



T.C.

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HALK OYUNLARI SPORCULARININ ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN
VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI**

NİHAN ALTUNTAŞ DEMİR

Danışman

Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

GİRESUN 2020

T.C

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**HALK OYUNLARI SPORCULARININ ALGILANAN
STRES DÜZEYLERİNİN VE PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI**

NİHAN ALTUNTAŞ DEMİR

Danışman Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

GİRESUN - 2020

TEZ ONAYI



BEYAN

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nihan ALTUNTAŞ DEMİR



İTHAF

Bu tez çalışmasını kızı olmaktan gurur duyduğum, yanımda olamasa da varlığını her an hissettiğim canım babam merhum Fahri ALTUNTAŞ' a ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında her türlü bilimsel desteği sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ' e, katkılarını ve yardımlarını esirgemeyen Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Birol ERTUĞRAL' a, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Şevki KOLUKISA' ya, bilgi birikimleri ve görüşleriyle katkı sağlayan değerli hocalarıma, Türkiye Halk Oyunları Federasyonu Başkanı Sayın Suat AKSU' ya, Başkanvekili Sayın Umut ÖZEKİNCİ' ye ve tez çalışmam sırasında maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen sevgili aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAYI	ii
BEYAN.....	iii
İTHAF	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiii
GİRİŞ	1
1. HALK OYUNLARINDA GENEL KAVRAMLAR.....	4
1.1. Halk Oyunları Kavramı	4
1.2. Halk Oyunlarının Tarihi Gelişimi.....	6
1.3. Türk Halk Oyunlarının Tarihi.....	7
2. STRES KAVRAMI	11
2.1. Stres ve Stres Süreci	11
2.2. Stres Türleri	12
2.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres.....	12
2.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres	13
2.3. Stres Oluşumuna Etki Eden Faktörler	13
2.3.1. Bireysel faktörler	14
2.3.1.1. Cinsiyet	14
2.3.1.2. Yaş	14

2.3.1.3. Ekonomik şartlar	15
2.3.1.4. Ailesel şartlar	15
2.3.1.5. Kişilik özellikleri.....	16
2.3.2. Çevresel faktörler	16
2.3.2.1. Ekonomik problemler.....	16
2.3.2.2. Şehir hayatının neden olduğu problemler	17
2.3.2.3. Sosyo-kültürel ve teknolojik değişiklikler	17
2.4. Stres Yönetimi	17
2.4.1. Egzersiz	18
2.4.2. Beslenme	19
2.4.3. Uyku düzeni	19
2.4.4. Sosyal destek.....	20
2.4.5. Bilişsel terapi.....	21
2.5. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri	21
3. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ	23
3.1. Problem Çözme Becerisi Nedir?.....	23
3.2. Problem Çözme Sürecinin Aşamaları	26
3.2.1. Sorunu Teşhis Etme ve Yapılandırma	28
3.2.2. Olası Çözümler arama	29
3.2.3. Karar Verme	29
3.2.4. Uygulama	30
3.2.5. İzleme (Geri Bildirim) ve Değerlendirme	30
3.3. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler	31
4. GEREÇ VE YÖNTEM	33
4.1. Araştırmanın Amacı.....	33
4.2. Örneklem Grubu	33
4.3. Araştırmanın Varsayımları ve Araştırma Modeli	33

4.4.	Araştırmanın Hipotezleri	34
4.5.	Verilerin Toplanması	37
4.6.	Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi.....	37
4.6.1.	Araştırmada Kullanılan Formlar ve Ölçekler	38
4.6.1.1.	Kişisel Bilgi formu	38
4.6.1.2.	Problem Çözme Becerisi Envanteri	38
4.6.1.3.	Algılanan Stres Ölçeği.....	39
4.7.	Araştırma Bulguları ve Yorumları	39
4.7.1.	Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	40
4.7.2.	Katılımcıların Stres Özelliklerine İlişkin Bulgular	42
4.7.3.	Problem Çözme Özelliklerine İlişkin Bulgular	43
4.7.4.	Problem Çözme Becerileri ile Algılanan Stres Düzeyi İlişkisi.....	45
4.7.5.	Hipotezlerin Değerlendirilmesi.....	46
6.	TARTIŞMA	49
7.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
8.	KAYNAKÇA	62
9.	EKLER.....	79
EK 1:	KİŞİSEL BİLGİLER ANKET FORMU	79
EK 2:	PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ	80
EK 3:	ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	83
EK 4:	ANKET İZİN FORMU.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....		86

TABLÖLER DİZİNİ

S.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetleri.....	40
Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri	40
Tablo 3. Algılanan Stres Ölçeği ortalama puanı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki	42
Tablo 4. Katılımcıların problem çözme becerileri ile demografik özellikleri arasındaki ilişki	43
Tablo 5. Gençler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, PÇE ve ASÖ ortalama puanı arasındaki ilişki.....	44
Tablo 6. Büyükler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, PÇE ve ASÖ ortalama puanı arasındaki ilişki.....	45
Tablo 7. Katılımcıların algılanan stres puanları ile problem çözme becerileri arasındaki korelasyon	45
Tablo 8. Araştırmanın problem çözme becerilerine ilişkin hipotezlerinin değerlendirilmesi	46
Tablo 9. Araştırmanın algılanan stres düzeyine ilişkin hipotezlerinin değerlendirilmesi	47

ŞEKİLLER DİZİNİ

S.

Şekil 1. Stres modeli	12
Şekil 2. Stres yönetimi.	18
Şekil 3. Araştırma modeli	34
Şekil 4. Algılana stres puanları ile problem çözme becerileri arasındaki korelasyonun grafiği	46



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
Çev.	: Çeviren
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
HPA	: hypothalamicpituitary-adrenal axis
max.	: maximum
MİFAD :	Milli Folklor Araştırma Dairesi
min.	: minimum
OKB	: Obsesif-kompulsif bozukluk
Ort.	: Ortalama
PÇE	: Problem Çözme Envanteri
Sig.	“significance” (anlamlılık)
SPSS	: Statiscal Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
St. Sapma	: Standart Sapma
TRT	: Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ÖZET

HALK OYUNLARI SPORCULARININ ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI

Bu çalışma, Türkiye Halk Oyunları Federasyonu tarafından düzenlenen 2019 yılı Türk halk oyunları finallerine katılan sporcuların stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türk halk oyunları finallerine katılan 383 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmada, ölçme araçları olarak demografik veri formu, “Problem Çözme Envanteri (PÇE)” ve “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)” kullanılmıştır. Sonuç olarak; Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında zayıf ama anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu bulgulara göre; katılımcılar arasında yaş kategorisi, cinsiyet, yaşam bölgesi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, algılanan stres ölçeği bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak katılımcıların spor deneyimleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu fark, 4-7 yıl ile 8-11 yıl ve 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar arasında cinsiyet, yaş kategorisi, yaşam bölgesi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, problem çözme becerileri bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak katılımcıların spor deneyimleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu fark, 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Algılanan Stres, Problem Çözme

ABSTRACT

COMPRASION OF FOLK DANCERS' PERCEIVED STRESS LEVELS AND PROBLEM SOLVING SKILLS

This study was conducted to investigate the relationship between levels of stress and problem solving skills of athletes who participated Turkish Folk Dance Finals organized by the Federation in 2019. The sample consists of 383 athletes in the Turkish Folk Dance finals.

In our study, demographic data form, "Problem Solving Inventory (PSI)" and "Perceived Stress Scale (PSS)" were used as measurement tools. As a result, a weak but significant correlation was found between the stress levels and problem solving skills of folk dancers. According to these findings; There was no significant difference between participants in terms of perceived stress scale according to the age category, gender, habitat, family income level, and education level of the mother and father. However, there was a significant difference between participants' sports experiences and perceived stress level. This difference was found out among participants with 4-7 years and 8-11 years and 12 years or more sport experience. In addition, no significant difference was found between the participants in terms of problem solving skills according to gender, age category, habitat, family income level, and education level of the mother and father. However, a significant difference was found between participants' experiences of participation in folk dances and problem solving skills. ($p < 0,05$). This difference was found out among participants with 4-7 years and 8-11 years and 12 years or more sport experience.

Keywords: Folk dances, Perceived Stress, Problem solving

GİRİŞ

Toplumların kültürel özelliklerini meydana getiren araçlar arasında, oyun ve müzik, formasyon ve geniş ifade yelpazesi açısından, en eski ve çeşitli bir adaptasyon araçlarındandır. İlk çağdan günümüze kadar önemini korumuş ve korumaya da devam etmektedir. Halk oyunları, toplumdaki bireylerce kabul edilerek, insanların davranışlarının öğrenilen ve nesilden nesille aktarılan bir kültür çıktısı şeklinde varlığını sürdürmektedir.

Stres, Dünya Sağlık Örgütü tarafından “21. Yüzyılın Sağlık Salgını” olarak adlandırılmıştır ve Amerika'daki işletmelere yılda 300 milyar dolara mal olduğu tahmin edilmektedir. Stresin duygusal ve fiziksel sağlığımız üzerindeki etkisi yıkıcı olabilmektedir. Stres, tüm insan yaşamı boyunca her alanda yaygın bir durumdur. Bütün insanlar tarih boyunca bu durumu yaşamışlardır. İnsan topluluklarında stresin nedenleri, sosyal, kişisel ve ekolojik çevrenin karmaşıklığı nedeniyle çeşitlilik göstermektedir.

Stres, hayatımızın bir bölümünde yer almaktadır ve gelecekteki olaylara karşı endişe duymak şeklinde tanımlanabilmektedir. Sonucu bilinmeyen olaylarda da bireylerin stres altında olması kaçınılmazdır. Stres sporcular üzerinde müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında baskı oluşturan bir unsur olarak ele alınmaktadır.

Özellikle takım sporlarında halk oyunları gibi müsabaka anında telafisi olmayan yanlışların yapılmaması sporcu üzerinde ciddi bir stres durumu oluşturmaktadır. Stres, sporcuların karar verme becerilerini olumsuz açıdan etkileyebilmektedir. Yüksek stres seviyesi, sporcuların yanlış karar vermelerine ve becerilerini sergileyememelerine neden olabilmektedir.

Bu çalışmada, halk oyunları sporcularının müsabaka öncesi hissettikleri stres durumunun sporcuların problem çözme becerilerini nasıl etkilediği irdelenecektir. Halk oyunları sporcularında yarışma öncesi stres yönetim tekniklerinin amacı, sporcuların yaşadıkları stres düzeyinin algılanması ve bu durumun olağan bir durum olarak görülmesinin sağlanması açısından önemlidir. Böylelikle sporcular yaşadıkları stresi sınırlı seviyede tutarak performanslarının olumsuz yönde etkilenmesini

önleyebileceklerdir. Olumlu bir seviyede algılanan stres düzeyi sporcunun performansını yüksek düzeyde tutmasına katkı sağlayabilir.

Problem çözme becerisi, bir problemi çözebilmek için önceden yaşanan deneyimler yoluyla öğrenilmiş bilgilerin temel şekilde uygulanmasının ilerisine geçilerek, yeni çözüm yolları aramaktır (Berkant Hasan ve İsmail, 2013). Bireyler karşılaştıkları sorunları çözebilmek için farklı bilgi kaynaklarından faydalanmaktadırlar. Çoğunlukla gelenek, otorite modelleri, kişisel tecrübeler ve bilimsel kaynaklar bunlar arasında yer almaktadır (Karasar, 1984).

Kişilerin karşılaştığı sorunlar, bazen temel davranışlarla, bazen de kompleks bir düşünce süreciyle, bazı durumlarda da ysa kişilerde mevcut olan becerilerle çözebilmektedir. Sporcular içinde bu durum geçerlidir. Literatürde sporcu veriminin seviyesini etkilemekte olan birden fazla faktörden söz edilmektedir. Sporcuların ruhsal durumları ve performansları, problem çözme yeteneklerinin seviyesiyle de ilişkilidir (Pulur ve ark., 2012).

Sporda pek çok faktörün öğrenmede etkisi olduğu bildirilmektedir. Bu faktörlerden birkaçı; eğilim, motive etme, yaklaşım, problem çözme yeteneği, özgüven ve öz yeterliliklerdir. Özgüven ve motivasyon yeteneklerinin üst seviyede olması başarıyı da artırmaktadır. Mevcut çalışmada farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadın sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme yetenekleri arasındaki ilintinin saptanması ile bu alanda yapılan alan yazınına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Kişilerin problem çözme becerileri arttıkça, sıkıntı ve bireysel sorunları azalma eğilimi göstermektedir (Baker, 2003; Chang, Sanna, Riley, Thornburg, Zumberg ve Edwards, 2007; Frauenknecht, Black ve Coster, 1996; Wight, Peterson ve Chen, 2005; Özcan ve Öğülmüş, 2010).

Stres oluşturan durumları veya olayları realist bir şekilde değerlendirmeyi başaran, çözüm odaklı başa çıkma yöntemlerini sıklıkla kullanan ve problem çözme becerilerinin repertuarı geniş olan bireylerin strese karşı daha dayanıklı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı Türkiye Halk Oyunları Federasyonu tarafından düzenlenen 2019 yılı Türk halk oyunları finallerine katılan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu sayede problem çözme becerilerini etkileyen faktörler ve stresin bu becerileri hangi düzeyde etkilediği saptanacaktır.

Bu çalışmada, halk oyunları finallerine katılan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile problem çözme becerileri karşılaştırılarak farklı değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.



1. HALK OYUNLARINDA GENEL KAVRAMLAR

1.1.Halk Oyunları Kavramı

Toplumun kültür kavramı içinde, görsel ve duyuşsal bir ürün olan ürünlerden halk oyunları, toplumların kültür çeşitliliğini ve bilgi birikimlerini ifade eden kavramlardan biridir. Halk oyunları kavramını oluşturan oyun kelimesinin temelinde dinî törenler vb. özellikler ifade ettiği, Türkçe kökenli bir kelime olduğu ve eski çağlardan beri kullanıldığı söylenebilir (Bali, 2017).

Oyun, bireyin maddi ve manevi dünyası arasında bir bağlantı görevi görmektedir. Hayal, nesnel olayların zıttı olarak görülmektedir. Hayaller sadece oyunda gerçekleşmektedir. Dolayısıyla oyun, hayallerle gerçeklerin anlaşması, nesnellik ve özneliliğin hesaplaşmasıdır. Bu nedenle, bireyin hayatında, hem maddi hem de manevi gerçekler bulunmaktadır (Güvenç, 1993).

İlk çağlarda yaşamış tüm halkların yaşayış şekilleri gözden geçirildiğinde, kültürden önce, oyun oynama zevkini yaşadıkları anlaşılmaktadır. Halk oyunları, farklı kültürlerin oluşmasında oldukça etkili bir görev almışlardır. Oluşan toplumların kültürlerinde, kültürü meydana getiren, dil, mitler ve geleneklerin temelinde hep oyun oynama isteği görülmektedir (Şener, 1975).

İlk insan toplumlarında oyun, “tanrılarına yaklaşabilmek için birtakım mimikli danslar ve belli bir kuralı olmayan ritmik hareketler topluluğu” olarak tanımlanabilmektedir. İlk insanlar, kendilerini müziğin ritmine bırakıp, herhangi bir kural göz etmeden dans etmekteydiler. Dans figürlerinde uyum aranmamaktaydı. Müziğin ritmine uyan topluluklar bazen coşup tepinir, tuhaf sesler çıkarır, bazı zamanlar da hafif hareketlerle kıpırdanır, bu sayede kendilerini tanrılarına yakın hissederlerdi (Sel, 1990).

Oyun sözcüğünün Türk mitolojisi içerisindeki kullanımına bakıldığında, bu kelimenin "şaman" manasında olduğuna yönelik birçok örnek görmekteyiz. Bu mevzuyu ilk olarak irdeleyen araştırmacılar Dordji Banzorov'a göre şaman sözcüğü, Mançuca'dır. Mançuca "samarambi" zıplamak, dövünmek, "samdambi" ise oynamak anlamına gelmektedir (Bali, 2017). Bazı kaynaklarda oyun kelimesinin sadece şaman için kullanıldığı, Türkistan'da şamanların yaptığı törenlerin tamamına denildiği bildirilmektedir (And, 2003).

Huizinga'ya göre oyun; özgürce kabullenilen fakat bütünüyle emreden kurallarla uyumlu biçimde belli zaman ve alan hudutları içerisinde yapılan, direkt olarak bir amacı bulunan, stres ve mutluluk duygularıyla “alışılacelmiş hayattan “farklı olmak” düşüncesinin eşlik ettiği, bilinçli eylem ve faaliyetlerdir (Huizinga, 1985).

Oyun, bir ritüel olduğuunda, bir vazife(görev kullansan iyi olur) manasına gelmektedir. Oyun, günlük hayata bir mola, istirahat ve günlük hayatın süsü gibidir. Kimilerine göre oyun, enerji fazlasını atmak, kimilerine göre benzetme duygusunu doyurmak, kimilerine göre ise deşarj olma gereksinimidir (Eğilmez, 2006).

Folklor kavramı ilk kez 1846'da, William J. Thoms (1803-1885) tarafından kullanılmıştır. Thoms, Athenaeum adındaki dergide yayınladığı bir mektupta, dergi editörlerine halk edebiyatı ve halk antikiteleleriyle ilgili kavramları irdeleyecek bilim dalına isim olarak “Folk-lore” sözcüğünü kullanmaları konusunda öneride bulunmuştur. Bu kelimenin kökeni folk=halk, lore=bilim'den gelmektedir ve “halkbilim” anlamına gelmektedir (Örneş, 2000).

1846'dan itibaren AngloSakson ülkeleri ile Fransa, İsveç, Finlandiya, Norveç vb. ülkelerde yaygın olarak kullanılan bu kavramı ülkemizde de benimsenip kullanılmıştır. Almanca konuşulan ülkelerdeyse (Almanya, Avusturya, İsveçre) “folklor” yerine, aynı anlamda olan “volk=halk”, “kunde=bilim/bilgi” sözcüklerinden oluşan “volkskunde”nin kullanıldığı ifade edilmektedir (Çobanoğlu, 1999). Bu kelime de ulusu bilmek, tanımak manasına gelen birleşik bir sözcüktür (Ülkütaşır, 1973).

And'a (1964) göre halk oyunları tüm halkın oynadığı danslardır. And Türk Köylü dansları isimli eserinde halk oyunlarını şöyle tanımlamaktadır; “*Doğrusu köylü dansları ve oyunlarıdır. Her şeyden önce büyük kentlerdeki halkın oyunları, bu köylü oyunlarından değişiktir. Daha çok seyirlik oyun özelliği taşır ve özellikle profesyonel, paralı dansçılara gösterilir. Öte yandan halk oyunu terimi bütün yurdu kapsayan, yaygın, bütün halkın dans ettiği danslardır. Türkiye’de, bu türlü, bütün yurda yaygın danslar yoktur. Bunun yerine her bölgenin ve bu bölge içindeki ilçe ve köylerin her birinin, ayrı ayrı dansları bulunduğundan köylü dansı ve müziği demek daha doğru olacaktır*” (And, 1964).

Demirsipahi (1975), halk oyunları ile ilgili; “Ulusal müziğimizin bünyesine göre bir oyun kuran kişilere, adları bilinmeyen halk sanatçılarının kurgularına dayalı düzenlilik

(ritim) kurallarına bağılı olarak müzik eşliğinde yapılan tartımlı hareketlere oyun denir. Oyunlar bir ulusun duygu ve düşüncelerine dayalı ise, ulusal oyun (Halk Oyunları, Milli Oyun) adını kazanırlar” tanımını yapmıştır.

İlkele topluluklardan günümüze kadar insanlar, hayat şekillerini, duygularını ve düşüncelerini, çalgılardan çıkan sesler ile yaptıkları hareketleri uyumlu şekilde harmanlayarak sunmuşlardır. Modern topluluklardaysa halk oyunları, geçmişin kültür öğeleri şeklinde düşünülmektedir (Avşar, 1984).

1.2.Halk Oyunlarının Tarihi Gelişimi

Halk oyunlarının tarihi medeniyetin ilk zamanlarına kadar dayanmaktadır. Mağara hayatı yaşayan ilk çağ insanları, avlanmaya gitmeden önce yaptıkları toplu dansların, topluluğun güven duygusunu arttırdığı ve insanların avlarına karşı galibiyet duygusu hissettirdiği düşünülmektedir. İlk insanların toplu halde yaşaması ve topluluğu yöneten bazı sihirli güçlere tapınması ilk dansların doğuşunu meydana getirmiştir. Ataman'a göre de pek çok halk oyununun, eğlence ögesi olarak bazı âdet, örf ve inançlara bağılı bir düzene girip, toplumun hayat şartlarına göre şekil ve anlam kazanmaktadır (Ataman, 1975).

