



## **Comprasion of Folk Dancers' Perceived Stress Levels and Problem Solving Skills**

Kürşad Han DÖNMEZ<sup>1</sup>, Şevki KOLUKISA<sup>2</sup> & Nihan ALTUNDAŞ DEMİR<sup>3</sup>

### **Keywords**

Folk dances,  
Perceived Stress,  
Problem Solving.

### **Abstract**

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.

### **Article History**

Received  
13 Oct, 2020  
Accepted  
26 Dec, 2020

<sup>1</sup> ORCID: 0000-0002-7793-0922. Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kursad.han.donmez@giresun.edu.tr

<sup>2</sup> Corresponding Author. ORCID: 0000-0002-0485-3081. Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sevki.kolukisa@giresun.edu.tr

<sup>3</sup> ORCID: 0000-0003-0198-7313. Giresun Milli Eğitim Müdürlüğü, Anadolu Atatürk Lisesi, vuslatnihan52.na@gmail.com

# Halk Oyunları Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırması

## Anahtar Kelimeler

Halk Oyunları,  
Algılanan Stres,  
Problem Çözme.

## Özet

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 Türkiye 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.

## Makale Geçmişi

Alınan Tarih  
13 Ekim 2020  
Kabul Tarihi  
26 Aralık 2020

## 1. Giriş

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 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 faydalanmaktadır. Çoğunlukla gelenek, otorite modelleri, kişisel tecrübeler ve bilimsel kaynaklar bunlar arasında yer almaktadır (Karasar, 1984).

Sporda pek çok faktörün öğrenmede etkisi olduğu bildirilmektedir. Bu faktörlerden birkaçı; eğilim, motive etme, yaklaşım, problem çözme yeteneği, özgüven ve öz-yeterlilik. 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).

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 antikiteleriyle ilgili kavramları irdelenecek bilim dalına isim olarak "Folk-lore" sözcüğünü kullanmaları konusunda öneride bulunmuştur. Bu kelimenin kökeni folk=halk, lore=bilim'den gelmektedir ve "halkbilim" anlamına gelmektedir (Örnek, 2000).

Stres kelimesi, Latince "estricia"dan köken almaktadır. 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).

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.

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).

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 duyusaldir

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).

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).

Etkili bir problem çözme becerilerini şöyle sıralayabiliriz; Araştırma,aktif dinleme, gözlem ve analiz yapma, yaratıcılık yönlerini kullanma, iletişim becerilerini değerlendirme, güvenle bilirlik, karar verme, takım kurma(Walraven, Brand-Gruwel, and Boshuizen, 2008).

## **2. Gereç ve Yöntem**

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.

Bu çalışmanın evreni; Türk halk oyunları Türkiye finallerine katılım sağlayan 383 sporcudan oluşmaktadır. Halk oyunları Büyükler kategorisi (n=200) Artvin'de, gençler kategorisi (n=183) finalleri ise Denizli'de gerçekleşmiştir.

Bu araştırmada, halk oyunları sporcularının problem çözüme becerisi ve algılanan stres düzeyinin yaş, cinsiyet, sporculuk deneyimi, yaşanan bölge, aile gelir düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi ile ilişkisi ele alınmıştır.

Verilerin Toplanması; Türk halk oyunları Türkiye finallerine katılım sağlayan sporcularla yüz yüze Kişisel Bilgi Formu, Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen Problem Çözme Becerisi Envanteri ve Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği anket formu uygulanmıştır (Cohen ve ark., 1983).

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 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 Tukey testi ile ölçülmüştür ( $p < 0.05$ ).

### 3. Bulgular

**Tablo 1:** Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı (n=383)

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
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

Tablo-1 de görüldüğü gibi katılımcıların kişisel bilgileri yaş grubuna göre değerlendirildiğinde, %47,78'i gençler ve %52,22'i büyükler grubunda yer almaktalar. Ayrıca, cinsiyete göre dağılımı ise katılımcıların %50,13'si erkek, %49.87'i kadındır. Bu sonuçla katılımcıların cinsiyete göre dengeli bir dağılım gösterdikleri sonucu ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların 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 buldukları ailenin gelir düzeyine ilişkin verilere bakıldığında ise, 2001-4000 TL aralığında (% 56,14),4001 TL ve üzeri bir gelir düzeyine sahip(% 26,63) oranla iken ve 2000 TL altı (%17,23) gibi bir kitlesi ise düşük gelir durumuna sahiptirler.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları; %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; 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.

