



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS

**OTURARAK VOLEYBOL BRANŞI 1. ETAP SPORCULARININ
PROBLEM ÇÖZME VE STRES DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Ahmet TATAY

**Haziraz-2024
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS

**OTURARAK VOLEYBOL BRANŞI 1. ETAP
SPORCULARININ PROBLEM ÇÖZME VE
STRES DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Ahmet TATAY

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU**

**Haziran-2024
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Ahmet TATAY tarafından hazırlanan ‘‘Oturarak Voleybol Branşın 1. Etap Sporcularının Problem Çözme ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması’’ adlı tez çalışması 11/06/2024 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

.....

Üye

Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Ahmet TATAY

Tarih:11.06.2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS/ DOKTORA TEZİ

OTURARAK VOLEYBOL BRANŞI 1. ETAP SPORCULARININ PROBLEM ÇÖZME VE STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ahmet TATAY

BATMAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

2024, 58 Sayfa

Jüri

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

Bu çalışmanın amacı Oturarak Voleybol branşı sporcularının problem çözme ve stres düzeylerini incelemek oluşturmaktadır. Bu iki durum arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve bu durumlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada nicel çalışma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye Bedensel Engelliler Federasyonuna bağlı Oturarak Voleybol kulüplerinde lisanslı 17- 45 yaş aralığında 120 erkek ve kadın bedensel engelli sporcudan 96 sına ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcıların problem çözme ve stres düzeylerini belirlemek için veri toplama aracı olarak ‘‘Heppner Problem Çözme Ölçeği’’ ve ‘‘Algılanan Stres Ölçeği’’ kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri analizi normal dağılım analizine göre belirlenmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir (Tabachnick ve ark., 2007). Bu sonuç sayesinde çalışma da frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi, Post Hoc testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızın sonucunda, cinsiyet, medeni durum, spor yaşı ve psikolojik destek alma değişkenlerine göre problem çözme ve stres ölçeklerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeninde 21-30 yaş grubunun algılanan stres düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bekâr katılımcıların algılanan stres puanları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Meslek değişkeninde diğer meslek grubu katılımcıları kendine güvenli yaklaşımda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kronik veya psikolojik rahatsızlığı olanlar kaçınan yaklaşımda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Problem çözme ölçeği ve algılanan stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Oturarak Voleybol, Problem, Stres, Voleybol

ABSTRACT

MS THESIS

EXAMINATION OF WHEELCHAIR BASKETBALL ATHLETES' BEFORE AND AFTER COMPETITION ANGRY AND AGGRESSION LEVELS

Ahmet TATAY

**BATMAN UNIVERSITY GRADUATE EDUCATION INSTITUTE MASTER'S
DEGREE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT**

Advisor: Title Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

**2024, 58 Pages
Jury**

Assoc. Prof. Cengiz TAŞKIN

Assoc. Prof. Nuri Muhammet ÇELİK

Advisor Dr. Lecturer Mihraç KÖROĞLU

The aim of this study is to examine the problem solving and stress levels of Sitting Volleyball athletes. It was examined whether there was a significant relationship between these two conditions and whether these conditions differ according to demographic characteristics. Quantitative study method was used in the research. The sample of the research was 96 out of 120 male and female physically disabled athletes between the ages of 17 and 45, who were licensed in Sitting Volleyball clubs affiliated with the Turkish Federation of the Physically Disabled. In the study, "Heppner Problem Solving Scale" and "Perceived Stress Scale" were used as data collection tools to determine the problem solving and stress levels of the participants. Data analysis was analyzed using SPSS 25.0 package program. Data analysis was determined according to normal distribution analysis. Frequency and percentage analysis of personal information was performed. In the analysis of the data, it was tested whether the data exhibited normal distribution or not by looking at the skewness and kurtosis values. It was determined that the data obtained was between +1.5 and -1.5 and that the data exhibited a normal distribution (Tabachnick et al., 2007). Thanks to this result, frequency and percentage analysis, independent variable t test, ANOVA analysis, Post Hoc test and Pearson correlation analysis were used in the study. The statistical significance level was determined as 0.05.

As a result of our study, no significant difference was found in problem solving and stress scales according to gender, marital status, sports age and psychological support variables. In the age variable, it was determined that the perceived stress levels of the 21-30 age group were higher than other age groups. It was found that single participants had higher perceived stress scores. In the occupation variable, a significant difference was detected in the self-confident approach of the other occupational group participants. A significant difference was detected in the avoidant approach of those with chronic or psychological illness. No significant relationship was found between the problem solving scale and the perceived stress scale.

Keywords : Aggression, Anger, Volleyball, Wheelchair

ÖNSÖZ

Bu çalışmada Oturarak Voleybol sporu yapan sporcuların problem çözme ve stres düzeylerinin karşılaştırılması incelenmiştir.

Çalışmalarım sürecinde bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU'na saygılarımı sunarım. Çalışmamda yanımda olan ve bana her konuda desteğini esirgemeyen sevgili eşim Çisil BOZKUŞ TATAY' a ve hayatım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme teşekkürlerimi sunarım.

Ahmet TATAY
BATMAN-2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	2
2. KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
2.1. Engel Durumu Engelliliğin Tanımı	3
2.1.1. Dünya’da engelli sporunun tarihsel gelişimi	3
2.1.2. Türkiye’de engelli sporlarının tarihsel gelişimi.....	4
2.1.3. Engelli bireylerin sosyal gelişim yetersizlikleri.....	6
2.1.4. Engelli bireylerin sosyalleşmesinde sporun etkisi	6
2.1.5. Bedensel engellilerde spor	6
2.2. Voleybol ve Oturarak Voleybol Sporunun Tarihsel Gelişimi	7
2.2.1. Voleybol.....	7
2.2.2. Oyun alanının üzerindeki çizgiler	7
2.2.3. Sınır çizgileri.....	7
2.2.4. Orta çizgi.....	7
2.2.5. Hücum çizgisi	8
2.2.6. Ön bölge.....	8
2.2.7. Servis bölgesi	8
2.2.8. Oyuncu değiştirme bölgesi	8
2.2.9. Libero değişim bölgesi.....	8
2.2.10. Isınma sahası.....	8
2.2.11. Ceza sahası.....	8
2.2.12. Dünya’da voleybol sporunun tarihsel gelişimi	9
2.2.13. Türkiye’de voleybol sporunun tarihsel gelişimi	12
2.2.14. Oturarak voleybol	14
2.2.15. Oturarak voleybol file ölçüleri.....	14
2.2.16. Oturarak voleybol oyun kuralları.....	15
2.2.17. Setler	15
2.2.18. Maç kazanma	16
2.2.19. Oturarak voleybol sporunda klasifikasyon	16
2.2.20. Dünya’da oturarak voleybolun tarihsel gelişimi.....	16

2.2.21. Türkiye’ de oturarak voleybol tarihsel gelişimi.....	17
2.3. Sporda Stres	19
2.3.1. Stres tipleri	19
2.3.2. Stres belirtileri.....	19
2.3.3. Doğru nefes ile stres yönetimi	19
2.3.4. Stresi azaltmanın yolları	19
2.4. Problem Çözme Yöntemi.....	20
2.4.1. Problem çözme yöntemi özellikleri	20
2.4.2. Problem çözme aşamaları	20
2.4.3. Problem çözme yönteminin kazanımları	21
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	22
3.1. Yöntem.....	22
3.1.1. Araştırmanın modeli	22
3.1.2. Çalışmanın evren ve örneklemi	22
3.1.3. Araştırmanın modeli	22
3.1.4. Algılanan stres ölçeği (ASÖ).....	22
3.1.5. Heppner problem çözme envanteri	23
3.1.6. Verilerin analizi	24
4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA.....	25
4.1. Tartışma	34
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	36
5.1 Sonuçlar	36
5.2 Öneriler	36
KAYNAKLAR	38
EKLER	41
EK-1 Etik Kurul Kararı.....	41
EK-2 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü İzin	42
EK-3 Anket İzin.....	43
EK-4 Heppner Problem Çözme Envanteri.....	44
EK-5 Algılanan Stres Ölçeği	47
ÖZGEÇMİŞ	48

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonu

ICIOH: Uluslararası Yetersizlik Sınıflandırması ve Engelliler Birliği

IOSD: Uluslararası Engelliler Spor Örgütü

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

Simgeler

n	:Katılımcı Sayısı
f	:Frekans
ort.	:Ortalama
ss	:Standart Sapma
p	:Anlamlılık
r	:Korelasyon
ANOVA	:Tek yönlü varyans analizi
t-testi	:Ortalamalar arası fark testi
f-testi	:İki popülasyonun varyanslarını karşılaştırmak için kullanılan test

1. GİRİŞ

Spor: Önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel ya da takım olarak yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel veya zihinsel etkinlikler olarak tanımlanabilir (Wikipedia.org).

Engelliliğin Tanımı: Kişinin yaşantısında yapması gerekenleri fiziksel veya ruhsal becerilerindeki doğuştan gelen ya da sonradan meydana gelen noksanlıklardan dolayı tek başına yapamaması durumu olarak tanımlanabilir (Wikipedia.org).

İnsanların sınırlamaları ve engelleri “engelli türleri” adı verilen dört kategoriye ayrılır. Bu tür engeller zihinsel engeller, işitme engelleri, fiziksel engeller ve görme engellerini içerir. Fiziksel engellilik tanımına bakacak olursak, iskelet, kas ve sinirsel gelişim bozukluklarına bağlı hareket bozukluklarına doğum öncesi veya doğum sonrası şekil bozukluklarına bağlı değişen derecelerde işlev kaybıdır. Zaman dilimi Sosyal hayata uyum sağlamak ve günlük ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken, korunmaya, bakıma ve yardıma muhtaç olan kişilere bedensel engelli denir. Kaslar, kemikler, eklemler ve sinir sistemi ile ilgili sorunlar bedensel engelli bir kişinin yaşadığı rahatsızlıkların kaynağıdır (Cumurcu ile ark. 2012). Fiziksel ya da ortopedik engelliler olarak da adlandırılan bu bireyler, fiziksel becerilerini yitirmesi sebebi ile günlük ihtiyaçlarını karşılayamama ve bulunduğu ortama ya da yaşadığı çevreye uyum sağlamada güçlükler yaşayabilmektedir (Emamvirdi ile ark. 2020).

Spor bir eğitim faaliyeti olmakla birlikte, ortak gayeyi dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra, spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve iş birliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de gerçekleştirmektedir. Sabırlı ve enerjik olmayı sağlaması, sosyal gruba ve toplumla ilişki gücünü kazandırmakla, birey ile toplum ilişkilerini daha uyumlu kılmaktadır (Erkal, 1992). Spor etkinlikleri engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde buldukları ruh hali ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke gibi duygularını kontrol etmelerini sağlamaktadır (Kınalı, 2003). Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla ortak bir anlayış ve etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda sportif faaliyetler aracılığıyla, sporla ilgilenen bireyler değişik insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedir. Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde

bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı ve özellikle engelli bireylerin topluma kazandırılmasında önemli rol üstlendiği söylenebilir (Yetim, 2005).

1.1. Problem Durumu

Oturarak Voleybol branşı 1. Etap voleybol sporcularının problem çözme ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Spor yapan kişilerin başarılı olması üzerinde ruhsal, bedensel ve zihinsel hazır olmanın etkisi aşikârdır. Araştırmamızda oturarak voleybol branşı sporcularının problem çözme becerileri incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Oturarak Voleybol branşı 1. Etap sporcularının problem çözme becerileri ve stres düzeyleri üzerindeki davranışlarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki Oturarak Voleybol 1. Etap sporcuları ile sınırlıdır.
2. Araştırma "Problem Çözme Ölçeği" ve "Stres Ölçeği" ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada kullanılan "Problem Çözme Ölçeği" ve "Stres Ölçeği" amaca hizmet etmektedir.
2. Katılımcıların veri toplama aracına verdikleri yanıtlarla gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.

2. KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Engel Durumu Engelliliğin Tanımı

Yetersizlik: Engel veya Özur aynı manaya gelen ya da birbirlerinin yerine kullanılan terimlerdir. Ancak bu terimler birbirinin yerine kullanılsa da anlamları farklı olmaktadır (Çağlar, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bu anlam kargaşasını önlemek amacı ile çeşitli disiplinler ve bilim alanlarında sağlık ve tıbbi bakımla ilgili dünya çapında iletişimi sağlayan standart, ortak bir dil oluşturmak amacıyla uluslararası çeşitli sınıflandırmalar geliştirmiştir (WHO, 2001). İlk olarak WHO 1980 yılında Yetersizlik, Özürlülük ve Engelliliklerin Uluslararası Sınıflandırılması (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps-ICIDH) isimli bir sınıflama sistemini geliştirmiştir. ICIDH, özürlülük olgusunu 3 kategoride ele almıştır:

Yetersizlik: Zihinsel, fiziksel ve işlevsel vücut bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir. Yetersizlik doku, organ, ekstremit, fonksiyonel sistem ya da vücut mekanizmasındaki psikolojik, fizyolojik veya anatomik yapı ve fonksiyonların geçici, sürekli kaybı ya da anormalliğini ifade etmektedir.

Özürlülük: Yetersizlik sonucu fonksiyonel kapasitede azalma ya da kayıptır. Yetersizlik sonucu günlük aktiviteleri içeren beklenen davranış ve fonksiyonlarda eksiklik ya da aşırılıktır.

