

Original Research (AR)
Orijinal Araştırma (AR)

Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Nurten SANIR*, Alper HUY*

**Bitlis Eren University, Bitlis, Turkey*

Öz

Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir şeklinde de tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Stresle başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca insan sosyalleşmek de ister. İnsan kişiler arası iletişim gereği ilişki kurduğu insanların duygularını, düşüncelerini anlamak ister (Başaran, 1994; Bacanlı, 1999; Aydın, 1985). Bu da bireyin birtakım becerilere sahip olmasıyla mümkündür. Bu davranışlar genel olarak sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır.

Bu çalışmada, lise 9, 10, 11 ve 12. sınıfa öğrencilerin spor yapma durumlarına göre değerlendirilerek sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri özelliklerini karşılaştırılması yapılmak istenmiştir. Araştırma Bitlis ilinde faaliyetlerine devam eden ve öğrenci potansiyeli bakımından en kalabalık 2 okulda yapılmıştır. Yaşları 14-19 olan 112 kız, 188 erkek toplamda 300 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Veri tabanlarından gerekli literatür araştırması yapıldıktan sonra, Matson ve ark. tarafından (1983) geliştirilen, Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Düzeyi Envanteri uygulanmıştır. Ayrıca Aysan (1994) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde stres puanlarında anlamlı fark bulunamamışken sosyal beceri puanlarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu duruma göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek sosyal becerisi olduğu söylenebilir. Spor yapma değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda stres puanlarında anlamlı fark bulunamamışken sosyal beceri puanlarında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu duruma göre spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek sosyal becerine sahip olduğu söylenebilir. Spor dalı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre istatistiki açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal beceri düzeyleri, stres, stresle başa çıkma, sporcu, öğrenci*

Examining of Coping With Stress Methods and Social Skill Levels of High School Students According to State of Doing Sport

Abstract

Stress can be defined as a situation that occurs when the physical and psychological limits of the organism are forced and threatened, and it can be defined as the individual and unique individual integrity which is the coercive and disturbing factors (Baltaş and Baltaş, 1996). Coping with stress can be explained as personal cognitive and behavioral efforts also human needs to be social too, tries to get emotional behaviors and thoughts of people communicated with (Başaran, 1994; Bacanlı, 1999; Aydın, 1985). Those can be possible with having some abilities called generally social ability.

In this study it is aimed to compare social ability levels and coping with stress methods features of 9, 10, 11, 12 levelled high school students according to state of doing sports. Research took place at most crowd 2 schools of Bitlis city. Totally 112 students including 112 female and 188 male

students participated to study. After literarute base research Social Skills Inventory by Matson et. al. (1983) which translated in to Turkish by Bacanlı and Erdoğan (2003) and Cope with Stress Scale by Aysan (1994) used for collecting data.

Whilst findings showed no meaningful difference between gender and stress scores, there is $p<,05$ levelled meaning between social skills scores and gender variable. According to this it is possible male students have higher social skills than female. State of doing sport variable didn't show any meaningful difference between stress scores on the other hand a $p<,001$ levelled meaningful difference found between social skill scores. That result shows doing sport develops social skills over the students don't have any sport activities. Branch of sport and education states of parents variables didn't showed statistically any meaningful results.

Keywords: Social skill levels, stress, cope with stress, sportmen, student

GİRİŞ

Stres sözcüğü Latince, "estricia" sözcüğünden gelmektedir. İngilizce "stress" olarak kullanılan ifade ruhsal gerilim, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik, canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar anlamına gelmektedir (TDK, 2019). 18. ve 19. Yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş, objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik güç, baskı ve zorlama anlamında kullanılmıştır. Buna bağlı olarak stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisiyle biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (Baltaş ve Baltaş, 1996). Genel tanımına bakıldığında, stres ya da stres davranımı (stress response) çevredeki herhangi bir uyarıcı ile karşılaşıldığında, kişinin bilinç dışı bir şekilde kaçmak ya da mücadele etmek için hazırlanmasıdır (Nelson ve Quick, 1994). İnsan hayatını olumsuz etkileyen bu durumdan kaçınmak, yani stresle başa çıkmaya çalışmak çok önemli bir durum olmuştur. Stresle başa çıkmak, stresi ortadan kaldırmak değildir. Karahan ve Epli Koç (2005) bir çalışmasında stresle başa çıkmayı "stres kaynaklarını değiştirme, tolere etme ya da kaçınma amacıyla, dış kaynaklı olumsuz olaylara karşı verilen tepkiler" şeklinde ifade etmişlerdir. Folkman (2010) ise; stresle başa çıkmayı, insanların stresli olayların sonuçlarını yönetmek için gerçekleştirdikleri davranışlar ve sahip oldukları düşünceler şeklinde açıklamıştır. Yaşam olaylarını olumsuz nitelikte algılamak başa çıkma becerilerinde bir yetersizlik yaratmaktadır (Ravindran ve ark. 2002). Stresle başa çıkmada öncelikle stresin kaynağının belirlenmesi ile çözülebilir. Stres ve başa çıkma yöntemi kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir durumdur. Öncelikle birey duygularını anlatabilmeli ve çevresini iyi anlayabilmelidir. Bu bireyin günlük yaşamında oldukça önemli bir durumdur. Evde eşler birbirine, ebeveyn çocuklarına, sokakta insanlar birbirlerine duygularını anlatabilirse iyi bir iletişim sağlanacak ve anlaşmazlıklarla birlikte stres azalacaktır. Bireylerin birbirlerini anlayabilmeleri birtakım becerilere sahip olabilmekle mümkündür. İnsan kişiler arası iletişim gereği ilişki kurduğu insanların duygularını, düşüncelerini anlamak ister (Başaran, 1994; Bacanlı, 1999; Aydın, 1985). Bu durum genel olarak sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır. Sosyal beceriler, diğer insanlarla iletişimde bulunmayı kolaylaştırıcı önemli bir özelliktir (Yüksel, 2001).

