

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı**

**REKREASYONEL FAALİYET OLARAK RÜZGAR
SÖRFÜ YAPAN BİREYLERİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİYLE PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Minesu Hande AKTUĞ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL**

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Minesu Hande AKTUĞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Rekreatyonel Faaliyet Olarak Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleriyle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 27.08.2021

Sayfa Sayısı : 84

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Problem çözme, Zihinsel dayanıklılık, Rüzgar sörfü, Rekreatyon

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı rekreatyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Minesu Hande AKTUĞ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı**

**REKREASYONEL FAALİYET OLARAK RÜZGAR
SÖRFÜ YAPAN BİREYLERİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİYLE PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Minesu Hande AKTUĞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Minesu Hande AKTUĞ

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Minesu Hande Aktuğ'un Rekreatyonel Faaliyet Olarak Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleriyle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL
(Danışman)

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma grubunu Çanakkale iline bağlı Güzelyalı köyünde bulunan ida windsurf & kitesurf spotuna rekreasyonel faaliyet amaçlı rüzgar sörfü yapmaya gelen 185 katılımcı oluşturmaktadır.

Katılımcılara ait kişisel bilgiler kişisel bilgi formu, zihinsel dayanıklılık ölçeği, problem çözme envanteri kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normallik dağılımları kolmogrov-smirnov testi ile yapılmış olup, verilerin normal dağılmaması sebebiyle nonparametrik testler uygulanmıştır. 2 değişkenin karşılaştırılması için mann whitney u testi, 3 ve daha fazla değişkenin karşılaştırılması için kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır.

Katılımcıların yaşları ile problem çözme becerileri ölçeğinden aldıkları toplam skor arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ancak katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam skor arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Oluşan bu anlamlı farklılık 18 yıl ve altı-19-22 yaş arası ile 18 yıl altı ve 23-26 yaş arasındadır. Katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık ve problem çözme ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların mesleği ile zihinsel dayanıklılık ölçeği istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş ve bu fark eğitimci ve diğer meslek grubu arasında ortaya çıkmıştır. Ancak katılımcıların mesleği ile problem çözme ölçeği istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ölçeği ve problem çözme ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeniyle zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenirken, problem çözme ölçeği toplam skoru ile katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların heyecan düzeyleri ile

zihinsel dayanıklılık ölçeği ve problem çözme parametreleri ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir

185 kişi üzerinde yapılan bu araştırmaya 131 erkek 54 kadın katılmıştır. Rüzgar sörfü gerek spor branşı gerek rekreasyonel faaliyet amaçlı elverişli rüzgar alan her bölgede belirli bir yaşa ve cinsiyete bağlı kalmadan sağlıklı her bireyin boş zaman faaliyetini değerlendirebileceği ekstrem bir branştır.

Anahtar Kelimeler: Problem çözme, Zihinsel dayanıklılık, Rüzgar sörfü, Rekreasyon



SUMMARY

The aim of this research is to examine the relationship between the mental stamina and problem solving skills of individuals who windsurf as a recreational activity. The study group consists of 185 participants who came to windsurf for recreational activity at ida windsurf & kitesurf spot in Güzelyalı village of Çanakkale province.

The personal information of the participants was obtained by using the personal information form, mental toughness scale, and problem solving inventory. The results obtained in the study were calculated as mean and standard deviation. The normality distribution of the data was made with the Kolmogrov-Smirnov test, and nonparametric tests were applied because the data were not normally distributed. Mann Whitney U test was used to compare 2 variables, and Kruskal Wallis test was used to compare 3 or more variables. Statistical analysis SPSS 25.0 package program was used.

It was unthinkable because of the content of schools where students had age-related issues. They are the ones who have a perspective that makes sense only in a short time from surviving with their old age. These individuals are 18 years and under-19-22 years old and under 18 years and 23-26 years old. . To review what may be created and problematic by the choices of the participants, they will not be noticed meaningfully. It is something to choose from among the different trainers, where a meaningful definition is made between the content of the participants and the things that can be done. But nothing meaningful will happen in such a way that it doesn't create a problem with being alive. Those who make a distinction, above all, from the point of view of the participants' use in the wind, and in reviewing their problems. While visitors prefer their excursions, don't choose to review the navigating excursion here. Exhibits survive with the exhibition and those that are overlooked in a problematic view are those that are overlooked in a meaningful way in every sense.

This experience, which was conducted on 185 people, is 131 male and 54 female participants. The required sports branch within the scope of wind can evaluate its time in the process that continues during a certain day in each region.

Keywords: Problem solving, Mental toughness, Windsurfing, Recreation

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. RÜZGAR SÖRFÜ	5
1.1.1. Rüzgar Sörfünün Yapısı.....	6
1.1.2. Rüzgar Yönleri.....	7
1.2. RÜZGAR SÖRFÜ SINIFLARI.....	8
1.2.1. RS:X.....	8
1.2.2. RS One Sınıfı	8
1.2.3. Slalom Sınıfı	8
1.2.4. Freestyle Sınıfı	9
1.2.5. Formula Sınıfı	9
1.2.6. Dalga Sınıfı	9
1.2.7. Yelken	10
1.2.8. Board.....	11
1.2.9. Bumba	11
1.2.10. Uzatma, Mafsal, Çekme ipi, Trapez Kemer.....	12
1.2.10.1. Uzatma:	12

1.2.10.2. Mafsal:.....	12
1.2.10.3. Çekme İpi:	12
1.1.1.5. Trapez Kemer:.....	12
1.1.2. Fin ve Salma.....	12
1.2. REKREASYON	12
1.2.1. Açık Alan Rekreyonu	13
1.2.2. Rekreyonel Faaliyetler.....	14
1.2.3. Zaman Kavramı.....	14
1.2.4. Boş Zaman	15
1.2.5. Serbest Zaman.....	16
1.3. PROBLEM ÇÖZME	16
1.3.1. Problem	16
1.3.2. Problem Çözme.....	18
1.3.3. Problem Çözme Becerisi.....	21
1.3.4. Problem Çözmenin Basamakları.....	24
1.3.5. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler.....	26
1.4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	27
1.5. BİREYSEL SPORLAR	29
1.5.1. Su Sporları.....	29

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	31
2.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRENEKLEMİ	31
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
2.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	31

2.3.2. Problem Çözme Envanteri	32
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	67



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Verilerin normallik testi sonuçları	33
Tablo 2. Katılımcıların yüzde ve frekans değerleri	34
Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması	36
Tablo 4. Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasındaki farklılık	37
Tablo 5. Katılımcıların rüzgâr sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasındaki farklılık	39
Tablo 6. Katılımcıların rüzgâr sörfü tercih etme nedenleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasındaki farklılık	42
Tablo 7. Katılımcıların mesleklerine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasındaki farklılık	44
Tablo 8. Katılımcıların heyecan düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin analizi	46

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılmasında öncelikle danışmanlığımı yapan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Soyal hocama, lisans eğitimimi tamamladığım ve şuan Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı olan Prof. Dr. Hürmüz Koç' a teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte şehirlerin metropolleşmesi çeşitli nedenlerle köylerden kentlere yapılan göç, şehirlerde oluşan hava kirliliği, trafik yoğunluğu, doğal çevrenin süratle tahribatı, ani artış gösteren nüfus ve beraberinde gelişimi şekillenen şehre ait alanların durumları insan hayatını daha hareketsiz bir yaşamın içine sürüklemiş bunun beraberinde kişiler çalışma saati dışında arta kalan boş ve serbest zamanlarında zamanı daha verimli kullanabilmek için dinlenme, doğayla baş başa kalma, fiziksel aktivite, egzersiz, hobi gibi aktivitelerle vakitlerini harcayıp, sosyal, kültürel, fiziksel açıdan faydalanabilecekleri serbest zaman faaliyetlerini kapsayan rekreasyona ve rekreasyon alanlarına ihtiyaç duymaktadır (Kaya, 2007). Bu bağlamda rekreasyon bireyin artan iş hayatı, standart yaşam döngüsü ve olumsuz çevresel faktörler içerisinde fiziksel ve ruhsal sağlığını kazanmak, bu kazanımı koruyabilmek ve bu konuda istikrar göstererek, bunları yaparken eğlenebilmek ve yapılan aktiviteden haz duymak, bunları çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan vakitlerde gönüllü olarak bireysel veya grup ile yapabilmek olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2005). Rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan kişiler hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme olanağı bulur. Uyumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve bunların kontrolünü sağlar. Böylece uyum sağlama sürecine olumlu etkide bulunurken aşırı heyecanların saldırganlık duygularının sinirlilik hallerinin giderilmesine optimal düzeyde yardımcı olur (Kuru, 2003).

Suya dayalı rekreatif faaliyetler sınıflamasına bakıldığında rekreatif etkinlikler; su üstünde, su içinde ve altında yapılanlar olmak üzere üç grupta incelenmektedir (Pigram ve Jenkins). Su üstünde yapılan doğayla mücadele gerektiren insanın mevcut zihinsel ve fiziksel kapasitesini daha üst düzeye çıkarmayı hedeflediği heyecan düzeyinin yüksek olduğu hem rekreasyonel faaliyet amaçlı hem de spor branşı olarak yapılan rüzgar sörfü gayret gerektiren ekstrem bir su sporudur. Kişinin rüzgar sörfü yaparken karşılaştığı problemlerle başa çıkabilme becerisini ve karşılaştığı probleme çözüm yolları üretip denediği, sonucunda başarılı ya da başarısız olduğu ve tüm bu döngüyü tekrarladığı süreci kapsamaktadır. Bu sorunlara verilen reaksiyonlar kişiseldir, bireyden bireye göre farklılık gösterir aynı sorun birden fazla birey tarafında değişik şekillerde çözüm yolu üretilmeye çalışılır (Cüceloğlu, 2004). Bireyler

hayatlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla başlangıçta negatif duygu durumları yaşamalarının yanında, strese yol açan durumlarla, hayatlarında değişikliğe yol açabilen durumlara, zamanla birlikte uyum sağlayabilmekte, alışabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı; başarısızlık, artan sorumluluk, birtakım terslikler gibi bireyi olumsuz yönde etkileyecek olaylarda kendini toparlama yetisi ve eski durumuna gelebilmek amacıyla geliştirilebilen olumlu psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002). Doğadan sürekli ve ani gelen tepkilerle rüzgar sörfü yapan kişi zihinsel ve fiziksel olarak süreç içerisinde yorulabilir. Bu araştırmada rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin karşılaştıkları problem anında çözüm üretme becerisini ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceleyecektir. Literatürde zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisinin rekreasyonel faaliyetler üzerindeki sınırlılığı araştırmayı değerli kılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Doğa sporları kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına olumlu yönde katkıda bulunması, şehir hayatının kalabalık ve yoğun yaşam temposunun insanlar üzerindeki etkilerini azaltması ve insanlar arasında sosyal ilişkilerin artırması açısından önemli bir yer tutmaktadır (Yılmaz, 2006). İnsanları doğayla bir araya getiren uygulaması büyük haz sağlayan ve heyecan yaratan, heyecanla izlenmesi ile birlikte doğa özlemini ortaya çıkaran spor dalıdır (Mengütay, 2003). Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte kentlerin metropolleşmesi, ulaşımın kolaylaşması ve küresel çaptaki salgın hastalıklar insanların doğada yapılan rekreatif aktivitelere ilgisini artırmıştır. Dolayısıyla açık alan aktivitelerine yönelmenin temelinde bireylerin kentlerden uzaklaşıp doğada kendilerini dinlemek istemeleri yer almaktadır (Kalkan, 2012).

Doğa sporlarından olan yelken branşı su üzerinde yüze bilirliliği olan bir gövde ve gövdenin üzerine dikilen bir veya birden fazla direk, direk ya da direklere asılı şekilde duran direğin boyutlarına göre özel olarak üretilen kumaş parçasının rüzgârın gücü ile belirli doğruluda hareket edebilen bot türü olarak tanımlanabilirken (İnce, 2006),

Rüzgâr sörfü, yelken, yelken kanat, kayak, tırmanış gibi yüksek risk ve hız içerikli etkinlikler heyecan arayanlara alışılmışın dışındaki hisleri yaşatan bir spor branşı olarak tanımlanmaktadır (Gundersheim, 1987).

Araştırmanın Problemi

Rüzgar sörfü, öğrenme aşaması karmaşık bir süreçtir. Bu karmaşık süreci kavrama ve mücadele etme konusunda bazı kişilerin zihinsel dayanıklılığı ve problem çözme becerisi farklılık gösterebilir. Bu araştırma rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü spotlarına giden bireylerin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasında ilişkinin inceleneceği bir araştırmadır.

Problem Cümlesi

1. Kişinin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasında bir farklılık var mıdır?
2. Kişinin cinsiyetine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasında bir farklılık var mıdır?
3. Kişinin mesleğine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasında bir farklılık var mıdır?
4. Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasında bir farklılık var mıdır?
5. Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeniyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasında bir farklılık var mıdır?
6. Katılımcıların heyecan düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasında bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezi

H_{1a}: Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır

H_{1b}: Katılımcıların cinsiyetine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1c}: Katılımcıların mesleğine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1d}: Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1e}: Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeniyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1f}: Katılımcıların heyecan düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır

Sınırlılıklar

1. Araştırmamız su sporlarından rüzgar sörfü ile sınırlandırılmıştır.
2. Covid-19 küresel salgın sebebiyle katılımcı sayısı sınırlandırılmıştır.
3. Araştırmamız Çanakkale ili ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rüzgar Sörfü

Uzunluğu iki-beş metre aralığında su üzerinde yüzebilen rüzgar sörfü boardu ve bu boardın su yüzeyinde hareket edebilirliğinin sadece tek bir yelken ile sağlandığı deniz üzerinde yapılan yelken sporudur. Yelkenin boarda bağlanmasını sağlayan, boardın üzerinde bulunan ve mafsal yuvasına takılan, yelken direk dibiyle birleşmesini sağlayan her yöne hareket edebilen mafsal olarak tabir edilen, her yöne dönebilen mafsal yelken ve boardı birbirine bağlar. Dingi sınıfı yelkenli tekneler dümen ile yönlendirilirken rüzgar sörfü direk ve yelken bumba aracılığıyla döndürülerek ya da sörf boardının üstüne ağırlık transfer etmek için basılarak yönlendirilir (Atalağ, 2012).