Engellilik: Bireyin yetersizlik ve özürlülük sonucu günlük hayatta ya da toplum tarafından beklenen performansı yerine getirememesi durumu olarak ifade edilebilmektedir. Engellilik, yetersizlik ve özürlülüğün sosyal ve çevresel sonuçlarıdır (Minaire, 1992).

Yukarıda bahsettiğimiz başlıklar arasında araştırmamızı ilgilendiren konu aslında ortopedik özürdür. Ortopedik Özur: Yaşadığı ortama uyum sağlayamama ve ortamla bağ kurmayı engelleyen, günlük yaşantıda hareket yeteneğini kullanamama gibi sorunlar bütünü olarak ifade edilebilmektedir (Durduran, 2009). Ortopedik özur doğuştan gelebildiği gibi sonradan da yaşanan kazalar veya farklı durumlardan dolayı da meydana gelebilmektedir.

2.1.1. Dünya’da engelli sporunun tarihsel gelişimi

Engellilere yönelik sporların geçmişine göz attığımızda resmi kaynaklar bizleri 100 yıllar öncesine götürebilmektedir. 1881 senesinde Sağır ve Dilsizler adı altında Berlin’de bir kulübün olduğu bilinmektedir. Daha geniş çaplı yapılan araştırmalar farklı

bulgulara götürmektedir. Bu bulgular özellikle 2. Dünya Savaşında yaralanan askerleri tedavi etme, savaş yaşayan sivil halkı ise moralman iyileştirme sebebi ile kullanıldığını göstermektedir (acikbilim.yok.gov.tr).

2.1.2. Türkiye’de engelli sporlarının tarihsel gelişimi

Engelli bireyler için spor çok önemli bir iyileştirme aracıdır. Ancak, ülkemiz engelli bireylere sporu götürmekte son derece yetersiz kalmaktadır. Devlet engellilere sporu götürmediği gibi; engellilerin kişisel inisiyatifler ile kendisine başvuru yapmasını beklemekle yetinmektedir (<https://static.ohu.edu.tr>).

Türkiye voleybol ile Birinci Dünya Savaşı’ndan sonraki süreçte tanışmıştır. Beden Eğitimi öğretmeni olarak Güney İstanbul Pedagoji Okulu’nda görev yapan Selim Sırrı TARCAN; YMCA’ da görmüş olduğu voleybol sporcunu çok sevmiş ve okulundaki öğrencilere öğrendiklerini aktarmıştır. 1920’den 1924’e kadar, diğer Beden Eğitimi öğretmenleri de okullarda öğrencilerine voleybolu öğretmeye başlamışlardır (Çetinkaya, 1971).

Belirli bir süre sonra okullar arasında müsabakalar ve turnuvalar düzenlenmiştir. İstanbul Teknik Üniversitesi ve Mülkiye Üniversitesi Voleybolu ilk kabullenen üniversiteler olmuştur. Daha sonra ise kurulan kulüpler ve takımlar voleybola ilgi duyup kulüplerarası turnuvalar düzenlenmeye başlanmıştır. 1949’da Türkiye Voleybol Şampiyonası yapılmıştır. Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında kurulmuştur (Karacabey ve Paşaoğlu, 2007).

Türkiye’de voleybol 1919’da I. Dünya Savaşı’ndan sonra ülkemize gelen Amerikan askerleriyle başlamıştır. 1919’dan 1925’ye kadar İstanbul’daki YMCA’nın müdürlüğünü yapan Dr. Deaver’in İstanbul’da ilk kez kurduğu voleybol takımlarıyla başlattığı voleybol turnuvası, kısa sürede İstanbulluların ilgisini çekmiş ve voleybol faaliyetlerine başlanmıştır (Urartu, 2006). Aynı zamanda “Erkek Pedagoji Okulu’nda Beden Eğitimi öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan spora merak sarmış ve voleybolu öğrencilerine öğretmiştir. Selim Sırrı Tarcan’ın yetiştirdiği öğrenciler okullarını bitirdikten sonra Öğretmen olup bu sporcu çalıştıkları okullara götürerek voleybolun sevilmesini ve gelişmesini sağlamışlardır.

Daha sonra voleybol oynayan kişiler okulu bitirdikten sonra gittikleri üniversitelere veya oynadıkları kulüplere voleybolu götürmüşlerdir. Kulüpleşmeler başladıktan sonra voleybol oynayan sporcu sayılarında ciddi manada artış meydana

gelmiştir. İlerleyen süreçlerde il bazlı kulüp turnuvaları yapılmaya başlanmıştır. İlk defa 1949 yılında Türkiye Voleybol Şampiyonası düzenlenmiştir (Sivrikaya, 2017).

Türkiye, Avrupa Şampiyonası'na ilk olarak 1958 yılında Milli Takım kategorisine girmiş ve bu çıkışından sonra erkekler voleybol şampiyonasına dâhil olmuştur. 1967'de Türkiye, Avrupa Şampiyonası'nda 35 takımı ağırladı. Voleybola olan ilgi ve artan talep başarıyı da beraberinde getirdi ve milli takımımız 1998 yılında Japonya'daki Dünya şampiyonalarına katılmaya hak kazanmıştır (Beck ve Emery, 2006).

Her yıl düzenlenen İstanbul Şampiyonası 1949'da başlamıştır (Viera ve Ferguson, 1989). Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında kurulmuştur. Ülkemizde 1970-71 yıllarında Erkekler, 1984-85 yıllarında ise Kadınlar olmak üzere Deplasmanlı Voleybol Ligi oynanmaya başlamıştır. Ülke olarak kadınlarda 2000'li yılların başında Dünya, Avrupa ve Olimpiyat Şampiyonalarına katılım sağlanmıştır (TVF, 2022).

Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı 2003 Avrupa Şampiyonası'nda Türk Kadın Milli Takımı kıyasıya rekabetin ardından finale kalmayı başarmıştır ve turnuvayı ikinci olarak tamamlamıştır. 2005 yılında İzmir'de düzenlenen 23. Yaz Üniversite milli takımı bir kez daha galip gelmiş ve benzeri görülmemiş bir zaferle tarih yazmıştır. Ertesi yıl Kadın Milli Takımı turnuvayı Dünya ikincisi olarak tamamlamıştır. 2007 yılında Türk Kadın Milli Takımının başarısı artarak devam etmiş ve 16. Dünya Grand Prix'sinde yarışmalara katılmaya hak kazanmıştır. 2011 yılında Türkiye'de düzenlenen Dünya Şampiyonası ile Türk Yıldız Kız Milli Takımı Türk Yıldız Kızları Milli Takımı podyumda birinci olurken, Erkek Milli Takımı Avrupa Gençlik Oyunları Şampiyonluğunu kazanmıştır (Koçak, 2012). 2023 yılında ise Kadınlar Milletler Ligi Voleybol Şampiyonasında Kadın Milli Takımımız şampiyon olmuş ve dünya sıralamasında 1. Sıraya yerleşmiştir. Voleybol Erkek Milli Takım ise CEV Avrupa Altın Ligini şampiyon olarak tamamlamıştır.

Voleybol branşına baktığımızda bu branş son 20 yılda Dünya çapında bir sıçrama yaşamıştır. FIVB Dünya Şampiyonası, FIVB Dünya Ligi, FIVB Dünya Grand Prix, FIVB Dünya Kupası ve FIVB Büyük Şampiyonlar Kupası ve olimpiyatlar gibi küresel yarışmaların büyük başarısı ile her seviyede katılım uluslararası düzeyde katlanarak büyümeye devam etmektedir.

2.1.3. Engelli bireylerin sosyal gelişim yetersizlikleri

Yetersizliğe sahip engelli kişilerin hayatları da olumsuz yönden etkilenmektedir. Bunun yanında kendi yaşamının dışında toplum yaşamını da etkilenmektedir. Engelli kişiler bulunduğu çevrenin ya da toplumun gereksinimlerini yerine getirme noktasında zorluklar yaşamaktadırlar (Özsoy ve ark. 2002).

Zihinsel Engelli kişiler normal kişilere göre sosyal becerilerde daha yavaş bir gelişme göstermektedirler (Özbey, 2006). Hatta otizm gibi engelli bireylerde sosyal gelişim ve sosyal etkileşim çok zayıftır (Korkmaz, 2003).

Engelli kişilerin sosyal çevresine uyumu oldukça sıkıntılı bir süreç olarak ilerlemektedir (Doğan ve Çitil, 2011). İlhan & Esentürk (2014) tarafından yapılan Araştırmada zihinsel engelli bireylerde ciddi düzeyde yaşanan çevreye uyum sağlama problemi yaşandığı belirtilmektedir.

2.1.4. Engelli bireylerin sosyalleşmesinde sporun etkisi

Sporsal faaliyetlere katılım kişilere sosyal – kültürel faydalar sağlamaktadır. Bu faydaların başında sosyal çevre (arkadaşlık kurma) edinme, paylaşma ve dayanışma duygusu kazanma, saygınlık edinme, karşı tarafa saygı duyma, empati kurma vb. gelmektedir (Bulgu, 2013). Spor branşlarına katılım sağlama engelli kişilerin sosyal gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Eraslan & Hekim, 2015).

Şu anki mevcut durumda engelli kişilerin gidebileceği birden fazla spor branşı bulunmaktadır. Engelli kişilerin engellilik durumuna bakılarak katılabilecekleri spor branşlarının başında Oturarak Voleybol, Ampute Futbol, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Dans, Satranç, Goalball, Bilek Güreşi, Atletizm vb. gelmektedir (Taşkın, 2014). Engelli kişilerde spor genel olarak sosyalleşme için yapılırken bazen de tedavi amaçlı kullanılabilir (Yetim, 2014). Bu nedenle farklı engel gruplarında bulunan bireyler için spor etkinlikleri önemli birer sosyalleşme aracı olarak değerlendirilmektedir (Şirinkan, 2011). Önceki yapılan çalışmalara bakıldığında engelli bireylerde spora katılımın sosyal açıdan faydalarına ilişkin birçok araştırma yapıldığı görülmektedir.

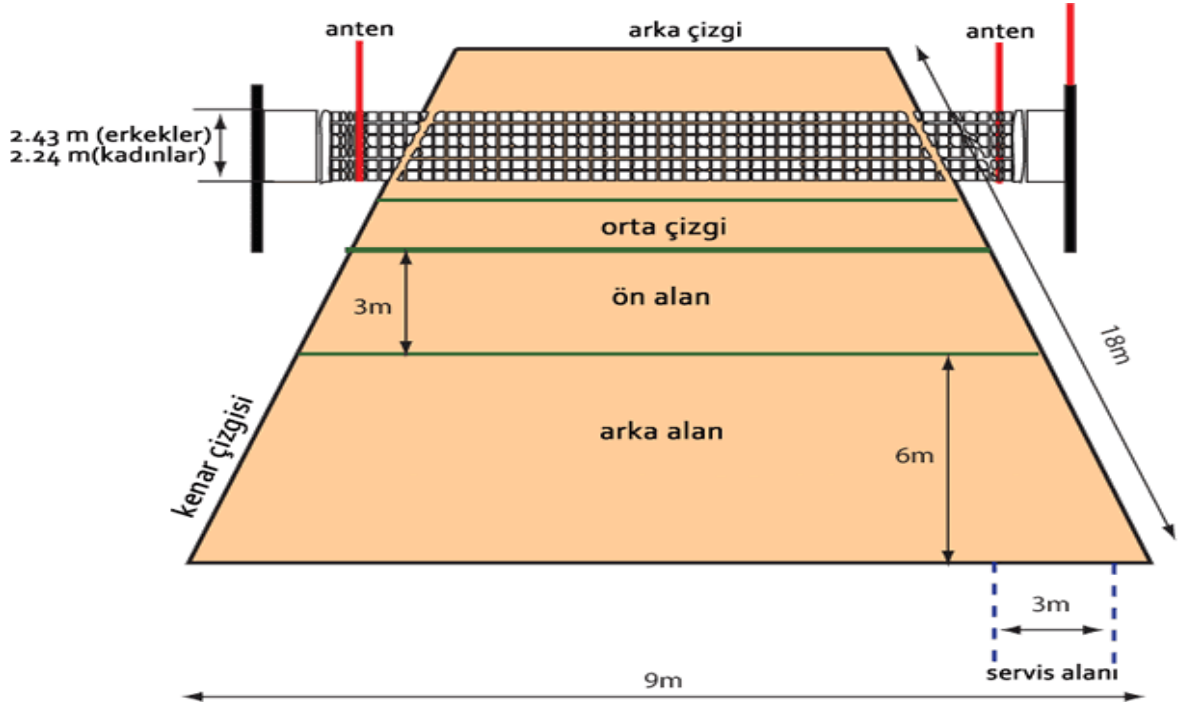
2.1.5. Bedensel engellilerde spor

Normal bireyler yetenekleri doğrultusunda istedikleri spor dalına yönelebilirken, Engelli bireyler için bu süreç daha kısıtlı bir şekilde ilerlemektedir. Kişi başlarda o spor dalına ilgi duysa da zamanla zorluklar yaşadığı için kendini yetersiz görüp o spor

dalından uzaklaşabilmektedir. Engelli sporcuların başarı elde edebilmesi için engelli sporculara uygun spor dalları ve onlara uygun materyaller seçilmelidir (İnal, 2011).

2.2. Voleybol ve Oturarak Voleybol Sporunun Tarihsel Gelişimi

2.2.1. Voleybol



Şekil 1. Voleybol saha ölçüleri

2.2.2. Oyun alanının üzerindeki çizgiler

Oyun alanı çizgilerinin genişliği 5 santimetredir. Oyun alanı çizgileri zeminden veya farklı branşlar için çizilmiş çizgiler varsa bu çizgilerden farklı renkte olmak zorundadır.