Tarihte ilk çağlardan günümüze kadar insanlar, birbirine benzeyen biçimlerde çeşitli oyunlar meydana getirmişlerdir. Oyun, bir topluluğun tüm bireylerinin haz almak amacıyla gerçekleştirdiği bir faaliyettir. Türk toplumunda oyun kavramı eskiden beri kullanılmaktadır. Oğuz Kağan ve Manas Destanı’nda, Divan-ü Lügati’t Türk’te, Kutadgu Bilig’ te, Volga Bulgar Kitabelerinde, Dede Korkut Kitabı’nda, Evliya Çelebi Seyahatnamesinde oyun sözcüğünün bulunması, bu kavramın Türklerin kültürel tarihi yönünden oldukça eski olduğu anlamına gelmektedir (Artun, 2009, Özdemir, 2006).

Oyunun tarihi akışı; dini ritüellerden, eğlenceye doğru bir eğilim göstermektedir. Bu eğilimin, halk oyunları kaynakları incelendiğinde özellikle Anadolu gibi farklı kültürlerle beşik olmuş bölgelerin kültürel çıktılarını anlayabilmek, tarihi gözden geçirmekle mümkün olabilmektedir. Ritüeller, oyunların sergilendiği tören ve mekânlardır. Oyun, antik dünyanın manevi oluşumları şeklinde şimdiki zamana kadar gelmiştir.

1.3.Türk Halk Oyunlarının Tarihi

Türk halk oyunlarının tarihi, Türklerin ilk yerleşik yurdu olan Orta Asya'ya kadar uzanmaktadır. Orta Asya'da yaşayan Türklerin, toplu halde yaşamaya kıymet veren, geleneklerine bağlı ve üretici insanlar olduğu bilinmektedir. İlk Türk medeniyetlerinden, Şaman, Hun ve Oğuzların şimdiki zamana kadar gelen kayıtlarından, oyunlarla ilgilendikleri ve değeri verdikleri görülmektedir (Gazimihal, 1975).

Davulun halay gibi sıra oyunlarında kullanıldığına dair, Asya'dan Hun hanedanlığı için bir yazı yazılmıştır. Hun Beyi, memleketine gönderdiği mektupta, "*Davulu her gece durmaz döverler, ta güneşler doğana dek dönerler*" ibaresi yer almıştır. Bu yazı, Türklerin sıra oyunlarını, davulla kendi etraflarında dönerek güneş doğana kadar devamlı oynadıklarını açıklamaktadır. Ayrıca Hunların ateşin çevresinde halka biçiminde oynadıkları da ifade edilmektedir (Gazimihal, 1975).

Anadolu'da yaşamış Türk medeniyetlerinde halk oyunları daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Asya'dan gelen engin kültür hazineleri ve eski Anadolu medeniyetlerinin kültür çıktılarının bir senteziyle güçlü bir halk oyunları kültürü oluşmuştur. Türkler halk oyunları danslarında çeşitli savaş ritüellerini betimlemek için kılıç kalkan, hayvan postu, zil gibi araçlar kullanmaktaydı. Günümüzün halk oyunlarında da geçmişin izine rastlanmaktadır. Anadolu'da asırlardır büyük uygarlıkların kurulması, büyüüp gelişmesi, doğu-batı kültürlerinin etkileşimini sağlayan bir köprü oluşu, Anadolu'nun oldukça büyük bir kültürel yapıya sahip olmasını sağlamıştır (And, 2002).

Türklerde bir takım danslar, kılıç, mum ve kutsal olduğu düşünülen materyallerle kutsal olarak gerek yok) yapılmıştır. Günümüzdeki halk oyunlarında da bu ritüeller görülmektedir. Soylu ve edalı duyguların cesaret gibi heyecanların hareketlerle ifade edilmesi Türk uygarlıklarında görülmektedir. Günümüzde az miktarda değişikliğe uğrayan halk oyunları, görüldüğü üzere epeyce köklü bir tarihe dayanmaktadır (And, 2002).

1923 yılında Cumhuriyet ilan edildikten sonra da halk oyunlarına ilgi gösterilmeye devam edilmiş ve folklor ile alakalı ilk kamusal kuruluş olan "Türkiyat Enstitüsü" kurulmuştur (Tan, 1997). Fuat Köprülü başkanlığında kurulan bu enstitü, 1926'dan sonra sağlam bir şekilde etkinliklerine başlayıp, folklor çalışmalarına taban

oluşturmuştur. Böylelikle, ilk olarak 1926'da İstanbul Belediyesi Konservatuvarı tarafından, halk müziği derleme gezilerinde halk oyunlarına da yer verilmiştir. İstanbul Belediye Konservatuvarı 1929'da; Trabzon, Rize, Erzincan halk oyunlarını filme almıştır (Gerek, 2007).

Böylelikle, halk oyunları hususunda ülkemizde meydana gelen önemli girişimlerden biri olarak, 1929'da bir bölgemize ait oyunlarının üzerinde bir derleme çalışmasının yapılmasından söz etmek gerekmektedir. Bu dönemde, İstanbul Belediyesi Konservatuvarı tarafından halk müzikleri tertip etmek üzere kurulan bir ekip, bir sinema operatörüyle Trabzon, Rize, Erzincan ve Erzurum halk oyunlarını film aracılığıyla göstermiştir (Baykurt, 1988).

Ülkemizde halk oyunları olarak 1917-1932 yılları arasında okullarda 15 sene süreyle yalnızca Selim Sırrı Tarcan'ın uyarladığı zeybek dansı öğretilmekteydi. Bu 15 sene içerisinde ayrıca "Kazaska" adı altında çok olmamak kaydıyla, Azerî ve Kuzey Kafkas dansları sentezinden meydana gelen karışık bir oyun da bazen okullarda gösterilmiştir. Ek olarak ilkokul ve ortaokullardaki törenlerde batıdan gelen oyunlar öğretilip gösterilmekteydi ki bu oyunlar, bizim halk oyunlarımızdan daha çok yer kaplamaktaydı (Baykurt, 1990).

Halk oyunlarımızın okullarda yürürlüğe girmesindeki 2. önemli çalışmaysa, uzun süre Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'nde öğretmen ve yönetici olan Zehra Alagöz ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Ekici, 2003; Toygar, 1988).

Bu dönemin en önemli kuruluşlarından biri, Atatürk'ün 1932'de kurmuş olduğu Halkevleridir. O güne dek yapılan çalışmalar dağınık haldeyken, halkevlerinin oluşturulmasıyla birlikte halk oyunları belirli bir düzene sokulmuş ve kurgusal çalışmalara başlanmıştır (Çakır, 1987).

Halkevleri çalışmalarını devam ettirirken, 1939'dan sonra folklor çalışmaları üniversitelere girmiş, Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi'nde "Halk Edebiyatı ve Folklor" olarak Pertev Naili Boratav tarafından gösterilen dersin 1949'da kürsüsü oluşturulmuştur (Baykurt, 1976).

Köy Enstitüleri Türkiye'nin eğitim ve kültür tarihinde büyük önem taşımaktadır. Anadolu'da, bireylerin, köylü vatandaşların okuma-yazmadan kültür-sanata, inşaat çalışmalarından bahçe işlerine kadar değişik alanda eğitim görmesine imkan veren Köy

Enstitülerinde halk oyunlarının da önemli yeri bulunmaktadır. Atatürk'ün köyde eğitim projesinin devamı olarak 1940'da yürütülen Köy Enstitülerinde halk oyunları ve halk müziği öğretimi zorunlu hale getirilmiştir (Kızmaz, 2013).

Halk oyunları bakımından, önemli gelişmelerden biri olarak Yapı Kredi Bankası tarafından 1953 'da kurulan "Türk Halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesisi" 'den söz etmek gerekmektedir. Bu halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesisinin hedefi ülkedeki tüm halk oyunlarını ve ilişkin kültür ürünlerini incelemek, arşivlemek, halk oyunlarına ilişkin ayrıntıları derlemek ve bunlarla ilgili bireylerden gruplar oluşturmak, gösterilerin topluma sunulmasının beraberinde, tüm ülkenin tanınmasına imkân sağlamak şeklinde belirtilmektedir (Cömert, Ötken ve Kızmaz, 2014).

1966'da kurulan Türk Folklor Kurumu bu alanda bir okul eğitimi düzenleyerek, halk oyunları çalışmalarının farklı bir boyut kazanmasına yol açmıştır. Bu sayede folklor araştırmalarını ilk defa devlet eline almıştır. Üniversitelerde bu enstitünün kurulmasıyla, folklor kürsüleri kurulup bu konuda emek verecek pek çok genç bilim insanı yetiştirilmiştir (Baykurt, 1976; Gerek, 2007).

Tarihsel süreçte 1952-1968 yılları arasında, Metin And ve Şerif Baykurt'un yayınladığı kitaplar ve bir seminer dışında başka bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Ardından, 1968'de Milli Eğitim Bakanlığı, TRT ve Türk Halk Oyunları Yayma ve Yaşatma Tesisi işbirliği tarafından düzenlenen halk oyunları filme alınmıştır. 1968'li yıllardan sonra çeşitli dernek, kurum ve kuruluşlar tarafından Türk halk oyunlarını yaşatma ve yayma girişimlerine devam edilmiştir.

1973'de Turizm Bakanlığı bünyesinde Devlet Türk Halk Oyunları Topluluğu kurulmuş ve sonralar ise Devlet Halk Dansları Topluluğu tanımı ile adı altında faaliyet göstermeye başlamıştır. Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Kültür Bakanlığı tarafından da birlikte veya ayrı ayrı halk oyunları yarışmaları düzenlenerek, ilişkin çalışmalar ülke çapında yaygınlık kazanmıştır (Kurt, 2013).

Söz konusu çalışmalar haricinde halk oyunlarını bilimsel olarak değerlendiren ilk kurum olarak Kültür Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Başkanlığından söz etmek gerekmektedir. Akademik çalışmalar ise, üniversitelerin Türk Dili ve Edebiyatı, Sosyoloji, Antropoloji, Halk Bilim Bölümlerinde gerçekleşmiştir. İstanbul'da 1976 itibarıyla tesis edilen Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı YÖK yasası ile İstanbul Teknik

Üniversitesine bağlanmasının ardından, 1984’da Türk Halk Oyunları Bölümü kurulmuş, 1985’de ilk öğrencilerini almıştır. Sırasıyla 1988 yılında Gaziantep Üniversitesi, 1989 yılında Ege Üniversitesi, 2001 yılında Sakarya Üniversitesi; konservatuar bünyesinde Halk Oyunları Bölümlerini açarak halk oyunlarının okullaşma sürecini hızlandırmıştır. Ayrıca İstanbul Teknik Üniversitesi ve Ege Üniversitesinin Sosyal Bilimler Enstitüsü Halk Oyunları Ana Sanat Dalında Yüksek Lisans eğitimi de yapılmaktadır (Gerek, 2007).

1975’de, devlet tarafından kurulan ilk profesyonel halk oyun grubu olarak bilinen Devlet Halk Dansları Topluluğu (DHDT), ülkemizin halk danslarının sahne almasının tarihsel gelişiminde önemli bir rolü bulunmaktadır. Özellikle 1980 yılları döneminde, çoğu amatör halk oyunu derneğine model teşkil edilmiş ve dönemin sahneleme çalışmalarına etki yaratmışlar (Kurt, 2013).

Ciddi bir diğer yarışma olarak 1977’de Milliyet Gazetesi’nin organizasyonunu ortaya çıkarmıştır. Söz konusu yarışmalar günümüze kadar gelmiş ve halen başarılı bir şekilde devam etmektedir (Çetinkalp, 2012).

Türk halk oyunları ile ilişkili ilk bilimsel araştırmaları, 1981 yılında Kültür Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi (MİFAD) yapmıştır. Ülke genelindeki araştırmalar bir folklor arşivinde derlenmiştir. Önceleri "Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Başkanlığı" adıyla değiştirilen daire, 1991’de "Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğü" olarak değişmiş ve 2004’te Kültür ve Turizm Bakanlıklarının birleşmesiyle Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü’ne bağlı “Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı” adıyla folklorun diğer bilim dallarıyla beraber halk oyunları araştırmalarını devam ettirmektedir (Kurt, 2013).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından 2001 yılında “Türkiye Halk Oyunları Federasyonu” oluşturulmuştur. Bu kurumun amacı, halk oyunlarımızın korunup sonraki kuşaklara sağlam bir biçimde iletilmek, büyük topluluklara tanıtımını yapmak, halk oyunları konusunda farklı kurum ve kuruluşların düzenlendiği yarışmalarda birliği sağlamak, yarışmalarda kuralların bir elden düzenleyip uygulamak, teknik personel yetiştirmektedir. (<https://www.thof.gov.tr/>, 30.11.2019).

2. STRES KAVRAMI

2.1.Stres ve Stres Süreci

Stres kelimesi, Latince "estricia"dan köken almaktadır. 17. Asırda musibet, facia, üzüntü, mutsuzluk vb. anlamlarda kullanılmaktaydı. 18. ve 19. asırlardaysa, bu kavramın manası değişip yorucu, zorbalık, zor gibi anlamlarda nesnelere, bireylere, organlara ve ruhanî yapılara dönük kullanılmaya başlanmıştır. Böylece stres, nesnelerin ve kişilerin bu tür güçlerin etkisiyle şeklinin bozulması ve değişmesine karşı direnme manasında kullanılmıştır.

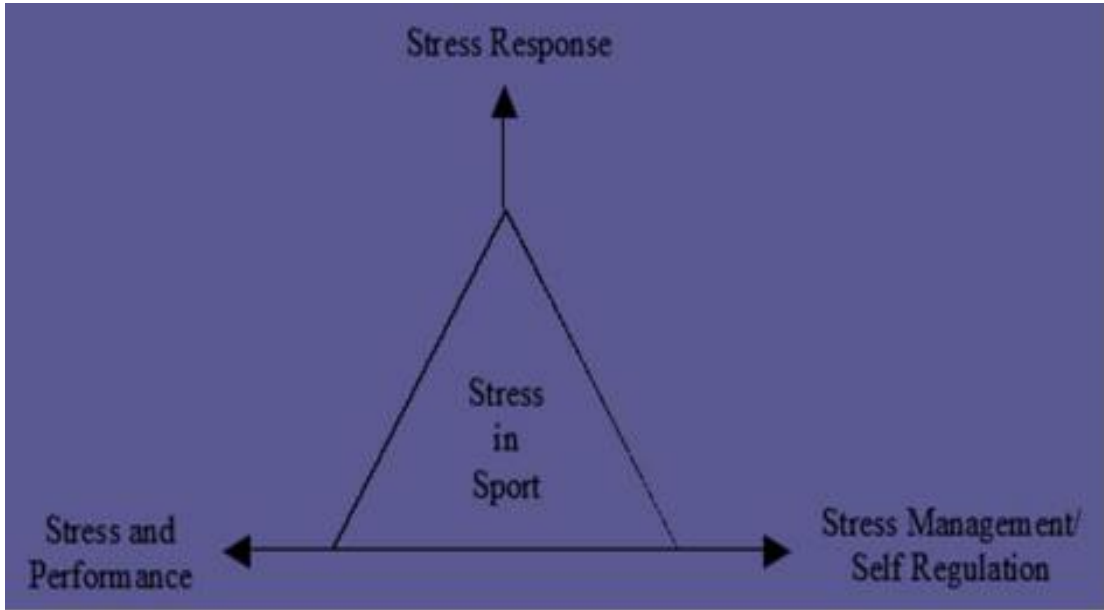
Stres en yalın tanımlamayla kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Psikoloji biliminde, stres zihinsel baskı ve gerginlik hissi olarak tanımlanmaktadır. Düşük düzeyde stres faydalı ve hatta sağlıklı olabilmektedir. Stres, olumlu açıdan, biyo-psiko-sosyal sağlığı iyileştirebilmekte ve hayatı kolaylaştırabilmektedir. Ayrıca, düşük düzeyde stres, motivasyon, uyum ve çevreye tepki için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, yüksek düzeyde stres biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara ve insanlarda ciddi yıkımlara neden olabilmektedir (Tucker vd., 2008).

Stres, çevresel veya bireyin içsel algılarından kaynaklanabilmektedir. Başka bir formu ise, endişe ve/veya baskı, ağrı, üzüntü vb. diğer olumsuz duygu ve hisleri ortaya çıkarabilmekte ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi psikolojik bozukluklara neden olabilmektedir (Tse, Flin ve Mearns, 2010).

Sosyal stres süreci üç ana kavrama ayrılmaktadır: stres kaynakları, stresin aracıları ve tezahürleri. Bu genişletilmiş kavramların her biri, son yıllarda yoğun olarak çalışılan çeşitli alt bölümleri kapsamaktadır. Bu nedenle, stres kaynaklarının araştırılmasında, yaşanan olaylara büyük ilgi gösterilmiştir. Strese neden olan koşullarla ilgili çalışmalarda, stresle başa çıkma ve sosyal destek öne çıkmaktadır (Pearlin, Menaghan, Lieberman ve Mullan, 1981).

Bir sporcu için strese neden olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Bunların gösterilmesi için bir stres modeli geliştirilmiştir (Graham-Jones ve Hardy, 1990). Stres modeli, sporcularda stresi etkileyen faktörleri göstermektedir. Stres sporcuların performansını ve olumsuz durumlara yanıt verme biçimlerini etkileyebilmektedir.

Ayrıca, stres yönetimi sporcuların stres düzeyini pozitif yönde etkileyebilmektedir (Singh, 2017).



Şekil 1. Stres modeli

Kaynak: (Graham-Jones ve Hardy, 1990).

2.2. Stres Türleri

Olumlu, olumsuz, akut ve kronik olmak üzere dört tür stres bulunmaktadır.

2.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

İnsanların günlük hayatta yaşadıkları tüm stres türleri, kişiyi olumsuz düşünmeye sevk edebilmektedir. Ancak bir takım araştırmalarda ortaya çıkan sonuç, bazı stres türlerinin insanın kendisine meydan okumayı ve daha motive bir biçimde çalışmasını sağlayabilmektedir (Schenck, 2011). Örneğin, yarışma esnasında bir maraton koşucusu, bir noktada fiziksel olarak kendisine meydan okumak kazanmak için durumunda kalabilir. Bu sayede yorgun hissetse bile yarışmayı tamamlamak için koşuya devam edebilir. Bu tip strese (insanın daha yüksek düzeye ulaşmasına yardımcı olan pozitif stres) "eustress" adı verilmektedir.

Pozitif stres, hedefe ulaşmak için kişiyi motive edebilmektedir. Bir iş görüşmesinden önce kişiler eustress yaşayabilmektedir. Bu stres başarıya ulaşmaya yardımcı olursa pozitif stres olarak adlandırılabilir. Bazı insanlar ise pozitif stresi negatif

stres olarak görebilmekte ve bunun tersi de olabilmektedir. Kişilerde istenmediği ya da sevmediği bir şeyin istenmesi onun negatif stres yaşamasına neden olabilmektedir. Negatif stres kişinin durumu olumsuz algılamasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak algılanan bu durum bir başkası için bu durum, stresi oluşturan zevkli bir deneyim olarak algılanabilmektedir (Balcı, 2014).

2.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Akut stres, en yaygın stres şeklidir. Geçmiş ve geleceğin talep ve baskılarından meydana gelmektedir (APA, 2012). Akut stres, kısa vadeli olma eğilimindedir. Yoğun bir gün geçiren insan strese girebilmektedir. Ancak, bu tarz bir yoğunluk saatler süreceğinden akut stres kısa vadelidir. Günlük hayatta bu tür bir stres sık yaşanabilmektedir. Trafik yoğunluğu, iş yetiştirme yoğunluğu gibi durumlar kişilerde akut stres yaratır. Ancak ilgili durum çözüldüğünde, ilgili stres de ortadan kalkar.

Kronik stres ise, aylar ve/veya yıllar sürebilen stres türüdür. Bu tarz bir stres yaşayan insanlar, içinde bulundukları durumdan nadiren uzaklaşmaktadırlar (APA, 2012b). Bazen kronik stres, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) veya çocukluk deneyimleri gibi travmatik deneyimlerle başlamaktadır. Bu tarz olgularda, göz ardı edilen veya iyi yönetilmeyen günlük stresörlere yanıt olarak kronik stres ortaya çıkabilmektedir (APA, 2012c).

Kişilerde episodik akut stres durumu uzun vadede kronik strese dönüşebilmektedir. Kronik stres sürecindeki bir kişi içinde bulunduğu duruma çözüm aramaktan vazgeçmiştir ve onunla yaşama eğilimindedir. Karşılıklı ilişkilerdeki tartışmalar kısa dönemlerde akut stres oluştururken, bu tartışmaların sıklaşmasıyla akut stres, episodik akut strese dönüşebilmektedir. Zamanla bu çift ilişkilerini toparlamak için hiçbir adım atmaz hale gelir. Bu durumda episodik akut stres de uzun süre tedavi edilmez ve kronik stres haline gelir (APA, 2012c).