Yelkenin sörf boardına bağlanmasını sağlayan mafsal ya da başka bir deyişle power joint dümene gerek duymaksızın yelkenin her yöne eğilmesini sağlar. Bu sayede yelkenin her yöne eğilebilmesi bize sörf tahtasını yönlendirme imkanı sunar. Sörf boardının altında fin adı verilen ve sörf tahtasının düz gitmesine olanak sağlayan bir dümen bulunur. Yelkenin düşmesine engel olmak ve yönlendirmek içinse bir bumba ya da başka bir deyişle çatal bulunur. Sınıfları içerisinde en küçük fakat sınıfın en hızlısı olarak bilinir (Atalağ, 2012).

Bir spor branşı ve de rekreasyonel etkinlik olarak bilinin rüzgar sörfü branşı 20. Yüzyılın ikinci yarısına kadar bir spor branşı olarak tarihinde aktif değildi. Bu modern zamandan çok önce, rüzgarı itici güç olarak kullanan küçük ölçekli yelkenli tekneler vardı ve bunların çoğu yüzyıllardır rüzgar ve dalgalara binen Polinezyalılara aitti. 19. yüzyılın başlarında, batı Michigan Gölü çevresindeki ağaç kesme topluluklarındaki insanların, kütük yüzdürme kontrolünün bir parçası olarak ve eğlence için yelkenleri kütüklere sabitledikleri iddia ediliyordu. 19. yüzyılın başlarında, batı Michigan Gölü çevresindeki ağaç kesme topluluklarındaki insanların, kütük yüzdürme kontrolünün bir parçası olarak ve eğlence için yelkenleri kütüklere sabitledikleri iddia ediliyordu. Güney Amerika'da bulunan yerliler nehir ağzlarında avlanmak amacıyla balsa ağacından yapraktan yelkenlilerle avcılık faaliyetlerini sürdürdükleri bilinmektedir (Schröder, 2009). Rüzgar sörfü faaliyetlerinin ilk adımları 1935 senesinde Hawaii'de Tom Blake aracılığıyla altı yılı aşan karmaşık ve zorlu emekler sonunda sörf tahtasına

bir yelken ve kullanan kişinin ayağı yardımıyla kontrol edebileceği bir dümen parçası tahtaya takılması başarılmıştır (Cisco, 1999).

1950 lerin başlarında ilerlemeye hala daha açık olan ve o zamanlar bir spor branşı olmayan rüzgar sörfü Amerikalı Newman Darby sayesinde son şeklini tamamlamaya başlamıştır. Newman Darby rüzgar sörfüne yalnız yelken ile yön verme konusunda çalışmalarda bulunmuştur. Bu bağlamda gerçekleştirdiği çalışmalardan birisinde yelkenli bir bota ait yelkeni sörf tahtasına takmayı denemiş fakat yelkenin boarda büyük gelmesi sebebiyle takılan yelkeni daha küçük yelkenle değiştirmek zorunda kalmıştır. Fakat Newman Darby yapmış olduğu geliştirme çalışmalarına son vermeyip akıllıca bir fikir üretmiş, sörf tahtasının arka tarafının altına denk gelen bölgeye bir pala başka bir deyişle dingi sınıfında dümen adı verilen fin ve dörtgen şekli andıran yelken sayesinde ekipman rüzgarın estiği yönden güç alır ve bu şekilde darby sörfü istenilen yönde hareket ettirmeyi başarmıştır. Newman darby çağımızda kullanılmakta olan sörf boardının ilk imalatını 1964 senesinde yapmıştır ve böylece 1965 senesinde buluşu ‘populer science’ dergisinde yayınlanmıştır. (Schröder, 2009). 1970 li yıllarda bir spor branşı olarak kabul gören rüzgar sörfü branşının ilk kez kimin icat ettiği bilinmemektedir. Fakat bu aksiyonlu spor branşının kılavuzluğunu 1968 yılında California’da Henry Hoyle Schweitzer ve Jim Drake sayesinde yapıldığı söylenmektedir (Rüzgâr sörfü, 2005). Buluş yapıldıktan hemen hemen 20 yıl sonrasında 1984 senesi Los Angeles olimpiyatlarında ilk defa rüzgar sörfü müsabakalarına yer verilmiştir. Rüzgâr sörfü branşının olimpiik bir sınıf olarak kabul edilmesi rüzgar sörfünü en genç olimpiik spor branşı olarak tarihe geçirmektedir (O’Shea, 1989).

1.1.1. Rüzgar Sörfünün Yapısı

Rüzgar sörfünde, sörf boardına mafsallıkla takılan yelken üç bölümden oluşmaktadır: Bunlar yelken, yelken direği ve tutma çatalı yani bumbadır. Sörf boardu polyester veya polietilen vb sert bir özden yapılır. Plastik ya da strafor bir köpükle doldurma işlemi yapılan denizde yüzecek şekilde hafif ve etkili olması için tasarlanmıştır. Sörf boardının üst yüzeyinde rüzgar sörfü yapan bireyin ayaklarının kaymaması için pütürlü, deniz üzerinde rüzgarın etkisiyle daha hızlı gidebilmesi ve sürtünme kuvvetini azaltmak için pürüzsüz bir yapıda tasarlanmıştır. Sörf boardının orta bölümünde yanal kaymayı engelleyen bir kanatçık salma mevcuttur. Tahtanın kış

bölümünde suda düz bir şekilde gitmesini sağlayan bir pala diğer bir deyişle fin mevcuttur. Sörf tahtasının üstünde yelken ve tahtanın birleşmesine yardımcı olan mafsalın yerleştirildiği yuva ya da kanal mevcuttur. Çoğunlukla alüminyum veya cam yününden yapılan yelken direği olabildiğince esnektir. İçine su girmemesi için üst ucu kapalı olan yelken direği diğer ucundan mafsal yardımıyla tahtaya bağlanabileceği bir ayağa sahiptir. Çoğunlukla 5-6 m2 büyüklükte olur ve ölçülendirilmesi metrekare cinsindedir. Güneş ışığına ve neme karşı dirençlidir. Bazı yelkenlerde yelkene güç vermek adına çıta cepleri bulunur. Alüminyumdan yapılmış olan bumba kaygan olmaması için ve iyi bir kavrayış için kauçuk denen bir maddeyle bağlıdır. Yelken suya düştüğünde ya da yattığında sudan yelkeni çekerek çıkarmamıza yardımcı olan ip çatalın direk ile birleştiği alanda diğer ucu direk dibinde bağlıdır. (<http://www.ruzgarsorfu.net/nedir.htm/22.08.2014>)

Rüzgar sörfü sporunu uygulayabilmek için gerekli ekipmanlar sörf boardı, yelken ve takımı doğru esen rüzgar olması gerekir.

Ekipmanın suya girmesiyle rüzgarın gidiş yönünde (rüzgar altı) ekipman, rüzgarın geliş yönünde (rüzgar üstü) ekipmanı kullanacak kişi bulunur (tahta rüzgarın geliş yönüne paralel olmalıdır). Tahtayı baştan sona ortadan ikiye bölen bir omurga hattı ve bu hattın hemen hemen ortalarında bulunan yelken direk takımının her iki yanına basılır ve ayak parmak eklemleri hattın üzerine yerleştirilir. Yelken ip yardımıyla çekilerek sudan kaldırılır ve yelkenin iki yönünde de bulunan çatalın direğe yakın olan kısmından tutulur. Tahtanın arka bölümüne yakın denge kanatçığının arkasına basılır aynı yöndeki çataldan tutulur. Seyir (gidiş) bu şekilde başlar.

1.1.2. Rüzgar Yönleri

Rüzgârlar estikleri yönlere göre isim alırlar. Kuzeyden esen rüzgara yıldız, güneyden esen rüzgara kıble, doğudan esen rüzgara gündoğusu, batıdan esen rüzgara günbatısı, kuzeydoğudan esen rüzgara poyraz, kuzeybatıdan esen rüzgara karayel, güneydoğudan esen rüzgara keşişleme, güneybatıdan esen rüzgara ise lodos denir.

1.2. Rüzgar Sörfü Sınıfları

1.2.1. RS:X

Sınıfı Olimpik olan bir spor dalıdır. Erkek sporcularda 9.5 m², kadın sporcularda ise 8.5 m² kullanılmaktadır. Müsabakalar, seri yarış olarak yapılır. Yarışlar belirlenmiş olan güne kadar yapılır ve en az puanı alan 10 sporcu madalya yarışını Madalya yarışını bir yarıştır, yarışmacının aldığı kötü puan atılmaz iki katı yazılır en az puana sahip sporcu birinci olur (<http://www.rsxclass.com/22.08.2014>) Techno 293 Sınıfı

17 yaş ve altı rüzgar sörfü sporcuları için Techno293 sınıfı mevcuttur. 15ve 17 yaş altı sporcular için olimpik sınıf kategorisine hazırlık sınıfıdır. U17 klasmanında yarışan rüzgar sörfçüleri 7.8 m² ya da 6.8 m² yelken kullanırlar. U15 klasmanında yarışan rüzgar sörfçüler ise 6.8 m² ya da 5.8 m² U13 klasmanında yarışan rüzgar sörfçüleri ise 5.8 m² yelken kullanırlar. Bu klasmanda çoğunlukla olimpik trapez rota kullanılır (<http://www.techno293.org/22.08.2014>).

1.2.2. RS One Sınıfı

RS:One Neilpryde firması tarafından üretilmiş olan ve 2011 senesinde (ISAF) aracılığıyla tanınan bir one design (tek tip) yarış klasmanıdır. Rüzgar sörfü tahtasının 300cm uzunluğunda 79.5 ene sahip 209 litre hacminde 14kg ve hybrid yapıdadır (www.neilpryde.com/27.10.2014)

1.2.3. Slalom Sınıfı

Müsabaka öncesi rüzgarın estiği yöne göre hakemler aracılığıyla şamandıralar ile slalom bir rota oluşturulur. Yarışmacılar başlangıç işaretinin verilmesiyle rotada yer alan şamandıralardan dönerek bitiş çizgisine ulaşmaya çalışırlar. Bitiş çizgisine ulaşma sırasına göre dereceler belirlenir. Rotayı birinci tamamlayan yarışmacı en az puanı alır ve bu müsabakalarda olabildiğince yarışma serisi oluşturulur. Tüm yarışma serileri bittiğinde en az puana sahip yarışmacı birinci olur. Yarışmacıların yarışma rotasında kırk deniz mili süratine ulaşabildikleri belirlenmiştir. Rota, birinci ve ikinci şamandıralar arasında iki yüz veya altı yüz, ikinci ve dördüncü şamandıralar arasında otuz veya altmış metre arasında yapılırsa downwind yarışa amade bir rota yapılmış olur (Sönmez, 2009).

1.2.4. Freestyle Sınıfı

Freestyle müsabakaları hakemler nezaretinde, limitli zaman içinde uygulanan ve bu zaman diliminde gösterdikleri performansa göre imtihan oldukları yarışmalardır. Müsabakada gerçekleştirilen hareketlerin adedi ve zorluk seviyeleri sporcunun elde ettiği toplam puanı belirler. Sporcuların sergiledikleri hareketleri iki tarafa yani farklı iki yönde sergilemeleri puan toplama açısından oldukça önemlidir. Puanlama beş seçici kurulun sporcuların teknik yetenekleri ve hareketlerin etkileyiciliği üzerinden değerlendirilmektedir (Sönmez, 2009).

1.2.5. Formula Sınıfı

Formula müsabakaları parkur müsabakası belirli olan bir taktik ile iki ya da daha çok şamandıraya en az sürede varmış olmayı hedefleyen bir klasmandır. Bu bağlamda, dönüşü ne zaman uygulayacağınız ve mümkün olan en kısa aralığı kullanarak öteki şamandıraya nasıl ulaşacağınızı oluşturmuş olduğunuz kendi taktiğiniz belirler. Bu klasmanın belirleyici en büyük özelliği tek bir sörf tahtası ile bütün yarışlara katılabilir olmasıdır. Diğer olimpik klasman rüzgar sörfü tahtalarından farkı salması olmayan, daha hafif, daha kısa ve daha geniş olmasıdır. Alışlagelmiş ortalama olan bir formula müsabaka yarışçısının iki rüzgar sörfü yelkeni bir rüzgar sörfü tahtası iki adet fini olması yeterlidir. Formula klasmanı rüzgar sörfü tahtalarının çoğunlukla yüz cm eninde iki yüz yirmi – iki yüz otuz cm uzunluğunda ve yüz altmış – yüz seksen litre civarındadır. Rüzgar sörfü tahtaları bu denli büyük olmasına karşın dokuz – on kilo olduğu için bilhassa az rüzgar estiğinde oldukça süratlidir (Sönmez, 2009).