2.2.3. Sınır çizgileri

İki yan ve iki dip çizgi oyun alanını belirlemektedir. Yan ve dip çizgilerin her ikisi de oyun alanının boyutlarına dâhil olarak çizilmektedir.

2.2.4. Orta çizgi

Sahanın toplam uzunluğu 18 metre olduğu için ve takımların oyun alanlarını belirlemek için orta çizgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Orta çizgi tam filenin altından sahayı eşit iki parçaya bölecek şekilde çizilmektedir.

2.2.5. Hücüm çizgisi

Her iki sahada da orta çizgiden arka çizgiye doğru 3 metre olacak şekilde çizilen alandır. Bu alan ön bölgeyi belirlemek için kullanılmaktadır.

2.2.6. Ön bölge

Her iki sahada da orta çizgi ile hücüm çizgisi arasında kalan alan olarak tanımlanmaktadır. Bu alan serbest bölge olarak tabir edilen alanlarda da geçerli olmaktadır.

2.2.7. Servis bölgesi

Servis bölgesi, her dip çizginin gerisinde 9 m genişliğindeki alandır. Bu bölgenin yan sınırları, dip çizgilerden 20 cm geriye, yan çizgilerin uzantısı olarak çizilen 15 cm uzunluğunda iki kısa çizgiyle belirlenmektedir. Her iki kısa çizgi de servis bölgesinin genişliğine dâhildir. Servis bölgesinin derinliği serbest bölgenin sonuna kadar devam etmektedir (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.8. Oyuncu değiştirme bölgesi

Oyuncu değiştirme bölgesi, her iki hücüm çizgisinin yazı hakemi masasına kadar olan uzantısı ile sınırlıdır. (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.9. Libero değişim bölgesi

Libero değişim bölgesi, serbest bölgenin, takım sıraları tarafındaki bir bölümü olup, hücüm çizgisi uzantısından dip çizgiye kadar olan alanla sınırlandırılmıştır (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.10. Isınma sahası

FIVB, Dünya ve Resmi müsabakalarında ısınma sahaları yaklaşık 3x3 m² boyutlarında, serbest alan bölgesinin dışında ve oturma alanlarının olduğu taraftaki köşelerde yer almaktadır (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.11. Ceza sahası

Ceza Sahası 1x1 m² olacak şekilde iki tane sandalye bulundurulmuş alandır. Bu alan 5 cm genişliğinde kırmızı renkte çizgi ile belirlenmelidir (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.12. Dünya’da voleybol sporunun tarihsel gelişimi

Voleybolun atası olarak bilinen ‘‘Mintonette’’ adlı oyun ilk olarak 1885 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde oynanmıştır. Massachusetts’in Holyoke kentinde, okulu yeni bitirmiş genç bir Beden Eğitimi Öğretmeni, William G. Morgan, YMCA’da iş adamlarına Beden Eğitimi yaptırmakla görevlendirilmiştir.

YMCA, Young Men’s Christian Association kısaltılmıştır. Türkçesi: Genç Erkekler Hristiyan Birliği’dir. Bu oluşumun amacı ise Toplumsal çalışmalarla Hristiyanlığı yaymaktır. Zamanla bu durumu eğlenceli hale getirmek için eğlendirici oyunlar oynanma çabasına girişilmiştir.

Daha önce Tenis gibi oyunlar oynanmıştır fakat daha çok insanı etkinliğe katmak amacı ile tenis filesinin boyu yükseltip deriden yapılmış olan şu an ki voleybol topuna benzer bir top ile filenin iki yanına beşer kişi geçerek topu karşı tarafa göndermeye çalışmaya başlanmıştır. Çok eğlenceli gelen bu durum oynayanları mutlu etmiştir. William G. Morgan amacına ulaşmış, çarpışması, itişmesi olmayan, tehlikesi az, oyuncu değişikliği yapılarak kişilerin yorulmasını engelleyen ve böylelikle daha çok kişi ile etkileşim sağlayan bir oyun ortaya çıkartmıştır. Bu yeni oyuna merak saran bir doktor ve bir itfaiye şefi ile oyun kuralları belirlenmeye başlanmıştır. 1896 yılında ise Springfield Koleji’nde düzenlenen bir YMCA Beden Eğitimi Öğretmenleri toplantısında Mintonette’den söz edilince oyunun tanıtılması için bir gösteri maçı planlanmıştır. Beşer kişiden oluşan iki takım oluşturulup delegeler önünde kuralları açıklayıp maç yaptırılmıştır. Bu oyunun en kısa tabiri ise topu yere düşürmeden karşı tarafa atmak olarak tanımlanmıştır. Oyunu izleyen Profesör Albert T. Halstead bu oyunun adının Mintonette yerine Volley Ball adını önermiştir. Volley; topa yere değmeden vurmak anlamına gelmektedir. (1952 yılında yani elli altı yıl sonra ABD Voleybol Birliği bu iki sözcüğü birleştirerek ‘‘Volleyball’’ olarak yazılmasına karar vermiştir.)



Şekil 2. Voleybol topu (İlk top örneği)

1896 yılında oynanan maçtan sonra bir komite kurulup bu oyunun kuralları netleştirilip; oyunun gelişmesini, yayılmasını sağlamak amacı ile çalışmalar yapılmıştır. (Urartu, 2006; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

YMCA dernekleri voleybol kısa sürede bütün Amerika Birleşik Devletleri'ne ve Kanada'ya yaydıkları gibi misyonerler aracılığı ile başka ülkelere de yaymaya çalışmışlardır. Çin, Japonya, Hindistan'a yaydıktan sonra Avrupa ülkelerine de yaymışlardır. 1910 yılında Filipinlere giden Elwood S. Brown ise voleybolu tanıttıktan üç yıl sonra 1913 yılında Manila Uzak Asya Oyunları'nda voleybolun yer almasını sağlamıştır. Bahsi geçen oyunlarda voleybol çok basit şekilde topu avuçlayarak karşı tarafa atma eğilimine Smaç hareketi damga vurmuş ve bu oyunun daha eğlenceli olmasına katkı sağlamıştır. Bu voleybol tarihinin dönüm noktası olup voleybola yeni bir heyecan kazandırmıştır. Smaç hareketinin bulucusu olarak Filipinliler tarihe geçmiştir (FIVB, 2022).

Smaç hareketinin voleybola kazandırdığı heyecan karşı tarafın topun kendi alanlarına gelmesini engellemek amacı ile top gelirken file üstüne yükselip topu karşılama eğilimi doğurmuş olup yeni bir hareketin ortaya çıkmasına da vesile olmuştur. Bu harekete ise engel anlamına gelen Blok ismi verilmiştir.

Birinci Dünya Savaşında Amerikan Ordusu tarafından voleybol eğlence sporu olarak önem kazanmıştır. Dünyanın birçok ülkesine giden Amerikan Orduları yanlarında voleybol filesi ve topu ile gittikleri için voleybolun yayılmasına daha da

katkı sağlamışlardır. 1916 yılında ise Amerika da Voleybol Oyun Kuralları kitabı yayınlanmıştır. 1928 yılında ise Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği'nin kurulmasına öncülük etmişlerdir. Daha sonra ise Amerika'da Ulusal Turnuvalar yapılmaya başlanmıştır (Fröhner ve Cengiz, 1999).



Şekil 3. Dünya Savaşında voleybol oynayan askerler

1939 yılında İkinci Dünya Savaşı patlak verince Amerika tarafından voleybol daha çok ülkeye yayılmıştır.

1942 yılında ise Sovyetler Birliği Washington Elçisinin sorumlulara müracaat ederek bu spor hakkında bilgi toplamış ve bunları ülkesine göndermiştir (Fröhner ve Cengiz, 1999).

1947 yılında Paris'te Uluslararası Voleybol Federasyonu kurulmuştur. (FIVB, 2022).

1949 yılında İlk Dünya Şampiyonası Çekoslovakya'nın Prag kentinde yapılmıştır. Birinciliği Çekoslovakya ikinciliği ise Sovyetler Birliği kazanmıştır.

1952-1960-1962 yıllarında ise birinci Sovyetler Birliği ikinci ise Çekoslovakya olmuştur.

1967 yılında Türkiye’de yapılan Dünya şampiyonasında birinci Sovyetler Birliği ikinci ise Japonya olmuştur. Japonya da voleybola önem verip dünya sıralamasında yerini almıştır.

1970 yılında Sofya Dünya Şampiyonasında iki buçuk saat süren zorlu maçlar sonunda ise Doğu Almanya birinci, Japonya ikinci olmuştur.

1974 yılında Meksika’da yapılan Dünya Şampiyonasında Polonya birinci, Sovyetler Birliği ise ikinci olmuştur (FIVB, 2022).

2.2.13. Türkiye’de voleybol sporunun tarihsel gelişimi

Türkiye Voleybol branşı ile I. Dünya Savaşı’ndan sonraki barış içinde geçen zamanlarda tanışmıştır. Güney İstanbul Pedagoji Okulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olan Selim Sırrı TARCAN Öğretmenliğin yanı sıra gayet başarılı bir sporcu kişiliğine de sahiptir. YMCA’ da tanıştığı Voleybol sporu ilgisini çekmiş ve bu sporu bayağı benimsemiştir. İlerleyen süreçlerde sevdiği bu sporu okulundaki öğrencilerine öğretmeye başlamıştır. Farklı Okullarda çalışan diğer Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri de 1920-1924 yılları arasında kendi öğrencilerine Voleybol sporunu öğretmişlerdir (Çetinkaya, 1971).

İlerleyen süreçlerde okullar arası müsabakalar düzenlenmeye başlanmıştır. İstanbul Üniversitesi ve Mülkiye Üniversitesi Voleybol sporunu ilk kabullenip benimseyen Üniversiteler olmuşlardır. Daha sonra kulüpleşmeye gidilmiş ve yeni kulüpler kurulmaya başlamıştır. Kurulan kulüplerle birlikte turnuvalarda yapılmaya başlanmıştır (Karacabey ve Paşaoğlu, 2007).

Türkiye Voleybol Şampiyonası 1949 yılında yapılmıştır. Ülkemiz 1952-1957 yılları arasında Voleybola kapılarını açarken Voleybol dünya düzeyine çoktan ulaşmıştır. Türkiye yurtdışından kurduğu ilişkilerle Voleybolu ilerletip 1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu kurmuştur (Karacabey ve Paşaoğlu, 2007).

1919 senesinde I. Dünya Savaşı sonrası Türkiye’ye gelen Amerikan askerleri Voleybol sporunu Ülkemize getirmiştir. 1919’dan 1925’e kadar İstanbul’daki YMCA’nın müdürlüğünü yapan Dr. Deaver’in İstanbul’da ilk kez kurduğu voleybol takımlarıyla başlattığı voleybol turnuvası, kısa sürede İstanbulluların ilgisini çeken voleybol faaliyetlerine başlanmıştır (Urartu, 2006). Aynı zamanda “Erkek Pedagoji Okulu’nda Beden Eğitimi Öğretmeni olan Selim Sırrı TARCAN spora merak sarmış ve öğrencilerine öğretmiştir. Selim Sırrı TARCAN’ın eğittiği kişiler Voleybol sporunu çalıştıkları yere taşıyarak bu sporun sevilmesini sağlamışlardır.

Voleybol oynayan çocukların okuldan çıkmasıyla birlikte çalışmalar üniversitelere ve kulüplere sıçradı. Kulüpler arası maçlar başlayınca voleybolcu sayısında ciddi artış oldu. İlk kez çeşitli illerde bölge bazında düzenlenen voleybol turnuvaları, 1949 yılında Voleybol Türkiye Şampiyonası olarak düzenlenmiştir (Sivrikaya, 2017). Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında kurulmuş ve Türkiye’de 1970-71 erkekler sezonu ve 1984-85 bayanlar sezonundan itibaren Deplasmanlı Voleybol Ligi başlamıştır. Ülkemizde voleybol 2000’li yılların başından itibaren Avrupa Şampiyonları, Dünya Şampiyonları ve Olimpiyat oyunlarında özellikle kulüp ve milli takım seviyesinde kayda değer başarılar elde etmiş ve bu nedenle her yaştan kişinin katıldığı ve sevdiği bir konu haline gelmiştir (Tvf, 2022).

1928’den beri her yıl düzenlenen İstanbul Şampiyonası’ndan farklı olarak Türkiye Voleybol Şampiyonası 1949’da başlamıştır (Viera ve Ferguson, 1996).

Türkiye, Avrupa Şampiyonası’na ilk olarak 1958 yılında Milli Takım kategorisinde girmiş ve bu çıkışından sonra yıllık erkekler voleybol şampiyonasına dâhil olmuştur. 1967’de Türkiye Avrupa Şampiyonası’nda 35 takım ağırlamıştır. Voleybola olan ilgi ve artan talep başarıyı da beraberinde getirmiş ve Milli Takımımız 1998 yılında Japonya’daki dünya şampiyonlarına katılmaya hak kazanmıştır (Beck ve Emery, 2006).

Türkiye’nin ev sahipliği yaptığı 2003 Avrupa Şampiyonası’nda Türk Kadın Milli Takımı, kıyasıya rekabetin ardından finale kalmayı başardı ve turnuvayı ikinci olarak tamamlamıştır. 2005 senesinde İzmir ilinde düzenlenen 23. Yaz Üniversite Oyunlarında Türkiye’nin Üniversite Milli Takımı bir kez daha galip gelmiş ve benzeri görülmemiş bir zaferle tarih yazmışlardır. Ertesi yıl Kadın Milli Takımı turnuvayı Dünya ikincisi olarak tamamlamıştır.