2.3. Stres Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Stresi meydana getiren pek çok faktör bulunmaktadır. Strese sebep olan faktörlere stres kaynakları adı verilmektedir. Kişinin bedensel ve ruhsal dengesini etkileyen tüm etkenler stres kaynağı olarak görülmektedir. Stres faktörleri bireylerin ruhsal karakteri, iş hayatı ve çevresel etkenlerden oluşmaktadır. Bireysel ve çevresel stres etkenleri kendi

içinde de etkileşim halindedir. Strese neden olan faktörler; bireysel ve çevresel olmak üzere ikiye ayrılabilir.

2.3.1. Bireysel faktörler

Bireysel stres kaynakları; kişilik, yaş, cinsiyet, ailesel yapı, ekonomik şartlar olarak sayılabilir (Balcı, 2014).

2.3.1.1. Cinsiyet

Kadın ve erkeklerin hayatlarındaki benzer stresörlere verdiği yanıtlar farklılık göstermektedir. Kadınların ailevi ve iş yaşamlarının yanında sosyal yaşamda da erkeklerle kıyasla daha çok stres altında oldukları görülmektedir. Özellikle ataerkil topluluklarda bu farklılık daha açıktır. Ailevi yaşantıda kadınlar annelik, ev işleri ve aile bireylerini bir araya getirici vazife üstlenmektedir. Çalışan kadınlardaysa durum daha da karmaşıklaşmaktadır. Bu durum kadınların erkeklerle göre daha fazla maddi, manevi sorumluluk alması anlamına gelmektedir. Kadınların sosyal yaşantıda çoğunlukla yaşadıkları olumsuzluklara, taciz, küçük görülme ve aşağılanmayla karşı karşıya kalmak vb. sayılabilir. Bu durumda stres kaçınılmazdır (Balcı, 2014).

2.3.1.2. Yaş

İnsanlarda stresörlerin yaşa bağlı etkileri çok sayıda psiko-sosyal faktörle (örneğin, fiziksel becerilerin azalması; finansal kısıtlamalar, sosyal destek ve psikolojik esneklik) iç içedir. Hayvan çalışmaları ayrıca strese duyarlı bazı nörokimyasal sistemlerin genç bireylere göre yaşlılarda farklı tepki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaşlı sıçanlarda, nörokimyasal değişiklikler, stresör aracılığıyla genç sıçanlardan daha kolay uyarılmakta ve nöronal işleyişin bazal seviyelerine geri dönüşü, nispeten uzun bir süre gerektirmektedir (Anisman ve ark. 1991).

Teorik olarak, birey stres etkeni sona erdiğinde hızlıca normalleşen nörokimyasal tepkiler üretmelidir. Bu nedenle, yaşlı hayvanların sürekli nöron aktivasyonu, işlevselliğin adapte olma eksikliğini yansıtabilmektedir. Bu nedenle yaşlı hayvanlar stres etkeni uyandıran patolojilere karşı daha savunmasız olabilmektedirler (Sapolsky ve ark. 1986).

Yaşla ilgili sorunlar genellikle ilerleyen yaşlarda yoğunlaşmaktadır. Özellikle orta ve ileri yaş dönemlerinde görülmekte olan bedensel ve psikolojik değişiklikler ve gerileme bireylerde strese neden olabilmektedir. Kadınlarda menapoz, erkeklerdeyse andropozun yol açtığı hormonal dalgalanmalar nedeniyle bireylerin, fiziki ve ruhi dengesi bozulabilmekte dolayısıyla strese girmelerine neden olabilmektedir (Balcı, 2014).

2.3.1.3. Ekonomik şartlar

Kişilerin ekonomik şartlarının düşük seviyede olması tek başına bir stres etkenidir. Ekonomik gelirin düşük olması satın alabilme gücünü de negatif yönde etkilemektedir. Bedensel gereksinimlerini yeteri kadar karşılayamayan bireylerin fizyolojik ve psikolojik olarak hasta olması kaçınılmazdır (Eroğlu, 1998). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, kazancı düşük kişiler, mevcut becerilerini meydana çıkaracak zamanı ve mekanı bulamayabilirler (Aktan, 2000).

Strese neden olan ekonomik koşullardan biri de işsizliktir. İşsizlik, kişilerin bir gelirden mahrum olması anlamına gelmektedir. İşsizlik, emeklerini arz etmekten başka, farklı gelir kaynağı bulunmayan bireyler bakımından en alt seviyede ana gereksinimlerin giderilmesi konusunda eksiklikler meydana getirmektedir. Bu durum da önemli stres kaynaklarından biridir (Balcı, 2014).

2.3.1.4. Ailesel şartlar

Ailevi yapı kaynaklı stresin büyük kısmı aile fertlerinin birbiriyle olan etkileşimleriyle ilgilidir. Ailevi ilişkilerin biçimi ve gereksinimlerin giderilmesi, aile fertlerinin becerileri, imkânları, talepleri, bilgi ve tecrübeleri, algılama seviyeleri, yetişme biçimleri, sosyokültürel değerleri ve dünyaya bakış açılarıyla birlikte diğer karakter özellikleri konusunda değişiklikler göstermektedir. Aile fertleri arasındaki her üç ilişki çeşidinde (kadın ve erkek, çocuk ve ebeveynler, kardeşler) ortaya çıkan uyuşmazlık, geçimsizlik, iletişim eksikliği kişinin ve ailenin diğer fertlerinde gerilim ve strese neden olmaktadır. Eşlerin yaşadığı tartışmalar, en çok kıskançlık, iktisadi problemler, cinsel hayat, otorite kurma talebi vb. sebeplerden kaynaklanmaktayken; çocuklarla ebeveynler arasındaki geçimsizliklerin en önemli sebepleri arasında, çocuklarının taleplerinin karşılanmaması, anne ve babanın çocuklarını aşırı engellemesi gibi örnekler sayılabilir.

Bireylerin aileleriyle olan ilişkilerinde yaşadıkları problemler strese yol açmakta, bu da sosyal hayatı ve iş yaşamını negatif yönde etkileyebilmektedir (Ekici, 2003).

2.3.1.5. Kişilik özellikleri

Bireyi diğerlerinden farklı yapan kişilik, stres üzerinde etkili olan etkenlerden biridir. Kişilik, bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak diğerlerinden ayrı karaktere sahip olması, bu özelliklerin bireylerin eylem ve görüşlerine yansımalarıdır. Başka bir deyişle kişilik, zamanın ve koşulların kişilere biyolojik ve sosyal özellikler kazandırdığı, bir zaman diliminde sürekliliğini korumakta olan ruhsal ayrılıkları ve benzerlikleri meydana getiren meyillerin bütününe verilen isimdir (Tezcan, 1997).

Bireylerin stres kaynaklarına gösterdikleri tepkiyi, bireylerin, fiziki eğilimleri, tecrübeleri, karakterleri, sosyal destek kaynakları vb. pek çok kişisel faktör belirlemektedir. Stres kaynağı bizzat kişinin kendisi, yani kişiliği olabilmektedir. Yani, bireyin lider ruhlu olması, cinsiyeti, içe veya dışa dönük olması, ilişkileri bakımından destekleyici ya da kompetitif bir tutum takınması, ruhsal bakımdan hassas ve kırılgan olması, kuvvetli olması, problemler karşısında tavırları ve genel olarak zafer gereksinimi gibi bireysel özellikler stres kaynağı bakımından belirleyicidir (Zel, 2006).

2.3.2. Çevresel faktörler

Kişilerin günlük yaşamda karşı karşıya kaldıkları ulaşım ve çevre problemleri, sosyal, kültürel, teknik değişiklikler, gelir seviyesi, işsizlik, ekonomik kriz vb. etkenler çevresel stresörleri meydana getirmektedirler.

2.3.2.1. Ekonomik problemler

Kentsel veya kırsal bölgelerde yaşayan bireyler, ekonomik gerileme gerçeğiyle karşı karşıya kalmaktadır. İşten çıkarılmak, iş bulamamak, aile geçiminde yaşanan zorluklar ekonomik problemleri oluşturmakta ve beraberinde stresi de getirmektedir. Ekonomik zorluklar kişinin kendisini güvensiz hissetmesine neden olmakta ve başkalarıyla olan sosyal ilişkilerini etkileyebilmektedir. Bu durumda insanlar kendilerini sınırlı, endişeli ve umutsuz hissedebilmektedirler ve engellerin üstesinden gelmek için yeni yollar aramak zorunda kalabilmektedirler.

2.3.2.2. Şehir hayatının neden olduğu problemler

İnsanların sosyal ve iş yaşantılarında strese sebep olan bir etken de şehir hayatı sorunlarıdır. Hava-su kirliliği, kalabalık, gürültü, trafik, popülasyon artışı kentleşmenin sebep olduğu problemlerdir. Şehirde yaşayan insanlar bir yandan bu problemlerle yüz yüze bir taraftan hayatını devam ettirebilmek için bir yarışma içindedirler. Bu da stresi beraberinde getirmektedir. Şehir hayatının meydana getirdiği çevre kirliliği, bireylerde pek çok hastalığa neden olmakla beraber stresi de beraberinde getirmektedir. Kırsal bölgelerden şehirlere yapılan göçler sonucunda nüfus artmakta, bu da iş olanaklarının azalmasına, işsizlik oranının artmasına, insanlarda ruhsal hastalıklara neden olmaktadır.

2.3.2.3. Sosyo-kültürel ve teknolojik değişiklikler

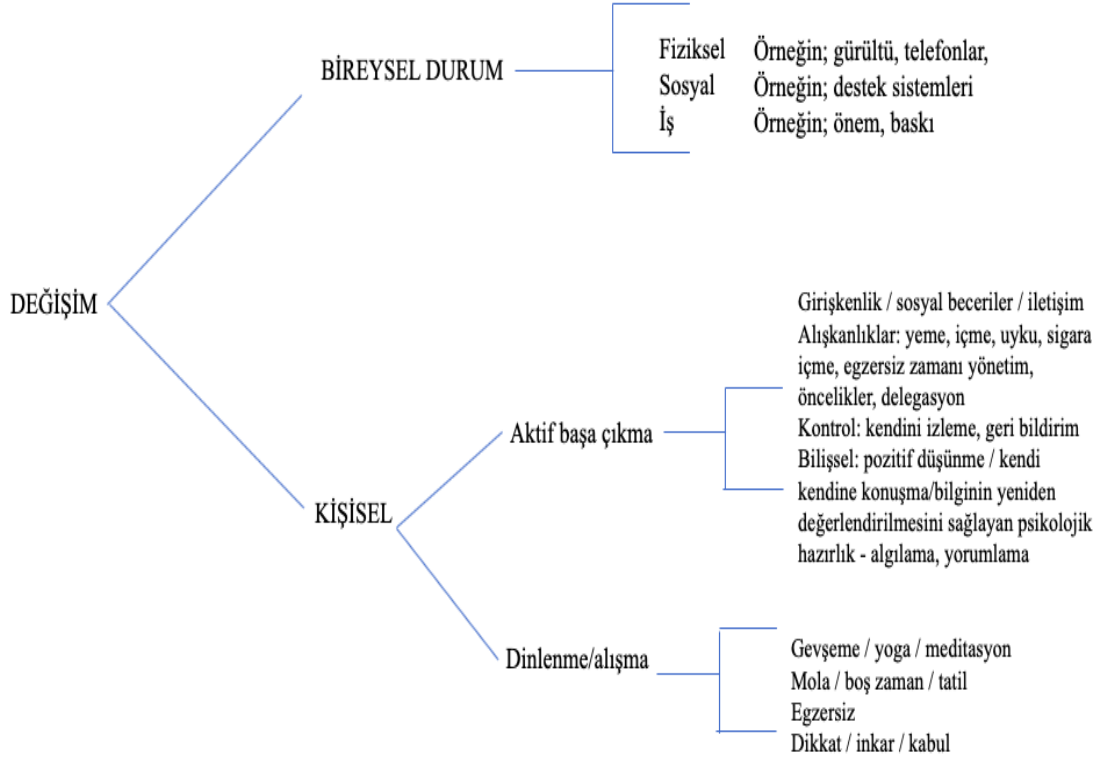
Kişilerin değerlerini, davranış ve tutumlarını, alışkanlıklarını meydana getiren unsurlar sosyal ve kültürel çevredir. Bu çevredeki değişiklikler, toplum ilişkilerini ve bireylerin davranışlarını şekillendirmektedir. Kırsal bölgelerden şehirlere yapılmakta olan göç, durgunluktan hareketli yaşama ve kapalı sistemlerden açık sistemlere geçiş gibi değişiklikler bireyleri etkilemektedir (Albrecht, 1993). Örf ve adetler, yaşam biçimleri, sosyo-kültürel yargılar değişikliğe uğrayıp küreselleşmektedir. Bu değişiklik, kişilerin hayat biçimlerinde kararsızlık ve ölçsüzlüklerle ve uyumsuzluklara sebep olmaktadır. Uyumsuzluklar, bireylerin değişim kapasiteleri, talep ve beceri düzeyleriyle aynı yönde olup strese neden olabilmektedir.

Teknolojik değişiklikler, yeni meslek kollarının oluşumuna imkân sağlarken bazı meslek alanlarının kaybolmasına yol açmaktadır. Bu nedenle de işsizlik sorunu yaşanmaktadır. Fiziksel iş gücünün yerini makinelerin alması insanların iş imkânlarını olumsuz olarak etkilemiştir (Drucker, 1994).

2.4. Stres Yönetimi

Hafif ve orta şiddette olumlu türdeki stresin faydaları göz önüne alındığında, stres yönetiminin amacı, stresin giderilmesi değildir. Aksine, stres yönetimi teknikleri, stres seviyesini en uygun seviyede tutmak için gereklidir. Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmek, stresi azaltmaya, uzun ve sağlıklı bir hayat olasılığını en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olabilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı beslenme, yeterli uyku, gevşeme,

dikkat ve meditasyon, kakhaha, kendini doğru ifade etme, sosyal destek ve bilişsel terapi bazı stres yönetimi tekniklerindendir (Broman-Fulks ve Kelso, 2012). Aşağıdaki şekilde listelenen teknikler, daha önce sunulan stres modelinin aktif başa çıkma ve dinlenme aşamalarını göstermektedir.



Şekil 2. Stres yönetimi.

Kaynak: (Broman-Fulks ve Kelso, 2012).

2.4.1. Egzersiz

Egzersiz, pratik olarak vücudun fiziksel aktivitenin taleplerine uyum göstermesini gerektiren bir stresör olmasına rağmen, araştırmalar, düzenli fiziksel egzersizin, vücudun diğer stres faktörlerine karşı reaktivitesini azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Aslında, birkaç çalışma, egzersiz yapan bireylerin, düşük fizyolojik (örneğin, tansiyon, kalp atış hızı) stres belirteçleri gösterdiğini ve egzersiz yapmayanlara göre stresli bir durumda daha az endişe duyduklarını göstermiştir.

Egzersiz, genel sağlığı ve refah duygusunu artırmaktadır. Egzersizin dolaylı olduğu kadar stres yönetimi konusunda doğrudan faydaları da bulunmaktadır. [https://www.mayoclinic.org/\(05.01.2020\)](https://www.mayoclinic.org/(05.01.2020)).

2.4.2. Beslenme

Yüksek düzeydeki stresin, birçok bireyin yeme düzenini değiştirmesine neden olduğu bilinmektedir. Stresle ilişkili en yaygın beslenme değişikliklerinden biri, sabahın erken saatlerinde veya gece geç saatlerde kafein tüketiminin artmasıdır. İronik olarak, her ne kadar kafein uyanıklığı sağlamada kısa vadeli artışlarla ilişkili olsa da, stres kaynaklı tepkileri şiddetlendirebilmektedir.

Sağlıklı bir diyet, stresi çeşitli şekillerde yönetmeye yardımcı olabilmektedir. Örneğin, yulaf ezmesi, tam tahıllı ekmek ve tahıl gevrekleri gibi kompleks karbonhidratlar insan beyninin, pozitif ruh haliyle bağlantılı bir nörotransmitter olan serotonin hormonu salgılamasını sağlamaktadır. Şeker ve çikolata gibi basit karbonhidratlar bile serotonin miktarında hızlı bir artış sağlayabilmektedir. Araştırmalar, C vitamini ve Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin besinlerin stres hormonu seviyelerinin düşmesine ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Dengeli bir diyet, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Broman-Fulks ve Kelso, 2012).

2.4.3. Uyku düzeni

Araştırmalar, yüksek seviyedeki stresin bozulmuş uyku düzeniyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Çok sayıda çalışma, aşırı stresin uykuya dalmayı zorlaştırdığını, kabus görmenin arttığını ve düşük uyku kalitesine yol açtığını göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete gibi stres ile ilişkili çeşitli ruhsal bozukluklar da önemli uyku bozukluklarıyla ilişkilidir.

Uyku, stres yönetiminde oldukça önemli bir etkidir. Uykusuzluk, bireylerin enerjisinin tükenmesine neden olmakta ve performanslarının düşmesine yol açabilmektedir. Uykusunu alamayan kişiler, sorunlarını çözebilmek için gerekli enerjiyi sağlayamamaktadırlar. Hatta önemli derecede uyku eksikliği yaşayan bireyler, kontrolü tümüyle yittiklerini düşünebilmekte ve stres seviyeleri artmaktadır (İlgar, 2001).

Uyku, hayatın vazgeçilmez gereksinimlerinden birisidir ve genellikle sağlık problemleri, kendini ilk olarak uyku düzeninde ve kalitesinde ortaya çıkardığından uyku düzensizlikleri de kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığında, gündelik yaşantısında direkt etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle stres yönetiminde ve stresle başa çıkmada kaliteli ve dinlendiren bir uyku büyük önem taşımaktadır.

2.4.4. Sosyal destek

Sosyal destek, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması için son derece önemlidir. Genel olarak, yüksek kalitede pozitif sosyal desteğin strese karşı dayanıklılığı artırabileceği, travmaya bağlı psikopatolojinin gelişmesine karşı korunmaya yardımcı olabileceği, travma sonrası stres bozukluğu gibi travmaya bağlı bozuklukların fonksiyonel sonuçlarını azaltabileceği ve morbiditeyi azaltabileceği gösterilmiştir (Southwick ve ark., 2005).

Sosyal destek, stresle başa çıkmanın önemli yollarından biri olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, temelde sosyal ortamdan izole olan kişiler ve psikolojik desteğe ihtiyacı olan kişiler arasındaki zıtlık için sosyal desteğin sağlık üzerindeki etkilerini açıklayan bazı kanıtlar bulunmaktadır (House ve ark., 1988). Sosyal destek, nedensel zincirde stresi hastalığa bağlayan iki farklı noktada rol oynayabilmektedir (Cohen, 1988). İlk olarak, stresi meydana getiren olayı algılamada, ikincisi ise, stres değerlendirme tepkisini azaltıp önleyerek, stres reaksiyonu konusunda destek olabilmektedir.

Diğer bir deyişle, başkalarının gerekli kaynakları sağlayabileceği algısı, bir durumun yol açtığı zarar potansiyelini yeniden tanımlayabilmekte ve/veya belirli bir durumun stresli olarak değerlendirilmesini engelleyebilmektedir. İkincisi, stres reaksiyonunu azaltarak veya ortadan kaldırarak veya fizyolojik süreçleri doğrudan etkileyerek stres deneyimi ve patolojik sonucun başlaması arasında bir engel oluşabilmektedir. Destek, probleme bir çözüm sunarak, sorunun algılanan önemini azaltarak, nöro-endokrin sistemi sakinleştirerek stresi algılamının etkisini hafifletebilmekte, böylece bireyler algılanan strese daha az tepki gösterip sağlıklı davranışlar içerisinde bulunabilmektedirler (House ve ark. 1988).

2.4.5. Bilişsel terapi

Bilişsel Terapi, araştırma bulgularına sıkı sıkıya bağlı kalan bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yöntemi, insanların belirli değişikliklerle hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu değişikliklerden bazıları;

- Daha az sigara içmek veya daha fazla dışarı çıkmak,
- Bir kişinin korkularını yenmesine, daha az depresif veya daha az endişeli hissetmesine yardım etmek,
- Problem çözme yeteneklerini geliştirmek veya bireyin kendisiyle savaşmasına neden olan düşüncelerden kurtulmak,
- Fiziksel olarak sırt ağrısını azaltmak veya bir kişinin doktorun önerilerine bağlı kalmasına yardımcı olmak olarak sayılabilir.

Bilişsel Davranış Terapistleri, genellikle geçmişten ziyade mevcut duruma ve çözüme odaklanmaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri üzerine değil, yaşamları hakkındaki görüş ve inançlarına odaklanırlar. Bireylerin kötü durumdaki yaşam biçimlerini, iyi durumdaki yeni yaşam biçimleriyle değiştirmek ve insanların yaşamlarını daha fazla kontrol edebilmelerini sağlamak, davranış ve bilişsel davranış terapisinin ortak hedefleridir (Türkçapar ve Sargın 2012).

