

*Field* : Physical Education, Sport Psychology

*Type* : Research Article

*Received*: 17.03.2016 - *Accepted*: 30.04.2016

## **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Bülent AĞBUĞA, Mustafa Reşit ŞENER**

Pamukkale Üniversitesi, Denizli, TÜRKİYE

**E-Posta:** [bakboga@pau.edu.tr](mailto:bakboga@pau.edu.tr)

### **Öz**

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 150 (78 kadın, 72 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmacılara kişisel bilgi formu, Türkçeye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan ve Türkçeye uyarlaması Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılan “Stresle Başa Çıkma” envanterleri verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı analiz, ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Ölçek sonuçları ortalamaların üstünde bir sonuç çıkarmıştır. Korelasyon analizine bakıldığında sadece “problem çözme” envanterinde yer alan “planlı yaklaşım” ile “stresle başa çıkma” envanterindeki “kaçma duygusal eylem” arasında istatistiki önemde ve negatif bir ilişki çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, stres, problem çözme

## **Analyzing the Relationship between Coping with Stress and Problem Solving Skills of the Department of Physical Education and Sports' Students**

### **Abstract**

The purpose of this research is to compare physical education and sports teaching department students' problem solving skill and coping with stress in a university. 150 volunteer students from two different universities (male = 78, female = 72) participated. Adapted by Şahin, Şahin ve Heppner (1993), "problem solving" and adapted by Özbay ve Şahin (1997), "coping with stress" scales were used for collecting the data. For data analysis, exploratory factor analysis, descriptive statistics and person correlation analysis were performed. Statistical analysis showed above mean scores for both questionnaire scores. Pearson correlation showed that there was a significant negative relation just between planned approach and emotional avoidance behavior.

**Keywords:** Physical education, stress, problem solving

## Giriş

Stres, bireyin olumlu ya da olumsuz çevre koşullarının birey üzerindeki etkisine denilebilir. Stresle başa çıkma; stresin zararlı etkilerinden kaçınma, duygusal gerilimleri ve duygusal bozuklukları yok etme ya da bu esnada sergilenen fiziksel ya da duygusal tepkilerin tümüdür. İç veya dış dünyanın meydana getirdiği stres kaynaklarının yarattığı problemleri, zorlukları gidermek ve o stres kaynaklarını kontrol altına almaktır. Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin de birçok stres kaynakları söz konusudur. Maddi, manevi, ailevi, sosyal ortam, gelecek kaygısı, spor kaygısı vb. gibi konular stres kaynakları olarak görülür. Bu stres kaynakları dönemsel olarak ve sınıf düzeyi olarak farklılık gösterir ve stresin olduğu dönemde ya da sınıfta kişi o stresle başa çıkmak için farklı yöntemlere başvurur ve üstesinden gelmeye çalışır.

Yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak yer alan stres ile baş edebilmek, onu kontrol altına tutabilmek ve olumsuzlu olumlu hale getirebilmek için birçok yöntemler araştırılmış ve kullanılmıştır. Bu yöntemlerden biri de problem çözme becerisi yöntemidir. Problem, istenilen hedefe, istenilen duruma gelebilmek, ulaşabilmek için gösterilen çabanın karşısına çıkan engeldir. Öğrenci için derslerinden kalması, sporcu için şampiyonada yenilmesi, öğretmen adaylarının kpss sınavında başarısız olmaları v.b hepsi birer problem teşkil etmektedir. Bu problemler bireyleri çoğu kez hedeflerinden saptırır, en küçük bir durumda hemen pes etmeye neden olur.

Problem çözme; belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Oğuzkan, 1989). Başka bir tanımda ise problem çözme; sorunlu bir durumla başa çıkabilmek için etkili tepki seçenekleri oluşturma ve bunların en uygun olanından birini tercih etmeyi içeren bilişsel ve davranışsal süreç olarak tanımlanmıştır (D'Zurilla ve Goldfried, 1971). Problem çözme bir zaman, çaba, enerji ve araştırma işidir. Bireyin ihtiyaç, amaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgili olması ve aynı zamanda yaratıcı, düşünce ile zeka, duygu, irade ve eylem gibi unsurları kendinde birleştirmesinden dolayı çok yönlüdür. bu problemleri kısa sürede çözüm yoluna ulaştırmak; problemi ortadan kaldırmak, hem başarı için hem hedeflere ulaşma yolunda bireye fayda sağlayacaktır. Problem çözme becerileri bilgiye ulaşma, gözlem yapma, bilgileri düzenleme, karar verme, eleştirel düşünme gibi üst düzey düşünme davranışlarıyla ilişkilidir. Problem durumuyla karşılaşan bireyler çeşitli davranışlar sergiler. Bazıları problemi hemen çözmek isterken bazıları problemi görmezden gelebilir.