2007 yılında Türk Kadın Milli Takımın başarısı artarak devam etmiş ve 16. Dünya Grand Prix’sinde yarışmalara katılmaya hak kazanmıştır. 2011 yılında Türkiye’de düzenlenen Dünya Şampiyonası ile Türk Yıldız Kız milli takımı Türk Yıldız Kızların Milli Takımı podyumda birinci olurken, Erkek Milli Takımı Avrupa Gençlik Oyunları şampiyonluğunu kazanmıştır (Koçak, 2012). 2023 yılında FIVB Kadınlar Milletler Ligi şampiyonu Türkiye Kadın Milli Takımı olmuştur. Bu başarıdan dolayı Türkiye Milli Takımı dünya sıralamasında 1. Sırada yer almaktadır (FIVB, 2023). Ayrıca Çin’in Hangzhou kentinde düzenlenen FIVB Kadınlar Dünya Şampiyonasında 2 Türk takımı (Vakıfbank – Eczacıbaşı) Finale kalarak tarihi bir zafere imza atmışlardır. Bu tarihi

zaferde Eczacıbaşı Kadın Voleybol Takımı final müsabakasını 3-2 kazanarak 3. Kez Dünya Şampiyonu olmuştur (FIVB, 2023).

Voleybol son yirmi yılda dünya çapında benzeri görülmemiş bir büyüme yaşamıştır. FIVB Dünya Şampiyonası, FIVB Dünya Grand Prix, FIVB Dünya Kupası ve FIVB Büyük Şampiyonlar Kupası ve Olimpiyatlar gibi küresel yarışmaların büyük başarısı ile her seviyede katılım uluslararası düzeyde katlanarak büyümeye devam ediyor. Buna ek olarak, 1996'da Atlanta'da ki Olimpiyat Oyunlarına katıldığından beri Plaj Voleybolunun büyük izleyici oranları ve televizyon başarısı ve FIVB Dünya Turu, Dünya Şampiyonları ve Kupası'nın yankılanan başarısı kıta voleybol için yepyeni bir pazar açmıştır. Son yıllarda oynamaya başlayan Plaj Voleybolu ve Kar Voleybolu da ilgi görmektedir (FIVB, 2022).

2.2.14. Oturarak voleybol

Oturarak Voleybol, engelli bireylerin yaptığı sporlar içerisinde en popüler spor dallarından biridir. Oturarak Voleybol sporu sadece engelli kişilere yönelik olmamakla birlikte engelli olmayan kişilerde eşit koşullarda mücadele etmek şartıyla Oturarak Voleybol sporunu yapabilmektedirler. Oturarak Voleybol, müsabakada oynanan topun karşı takımın yer aldığı alana temas etmesini sağlamak için altı kişi ile mücadele edilen bir oyundur. Toplamda 12 kişi ile oynanan bu oyunda her takım 6 as, 6 yedek oyuncu bulundurmaya zorundadır.

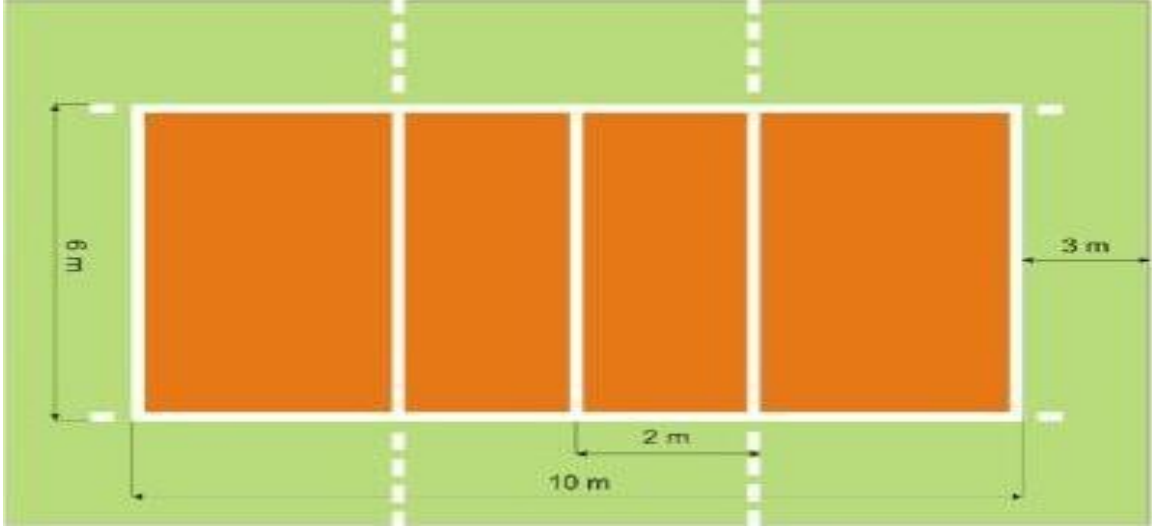
10x6 metre karelik köşegen alanda erkeklerde 1,15 metre kadınlarda 1,05 metre yüksekliğindeki filelerde oynanmaktadır. Voleybol sporundan en bariz farkı, servis vuruşu, hücum vuruşu ve blok esnasında sporcunun vücudunun bir bölümü, yer ile temas etmek zorundadır (Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu).

2.2.15. Oturarak voleybol file ölçüleri

File Yüksekliği

Erkeklerde: 1,15 metre

Kadınlarda: 1,05 metre



Şekil 4. Oturarak Voleybol saha ölçüleri

2.2.16. Oturarak voleybol oyun kuralları

-Oyuncular savunma yaparken vücudunun tamamını yerden kesemezler, aksi takdirde bu bir kural ihlali olur sayı karşı tarafa geçer.

-Servis kullanan sporcunun kalçası yerle temas etmek zorundadır. Aynı zamanda kalça servis çizgisini geçemez aksi takdirde bu bir kural hastası olur.

-Hücum yapan oyuncunun gövdesinin bir parçası yerle temas etmek zorundadır.

-Geri hat oyuncuları (arka oyuncular) serbest şekilde smaç vuruşu gerçekleştirebilirler.

Oturarak voleybol müsabakalarında galibiyette (2), mağlubiyette (1), hükmen mağlubiyette (0) puan verilmektedir. Puanların eşitliği halinde set averajı tatbik olunur. Bu değerlendirmede takımların aldıkları set toplamı, kaybettikleri set toplamına bölünür. Büyük sayıya sahip olan takım kazanır.

Puan ve set averajlarının eşitliği halinde sayı averajı usulü tatbik olunur. Takımların bütün müsabakalar sonunda elde ettikleri sayı toplamı, kaybettikleri sayı toplamına bölünür. Büyük sayıya sahip olan takım kazanır. Bu durumda dahi eşitlik bozulmamışsa her iki takımın kendi arasında yaptığı müsabakalardaki puan, set ve sayı averajına sıra ile başvurularak kazanan tespit olunur (Uluslararası Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.17. Setler

Oturarak Voleybol müsabakaları da normal voleybol müsabakaları gibi 5 set üzerinden oynanmaktadır. 3 set kazanan takım müsabakayı da kazanmaktadır.

Set Kazanma;

Bir set (netice seti hariç – 5. Set) en az 2 sayı farkla 25 sayıya ulaşan takım tarafından kazanılmaktadır. Sayılarda 24-24 eşitlik olması halinde oyun iki sayılık farka ulaşana kadar (26-24, 27-25 gibi) devam etmektedir.

2.2.18. Maç kazanma

3 seti kazanan takım müsabakayı da kazanmaktadır.

5 ser üzerinden oynanan oyunda 4. Setten sonra setlerde eşitlik olması (2-2) durumunda 5. Set yani netice seti oynanmak zorundadır. Netice seti 15 sayı üzerinden oynanır ve en az 2 farkla sonuçlanmalıdır.

2.2.19. Oturarak voleybol sporunda klasifikasyon

Oturarak Voleybol spor dalında sınıflamaya bakıldığı zaman 10 tane engelli birey, 2 tanede minimal engelli birey sporcu olarak yer alabilmektedir. Oyun esnasında ise 5 tane engelli birey, 1 tane minimal engelli birey sporcu olarak yer almak zorundadır. Eğer bu şartlar sağlanamaz ise oyun oynanamaz ve eksik sayılan takım oyunu hükmen kaybetmiş sayılır (Uluslararası Paralimpik Komitesi, 2018).

2.2.20. Dünya’da oturarak voleybolun tarihsel gelişimi

Engelliler için sporun kökenine baktığımızda önceki yıllara göre iyi bir ivme kazanmıştır. Engellilerin spora katılması ile toplumda bir grubun daha eşit bir biçimde yar almasını sağlamıştır. Savaş mağdurları için tedavi amaçlı sporun kullanılması Sör Ludwing Guttmann’ın fikri olarak ortaya çıkmıştır ve gayet başarılı olmuştur. (1936 yılında Nazi Almanya’sından İngiltere’ye kaçan Yahudi bir doktordur.)

Yumruk topu olarak da bilinen Oturarak Voleybol 1956 yılında kurulmuştur. Oturarak oynanan yumruk topunun çok pasif bir oyun olduğu fark edildikten sonra bu sporun daha hareketli hali geliştirilmeye çalışılmış saha büyüklüğü ve file yüksekliğinde bazı değişiklikler yapıldıktan sonra ilk rekabet maçı 1957 senesinde oynanmıştır.

Hollanda Engelliler Spor Birliği NİS 1961 yılında kurulmuş ve yumruk topunu bünyesine almıştır. Hollanda Askeri Savaş Kurbanları Topluluğu (BNMO) tarafından Voleybolun bir bileşeni olarak bu spora Oturarak Voleybol adı verilmiştir.

1980 senesinde Oturarak Voleybol bir Olimpiyat sporu haline gelmiştir. Hollanda’nın Arnhem şehrinde yapılan bu oyunlar sırasında Hollanda takımı Altın madalya kazanmıştır. (FIVB, 2023)

1981 senesinde Almanya'nın Bonn şehrinde yapılan Avrupa Şampiyonası Oyunlarından sonra ilk Dünya Şampiyonası Hollanda'nın Delden şehrinde yapılmıştır (Uluslararası Paralimpik Komitesi, 2018).

Dünya Para Voley Federasyonu, Oturarak Voleybol sporcunun yönetim organıdır (Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu).

2.2.21. Türkiye' de oturarak voleybol tarihsel gelişimi

Diğer Ülkelerde olduğu gibi bizim Ülkemizde de Engelli bireylerin sayısı azımsanmayacak sayıdadır. Son rakamlar, ülkemizde 8,5-9 milyona yakın engelli vatandaşımız olduğunu göstermektedir. Bu da demektir ki; Türkiye'de yaklaşık her 9 kişiden biri kısıtlayıcı engelliliğe sahiptir. Toplumun, böylesi yüksek bir oranda içinde barındırdığı bu bireylerimiz de elbette, tüm diğer bireylerle eşit haklara sahip olmalıdırlar (mayintarlası.com).

Türkiye' de Oturarak Voleybol ilk defa 2006 senesinde TBESF (Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu) tarafından alt branş olarak kabul edilmiş olup daha sonra 2023 yılında ise Voleybol Federasyonuna bağlanmıştır. Günümüzde de 2 Etaplı Lig usulü oynanmaktadır.



Şekil 5. Oturarak voleybol müsabakasına katılan Batman ekibi



Şekil 6. Oturarak Voleybol Müsabakası

**TÜRKİYE BEDENSEL ENGELLİLER SPOR
FEDERASYONU
OTURARAK VOLEYBOL 1. LIG KULUPLERİ
2022-2023 SEZONU KATILACAK KULÜPLERİ**

S.NO	KULÜP ADI	KULÜP FORMU	TAAHHÜTNAME
1.	AYDIN EFELER SPOR KULÜBÜ	VAR	VAR
2.	BATMAN AMPUTE SPOR KLB.	VAR	VAR
3.	BOLU BELEDİYESİ SPOR KULÜBÜ	VAR	VAR
4.	BOLU GENÇLİK MERKEZİ SP.KLB.	VAR	VAR
5.	BOLU SAĞLIK SPOR KULÜBÜ	VAR	VAR
6.	DİYARBAKIR ORT. ENG.SPOR KLB.	VAR	VAR
7.	GAZİANTEP AMPUTE SPOR KLB.	VAR	VAR
8.	GAZİANTEP ANADOLU ENG.SP.KLB.	VAR	VAR
9.	GAZİANTEP BED. ENG.SP. KLB.	VAR	VAR
10.	GAZİANTEP GENÇ ENG. SP.KLB.	VAR	VAR
11.	GAZİANTEP GSİM SP. KLB	VAR	VAR
12.	GAZİANTEP ŞEHİT KAMİL ENG.SP.KLB	VAR	VAR
13.	NİZİP BEDENSEL ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ	VAR	VAR
14.	K.MARAŞ MAJESTİK SP.KLB.	VAR	VAR
15.	KARABÜK AİLE VE SOSYAL POLİTAKALAR SP.KLB.	VAR	VAR
16.	KARAMAN ENGELLİLER SPOR KLB.	VAR	VAR
17.	KARAMAN ÖZEL İDARE SPOR KLB.	VAR	VAR
18.	KIZILTEPE ENGELLİLER GÜCÜ SP.KLB.	VAR	VAR
19.	KONYA AKŞEHİR OLİMPİK SPOR KULÜBÜ	VAR	VAR
20.	KONYA DÖVİŞ SPOR LARI KLB.	VAR	VAR
21.	KONYA ŞİRİN GENÇ. VE SP.KLB.	VAR	VAR
22.	MERSİN BANA ELLERİNİ VER SP.KLB..	VAR	VAR
23.	MERSİN BEYAZ SPOR KLB.	VAR	VAR
24.	OSMANİYE GENÇLİK EĞT.SP.KLB.	VAR	VAR
25.	SAMSUN KUZEYYILDIZI ENG.GENÇ.SP.KLB.	VAR	VAR

Şekil 7. 2022-2023 sezonunda yarışacak kulüpler

2.3. Sporda Stres

Sporcu bünyelerinin maruz kaldığı olumsuz olaylardan etkilenmesi ve bunun sonucunda olaylara fiziksel ve psikolojik tepki göstermesi olarak tanımlayabiliriz.