Bu çalışmada stresle başa çıkmayı ve sosyal beceri düzeyini geliştirmede önemli bir yöntem olabilecek sportif faaliyetlerin önemi vurgulanmak istenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırma Bitlis ilinde faaliyetlerine devam eden ve öğrenci potansiyeli bakımından en kalabalık 2 okulda yapılmıştır. Yaşları 14-19 olan 112 kız, 188 erkek toplamda 300 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri tabanlarından gerekli literatür araştırması yapıldıktan sonra, Matson ve ark. tarafından (1983) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Düzeyi Envanteri Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ayrıca Aysan (1994) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözülmesi SPSS 18,0 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. Verilerin normal ve homojen dağılım gösterip göstermediği incelenmiş, Skewness ve Kurtosis basıklık çarpıklık değerlerine de bakılarak uygun parametrik testler uygulanmıştır.

BULGULAR

Tüm değişkenlere göre stres ve sosyal beceri düzeyi puanlarının karşılaştırması tek bir tabloda gösterilmiş, anlamlı sonuç tespit edilen p değerleri de kalın ve yana yatık şekilde işaret edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Yapıları

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	112	37,3
	Erkek	188	62,7
Sınıf	9	174	58,2
	10	50	16,6
	11	47	15,6
	12	29	9,6
Spor Yapma Durumu	Evet	85	28,3
	Hayır	215	71,7
Anne Eğitim Durumu	Okuma-yazma bilmiyor	117	38,9
	İlkokul	123	41,2
	Ortaokul	46	15,3
	Lise	13	4,3
	Üniversite	1	,3
Baba Eğitim Durumu	Okuma-yazma bilmiyor	38	12,6
	İlkokul	106	35,5
	Ortaokul	96	31,9
	Lise	46	15,3
	Üniversite	14	4,7
Aile Gelir Durumu	Kötü	22	7,3
	Orta	239	79,4
	İyi	39	12,6

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Analizler

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	p
SBD	Kadın	112	93,37	13,794	,018
	Erkek	188	87,75	18,104	
Stres	Kadın	112	87,19	10,119	,224
	Erkek	188	88,94	13,112	

Bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde stres puanlarında anlamlı fark bulunamamışken sosyal beceri düzeyi puanlarında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3. Spor Yapma Değişkenine Göre Yapılan Analizler

	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	p
SBD	Evet	85	91,90	13,598	,000
	Hayır	215	86,10	17,874	
Stres	Evet	85	87,12	11,728	,295
	Hayır	215	88,73	12,199	

Spor yapma değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda stres puanlarında anlamlı fark bulunamamışken sosyal beceri puanlarında $p < ,001$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu sonuçlara göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sosyal becerisi olduğu söylenebilir. Benzer araştırmalarda farklı sonuçlar da bulunmuştur. Modiri (2013) aday öğretmenler üzerinde yaptığı bir araştırmada erkek katılımcıların sosyal becerisinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Avşar (2004) beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı araştırmada cinsiyetler arasında anlamlı bir sonuç bulamamıştır.

Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek sosyal beceriye sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmada stresle başa çıkma düzeyinde hiçbir değişkende, sosyal beceri düzeyinde ise spor dalı, aile gelir durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyetler arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Kaya ve ark. (2007) yaptıkları bir çalışma sonucunda "kızlara göre erkekler, stresle başa çıkma sosyal açıdan daha avantajlı görünmektedirler" ifadesini kullanmışlardır.

Avşar ve Öztürk Kuter (2007) yaptıkları bir çalışmada sosyal beceri düzeyleri için birçok değişkende anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çalışmadaki bulgular dikkate alındığında özellikle cinsiyet ve spor yapma değişkenine göre bulunan farklılıklar sosyal beceri düzeyinin ölçüt geçerliği hakkında önemli kanıtlar oluşturduğu söylenebilir. Çalışmanın daha geniş örneklem grubu ile çalışılmasıyla daha farklı sonuçların alınabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Avşar, Z. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2)*, 111-130.

Avşar, Z., Öztürk Kuter, F. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi Örneği), *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2):197-206.

Aydın, G. (1985). Sosyal Başarı Eğitimi İle Sosyal Beceri Eğitiminin Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Ortadan Kaldırılmasına Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Aysan, F. (1994). Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenilirliği. I. Eğitim Bilimleri Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana: 1158-1169

Aysan, F. (1999). Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, *Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 17, 118-121, Adana.

Bacanlı, H. (1999). Sosyal Beceri Eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara

Bacanlı, H., Erdoğan, F. (2003). Matson çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (MESSY) Türkçe'ye uyarlanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 351-379.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (1996). Stres ve Başaçıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başaran, İ. E. (1994). Eğitime Giriş. Kadioğlu Matbaası. 4. Baskı. Ankara.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 18(2):137-146.

Matson, J. I., Rotatori, A. F., Hessel, W. J. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: the matson evaluation of social skills with youngsters (messy). *Behaviour Research. Theory*. 21:335-340.

Modiri, I., G. (2013). Güzel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi, *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3).

Ravindran, A. V., Matheson, K., Griffiths, J., Merali, Z., Anisman, H. (2002). Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: a conceptual frame and emerging data. *J Affect Disord*, 71:121-130.

TDK. (İnternet erişim tarihi 12.05.2019). <http://www.tdk.gov.tr/>

Yüksel, G. (2001). Öğretmenlerin sahip olmaları gereken davranış olarak sosyal beceri. *Milli Eğitim Dergisi*, 150.