1.2.6. Dalga Sınıfı

Bu rüzgar sörfü yarış klasmanının ekipmanlarının en önemli özelliği büyük ve sert dalgalara dayanabilecek biçimde tasarlanmış olmasıdır. Dalga sınıfı tahtaları daha çok okyanus gibi alanlarda dalgaların üzerinden aşağıya inmek için veya büyük dalgaların üstünden atlamak için tasarlanmıştır. Dalga sınıfı tahtaları çoğunlukla diğer tahtalardan farklı olmakla birlikte iki, üç, dört fine kadar fin sayısına sahip olabilmektedirler. Dalga sınıfı tahtalarının fin sayısının diğerlerine nazaran fazla olması dalganın üzerindeyken daha çok hareket kabiliyeti, daha çok hız ve yine dalga üzerindeyken daha sert dönüşler yapılmasına olanak sağlamış olur. Bunun beraberinde dalga sınıfı tahtalarının burnu dalgadan aşağı iniş manevrasında suya takılmaması göz

önünde bulundurulurarak yukarıya doğru hafif kalkıktır ve ayaklıklar kontrolü sağlamak için dalga sınıfı tahtasının orta hattına daha yakın bir şekilde dizayn edilmiştir. Dalga klasmanı yelkenlerinde tor oluşumunu sağlayan camberlar bulunmamaktadır ve bumba boyları optimal düzeyde kısadır. Ayrıca alt yakası mümkün mertebe kesiktir. Bunun gayesi dalga aşağı yönlü hareket ederken yani inerken veya sıçrarken hareket kabiliyetini artırmaktır. Bu klasman yelkenleri normal düz bir suda kullanımının belli sonuçları vardır. Örneğin düz bir suda bu sınıf ekipmanlar alt yakadan rüzgarı kaçıracağı için normal yelken sınıflarına göre oldukça yavaş gidecektir (Sönmez, 2009).

1.2.7. Yelken

Yelkenlerin boyutları farklı farklıdır. Büyük ve kilosu fazla olan insanlar veya daha hafif rüzgarlar için; küçükler kilosu daha az olan insanlar veya daha sert rüzgarlar içindir. Büyük bir yelkenin boyutu 10 metreye kadar çıkabilmektedir. Küçük bir yelkenin boyutu ise 2 metreye kadar inebilmektedir. 10 metrelik bir yelken ortalama bir yatak odası kadardır. 2 metrelik bir yelken ise büyük bir çalışma masası kadardır denilebilir. Rüzgar sörfü yapan bireyler genellikle 5-8 metrekarelik sörf yelkenleri kullanırlar. Rüzgar sörfü yapan kişi nerede yaşıyor olursa olsun veya hangi spotta rüzgar sörfü yapıyor olursa olsun yelkenin ölçülendirilmesi metrekare cinsinden konuşulur. Bu bağlamda 6 metre karelik bir yelkene altı- sıfır 6-0 6.5 metrekarelik yelkene altı-beş şeklinde ifade ederler. Hafif rüzgarlarda kullanılan yelken ‘hafif güçlü’ olan hemen her ortamda kullanılabilir. Hafif güçlü olmak mesela beş metrekarelik bir rüzgar sörfü yelkeni saatte beş mil sürat yapabilir anlamına gelir. Rüzgar gücü artıp saatte oniki mile çıkacak olursa 3 metrekarelik bir rüzgar sörfü yelkeni sizin hafif güçte kalmanıza olanak sağlayacaktır. Hafif güçlü olmak rüzgar sörfü yelkenini çekerken çok fazla eğilim göstermemeniz anlamına gelmektedir. Bu da saatte 3-5 ve 7 mile kadar seyir yapabileceğiniz ancak saatte 20-30 mile çıkamayacağınızın göstergesi olacaktır. Rüzgar sörfü yelkeni düşük rüzgarla dolabileceği için fazla sabit veya sert olması gerekmez. Kısaca hafif güçlü koşullarda seyredebileceğiniz sürece bir rüzgar sörfü yelkeni işinizi rahatça görür. Buna rağmen, daha güç koşullarda seyretmeye başladığınız zaman ve rüzgar sörfü yelkenine karşı kendi vücut ağırlığınızın sayesinde iyice eğildiğinizde hafif güçlü bir rüzgar sörfü yelkeni artık işinizi görmeyecektir. Orta ve sert derecede esen rüzgar şartlarında

metrekare cinsinden küçük olan bir rüzgar sörfü yelkenini idare etmesi güç ve yavaştır. Bu problemin üstesinden gelmek için yelken üreticileri güçlü hava koşullarıyla baş edebilecek gerekli sertlikte ve stabil sörf yelkenleri üretmişlerdir. Bu yelkenlere sırayla yarış, slalom ve dalga yelkeni adları verilir. Yarış ve slalom yelkenleri üst düzey sörfçülere özel olup kısa tirizli, iyi bir dalga yelkeni hem profesyonel hem de başlangıç düzeyinde sörfçülerin işini rahatça görebilir (Winner, 1995). Yelken vesilesiyle esen rüzgarı kullanarak su üzerinde ilerleme kaydederiz. Yelken büyüklüğü ile rüzgâr kullanımını rüzgar sörfü branşında doğru orantılıdır. Yüksek havalarda 5m ve türevi yelken kullanılır. Ayrıca yeni başlayan kişilere 2 m veya 3 m vb. yelken verilir. Rüzgârın daha düşük olduğu havalarda ise 7 m, 8 m civarı yelkenler, kullanılır.

1.2.8. Board

Genellikle eğitime yeni başlayanlarda başlangıç boardı yada tahtası kullanılır. Büyük dengeli, sağlam dayanıklı boardlardır. Ölçü birimi litre üzerinden konuşulur. Örn eğitimlerde 200litre salmalı başlangıç seviye boardu kullanılır. Yelkenin geçirilip tahtayla birleştirildiği parçanın adına mafsallık onun takıldığı yereyse mafsallık kanalı – mafsallık yuvası denir. Yelken ile boardu birleştirdiğimiz parçaya mafsallık, mafsallığın board üzerinde takıldığı bölüme de mafsallık yuvası denir. İleriki seviyelerde kullanılacak olan ayaklıklar, süratle gideceğimiz seyirlerde borda tutunmamıza yardımcı olur (Sönmez 2009).

1.2.9. Bumba

Tipik bir bumba 4 kısımdan oluşur: Ön uç, iki ana boru ve arka uç. Ön uç, bumbayı direğe takmak için kullanılacak bir klips içerir. Arkada, farklı yelken boyutlarına bağlı olarak bumbanın uzamasını veya kısalmasını sağlayan bir yükseklik ayarlayıcı vardır. Tüpler genellikle alüminyum veya karbon fiberdir. Karbon, alüminyumdan daha sert, daha hafif ama daha pahalıdır. Bumba, teçhizatın ayrılmaz bir parçasıdır, ancak direk gibi yelkene bağlı değildir. Bu nedenle tasarımcı, yelkeni planlarken bumba dikkate almayabilir. Rüzgar sörfü dergilerinde farklı bumba özelliklerini okuyabilir ve istediğiniz güç, sertlik, ağırlık, kullanım kolaylığı ve bütçeye göre kendi bumbanızı seçebilirsiniz. Şu anda, hemen hemen her türün yapacağı gibi, patlamaya aşırı duyarlı olmanız gerektiğini düşünmüyoruz (Winner, 1995).

1.2.10. Uzatma, Mafsal, Çekme İpi, Trapez Kemer

1.2.10.1. Uzatma:

Yelkenin uzunluğunu direğin uzunluğuna eşitlemek için kullanılan kısım.

1.2.10.2. Mafsal:

Sörf tahtasını ile sörf yelkenini birbirine birleştirmek için kullandığımız kısma mafsal adı verilir (Sönmez, 2009)

1.2.10.3. Çekme İpi:

Sörf yelkenini suyun içinde çekerek kaldırmamıza olanak sağlayan modüldür. Çekme ipinin bir tarafı direk dibine diğer tarafı ise çatala bumbaya bağlanır.

1.1.1.5. Trapez Kemer:

Su üzerinde hızlanıp kaymak için rüzgar koşullarına ve sörf yapan bireyin seviyesine göre daha büyük yelkenler kullanılmaktadır. Rüzgarın şiddeti ve kullanılan yelken boyutu arttıkça su üzerinde rüzgar sörfü yapan kişinin enerjisini kısa süre içinde bitirebilir. Trapez kemeri yelkene ve direğe bağlı olan çatal- bumbadaki kayışa belimizdeki kemerle kayma aşamasına geçerken takılır. Bu sayede rüzgar sörfü yapan kişi gücünü kendi vücut ağırlığıyla sağlayacağı için daha az enerji harcayacaktır.

1.1.2. Fin ve Salma

✓ Fin: Sörf tahtasının arka ve alt kısmındaki yanal yer değiştirmeyi en aza indiren ve stabilizasyon sağlayan kısımdır.

✓ Salma: Yanal ötelenmeyi en aza indirmek için kullanılan sörf tahtasının ortasında açılıp kapanabilen kısım (Sönmez, 2009).

1.2. Rekreasyon

Rekreasyon yenilenme, yeniden doğma , yeni baştan yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “Re-creatio” kelime kökünden doğmaktadır. Türkçe karşılığı en yaygın biçimde “Serbest zamanları değerlendirme” şeklinde kullanılmaktadır. Kapsamı, rutin iş ve çalışma hayatı içerisinde tekrar enerji kazanmak için genellikle çalışma dışı zaman bölümünde, olumlu aktivite ile oyunları içeren ve sosyal yaşamda kabul edilebilen serbest zaman etkinliklerinin tümüdür. Daha kısa bir ifadeyle rekreasyon, bireylerin ya da toplulukların serbest zamanlarında zorunlu

olmadan tamamen gönüllülük esasına göre yaptıkları hem eğlendiren hem de dinlendiren aktivitelerdir (Mirzeoğlu, 2003). Rekreasyon, bireyin artan iş hayatı, standart yaşam döngüsü ve olumsuz çevresel faktörler içerisinde fiziksel ve ruhsal sağlığını kazanmak, bu kazanımı koruyabilmek ve bu konuda istikrar göstererek, bunları yaparken eğlenebilmek ve yapılan aktiviteden haz duymak, bunları çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan vakitlerde gönüllü olarak bireysel veya grup ile yapabilmek olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2005).

1.2.1. Açık Alan Rekreasyonu

Başta sanayileşme ve kentleşme nedenleriyle açık hava rekreasyonlarına gereksinim artmıştır. Açık alan rekreasyonu (outdoor recreation); evrenin bir parçası ve katılımcı arasında iletişimde olabilen ve kişinin tamamıyla kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları üzerine gerçekleştirilen boş zaman faaliyetleri olarak açıklanabilir. Açık alan faaliyetleri; suda (deniz, akarsu, göl), karada, havada yapılan faaliyetlerin tamamıdır. Bu durumda piknik, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemciliği, bitki gözlemi, yayla şenlikleri, doğada uygulanan eğitim faaliyetleri, su ve su altı aktiviteleri, yamaç paraşütçüleri ve yamaç paraşütleri, uçurtma şenlikleri gibi aktiviteler değerlendirilmelidir. Doğadaki tüm sporlar ekstrem sporlar olarak yorumlanabilir (Ardahan ve Lapa, 2011, s. 41).

Açık alan rekreasyonu tüm boyutları ile ele alıp detaylı şekilde incelenmesi yapılmıştır. Açık alan rekreasyonları çok çeşitlidir (Karaküçük, 2008).

1- Dağ Aktiviteleri :Kanyon geçişleri, yürüyüş, kaya tırmanışı, dağ bisikleti, motorsiklet gezisi, kayak yapmak , kar kaykayı, buz tırmanışı.

2- Orman Aktiviteleri: Macera parkı, vahşi hayat safari turu, kamp yapmak, kuş gözlemciliği, fil safarisi, ağaca tırmanmak.

3- Plaj ve Deniz Aktiviteleri: Su üstü sporları scuba diving, parasailing, tekne balıkçılığı rüzgar sörfü

4- Tatlı Su Aktiviteleri : Su kayağı, olta ile balık tutmak, kano, nehirde kürek çekme, su sporları.

5- Hava Aktiviteleri: Balon, yamaç paraşütü.

6- Çöl Aktiviteleri : Çöl jeep safari , deve safari.

7- Aile Eğlencesi : Safari park, lunapark .

8- Kültürel ve Tarihi Etkinlikler: Arkeolojik kazılar, yerli kültürler, açık müze gezisi (Karaküçük, 2008, s. 22).

1.2.2. Rekreatif Faaliyetler

Rekreasyon etkinlikleri, spor, seyahat, sosyal ve yaratıcı faaliyetler vb. Boş zamanlarda kullanılan tüm faaliyetleri kapsar. Eğlence; İnsanların ağır iş yükünü, rutin yaşam tarzını, fiziksel ve zihinsel sağlığını çevreye uygun olmayan şekilde geri kazanmak, korumak ve sürdürmek için işe ayrılan zaman ve zorunlu ihtiyaçlara ek olarak kişisel memnuniyet sağlayacaktır. Bu faaliyetler, kalan bağımsız ve ilgisiz boş zamanlarında gönüllü veya gönüllü olarak bireysel veya gruplar halinde gerçekleştirilir. Yine eğlence; insanların gönüllü olarak katıldığı ve zorunlu davranışlar dışında sınırlı bir yaşam süresi için doyum sağlayan etkinliklerdir (Yetim, 2014).