2.3.1. Stres tipleri

Stres, düzeylerine göre üç başlık altında incelenebilir:

Günlük Stresler: Kalabalık ortamlar, Yoğun trafik, Hayatta karşılaşılan gündelik zorluklar ile aksaklıklar vb. sebeplere dayanmaktadır.

Gelişimsel Stresler: Kişilerin biyolojik yaşı ile alakalı yaşanan olaylardır. (Menopoz, Andropoz, Ergenlik vb.)

Hayat Krizleri: Kişilerin yaşamına etki edebilecek olaylardır. (Ölüm, Ayrılık, Boşanma, Hastalık vb.).

2.3.2. Stres belirtileri

Stres vücuttaki birçok organda artış gösteren bir uyarılmaya neden olabilir. Organlardaki bu artış gösteren aktivite, adrenal bezlerden salgılanan hormonlar tarafından ve merkezi sinir sistemi yoluyla salgılanır. Akut stres, nabızda ve kan basıncında bir artışla, solumanın sıklaşmasıyla, ayrıca avuç içlerinin terlemesi ve ani üşüme hissiyle sonuçlanabilir. Kronik stres ise depresyona yol açabilir, bağışıklık sistemine zarar verebilir ve uyku problemleri yaratabilir (www.acibadem.com.tr).

2.3.3. Doğru nefes ile stres yönetimi

Doğru nefes ve gevşeme teknikleri ile fiziksel aktivite stresin en önemli tedavilerinden biridir. Böylelikle, bedende rahatlama sağlanması kişinin duygu ve düşüncedeki olumsuzluklarla çok daha kolay baş edebilmesini sağlar.

2.3.4. Stresi azaltmanın yolları

Stres altındaki kişilere ağır sporlar önerilmez, sevdikleri fiziksel egzersizleri yapmaları tavsiye edilir. Zorlanmadan yapabilecekleri açık hava yürüyüşleri bile yararlıdır.

Yürüyüş aynı zamanda kaliteli ve derin uyku alınmasını da sağlar ki bu durum stresle baş etmede önemli faktörlerden biridir.

İki kişi aynı şeyi yaşayabilir fakat biri strese karşı dayanıklı olurken diğeri stresten çok etkilenebilir. Çünkü herkesin dayanma gücü birbirinden farklıdır. Bunun altında kişilik özelliklerinin, sosyal desteğin olmasının, maddi yeterliliklerin ve en önemlisi geçmiş yaşantıların büyük önemi vardır. Geçmişte şu andaki durumuna etki edecek bir stres yaşayan bir kişinin stres kaynağı olaya bakışı daha farklı olabilir (www.acıbadem.com.tr).

2.4. Problem Çözme Yöntemi

Herhangi bir şekilde rahatsızlık yaratan durumlar problem olarak tanımlanmaktadır. Problem çözülmediği sürece rahatsız edici durum devam etmektedir. Kişilerin problemi doğru tespit ederek çözüm yollarını bulması problem çözme yöntemi olarak tanımlanmaktadır (www.hurriyet.com.tr).

2.4.1. Problem çözme yöntemi özellikleri

Kişilerin bir güçlükle karşılaşması ve buna çözüm bulması söz konusu olmaktadır. Kişilerin çözüm arama yolları kişiler açısından oldukça eğitici bir durum olmaktadır. Hayatın birçok alanında olduğu gibi sporda da problemler olabilmektedir. Problemden kaçmak yerine problemi çözümü sürecine girmek oldukça önemlidir (www.hurriyet.com.tr).

2.4.2. Problem çözme aşamaları

Problem Çözme Yöntemi belirli aşamalardan oluşmaktadır. Bu aşamalar şu şekildedir;

- Problemin ne olduğunu tespit edilmesi
- Problemin temelini anlaşılması
- Hipotez oluşturma aşaması
- Bilgi toplama
- Hipotezlerin denenmesi
- Elde edilen hipotezlerin karşılaştırılması
- Kaynakların belirlenmesi
- En uygun çözümün seçilmesi
- Konu ile ilgili genelleme yapılması

Problem çözme yöntemlerinde en önemli nokta hipotez aşaması olmaktadır. Kişilerin olabildiğince çok olasılık ortaya koyması gerekmektedir. Hipotezler ise

önermek anlamı içermektedir ve olaylar arasında bağlantı kurmak anlamı taşımaktadır. Problem aşamasında olayları bir nedenle ilişkilendirmek ve bunu gerçek olarak saymak önemlidir. Hipotezlerin denenmesi gerekmektedir. Hipotez aşamasında sonra kaynaklar belirlenmektedir. Hipotezler olduğu gibi kabul edilmemelidir. Hipotezlerin test edilmesi gerekmektedir. Yapılan testler sonucunda en uygun hipotez ele alınmalıdır (www.hurriyet.com.tr).

2.4.3. Problem çözme yönteminin kazanımları

- Kalıcı öğrenme sağlar.
- Sorumluluk duygusunu oluşturur.
- Yaratıcı düşünme yeteneğini geliştirir.
- Araştırma yapma disiplini sağlar (www.hurriyet.com.tr).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Yöntem

3.1.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma oturarak voleybol branşı 1. etap sporcularının problem çözme ve stres düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan Karasar (2015), ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

3.1.2. Çalışmanın evren ve örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde oturarak voleybol oynayan 120 sporcu oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini ise Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonuna bağlı 17-45 yaş aralığındaki gönüllü olarak katılım sağlayan 96 sporcu oluşturmaktadır.

3.1.3. Araştırmanın modeli

Çalışma verilerinin elde edilebilmesi için oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Bunlardan 1. Bölüm "Kişisel Bilgi Formu" 2. bölüm "Happer Problem Çözme Ölçeği" 3. bölüm "Stres Ölçeği" ile form oluşturulmuştur. Sporculara yapılan anket çalışması Google Forms yoluyla form oluşturulup sporculara gönderilmiş ve doldurulmaları sağlanmıştır.

3.1.4. Algılanan stres ölçeği (ASÖ)

1983 yılında Cohen, Kamark ve Mermeltse tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge, Öğçe, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres

düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

3.1.5. Heppner problem çözme envanteri

Problem Çözme Envanteri, Heppner ve Petersen tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe versiyonu ise Beck Depresyon Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin katkılarıyla tamamlanmıştır. PÇE, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendilerini değerlendirdikleri bir ölçektir. Ergen ve yetişkinlere yönelik geliştirilen bu ölçek grup olarak uygulanabilir ve herhangi bir zaman sınırlaması yoktur. Toplamda 35 maddesi olan ölçek, 6'lı likert tipi olarak hazırlanmıştır. Problem Çözme Envanteri'ni cevaplayan katılımcılar; “Tamamen Katılıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Çok az Katılıyorum”, “Çok az Katılmıyorum”, “Kısmen Katılmıyorum”, “Hiç Katılmıyorum” aralıklarından kendilerine en uygun olanı işaretleyebilirler (Şahin ve diğ., 1993). Ölçekte 9, 22. ve 29. maddeler puanlama dışında tutulur. Envanterden alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan ise 192'dir. Ölçek toplam puan hem de alt boyutlar ile değerlendirilebilir. Alınan puanın yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak değerlendirdiğini göstermektedir (Ağır, 2007; Korkmaz, Pancar, Alparslan ve Ayan, 2017). Ölçeğin altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; “aceleci yaklaşım” (13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler), “düşünen yaklaşım” (18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler), “kaçıngan yaklaşım” (1, 2, 3 ve 4. maddeler), “değerlendirici yaklaşım” (6, 7 ve 8. maddeler), “kendine güvenli yaklaşım” (5, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler), “planlı yaklaşım” (10, 11, 12, 16 ve 19. maddeler) olarak sıralanabilir. Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 90, alt boyutlar için elde edilen katsayılar ise. 72 ile. 85 arasında hesaplanmıştır (Ağır, 2007). Bu araştırmada ise Problem Çözme Becerileri Ölçeği 'ne ait alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının aceleci yaklaşım alt boyutu için 0,67, düşünen yaklaşım alt boyutu için 0,658, kaçıngan yaklaşım alt boyutu için 0,744, değerlendirici yaklaşım alt boyutu için 0,711, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için 0,686, planlı yaklaşım alt boyutu için 0,639 olduğu bulunmuştur. Problem Çözme Becerileri Ölçeği toplam puanlarına ilişkin iç tutarlılık katsayısının ise 0,725 olduğu görülmektedir.

3.1.6. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde arpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir (Tabachnick ve ark., 2007). Bu sonuç sayesinde çalışma da frekans ve yzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi, Post Hoc testlerinden Scheffe testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam dzyeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA

Çizelge 1. Oturan voleybolculara ait kişisel bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	46	47,9
	Erkek	50	52,1
Yaş	20 Yaş ve altı	29	30,2
	21-30 Yaş	30	31,3
	31 Yaş ve üzeri	37	38,5
Medeni Durum	Evli	42	43,8
	Bekâr	54	56,3
Mesleğiniz	Sporcu	59	61,5
	Diğer Meslekler	37	38,5
Sporcu Yılı	1 – 4 Yıl	39	40,6
	5 – 9 Yıl	29	30,2
	10 Yıl ve üzeri	28	29,2
Kronik Bir Rahatsızlığınız Var Mı?	Evet	36	37,5
	Hayır	60	62,5
Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var Mı?	Evet	32	33,3
	Hayır	64	66,7
Psikolojik Destek Aldınız Mı?	Evet	32	33,3
	Hayır	64	66,7
	Total	96	100

Çizelge 1'e bakıldığında katılımcıların 46'sı (%47,9) kadın, 50'si (%52,1) erkektir. 29'u (%30,2) 20 yaş ve altı, 30'u (31,3) 21 – 30 yaş aralığında, 37'si (%38,5) 31 yaş ve üzeridir. 42'si (%43,8) evli, 54'ü (%56,3) bekâr, 59'u (%61,5) sporcu, 37'si (%38,5) diğer meslekleri yapmaktadır. 39'u (%40,6) 1 – 4 yıl, 29 'u (%30,2) 5 – 9 yıl, 28'i (%29,2) 10 yıl ve üzeridir aktif sporcudurlar. 36'sı (%37,5) kronik rahatsızlığı bulunmakta, 60'mın (%62,5) kronik rahatsızlığı bulunmamaktadır. 32'si (%33,3) psikolojik bir rahatsızlığı bulunmakta, 64'ü (%66,7) psikolojik rahatsızlığı bulunmamakta, 32'ı (%33,3) psikolojik destek almıştır, 60'ı (%66,7) psikolojik destek almamıştır.

Çizelge 2. Güvenirlilik analizi sonuçları

Heppner Problem Çözme Envanteri	Cron
Aceleci Yaklaşım	0,673
Düşünen Yaklaşım	0,658
Kaçıngan Yaklaşım	0,744
Değerlendirici Yaklaşım	0,711
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,686
Planlı Yaklaşım	0,640
Toplam Ölçek	0,725
Algılanan Stres Ölçeği	
Algılanan Stres	0,680
Algılanan Baş Etme	0,935
Toplam Ölçek	0,836

Çizelge 2 incelendiğinde Güvenilirlik katsayısı; $0,60\alpha \leq 0,80$ ise ölçek güvenilir, $0,80\alpha \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Elde edilen Cronbach Katsayıları kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çizelge 3. Cinsiyet değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Acelecı Yaklaşım	Kadın	46	28,87	8,04	-0,13	0,90
	Erkek	50	29,08	8,17		
Düşünen Yaklaşım	Kadın	46	12,89	3,87	1,28	0,20
	Erkek	50	11,90	3,68		
Kaçıngan Yaklaşım	Kadın	46	18,63	4,50	1,36	0,18
	Erkek	50	17,20	5,68		
Değerlendirici Yaklaşım	Kadın	46	6,17	2,82	1,51	0,13
	Erkek	50	5,38	2,30		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	46	13,76	4,05	0,69	0,49
	Erkek	50	13,16	4,46		
Planlı Yaklaşım	Kadın	46	13,20	3,77	1,10	0,27
	Erkek	50	12,34	3,85		
Toplam Ölçek	Kadın	46	93,52	18,89	1,14	0,26
	Erkek	50	89,06	19,40		

Çizelge 3'e bakıldığında cinsiyet değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde problem çözme ölçeği toplam puanı ve alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

Çizelge 4. Cinsiyet değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Algılanan Stres	Kadın	46	10,07	3,95	1,33	0,18
	Erkek	50	9,06	3,43		
Algılanan Baş Etme	Kadın	46	4,98	2,20	1,14	0,26
	Erkek	50	4,48	2,07		
Toplam Ölçek	Kadın	46	15,05	5,02	1,52	0,13
	Erkek	50	13,54	4,66		

