



Turkish Mountaineering Federation

IJMC

International Journal of Mountaineering and Climbing

Yıl: 2019 | Sayı: 2 | Cilt: 1

Türkiye Dağcılık Federasyonu Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi
International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 2 | Cilt: 1 | Yıl: Haziran 2019
Number: 2 | Volume: 1 | Year: June 2019

Sahibi / Owner

Türkiye Dağcılık Federasyonu adına
On behalf of Turkish Mountaineering Federation

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Türkiye Dağcılık Federasyonu Başkanı
President of Turkish Mountaineering Federation

Editörler / Editors

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Doç. Dr. Sercan EROL

Dr. Öğr. Üyesi Emrah AYKORA

Dr. Murat Eray KORKMAZ

Adres / Address:

Türkiye Dağcılık Federasyonu
Kızılay Mh. GMK Bulvarı No 17/10 Çankaya, 06420, Ankara, Turkey
Telefon: +90 312 311 91 20
Faks: +90 312 310 15 78
E-Posta: info@tdf.gov.tr
Web: <http://dergi.tdf.gov.tr/>

Yayın Türü / Type of Publication:

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi yılda iki kere yayımlanan hakemli bir dergidir. Yayımlanan makalelerde içerik ve kullanılan dil yazarın sorumluluğundadır.

International Journal of Mountaineering and Climbing is a peer-reviewed journal and is published half yearly period. Responsibility in terms of language and content of articles published in the journal belongs to the authors.

Danışma Kurulu / Advisory Board

Prof. Dr. Ali TEKİN	(Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi)
Prof. Dr. Aslan KALKAVA	(Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	(Hacettepe Üniversitesi)
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Prof. Dr. Jovica UGRINOVSKI	(Balkan Dağcılar Birliği Başkanı)
Prof. Dr. Kazım YILDIZ	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Nüket SİVRİ	(İstanbul Üniversitesi-Cerahpaşa)
Prof. Dr. Okay VURAL	(Keçiören Hastanesi)
Prof. Dr. Öner DEMİREL	(Kırıkkale Üniversitesi)
Prof. Dr. Özbay GÜVEN	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Sadettin KORKMAZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. Coşkun ERÜZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ	(Trabzon Üniversitesi)
Doç. Dr. Güçlü ÖZEN	(Abant İzzet Baysal Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Emrah AYKORA	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Feridun ÇELİKMEN	(Yeditepe Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Yıldırım GÜNGÖR	(İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)

Türkçe Dil Editörü / Turkish Language Editor

Gizem Sıla UZUNKAYA

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Öğr. Gör. Hüseyin Kürşat DURMAZ

ULUSLARARASI DAĞCILIK VE TIRMANIŞ DERGİSİ YAYIN İLKELERİ

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından “**Hakemli Dergi**” statüsüne uygun yılda iki sayı olmak üzere yayımlanır.

Dergi içeriği, tüm kullanıcılara açık, ücretsiz “açık erişimli” bir dergidir. Kullanıcılar yayımcıdan ve yazar/yazarlardan izin almaksızın, dergideki makaleleri tam metin olarak okuyabilir, indirebilir, dağıtabilir, makalelerin çıktısını alabilir ve kaynak göstererek makalelere bağlantı verebilir.

Bu dergide yayımlanan makalelerin ilim ve dil yönünden sorumluluğu yazarların kendilerine aittir. Fikirlerden Federasyonumuz ve Dergi Yönetimi sorumlu tutulamaz. Makalelerde belirtilen görüşler, *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'nin görüşünü yansıtmaz.

Dergide yayınlanan makalelerin tüm yayın hakları *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'ne aittir. Makalesi dergimizde yayınlanmış olan yazarlar makalenin özet kısmının veya tamamının PDF olarak dijital ortamda yayınlanmasını kabul etmiş sayılırlar. Dergi yazım kurallarına uymayan makaleler değerlendirmeye alınmaz. Basılmama kararı verilen yazılar varsa hakem raporuyla birlikte yazarına iade edilir.

Yayın için kabul edilen yazıların yayın hakkı, yayınlanan yazıların da her türlü telif hakları dergiye aittir. Yazara herhangi bir telif hakkı ödenmez.