1.2.3. Zaman Kavramı

Soyut bir oluşum olan zamanın belirli köşeleri bulunan ve tatmin edici bir tanımlı bulunmamaktadır. Bunun nedeni olarakta içeriğinde birden fazla durumu barındırmasıyla ilgilidir (Üstün, 2013, s. 6).

Zaman kavramı dünyanın var oluşundan bu yana olayların akışı boyunca gerçekleşen ve insanlık tarihinin başlangıcından bu yana da tüm olguları şekillendiren soyut bir etkidir. Bir iş için ayrılan ya da bir iş için kanıksanmış vakitler, herhangi bir halde ve plan için belirlenmiş olan an aynı zamanda da bir işin veya süren bir olayın içinde devam ettiği, edeceği ve ya etmekte olduğu süre şeklinde söylenebilir (TDK, 2019). Kısaca zamanın tanımı şöyledir: Zaman bir objenin uzaydaki bir yerden diğer bir yere hareket ettiği aralıktır. Bireylerin kendilerini hazır tutmak, yaşamlarını düzenlemek ya da tasarlanılan planlara intibak sağlamak için değerlendirdikleri en önemli kavramdır (Sevil, 2012, s. 215).

Günlük konuşma içerisinde serbest zaman ve çalışma dışı zaman benzer kavramlar olarak kullanılmaktadır. Çalışma dışı zaman, bireyin yaşamını idame ettirmesi için çalıştığı zamandan arta kalan zamandır. Bu zaman diliminde birey, günlük yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamakta ve kendi isteğine bağlı olarak bu zamanı kullanmaktadır. Serbest zaman ise bireyin çalışma hayatı ile ilgili olmayan zamandır. Bu zaman diliminde birey zorunlu ihtiyaçları dışında farklı uğraşlar edinebilir (Koybaşı, 2006).

Kişi istediğinde zamanı nasıl kullanacağını kontrol edebilir ve diğer kaynaklarda yapabildiği gibi zamanı da verimli ve etkili bir biçimde kullanabilmektedir. Zaman, insanlığın hayatlarını belirli bir plan altına almaya başladıklarından bu zaman değerli bir kavram olarak kabul edilmiştir. Tarih incelendiğinde herkesçe kabul gören bu soyut kavramın, iyi ve doğru bir şekilde planlanması halinde olumlu bir etken olduğu görülmüştür. Bahsettiğimiz olumlu etken durumu insanlığın bütününe ilgilendiren bir olgudur. Sadece birey olarak insanı değil tüm büyük ve küçük ölçekli örgütleri, oluşumları ve organizasyonları ilgilendiren bir kavramdır. Öyle ki zaman kavramını doğru bir anlayış tarzıyla kullanan örgütler ve toplumlar, bu soyut kavramı aynı oranda kullanamayanlara göre daha fazla sızırma kaydetmiş ve ilerlemelerini daha sağlam bir doğrultuda sürdürmüşlerdir (Bedir, 2016).

1.2.4. Boş Zaman

Boş zaman, kişilerde herhangi bir kısıtlama ya da belli bir zamana bağlı olmadan kişinin istediğini yapabilmesi, özgürlüğü ve çalışma hayatının dışında kalan işten arta kalan, hür bir şekilde, isteyerek ve bunun yanında kişinin kendine yarar sağlaması için yapılan bir faaliyetler dizi olarak düşünülebilir (Tekin, 2003), aynı zamanda boş zaman toplumda bir arada yaşayan insanların bir ürünüdür ve bir takım kültürel şartlardan oluşmuştur. Bu oluşumu düşünmeden boş zaman değerlendirme kavramı gereğince anlaşılması ve ifade edilmesi zor olan bir kavramdır (Karaküçük, 2008). Boş zamanı birçok bilim insanı genel olarak kazanç elde etmek üzere gerçekleştirilen faaliyetlerden arta kalan süre aralığı olarak ifade ederlerken, pek çok araştırmacı da boş zamanı sadece maddi gelir elde etmek üzere ayrılan süre aralığı değil bunun yanında diğer mecburen yapılması gereken işler için bölümlendirilmiş süre aralığı olarak ifade etmişlerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

1.2.5. Serbest Zaman

Boş zaman ve serbest zaman farklı kavramdır. Serbest zaman boş zamanı da içine alan, daha geniş bir zaman dilimidir. Rekreasyon planlaması serbest zamanı içerir. Serbest zamanlardaki bazı etkinlikler organize edilebilir. Serbest zaman sürecinde yapılan birçok faaliyetler ise düzenlenmeden, planlamadan bireyin kendi hükümleriyle oluşturduğu etkinliklerdir. Bağ bahçe işleriyle uğraşmak, piknik yapmak, kitap okumak, TV seyretmek ve müzik dinlemek gibi (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013, s.20). İnsanoğlu yaşamını idame ettirebilmesi için belirli bir gelir elde etmesi ve bu geliri elde etmesi için de emeğini satarak, toplumun değer yaratma sürecine katkıda bulunur. Bu emek için harcanan zaman dışında kalan süredir (Karaküçük, 2005).

Serbest zaman kişinin hayatını idame ettirebilmesi için gerekli çabalarından farklı olarak kendi tercihi ile ayıracağı zaman, haz veren, bireysel anlamda doyumluluğu sağlayan, seçme hakkı yaratarak zevk veren, eğlenmeye önderlik yapan faydalarıyla kişinin yaşantısında istirahat, gevşeme, ileriye dönük umutlarını arttırma, ruhsal ve bedensel hazlarında tatminin gerçekleştirilmesidir (Özşaker, 2012, s. 128)

Boş zaman ve serbest zaman farklı kavramdır. Serbest zaman boş zamanı da içine alan, daha geniş bir zaman dilimidir. Rekreasyon planlaması serbest zamanı içerir. Serbest zamanlardaki bazı etkinlikler organize edilebilir. Serbest zaman sürecinde yapılan birçok faaliyetler ise düzenlenmeden, planlamadan bireyin kendi hükümleriyle oluşturduğu etkinliklerdir. Bağ bahçe işleriyle uğraşmak, piknik yapmak, kitap okumak, TV seyretmek ve müzik dinlemek gibi (Sevil, 2012, s. 215)

1.3. Problem Çözme

1.3.1. Problem

Problem veya sorun, kişinin bir hedef doğrultusunda hedeflerine ulaşmasında olumsuzluklarla karşılaştığı bir çatışma durumudur (Genç ve Kalafat, 2010, s. 140). Yapılan araştırmalara bakıldığında problemin büyüklüğü ve türü kişiden kişiye değişiklik gösterdiği incelenmiştir (Temel ve Ayan, 2015). Bu bağlamda tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda problemin bir sorun, negatif durumların olduğu ve bu durumlar karşısında çözüm yollarının bulunması gerektiği anlaşılmıştır (Genç ve Kalafat, 2010). Türkçe dilindeki anlamı “sor” kökünden türemiş olan “sorun”

kavramı şeklinde kullanılmaktadır (TDK, 2020). “Problem” biçimi Latince kullanılmış bir sözcüktür. Arapçadaki kökeni ise “mesele” şeklinde dile getirilmiştir. Eğitimdeyse genellikle problem kavramı şeklinde kullanılmaktadır (Kalaycı, 2001). Oysaki yaşamsal faaliyetlerin her geçen gün zorlaştığı hayatımızda çeşitli olumsuzluklarıyla birden fazla sorun-problem-mesele bulunmaktadır ve bunları çözmek için düşünmeye ihtiyaç duyulmaktadır.

Problem ile yapılmış bazı tanımları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Problem, içinde bulunulan karmaşık durum ve güçlüklerin toplamı olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2010)
- Problem sonuçları bilinmeyen bireylerde merak uyandıran, zorlayıcı ve çözülmek istenen durumlardır (İlgin ve Arslan, 2012, s. 162).
- Var olan bir nedenle mücadele edebilmek, problemi çözüme becerisi, kendini bilişsel olarak duruma adapte edebilmesine bağlıdır (Uğur, 2017, s.1365).
- Bireyin hedefine ulaşmak için elde etmiş olduğu bazı kazanımların amacına ulaşmasını engelleyen durumdur (Yıldırım ve Özkahraman, 2011, s. 156).
- İlk defa ortaya çıkan bir sorun karşısında zihnin karmaşa yaşamaması ve kişinin bu durumu çözüme isteğinde bulunması ve bireyin sahip olduğu deneyimler ile soruna çözüm yolu bulma durumudur (Türnüklü ve Yeşildere, 2005, s. 110).
- Problem bir kimsenin amacına ulaşmak için bir araya getirdiği güçlerin karşısında duran engele denir (Güçlü, 2003, s. 281).

Bir durumun problem özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir.

- Mevcut durumla olması gereken durum arasında bir farkın bulunması,
- Kişinin bu farkı fark etmesi ya da farkı algılaması,
- Algılanan farkın kişide gerginliğe yol açması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmak amacıyla girişimlerde bulunması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerin engellenmesi

Bütün bunlar problemin üç temel özelliğini ortaya koymaktadır:

- a) Problem karşılaşılan kişi için bir güçlük, bireyin karşısına çıkan bir engeldir.
- b) Kişi problemi çözmeye ihtiyaç duyar ve bir amaç belirler.
- c) Kişi bu problemle daha önce karşılaşmamış olduğundan çözümle ilgili bir hazırlığı bulunmamaktadır (Danışık, 2005, s. 64).

Bu açıdan insanı hedefine ulaşmaya sevk eden içsel bir huzursuzluk yaratır sorunlar-problemler kısa süreli, uzun süreli, basit veya kompleks olabilir (Bahar, 2006). Burada problemlerin çok çeşitli ve kompleks olabileceği ifade edilmiştir. Problem durumu kısa süre ya da uzun süre içerisinde ortaya çıkacak kompleks bir durum olma ihtimali olabileceği gibi bireyde oluşabilecek fiziksel, duygusal, ekonomik bir durum da olabilmektedir. Sorun kişinin kendisinde ortaya çıkan bir durum olabileceği gibi çevresel bir biçimde de ortaya çıkabilir. Bir sorun- problem durumuna birbirinden bağımsız kişilerin birbirinden farklı tepkileri olabilir (Nezu ve Nezu, 2001, s. 190).

Çağımız insanların giderek kompleksleşen toplum içindeki gelişim ve değişimlere ayak uydurabilmesi için yaratıcı, analitik, eleştirel düşünen ve karşı karşıya kaldığı değişik problemlere etkili çözümler üretebildiği özellikte olması gerekmektedir (Cüceloğlu, 2002). Yapılmış olan tanımları bir araya getirirsek insanoğlu tüm yaşamı boyunca birden fazla çeşitli problem durumlarıyla karşılaşabilmektedir. Karşılaşılan bu problemler kişilerin özelliklerine ve problemin önem derecesine göre yaşamlarında farklı bir yer almaktadır (Aslan ve Sağır, 2012, s. 86). Mevcut problem karşısında çözüm üretmek için bir çaba sarf edilemezse problem gittikçe daha farklı bir boyut alabilmektedir. Örneğin, kişi kendisini toplumdaki uzak tutuyorsa ve bu durumda kişi kendisini üzüyorsa bunun sebebini düşünmeden çözüm yolu bulmak istemiyorsa problem gittikçe kişide daha kompleks bir hâl alacaktır. Çözüm yoluna gitmek için tartışılması, problemde sonuca gidebilecek beklenti ve istek olması gerekmektedir (Güner, 2000, s. 66).

1.3.2. Problem Çözme

Bireyin problemleri anlamaya ve etkili çözüm bulmaya çalıştığı bilişsel ve davranışsal faaliyetler problem çözme becerisi olarak nitelendirilmektedir (Zurilla ve Olivares, 2011, s. 145).

Problem çözme becerisi sosyal aktifliğe ve genel psikolojik duruma olumlu katkıda bulunmaktadır (Nezu, 2004, s. 22).

İnsan, yaşamı süresince birden fazla olumlu olmayan problem durumlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Karşılaşılan olumsuz durumların ortadan kaldırılabilmesi için mevcut problem durumunu en iyi şekilde analiz edip olumsuz problem durumlarını

olumlu durumlara çevirme çevirebilme potansiyeliyle hayatını optimal seviyede normal duruma döndürebilmektedir (Tetik ve Açıkgöz, 2013, s. 90).

Problem Çözme ile ilgili yapılan tanımları şu şekilde sıralayabiliriz:

Problem çözmeyi karmaşık olan içsel ve dışsal arzuların doyuma ve uyuma ulaşması için bilişsel ve etkili davranışsal süreçler olarak ifade etmektedir (Güçlü, 2003, s. 160).

Problem çözme, zihinsel etkinlikler ile verilen bir durumu amaçlanan duruma dönüştürmeye yönelik yapılan çalışmaların bütünüdür. Mevcut durumla erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun kavrandığı ve yol açtığı huzursuzluğu yok etmeye yönelik gayretlerin içerdiği zihinsel ve davranış sürecidir (Bilen, 2006).

Problem- sorun çözme kavramı, var olan bir sorunun çözüme kavuşturulabilmesi için yaşanmışlıkların ve deneyimlerinin sonucu elde edilen kuralların normalin dışına çıkarak, sorunu algılayabilecek seviyeye gelerek çözüm bulabilmedir. Problem çözme süreci oldukça karmaşık bir yapıdır. Bir probleme çözüm yolu bulabilmek bireyin birçok yönden kendini iyi tanıması ve bu bilgilerini en iyi şekilde işe koşmasıyla alakalı bir durum olmaktadır (Korkut, 2002, s. 177).

