleyiniz.

	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA;				
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3.Bir mucize olmasını beklerim.				
4.Olay/Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8.Olayın/Olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				

17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18.Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.				
20.Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında ‘’kaderim buymuş’’ derim.				
25. ‘’Keşke daha güçlü bir insan olsaydım ‘’ diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27.’’Ben suçluyum’’ diye düşünürüm.				
28.’’Hep benim yüzümden oldu’’ diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK 3: Problem Çözme Anketi

“Problem Çözme Beceri Anketi” konusunda yapılacak bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere görüş ve düşüncelerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Teşekkürler.

Lütfen aşağıda yer alan her maddeye ne kadar katıldığınızı en iyi ifade eden maddeyi işaretleyiniz.

	Her zaman böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım	Sık sık böyle davranırım	Arada sırada böyle davranırım	Ender olarak böyle davranırım	Hiçbir zaman böyle davranırım
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım 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 gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim						
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem						
5. Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile alması 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 uğraşmam.						
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.						
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						

12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.						
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.						
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.						
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.						
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.						
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.						
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.						
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.						
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.						
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.						
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.						
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.						
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.						
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.						
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun 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 öyle etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarımdan pek çoğunu dikkate bile almam.						
33.Bir karar verildikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.						
34.Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35.Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri,sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						