2.5. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri

Stres nedeniyle sporcuların performans ve başarı düzeylerinde düşüş gözlemlenmektedir. Stres altındaki sporcunun fizyolojik olarak kan basıncı (tansiyon arteriyel) yükselir ve kas gerginliği artar. Kalp atışlarında artış olur ve Solunumu (respirasyon) sıklaşır. Bu durum sporcunun problem çözme yetisini azaltırken oyun esnasında hata yapmasına sebebiyet verir. Sürekli strese maruz kalan sporcularda, sporcularda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu veya obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) gibi psikolojik hastalıklara neden olabilmektedir (Etzel vd., 2006).

Bireyler bu durumda alışkanlıklarını takıntılı hale getirmektedirler. Örneğin, bir lambayı kapatması gerektiğinde, ya da ellerini yıkarken bu işlemleri doğru bir şekilde yapmazsa strese girecektir. Stresin birçok belirtisi bulunmaktadır ve kişiden kişiye farklılık göstermektedir.

Bu nedenle bir sporcuda ortaya çıkan stres kaynaklı belirtiler başka bir sporcuda ortaya çıkmayabilir. Ray ve Weise-Bjornstal (1999), bir sporcunun stres yaşayabileceği yedi kategori tanımlamıştır. Bu kategoriler: duygusal, davranışsal, biyolojik/fizyolojik, bilişsel, hayali, kişilerarası ve duyusalıdır

Her bir kategorinin kendine ait semptomları bulunmaktadır. Duygusal belirtiler şunlardır: anksiyete, öfke, suçluluk, depresyon, utanç ve mutsuzluk. Davranış semptomları; uyku bozuklukları, huzursuzluk, saldırgan davranış, alkol veya uyuşturucu kullanımı, mutsuzluk, ağlama, düşük performans, antrenmanlara devamsızlık ve sıkılmış yumruklar şeklindedir. Biyolojik/fizyolojik belirti ve bulgular; kas gerginliği, kalp atış hızının artması, hazımsızlık, mide spazmları, vücut ve baş ağrısıdır. Bilişsel belirti ve bulgular; hayal kırıklığı, endişe, çarpıtma, abartı, gerçekçi olmayan performans beklentileri ve sürekli kendini haklı gören ifadeler, hayali işaret ve belirtiler, başarısızlık düşüncesi, sakatlanma düşüncesi, çaresizlik ve utanç duygusudur (Ray ve Weise-Bjornstal, 1999).

Kişilerarası belirti ve bulgular ise çekinme, manipülasyon ve tartışmadır. Duyusal kategorideki bulgular ise; midede şişkinlik hissi, mide bulantısı, soğuk terleme, ellerin terlemesi, midede ağrı ve kelebeklenme hissidir. (Ray ve Weise-Bjornstal, 1999).

Aşırı antrenman psikolojik problemlerin oluşmasına neden olmaktadır. Birçok antrenör daha sıkı eğitim sürecine yönelmekte ve bu da sporcuların toparlanma süresinin kısıtlanmasına neden olan sıkı antrenmanlara daha fazla zaman harcadıkları anlamına gelmektedir. Sporcuların dinlenme sürecinin kısa olması yaralanma riskini de arttırmaktadır. Her ikisi durum da sporcular üzerinde daha fazla stres yaratarak kontrolü kaybetmelerine neden olmaktadır.

Stres seviyesi arttıkça, sporcular zihinlerini ve bedenlerini arındırmaya çalışmanın yollarını arayacaklardır. Çoğu zaman, bu arayış alkol ve uyuşturucu kullanımına bile neden olabilmektedir. Bu durumda depresyon ve intihar eğilimlerinin de ortaya çıkması muhtemeldir. Her ne kadar bir sporcuda depresyon gelişme riski ortalama bir bireyden daha yüksek olsa da, ruh sağlığı hizmetlerini daha az kullandıkları görülmektedir (Etzel vd., 2006).

3. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

3.1.Problem Çözme Becerisi Nedir?

İnsanlar gündelik hayatta birçok problemle karşılaşmaktadır. Bu sorunlar, medikal tedavilere olan bağımlılıktan, yemek yapmaya, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan problemleri çözmekten, ekonomik sorunları çözümlmeye kadar pek çok farklı konuda ortaya çıkabilmektedir (Blanchard-Fields ve Mienaltowski 2006, Mienaltowski 2011).

Günlük hayattaki problemler, bireylerin hayatlarında karşılarına çıkan sorunları aşip hedeflerine ulaşmaları için becerileriyle bilgi ve kaynaklarını kullanmayı gerektiren haller olarak bilinmektedir (Blanchard-Fields ve Mienaltowski 2006). Problem çözmeyle reaksiyonların ortaya çıkması ve olası reaksiyonlarda en uygununu seçmeyi içeren, belli bir sorunun çözülmesi konusunda yönlendirilen düşünce biçimidir (Solso ve ark. 2007).

Bingham’a göre problemlerin üç temel özellikleri bulunmaktadır. Bu özelliklerden bireyin belirlemiş olduğu amaç, amaca giden yolda bireyin karşılaşacağı bir engel ve bireyi amacına götüren içsel bir gerginlik olarak bahsetmiştir (Akt. Saygılı, 2017).

Problem çözme, hayatımızın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir. Örneğin, tatilde nerede kalacağınızı ya da sürpriz bir doğum günü partisi düzenlemek istediğinizde ya da daha önce hiç seyahat etmediğiniz bir şehre seyahat etmek için hangi rotayı kullanacağınızı düşündüğünüzde, problem çözme yeteneğimizi kullanırız (Saygılı, 2017).

Problem çözme yeteneği, kişiyi çözüme götüren kuralların öğrenilerek kullanıma hazır bir şekilde birleştirilip bir problemin çözümünde kullanılabilme düzeyidir (Bilen, 2006). Romiszowski’ye (1968) göre problem çözme yeteneğinin öğrenilebilmesi için, birey önce kavramları sonra kavramların kurallarını, daha sonra da bu kuralların sentezini oluşturması gerekir (Bilen, 2006).

Karşılaşılan sorunların iki temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar; hedefler ve bu hedeflerin önündeki engellerdir. Hedefler ulaşmak istediğimiz ya da bulunmak istediğimiz yer, mevki ya da çeşitli kazanımlar olabilir. Eğer bir hedefin önünde hiçbir engel olmazsa, o zaman sorun diye bir şey olmaz. Problem çözme ulaşılması istenilen hedefleri önleyen engellerin aşılmasını içermektedir. Problem çözme becerisi ise bu engellerin uygun zamanda ve etkili bir şekilde çözümüdür (Saygılı, 2017).

Bireyler problem çözme becerilerini günlük yaşamlarında ya da iş yaşamlarında karşılaştıkları sorunların kaynağını belirleyerek etkili çözümler geliştirmek için kullanılmaktadırlar. Etkili bir problem çözme becerilerini şöyle sıralayabiliriz(Walraven, Brand-Gruwel, and Boshuizen, 2008) ;

- Araştırma
- Aktif dinleme
- Gözlem ve analiz yapma
- Yaratıcılık yönlerini kullanma
- İletişim becerilerini değerlendirme
- Güvenilebilirlik
- Karar verme
- Takım kurma

İş hayatında problem çözme becerisini arttıran unsurların başında daha fazla teknik bilgiye sahip olma gelmektedir. Bireylerin meslekleriyle ilgili bilgi edinimleri ve farklı yöntemleri uygulayabilme kabiliyetleri gerek ekip içerisinde gerekse birebir karşılaştıkları problemleri daha iyi çözmelerini sağlayacaktır (Kavathatzopoulos, 1994).

Yapılan araştırmalar sonucunda beden eğitimi ve sporun insanların problem çözme yetenekleri üzerinde olumlu bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. İlkokul programlarında problem çözme yeteneği öğrencinin yaşamında karşısına çıkacak problemleri çözmek için gerekli olan yeteneği kapsadığı belirtilmektedir (MEB, 2009, 16).

Programlarda problem çözme yeteneğine diğer yeteneklerden daha çok yer verilmiştir. Bunun sebebi problem çözenin diğer yeteneklerin gelişmesine de yardımcı olması ve yapılandırmacı anlayışın yaşamda karşılaşılan sorunlar üzerine kurulmuş olmasıdır. Problem çözebilen bireylere ihtiyaç duyulması sonucu, eğitim sisteminde bir düşünme süreci olarak problem çözmeye ağırlık verilmesinin önemini ortaya çıkarmaktadır.

Problem çözme yeteneğine sadece eğitim ve öğretim kurumlarında değil yaşamın tüm alanlarında ihtiyaç duyulur, bu durum da eğitimin önemini vurgulayan bir diğer noktadır. Okul bittikten sonra iş hayatında problem çözme yeteneği en önemli yetilerden birisidir. Problem çözme yeteneği, tüm yöneticilerin başlıca sorumluluğudur (Hoy ve

Miskel, 1987). Bu kadar önemli bir yeteneğin öğretiminin dikkatle planlanması gerekmektedir. (Gagné, 1985; Baykul, 2002; Kabadayı, 1992)

Gagné (1985) “Öğrenme Koşulları ve Öğretme Kuramı” adlı kitabında tecrübenin en büyük öğretmen olduğunu ve yaşanan tüm olayların bireyin ne öğrendiğini ve dolayısıyla nasıl bir insan olacağını belirlediğini ifade etmektedir.

Aksu’ya (1991) göre yaşamın her yönünde bir düşünme biçimi olan problem çözme, bireye bağımsızlık kazandırıp, bu bağımsızlığın sorumluluğunu almayı, organize düşünmeyi, muhakeme etmeyi ve yaratıcılığı teşvik etmektedir (Baykul, 2002). Kabadayı (1992) problem çözme süresini hem zihinsel bir faaliyet ve beceri hem de eğitimde yöntem olduğunu belirtip problem çözme süresinin eğitimde alabileceği boyutları değerlendirmiştir. Kabadayı’ya göre problem çözme, bilişsel bir özellik ya da davranış; duyuşsal özellik; bir yöntem ya da bir yaşantıdır.

Sosyal anlamda problem çözme terimi, problem çözme sürecini ifade etmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 1982). Sosyal sıfatı, problem çözme becerisini herhangi bir problemle sınırlamamaktadır. Bu nedenle, sosyal problem çözme becerileri, kişisel ya da kişisel olmayan sorunlar dahil olmak üzere, bireyin işleyişini etkileyebilecek her türlü problemi ele almaktadır.

Problem çözmede olumlu benlik algısına sahip olan insanlar gerçek problemleri çözmede çok daha başarılı olmaktadır (Güçlü, 2003). Kaya (1992) problem çözme yeteneğini en iyi yordayan değişkenleri; benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, insanlara güven duyma ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetmeme olarak belirlemiştir. Problem ile başa çıkmada, kişinin problemlili durumları çözme becerisi, kendini bilişsel olarak değerlendirmesine ve büyük ölçüde probleme yoğunlaşmasına bağlıdır (Heppner ve diğerleri, 1985).

Karşılaşılan problemlerin çözümünde bazı olumlu kişilik özellikleri etkili olabilmektedir. Bu kişilik özellikleri özgüven duygusuna sahip olma, nesnel bir bakış açısı, yaratıcı düşünebilme, olaylar karşısında fazla kaygılanmama ve atılgan olabilmedir (Saygılı, 2000).

3.2.Problem Çözme Sürecinin Aşamaları

'Problem çözme' teriminin anlamı oldukça belirsizdir, bu kavram farklı teorik yaklaşımların bir arada bulunduğu bir tür şemsiyedir. Matematikçiler, uygulanacak net bir algoritmanın olmadığı durumlarda problem çözmenin meydana geldiğini kabul etmektedirler. Gerçek bir problemi çözmenin sadece belirli bir algoritmayı takip etmekle ilgili olmadığını kabul ederek, önce Polya (1945) ve daha sonra Schoenfeld (1992) kelime problemlerini çözmek için aşağıdaki gibi sorular sorarak genel stratejiler önermişlerdir: Bilinmeyen nedir? Veriler nelerdir? Şartlar nelerdir? Daha önce çözülmüş ilgili bir sorun biliyor musunuz? Problemin çözümü için bir plan hazırlayıp elde edilen çözümün incelenmesi gerektiğini bildirmiştir (Nesher, 1998).

Genel stratejilerin yanı sıra Polya, problemleri çözmek için yararlı olan bazı zihinsel metotlar sunmuştur. Bunlar; analogların kullanılması, sorunun ayrıştırılması ve unsurlarının farklı bir şekilde yeniden birleştirilmesi, genelleme, tümevarım, uzmanlaşma ve geriye dönük çalışmadır (Polya, 1945).

İnsan bilişsel performansını problem çözme yoluyla anlamaya çalışan bilişsel psikologlar oldukça farklı bir yaklaşım benimsemişlerdir. Bu paradigmadaki en önemli gelişme, problem çözmeye iki farklı açıdan yaklaşılarak sağlanmıştır. Birincisi, problem çözmeyi anlamak için çeşitli yöntemlerin önerildiği dilbilimsel yaklaşımdır. 'Metin tabanı' gibi kavramlar getiren Kintsch'in (1986) eserleri ve 'durum modeli' ve Nesher'in 'aritmetikte derin ve yüzeysel yapılar' ve aritmetik kelime problemlerinin 'anlamsal analizi' kavramları (Nesher ve Teubal, 1975; Nesher ve Katriel, 1977; Kintsch ve van Dijk, 1978; Nesher, Greeno ve Riley, 1982; Nesher, 1998).

Ancak bu çalışmalar cevapladıklarından daha fazla soru yöneltmişlerdir. Kintsch tarafından önerilen "metin tabanı" kavramı, bir sorunun önerme biçimiyle ilgili olmakta olup yüzeysel yapısı ile ilgili değildir. Bir kelime sorununun çözümünde maddenin temel noktası, Kintsch'in teorik modelinde yer almayan bu ilk yorumlama aşamasında yatmaktadır. Bu yazarın "durum modeli" kavramı da belirsiz olduğundan dolayı tatmin edici değildir. 'Durum modeli' ile ne kastedilmektedir? Sözlü bir açıklamadan önce tedavi edilmemiş bir dünya mı yoksa belirli bir metni anlayarak okuyucu tarafından inşa edilen hayali bir dünya mı? Her zaman birincisinden ayrı olmayan ikinci bir bilişsel yaklaşım,

çıkış noktası olarak aritmetik problemlerin şematik analizini vurgulamıştır (Hall, Kibler, Wenger and Truxaw, 1989).

Şematik yaklaşımı benimseyenler, bilgi işleme araştırmasından ortaya çıkan "çerçeveler", "yapılar", "analojiler" veya yapılandırmacı yaklaşım içindeki şemalardan etkilenmiştir (Thompson, 1985). Bu yaklaşımın teorik girişimleri aritmetik ve cebirdeki kelime problemlerinin sınıflandırılmasına yardımcı olmuştur.

Bazı çalışmalar karşılaşılan problem kategorilerinin zorluk derecelerini belirlemiştir. Kintsch, daha önce de belirtildiği gibi, yüzeysel yapıdan değil bir 'metin tabanından' başlamıştır (Kintsch, 1986). Nesher ve Katriel, katkı problemlerinin anlamsal bir analizini sunmuşlar ve yüzey formülasyonu ile matematiksel kısıtlamalar altında bir metnin altında yatan önerme ve mantıksal yapı arasındaki ilişkiyi ele almışlardır (Nesher ve Katriel, 1977).

Nesher ve HersHKovitz (1994), daha karmaşık problemler üzerinde yaptığı çalışmada, iki aşamalı problemler için şematik bir yapı önermiş, ancak bunu dilsel analize bağlamamıştır. Çeşitli problem çözme araştırma paradigmlarında biriken değişken miktarı henüz tatmin edici bir teori oluşturmamaktadır. Çözüm yolunu etkileyen faktörlerin belirli bir problem çözücü tarafından net olarak benimsendiği söylenememektedir.

Problem çözme süreci, birlikte kullanılma becerisi gerektiren karmaşık bir süreç olarak açıklanmaktadır. Bu sürecin unsurları; sorunu anlamak, verilen seçenekler arasında gerekli bilgileri seçmek, elde edilen bilgileri matematiksel sembollere dönüştürmek ve gerekli işlemleri yaptıktan sonra çözüme ulaşmaktır. Bu süreç doğrusal bir yol izlememektedir (Goldstein 2011).

Problem çözme becerisi ve bu süreci ile ilgilenen ilk araştırmacılar Almanya'daki psikologlardır (Solso ve ark. 2007). Gestalt'taki psikologlara göre özellikle algı problemleri, kavrama ve hafıza arasındaki bazı ilişkilerin bir sonucu olarak görülmekte olan stres durumunda meydana çıkmakta ve problemlerin çözümü bir anlık iç görü ve kavrayışla bulunabilmektedir.

Psikologlar, problem çözme sürecinde etkili unsurları saptamak için pek çok problemde faydalanmışlar ve bireylerin bir problemi beyinlerinde nasıl dizayn

ettiklerine odaklanarak problem çözme sürecinin bu dizaynın yeniden yapılandırılması prosesini gerektirdiğini bildirmişlerdir. Problemi beyinde yeniden dizayn etmenin içgörü, yani bir sorunun çözümünün aniden görülmesi ile ilgili olduğunu savunarak içgörüye sahip olup olmamanın sorunları çözen katılımcıların kendilerini çözüm aşamasına ne derecede yakın hissettiklerini araştırmışlardır (Solso ve ark. 2007, Goldstein 2011).

Bilgiyi işleme ise, problem çözüm sürecini problemin ifade etme biçimiyle problemin çözülmesi arasında bir köprü arayışı olarak görmektedir. Bu süreçte problem baştaki durumla başlayıp, birçok ara safhadan geçmekte ve son olarak amaçlanan evreye ulaşmaktadır. Bilgiyi işleme yaklaşımında bir problemin baştaki durumu, hedeflenen durumu ve ikisi arasında bütün ara durumlar "problem aralığı" olarak adlandırılmakta ve çözüm, problem aralığındaki arayışın sonucunda bulunabilmektedir. Bu arayışı neticelendirmenin metotlarından biri araç-hedef analizi yapılmasıdır. Araç-hedef analizinin ana gayesi başlangıç durumuyla amaç arasındaki farkın azaltılmasıdır (Goldstein 2011).

Gestalt'taki psikologlar ve bilgi işleme yöntemiyle, çeşitli bakış açılarıyla problem çözüm sürecine yaklaşan araştırmacılar, bu prosesi (süreci) belli sıralamalar içeren bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılara göre bu döngünün sayısı ve sıralanması konusunda bazı değişiklikler bulunsa da bu sürecin içeriğiyle alakalı genel bir düşünce birliği olduğu görülmektedir (Solso ve ark. 2007). Sonuçta, kişilerin karşılaştığı sorunların çözümünde atılan adımlar her daim belirgin ve açık olmayan kompleks süreçleri gerektirmekte ve bu adımların arasında boşluklar olabileceği gibi sonraki aşamadan önceki aşamaya geri dönüş de olabilmektedir (Whitbourne ve Whitbourne 2010).

Bir problemin çözümünde genellikle birkaç farklı beceri bir arada kullanılmaktadır. Ancak araştırma problem çözmenin temelini oluşturmaktadır. Sorunun nedenini ve sorunu anlamak için önce araştırma yapılmalıdır. Etkili bir problem çözmenin aşamaları bir dizi adım veya çalışmayı gerektirmektedir. Bu aşamaları şöyle sıralayabiliriz;

3.2.1. Sorunu Teşhis Etme ve Yapılandırma

Problemin teşhisi problem çözmenin ilk aşamasıdır. Bu aşamada sorulan soruların cevapları aranır. Sorun nedir? Sorun nasıl tanımlanır? Sorun nasıl yapılandırılabilir? Bu

aşamada olası sorun analiz edilerek etkili ve etkisiz çözümler arasında bir ayrım yapılır. Problemin teşhisinde ekip çalışmasının önemi ortaya çıkmaktadır (İncebacak ve Ersoy, 2016). Bireyler tek başına problemin teşhisinde yetersiz kaldıkları durumlarda ekip olarak durumun analiz edilmesi daha olumlu sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Sorunu yapılandırma aşamasında gözlem, denetim, bilgi toplama ve sorunun net bir şekilde tasarlanması gibi faaliyetler yapılmaktadır (Ersoy, Bal-İncebacak, 2017).

3.2.2. Olası Çözümler arama

Problemin teşhisi ve analizi yapıldıktan sonra bu problemin çözümündeki olasılıklar değerlendirilir. Problemin çözümüyle ilgili olasılıkları değerlendirilmesinde farklı metotlar kullanılmaktadır. Değerlendirme sürecinde etkisiz olabilecek çözümler elendikten sonra, etkili olabilecek seçeneklerin deneme yanılma yoluyla test edilmesi en çok kullanılan metottur. Olası çözümlerin teşhisinde sezgisel ve yaratıcılık kabiliyetleriyle birlikte; mantıksal ilişkiler ağı oluşturma, liste oluşturma, olasılıklar arasında hesaplar yapma, denklem kurma, model oluşturma gibi metotlar kullanılmaktadır (Ersoy, Bal-İncebacak, 2017).