Problem çözme, elde edilen bilgileri kullanarak, kendine has, yaratıcılık gerektiren, hayal etme yeteneğini gerektiren oldukça önemli olduğu çözüm üretme sürecidir (Özbatak, 2013, s. 46).

Bireyin problem çözme becerisindeki başarıyı etkileyen içsel ve dışsal birden fazla durum vardır. Bu durumların bir bölümü problem çözmeyi basit kılırken bazıları kişinin problem çözme becerisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kösterelioğlu, 2007). Problem çözme için gereken beceriler problemin durumuna göre değişiklik gösterir. Problem üzerinde yoğunlaşan birey önceki öğrendikleriyle yetinmeyip zaman içerisinde öğreneceklerini de göz önünde tutarak işe koşullanır. birey birçok kez karşılaştığı problem durumunu karşısında başarılı bir şekilde atlatması kişide gelişen problem çözme becerisiyle alakalı bir durumdur. Problem çözme becerilerini şöyle sıralayabiliriz: Problem çözme kabiliyetleri için aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır (Uysal, 2010);

Keşif Yeterlilikleri

- Problemi ayırt edip tanımlama
- Problemin belirgin niteliklerini görme
- Çözüm yolları üretme

- Çözümü sınaama
- Sonuç çıkarma

Hayal Yeterlilikleri

- Kendini başka yerde, zamanda ve rolde görebilme,
- Deneyimler sonunda hayalleri yeniden düzenleme

Gözlem Yeterlilikleri

- Gözlenen varlık ve olayların renk, şekil, büyüklük, dağılım vb. gibi niteliklerini görme
- Doğru ve duyarlı gözlem yapma
- Gözlem verilerini kayıt etme, sınıflama, sıralama
- Gözlemleri yorumlama

İnceleme ve düzenleme yeterlilikleri

- Bilgi bulma ve toplama
- Bilgileri sınıflama
- Bilgileri yorumlayıp kanıtları değerlendirme
- Zamanı iyi kullanma

Sayısal yeterlilikler

- Tahmin etme, kestirme
- Ölçme
- Sayısal ilişkileri kavrama
- Şekilleri ve yapıları kavrama
- Sayısal işlemleri yapabilme
- Sayısal verileri yapabilme Pratik yeterlilikler
- El becerileri yapabilme
- Araba kullanma becerileri İletişim yeterlilikleri 26
- Yazılı metinleri, sözlü ifadeyi, grafik ve diğer sembolik dokümanları doğru anlayabilme.
- Yanlış anlaşılmalara yer bırakılmadan sözlü, yazılı ve diğer sembolik yollarla düşündüğünü açıklayabilme.

Sosyal yeterlikler

- Başka kişilerle iletişim kurabilme
- Başka kişilerle ortak çalışma

- Fikirleri çeşitli yollarla ifade edebilme
- Kişilerin görüşlerini dikkate alma
- Sözel olamayan iletişim becerilerini tanımlama.

Kısaca problem çözme becerisinde başarı, öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Problemin doğru tanımlanmasının yanı sıra problematik durumla ilgili yeterli bilgi sahibi olunmalı ve gücüğü gidereceği düşünölen çeşitli davranış tarzları fonnüle edilmeli ve en iyi çöziime götüreceği düşünölen seçenekten başlanmalıdır. Mevcut seçenekler uygu lamaya konur ve değerdendirilmesi yapı ldıktan sonra başarı lı olunmuşsa o yolda devam edilir aksi halde başka seçenek uygulamaya konur (Şahin, 2004, s. 168)

1.3.3. Problem Çözme Becerisi

Problem çözme becerisi karmaşık bir süreçtir. Bireylerin problem veya sorun durumlarına kaerşı gösterdiği yaklaşım şekli kişiden kişiye, durumdan duruma farklılık göstermektedir.

Kişi karşılaştığı problem durumuyla ilgili bilişsel ve psikomotor tecrübeleri sonucunda farklı yaklaşımlar sergileyebilmektedir. . Ayrıca kişiler birbirinden bağımsız ve farklı yaşamışlıklar sonucunda farklı bilgi birikim ve tecrübeye sahip oldukları için problem durumları karşısında ortaya koyacakları bilgiler de farklılaşacaktır. Bu durum soruna- sorunun çözümüne yönelik analiz düşönceleri ve teknikleri konusunda da farklılık gösterecektedir. Kişi bir problem durumuyla karşılaşınca mevcut becerileri süreci etkilemektedir (Şahin, 2004, s. 169).

Problem çözme becerisi, kişiyi çözüme götüreceğ bilgilerin elde edilmesi ve kullanıma hazır olacak şekilde birleştirecek bir problemin çözüme uygulayabilme düzeyidir (Bahar 2006). İnsan hayatı çözümlenmesi gereken çeşitli sayı ve yapıda problem-sorunlarla doludur. Kimi zaman mevcut problem çözüme ulaşmadan başka bir problem durumu ortaya çıkmakta veya birçok sorunla aynı anda karşılaşmakta ve insan yaşamı problem durumlarının çözümlüyle anlam kazanmaktadır (Öğölmüş, 2001, s. 12).

Problem belirleme, bilgi toplama, hedef belirleme, planlama, uygulama ve değerdendirme adımlarından oluşun problem çözme zinciri günlük yaşamda kullanılmaktadır. Günümüz toplumu da değerdeleri körü körüne takip eden değil,

yaratıcı, eleştirel, eleştirel ve analitik düşünebilen ve karşılaştıkları çeşitli sorunları çözebilen girişimci insanlar talep etmektedir (Kelleci ve Gölbaşı 2004, s. 6).

Kendine güvenen insanlar, problemlerini, kendine güveni olmayanlara göre daha kolay çözebilmektedirler. Bireyin depresif durumu problem çözme becerilerini etkiler. Problem çözme zihinsel bir süreçtir (Kaya, 2005). Problem çözme becerileri, kişinin yaşam kalitesini ve günlük yaşamdaki başarısını etkiler (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006, s. 92). Sorunlarını çözebilen insanlar karar verme konusunda daha özgüvenli ve doğru kararlar verebilmektedirler (Deniz, Arslan ve Hamarta, 2002).

Problem çözme becerilerinin hayatta başarının anahtarı olduğu düşünüldüğünde, problem çözme becerileri zihinsel sağlığı korumanın ve eğlenceli ve heyecan verici bir yaşam sağlamanın anahtarıdır (Sonmaz, 2002).

Problem çözme becerilerinin yüksek ve düşük olma durumuna göre bireylerin problem durumuna yaklaşımı farklı olabilmektedir. Bu aradaki farka bakacak olursak problem çözme becerisi yüksek olan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Doğru karar alırlar.
 - Olaylara daha dikkatli bakarlar.
 - Objektif bir şekilde olaya yaklaşır.
 - Olaya mantık dâhilinde yaşarlar.
 - Günceldirler. -Aktiftirler.
 - Kaygı düzeyleri yüksek değildir.
 - Eleştirme ve eleştirilme potansiyeline sahiptirler (Neal ve Heppner, 1986).
- Problem çözebilme becerileri zayıf olan bireyler de şu şekilde sıralayabiliriz:
- Umutsuzluk içerisindedir.
 - Kaygı düzeyleri yüksektir.
 - Probleme karşı çözme yeteneğinin istenilen seviyede değildir.
 - Kendini çaresiz hisseder.
 - Kendine olan güven duygusu zayıftır.
 - Karşılıklı ilişkilerde zayıftır (Vatan, 2013).

Problem çözme, problemin türüne ve ciddiyetine bağlı olarak değişir. Bazı problemler sadece akıl yolu yani mantıkla çözülür, bazı problemlerse duygusal gelişim gerektirir. Bazı sorular, olaylara yeni bir şekilde bakmayı gerektirir. Soruları yanıtlarken ortak nokta, hedefinize ulaşmanızı engelleyen engelleri ortadan kaldırmaktır. Sorunu çözmek için kullanılan belirli bir yol veya yöntem yoktur. Böyle

bir yöntem olsaydı, sorun kökten çözüldü. Problem çözmenin kuralı yoktur, sistematiktir (Cüceloğlu, 2004).

İnsanların iki şekilde problemlere yönelimi olmaktadır. Bu yönelimlerden ilki insanın problemlerle karşı karşıya kaldığında pozitif bir tutumu olduğunu anlatmak için kullanılan olumlu bir yönelim denilebilir. Olumlu yönelime sahip kişiler problemlerle karşılaştığında problemi en doğru biçimde algılar ve probleme neden olan olguyu doğru kaynaklara yönlendirir. Birey problemi kendisine fayda sağlayacak olumlu bir durum ve yaşamın bütünsel bir parçası olarak görür ve ele alır. Olumlu yönelime sahip bu bireylere göre problemler üstesinden gelinebilen çözülebilir bir şeydir ve problemleri çözebilmek için kendi öz yetenekleri yeterlidir. Başarılı bir problem çözümü zaman çaba ve kararlılık gerektirmektedir. Olumsuz yönelim ise problemler karşısında fonksiyonel olmayan olumsuz davranışlara sahip olma. Olumsuz yönelime sahip kişiler problemlerle karşılaştığında problemlerin nedenlerini probleme neden olan kaynağa yönlendirmek yerine nedenleri kendilerine ya da başkalarına yönlendirir. Problemlerle karşılaştığında problemleri görmez, görmek istemez veya tehdit olarak algıladıkları problemleri görmezden gelir. Olumsuz yönelime sahip bireyler için problemlerin çözümü oldukça zor ve karmaşıktır. Problem çözme konusunda kendi kabiliyetleri yeterli değildir. Problemler ortaya çıktığında kendilerini kolayca hezimete uğramış ve aynı zamanda oldukça tedirgin hisseder (Serin ve Derin, 2008, s. 10).

Problemleri çözerken daha duygusal odaklı başa çıkma stratejileri kullanırlar. Kişilerarası sosyal ve zorlu problemler karşısında duygusal uyarılma yaşarlar. Başa çıkamayacakları duygusal problemlerle daha çok karşılaşır. İnsanların çoğu için hayat temposu, günlük yaşam sosyal tartışmalar ve stres düzeyi yüksek hadiselerle meşguldür. Stres doğuran hadiselerin hepsi, mühim olup olmadığı önemli olmayan hadiselerle yakından ilgilidir. Mühim olan, olmayan hadiseler kişinin psikolojik ve fiziksel sağlıklı oluşunu etkileyebilir (Serin ve Derin, 2008, s. 10). Problem çözme becerisi ve problem çözme bilişsel, duyuşsal, davranışsal açıdan açıklanabilmektedir.

İnsanların akılcı ve yapıcı çözümler bularak ve kullanarak sorunları bulup çözmelerini sağlayan problem çözme yeterliliği algısı, akılcı ve duygusal yaklaşımın temel unsurlarından biridir.

Bilişsel ve davranışsal yaklaşımın önemli unsurlarından olan problem çözme beceri ve yaklaşımları, danışanın sorunlarına rasyonel yaklaşımını, problem çözme

becerilerinin olumlu ve gerçekçi bir değerlendirmesini içermektedir. Bu yönden bireyin sorunlarına, olası hal önerilerine görüşünü, değerlendirme biçiminin, tahmil biçimlerinin ve bunların mantıklı mı yoksa mantıksız mı olduğunun psikolojik danışma süresinin bütününe etkilediği varsayılmaktadır (Ferah, 2000). Daha önce, bir kişinin ne kadar çok stres yaşarsa, o kadar çok olumsuz psikolojik ve fiziksel sonuçları olacağına inanılırdı. Ancak araştırmalar, gündelik hayatta önemsiz görünse de, tüm olaylardan herkesin aynı ölçüde etkilenmeyeceğini göstermiştir. Belirli kişilik özelliklerine sahip bazı kişilerin daha fazla stresle baş edebildikleri ve problem çözerken daha kolay yol izlediği gözlemlenmiştir (Arslan, 2001).

1.3.4. Problem Çözmenin Basamakları

Ortaya çıkabilecek çoğu problemi teshirli şekilde çözmeye yarayan yalnız bir yöntem yoktur. Problemi çözmeye kabiliyeti kişinin durumuna, zamana göre değişiklik göstermektedir. Probleme yaklaşım ve izlenen basamaklar probleme göre değişebilmektedir (Bingham, 2004).

Problem çözmeye aşamasında hedefe ulaşmak için gerekli araçlar elde değildir ve bu süreç uğraş gerektirir. Bunun için amacı alt amaçlara ve bu alt amaçları daha alt amaçlara ayırmak gerekmektedir. Bu süreç uygun aracı sağlayabilecek bir seviyeye kadar devam etmektedir. Problem çözmeye aşamasında kişi daha önce hiç karşılaşmadığı basamaklar arasında değişim yapabilmektedir. Genel bir şekilde bakıldığında problem çözmeye ve karar verme süreçleri için Dewey'in az da olsa değişmiş biçimleridir. Sürecin optimal anlatımı; problemin açıklanması, opsiyon aranması, uygulanması adları verilen üç aşamalı olanıdır. Bu aşamalar dokuz kadar da yükseltilmektedir.

Problem çözmeye aşamaları:

- Problem çözmeye ihtiyaç duyma
- Problemi açıklanması
- Çözüm yolu arama
- Harekete geçme
- Kararı uygulama
- Çözüm sonucunu değerlendirme (Başaran, 1993).

Mountrose (2000), problem çözmeye faaliyetlerini basamaklarken, duygular ve inançlar üzerinde durmuştur.