Çizelge 4'e bakıldığında stres ölçeği puanları incelendiğinde stres ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

Çizelge 5. Yaş değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının anova sonuçları

	Yaş	n	x	ss	F	p
Aceleci Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	28,69	9,33	0,05	0,95
	21-30 yaş	30	29,33	7,14		
	31 yaş ve üzeri	37	28,91	7,92		
Düşünen Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	11,83	3,70	0,88	0,42
	21-30 yaş	30	13,10	4,54		
	31 yaş ve üzeri	37	12,22	3,14		
Kaçıngan Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	18,00	5,60	0,02	0,98
	21-30 yaş	30	17,73	5,14		
	31 yaş ve üzeri	37	17,92	4,99		
Değerlendirici Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	5,69	2,54	0,01	0,98
	21-30 yaş	30	5,80	2,71		
	31 yaş ve üzeri	37	5,78	2,58		
Kendine Güvenli Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	13,93	4,03	0,79	0,45
	21-30 yaş	30	13,83	5,00		
	31 yaş ve üzeri	37	12,76	3,77		
Planlı Yaklaşım	20 yaş ve altı	29	12,69	4,05	0,09	0,90
	21-30 yaş	30	13,00	4,03		
	31 yaş ve üzeri	37	12,59	3,55		
Toplam Ölçek	20 yaş ve altı	29	90,83	21,14	0,16	0,85
	21-30 yaş	30	92,80	20,43		
	31 yaş ve üzeri	37	90,19	16,86		

Çizelge 5'e bakıldığında yaş değişkeni incelendiğinde problem çözme ölçeği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 6. Yaş değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının anova sonuçları

	Yaş	n	x	ss	F	p	Anlamlılık
Algılanan Stres	20 yaş ve altı	29	9,00	3,53	8,09	0,00*	2>1,3
	21-30 yaş	30	11,60	3,38			
	31 yaş ve üzeri	37	8,30	3,45			
Algılanan Baş Etme	20 yaş ve altı	29	4,72	2,23	0,01	0,98	
	21-30 yaş	30	4,66	1,97			
	31 yaş ve üzeri	37	4,75	2,24			
Toplam Ölçek	20 yaş ve altı	29	13,72	4,41	4,11	0,02*	2>3
	21-30 yaş	30	16,26	4,60			
	31 yaş ve üzeri	37	13,05	5,02			

1=20 yaş ve altı, 2=21-30 yaş arası, 3=31 yaş ve üzeri
p<0,05*

Çizelge 6' ya bakıldığında yaş değişkeni incelendiğinde algılanan stres alt boyutunda ve toplam ölçek boyutunda anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Algılanan baş etme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamsal farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Alt boyut ortalamalarına bakıldığında ise algılanan stres ve toplam ölçek boyutunda bu anlamlılığın 21-30 yaş aralığında olanların 20 yaş ve altı ile 31 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 7. Medeni durum değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Medeni durum	n	x	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Evli	42	28,73	8,11	-0,26	0,79
	Bekâr	54	29,17	8,10		
Düşünen Yaklaşım	Evli	42	11,98	3,04	-0,90	0,36
	Bekâr	54	12,69	4,28		
Kaçınan Yaklaşım	Evli	42	17,83	5,13	-0,08	0,93
	Bekâr	54	17,92	5,29		
Değerlendirici Yaklaşım	Evli	42	5,76	2,51	0,00	0,99
	Bekâr	54	5,76	2,66		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	42	12,54	3,61	-1,85	0,07
	Bekâr	54	14,15	4,61		
Planlı Yaklaşım	Evli	42	12,31	3,44	-1,01	0,32
	Bekâr	54	13,10	4,09		
Toplam Ölçek	Evli	42	89,16	17,01	-0,93	0,36
	Bekâr	54	92,78	20,74		

Çizelge 7'e bakıldığında medeni durum değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde problem çözme ölçeği toplam puanı ve alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 8. Medeni durum değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Medeni durum	n	x	ss	t	p
Algılanan Stres	Evli	42	8,62	3,54	-2,19	0,03*
	Bekâr	54	10,26	3,70		
Algılanan Baş Etme	Evli	42	4,71	2,19	-0,01	0,98
	Bekâr	54	4,72	2,11		
Toplam Ölçek	Evli	42	13,33	5,02	-1,66	0,10
	Bekâr	54	14,98	4,67		

$p<0,05^*$

Çizelge 8' e bakıldığında stres ölçeği puanları incelendiğinde algılanan stres alt boyutunda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0,05$), stres ölçeği toplam puanı ve algılanan baş etme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p>,05$). Algılanan stres alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında ise bu anlamlılığın bekar katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Çizelge 9. Meslek değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Meslek	n	x	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Sporcu	59	28,63	8,76	-0,53	0,59
	Diğeri	37	29,54	6,90		
Düşünen Yaklaşım	Sporcu	59	12,08	3,44	-0,94	0,34
	Diğeri	37	12,84	4,29		
Kaçıngan Yaklaşım	Sporcu	59	17,64	5,47	-0,57	0,56
	Diğeri	37	18,27	4,71		
Değerlendirici Yaklaşım	Sporcu	59	5,54	2,22	-1,04	0,30
	Diğeri	37	6,11	3,08		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Sporcu	59	12,44	3,15	-3,05	0,00*
	Diğeri	37	15,05	5,23		
Planlı Yaklaşım	Sporcu	59	12,49	3,07	-0,83	0,40
	Diğeri	37	13,16	4,79		
Toplam Ölçek	Sporcu	59	88,83	18,05	-1,53	0,12
	Diğeri	37	94,97	20,55		

p<0,05*

Çizelge 9'a bakıldığında meslek değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam puanı ve diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ortalamalarına bakıldığında ise diğer meslek gurubu katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Çizelge 10. Meslek değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Meslek	n	x	ss	t	p
Algılanan Stres	Sporcu	59	9,05	3,48	-1,65	0,10
	Diğeri	37	10,32	3,94		
Algılanan Baş Etme	Sporcu	59	4,56	2,26	-0,92	0,35
	Diğeri	37	4,97	1,92		
Toplam Ölçek	Sporcu	59	13,61	4,63	-1,68	0,10
	Diğeri	37	15,26	5,12		

Çizelge 10' a bakıldığında stres ölçeği puanları incelendiğinde stres ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 11. Spor yaşı değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının anova sonuçları

	Spor yaşı	n	x	ss	F	p
Aceleci Yaklaşım	1-4 yıl	39	27,41	7,69	1,73	0,18
	5-9 yıl	29	31,07	7,79		
	10 yıl ve üzeri	28	29,00	8,62		
Düşünen Yaklaşım	1-4 yıl	39	12,94	4,08	1,21	0,33
	5-9 yıl	29	12,34	3,60		
	10 yıl ve üzeri	28	11,57	3,52		
Kaçıngan Yaklaşım	1-4 yıl	39	17,30	5,77	0,55	0,57
	5-9 yıl	29	18,65	4,38		
	10 yıl ve üzeri	28	17,89	5,12		
Değerlendirici Yaklaşım	1-4 yıl	39	5,94	2,61	0,66	0,51
	5-9 yıl	29	5,96	2,74		
	10 yıl ve üzeri	28	5,28	2,38		
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-4 yıl	39	13,69	3,88	0,37	0,69
	5-9 yıl	29	13,68	5,02		
	10 yıl ve üzeri	28	12,85	3,98		
Planlı Yaklaşım	1-4 yıl	39	12,69	3,98	0,48	0,62
	5-9 yıl	29	13,28	3,88		
	10 yıl ve üzeri	28	12,28	3,58		
Toplam Ölçek	1-4 yıl	39	90,02	20,41	0,84	0,43
	5-9 yıl	29	95,00	15,80		
	10 yıl ve üzeri	28	88,89	20,65		

Çizelge11'e bakıldığında spor yaşı değişkeni incelendiğinde problem çözme ölçeği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 12. Yaş değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının anova sonuçları

	Spor yaşı	n	x	ss	F	p
Algılanan Stres	1-4 yıl	39	9,79	4,01	0,32	0,72
	5-9 yıl	29	9,65	3,45		
	10 yıl ve üzeri	28	9,07	3,57		
Algılanan Baş Etme	1-4 yıl	39	4,79	2,00	0,75	0,47
	5-9 yıl	29	5,00	2,44		
	10 yıl ve üzeri	28	4,32	1,98		
Toplam Ölçek	1-4 yıl	39	14,58	4,88	0,62	0,53
	5-9 yıl	29	14,65	5,15		
	10 yıl ve üzeri	28	13,39	4,59		

Çizelge 12' ye bakıldığında spor yaşı değişkeni incelendiğinde algılanan stres ölçeği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 13. Kronik bir rahatsızlığınız var mı? değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	n	x	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Evet	36	28,33	8,13	-0,60	0,54
	Hayır	60	29,36	8,07		
Düşünen Yaklaşım	Evet	36	11,72	2,45	-1,31	0,19
	Hayır	60	12,67	4,37		
Kaçınan Yaklaşım	Evet	36	19,19	5,01	1,95	0,05*
	Hayır	60	17,10	5,14		
Değerlendirici Yaklaşım	Evet	36	5,77	2,41	0,05	0,96
	Hayır	60	5,75	2,69		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	36	12,66	3,38	-1,40	0,16
	Hayır	60	13,91	4,66		
Planlı Yaklaşım	Evet	36	12,05	3,27	-1,38	0,17
	Hayır	60	13,16	4,08		
Toplam Ölçek	Evet	36	89,75	15,90	-0,57	0,57
	Hayır	60	92,06	20,98		

p<0,05*

Çizelge 13'e bakıldığında Kronik Bir Rahatsızlığınız Var Mı? değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde kaçınan yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Problem çözme ölçeği toplam puanı ve diğer alt boyutlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Kaçınan yaklaşım alt boyutu ortalamalarına bakıldığında ise kronik bir rahatsızlığınız var mı sorusuna evet yanıtını verenlerin lehine olduğu görülmektedir.

Çizelge 14. Medeni kronik bir rahatsızlığınız var mı? göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	n	x	ss	t	p
Algılanan Stres	Evet	36	9,47	3,95	-0,14	0,88
	Hayır	60	9,58	3,57		
Algılanan Baş Etme	Evet	36	4,53	2,23	-0,67	0,50
	Hayır	60	4,83	2,08		
Toplam Ölçek	Evet	36	14,00	5,19	-0,40	0,69
	Hayır	60	14,41	4,70		

Çizelge 14' e bakıldığında stres ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 15. Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var Mı? Değişkenine Göre Problem Çözme Ölçeği Alt Boyutlarının T Testi Sonuçları

	Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?	n	x	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Evet	32	28,15	8,20	-0,70	0,48
	Hayır	64	29,39	8,03		
Düşünen Yaklaşım	Evet	32	11,59	2,36	-1,43	0,15
	Hayır	64	12,76	4,29		
Kaçınan Yaklaşım	Evet	32	19,34	4,89	1,98	0,05*
	Hayır	64	17,15	5,19		
Değerlendirici Yaklaşım	Evet	32	5,56	2,29	-0,52	0,59
	Hayır	64	5,85	2,72		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	32	12,40	2,79	-1,71	0,09
	Hayır	64	13,96	4,76		
Planlı Yaklaşım	Evet	32	11,84	2,97	-1,65	0,10
	Hayır	64	13,20	4,12		
Toplam Ölçek	Evet	32	88,90	14,82	-0,82	0,41
	Hayır	64	92,34	21,04		

p<0,05*

Çizelge 15'e bakıldığında Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var Mı? değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde kaçınan yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Problem çözme ölçeği toplam puanı ve diğer alt boyutlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Kaçınan yaklaşım alt boyutu ortalamalarına bakıldığında ise kronik bir rahatsızlığınız var mı sorusuna evet yanıtını verenlerin lehine olduğu görülmektedir.

Çizelge 16. Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı? değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?	n	x	ss	t	p
Algılanan Stres	Evet	32	9,28	4,00	-0,48	0,62
	Hayır	64	9,67	3,56		
Algılanan Baş Etme	Evet	32	4,68	2,26	-0,10	0,92
	Hayır	64	4,73	2,08		
Toplam Ölçek	Evet	32	13,96	5,30	-0,41	0,68
	Hayır	64	14,41	4,67		

Çizelge 16' e bakıldığında stres ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 17. Psikolojik destek aldınız mı? değişkenine göre problem çözme ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Psikolojik bir destek aldınız mı?	n	x	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Evet	32	28,31	8,22	-0,57	0,57
	Hayır	64	29,31	8,03		
Düşünen Yaklaşım	Evet	32	11,75	2,61	-1,14	0,25
	Hayır	64	12,68	4,24		
Kaçınan Yaklaşım	Evet	32	19,15	4,90	1,71	0,09
	Hayır	64	17,25	5,22		
Değerlendirici Yaklaşım	Evet	32	5,53	2,31	-0,61	0,54
	Hayır	64	5,87	2,71		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	32	12,31	2,71	-1,87	0,06
	Hayır	64	14,01	4,76		
Planlı Yaklaşım	Evet	32	11,81	2,92	-1,71	0,09
	Hayır	64	13,21	4,13		
Toplam Ölçek	Evet	32	88,87	14,79	-0,83	0,40
	Hayır	64	92,35	21,05		

Çizelge 17'e bakıldığında Psikolojik Destek Aldınız Mı? değişkenine göre problem çözme ölçeği incelendiğinde problem çözme ölçeği toplam puanı ve alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 18. Psikolojik destek aldınız mı? değişkenine göre algılanan stres ölçeği alt boyutlarının t testi sonuçları

	Psikolojik bir destek aldınız mı?	n	x	ss	t	p
Algılanan Stres	Evet	32	9,75	4,12	0,38	0,70
	Hayır	64	9,43	3,50		
Algılanan Baş Etme	Evet	32	4,71	2,30	0,00	1,00
	Hayır	64	4,71	2,06		
Toplam Ölçek	Evet	32	14,46	5,65	0,29	0,77
	Hayır	64	14,15	4,46		

Çizelge 18' e bakıldığında stres ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Çizelge 19. Problem çözme ölçeği ile algılanan stres ölçeği korelasyon analizi sonuçları

		Problem Çözme Ölçeği	Algılanan Stres Ölçeği
Problem Çözme Ölçeği	r	1	-,049
	p		,638
	n	96	96
Algılanan Stres Ölçeği	r	-,049	1
	p	,638	
	n	96	96

Katılımcıların Problem Çözme Ölçeği ($Ort=91,20$, $SS=19,18$) ve Algılanan Stres Ölçeği ($Ort=14,26$, $SS=4,87$) skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında negatif ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ($r(94) = -,049$, $p>,05$).