Katılımcıların halk oyunları katılımları;144 kişi (%37.60) 4 - 7 yıl arasında, 97 kişi(%25,33) 1-3 yıl arasında, 81 kişi (% 21,15) 8-11 yıl arasında ve 61 kişi (% 15,93) halk oyunları ile uğraştıklarını bildirmişlerdir.

**Tablo 2:** Algılanan Stres Ölçeği ortalama puanı ile demografik özellikleri arasındaki ilişkinin dağılımı (n=383)

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	<b>0.000*</b>
	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	

Tablo- 2 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 (p < 0,05).



**Tablo 3:** Katılımcıların problem çözme becerileri ile demografik özellikleri arasındaki ilişkinin dağılımı (n=383)

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	

Tablo-3 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 ( $p < 0,05$ ).

#### 4. Tartışma

Tablo-2 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 ( $p < 0,05$ ).

Bu çalışmada, katılımcıların spor deneyimleri ile algılanan stres durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 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.

Tablo-3 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 bulunmuştur. Spor deneyimi bakımından ise, 4-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

Bu araştırmada OneWayAnova 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, Izgar (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.

Bu araştırmada, 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, karışık sonuç elde eden çalışmalar da yer almaktadır. 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.

## **5. Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, 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 ölçüğü 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.

Bu çalışma sonucunda önerileri şu şekilde sıralayabiliriz; 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 arttırılması 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 arttırılması, 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.

## Kaynakça

- 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.
- Berkant Hasan G, İsmail E., (2013). İlköğretim Matematik öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of SocialScience*, 3(6), s. 1021-1041.
- Bilen, M. (2006). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A Globalmeasure of Perceivedstress. *Journal of Healthand Social Behavior*; 24: 385-396.
- Çoban, B., Karademir, T., Devocioğlu, 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.
- Demirtaş, H., Dönmez, B. (2008). "Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Algıları." *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 9(19), ss:177-198.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. (2008). "Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi." *Ankara Üniversitesi Spormerte, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6 (2), pp. 49-59.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi, *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi*, 1(1), 11-18.
- Erden, Ş. (2017). 48-66 Ay Arası Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerileri Ve Yaratıcılıklarının Yaşadıkları Bağlam (Kentte Ve Kırsal Bölgede) Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Izgar, H., Gürsel, M., Nergiş, A., Önder (2004). Davranışların Problem Çözme Becerilerine Etkisi. XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri, Malatya.
- Karasar, N. (1984). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.
- Mumcu, N. (2019). Aktif Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Örnek SV. (2000). Türk Halkbilimi, 2. Baskı, Kültür Bakanlığı Yayınları 1629, Ankara.
- 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.
- Pensgaard, A. M. & Ursin, H. (1998). Stress, Control And Coping in Elite Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.
- Pulur A, Karabulut E.O, Koç, H. (2012). Farklı Branşlardaki Üst Düzey Üniversiteli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Sportmetre 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.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(61), 385-396.
- Tse J, Flin R, Mearns K. (2010). Facets of Job Effort in Bus Driver Health: Deconstructing 'Effort' in the Effort Reward Imbalance Model, *Journal of Occupational Health Psychology*; 12: 48-62.
- 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 & Stress*; 22: 81-95.

- Türkçapar, M. H.& Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Uysal, N. ve Manavoğlu, B. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1-5.
- 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.
- 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.
- Yılmaz-Koçak, M., Büyükyılmaz, F. (2019). Hemşirelerin Öz-Yeterlilik Algıları ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, *JAREN*;5(3):169-177.

© Copyright of Journal of Current Researches on Social Science is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.