- Problemi ayıt etmek

- Problemle ilgili duyguyu bulmak
- Olumsuz durumları görmek
- Olumsuz durumları olumluya çevirmek
- Geleceği hayal etmek

Genel olarak basamakların kısa tanımları şöyle yapılabilir:

Problemi Tanımlama: Bu etap problemi tanımlama ve şekillendirmeyi içermektedir. Bireyin problemi çözme mevzusunda az bilgi sahibi olması problem çözüm aşamasını kolaylaştırır. Problem çözme konusunda başarılı kişilerin tercih ettikleri ilk adım bütün bilgiyi toplamak olduğu oraya çıkmaktadır. Problemlerle karşılaşan bireyin yapacağı birinci şey, vaziyetin “yanlış mı?” yoksa “problem mi?” olduğunu anlamaktır. Problemin tanımlanmada çözüm yolları araştırılmadan önce bireyin özü için ehemmiyetinin farkına varmasına yardımcı olmaktadır.

Problemi Açıklama: Problemler tanınınca genellikle gerçek niteliği çabuk algılanmaz. Eylemin etkili olabilmesi için zamandan kazanmak zorluğun açıklanması problemin belirlenmesi, problemin açıklanması (izahı) yarar sağlayabilmektedir. Problemin ifade ediliş tarzı, tanımı, probleme yaklaşım biçimini etkiler. Problemin tanımlanması önemlidir. İyi tanımlanmayan problem yerine başka konu dikkat çekerse bu zaman kaybıyla sonuçlanabilmektedir.

Bilgi Toplama: Problem çözme aşamasında en doğru biçimde çözebilmek için uygun doğru mümkün gereçleri sağlayabilecek bütün kanalların araştırılması gerekmektedir. Bilgi topladıkça karşılanan araştırmalar ilerler, sorunun çözülmesine fayda sağlayacak kişinin sorunlarla ilgili önemli problemleri daha iyi anlamasına yarayacak yeni düşünceler açığa çıkacaktır.

Uygun Verileri Düzenleme-Seçme: Gündelik hayattaki problemler ders kitabında verilen gibi açık seçik ve düzenli değildir. Genellikle gerekli olup olmayan birçok bilgi birlikte bulunur. Bu bağlamda sorunu kavramada gereksiz görülen bütün bilgileri atmak ve verileri düzene sokmak gerekmektedir. Fikirler arası ilişki kurmak verileri düzene sokmanın bir yoludur. Veriler eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmelidir.

Muhtemel Çözüm Yollarını Tespit Etme: Topalanan tüm verilerin çözümü ve yorumu sonucu tüm olabilecek çözüm yolları saptanmalıdır. Mantıklı çözüm yolları

gözden kaçmamalı ve tekrar gözden geçirilmelidir. Farklı çözüm yolları keşfetmek işe en çok yarayan çözüm yolunu bulmaya imkan sağlayabilmektedir.

Çözüm Yollarının Uygulamaya Konması: Problemi çözen bireyler bulunan çözüm sistemlerini anlar, gözlem yapabilir, deneyebilir düzeyde olmalıdır.

Çözüm Yollarını Değerlendirme: Problem çözüm aşaması sonrasında uygulamaların değerlendirilmesi gerekmektedir. Problem çözümünün değerlendirilmesi uygun çözümün uygulanmasında çözümün gerçekten yeterli olup olmadığını anlamamızı ve tespit etmemize olanak sağlar. Problem çözüm yollarının değerlendirilmesi karşılaşılabilecek türlü güçlüklerin yok edilebilmesine ve toplanan bilgiler ışığında çözüm yollarının geliştirilmesi ve mevcut çözümden daha etkili çözümlerin kullanılıp uygulanması açısından önemlidir. Geç karar verme eleştirel ve nesnel düşünme problem çözüm yollarının uygun olanını seçmede bu tarz yeteneklere sahip olmayı gerektirmektedir. Değerlendirme her çözüm yolunun sonuçlarını önceden görmemize olanak sağlar. Değerlendirme aşamasında çözümlerin avantaj dezavantajlarını karşılaştırmak gerekmektedir. Bu bağlamda bütün problem çözme aşamaları farklı farklı durum, problem ve bunların hangi bağlamda çözümlenmesine bağlı olarak değişmektedir. Her basamakta bulunan çözüm yollarının etkisini araştırmak, problemi tanımlamak vb. bazı aşamalar mevcut olarak bulunmaktadır. Ehemmiyetli olan bulunan çözüm yolu değil bulunan çözüm yolunun hangi amaç doğrultusunda kullanılması istendiğidir (Bingham, 2004).

1.3.5. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Problem çözme, belli başlı faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; Kişilik, özgüven, bireysel farklılık, kişilerarası etkileşim, duyguların etkisi, sorumluluk duygusu, geçmiş yaşantı-deneyimler, kültür, problemler hakkında bilgi düzeyi, duyguların etkisi ve sorumluluk duygusudur (Sonmaz, 2002).

Kişilik: Özgüven duygusu, atılganlık, yaratıcı düşünme, nesnel bakış açısı ve yaratıcı düşünme gibi olumlu kişilik özellikleri, problem çözmeye etkili olmaktadır (Saygılı, 2000).

Özgüven: Özgüven ile problem çözme arasında döngüsel bir ilişki vardır. Çocukların özgüvenleri yüksek ise problemleri kabul etmeye, daha kolay tanımaya ve girişimde bulunmaya yatkın olurlar (Sonmaz, 2002).

Bireysel Farklılık: Problem çözmeye etkilidir. Aynı problem farklı bireyler tarafından farklı şekillerde çözülebilmekte ya da çözümsüz kalmaktadır ve bu durum bireysel farklılıktan kaynaklanmaktadır (Sonmaz, 2002).

Kişilerarası Etkileşim: Bireylerin birbirleriyle etkileşimi gelişimlerini etkilemektedir. İletişimdeki bu etki problem çözmeye de olumlu yansımakta ve bireylere katkı sağlamaktadır (Saygılı, 2000).

Duyguların Etkisi: Duyguları şekillendiren inançlardır. İnançlar; seçim, karar ve tutumları oluşturur. İnançlar, duyguların ortaya çıkmasını sağlar. Problem, inançlardan kaynaklanabilir (Mountrose, 2000).

Sorumluluk Duygusu: Bu duygu sayesinde insanlar sorunları daha çabuk anlar ve çözüme ihtiyacı hissederler. Sorunları çözmek çoğu zaman başkalarının sorumluluğunu kabul etmeye ve anlamaya bağlıdır (Bingham, 2004). Çözülmesi gereken bir zorluk ve durum karşısında birey sahip olduğu tüm kaynakları harekete geçirir ve problemin çözümüne yönelik ipuçları ve bazı fikirler elde etmek için daha önce edindiği bilgileri gözden geçirir. Dolayısıyla bireyin problem çözmeye başarısı, problem çözüme becerisine bağlıdır (Ağır, 2007). Problem çözüme becerisi, insan yaşamının bütününde etkili olan ve basitten karmaşığa tüm etkinliklerde yer alan önemli bir yaşam becerisidir. Bireylerin karşılaştıkları sorunlar bazen basit eylemlerle, bazen yoğun düşünmeyle, bazen de sahip oldukları yeteneklerle çözülebilmektedir. Bu durumun sporcular için de geçerli olduğu söylenebilir. Spor etkinliklerinde katılımcı-sporcuların değerleri, düşünme biçimleri ve yetenekleri büyük önem taşımaktadır. Sahada, salonda, ringde, minderde kısacası sportif müsabakaların her alanında, sporcu hem rakibinin pozisyonuna ve hareketine hem de pozisyonuna göre hareketini ayarlayabilmeli ve takım arkadaşının hareketi (Gülşen, 2008).

Sporun kişilik üzerindeki olumlu etkilerinden hareketle, sporcuların olumlu kişilik özelliklerine sahip olması, kötü alışkanlıklardan uzak durması, lider, aktif, kendine güvenen ve yaratıcı düşünen bir kişiliğe sahip olması, saldırgan davranışlarının azalması ve sorunlarının giderilmesi beklenmektedir. -çözme becerileri de olumludur.

1.4. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar ve araştırmalar kişilik özellikleriyle ilgili tartışmalarla ortaya çıkmıştır (Knust, Guerre, Wrisberg ve Berggrun, 2014).

Psikoloji alanında çalışan araştırmacıların deyişine göre kişilik spesiyaliteleri: zihinsel dayanıklılık kavramı, başarisızlığın zorluğun üstesinden gelmeye cesaret etmek ve dirençli olmak vb birden çok ögeden oluşmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkması sonrasında araştırmacılar zihinsel dayanıklılık kavramına, konusuna teveccüh etmiş ve zihinsel dayanıklılığı kişiliğin içindeki ruhsal bir oluşum olarak deyişte bulunmuşlardır. Araştırmaların başlangıcında psikoloji alanında araştırma yapanlar dayanıklılığın oluşmasını zihinsel dayanıklılıkla eşit olarak grmuşlerdir. Araştırmaların sonrasında ise dayanıklılığı, zihinsel dayanıklılığı oluşturan ögelerin en başına koymuşlardır (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005).

Herhangi bir engele, acıya veya baskıya maruz kaldığımızda tüm bu olumsuz durumların üstesinden gelmek için ruhsal dayanıklılık etkilidir. Aynı zamanda, işler iyi giderken hedeflerinize istikrarlı bir Şekilde ulaşmak için konsantrasyon ve motivasyonu korumanıza izin veren bir değerler, davranışlar ve duygular topluluğudur (Gucciardi, Gordon ve Dımmock, 2008).

“Zihinsel dayanıklılık kavramı günümüzde spor alanında araştırma yapan kişilerin, antrenörlerin ve spor yönetimi alanında uzman kişilerin üzerinde ehemmiyetle durduğu devamlı atletik başarı için sadece performansın değil zihinsel dayanıklılığında önemli n Őart olduğu son yıllarda dşnlmeye başlamıştır (Jones, Hanton ve Connaughton , 2007).

İnsanoğlu geçmişten günümüze yaşamlarında karşılaştığı bir takım olumlu olmayan durumlar karşısında ilk önce negatif duygu durumları göstermiştir. Hayatlarını etkileyip değiştirebilen sters gibi bir takım olaylara zaman içerisinde genellikle uyum sağlamışlardır. Bu uyumların sağlanmasında en temel etmen, bireylerin belli başlı adımlar atmasına sebep olan uğraş ve süreyi gerekli kılan ve sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur. Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksel olan kişilerde, günlük yaşamsal faaliyetlerinde işlerine zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük insanlara göre daha çok bağlanmakta, hayatlarını denetim altında tutarken beklenmedik varyasyonları geliştirmek için önemli bir fırsat olarak görmektedirler.

Zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük kişilerde ise, yaşamsal etkinliklerde beklenmedik durumlarla karşı karşıya kaldıklarında dışsal kontrol odağı, uzaklaşma ve değişim, değişik için büyük bir direnç göstermektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Bir sporcunun antrenman esnasında gösterdiği psikolojik, fizyolojik, biyomekanik etkinliklerle ifade edilebilmektedir. Performans düzeyinde olan bir sporcunun psikolojik ya da fizyolojik kabiliyetleri hedefe uygun olarak yükseltilmeli ve de geliştirilmelidir. Sportif başarı için muhtemel en iyi çıktılarının sonucudur. Yüksek performans, psikolojik etkenlerin kombinasyonu ile mümkün olabilmektedir (Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter, 2018). Genellikle bir sporcunun konsantre olma, başarısızlıktan kaçınma, baskıyla baş etme, zihinsel dayanıklılığı koruma ve zor durumlarda dayanıklılığı ile ilişkilendirilen zihinsel dayanıklılık, net bir tanımının olmaması nedeniyle eleştirilse de, spor çevrelerinde adı; elit sporcuların özelliklerine atıfta bulunarak hala popüler bir araştırma alanıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

1.5. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, bireyin iradesinin gelişmesi, kendini aşma, kendisiyle mücadele etme yeteneğini benlik saygısını ve kendine güveni geliştirir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012, s. 128).

1.5.1. Su Sporları

Havuzda, açık denizde, göllerde ve nehirde farklı amaçlarla gerçekleştirilen sporlara verilen genel isimdir. Su sporları yüksek çoğunlukla su üstünde ve su altında yapılanlar olmak üzere, iki ayrı grupta incelenmektedir (Nedirbilelim, 2009). Su üstünde yapılanlar yüzme, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, kano, kürel, yelken vb su altında yapılan su sporları ise dalışlar, rugby gibi sınıflandırılabilir.

Bireysel olarak yapılabilen veya genellikle yarışmacıları bireysel ya da bireysel olarak getiren sporlar. (rüzgar sörfü, atletizm, atıcılık, güreş, cimnastik teakwondo, judo, karate vb.) (Şahin, 2018, s. 69318).