BU SAYIDAKİ HAKEM KURULU / REVIEWERS OF THIS ISSUE

Sayı: 2 | Cilt: 1 | Yıl: 2019

Number: 2 | Volume: 1 | Year: 2019

Prof. Dr. Ali TEKİN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Doç. Dr. Güçlü ÖZEN

İzmir Demokrasi Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Alper Tunga PEKER

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Bülent DURAN

İstanbul Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Çağatay DERECELİ

Adnan Menderes Üniversitesi

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi
International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 2 | Cilt: 1 | Yıl: 2019
Number: 2 | Volume: 1 | Year: 2019

İÇERİK / CONTENTS

(ED)	Editorial Ersan BAŞAR	vi
(AR)	Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi <i>Examining of Coping With Stress Methods and Social Skill Levels of High School Students According to State of Doing Sports</i> Nurten SANIR, Alper HUY	1
(AR)	İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Kaygı ve Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi: Bitlis İli Örneği <i>Investigation of Social Anxiety and Problem Solving Ability Levels of Second Levelled Primary Education Students According to the State of Sports: Sample of Bitlis Province</i> Nezahat ERGİN, Abdurrahman TAŞTAN	6



International Journal of Mountaineering and Climbing, 2019, 2(1), VI

Editorial (Ed)
Editörden (Ed)

IJMC (UDTD)'nin İkinci Yılı İlk Sayısı Yayınlandı

Federasyonumuzun bu bilimsel dergisinin ikinci sayısında "Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" ve "İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Kaygı ve Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmalar bulunmaktadır. Dergimizde yer alan bu çalışmaların spor bilimine katkı sağlamasını ümit ediyoruz.

Federasyonumuz tarafından yayımlanan dergimiz yayın hayatında daha yeni olmasına karşın bilim insanları tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Özellikle dağcılık ve tırmanış konularında böyle bir derginin olması bu konuda yapılan çalışmaların yayımlanmasına akademik bir platform sunması önemli bir kazanım olmuştur.

Bu sayı için değerli çalışmalarını gönderen yazarlarımıza, yayın politikalarımızı titiz bir şekilde takip ederek kaliteli yayınlar çıkmasına katkıda bulunan başta hakemlerimiz olmak üzere, bölüm editörlerimize ve yayın kurulumuza, sayımızın yayına hazırlanmasında büyük emekleri olan mizanpaj editörlerimize teşekkürlerimi sunuyorum.

Ersan BAŞAR
Editör

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 $p<.05$ 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 $p<.001$ 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 14-19 aged 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, "estricitia" 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 etkiliyle 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 çalışmada 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 çözümlenmesi 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 ulaşılammıştır. 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 Başa Çıkma 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 Başa Çıkma 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.

İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Kaygı ve Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi: Bitlis İli Örneği

Nezahat ERGİN*, Abdurahman TAŞTAN*

*Bitlis Eren University, Bitlis, Turkey

Öz

Bu araştırmada, ilköğretim ikinci kademe olarak adlandırılan 6, 7,8 ve 9. sınıflardan 6, 7 ve 8. sınıflara giden öğrencilerde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin karşılaştırılması yapılmak istenmiştir. Araştırma Bitlis ilinde faaliyetlerine devam iki ilköğretim okulda yapılmıştır. Yaşları 10-15 olan 180 kız, 173 erkek toplamda 353 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri tabanlarından gerekli literatür araştırması yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bunun yanında öğrencilere Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilen Problem Çözme Envanteri ve Aydın ve Tekin Sav Sütçü (2007) tarafından geliştirilen Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sosyal kaygı puanlarında anlamlı bir fark bulunamamışken problem çözme düzeylerinde $p<,002$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu duruma göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek problem çözme becerisi olduğu söylenebilir. Spor yapma değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda sosyal kaygı puanları arasında $p<,001$ düzeyinde anlamlı fark bulunurken problem çözme düzeyleri arasında $p<,05$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu duruma göre düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha düşük sosyal kaygılı ve daha yüksek problem çözme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve spor dalı değişkenlerine göre istatistiki açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Anahtar Kelimeler: İlköğretim, problem çözme, sosyal kaygı, sporcu, öğrenci

Investigation of Social Anxiety and Problem Solving Ability Levels of Second Levelled Primary Education Students According to the State of Sports: Sample of Bitlis Province

Abstract

In this study it is aimed to compare social anxiety and problem solving ability levels of 6th, 7th, 8th class students of primary level. Study performed in Bitlis city at two primary school. Samples include 10-15 aged 173 male and 180 female students. Subsequent to data base and literature studies, personal information form composed by the researcher. Data collected by Problem Solving Inventory by Heppner and Peterson 1982, and Social Anxiety Scale by Aydın and Tekin Sav Sütçü 2007. Findings didn't show a meaningful difference between gender and social anxiety scores but $p<,002$ levelled a meaningful difference between problem solving ability levels is found. According to this it is clear that female students have higher problem solving abilities than males. While there is a $p<,001$ levelled meaningful difference between state of sports and social anxiety scores, $p<,05$ levelled meaningful difference also found between solving problem abilities too. Up to those findings it is possible that students doing sport regularly have lower social anxiety and higher problem solving abilities. Education level of mother and father and brach of sport variables statistically didn't Show any meaningful results.