Problem çözümede yaklaşımlar genel olarak şöyledir: *Aceleci Yaklaşım*: Aceleci yaklaşım, bireyin bir problemle karşılaştığı zaman onu çözebilmek için, durup düşünmeden, aklına gelen ilk fikir doğrultusunda hareket edip etmediğini, ayrıca, problem konusundaki değişik etmenleri dikkate alıp almamayı ve problemle başa çıkma konusunda değişik yollardan çoğunu dikkate almamayı içerir. *Düşünen Yaklaşım*: Düşünen yaklaşım, problem çözümüne karar vermeye çalışırken seçeneklerin sonuçlarını tartmayı, ölçmeyi ve karşılaştırmayı içermektedir. *Kaçınan Yaklaşım*: Kaçınan yaklaşım; bireyin ayrıntılı olarak problemin çözümü hakkındaki bilgi toplamayı düşünüp düşünmediğini, bir problemle karşılaştığında eğer uyguladığı çözüm başarısız olursa o problemle başa çıkma konusunda şüpheye düşüp düşmediğini, problemi çözdükten sonra ise problemi çözme konusunda neyin işe yarayıp, neyin yaramadığını düşünüp düşünmediğini ölçer. *Değerlendirici Yaklaşım*: Bu yaklaşım bireyin bir problem çözümünde belli bir yöntemi denedikten sonra ortaya çıkan sonuç ile kendi düşündüğü sonucu karşılaştırıp karşılaştırmadığını, problem karşısında onu çözebilmek

için başvuracağı yollarının hepsini düşünmeye çalışıp çalışmadığını ve neler hissettiğini anlamak için duygularını inceleyip incelemediğini ölçer. *Kendine Güvenli Yaklaşım*: Bu yaklaşım, kişinin problem çözme konusunda kendine güvenini açıklar. Birey, problem çözme ve problem çözmek için çaba gösterme konusunda kendini yeterli görüp görmediğini ölçer. *Planlı Yaklaşım*: Bireyin bir problemi çözmek konusunda, sadece o problem üzerinde durup durmadığını ve planlı bir şekilde eldeki verileri değerlendirerek çözüme ulaşıp ulaşılmadığını ölçer. Bu aynı zamanda problemi çözmeye yetenekli olduğunu düşünüp düşünmediğini de içerir (Erdoğan, 2004).

Özellikle sporcuların stresle başa çıkma yollarının artırılmasında en önemli unsurlarından biri olarak tanımlanabilir. Yapılan çalışmalar da sporcuların stresini azaltmaya yönelik yöntemleri araştırmaya dönük olmuştur. Bu yöntemlerden biri de sporcuların problem çözme becerilerini incelemektir. Bu yüzden yapılan bazı araştırmalar sporcuların stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerine ve aralarındaki ilişkiye odaklanmıştır (ör. Bezi, 2010). Ancak beden eğitimi öğretmenleri adayları üzerine yapılan bu çeşit bir araştırma yeterince bulunmamaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

## Yöntem

### Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 150 (78 kadın, 72 erkek;  $X_{yaş} = 21.43$ ,  $Sd = 2.60$ ) üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmacılara kişisel bilgi formu, 1982 yılında Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan 6'lı likert tipi (1 =hiçbir zaman, 6 = her zaman) "Problem Çözme" (35 madde) ve Türkçeye uyarlaması Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılan 5'li likert tipi (1 =hiçbir zaman, 5 = her zaman) "Stresle Başa Çıkma" envanterleri (43 madde) verilmiştir.

### İstatistik analizi

Verilerin değerlendirilmesinde açıklayıcı analiz, ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

### Bulgular

Cinsiyet ayrımına bakılmaksızın öğrencilerin en çok uyguladıkları stresle başa çıkma yöntemi olarak "aktif planlama" ( $X = 3.52$ ,  $Ss = .57$ ) ve "dış yardım arama" ( $X = 3.37$ ,  $Ss = .74$ ) iken en az "kaçma biyokimyasal" ( $X = 1.86$ ,  $Ss = .95$ ) öne çıkmaktadır (Tablo 1). Öğrencilerin en çok problem çözme becerisi olarak da "düşünen yaklaşım" ( $X = 4.10$ ,  $Ss = .81$ ), "Kendine güven" ( $X = 4.03$ ,  $Ss = .58$ ), ve "planlı yaklaşım" ( $X = 4.02$ ,  $Ss = .79$ ) olarak görülmektedir (Tablo 2).