Rüzgar sörfü, atletizm, binicilik, boks, eskrim, güreş, tenis, judo gibi sporlar ve bireysel sporlar grubuna girer. Buradaki mücadele tek kişilik bir mücadeledir. Sporcu doğrudan rakibiyle savaşıyor. Bireysel sporlar yoğun dikkat ve konsantrasyon gerektirir. Bu sporlarda sorumluluk tamamen sporcuya aittir. Başarı veya başarısızlık sporcunun kendi performansına bağlıdır. Bu durum bireysel sporlarda spor yapan sporcuların diğer takım sporlarına göre daha fazla stres yaşamasına neden olmaktadır. Spor, bireyin karşılaştığı sorunların tek çözümü olduğu için yalnızlık duygusu yaratır. Bu eğilim genellikle günlük yaşamlarında da devam eder. Tıpkı yarışmalarda olduğu gibi

sorunları kendileri çözmeye çalışırlar. Müsabakalarda, problemlerde ve başarıda bireysel spor yapan sporcuların daha büyük bir egoya sahip oldukları gözlemlenmiştir (Kat, 2009).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Yapılmış olan araştırmanın modeli ilişkisel tarama ve nedensel tarama modeli kullanılmıştır. Bu doğrultuda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk, 2008) yararlanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini Çanakkale' nin Güzelyalı köyünde bulunan İda Windsurf & Kitesurf spotunda yaz döneminde eğitim gören bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise İda Windsurf & Kitesurf spotunda Ağustos döneminde rekreasyonel amaçlı eğitim almaya gelen bireyler oluşturmaktadır. Ağustos döneminde rekreasyonel amaçlı eğitim alan bireylerin 131'i erkek 54'ü kadın olmak üzere araştırmaya katılan katılımcı sayısı toplam 185 kişiden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kara teorik bilgisinin aktarımı, deniz pratiği ve kişinin kendisi-ekipmanla göstermiş olduğu bireysel mücadele sonrası zihinsel dayanıklılık ve problemlem çözme envanteri anket şeklinde uygulanmıştır.

2.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Jones ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı “tutum”, “antrenman”, “yarışma” ve “yarışma sonrası” dört boyutta ele almıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonrası antrenman ve yarışmayı içeren 11 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Luszki (1982) başarılı performansın dört temel unsurdan oluştuğunu ve bunların; fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık olduğunu ve performans sırasında bu unsurların beraber çalıştıklarına değinmiştir. Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (1) hiç katılmıyorum (2)

katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli likert tipli bir ölçektir. Elde edilen bulgulara göre, ölçekteki tüm maddelerin aynı faktörü ölçmeye yönelik olduğu söylenebilir. Ölçek maddeleri puanlanırken sırasıyla (1 p) hiç katılmıyorum (2 p) katılmıyorum (3 p) kararsızım (4 p) katılıyorum (5 p) tamamen katılıyorum bir katılımcı en az 11 en fazla 55 puan alabilir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır (Erdoğan, 2016).

2.3.2. Problem Çözme Envanteri

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Problem Çözme Envanteri kullanılacaktır. Bu ölçek, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilmiş Şahin ve ark. (1993) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Bu Problem Çözme Envanteri toplam 35 maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri, 1-6 arasında puanlanabilmektedir (“hiçbir zaman böyle davranmam, ender olarak böyle davranırım, arada sırada böyle davranırım, sık sık böyle davranırım, çoğunlukla böyle davranırım, her zaman böyle davranırım”). Puanlama sırasında 9., 22. ve 29. Maddeler protokole uygun olarak puanlama dışı tutulmuştur. 1., 2., 3., 4., 11., 13., 14., 15., 17., 21., 25., 26., 30. ve 34. Maddeler ters olarak puanlanmıştır. Ölçekten elde edilecek puanlar 32 ile 192 arası olup, ölçekten alınacak düşük puanlar bireyin problem çözmeye yönelik yeteneklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 88 olarak hesaplanmıştır. Yapılan tek ve çift sayılı maddelerin ayrılmasıyla yarıya bölme tekniğiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise $r=81$ olarak bulunmuştur (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993). Yapılan faktör analizi sonucunda ölçekte; “aceleci yaklaşım“, “düşünen yaklaşım“, “değerlendirici yaklaşım“, “kendine güvenli yaklaşım“, “kaçıngan yaklaşım“, “planlı yaklaşım“ olarak isimlendirilen 6 faktör olduğu bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normallik dağılımları kolmogrov-smirnov testi ile yapılmış olup, verilerin normal dağılmaması sebebiyle nonparametrik testler uygulanmıştır. 2 değişkenin karşılaştırılması için mann whitney u testi, 3 ve daha fazla değişkenin

karşılatırılması için kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır.

Tablo 1. Verilerin normallik testi sonuçları

Değişkenler	N	p
Zihinsel Dayanıklılık toplam skor	185	,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	185	,000
Kaçıngan Yaklaşım	185	,000
Aceleci Yaklaşım	185	,020
Değerlendirici Yaklaşım	185	,000
Düşünen Yaklaşım	185	,000
Planlı Yaklaşım	185	,000
Problem ÇözmeToplam Skor	185	,000

Tablo 1 incelendiğinde verilerin normallik sonuçları kolmogrov-smirnov testine göre belirlenmiş olup, tüm parametrelerde $p < 0,05$ bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığı tespit edilerek, yapılacak istatistiksel analizlerde nonparametrik testlerin tercih edilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların yüzde ve frekans değerleri

	Değişkenler	Frekans	Yüzde
Yaşınız nedir?	18 yıl ve altı	10	5,4
	19-22 arası	60	32,4
	23-26 arası	94	50,8
	27-30 arası	12	6,5
	31 yıl ve üzeri	9	4,9
	Toplam	185	100
Cinsiyetiniz nedir?	Erkek	131	70,8
	Kadın	54	29,2
	Toplam	185	100
Mesleğiniz nedir?	Öğrenci	94	50,8
	Sporcu	16	8,6
	Eğitmen	63	34,1
	Diğer	12	6,5
	Toplam	185	100
Rüzgar sörfü yapma düzeyiniz nedir?	Rekreatif faaliyet	135	73,0
	Amatör sporculuk	40	21,6
	Profesyonel sporculuk	3	1,6
	Milli sporculuk	7	3,8
	Toplam	185	100
Rüzgar sörf tercih etme sebebiniz?	Rekreatif faaliyet	87	47,0
	Branşa olan ilgi	24	13,0
	Kurum/Şahıs önerisi	50	27,0
	Diğer	24	13,0
	Toplam	185	100
Günlük hayatta nasıl birisiniz?	Sakin biriyim	96	51,9
	Heyecanlı biriyim	64	34,6
	Panik biriyim	4	2,2
	Aceleci biriyim	21	11,4
	Toplam	185	100

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılanların yaş aralıkları değerlendirildiğinde, toplam 185 kişinin, %5,4'ünü 18 yaş ve altı (10 kişi), %32,4'ünü 19-22 arası (60 kişi), %50,8'ini 23-26 arası (94 kişi), %6,5'ini 27-30 arası (12 kişi), %4,9'unu 31 yıl ve üzeri (9 kişi) oluşturmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet özellikleri değerlendirildiğinde, toplam 185 kişinin %70,8'ini (131 kişi) erkekler oluştururken, %29,2'sini (54 kişi) kadınlar oluşturmaktadır.

Katılımcıların meslekleri değerlendirildiğinde, toplam 185 kişinin %50,8'ini (94 kişi) öğrenci, %8,6'sını (16 kişi) sporcu, %34,1'ini (63 kişi) eğitmen ve % 6,5'ini diğerleri oluşturmaktadır.

Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeyleri değerlendirildiklerinde, toplam 185 kişinin %73,0'ü (135 kişi) rekreatif faaliyet, %21,6'sı (40 kişi) amatör, %1,6'sı (3 kişi) profesyonel ve %3,8'i (7 kişi) milli sporculuk olarak bulunmuştur.

Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme sebepleri değerlendirildiklerinde, toplam 185 kişinin %47,0'ı (87 kişi) rekreatif faaliyet, %13,0'ı (24 kişi) branşa olan ilgi, %27,0'ı (50 kişi) kurum/şahıs önerisi ve %13,0'ı (24 kişi) diğer olarak bulunmuştur.

Katılımcıların rüzgar sörfü yapma süreçleri değerlendirildiklerinde, toplam 185 kişinin %80,5'i (149 kişi) ilk defa yapıyorum, %10,8'i (20 kişi) birkaç kere yaptım, %3,8'i (7 kişi) birkaç yıldır yapıyorum, %3,2'si (6 kişi) 5-10 yıldan beri yapıyorum ve %1,6'sı (3 kişi) 10 yıldan daha fazla süredir yapıyorum olarak bulunmuştur.

Katılımcıların günlük hayatta nasıl birisiniz sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde, toplam 185 kişinin %51,9'u (96 kişi) sakin biriyim, %34,6'sı (64 kişi) heyecanlı biriyim, %2,2'si (4 kişi) panik biriyim ve %11,4'ü (21 kişi) aceleci biriyim cevaplarını verdikleri bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	Sıra Top,	U	p
Zihinsel Dayanıklılık toplam skor	Erkek	131	43,43±6,07	93,15	12203,00	3517,000	,952
	Kadın	54	43,66±4,84	92,63	5002,00		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	131	15,84±5,84	90,96	11916,00	3270,000	,419
	Kadın	54	16,92±7,04	97,94	5258,00		
Kaçıngan Yaklaşım	Erkek	131	9,81±4,27	90,15	11809,00	3163,000	,257
	Kadın	54	10,24±4,03	99,93	5396,00		
Aceleci Yaklaşım	Erkek	131	29,90±6,65	90,25	11822,50	3176,500	,276
	Kadın	54	30,83±7,01	99,68	5382,50		
Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	131	8,80±3,72	99,43	13025,50	2694,500	,011
	Kadın	54	7,48±3,59	77,40	4179,50		
Düşünen Yaklaşım	Erkek	131	12,38±5,43	90,85	11901,00	3255,000	,393
	Kadın	54	13,01±5,58	98,22	5304,00		
Planlı Yaklaşım	Erkek	131	10,35±4,08	94,90	12432,50	3287,500	,449
	Kadın	54	10,35±5,04	88,38	4772,50		
Problem Çözme Toplam Skor	Erkek	131	90,30±17,65	92,44	12109,00	3463,000	,823
	Kadın	54	91,50±19,72	94,37	5096,00		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık toplam skor tercihi alt boyutunda erkeklerde sıra ortalaması 93,15, sıra toplam ortalaması 12203,00 olurken, kadınlarda sıra ortalaması 92,63, sıra toplam ortalaması 5002,00 olarak tespit edilmiş ve cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre düşünen yaklaşım alt boyutunda erkeklerde sıra ortalaması 99,43, sıra toplam ortalaması 13025,50 olurken, kadınlarda sıra ortalaması 77,40 sıra toplam ortalaması 4179,50 olarak tespit edilmiş ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre problem çözme toplam skor alt boyutunda erkeklerde sıra ortalaması 92,44, sıra toplam ortalaması 12109,00 olurken, kadınlarda sıra ortalaması 94,37 sıra toplam ortalaması 5096,00 olarak tespit edilmiş ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasındaki farklılık

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	sd	x ²	p	Fark
Zihinsel dayanıklılık toplam skor	18 yıl ve atı ¹	10	36,50±5,96	24,40	4	21,828	,000	1-2 1-3
	19-22 arası ²	60	43,41±6,098	94,78				
	23-26 arası ³	94	44,59±4,91	102,80				
	27-30 arası ⁴	12	41,41±7,03	73,13				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	43,22±3,27	81,50				
Kendine Güvenli Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	17,70±4,52	11,45	4	3,188	,527	
	19-22 arası ²	60	15,35±4,72	88,85				
	23-26 arası ³	94	16,68±6,58	96,55				
	27-30 arası ⁴	12	15,41±8,20	81,50				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	15,44±9,65	78,44				
Kaçırgan Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	13,70±5,33	135,15	4	9,138	,058	
	19-22 arası ²	60	10,21±3,65	98,98				
	23-26 arası ³	94	9,37±3,95	85,46				
	27-30 arası ⁴	12	10,25±5,59	93,88				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	9,44±5,31	83,89				
Aceleci Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	34,70±7,19	122,60	4	10,135	,038	4-5 1-5 1-3
	19-22 arası ²	60	30,88±5,94	100,37				
	23-26 arası ³	94	29,27±6,27	85,15				
	27-30 arası ⁴	12	33,08±9,92	112,96				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	25,88±8,19	66,33				
Değerlendirici Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	9,00±5,47	92,00	4	10,998	,027	2-4 3-4
	19-22 arası ²	60	8,26±2,75	94,63				
	23-26 arası ³	94	8,95±4,17	99,30				
	27-30 arası ⁴	12	5,41±1,44	46,79				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	7,22±2,38	79,06				
Düşünen Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	16,00±5,41	129,60	4	6,980	,137	
	19-22 arası ²	60	12,23±4,04	94,11				
	23-26 arası ³	94	12,60±6,06	91,31				
	27-30 arası ⁴	12	10,25±3,79	70,33				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	13,77±7,87	92,78				
Planlı Yaklaşım	18 yıl ve atı ¹	10	11,10±6,24	88,95	4	9,327	,053	
	19-22 arası ²	60	10,53±3,16	100,48				
	23-26 arası ³	94	10,41±4,52	93,82				
	27-30 arası ⁴	12	7,25±3,22	49,42				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	11,88±7,23	97,17				
Problem çözme toplam skor	18 yıl ve atı ¹	10	105,90±20,87	131,80	4	6,237	,182	
	19-22 arası ²	60	90,80±14,90	93,18				
	23-26 arası ³	94	90,19±17,31	91,10				
	27-30 arası ⁴	12	84,58±26,51	84,96				
	31 yıl ve üzeri ⁵	9	85,664±26,32	79,28				

Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık toplam skoru alt boyutu 18 yaş ve altı sıra ortalaması 24,40, 19-22 yaş arası sıra ortalaması 94,78, 23-26 yaş arası sıra ortalaması 102,80, 27-30 yaş arası sıra ortalaması 73,13 ve 31 yıl ve üzeri sıra ortalaması 81,50 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık 18 yıl ve altı-19-22 ile 18 yıl altı ve 23-26 yaş arasındadır.