Keywords: Primary education, solving problem, social anxiety, sportmen, student.

GİRİŞ

Kaygı genel anlamda tehdit edici bir durum karşısında birey tarafından hissedilen huzursuzluk ve endişe durumu olarak tanımlanmaktadır (Scovel 1991). Olumsuz yönlerine rağmen kaygının organizmayı uyarıcı, koruyucu ve motive edici özellikleri de vardır. Sosyal kaygıyı, diğer kaygılardan farklı yapan özellik, hayali veya gerçek ortamlarda, kişiler arası değerlendirilmenin olması ya da olma olasılığının bulunmasıdır. Bu nedenle sosyal kaygı, "değerlendirilme kaygısı" olarak da isimlendirilebilir. Sosyal kaygı, yalnız kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili olarak oluşmaz, aynı zamanda değerlendirilme olasılığının varlığı da buna neden olmaktadır (Beck ve Emery, 1985).

Karacan ve arkadaşlarına (1996) göre, birçok nedenden dolayı kişi kendini kaygılı hissedebilir. Kaygıya yol açan uyarı, sosyal bir ortamda utanmaya neden olduğunda, sosyal kaygı üzerinde durulmalıdır. Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, yemek yeme, birileriyle tanıştırılma gibi bir ya da genel olarak hemen tüm sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kişi böyle durumlarda, başkaları tarafından dikkatle izlendiği ve incelenip değerlendirildiği duygusu içindedir. Sosyal kaygı ile kendine güven duygusu arasında negatif bir ilişki vardır. Kendine güvenin düşük olmasının öncelikli nedeni, ailenin veya arkadaşlarının kabul edici veya reddedici olmasıyla ilgilidir. Kabul edici ve sevgi dolu aileler kendine güveni olan çocuklar yetiştirirken, aşırı derecede otoriter, sert ya da hoşgörüsüz ailelerse, kendine güveni düşük çocuklar yetiştirmektedir (Leary ve Kowalski, 1995).

Problem, bir kimsenin istenilen hedefine ulaşmak amacıyla topladığı mevcut güçlüklerinin karşısına çıkan engel olarak ifade edilmektedir (Bingham, 1983). Böyle bir durumda ortaya çıkan yeni problem ise, engeli aşmanın en uygun yolunu bulmaktır (Morgan, 1982). Günlük yaşantılarında insanlar problem çözmeye yönelik pek çok durumla karşılaşmaktadırlar. İnsanların günlük yaşantılarındaki problemlerine genellikle kişisel deneyimlerine, geleneklere veya otorite figürlerine başvurarak çözüm aradıkları görülmektedir (Karasar, 2005). Problem çözme çocukluktan itibaren öğrenilmekte, okul yıllarında ise problem çözme becerileri geliştirilmektedir (Miller ve Nunn, 2001).

Spor yapan bireyler, herhangi bir problemle karşılaştıklarında, soyut düşünce (problem çözme düşüncesi) yolu ile tecrübeye bağlı olarak ortaya çıkmış düşünme şemalarını esas alarak problemleri çözmeye çalışmaktadırlar. Problem çözme düşüncesi sayesinde sporcu, kendi mevcut yetenek ve becerilerini amacına yönelik olarak kullanabilir (Baumann, 1994).

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırma Bitlis ilinde faaliyetlerine devam iki ilköğretim okulunda yapılmıştır. Yaşları 10-15 olan 180 kız, 173 erkek toplamda 353 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri tabanlarından gerekli literatür araştırması yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bunun yanında öğrencilere Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilen Problem Çözme Envanteri ile Aydın ve Tekin Sav Sütçü (2007) tarafından geliştirilen Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Problem Çözme Envanteri Türkçe'ye Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından uyarlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi SPSS 23,0 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 sosyal kaygı ve problem çözme durumu puanlarının karşılaştırması tek bir tabloda gösterilmiş, anlamlı sonuç tespit edilen p değerleri de kalın ve yana yatık şekilde işaret edilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Analizler

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	p
SK	Kadın	180	39,83	11,490	,069
	Erkek	173	42,10	11,994	
PÇD	Kadın	180	101,54	16,409	,002
	Erkek	173	95,75	18,365	

Bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sosyal kaygı (SK) puanlarında anlamlı bir fark bulunamamışken problem çözme düzeylerinde (PÇD) $p < ,005$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 2. Spor Yapma Değişkenine Göre Yapılan Analizler