Korelasyon analizine bakıldığında sadece “problem çözüme” envanterinde yer alan “planlı yaklaşım” ile “stresle başa çıkma” envanterindeki “kaçma duygusal eylem” arasında istatistiki önemde ve negatif bir ilişki çıkmıştır. Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak önemli bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 3).

**Tablo 1.** Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları bulgularına ait tanımlayıcı analiz

	N	X	Ss
Dış yardım arama	150	3,37	,74
Aktif planlama	150	3,52	,57
Dine sığınma	150	3,27	,99
Kaçma duygusal eylem	150	2,75	,65
Kaçma biyokimyasal	150	1,86	,95
Kabul bilişsel	150	3,08	,58

**Tablo 2.** Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözüme becerileri bulgularına ait tanımlayıcı analiz

	N	X	Ss
Kaçıngan	150	3,81	,82
Kendine güven	150	4,03	,58
Planlı yaklaşım	150	4,03	,79
Aceleci yaklaşım	150	3,85	,65
Düşünen yaklaşım	150	4,10	,81

**Tablo 3.** Korelasyon analizi sonucu

		Dış yardım arama	Aktif planlama	Dine sığınma	Kaçma duygusal eylem	Kacma biyokimyasal	Kabul bilişsel
Kaçınan	Pearson Correlation	-,119	-,037	,031	,086	,043	,023
	Sig. (2-tailed)	,148	,656	,706	,296	,599	,776
	N	150	150	150	150	150	150
Kendine güven	Pearson Correlation	-,007	,007	-,118	-,150	-,051	,084
	Sig. (2-tailed)	,934	,929	,151	,067	,532	,307
	N	150	150	150	150	150	150
Planlı yaklaşım	Pearson Correlation	-,064	-,073	-,044	-,222**	-,081	-,101
	Sig. (2-tailed)	,435	,373	,594	,006	,324	,221
	N	150	150	150	150	150	150
Aceleci yaklaşım	Pearson Correlation	,001	-,020	-,101	-,134	-,054	-,051
	Sig. (2-tailed)	,990	,806	,217	,101	,508	,534
	N	150	150	150	150	150	150
Düşünen Yaklaşım	Pearson Correlation	,141	,028	,006	-,102	,052	,046
	Sig. (2-tailed)	,085	,730	,942	,216	,525	,575
	N	150	150	150	150	150	150
Değerlendirici	Pearson Correlation	,121	,106	,012	-,129	,008	,034
	Sig. (2-tailed)	,139	,195	,883	,116	,926	,684
	N	150	150	150	150	150	150

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucu üniversite öğrencilerinin stresle baş etmelerinde problem çözme yöntemini yeterince kullanmadıkları görülmüştür. Bu yüzden beden eğitimi öğretmen adaylarının eğitimlerinin olumlu etkiler yapabilecek şekilde problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde durularak yaptırılması gerekmektedir.

Öğrenciler problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma kaynağını iyi tespit ederek bu kaynağı performansla olumlu etkiler yapabilecek şekilde yönlendirmeleri ile başarıya ulaşmada olumsuz uyarıcıları azaltmak gereklidir. Öğrenciler problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma kaynağını iyi tespit ederek bu kaynağı performansla olumlu etkiler yapabilecek şekilde yönlendirmeleri ile başarıya ulaşmada olumsuz uyarıcıları olumlu uyarıcılara çevirebilmelidirler.

Araştırma sonucu üniversite öğrencilerinin stresle baş etmelerinde problem çözme yöntemini yeterince kullanmadıkları görülmüştür. Bu yüzden beden eğitimi öğretmen adaylarının eğitimlerinin olumlu etkiler yapabilecek şekilde problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde durularak yaptırılması gerekmektedir. Öğrenciler problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma kaynağını iyi tespit ederek bu kaynağı performansla olumlu etkiler yapabilecek şekilde yönlendirmeleri ile başarıya ulaşmada olumsuz uyarıcıları olumlu uyarıcılara çevirebilmelidirler. Bunun kesinliğini değerlendirmek için gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla katılımlı yapılmalıdır. Farklı ölçme yöntemleri (nitel ya da nicel) kullanılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Bezci Ş (2010). *Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi
- D'zur LT, Goldfried M (1971). Problem Solving Behavior Modification, *Journal of Abnormal Psychology*, 18, 45-47.
- Erdoğan N (2004). *İlköğretim Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Heppner PP, Petersen CH (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*. 29 (1), 66–75.
- Oğuzkan F (1989). *Orta Dereceli Okullarda Öğretim*. (2. Baskı). Ankara: Emel Matbaacılık.
- Özbay Y, Şahin B (1997). “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.
- Şahin NH, Şahin N, Heppner P (1993). Psychometric Properties of The Problem Solving Inventory in A Group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*. 17 (3), 379–385.