3.2.3. Karar Verme

Karar verme, en basit anlamda iki ya da daha fazla eylem tarzı arasında seçim yapma durumudur. İnsanlar açısından karar verme süreci genellikle zor olarak görülen bir süreçtir. Karar vermek, problem çözme sürecinin önemli bir parçasıdır. Genellikle problemin çözümüyle ilgili çeşitli seçenek ve alternatiflerle karşılaşmaktadır. Karar verme problemin çözümüyle ilgili en uygun seçeneğin belirlenerek bununla ilgili uygulama evresine geçilmesidir. Etkili bir karar verme sürecinde başkalarının önerileri, detaylı bir araştırma ve etki altında kalmadan sürecin kontrolünü kendi hâkimiyetinde bulundurmak önemlidir. Kararlar, sezgisel ya da muhakeme edilerek ya da bu ikisinin bir kombinasyonu ile verilebilir (Huitt, 1992).

Grup kararlarında çoğunlukla çoklu oylama yöntemi kullanılsa da, proje yönetimlerinde karar verme süreçlerinin doğruluğunu etkileyen birçok farklı araç ve teknikler kullanılmaktadır. Karar vericiler, sürece etkili olabilecek yöntemin seçimini kendi deneyim ve becerileri doğrultusunda değerlendirirler. Karar verme süreçlerinde kullanılan bazı teknikler şunlardır (<http://apppm.man.dtu.dk>, 02.03.2020);

Karar Matrisi: Bir kararın tüm seçeneklerini değerlendirmek için bir karar matrisi kullanılır.

T-Grafiği: T çizelgesi, muhtemel çözüm seçeneklerinin seçeneklerin artı ve eksileri tartılırken kullanılır. Karar verirken tüm olumlu ve olumsuzlukların dikkate alınmasını sağlar.

Karar ağacı: Bu teknikte, her çözüm seçeneğinin sonuçlarını düşünmeyi içeren istatistiksel bir modeldir.

SWOT Analizi: bu analizde planlanan çözümlerin detaylı olarak değerlendirilerek güçlü yönleri, zayıf yönleri, fırsatları ve tehditleri belirlemeyi sağlayan bir yöntemdir (<http://apppm.man.dtu.dk>, 02.03.2020).

3.2.4. Uygulama

Uygulama aşaması, karar verilen çözüme ilişkin harekete geçme durumudur. Bir başka ifadeyle hazırlanan eylem planının uygulamaya konulmasıdır. Eylem planında atılacak adımlar belirlenir ve sonrasında kademeli olarak ilerleme sağlanır. Uygulama bir ekip veya grup tarafından yapılıyorsa grup içi iletişim önemli bir etkidir. Ayrıca planın başlangıç ve bitiş zamanlarının rasyonel belirlenmesi, grup içi ast-üst ilişkisi, çözüm için belirlenen kaynaklar ve tamamlanan aşamalarının kontrolü eylem planının başarısını etkileyen temel faktörlerdir.

3.2.5. İzleme (Geri Bildirim) ve Değerlendirme

İzleme, problem çözmenin son aşamasıdır. Kısaca sürecin başarılı olup olmadığını kontrol etmektir. İzleme, sistematik olarak toplanan verilerin veya bilgilerin düzenli olarak geri bildirilmesini sağlayan sürekli veya periyodik bir süreçtir (<http://apppm.man.dtu.dk>, 02.03.2020).

İzleme, problem çözümünden sonra meydana gelen değişikliklerden etkilenen kişileri izleyerek ve geri bildirim elde etme durumudur. Bir takım problemlerin çözümünde sonuçların ortaya çıkması uzun vadeli bir zaman aralığında oluşabilir. Problem çözmede sonuçların ve ortaya çıkan ek sorunların bir kaydını tutmak, performans göstergeleri hazırlamak; hesap verebilirlik, raporlama ve sonrasında oluşabilecek sorunların çözümüne katkı sağlaması açısından gereklilik arz etmektedir.

Değerlendirme, problem çözümündeki kaynakların performansını belirlemeyi amaçlayan, tamamlanmış veya devam eden bir eylemin sistematik ve objektif bir geri beslemesidir. Değerlendirme, planlanan ve uygulanan etkinliklerin sonuçlarının öğrenilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca değerlendirme, uygulama esnasında beklenmeyen sonuçların mantıksal bir çerçeve içerisinde analiz edilerek farklı yaklaşımların geliştirilmesine olanak sağlamaktadır (Walraven, Brand-Gruwel, and Boshuizen, 2008).

3.3.Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Problem çözmeyi etkileyen faktörler pozitif ve negatif etkenler olarak ikiye ayrılabilir (Whitbourne ve Whitbourne 2010). Pozitif grupta yaş ile beraber artan tecrübe bulunurken, negatif gruptaysa yine yaşla birlikte azalan bilişsel beceriler bulunmaktadır. Artan tecrübe, kişilere ilerleyen senelerde, bilgi aktarımı yapmasına ve sorunun neyle alakalı olduğuna karar verilmesine katkı sağlayarak problemin çözülmesine imkân sağlayan süreci geliştirmektedir. Bilişsel niteliklerde ortaya çıkan azalmalarsa süreci olumsuz yönde etkileyerek bireylere problem çözme yeteneğinde düşük bir performans sergilemesine sebep olmaktadır.

Problem çözme sürecinde başarı problemin doğru şekilde anlaşılmasına (Kuzgun 1992), kişinin problemlerle başa çıkabilme becerisine, probleme yoğunlaşmasına (Heppner ve Baker 1997), probleme nasıl yaklaştığına ve bireyin kişisel problemleriyle başa çıkabilme konusunda kendini nasıl değerlendirdiğine (Heppner ve Petersen 1982) bağlıdır.

Özgüven, yaş, bireysel farklılıklar, sorumluluk duygusu, problemler hakkında bilgi düzeyi, duyguların etkisi, geçmiş yaşantı ve deneyimler, kültür, kişilerarası etkileşimler ve kişilik problem çözmeyi etkileyen bir diğer faktörlerdir.

Problem çözme yeteneğinde etkili olan değişkenlerin neler olduğu ile ilgili birçok görüş ortaya atılmıştır. Bazı araştırmacılar problem çözme sürecinde en önemli unsurun bireyin geçmişini inceleme eğiliminde olduğunu, bazı araştırmacılara göre de problemlerin çözümündeki en önemli unsur bireyin karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimi olduğudur.

Problem çözüm prosesinde etkili olan diğer etken, üst bilişlerdir. Üst bilişler, problemi çözen bireyin çözülmesi gerekli problemin farkına varmasına, problemin tam olarak ne olduğunun ve problemin çözümüne nasıl erişileceğinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bir diğer ifadeyle, üstbilişler, genel anlamda, sorunun tanımlanma, temsil edilme, sürecin planlanma ve başlangıçtan amaçlanan hale dönüştürme sürecini yönlendirmektedir. Buna karşılık, sorunun kendisiyle ve problemi çözen bireylerle alakalı bazı etkenler bu bilişsel aşamaların uygulanmasına etki edebilmektedir (Davidson ve ark. 1996).

D’Zurilla ve Goldfried (1971) problem çözümündeki başarısızlığın sebebini; yüksek kaygı ve bazı duyuşsal engellemeler sebebiyle etkili tepkilerin gösterilmemesi ve etkili olabilecek tepkilerin gerçekte var olmaması gibi etmenlerin sonucu olduğunu söylemektedir.

Problem çözmeyi etkileyen negatif etkiler incelendiğinde bireysel ve çevresel etkenleri birbirinden ayırmak gerekmektedir. Bireysel etkenler olarak yetersiz bilgi, değişime direnç gösterme, adaptasyon, oluşabilecek tepkilerden veya riskten kaçınma gibi faktörler olabilir. Çevresel etkiler ise sosyo-ekonomik durum, ekipman ve kaynak yetersizliği gibi faktörler olabilmektedir.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Türkiye Halk Oyunları Federasyonu tarafından düzenlenen 2019 yılı Türk halk oyunları finallerine katılan sporcuların algılanan stres düzeyleri ve problem çözme becerilerini karşılaştırmaktır.

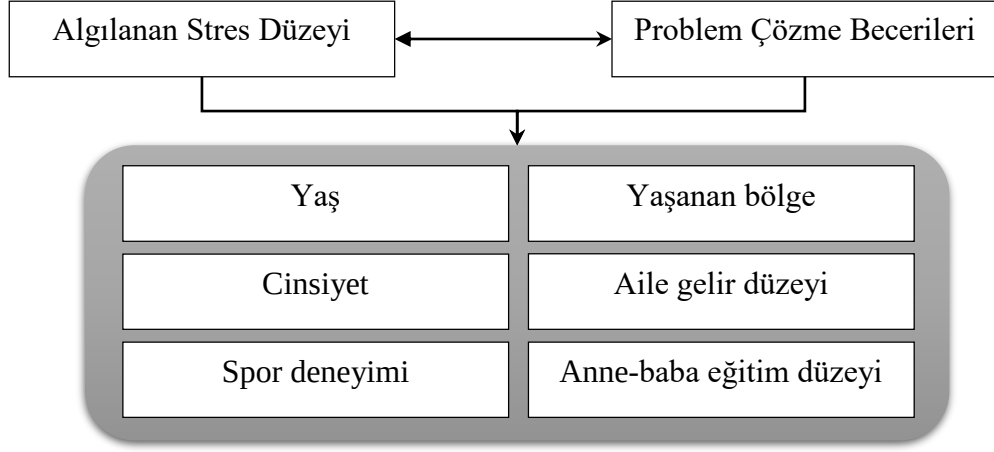
4.2.Örneklem Grubu

Araştırmaya, Türk halk oyunları finallerine katılım sağlayan 383 sporcudan oluşmaktadır. Halk oyunları Büyükler kategorisi Artvin’de, gençler kategorisi finalleri ise Denizli’de gerçekleşmiştir.

4.3.Araştırmanın Varsayımları ve Araştırma Modeli

Araştırmanın varsayımları şu şekilde değerlendirilmiştir;

- I.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- II.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- III.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri spor deneyimlerine göre bir farklılık göstermekte midir?
- IV.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri yaşam bölgesine göre bir farklılık göstermekte midir?
- V.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri ailenin gelir düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?
- VI.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri babanın eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?
- VII.** Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri annenin eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?



Şekil 3. Araştırma modeli

Araştırma, anket tekniği uygulanan tanımlayıcı ve zaman açısından kesitsel¹ (Çaparlar ve Dönmez, 2016) bir çalışmadır. Araştırma modelinde sporcularda problem çözme becerisi ve algılanan stres düzeyinin Yaş, cinsiyet, sporculuk deneyimi, yaşanan bölge, aile gelir düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi ile ilişkisi ele alınmıştır.

4.4.Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler bulgulanmaya çalışılacaktır;

H_{1a}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi vardır

H_{1b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi yoktur.

H_{2a}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi vardır

H_{2b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi yoktur.

H_{3a}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi vardır

¹ Kesitsel çalışmalar, Analitik gözlemsel araştırmalardır. Kesitsel çalışmalar zamana dayalı olup, olaylar zamanın bir noktasında incelenir (Çaparlar ve Dönmez, 2016).

H3b: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi yoktur.

H4a: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi vardır

H4b: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi yoktur.

H5a: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H5b: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H6a: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H6b: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H7a: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H7b: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H8a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi vardır

H8b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi yoktur.

H9a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi vardır

H9b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi yoktur.

H10a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi vardır.

H10b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi yoktur.

H11a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi vardır

H11b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi yoktur.

H12a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H12b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H13a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H13b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H14a: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi vardır

H14b: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.

H15a: Halk oyunları sporcularının stres puanları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon yoktur.

H15b: Halk oyunları sporcularının stres puanları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon vardır.

4.5.Verilerin Toplanması

Türkiye Halk Oyunları Federasyonu'ndan gerekli izinler alınarak, Artvin ilinde yapılan Türk Halk Oyunları Büyükler Kategorisi Final Yarışmaları ve Denizli İlinde yapılan Türk Halk Oyunları Gençler Kategorisi Final Yarışmaları finallerinde sporcularla yüz yüze görüşme yoluyla ulaşılmıştır. Anketlerin uygulamasında aşağıdaki adımlar izlenmiştir;

1. Katılımcılara müsait vakitlerinde ulaşım sağlanarak çalışmayla alakalı bilgilendirmeler yapılmıştır. Anket formları öncesinde, yazılı biçimde verilen araştırmanın amaç, kapsam, çalışma bulgularının hangi amaçlarla ve nasıl kullanılacağına dair açıklamaları okumaları için vakit verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılımları sağlanmıştır.
2. İkinci kısımda, araştırmacı tarafından oluşturulan 7 soruluk bir Kişisel Bilgi Formu, açıklamalarıyla beraber sunulmuştur.
3. Üçüncü kısımda, bireylerin problem çözme yeteneklerini saptayan Problem Çözme Becerisi Envanteri, envanterin nasıl cevaplanacağını açıklayan kısımla beraber sunulmuştur.
4. Dördüncü kısımda, katılımcıların stres seviyelerini ölçmeye yarayan Algılanan Stres Ölçeği, nasıl cevaplanacağını açıklayan kısımla beraber sunulmuştur.

4.6.Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Likert türündeki Problem Çözme Becerisi Envanterinde tüm ifadeler 1 ila 6 arasında değişmekte olan puan almaktadır. Puanlama sırasında 9, 22. ve 29. maddeler hesaplama dışında tutulmaktadır. Envanterde 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. 32 maddenin problem çözme yeteneklerini yeterince ifade ettiği varsayılmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireylerin problem çözme yetenekleri hususunda kendisini yetersiz olarak değerlendirdiğini, kaçınma ve yaklaşma davranışları gösterdiğini ve bireysel kontrolden uzak olduğunu belirtmektedir (Dönmez, 2010: 60).

Likert türündeki Algılanan Stres Ölçeğinde ifadeler 1”Hiç” ve 5 ”Çok sık” arasında değişmektedir. 14 madde hesaplama puanına dahil edilmektedir. Ölçeğin maddelerinin

faktör yüklerinin 0.41-0.70 arasında değişmektedir. Olumlu ifade içeren 7 madde ters puanlanmaktadır.

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, ABD) yazılım programı kullanılmıştır. Grupları karşılaştırmak için İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (t testi) ve One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde gruplar arası farklılık post hoc bir test olan Tukey testi ile ölçülmüştür ($p<0.05$).

4.6.1. Araştırmada Kullanılan Formlar ve Ölçekler

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları; demografik bilgi formu, Problem Çözme Becerisi Envanteri ve Algılanan Stres Ölçeğidir.

4.6.1.1. Kişisel Bilgi formu

Kaynak incelemesi ve uzman görüşü alınarak hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların, cinsiyet, yaşam bölgesi, ailenin gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve Halk oyunları ile uğraşma süresi sorularından oluşmaktadır.

4.6.1.2. Problem Çözme Becerisi Envanteri

Problem Çözme Becerisi Envanteri, problem çözme sürecinin basamaklarını belirleyen, bireylerin kendi problem çözme davranışı ve yaklaşımı konusunda öz değerlendirmeye olanak sağlayan bir envanterdir. Ölçek, Heppner ve Petersen tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlamasını ise, Şahin ve Heppner tarafından 1993 yılında yapmışlardır. Bu ölçek "1" Her zaman böyle davranırım, "6" hiçbir zaman böyle davranmam maddeleri arasında ifadeler bulunduran 6 puanlı Likert tipi 35 ölçütten oluşmaktadır (Dönmez, 2010).

Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanmış halinde altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşımdır (Dönmez, 2010). İlişkin alt boyut maddeleri aşağıda verilmiştir (Veysel ve Birol, 2017: 802):

1. Aceleci Yaklaşım: 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler,
2. Düşünen Yaklaşım: 18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler,

3. Kaçınan Yaklaşım: 1, 2, 3 ve 4. maddeler,
4. Değerlendirici Yaklaşım: 6, 7 ve 8. maddeler,
5. Kendine Güvenli Yaklaşım: 5, 11, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler,
6. Planlı Yaklaşım: 10, 12, 16 ve 19. maddeler.

4.6.1.3. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeğini, Cohen, Kamarck ve Mermelstein 1983 yılında geliştirilmiştir (Cohen ve ark., 1983). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması 2006 yılında Erci tarafından yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin 0.41-0.70 arasında değişmekte olduğu ve tek faktörden meydana geldiği bulunmuştur.

Toplamda 14 maddeden oluşmakta olan Algılanan Stres Ölçeği, bireyin yaşamındaki bazı olayların hangi seviyede stres oluşturduğunu ölçmek için dizayn edilmiştir. Katılımcılar maddeleri “Hiç (1)” ile “Çok sık (5)” arasında değişmekte olan 5’li Likert tipi ölçek ile cevaplamaktadır.

14 maddelik uzun forma ek olarak Algılanan Stres Ölçeğinin 10 ve 4 maddelik iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada, 14 maddelik form kullanılmıştır. Ölçekte, bireyin aldığı yüksek puan stres algısının fazla olmasını göstermektedir.

4.7. Araştırma Bulguları ve Yorumları

Araştırma bulguları 4 alt başlıkta toplanmıştır Bunlar;

- Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgular,
- Stres özelliklerine ilişkin bulgular,
- Problem çözme becerilerine ilişkin bulgular ve
- Problem çözme becerileri ile algılanan strese ilişkin bulgular olarak saptanmıştır.

4.7.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılım sağlayanların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4-1’te verilmiştir. Bu çalışmada, istatistiksel analizler 383 anket üzerinden alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetleri

	Kadın	Erkek
Gençler	93	90
Büyükler	98	102

Tablo 4.1’de 283 katılımcını kategorilere göre cinsiyet dağılımları gösterilmiştir. Kadın ve erkek sayıları birbirine yakındır.

Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

Özellikler	Grup	Sayı	Yüzde (%)
Yaş grubu	Gençler	183	47.78
	Büyükler	200	52.22
Cinsiyet	Erkek	192	50.13
	Kadın	191	49.87
Yaşam bölgesi	İlçe ve altı	120	31.33
	Şehir	199	51.96
	Büyükşehir	64	16.71
Gelir Düzeyi	0 – 2000	66	17.23
	2001 - 4000	215	56.14
	4001 ve üzeri	102	26.63
Babanın Eğitim Düzeyi	İlköğretim	71	18.54
	Ortaöğretim	176	45.95
	Lisans	103	26.89
	Lisansüstü	33	8.62
Annenin Eğitim Düzeyi	İlköğretim	101	26.37
	Ortaöğretim	171	44.65
	Lisans	99	25.85
	Lisansüstü	12	3.13

Tablo 2'nin devamı

Halk Oyunları ile Uğraşma Süresi	1-3 yıl	97	25.33
	4-7 yıl	144	37.60
	8-11 yıl	81	21.15
	12 yıl ve üzeri	61	15.93

Katılımcıların yaş grubuna göre değerlendirildiğinde, bu tabloda verildiği gibi, %47,78'i gençler ve %52,22'i büyükler grubunda yer almaktalar. Ayrıca, cinsiyete göre dağılım sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların %50,13'si erkek, %49.87'i kadındır. Bu sonuçla katılımcıların cinsiyete göre dengeli bir dağılım gösterdikleri sonucu ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerinden yaşadıkları bölgeye ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, %51,96'i Şehir, %31,33'ü İlçe ve altı ve %16,71'i ise Büyükşehirde yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların içinde bulundukları ailenin gelir düzeyine ilişkin verilere bakıldığında ise, katılımcıların ailelerinin genellikle 2001-4000 aralığında bir gelir düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir (% 56,14). Ayrıca, katılımcıların aileleri % 26,63 oranla 4001 ve üzeri bir gelir düzeyine sahip iken, %17,23 gibi bir kitlesi ise 2000 altı gibi düşük bir gelir durumuna sahiptirler.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları sorgulandığında; %45,95'u ortaöğretim, %26,89'u lisans, %18,54'u ilköğretim ve % 8,62'si lisansüstü eğitime sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları sorgulandığında; katılımcıların en yüksek oranla %44,65'inin annesinin ortaöğretim mezunu, %26,37'ı ilköğretim ve %25,85'i lisans ve % 3,13'ü lisansüstü mezunu oldukları görülmektedir.

Son olarak ise, katılımcıların %37.60'i 4 - 7 yıl arasında, %25,33'u 1-3 yıldır halk oyunları ile uğraştıklarını bildirmişlerdir. Böylelikle, spor deneyimi yeni olanların (1-3

yıl) katılımcıların ¼'ünü oluşturmaktadır. Ayrıca, katılımcıların % 21,15'si 8-11 yıl ve % 15,93 'ü ise 12 yıl üzeri halk oyunları ile uğraştıklarını belirtmişlerdir.

4.7.2. Katılımcıların Stres Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada kullanılan algılanan stres ölçeğinin demografik özelliklerine göre değerlendirilmesi tablo 4.3'te özetlenmiştir.