	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	p
SK	Evet	211	41,14	10,965	,000
	Hayır	74	46,13	13,105	
PÇD	Evet	211	99,34	16,979	,042
	Hayır	74	82,64	11,384	

Spor yapma değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda sosyal kaygı puanları arasında $p < ,001$ düzeyinde, problem çözme düzeyleri arasında $p < ,05$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre araştırma kapsamındaki örneklem grubunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek problem çözme becerisi olduğu söylenebilir. Serin ve Derin'in (2008) çalışmasında da kızların erkek öğrencilere göre PÇB puan ortalamaları yüksek bulunmuş ve aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yapılan bazı çalışma sonuçları bu sonucu desteklerken (Katkat, Mızrak, 2003; Pakaslahti, 2002; Ferah, 2000) bazı çalışmalarda ise farklı sonuçlar bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygı (SK) puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sosyal kaygı ve cinsiyeti ele alan benzer çalışmalarda da sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür (Baltacı, 2010; Eren Gümüş, 1997; Erkan, 2002; Mehtalia ve Vankar, 2004; Teachmann ve Allen, 2007; Ümmet, 2007).

Ayrıca düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha düşük sosyal kaygılı ve daha yüksek problem çözme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Spor yapmayan öğrencilerin puanlarını, spor yapan öğrencilerin oranlarına oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, spor yapmayan öğrencilerin, spor yapan öğrencilere oranla problem çömede daha kaçınan bir yaklaşım sergilediklerini göstermektedir. Bu sonuç, yapılan spor faaliyetlerinin bireylerin problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Barut ve Yılmaz (2000), Çağlayan vd. (2008), Karabulut (2009)

yapmış oldukları çalışmalarda, yapılan spor faaliyetlerinin problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Bu çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir.

Anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve spor dalı değişkenlerine göre istatistiki açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Çalışmadaki bulgular dikkate alındığında özellikle cinsiyet ve yaş değişkenine göre bulunan farklılıklar PÇE ve SK'nın ölçüt geçerliği hakkında önemli kanıtlar oluşturduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aydın, A. & Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik ve Güvenirliğin İncelenmesi. *Çocuk, Gençlik ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 79-89.

Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Barut, Y., & Yılmaz, M. (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine Devam Eden Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı; (sf. 26-27); Ankara

Baumann S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çev: İkizler, C., Özcan, A.Ö. Alfa Basım Yayın Dağıtım. İstanbul.

Beck, A. T. & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, New York: Basic Books.

Bingham, A. (1983). Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi. Çev.: Dr. A. Ferhan Oğuzkan, Dördüncü Baskı, MEB Basımevi, İstanbul.

Çağlayan, H.S., Taşgın, Ö. & Yıldız, Ö. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2 (1)

Eren Gümüş, A. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erkan, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ferah, D. (2000). Kara Harp Okulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının ve problem çözme yaklaşım biçimlerinin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve liderlik yapma açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

Heppner, P. P., & Peterson, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29 66-75.

Karabulut, E. O. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Bakımından Belirlenmesi ve Karşılaştırılması (Ahi Evran ve Gazi Üniversitesi Örneği) Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Karacan, E., Şenol, S. & Şener, Ş. (1996). "Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi," 3P Dergisi, 4 (ek-1), 28-34.

Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler., Ankara: Nobel Yayıncılık.

Katkat, D. & Mızrak, O. (2003). Öğretmen adaylarının pedagojik eğitimlerinin problem çözme becerilerine etkisi. Milli Eğitim Dergisi, 158.

Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). "Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model," Psychological Bulletin, 10 (1), 34-47.

Mehtalia, K. V. & Vankar, G. K. (2004). Social Anxiety in Adolescents. Indian Journal of Psychiatry, 46 (3), 221-227

Miller, M. & Nunn, G. D. (2001). Using group discussions to improve social problem-solving and learning. Education (Chula Vista, Calif), 121, 470-475.

Morgan, C. T. (1982). Psikolojiye giriş. Çev.: Arıcı H. ve ark., Meteksan, Ankara.

Pakaslahti, L. (2002). Relationships between adolescent prosocial problem-solving strategies, prosocial problem-solving strategies, prosocial behaviour, and social acceptance. International Journal of Behavioral Development, 26(2):137-144.

Scovel, T. (1991). "The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of The Anxiety Research in" E.K. Horwitz and D.J. Young, Language Anxiety, 101-108. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Serin, N. B. & Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(1): 1-18.

Şahin, N., Şahin, H. H., & Heppner, P. P. (1993). "Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Studies". Cognitive Therapy Research, 17, 379-396.

Teachman, B. A. ve Allen, J. P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. Journal of Abnormal Child Psychology, 35: 63-78.

Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.