4.1. Tartışma

Yaptığım çalışmada Oturarak voleybol branşı 1. Etap sporcularının problem çözme düzeyleri nicel olarak incelenmiştir.

Engelli bireyler için spor yapmak özellikle bireysel veya grup halinde fiziksel ve psikolojik sağlığın desteklenmesi açısından oldukça önemlidir. Engelli sporları içerisinde oturarak voleybol en popüler ve en fazla sporcunun mücadele ettiği branşlardan biridir.

Literatürü incelediğimizde Demir ve arkadaşları (2017), Sporcuların problem çözme tarzına yönelik yapılan çalışmada araştırmaya katılan sporcularının çözüme yaklaşımda daha kontrollü davrandıkları görülmektedir. Uluşık ve Pepe (2015), spor yapan ve yapmayan ortaöğrenim öğrencilerinin problem çözme düzeylerine yönelik yaptıkları araştırmada, bireysel sporcularının takım sporu ile uğraşanlara göre çözüm yolları noktasında daha sıkıntılı olduklarını tespit etmişlerdir. Tutkun ve arkadaşlarının, takım sporları ve bireysel sporcuların bir problem karşısında daha ılımlı ve sakin bir yaklaşım sergiledikleri tespit etmişlerdir. Ayrıca James ve Johnson (1983), bireysel spor yapan sporcuların probleme daha gergin, öfkeli ve tepkisel özellik gösterdiklerini vurgulamışlardır.

Oturarak voleybol branşı kişilerin belirttiği gibi mutlu olduğu, sosyalleştiği, fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini iyi hissettiği bir branştır. Martin, 2012, Yaptığı çalışmada dediği gibi zihinsel hazırlık ve zihinsel becerilerin geliştirilerek paralimpik sporcularına performanslarında olumlu yönde yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Engelli bireylerin toplumdan soyutlanmasının önüne geçebilmesi hatta onların toplumda önemli bölümlere gelebilmesinin en önemli paydalardan biri spordur. Kendilerini keşfedip evde zaman geçirmek yerine kendi sağlık durumlarını iyi olma haline katkı sağlaması ve en önemlisi mental sağlıkları için spor branşlarına başvurmaları sağlanmalıdır. Katılımcılar, şans eseri bu branşı duymalarına rağmen severek devam etmekte. Yapılan araştırmalarla da spor ile uğraşmanın engelli bireylerin sosyalleşmelerini, kişisel gelişimini ve özgüven duygusunu arttırdığını (Graham ve Reid 2000; Guidetti ve ark 2009; Wiśniowska ve ark., 2012) belirterek de bulgularımızı desteklemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu vücutları el verdikçe devam ettirmek istemektedir. Spor sayesinde çevre ile iletişim kuran engelli, paylaşma ve özgüven duygularının da gelişeceği rehabiliteler ile sosyal bir tedavi halini alabilir (Kabasakal, 2007). Hazar ve Şenbakar (2020) yapmış oldukları çalışmada ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde spora katılım yılı arttıkça katılımcıların

yaşam tatmin düzeylerinde bir artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada (Vatansever ve ark., (2015) tarafından orta yaşlılar üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyetler arasında yaşam kalitesi alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada Oturarak Voleybolun engellilere fiziksel, sosyal, duygusal anlamda birçok katkıda bulunduğunu açıkça belli etmişlerdir. Bedensel engelli bireyler açısından yaşamlarını sürdürürken etkileşim içinde oldukları gruplarda kendilerini özgürce ifade edebilmek, önemli bir uyum göstergesidir. Çıkrıkçı (2020), Demir (2018), yapmış olduğu çalışmada voleybol sporunun fiziksel, sosyal ve psikolojik kapasitelerini zorlayıcı bir mücadele spor olduğunu söylemektedir. Kişilerin bulunduğu zor durumdan onlara yeni bir kimlik kazandırmış ve bu onların hayat doyumunu açısından olumlu yönde ilerlemiştir Pedisic ve arkadaşları (2014). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin özel alanları ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında; fiziksel aktivite ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Oturarak voleybolun normal voleyboldan bir diğer farkı da oturarak voleybolda servis engellemeye izin verilmesidir. Bu nedenle oturarak voleybol, her iki takımın da hızlı hareketlerini içeren dinamik ve hareketli bir spordur. World Para Volley (2017). 2009 Avrupa Paravolley Şampiyonasına katılan sporcuların oturur pozisyonda erişme yükseklikleri ile servis performansları arasındaki ilişki incelendiğinde, erişme yüksekliği arttıkça servis performansının arttığı bulunmuştur. Molik ve arkadaşları (2017), Çalışma özel gereksinimli bireylerde fiziksel açıdan katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özellikle bedensel engellilerde hem günlük yaşantılarında hem de sağlık durumlarının ileriye gitme bakımından olumlu olmuştur. Literatürde de görüldüğü üzere spor yapan engelli bireyler ile yapmayanlar arasında anlamlı boyutta farklılık görülmüştür. Çalışmamızın sonuçlarında da net bir şekilde belli ediyor ki sporun engelli bireylerin yaşam kalitelerini etkileyen bir etken olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda çalışma, oturarak voleybol oynayan sporcular üzerine yeterli çalışma olmamasından kaynaklı literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1 Sonuçlar

Hayatın her alanında olduğu gibi spor yaparken de birçok sorun veya problemle karşı karşıya kalınabilmektedir. Sporcuların problemler karşısında farklı çözüm yolları üretmeleri ve en doğru çözüm yolunu seçmeleri kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan birçok çalışmada da bu durum doğrulanmıştır.

Çalışmamızın sonucu olarak; Cinsiyet değişkenine göre problem çözme ve stres ölçeklerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeninde, problem çözme ölçeğinde farklılık yokken, 21-30 yaş grubunda algılanan stresin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Medeni duruma göre problem çözme ölçeğinde farklılık bulunmazken, bekârların algılanan stres puanı daha yüksek çıkmıştır. Meslek değişkeninde, diğer meslek grubu katılımcıları kendine güvenli yaklaşımda daha yüksek puan almıştır. Spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Kronik veya psikolojik rahatsızlık durumunda kaçınan yaklaşımda yüksek puanlar tespit edilmiştir. Psikolojik destek alma durumunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Problem çözme ve algılanan stres skorları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

5.2 Öneriler

- 21-30 yaş grubundaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu tespit edildiğinden, bu yaş grubuna yönelik stres yönetimi programları geliştirilebilir.
- Bekâr katılımcıların daha yüksek algılanan stres puanlarına sahip olması nedeniyle, bekâr bireylere özel stres azaltma ve baş etme stratejilerini içeren programlar oluşturulabilir.
- Kendine güvenli yaklaşımda diğer meslek grubu katılımcılarının daha yüksek puan alması dikkate alınarak, düşük puan alan meslek gruplarına yönelik kendine güveni artırıcı eğitimler ve destek programları uygulanabilir.
- Kronik veya psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların kaçınan yaklaşımda yüksek puan alması nedeniyle, bu bireylere yönelik problem çözme becerilerini geliştirecek özel destek programları hazırlanabilir.
- Problem çözme ve stres puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından, genel olarak problem çözme ve stres yönetimi konularında eğitimler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir.

- Spor yaşı değişkeninin anlamlı farklılık yaratmaması dikkate alındığında, bireyleri düzenli spor ve fiziksel aktiviteye teşvik edecek programlar oluşturulabilir.
- Kulüp yöneticileri ve çalıştırıcılar, karşılaşma öncesi karşı tarafa olumsuz mesajlar gönderen davranışlardan kaçınmalı, ezeli rekabet içerisinde olduğu söylenen takımlar arasında iletişim pozitif biçimde artırılmalı ve desteklenmelidir.
- Aileler karşılaşılan problem durumlarında çocuklarının yanında öfkeli ve saldırgan tutum sergilemekten şiddetle kaçınmalıdır. Problem durumuna karşı akılcı ve sorunu çözücü yöntemlerle yaklaşmalıdırlar. Sorunu çözme noktasında sıkıntı yaşayan çocuklara küçük sorumluluklar yetişkinlere de yaşlarına uygun sorumluluklar vererek ve çeşitli aktivitelere katılımlarını sağlayarak destek olabilirler.

KAYNAKLAR

- Beck, A.T, Emery, G., 2006, Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E., Oran, N.T., 2009 "Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu", Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(25), 61-72.
- Cengiz, A., 1999, Voleybol oyun kuramı ve alıştırmaları. Bağırhan Yayımevi. Ankara, (Çeviri: Fröhner B. Volleyball Sipele 1986) CEV 2022, Sports Volleyball. Erişim tarihi:06 Kasım 2022.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R., 1983, A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 24(4), 385-396.
- Cumurcu, B. E., Karlıdağ, R., Almış, B. H., 2012, Fiziksel engellilerde cinsellik. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 84-98.
- Çağlar, S., 2011, Engelli Hakları Sözleşmesi'nde Ayrımcılık Yasağı ve Türkiye'nin Uyum Sorunu. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/120512/engelli-haklari-sozlesmesi-nde-ayrimcilik-yasagi-ve-turkiyenin-uyum-sorunu>
- Çetinkaya, İ., 1971, Voleybol. 1. basım. San Matbaası, Ankara.
- Doğan, İ. ve Çitil, M. 2011, Engelli çocuk ve ergenlerine sosyolojik bir yaklaşım. Engelli. A. Kulaksızoğlu (Ed.). Çocuk ve Ergenlerin Hakları El Kitabı. (Anne-Baba ve Öğretmenler İçin). İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.
- Durduran, Y., 2009, Engelli çocukların engellilikleri dışındaki sağlık sorunları ve sağlık hizmetinden yararlanma durumları: Kontrollü Saha Çalışması, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F., 2020, Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 271-281. <https://doi.org/10.33689/spormetre.661262>
- Erkal, M., Güven, Ö. and Ayan, D., 1998, Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Der Yayınları.
- E., Eraslan, M., Hekim, M., 2015, Investigation of the Relationship Between Personality Features and Academic Achievement of strudenst doing and don't sport regularly. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23(1), 161-170.
- FIVB 2022, Volleyball The Game Glossary History. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history.

- FIVB, A., 2014, New Libero System to be Tested at the World Grand ChampionsCupinovember.Erişim:http://www.fivb.org/viewpressrelease.asp?no=20646&language=en#.vaco6_1_sfy.
- FIVB, 2014, Official Refereeing Rules. Erişim: <http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/>
- Fröhner, B., 1999, Voleybol: oyun kuramı ve alıştırmaları (Çeviri: Cengiz, A.). Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K., 2014, Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1), 19-36. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1145570>
- İnal, S., 2011, Engelliler sporunda performans geliştirme, I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi, Konya: Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2011, 47-55.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2016, Voleybolda antrenman teorisi. İstanbul: Ergün Yayınevi.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2007, Voleybol antrenman teorisi ve antrenör. İstanbul: Morpa.
- Karasar, N., 2015, Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kınalı, G., 2003, Zihin engellilerde beden - resim - müzik eğitimi. a. kulaksızoğlu (ed), farklı gelişen çocuklar (s.244). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Koçak, Ç.V., 2012, 2012 Olimpiyat oyunları bayanlar voleybol Avrupa kıta elemeleri final etabı müsabakalarında bazı fiziksel ve teknik değişkenlerin başarı ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Korkmaz, F., 2003, Voleybol Teknik Taktik. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Minaire, P. 1992, Disease, Illness and Health: Theoretical Models of the Disablement Process, Bulletin of the World Health Organization. 1992;70(3):373-9.
- Özsoy, A., 2015, Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching Şubat 2015 Cilt:4 Sayı: 1 Makale No: 19 ISSN: 2146-9199.
- Özbey, N., 2006, "Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma". Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 19(2), 431-448.
- Sivrikaya, A. H., 2017, Voleybol Temel Teknik. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Şirinkan, A., & Şirinkan, Ş. Ö., 2011, Eğitsel oyunların 5-6 yaş grubu öğrencilerin kaba motor gelişimlerine etkisinin incelenmesi. Education Sciences, 6(1), 760-764.