Tablo 3. Algılanan Stres Ölçeği ortalama puanı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki

Değişken	Grup	Sayı	Ort.	St. Sapma	p
Kategori	Gençler	183	2.77	0.49	0.495
	Büyükler	200	2.99	0.50	
Cinsiyet	Erkek	192	2.90	0.52	0.952
	Kadın	191	2.87	0.49	
Yaşam bölgesi	İlçe ve altı	120	2.87	0.53	0,264
	Şehir	199	2.87	0.51	
	Büyükşehir	64	2.98	0.44	
Ailenin Gelir Düzeyi	0 – 2000	66	2.96	0.56	0.096
	2001 - 4000	215	2.84	0.54	
	4001 ve üzeri	102	2.94	0.36	
Annenin Eğitim Düzeyi	İlköğretim	101	2.82	0.55	0.354
	Ortaöğretim	171	2.91	0.49	
	Lisans	99	2.88	0.44	
	Lisansüstü	12	3.05	0.69	
Babanın Eğitim Düzeyi	İlköğretim	71	2.80	0.58	0.207
	Ortaöğretim	176	2.92	0.51	
	Lisans	103	2.86	0.47	
	Lisansüstü	33	2.99	0.31	
Spor deneyimi	1-3 yıl	97	2.86	0.47	0.000*
	4-7 yıl	144	2.76	0.44	
	8-11 yıl	81	3.02	0.57	
	12 yıl ve üzeri	61	3.03	0.52	

Bu tablo incelendiğinde katılımcılar arasında yaş kategorisi, cinsiyet, yaşam bölgesi, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre, algılanan stres ölçeği bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak katılımcıların

spor deneyimleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için ise, tukey post hoc testi kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre ise, **4-7 yıl ile 8-11 yıl arasında ve 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi** olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

4.7.3. Problem Çözme Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerinin problem çözme üzerindeki aracı rolünün değerlendirilmesi, Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların problem çözme becerileri ile demografik özellikleri arasındaki ilişki

Değişken	Grup	Sayı	Ort.	St. Sapma	p
Cinsiyet	Erkek	192	3.45	0.39	0.400
	Kadın	191	3.40	0.43	
Kategori	Gençler	183	3.41	0.38	0.234
	Büyükler	200	3.45	0.44	
Yaşam bölgesi	İlçe ve altı	120	3.39	0.41	0.032*
	Şehir	199	3.48	0.39	
	Büyükşehir	64	3.34	0.45	
Ailenin Gelir Düzeyi	0 – 2000	66	3.40	0.42	0.523
	2001 - 4000	215	3.45	0.39	
	4001 ve üzeri	102	3.40	0.44	
Annenin Eğitim Düzeyi	İlköğretim	101	3.41	0.41	0.934
	Ortaöğretim	171	3.44	0.38	
	Lisans	99	3.42	0.45	
	Lisansüstü	12	3.40	0.50	
Babanın Eğitim Düzeyi	İlköğretim	71	3.39	0.39	0.095
	Ortaöğretim	176	3.45	0.38	
	Lisans	103	3.46	0.41	
	Lisansüstü	33	3.28	0.56	
Spor deneyimi	1-3 yıl	97	3.42	0.44	0.011*
	4-7 yıl	144	3.50	0.33	
	8-11 yıl	81	3.40	0.40	
	12 yıl ve üzeri	61	3.29	0.51	

Bu tablo incelendiğinde katılımcıların arasında cinsiyet, yaş kategorisi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, problem çözme becerileri bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak katılımcıların yaşam bölgeleri ve spor deneyimleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için ise, tukey post hoc testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaşam bölgesine göre, Bu test sonuçlarına göre test sonuçlarına göre, Şehir ile Büyükşehirlerde yaşayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Spor deneyimi bakımından ise, 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Son olarak ise, gençler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, toplam ortalama problem çözme becerileri ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki, Tablo 4-5 'te verilmiştir.

Tablo 5. Gençler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, PÇE ve ASÖ ortalama puanı arasındaki ilişki

	Cinsiyet	Sayı	Ortalama	St. Sapma	p
Problem Çözme Becerisi	Erkek	90	3.41	0.41	0.419
	Kadın	93	3.40	0.36	
Algılanan Stres Düzeyi	Erkek	90	2.76	0.52	0.172
	Kadın	93	2.78	0.46	

Bu tablo incelendiğinde, gençler yaş grubunda olan katılımcıların cinsiyetine göre problem çözme becerileri ve algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Büyükler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, toplam ortalama problem çözme becerileri ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki ise, Tablo 4-6'da verilmiştir.

Tablo 6. Büyükler yaş grubunda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, PÇE ve ASÖ ortalama puanı arasındaki ilişki

	Cinsiyet	Sayı	Ortalama	St. Sapma	p
Problem Çözme Becerisi	Erkek	102	3.48	0.38	0.063
	Kadın	98	3.41	0.49	
Algılanan Stres Düzeyi	Erkek	102	3.03	0.49	0.491
	Kadın	98	2.95	0.50	

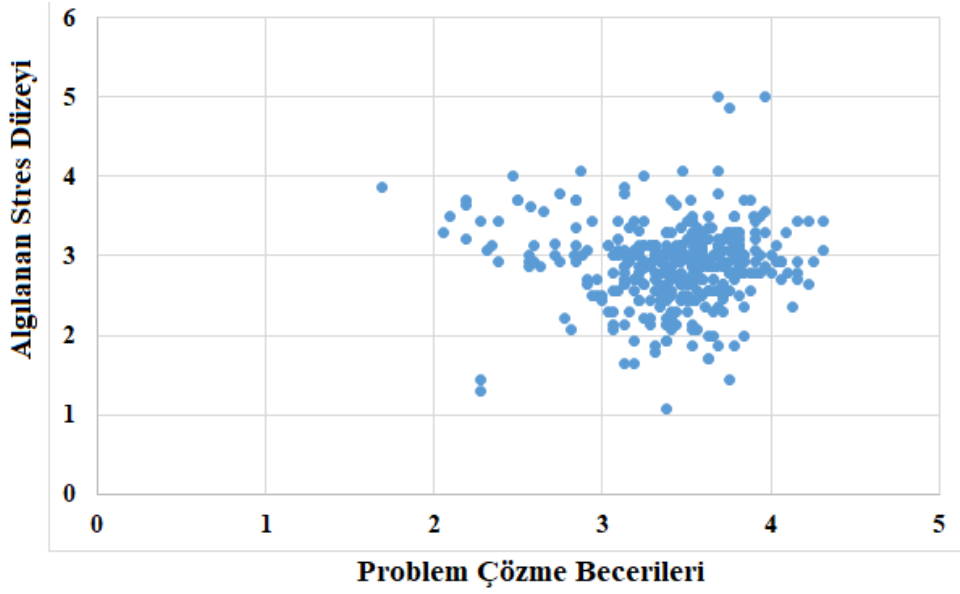
Bu tablo incelendiğinde, büyükler yaş grubunda olan katılımcıların cinsiyetine göre problem çözme becerileri ve algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

4.7.4. Problem Çözme Becerileri ile Algılanan Stres Düzeyi İlişkisi

Çalışmada ayrıca, katılımcıların algılanan stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin toplam puanları arasındaki korelasyonun belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bu analiz sonucunda halk oyunları sporcularının problem çözme becerileri ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü ancak çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Tablo 4-4 ve Şekil 4-2)

Tablo 7. Katılımcıların algılanan stres puanları ile problem çözme becerileri arasındaki korelasyon

	Algılanan Stres Düzeyi	Problem Çözme Becerileri
Algılanan Stres Düzeyi	1	-0.03
Problem Çözme Becerileri		1



Şekil 4. Algılanan stres puanları ile problem çözme becerileri arasındaki korelasyonun grafiği

4.7.5. Hipotezlerin Değerlendirilmesi

Bu tez çalışmasında, halk oyunları ile uğraşan 398 katılımcı üzerinde bir anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri ile algılanan stres düzeyi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı değerlendirilmeye alınmıştır. Aynı zamanda, katılımcıların algılanan stres düzeyi ve problem çözme arasında bir ilişki olup olmadığı dikkate alınmıştır.

Araştırma kapsamında ele alınan problem çözme ve algılanan stres hipotezlerine ilişkin değerlendirilme Tablo 8 ve Tablo 9’da özetlenmiştir.

Tablo 8. Araştırmanın problem çözme becerilerine ilişkin hipotezlerinin değerlendirilmesi

H_{1a}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi vardır	Kabul
H_{2b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{3b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{4b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi vardır.	Kabul

Tablo 8'in devamı

H_{5b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{6b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{7b}: Halk oyunları sporcularında problem çözme becerisinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul

Ayrıca, katılımcıların arasında cinsiyet, yaş kategorisi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, problem çözme becerileri bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak katılımcıların yaşam bölgesi ve spor deneyimleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için ise, tukey post hoc testi kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre ise, 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar ve yaşam bölgesine göre şehir ve büyükşehirde yaşayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Araştırmanın algılanan stres düzeyine ilişkin hipotezlerinin değerlendirilmesi

H_{8a}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporculuk deneyimi ile bir ilişkisi vardır	Kabul
H_{9b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların cinsiyetleri ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{10b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşları ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{11b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların yaşadıkları bölge ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{12b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin yaşadıkları ailenin gelir düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{13b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{14b}: Halk oyunları sporcularında algılanan stres düzeyinin sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi yoktur.	Kabul
H_{15a}: Halk oyunları sporcularının stres puanları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon yoktur.	Kabul

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların arasında yaş kategorisi, yaşam bölgesi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, algılanan stres ölçeği bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak katılımcıların spor deneyimleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için ise, tukey post hoc testi kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre ise, 4-7 yıl ile 8-11 yıl ve 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada ayrıca, katılımcıların algılanan stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin toplam puanları arasındaki korelasyonun belirlenmesi için Pearson Korelasyon katsayısı metodu kullanılmıştır. Bu analiz sonucunda halk oyunları sporcularının problem çözme becerileri ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü ancak çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

6.TARTIŞMA

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Çalışmada halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ile problem çözme becerilerinin katılımcıların yaş kategorisi, cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, yerleşim bölgesi ve spor deneyimleri arasındaki ilişki sonuçlarının literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Stres ve cinsiyet ilişkisi: Mevcut araştırmada, katılımcıların cinsiyetleri ile ASÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu nedenle halk oyunu sporcularının stres düzeyleri cinsiyete bağlı olarak değişmemektedir. Stres ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalarda, bu tez çalışmasını destekleyen bulgulara rastlanmıştır.

Türkçapar (2007)'in çalışmasında, beden eğitimi bölümü öğrencilerinin stres toplam puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Türkay ve Sökmen (2014)'in yaptıkları araştırmalarında, sporcularda cinsiyet değişkenine göre; stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde sporcularda stres ve cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık bulan çalışmalar da mevcut olup, mevcut çalışmayı desteklememektedir.

Crocker ve Graham (1995) çalışmasında kadın ve erkek sporcuların stres düzeyleri arasında anlamlı olarak farklı olduğunu ve stresle farklı biçimlerde başa çıktıklarını bildirmişlerdir.

Başaran ve arkadaşları (2009) çalışmalarında sporcuların müsabaka öncesinde erkeklerle kadınların stres seviyelerinde anlamlı bir farklılığın bulunduğunu belirtmişlerdir.

Bir başka çalışmada Savcı ve Aysan (2014) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında kadınların algılanan stres seviyelerinin erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Stres ve yaş ilişkisi: Bu araştırmada katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile onların yaşları arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki bulunamamıştır.

Mevcut çalışmanın sonucuna benzer bir sonuç Arsan ve Zoruç (2009)'un çalışmasında çıkmıştır. Araştırmacılar sporcuların stresle başa çıkma üzerine, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 531 sporcu üzerinde yaptıkları araştırmalarında, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri açısından genç ve büyükler kategorisinde yarışan sporcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bir başka çalışmada Eraslan, Karafil ve Atay (2017) Thai sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmalarında stresle başa çıkma konusunda sporcuların yaş değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Karşıt sonuç elde eden çalışmalar da ise; Hacıcaferoğlu ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında, yaşa bağlı olarak sporcuların yarışma öncesinde stres seviyeleri açısından anlamlı bir farklılık bulunduğu, yaşla birlikte sporcuların anlık stres durumlarının azaldığı belirtilmektedir.

Başaran ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında, daha genç yaştaki sporcuların stres durumları yaşı büyük olanlara göre daha fazla bulunduğu belirtilmektedir.

Algılanan stres ile spor deneyimi ilişkisi: Mevcut çalışmada, katılımcıların spor deneyimleri ile algılanan stres durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Literatürde farklı örneklemeler üzerinden stres ile mesleki deneyim arasında anlamlı ilişki ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Pensgaard ve Ursin, (1998) sporcularda stresi etkileyen faktörler ve stresle başa çıkma konusunda yaptıkları çalışmada, stresin sporcular üzerinde dikkat dağınıklığı, kontrol eksikliği ve düşük performansa sebep olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, 1994 yılında yapılan Lillehammer kış olimpiyatlarına katılan 69 profesyonel sporcu üzerinde yaptıkları araştırmada yaptıkları araştırmalarında spor deneyiminin stresin kontrolü üzerinde etkili olduğunu, spor deneyiminin sorun odaklı çözüm geliştirmede önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır.

Şanlı (2016) araştırmasında öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiş ve daha uzun mesleki deneyime sahip olan öğretmenlerin daha az mesleki deneyimi olan öğretmenlere göre stres algılarının daha düşük olduğunu

saptamıştır. Hacıcaferoğlu ve arkadaşlarının (2015) Halk Oyunları branşındaki 187 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada, sporcuların stres ve anlık kaygı durumlarıyla spor deneyimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Mumcu (2012) araştırmasında, mevcut çalışma ile aynı yönde sonuçlar elde edilmiştir. Mumcu beden eğitimi öğrencilerinin aktif spor deneyimleri ile stres değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Aynı şekilde Türkçapar'ın (2012) çalışmasında Beden Eğitimi bölümündeki öğrencilerin stres toplam puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Algılanan stres ile aile gelir düzeyi ilişkisi: Bu çalışmada, katılımcıların ailelerinin gelir düzeyi ve algılanan stres durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yapılan çalışma ile benzer bir sonuç Kaya'nın (2018) çalışmasında elde edilmiştir. Kaya, algılanan stres düzeyi açısından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Köksal'ın (2011) çalışmasında da benzer bir sonuç elde edilmiş, öğrencilerin gelir düzeyleri ile stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özden'in (2010) çalışmasında ise, katılımcılar arasında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İlişkin çalışmada elde edilen sonuçlara göre, aile gelir düzeyinin yükselmesi ile algılanan stres düzeyinin azaldığı ortaya konulmuştur.

Algılanan Stres ve anne-baba eğitim düzeyi ilişkisi: Mevcut çalışmada, katılımcıların anne- babalarının eğitim düzeyi ve algılanan stres durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Özden'in (2010) çalışmasında elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları arasında anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılık tespit edilmemiştir. Bu bakımdan, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Literatürde bireylerde algılanan stres ile ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile arasında doğrudan bir ilişkiyi saptayan çalışma henüz mevcut olmamakla birlikte Rogers ve

arkadaşları (2009) araştırmalarında farklı değişkenlerle birlikte ebeveynlerin eğitim düzeylerinin öğrencilerin stres kontrolünde etkisinin olabileceğini belirtmektedirler. Araştırmacılar ebeveynlerin katılım stilleri ve ilgi düzeylerinin ergenlerin eğitim düzeyleri arasında farklılıklar olduğunu ve bu durumun öğrencinin üzerindeki stresin azaltılmasında ve akademik başarısında etkili olabileceğini dile getirmişlerdir.

Algılanan stres ve yaşam bölgesi ilişkisi: Bu çalışmada, katılımcıların yaşadıkları bölge ve algılanan stres durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kaya (2018) bu alanda yaptığı araştırma sonuçlarına göre, deney grubundaki öğrencilerin algılanan stres düzeyindeki fark puanları ortalamalarının ailelerinin ikamet ettiği yer değişkeni bakımından anlamlılığını belirlemek için uygulanan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre, grup ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bakımdan mevcut araştırmanın sonuçları desteklenmektedir.

Sporcuların yaşam bölgesiyle stres arasındaki ilişkinin anlamlılığı Tulloh (1998)'un koşucular üzerinde yaptığı araştırmada görülmektedir. Tulloh, 1998 yılında yapılan kros (arazi) ve salon koşularını sporcuların yaşadıkları ülkeler açısından değerlendirmiştir. Araştırmada kısa mesafe salon koşularında Amerikalı ve İngiliz sporcuların vücut yapıları ve eğitimlerinin daha iyi olduğunu bu durumun sporcuların kendine güvenlerini arttırdığını ve yarışmalarda daha az stres yaşadıklarını belirtmiştir. Öte yandan kros yarışmalarında Kenya'lı sporcuların daha az stresli olduklarını ve yarışmalarda daha başarılı olduklarını saptamıştır.

Problem çözme ve cinsiyet ilişkisi: Bu çalışmada, halk oyunları sporcularının Problem Çözme Becerisi Envanteri'nden aldıkları toplam puanlar ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Problem çözme becerisiyle cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalarda mevcut tez çalışmasını destekleyen ve desteklemeyen bulgulara rastlanmıştır.

Demir'in (2019) araştırmasında da problem çözme becerisi ile cinsiyet demografisi arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Özer'in (2010) İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin öğrenme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ise analizler sonucunda problem çözme becerilerinin öğrencilerin cinsiyetlerine göre değişmediği görülmüştür.

Problem çözme becerisinin cinsiyet değişkeniyle ilişkisini anlamlılık düzeyinde ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Öztürk ve ark. (2016) tarafından Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi'ndeki judo sporcularının problem çözme becerilerini ve sportif güven düzeylerini inceleyen çalışmadır. Çalışmada, sporcuların problem çözme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bir başka çalışmada, Türkçapar (2007) Beden Eğitimi ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasıyla ilgili çalışmada beden eğitimi öğrencilerinin problem çözme becerileri toplam puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür.

Pulur ve arkadaşlarının yüzme ve atletizm ile uğrasan sporcularla yaptığı çalışmada erkeklerin kadın sporculara göre problem çözme becerisi puanlarının daha yüksek bulunduğu bildirilmektedir. Heppner ve ark. (1983), Brems ve Johnson (1988), Şahin ve arkadaşları (1993), Ferah (2000), İnce ve Şen (2006), Karabulut ve Kuru (2009), çalışmalarında, problem çözme becerisiyle cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğunu bulgulayan farklı çalışmalardır.

Problem çözme ve yaş ilişkisi: Yapılan bağımsız değişkenler t-testi sonucunda, katılımcıların Problem Çözme Becerisi Envanterinden aldıkları toplam puanlar ile kategorileri (genç/yetişkin) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Problem çözme becerisinin katılımcıların yaşları ile bir ilişkisi olmadığını ortaya koyan diğer çalışmalara örnek olarak, Maydeu (1997), Demir (2019) ve Hittinger (2018) çalışmalarında problem çözme becerisi ile yaş demografisi arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Buna karşın literatürde problem çözme ve yaş ilişkisini anlamlı olarak ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. Dönmez (2010) problem çözme becerileri puanları üzerinde farklı yaşlar düzeyinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. Dönmez, beden eğitimi ve spor

öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sosyal öz yeterlikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, 21-23 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarının 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu, 24 ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin puanlarının ise 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Problem çözme becerisinin gençlikten orta yaşın son dönemlerine kadar artış gösterdiğini ve daha ilerleyen yaşlarda ise yeniden bir azalma eğrisine girdiğini bulgulayan çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Heidrich ve Denney (1994) 18-81 yaş aralığındakilerle yaptığı çalışmalarında sosyal problem çözme becerilerinin otuzlu ve kırklı yaş dönemlerinde daha fazla olduğunu belirtse de yaş değişkeninin sosyal problem çözme becerisinin bir yordayıcısı olmadığını söylemişlerdir. Problem çözme becerisinin gençlikten orta yaşın son dönemine kadar artış gösterdiğini ve daha ileri dönemlerde yaşla birlikte problem çözme becerisinin azaldığını ifade eden araştırmacılar, bunun sebebi olarak hayat tecrübesi kaynaklı kazanımların giderek artmasına, fizyolojik ya da nörolojik azalmaların bu dönemlerde görece olarak az oluşuyla ilişkilendirmişlerdir.

Başka bir ifadeyle, orta yaş çağındaki kişilerde problem çözme becerisinin en üst seviyede oluşunun sebebi bilişsel yeteneklerinin korunması ve tecrübelerin birikerek artmasıdır. (Mienaltowski (2011) yetişkinlerin günlük yaşamlarındaki problem çözme kabiliyetleri üzerinde yaptığı çalışmada yaşlı bireylerdeki bilişsel ve fiziksel düşüşün problem çözmeyi olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir.

Thornton ve ark. (2013) yaşları 18 ile 87 arasında değişen 187 yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşlıların problem çözme puanlarının orta yaş ve genç yetişkinlerinkinden daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Denney ve Pearce (1989), 20-80 yaş grubundaki kişilerle yaptıkları bir çalışmada, problem çözme becerilerinin otuzlu ve kırklı yaş gruplarında en üst seviyeye ulaştığını, ellili yaşlardan başlayarak azaldığını bildirmişlerdir. Chen ve ark. (2017) da, problem çözme becerilerinin genç yetişkinlik döneminden orta yetişkinliğe kadar artış gösterdiği, ellili yaşlardan itibaren de azaldığını belirtmişlerdir.

Problem çözme ve spor deneyimi ilişkisi: Bu araştırmada One Way Anova testi sonucunda katılımcıların Problem Çözme Becerisi Envanterinden aldıkları toplam puanlar ile halk oyunları ile uğraşma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna sonuca göre, spor deneyimi arttıkça problem çözme becerisinin de arttığı görülmüştür.

Ayrıca, bu doğrultuda gerçekleşen tukey post-doc değerlendirmeye göre, 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan bireyler ve 4-7 yıl spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada problem çözme ve mesleki deneyim ilişkisi açısından elde ettiğimiz bulguları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Yılmaz ve arkadaşlarının (2019) hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmada, hemşirelerin mesleki deneyim süresi arttıkça öz-yeterlik algıları ve problem çözme becerilerinin geliştiği görülmüştür.

Bir başka çalışmada Çoban ve arkadaşları (2011), liselerde görev yapan okul yöneticilerinin problem çözme yeterliliklerini araştırmışlardır. Liselerde görev yapan öğretmenlerin görüşlerine dayanarak hazırlanan çalışmada öğretmenler mesleki deneyimi daha fazla olan yöneticilerin problemleri daha akılcı bir yaklaşımla analiz ettiklerini ve daha olumlu bir algılama düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca, İzgar (2004), Germi ve Sunay (2006), Gülşen (2008), Efe ve arkadaşları (2008), Demirtaş ve Dönmez (2008)'in, farklı örneklerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında deneyim arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığını sonunun ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Problem çözme ile spor deneyimi arasındaki ilişki arasında bir anlamlılık olmadığı Pulur ve arkadaşlarının (2012) çalışmasındaki sonuçlarda elde edilmiştir. Araştırmacılar, yüzme ve atletizm sporcularıyla yaptıkları çalışmada sporcuların deneyimlerine göre, problem çözme becerisi puanlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmadığını belirtmişlerdir.

Problem çözme ve anne baba eğitim düzeyi arasındaki ilişki: Bu araştırmada, gerçekleşen değerlendirmelere göre, katılımcıların problem çözme becerisi envanterinden aldıkları toplam puanlar ile anne-baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Korkut (2002) ve Çetin Özden (2010) gibi bu alanda yürütülen bazı çalışmada, katılımcıların problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada anne-baba eğitim durumlarının öğrencilerin problem çözme becerilerini değerlendirmelerinde fark yaratmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu bakımdan, mevcut araştırma bulgularına benzerlik göstermektedir.

Bir başka çalışmada (Uysal ve Manavoğlu, 2019), öğrencilerin problem çözme becerilerinin genel puan ortalamaları, anne- babanın eğitim durumunun genel not ortalaması özelliklerine göre karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Literatürde anne-baba eğitim düzeyi ile bireyin problem çözme becerisiyle arasında anlamlı ilişki saptayan çalışmalar olsa mevcuttur. Gencer (2019)'un çalışmada 9. Sınıf lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinde ebeveynlerin eğitim düzeyi ve kardeşlerin eğitim düzeyi gibi değişkenlerin etkisi olduğunu saptamıştır.

Öztürk (2019)'ün çalışmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumlarıyla problem çözme becerileri arasındaki ilişkide ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin problem çözme becerileri de orantılı olarak artmaktadır.

Ebeveynlerin eğitim seviyesi ve öğrencilerin problem çözme ve başarı düzeylerine ilişkin araştırma yapan Levpuscek, Zupancic, ve Socan, (2013) öğrencilerin problem çözme ve matematik becerisi ile ebeveynlerin eğitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada pisa sonuçlarına göre ailelerin eğitim düzeyi arttıkça öğrencinin başarısının da arttığı görülmüştür

Problem çözme ile ailenin gelir düzeyi arasındaki ilişki: Bu çalışmada, analiz sonuçlarına göre, katılımcıların problem çözme becerisi envanterinden aldıkları toplam puanlar ile ailenin gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, Öztrük (2019), Uysal ve Manavoğlu (2019) ve Elkin ve Karadağlı (2015) gibi benzer çalışmaların sonuçları ile desteklenmektedir. Bu çalışmalarda da gelir düzeyi ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatürde problem çözme becerisi ile ailenin gelir düzeyi arasındaki ilişkide karşıt sonuçlar elde eden çalışmalar da mevcuttur. Dönmez'in (2010) çalışmasında problem çözme becerileri konusunda öğrencilerin sosyo-ekonomik puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Ulupınar'ın (2004) çalışmasında ise gelir düzeyi ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Aynı şekilde Kesgin'in (2006) çalışmasında da problem çözme ve gelir düzeyi arasında bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Problem çözme ile yaşam bölgesi arasındaki ilişki: Bu çalışmada, katılımcıların problem çözme becerisi envanterinden aldıkları ortalama puanlar ile yerleşim yeri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Problem çözme ile kent-kırsal bölge ilişkisini Erden (2017) çalışmasında çocuklar üzerinde incelemiş ve elde ettiği veriler doğrultusunda kentte yaşayan çocukların sosyal problem çözme becerilerinin kırsalda yaşayan çocuklardan daha iyi olduğu ve sosyal problem çözme becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Çalışmada, çocuklarda yaratıcılık becerileri, orijinallik ve ayrıntıcılık alt boyutlarında yaşam bölgesi açısından bir farklılık görülmezken, esneklik ve akıcılık alt boyutlarında kırsalda yaşayan çocukların yaratıcılık becerilerinin kentte yaşayan çocuklardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde, karşıt sonuç elde eden çalışmalar da yer almaktadır. Benzer olarak, Uysal ve Manavoğlu (2019), Elkin ve Karadağlı (2015) ve Yılmaz ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmalarda problem çözme becerileri ile yerleşim bölgesi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Problem çözme ve anne-baba eğitim düzeyi: Bu çalışmada, katılımcıların problem çözme becerisi envanterinden aldıkları toplam puanlar ile anne-baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bu alanda literatürde bulunan benzer çalışmalara göre karşılaştırıldığında, Uysal ve Manavoğlu (2019), Elkin ve Karadağlı (2015) ve Yılmaz ve arkadaşları (2009) gibi çalışmalarda problem çözme becerileri ve anne-baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, mevcut araştırmanın sonuçları bu çalışmalar ile desteklenmektedir.

Algılanan stres ve problem çözme ilişkisi: Bu çalışmada, katılımcıların algılanan stres puanları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı ortaya çıkmıştır. Stres, kişilerin riskli olaylara karşı tedbirli olması için teşvik eden koruyucu bir sistemdir. Fakat uygun seviyede stresin koruyucu ve motivasyonu artırıcı olmasına rağmen yüksek seviyelerdeki stresin bireylerde bozucu ve engelleyici tesiri olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle, kişilerin algıladıkları stres seviyeleri artarken problem çözme yeteneklerinin azalış göstermesi bu bilgiyi açıklayıcı niteliktedir.

Demir (2019) 430 Lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında, problem çözme becerileri ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Savcı ve Aysan'ın (2014) çalışmalarında da planlı problem çözme ve algılanan stres seviyesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bir başka çalışmada ise Eskin ve arkadaşları (2013) baş ağrısı çeken hastaların problem çözme becerileri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, 49 hastanın 49 sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırmalı sonuçlarını analiz ettiklerinde anlamlı bir ilişki saptamışlardır.

Algılanan stres ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmayı Dubow ve Tisak (1989) ilkokul öğrencileri üzerinde yapmışlardır. Araştırmacılar, 3 ve 5. Sınıflarda okuyan 361 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrenciler üzerindeki stresin problem çözme üzerinde önemli etkisi olduğunu ve problem çözmenin önündeki temel engellerden biri olduğunu vurgulamışlardır.

Sarah M. Hittinger (2018) ABD'de hastabakıcılar üzerinde yaptığı araştırmasında stres, psikolojik sorunlar ve sosyal problem çözme ilişkisini incelemiştir. Hittinger 53 kadın hastabakıcı üzerinde yaptığı testlerde stresin seviyesini arttıran bir çok etken (beslenme, sosyal izolasyon, demografik stres vs.) olduğunu ve stres seviyesi yükseldikçe problem çözme becerisinin azaldığını ortaya koymuştur.

Albert Maydeu (1997) araştırmasında strese bağlı kaygı ve depresyon yaşayan kişilerin sosyal problem çözme becerilerini ele almıştır. Maydeu ABD'nin Pittsburgh Pennsylvania bölgesinde yaşayan orta yaş ve yaşlı kişilerden oluşan 214 kişilik gönüllü katılımcı grubuyla yaptığı çalışmada, çalışmanın sonuçları, genç erişkin popülasyonlarında sosyal problem çözme yetersizlikleri ile strese bağlı depresyon ve anksiyete arasındaki anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır

Bu çalışmada, istatistiksel sonuçlardan elde edilen bulgular literatürdeki farklı çalışmalarla karşılaştırılmış, benzer ve farklı sonuçlar verilmiştir. Sporcularda stresi oluşturan pek çok kaynak olduğu gibi sporcunun problem çözme becerisini etkileyen birçok farklı etken de mevcuttur. Yapılan her çalışma kendi özneline elde ettiği bulgular ışığında, sonraki araştırmalara ışık tutmaktadır.



7.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında, halk oyunları ile uğraşan 383 katılımcı üzerinde bir anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri ile algılanan stres düzeyi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmada kullanılan algılanan stres düzeyi ile katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin değerlendirmesinde, katılımcıların yaş grubu, cinsiyet, yaşam bölgesi, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, algılanan stres ölçeği bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Çalışmada kullanılan problem çözme ile katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin değerlendirmesinde, katılımcıların yaş grubu, cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, algılanan stres ölçeği ve problem çözme becerileri bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Fakat katılımcıların yaşadıkları bölgeye göre, şehir ve büyükşehirde yaşayan bireylere arasında problem çözme becerisi bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Aynı zamanda, katılımcıların spor deneyimleri ile algılanan stres düzeyi ve problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için ise kullanılan tukey post hoc testi sonuçlarına bakıldığında, algılanan stres düzeyi bakımından 4-7 yıl ile 8-11 yıl ve 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Problem çözme becerileri bakımından ise, 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır.

Aynı zamanda, araştırmada ele alınan bir başka değerlendirme olarak, katılımcıların algılanan stres düzeyi ve problem çözme arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmeye alınmıştır. Bu değerlendirmede kullanılan Pearson Korelasyon değerine göre iki değişken arasında çok küçük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, iki değişken birbirinin yordacısı olarak kullanamamaktadır.

Bu tezde aşağıda özetlendiği gibi bazı öneriler sunulmaktadır:

- Sporcuların algılanan stres seviyelerinin en aza indirilmesi için, zamanlarını iyi şekilde yönetmeleri, mesleki açıdan donanımlarını geliştirmeleri, müsabakalar dışında çeşitli sosyal etkinliklere katılmaları ve takım içerisinde oryantasyon programlarının artırılması gibi öneriler uygulanabilir.
- Eğitim sürecinin başlarından itibaren, bilhassa Beden Eğitimi ve Spor derslerinde, öğrencilerde problem çözme becerisinin gelişimini sağlayan etkinliklerin yapılması önerilebilir.
- Eğitim öğretim kuruluşlarında sporla ilgili, öğrencilerin dışında ebeveynlerine de eğitim ve seminerlerin verilmesi, katılımın artırılması, yalnızca şehir merkezlerinde değil ilçe ve köylerdeki bireylerin de spora yönlendirilmesi yönünde çalışmalar yapılabilir.
- Sporda performansı değiştiren etkenlerin (teknik, motor yetenekler vb.) dışında sporcuların problem çözme becerisi seviyelerinin ölçülmesi ve geliştirilmesi oldukça önemlidir.
- Halk oyunları sporcuları, müsabakaların öncesinde ve müsabakalar sırasında oldukça yoğun stres yasayabilmektedirler. Bu stres durumu, sporcuların performans ve başarılarını negatif açıdan etkileyebilmektedir. Bu nedenle antrenörlerin, sporculara fiziksel ve teknik açıdan verdikleri desteğin yanında, psikolojik destekler de verilebilir.
- Stres ve problem çözme ilişkisi farklı spor branşları üzerinde farklı değişkenlerle uygulanarak farklı sonuçlar elde edilebilir.

8.KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Carlbring, P., Harvey, R., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2016). Problem-Solving Skills and Perceived Stress Among Undergraduate Students: The Moderating Role of Hardiness. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1321–1331.
- Aktani C. (2000). Maslow'un Motivasyon Teorisi, Ankara.
- Albrecht, K. (1993). Gerilim ve Yönetici, (Çev. K. Tosun vd.) İstanbul, s.10-11.
- American Psychological Association, "Stress Won't Go Away?" accessed February 15, 2012, <http://www.apa.org/helpcenter/chronic-stress.aspx>
- American Psychological Association, "Stress: The Different Kinds," 15 Şubat 2012, <http://www.apa.org/helpcenter /stress-kinds.aspx>
- And M. (1964). Türk Köylü Dansları. İzlem Yayınları İstanbul.
- And M. (2002). Oyun ve Bögü. Türk Kültüründe Oyun Kavramı. Yapı Kredi Yayınları İstanbul.
- And, Metin (2003). Oyun ve Bögü. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Anisman, H., Zalcman, S., Shanks, N., & Zacharko, R. M. (1991). Multisystem regulation of performance deficits induced by stressors. In *Animal Models in Psychiatry*, II (pp. 1-59). Humana Press, Totowa, NJ.
- APA-American Psychological Association, "Understanding Chronic Stress," accessed February 15, 2012, <http://www.apa.org/helpcenter/understanding-chronic-stress.aspx>
- Arsan, N., & Koruç, Z. (2009). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(4), 131-138.
- Artun E. Türk Halkbilimi. 5. Baskı. İstanbul: Kitabevi Yayınları; 2009.
- Ataman, Sadi Yaver (1975).100 Türk Halk Oyunları. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- Avşar E. (1984). Halk Oyunları Müziği, Giysileri ve Düğün Gelenekleri ile Manisa. İzmir: Arkadaş Matbaası; 1984.
- Aypay A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin GÖYÖ Türkçe'ye Uyarlama Çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Baker, S. R. (2003). A Prospective Longitudinal Investigation of. Social Problem Solving Appraisals On Adjustment to University, Stress, Health, And Academic Motivation and Performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
- Balcı, A. (2014). Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ., & Doğrul, A. (2011). Profesyonel Sporcularda Stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 4(3), 59-65.
- Bali A. Halk Oyunları Üzerine Halkbilimsel Bir Araştırma: Mersin İli Silifke İlçesi Örneği. *Karadeniz*. 2017, (33): 78-91.
- Barling J., Abel M. (1983). Self-Efficacy Beliefs and Tennis Performance, *Cognitive Therapy and Research*, 7(3), 265-272.
- Başaran MH, Taşgın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 533–544.
- Baçoğlu B., (2017). Grekoromen Yıldız Erkek Güreş Milli Takım Oyuncularının Başarı Algısı ve Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-40.
- Baştuğ G (2009). Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3): 15–20.
- Baumberger-Henry, M. (1998). Cooperative Learning And Case Study: Does The Combination Improve Nursing Students' Self Perception Of Problem-Solving And Decision Making Skills? Doctoral Dissertation, Widener University.

- Baykul, Y. (2002). İlköğretimde Matematik Öğretimi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Baykurt Ş., Evliyaoğlu S. (1998). Türk Halk Bilimi. İkinci Baskı. Ankara: Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık.
- Baykurt Ş. (1976). Türkiye’de Folklor. 1. Basım. Ankara: Kalite Matbaası.
- Baykurt Ş. (1990). Türk Halk oyunlarının Öğretilip Yaygınlaştırılması Üzerine Notlar. Türk Halk oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürü Araştırma Dairesi Yayınları 157: 1990; 61-66. Ankara.
- Benzer F. (2011). İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öz Yeterlik Algılarının Analizi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkant Hasan G, İsmail E., (2013). İlköğretim Matematik öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Social Science, 3(6), s. 1021-1041.
- Bilen, M. (2006). Plandan Uygulamaya Öğretim. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bird AM, Crime BK (1986). Psychology and sport behavior. St. Louis: Times Mirror/ Mosb College Publishing.
- Blanchard-Fields F, Mienaltowski A (2006) Decision making and everyday problem solving. In Encyclopedia of Gerontology, 2nd ed. (Eds JE Birren):350-358. New York, Academic Press.
- Boulton, A.; Baker, G.; and MartinIverson, M., eds. Neuromethods. Volume 19: Animal Models of Psychiatry, II. Totowa, NJ: Humana Press, 1991. pp. 1–59.
- Brems, C., Johnson, M. E., “Problem Solving Appraisal and Coping Style: The Influence of Sex-Role Orientation and Gender”. The Journal of Psychology. 123 (2), pp.187-194,1988.
- Brink E., Alsén P., Herlitz J., Kjellgren K.,& Cliffordson C. (2012). General self- efficacy and health-related quality of life after myocardial infarction, *Psychology, Health & Medicine*, 17(3), 346-355.

- Budak S (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Chang, E. C., Sanna, L.J, Riley, M.M., Thornburg, A.M., Zumberg, K.M. & Edwards, M.C. (2007). Telatinse between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable. *Personality and Individual Differences*, 42, 135-144.
- Chase, M. A. (1998), Sources of self- efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 76- 89.
- Chen X, Hertzog C, Park DC (2017) Cognitive predictors of everyday problem solving across the lifespan. *Gerontology*, 63:372-384.
- Cohen J. New Jersey: Lawrence Enlbaum Associates (1988). Statistical power analysis for the behavioral science. Second Edition, New York.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 24: 385-396.
- Cömert Ötken, N. ve Kızmaz, İ. (2014). Sözlü Tarih Denemesi: 1960-1980 Yılları Arasında İstanbul’da Halk Dansları, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (34), 929-947
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338.
- Çakır A. (1987). Türk Halk oyunlarında Hayvan Motifleri Üzerinde Bir Atlas Denemesi, 2. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi (Bildirileri). Ankara: 1987(3); 75-87.
- Çetin Özden, E. (2010). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya
- Çetinkalp, C. O. (2012). Türk Halk Dansları Çalışmalarına Yön Veren Bir Organizasyon Olarak “Milliyet Gazetesi Liselerarası Müzik ve Halk Oyunları Yarışması”nın İlk On Yılı İncelemesi, *EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Dergisi*, (2), 21-36

- Çetinoğlu G. Bursa Birinci Amatör Ligindeki Futbolcuların Özyeterlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir 2016, 34.
- Çoban, B., Karademir, T., Devecioğlu, S., & Karakaya, Y. E. (2011). Öğretmen görüşlerine göre güzel sanatlar ve spor liselerinde görev yapan yöneticilerin problem çözme yeterlikleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 871-886.
- Çobanoğlu Ö. (1999). Halkbilimi Kuramları ve Araştırma Yöntemlerine Giriş 1. Baskı. Ankara: Akçağ Yayınları.
- D’Zurilla, T. J., ve Sheedy, C. F. (1991). Relation Between Social Problem-Solving Ability and Subsequent Level of Psychological Stress in College Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5): 841–846.
- Davidson JE, Deuser R, Sternberg RJ (1996) The Role of Metacognition in Problem Solving. In *Metacognition Knowing About Knowing* (Eds J Metcalfe, AP Shimamura):207-227. Cambridge, MIT Press.
- Decision-making skills in project management, (<http://apppm.man.dtu.dk>, 02.03.2020.).
- Demir, M. (2019) Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirtaş, H., Dönmez, B., “Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Algıları.” İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi 9(19), ss:177–198, 2008.
- Denney NW, Pearce KA (1989) A Developmental Study Of Practical Problem Solving In Adults. *Psychol Aging*, 4:438-442.
- Dönmez, K. H. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin (1., 2., 3., ve 4. sınıf) sosyal özyeterlikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Drucker P. (1994). Kapitalist Ötesi Toplum, (Çev. B. Çorakçı) , İstanbul,

- Dubow, E. F., & Tisak, J. (1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. *Child development*, 1412-1423.
- Durak-Batıgün A, Şahin N. Anger, C. (2003). Impulsivity, and Perceiving oneself as an Inefficient Problem Solver be a Forerunner of Adolescent Suicide. *Türk psikoloji dergisi*, 18 (51):53-57.
- DZurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social Problem Solving in Adults. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy* (Vol. 1, Pp. 201-274). New York: Academic Press.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., “Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi.” *Ankara Üniversitesi Spormerte, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6 (2), pp. 49-59,2008.
- Eğilmez M. Gelenekten Geleceğe Halk Oyunları. 1. Baskı. Ankara: Ütopya Yayınevi; 2006.
- Ekici M. (2003). Selim Sirri Tarcan’ın Bir Makalesi: “Yeni Zeybek Raksı”. *Milli Folklor* 2003 (57): 10-25.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi, *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi*, 1(1), 11-18
- Eraslan, M., Karafil, A. Y., & Atay, E. (2017). Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Muay Thai Sporcularının Stres İle Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *Journal Of Human Sciences*, 14(3), 2915-2924.
- Erci, B. (2006). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Güvenilirlik ve Geçerliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (1) , 58-63.
- Erden, Ş. (2017). 48-66 ay arası çocukların sosyal problem çözme becerileri ve yaratıcılıklarının yaşadıkları bağlam (Kentte ve kırsal bölgede) açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, F. (1998). Davranış Bilimleri, Beta Basım Yayım, İstanbul.