Türkiye Voleybol Federasyonu. Resmi Oyun Kuralları-2013-2016. Erişim: <http://www.tvf.org.tr/img/uploads/mhk/belgeler/2013-2016-resmi-voleybol-oyunkurallari.pdf>. Erişim Tarihi: 02.05.2015

TVF. 2022, Tarihçe. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. <https://tvf.org.tr/tarihce/TVF.2002>, Voleybol Resmi Oyun Kuralları. Ankara: Sim Matbaacılık.

Urartu, Ü., 2006, Voleybol Teknik - Taktik - Kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Viera, L. and Ferguson, J.B., 1996, Volleyball Steps to Success. USA: Human Kinetics.

Viera, L. B. and Ferguson, B. J., 1989, Volleyball: steps to success. USA, Champaign: Human Kinetics Publishers.

Yetim, A., 2005, Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Trabzon.

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Anasayfa>

WHO, 2001, International classification of functioning, disability and health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

EKLER

EK-1 Etik Kurul Kararı

1

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 13.06.2023	
Toplantı Sayısı		: 2023/04	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 36	
<p>Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır.</p> <p style="text-align: center;">Karar 2023/04-32</p> <p>Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU'nun danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ahmet TATAY ile birlikte "Oturarak Voleybol Branşı 1. Etap Sporcularının Problem Çözme ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı araştırma yapma talebine ilişkin 08.05.2023 tarihli ve 110770 sayılı yazı görüldü.</p> <p>Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU'nun danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ahmet TATAY ile birlikte "Oturarak Voleybol Branşı 1. Etap Sporcularının Problem Çözme ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı araştırma yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.</p>			
<p>BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Rohat CEBE</p>			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Yıldız DEMİRHAN	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılmadı)	ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(Katılmadı)
		Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

EK-2 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü İzin

T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : E-96651450-100-4410400

08.03.2023

Konu : Tez Çalışması Hk. (Ahmet TATAY)

BATMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu)

İlgi : Ahmet TATAY' ın 08.03.2023 tarihli ve 1616884 sayılı dilekçesi.

İlgi kayıtlı dilekçede, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapan Ahmet TATAY' ın Tez çalışmalarını yapabilmesi adına İl Müdürlüğümüzden izin istediği belirtilmektedir.

Yukarıda bahsi geçen ilgilinin söz konusu Tez çalışmalarını yapması İl Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür. Gereğini arz ederim.

Mehmet Şafi ÖZPERK
İl Müdürü V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 5A47E0B5-7389-46AF-BF83-01483DC8D50F

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Adres: Pınarbaşı Mah. 2203 Sok. No:31 PK. 72060 Merkez/BATMAN

Telefon: 0(488) 213 91 47 Belgegeçer: 0(488) 213 34 95

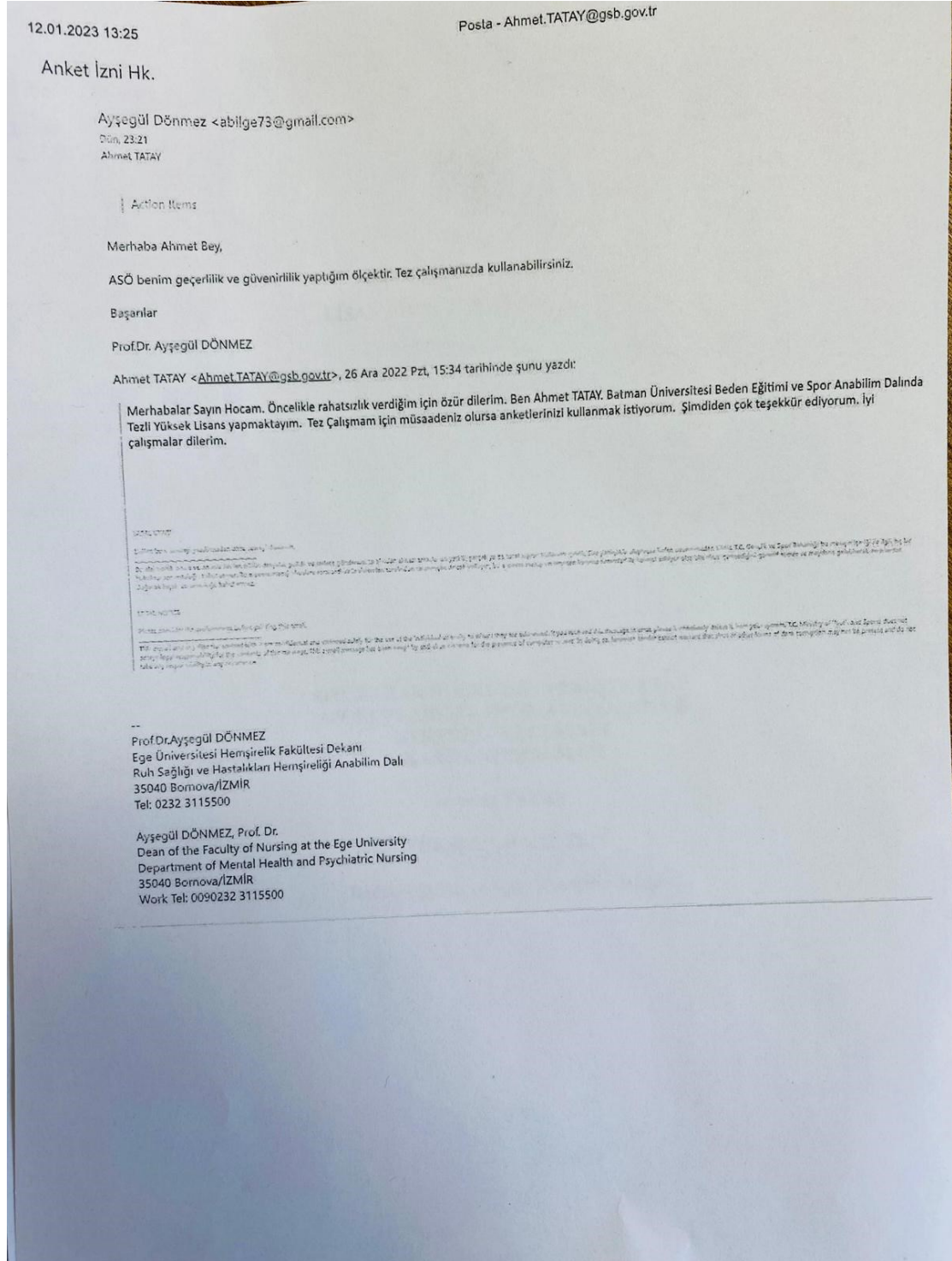
Elektronik Ağ: batman@gsb.gov.tr e-posta: <http://batman.gsb.gov.tr>

KEP Adresi : genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ahmet TATAY
Spor Eğitim Uzmanı



EK-3 Anket İzin



EK-4 Heppner Problem Çözme Envanteri

HEPPNER PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİAÇIKLAMA

İnsanlar, kişisel sorunlara farklı tepkide bulunurlar. Bu envanterde verilen ifadeler de insanların kişisel sorunlarına ve günlük hayattaki problemlerine nasıl tepkilerde buldukları ile ilgilidir. Buradaki “problem” sözcüğünden herkesin zaman zaman yaşadığı depresyon, arkadaş bulmada güçlük çekme, meslek seçme veya boşanıp boşanmamaya karar verme gibi sorular kastedilmektedir. Aşağıdaki maddelere lütfen olabildiğince dürüst olarak, sizin bu gibi problemlerinizi nasıl halletmeye çalıştığınızı gösterecek şekilde tepkide bulununuz. Verdiğiniz tepkiler sizin sorunları çözerken, gerçekten ne yaptığınızı göstermeli, nasıl çözülmesi gerektiği hakkındaki görüşlerinizi yansıtmalıdır. Bir maddeyi okuduğunuzda kendinize şu soruyu sorunuz: Gerçekten böyle mi davranıyorum? Lütfen her maddeyi cevaplayınız.

Tamamen Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çok az Katılıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	2	3	4	5	6

1- Bir sorunun çözümünde başarısızlığa uğradığımda neden böyle sonuçlandığını düşünmem	1	2	3	4	5	6
2- Karmaşık bir problemle karşılaştığım zaman sorunun ne olduğunu belirlememe yardımcı olacak bilgileri toplamak için bir strateji geliştirmeye vakit ayırmam	1	2	3	4	5	6
3- Bir sorun çözmeye ilk çabalarım başarılı olmazsa, sorunumla başa çıkabilme yeteneğimden kuşkulanmaya başlarım	1	2	3	4	5	6
4- Bir sorunu çözdükten sonra neyin doğru neyin yanlış gittiğini analiz etmem	1	2	3	4	5	6
5- Genellikle sorunlarımı çözerken, yaratıcı ve etkili seçenekler bulabilirim	1	2	3	4	5	6
6- Bir sorunu çözmek için belli bir yol izledikten sonra beklediğim sonuçla ortaya çıkan sonucu karşılaştırırım	1	2	3	4	5	6
7- Bir sorunum olduğunda, sonucu çözmek için çeşitli seçenekleri artık aklıma başka bir yol gelmeyinceye kadar düşünürüm	1	2	3	4	5	6
8- Bir sorunla karşılaştığımda, problem durumu ile ilgili olarak neler olup bittiğini anlamak için sürekli olarak duygularımın ne olduğunu anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
9- Bir sorun aklıma karıştığında, belirsiz düşünce ve duygularımüzerinde düşünerek, bunları somut bir şekilde açıklığa kavuşturmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
10- Başlangıçta çözümü mümkün gibi görünmese de pek çok sorunu çözebilme yeteneğim vardır	1	2	3	4	5	6

11- Karşılaştığım sorunların çoğunun çözümü bana çok zor gelir	1	2	3	4	5	6
12- Bir sorunla karşılaştığımda, sorunu çözmek için aklıma gelen ilk şeyi yapma eğilimindeyimdir	1	2	3	4	5	6
13- Bir problemi çözerken kararlar alırım ve sonunda bunlardan mutlu olurum	1	2	3	4	5	6
14- Küçük ya da büyük olsun, sorunlarımı çözmek için zaman ayırmam, her şeyi olurlarına bırakırım	1	2	3	4	5	6
15- Bir soruna çözüm yolları düşünürken tek tek her seçeneğin başarılı olma şansını göz önüne alarak değerlendirme yapmam	1	2	3	4	5	6
16- Bir karar, verirken, seçenekleri karşılaştırırım ve her birinin diğerine göre sonuçlarını tartarım	1	2	3	4	5	6
17- Bir problemi çözerken aklıma gelen ilk fikri uygularım	1	2	3	4	5	6
18- Bir karar verirken seçenekleri karşılaştırırım	1	2	3	4	5	6
19- Bir sorunu çözmek için plan yaptığımda, bu planın işe yarayacağından oldukça emin olurum	1	2	3	4	5	6
20- Küçük ya da büyük olsun bir sorunu düşünürken aklıma pek fazla seçenek gelmez	1	2	3	4	5	6
21- Belli bir davranışın sonucunu tahmin etmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
22- Bir sorunu çözerken, sıklıkla başvurduğum bir yol, geçmişteki benzer problemleri düşünmektir	1	2	3	4	5	6
23- Yeteli zaman ve çaba ayırdığımda, karşılaştığım tüm sorunları çözebileceğime inanırım	1	2	3	4	5	6
24- Değişik bir durumla karşılaşsam da ortaya çıkabilecek problemleri halledeceğimden eminim	1	2	3	4	5	6
25- Bir sorunu çözmek için uğraşırken, bazen körü körüne dolandığımı asıl konuya bir türlü ulaşamadığımı hissederim	1	2	3	4	5	6
26- Bir sorunla karşılaştığımda, ani karar veririm ve sonra yaptığıma pişman olurum	1	2	3	4	5	6
27- Yeni ve zor sorunları çözmeye yeteneğime güvenirim	1	2	3	4	5	6
28- Seçenekleri karşılaştırmak ve karar vermek için sistematik bir yöntem kullanırım	1	2	3	4	5	6
29- Bir problemi halletme yollarını düşünürken işe yarayacak çözümü bulmak için değişik seçeneklerdeki fikirleri nadiren birleştiririm	1	2	3	4	5	6
30- Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle pek dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31- Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle ilk yaptığım şey, ilgili bilgileri toplamak ve gözden geçirmektir	1	2	3	4	5	6
32- Bazen duygusal yönden öyle yüklü olurum ki, belli bir sorunu çözmeme yarayacak seçenekleri göremem	1	2	3	4	5	6
33- Bir karar verdikten sonra, beklediğim sonuçla gerçekleşen sonuç aynıdır	1	2	3	4	5	6
34- Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir	1	2	3	4	5	6

35- Bir sorun olduğunu fark ettiğimde, ilk şeylerden birisi sorunun ne olduğunu tam olarak anlamaya çalışmaktır	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

EK-5 Algılanan Stres Ölçeği

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkeli yaptı.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

BİLGİ VE DEĞERLENDİRME= Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ); 1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

TÜRKÇE KAYNAK: Bilge A., F Öğce., Genç R. E., Oran N.T., "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72, 2009.

ORJİNAL KAYNAK: Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385-396.

İzin için İletişim adresi : Prof.Dr. Ayşegül BİLGE aysegul.bilge@ege.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ahmet TATAY
Uyruğu : T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	Harran Üniversitesi BESYO (Öğretmenlik)	2013
Yüksek Lisans	Batman Üniversitesi	2024

İŞ DENEYİMLERİ

Kurum	Görevi	Yıl
Batman GSİM	Spor Uzmanı	2016

UZMANLIK ALANI

Spor

YABANCI DİLLER

İngilizce