- Ersoy, E., & Bal-Incebacak, B. (2017). The Evaluation of the Problem Solving in Mathematics Course According to Student Views. *In ITM Web of Conferences (Vol. 13, p. 01-012). EDP Sciences.*
- Ertoğan C. (2017). Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y., & Gültekin, B. K. (2013). Social Problem-Solving, Perceived Stress, Depression and Life-Satisfaction İn Patients Suffering From. Tension Type and Migraine Headaches. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4): 337–343.
- Etzel, E. F., Watson, J. C., Visek, A. J., & Maniar, S. D. (2006). Understanding and promoting college student-athlete health: Essential issues for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(3), 518-546.
- Ferah,D. (2000). “Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,
- Frauenknecht, M., Black, D.R. & Coster, D. C. (1996). Adolescent problem solving, stress, and the Stepped Approach Model. *American Journal of Health Behavior*,20(2): 30-41.
- Gacar A, Karahüseyinoğlu MF (2010). Spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. 11th International Sport Sciences Congress, 10–12 November 2010, pp: 1079–1081, Antalya / Turkey.
- Gagné, R. M. (1985). The Conditions of Learning and Theory of Instruction. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Gazimihal M. R. (1975).Türk Vurmalı Çalgıları. Ankara Üniversitesi Basım Evi, Ankara.
- Gazimihal MR. Anadolu Halk Oyunları. Türk Folklor Araştırmaları Dergisi 1951; 2(25): 386-394.

- Gencer Kayhan, G. (2019) Problem çözme strateji eğitimi ve matematiksel problem kurma becerisi arasındaki ilişkinin farklı değişken açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gerek, Z. (2007). Halk Oyunları Ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit İle Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Germi, H., Sunay H., (2006). “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi”. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Goldstein EB (2011) Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research and Everyday Experience, 3th ed. Wadsworth, Cengage Learning.
- Gould D, Krane V (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In: Advances in sport psychology. T.S. Horn (Edit).Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Graham, J., & Hardy, L. (1990). Stress and Performance in Sports. New York.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. Milli Eğitim Dergisi, cilt:160. Web: <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/160/guclu.htm> adresinden 03.01.2010 tarihinde erişilmiştir.
- Gülşen D., (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Güvenç B. (1993). Türk Kimliği: Kültür Tarihinin Kaynakları, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- H. Ekinci-S. Ekici (2003). “Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama”, *Uludağ Üniversitesi İİBF Dergisi*, C:22, S:2, Bursa, 2003, s.102
- Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B, Seçer M. (2015). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından

İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 4: 288-297.

Hall, R., Kibler, D. Wenger, E. and Truxsaw, C. (1989). 'Exploring the episodic structure of algebra story problem solving', *Cognition and Instruction* 6(3), 223–283.

Heidrich SM, Denney NW (1994). Does social problem solving differ from other types of problem solving during the adult years? *Exp Aging Res*, 20:105-126.

Heppner P P, Pretorius T B, Wei M, Lee D-G, Wang Y-W. (2002). Examining the generalizability of problem solving appraisal in Black South Africans. *Journal of Counseling Psychology*; 49 (4): 484-498.

Heppner, P.P., Reeder, B.L., Larson, L.M., "Ognitive Variables Associated with Personal Problem-Solving Appraisals Implications for Counseling". *Journal of Counseling Psychology*. 30, pp: 537-545,1983.

Hittinger, S. M. (2018). The Relationship Between Stress, Social Problem Solving, and Psychological Distress in Mothers of Daughters with Eating Disorders. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Doctor of Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, USA.

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social Relationships And Health. *Science*, 241(4865), 540-545.

Hoy, W. ve Miskel, C. (1987). Educational Administration. New York: Random House.

http://www.abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs_STRESS

https://saylordotorg.github.io/text_human-relations/s07-01-types-of-stress.html

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

Huband ED, Mc Kelvie JS (1986). Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 17: 191–198.

- Huitt, W. (1992). Problem solving and decision making: Consideration of individual differences using the Myers-Briggs Type Indicator. *Journal of Psychological type*, 24(1), 33-44.
- Huizinga, J. (1985). *Homo Ludens: Zabawa Jako Źródło Kultury*. Czytelnik. (Çev), M.A. Kılıçbay. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Hutzler, Y., Zach, S., & Gafni, O. (2005). Physical Education Students' Attitudes and Self-Efficacy Towards the Participation of Children with Special Needs in Regular Classes. *European Journal of Special Needs Education*, 20(3), 309-327.
- İnce, G., Şen, C., "Adana İlinde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi". *Ankara Üniversitesi Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV (1) , pp: 5- 10, 2006.
- Izgar, H., Gürsel, M., Nergiş, A., Önder Davranışların Problem Çözme Becerilerine Etkisi. XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri, Malatya, 2004.
- İlgar, Ö. (2001). *Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İncebacak, B. B., & Ersoy, E. (2016). Problem Solving Skills of Secondary School Students. *China-USA Business Review*, 15(6), 275-285.
- Jones G, Cale A (1991). Gender Differences in Precomputation Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 1– 15.
- Kabadayı, R. (1992). Problem Çözme Süreci, Gereği ve Eğitimdeki Boyutları. *Öğretmen Dünyası*, Cilt: 146, s. 32.
- Karabulut, O. E., & Kuru, E. (2009). Ahi Evran Üniversitesi beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniv. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (3), ss : 119-127.
- Karasar. N. (1984) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.

- Kaya, M. B. (2018). Yaratıcı Dramanın Stresle Başetmeye Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul
- Kaya, N. (1992). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygıları arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kesgin, E. (2006). Okulöncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi(Denizli ili örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Kızmaz, İ. (2013). 1960-1980 Yılları Arasında İstanbul'da Halk Dansları sözlü Tarih Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kintsch, W. (1986). 'Learning From Text', *Cognition and Instruction* 3(2), 87–108.
- Kintsch, W. and van Dijk, T.A. (1978). 'Toward a model of text comprehension and production', *Psychological Review* 85(5), 363–394.
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 177-184.
- Kurt, B. (2013). Türk Ulusunun Dans Yoluyla Temsili: Devlet Halk Dansları Topluluğu, *Folklor Edebiyat Dergisi*, 19 (73), 9 - 22
- Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived Problem Solving, Stress, And Health Among College Students. *American Journal of Health Behavior*, 29(4): 360–370.
- Levpušček, M. P., Zupančič, M., & Sočan, G. (2013). Predicting achievement in mathematics in adolescent students: The role of individual and social factors. *The Journal of Early Adolescence*, 33(4), 523-551.
- Martens R, Vealey RS, Burton D (1990). Competitive Anxiety in Sport. Champaign Human Kinetics Books.

- Maydeu-Olivares, A. (1997) Social Problem Solving as a Mediator of Stress-Related Depression and Anxiety in Middle-Aged and Elderly Community Residents'. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 21, No. 1, pp. 73-96.
- Mienaltowski A (2011) *Everyday Problem Solving Across the Adult Life Span: Solution Diversity and Efficacy*. *Ann N Y Acad SCI*, 1235:75-85.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2009a). İlköğretim Matematik Dersi 1.-5. Sınıflar Öğretim Programı. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2009b). İlköğretim Matematik Dersi 6.-8. Sınıflar Öğretim Programı. Ankara.
- Morgil, İ., Seçken, N., & Yücel, S. (2004), Kimya Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *BAÜ Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 62- 72.
- Mumcu, N. (2019). Aktif Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Nesher, P. (1988). 'Multiplicative School Word Problems: Theoretical Approaches and Empirical Findings', in J. Hiebert and M. Behr (eds.), *Number Concepts and Operations in the Middle Grades*, Lawrence Erlbaum Association, NJ, pp. 19–41.
- Nesher, P. and Katriel, T. (1977). 'A Semantic Analysis of Addition and Subtraction Word Problems in Arithmetic', *Educational Studies in Mathematics* 8, 251–269.
- Nesher, P. and S. HersHKovitz. (1994). 'The Role of Schemes in Two-Step Problems: Analysis and Research Findings', *Educational Studies in Mathematics* 26, 1–23.
- Nesher, P. and Teubal, E. (1975). Verbal Cues as an Interfering Factor in Verbal Problem Solving, *Educational Studies in Mathematics* 6, 41–51.
- Örnek SV. Türk Halkbilimi. 2. Baskı. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları 1629; 2000.
- Özcan, C. ve Öğülmüş, S. (2010). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklara Bilişsel Yaklaşım Dayalı Kişiler Arası Sorun Çözme Eğitiminin Katkıları. *TAF PrevMedBull*, 9 (4), 391-398.

- Özdemir A.(2006). Folklor Penceresi, Veli Yayınları, İstanbul.
- Özer, D. (2010). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin öğrenme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Özgül F (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan G. Üniversite Öğrencisi Kadın Futbolcuların Toplumsal Cinsiyet Algıları ile Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Aydın 2019, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, A., Bayazıt, B., & Gencer, E. (2016). Investigation Of Empathic Tendency And Problem Solving Skills Of Judo Athletes (Sample Of Center Of Olympic Preparation In Trabzon). SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences, (18). 115-124.
- Öztürk, F. (2019). Kocaeli bölgesindeki lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ve problem çözme becerilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pearlin LI, Menaghan EG, Lieberman MA, Mullan JT. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*; 22(4): 337-356.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, Control, And Coping in Elite Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.
- Polya, G.: 1945 (2nd Edition, 1973), How to Solve it, Princeton University Press, Princeton.
- Pulur A, Karabulut E.O, Koç, H. (2012). Farklı Branşlardaki Üst Düzey Üniversiteli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), s. 11-16.

- Ray R, Wiese-Bjornstal DM. (1999). Counseling in Sports Medicine. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Rogers, M. A., Wiener, J., Marton, I., & Tannock, R. (2009). Supportive and controlling parental involvement as predictors of children's academic achievement: Relations to children's ADHD symptoms and parenting stress. *School Mental Health*, 1(2), 89-102.
- Sahin, N., Sahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Sapolsky, R.M.; Krey, L.C.; And McEwen, B.S. (1986). The neuroendocrinology of stress and aging: The glucocorticoid cascade hypothesis. *Endocrinology Review* 7:284–301.
- Sarı İ. (2013). Güreşçilerin Motivasyonu ve Özyeterlikleri İle Antrenörlerin Liderlik Davranışlarının İlişkisi, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Savaşır I, (1997). Şahin NH, Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:9 Ankara.
- Savcı M, Aysan F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *UTEB*. 2014(3): 44-56.
- Saygılı S. Examining The Problem Solving Skills and The Strategies Used by High School Students in Solving Non-routine Problems. *E-International Journal of Educational Research*, 2017; 8(2): 91-114.
- Schenck, L. (2011). "Eustress vs Distress," accessed February 15, 2012, <http://www.mindfulnessmuse.com/stress-reduction/eustress-vs-distress>, Erişim: 22.02.2020
- Schoenfeld, A.H. (1992). 'Learning to think mathematically: Problem solving, metacognition, and sense making in mathematics', in D.G. Grouws (ed.), *Handbook of Research on Mathematics Teaching and Learning*, Macmillan Publishing Company, New York, pp. 334–370.

- Sel, R. (1990). Her Yaşı Göre Oyunlar Rontlar Halk Dansları. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları/779.
- Seyhan, N. (2007). Halk-polis karşılaşmasında stres faktörü: stat örneği uygulaması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Singh R. (2017). Stress Role in Sports Performance of Athlete's. IJPESH; 4(3): 278-280.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 283–301.
- Solso RL, Maclin MK, Maclin OH (2007) Bilişsel Psikoloji, 4. Baskı (Çeviri Ed. A Ayçiçeği-Dinn). İstanbul, Kitabevi Yayıncılık.
- Southwick SM, Vythilingam M, Charney DS. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*; 1(1):255-91.
- Şahin F, Şahin A, Şahan H. (2016). Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Öz Yeterlik Düzeyleri Farklı Midir? *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 9-17.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(61), 385-396.
- Şener S. (1975). Tiyatronun Kaynağına İlişkin Kuramlar. Tiyatro Araştırmaları Dergisi, Dramatik Köylü Oyunları Özel Sayısı. Ankara: A.Ü. DTCF Tiyatro Enstitüsü.
- Tan N. Folklor (Halkbilimi) Genel Bilgiler. Geliştirilmiş Dördüncü Baskı. İstanbul: ABO Basım; 1997.
- Tezcan, M. (1997). Türk Kişiliği ve Kültür-Kişilik İlişkileri, TC. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Thompson, P.W. (1985). 'Experience, problem solving, and learning mathematics: Considerations in developing mathematics curricula', in E.A. Silver (ed.), *Teaching and Learning Mathematical Problem Solving*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ.

- Thornton WL, Paterson TS, Yeung SE (2013) Age differences in everyday problem solving: the role of problem context. *Int J Behav Dev*, 37:13-20.
- Toluk ZU, Olkun S. (2004). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Geometrik Düşünme Düzeyleri 2004. *Eğitim ve Bilim*; 29(134): 55-60.
- Toygar K. (1988). Halk Oyunlarımızın Tarihi ile ilgili Notlar. *Millî Kültür* (62): 78-80.
- Tse J, Flin R, Mearns K. (2010). Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing ‘effort’ in the Effort Reward Imbalance model, *Journal of Occupational Health Psycholog*; 12: 48-62.
- Tucker J, Sinclair R, Mohr C, Adler A, Thomas J, Salvi A. (2008). A temporal investigation of the direct, interactive, and reverse relations between demand and control and affective strain, *Work & Stres*; 22: 81-95.
- Tulloh, B. (1998). The role of cross-country in the development of a runner. *New Studies in Athletics*, 13, 9-12.
- Turkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, Ü. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uysal İ. ve Kösemen S. (2013). Öğretmen Adaylarının Genel Özyeterlik İnançlarının İncelenmesi *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 25; 217-226.
- Uysal, N. ve Manavoğlu, B. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1-5
- Ülkütaşır Ş. (1973). Türkiye’de Folklor ve Etnografya Çalışmaları. Ankara: Başbakanlık Kültür Müsteşarlığı Cumhuriyetin 50. Yıldönümü Yayınları.

- Veysel, T. ve Birol, S. Ş. (2017). Bedensel Engelli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Karar Verme Stillerine Olan Etkisinin Belirlenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10 (49): 800-807
- Walraven, A., Brand-Gruwel, S., & Boshuizen, H. P. (2008). Information-Problem Solving: A Review of Problems Students Encounter and Instructional Solutions. Computers in Human Behavior, 24(3), 623-648.
- Whitbourne SK, Whitbourne SB (2010) Adult Development and Aging, 4th edition. Washington DC, Wiley.
- Wight, E.L., Peterson, P.M. & Chen, W.W. (2005). Perceived problem solving, stress, and health among college students, Am J Health Behav, 29(4), 360-370.
- Yalçın, B., Tetik, S., Açıkgoz, A. (2010). Yükseköğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algıları İle Kontrol Odağı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 2 (2), 19-27.
- Yamak, B. (2015). *Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış, Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yıldırım F. ve İlhan Ö.İ. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yılmaz, E. Karaca, F. ve Yılmaz, E. (2009). Araştırma Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12 (1), 38-48
- Yılmaz-Koçak, M. Büyükyılmaz, F. (2019). Hemşirelerin Öz-Yeterlilik Algıları ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, JAREN 2019;5(3):169-177.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zel, U. (2006). Kişilik ve Liderlik. B. 2. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

9.EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİLER ANKET FORMU

Değerli katılımcılar; bu araştırmadan elde edilecek veriler yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Ölçekteki soruları dikkatle okuyarak, size uygun seçeneği yanındaki boşluğa(x) işareti koyarak belirtiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Katılımınız ve samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim. Nihan ALTUNTAŞ DEMİR

1-Kategoriniz : 1. () Gençler 2. () Büyükler

2- Cinsiyetiniz: 1. () Erkek 2. () Kadın

3-Yaşam Bölgeniz : 1.() İlçe ve Altı 2. () Şehir 3. () Büyükşehir

4- Ailenizin Gelir Düzeyi: 1. () 0 – 2000 2. () 2001 - 4000 3. () 4001 ve üzeri

5- Annenizin Eğitim Düzeyi: () İlk Öğretim () Orta Öğretim () Lisans

() Lisansüstü

6- Babanızın Eğitim Düzeyi: () İlk Öğretim () Orta Öğretim () Lisans () Lisansüstü

7- Kaç yıldır halk oyunları ile uğraşıyorsunuz? () 1-3 yıl () 4-7 yıl () 8-11 yıl

() 12 yıl ve üzeri)

EK 2: PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin: (Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?)

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

1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
3. Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
4. Bir sorunu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
6. Bir sorunu çözmek için belli bir yolu Denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
7. Bir sorunun olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	1() 2() 3() 4() 5() 6()

8.Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
9.Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
10.Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
11.Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
12.Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
13.Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim	1() 2() 3() 4() 5() 6()
14.Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişi güzel sürüklenip giderim	1() 2() 3() 4() 5() 6()
15.Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem	1() 2() 3() 4() 5() 6()
16.Bir sorunla karşılaştığımda başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm	1() 2() 3() 4() 5() 6()
17.Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
18.Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle karşılaştırır, sonra karar veririm	1() 2() 3() 4() 5() 6()
19.Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
20.Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım	1() 2() 3() 4() 5() 6()
21.Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem	1() 2() 3() 4() 5() 6()
22.Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir	1() 2() 3() 4() 5() 6()

23.Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
24.Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	1() 2() 3() 4() 5() 6()
25.Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum	1() 2() 3() 4() 5() 6()
26.Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım	1() 2() 3() 4() 5() 6()
27.Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum	1() 2() 3() 4() 5() 6()
28.Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır	1() 2() 3() 4() 5() 6()
29.Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam	1() 2() 3() 4() 5() 6()
30.Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam	1() 2() 3() 4() 5() 6()
31.Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır	1() 2() 3() 4() 5() 6()
32.Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki; sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam	1() 2() 3() 4() 5() 6()
33.Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar	1() 2() 3() 4() 5() 6()
34.Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir	1() 2() 3() 4() 5() 6()
35.Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır	1() 2() 3() 4() 5() 6()

EK 3: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	HIÇ	NEREDEYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1.Gecen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2.Gecen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3.Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Gecen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					

9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11.Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK 4: ANKET İZİN FORMU



TÜRKİYE HALK OYUNLARI FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : 56723274-125.99[1002]-E.354415

04.03.2020

Konu : Tez Çalışması

İLGİLİ MAKAMA

İlgi : Nihal ALTUNTAŞ DEMİR'in 03.03.2020 tarihli başvurusu.

32702188540 T.C. kimlik numaralı Nihan ALTUNTAŞ DEMİR'e 2019 yılında Federasyonumuz tarafından düzenlenen gençler ve büyükler Halk Oyunları Türkiye şampiyonalarında "Halk Oyunları Sporcularının Stres Düzeylerinin ve Problem Çözme Becelerinin Karşılaştırılması " isimli Yüksek Lisans Tez çalışması için anket çalışması yapmasına izin verilmiştir.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

e-imzalıdır

Ümit BAYRAK
Genel Sekreter V.


E-İmza Elektronik İmza
Akl ile Ayndır
24/03/2020

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Nihan ALTUNTAŞ DEMİR

Doğum Yeri/Tarih : Ordu /27.04.1979

Yabancı Dili : İngilizce

E-mail : vuslatnihan52.na@gmail.com

İletişim Bilgileri : 05392378888

Derece	Bölüm/ Program	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Yıl
Y. Lisans			
Lisans	Türk Halk Oyunları	Giresun Üniversitesi	2013
Lise	Türkçe-Matematik	Ordu Fatih Lisesi (Y. Dil Ağırlıklı)	1997

İş Deneyimi:

Görev	Görev Yeri	Yıl
Öğretmen	Atatürk Anadolu Lisesi	2015-
Öğretmen	İpekyolu Ortaokulu	2014-2015