Aceleci yaklaşım alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılık 18 yıl ve altı-19-22 ile 18 yıl altı ve 23-26 yaş arasındadır, 27-30 yaş-31 yıl ve üzeri, 18 yıl altı- 31 yıl ve üzeri ile 18 yıl altı-23-26 yaş arasındadır.

Katılımcıların değerlendirici yaklaşım alt boyutunda 19-22 yaş arası- 27-30 yaş arası ve 23-26 yaş arası- 27-30 yaş arasındadır.

Katılımcıların yaşlarına göre problem çözme toplam skor alt boyutu 18 yaş ve altı sıra ortalaması 131,80, 19-22 yaş arası sıra ortalaması 93,18, 23-26 yaş arası sıra ortalaması 91,10, 27-30 yaş arası sıra ortalaması 84,96 ve 31 yıl ve üzeri sıra ortalaması 79,28 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların rüzgâr sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasındaki farklılık

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	sd	x ²	p	Fark
Zihinsel dayanıklılık toplam skor	Rekreatif Faaliyet	135	36,50±5,96	24,40	4	21,828	,000	1-2
	Amatör Sporculuk	40	43,41±6,098	94,78				
	Profesyonel Sporculuk	3	44,59±4,91	102,80				1-3
	Milli Sporculuk	7	41,41±7,03	73,13				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	17,70±4,52	11,45	4	3,188	,527	
	Amatör Sporculuk	40	15,35±4,72	88,85				
	Profesyonel Sporculuk	3	16,68±6,58	96,55				
	Milli Sporculuk	7	15,41±8,20	81,50				
Kaçınan Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	13,70±5,33	135,15	4	9,138	,058	
	Amatör Sporculuk	40	10,21±3,65	98,98				
	Profesyonel Sporculuk	3	9,37±3,95	85,46				
	Milli Sporculuk	7	10,25±5,59	93,88				
Aceleci Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	34,70±7,19	122,60	4	10,135	,038	4-5
	Amatör Sporculuk	40	30,88±5,94	100,37				
	Profesyonel Sporculuk	3	29,27±6,27	85,15				1-5
	Milli Sporculuk	7	33,08±9,92	112,96				
Değerlendirici Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	9,00±5,47	92,00	4	10,998	,027	2-4
	Amatör Sporculuk	40	8,26±2,75	94,63				
	Profesyonel Sporculuk	3	8,95±4,17	99,30				3-4
	Milli Sporculuk	7	5,41±1,44	46,79				
Düşünen Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	16,00±5,41	129,60	4	6,980	,137	
	Amatör Sporculuk	40	12,23±4,04	94,11				
	Profesyonel Sporculuk	3	12,60±6,06	91,31				
	Milli Sporculuk	7	10,25±3,79	70,33				
Planlı Yaklaşım	Rekreatif Faaliyet	135	11,10±6,24	88,95	4	9,327	,053	
	Amatör Sporculuk	40	10,53±3,16	100,48				
	Profesyonel Sporculuk	3	10,41±4,52	93,82				
	Milli Sporculuk	7	7,25±3,22	49,42				
Problem çözme toplam skor	Rekreatif Faaliyet	135	105,90±20,87	131,80	4	6,237	,182	
	Amatör Sporculuk	40	90,80±14,90	93,18				
	Profesyonel Sporculuk	3	90,19±17,31	91,10				
	Milli Sporculuk	7	84,58±26,51	84,96				

Katılımcıların rüzgâr sörf branş yapma düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık toplam skor alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 93,37, amatör sporculuk sıra ortalaması 91,06, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 165,00 ve milli sporculuk sıra

ortalaması 66,00 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre kendine güvenli yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 95,89, amatör sporculuk sıra ortalaması 83,05, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 104,67 ve milli sporculuk sıra ortalaması 89,14 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre değerlendirici yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 94,47, amatör sporculuk sıra ortalaması 90,03, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 128,17 ve milli sporculuk sıra ortalaması 66,64 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre düşünen yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 95,14, amatör sporculuk sıra ortalaması 80,59, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 96,50 ve milli sporculuk sıra ortalaması 121,07 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre planlı yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 98,21, amatör sporculuk sıra ortalaması 84,46, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 73,50 ve milli sporculuk sıra ortalaması 49,57 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre Problem çözme toplam skor alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 92,90, amatör sporculuk sıra ortalaması 87,73, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 102,50 ve milli sporculuk sıra ortalaması 121,00 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre kaçınan yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 90,11, amatör sporculuk sıra ortalaması 94,50, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 75,00 ve milli sporculuk sıra ortalaması 147,79 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık rekreatif faaliyet-milli sporculuk, profesyonel sporculuk-milli sporculuk ile amatör sporculuk-milli sporculuk arasındadır.

Katılımcıların rüzgar sörf branş yapma düzeylerine göre aceleci yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 87,85, amatör sporculuk sıra ortalaması 101,01, profesyonel sporculuk sıra ortalaması 107,50 ve milli sporculuk sıra ortalaması 140,36

tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).
Oluşan bu anlamlı farklılık rekreatif faaliyet-milli sporculuk arasındadır.



Tablo 6. Katılımcıların rüzgâr sörfü tercih etme nedenleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri arasındaki farklılık

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	sd	x ²	p	Fark
Zihinsel dayanıklılık toplam skor	Rekreatif faaliyet ¹	87	43,37±5,83	91,72	3	,513	,916	
	Branşa olan ilgi ²	24	43,25±5,47	88,06				
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	43,36±6,39	96,48				
	Diğer ⁴	24	44,50±4,14	95,31				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	16,74±6,11	98,98	3	10,356	,016	2-4
	Branşa olan ilgi ²	24	18,75±7,27	114,10				1-4
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	14,92±5,77	82,32				2-3
	Diğer ⁴	24	14,04±5,45	72,48				
Kaçıngan Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	10,74±4,11	95,19	3	2,090	,554	
	Branşa olan ilgi ²	24	10,62±4,37	103,54				
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	9,50±3,84	88,16				
	Diğer ⁴	24	9,62±5,09	84,60				
Aceleci Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	29,28±6,32	85,42	3	8,282	,041	2-4
	Branşa olan ilgi ²	24	32,04±6,03	113,85				1-2
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	31,34±6,69	102,31				
	Diğer ⁴	24	29,08±8,58	80,23				
Değerlendirici Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	8,67±3,46	98,64	3	8,199	,042	3-1
	Branşa olan ilgi ²	24	9,93±3,99	111,77				3-2
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	7,64±4,01	79,44				
	Diğer ⁴	24	7,70±3,44	82,02				
Düşünen Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	13,16±5,56	98,95	3	17,719	,001	3-1
	Branşa olan ilgi ²	24	15,75±5,90	124,90				3-2
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	10,68±4,53	73,44				4-2
	Diğer ⁴	24	11,20±4,82	80,27				1-2
Planlı Yaklaşım	Rekreatif faaliyet ¹	87	10,87±4,67	100,03	3	8,278	,041	4-1
	Branşa olan ilgi ²	24	11,70±4,88	107,88				4-2
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	9,48±3,57	82,78				
	Diğer ⁴	24	8,95±3,71	73,94				
Problem çözme toplam skor	Rekreatif faaliyet ¹	87	91,81±18,71	97,36	3	16,863	,001	4-1
	Branşa olan ilgi ²	24	101,58±20,76	126,02				4-2
	Kurum/Şahıs önerisi ³	50	86,88±14,61	80,72				3-2
	Diğer ⁴	24	83,37±15,78	69,77				1-2

katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık toplam skor alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 91,72, branşa olan ilgi 88,06, kurum/şahıs önerisi 96,48 ve diğer 95,31 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < 0,05$).

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre kaçınan yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 95,19, branşa olan ilgi 103,54, kurum/şahıs önerisi 88,16 ve diğer 84,60 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre kendine güvenli yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 98,98, branşa olan ilgi 114,10, kurum/şahıs önerisi 82,32 ve diğer 72,48 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık branşa olan ilgi-diğer, rekreatif faaliyet-diğer ve branşa olan ilgi – kurum / şahıs önerisi arasındadır.

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre aceleci yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 85,42, branşa olan ilgi 113,85, kurum/şahıs önerisi 102,31 ve diğer 80,23 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık branşa olan ilgi-diğer ve rekreatif faaliyet- branşa olan ilgi arasındadır.

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre değerlendirici yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 98,64, branşa olan ilgi 111,77, kurum/şahıs önerisi 79,44 ve diğer 82,02 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık kurum/ şahıs önerisi-rekreatif faaliyet ve kurum /şahıs önerisi-branşa olan ilgi arasındadır,

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre düşünen yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 98,95, branşa olan ilgi 124,90, kurum/şahıs önerisi 73,44 ve diğer 80,27 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık kurum/ şahıs önerisi-rekreatif faaliyet ve kurum /şahıs önerisi-branşa olan ilgi, diğer- branşa olan ilgi, rekreatif faaliyet ve branşa olan ilgi arasındadır.

Katılımcıların rüzgâr sörf branşını tercih etme düzeylerine göre planlı yaklaşım alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 100,03, branşa olan ilgi 107,88, kurum/şahıs önerisi 82,78 ve diğer 73,94 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık rekreatif faaliyet – diğer, branşa olan ilgi- diğer arasındadır.

Katılımcıların rüzgar sörf branşını tercih etme düzeylerine göre Problem çözme toplam skor alt boyutu rekreatif faaliyet sıra ortalaması 97,36, branşa olan ilgi 126,02, kurum/şahıs önerisi 80,72 ve diğer 69,77 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık diğer- rekreatif faaliyet, diğer-branşa olan ilgi, kurum / şahıs önerisi- branşa olan ilgi ve diğer – rekreatif faaliyet arasındadır.

Tablo 7. Katılımcıların mesleklerine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasındaki farklılık

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	sd	x ²	p	Fark
Zihinsel dayanıklılık toplam skor	Öğrenci ¹	94	43,64±5,57	94,21	3	8,000	,046	3-4
	Sporcu ²	16	42,68±6,40	85,16				
	Eğitmen ³	63	44,03±5,98	100,58				
	Diğer ⁴	12	40,66±4,11	54,21				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	16,71±6,03	98,25	3	3,053	,384	
	Sporcu ²	16	16,50±6,56	94,84				
	Eğitmen ³	63	14,85±5,37	83,54				
	Diğer ⁴	12	18,25±10,03	99,08				
Kaçınan Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	9,64±3,86	89,66	3	2,949	,400	
	Sporcu ²	16	11,62±4,30	113,94				
	Eğitmen ³	63	10,06±4,66	93,63				
	Diğer ⁴	12	9,33±3,91	87,96				
Aceleci Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	30,42±6,39	95,97	3	1,162	,762	
	Sporcu ²	16	30,12±8,25	87,69				
	Eğitmen ³	63	30,22±6,73	92,38				
	Diğer ⁴	12	28,00±8,02	80,04				
Değerlendirici Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	8,24±3,68	90,23	3	3,537	,316	
	Sporcu ²	16	9,18±3,76	104,09				
	Eğitmen ³	63	8,77±3,93	98,40				
	Diğer ⁴	12	6,91±2,67	71,54				
Düşünen Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	12,45±5,57	91,12	3	2,538	,468	
	Sporcu ²	16	14,75±6,88	109,00				
	Eğitmen ³	63	11,85±4,51	89,31				
	Diğer ⁴	12	14,33±6,70	105,75				
Planlı Yaklaşım	Öğrenci ¹	94	10,77±4,21	98,84	3	3,563	,313	
	Sporcu ²	16	10,50±5,65	85,88				
	Eğitmen ³	63	9,76±3,73	90,22				
	Diğer ⁴	12	10,00±6,64	71,33				
Problem çözme toplam skor	Öğrenci ¹	94	91,39±17,01	94,56	3	,784	,853	
	Sporcu ²	16	95,56±22,22	100,97				
	Eğitmen ³	63	88,47±17,97	89,29				
	Diğer ⁴	12	89,75±23,53	89,67				

Katılımcıların meslek gruplarına göre zihinsel dayanıklılık toplam skor alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 94,21, sporcu sıra ortalaması 85,16, eğitimci sıra ortalaması 100,58 ve diğer sıra ortalaması 54,21 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık eğitimci ve diğer arasındadır.

Katılımcıların meslek gruplarına göre kendine güvenli yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 98,25, sporcu sıra ortalaması 94,84, eğitimci sıra ortalaması 83,54 ve diğer sıra ortalaması 99,08 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre kaçınan yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 89,66, sporcu sıra ortalaması 113,94, eğitimci sıra ortalaması 93,63 ve diğer sıra ortalaması 87,96 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre aceleci yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 95,97, sporcu sıra ortalaması 87,69, eğitimci sıra ortalaması 92,38 ve diğer sıra ortalaması 80,04 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre değerlendirici yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 90,23, sporcu sıra ortalaması 104,09, eğitimci sıra ortalaması 98,40 ve diğer sıra ortalaması 71,54 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre düşünceli yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 91,12, sporcu sıra ortalaması 109,00, eğitimci sıra ortalaması 89,31 ve diğer sıra ortalaması 105,75 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre planlı yaklaşım alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 98,84, sporcu sıra ortalaması 85,88, eğitimci sıra ortalaması 90,22 ve diğer sıra ortalaması 71,33 tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların meslek gruplarına göre Problem çözme toplam skor alt boyutu öğrenci sıra ortalaması 94,56, sporcu sıra ortalaması 100,97, eğitimci sıra ortalaması 89,29 ve

diğer sıra ortalaması 89,67tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların heyecan düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin analizi

	Değişkenler	N	X±SD	Sıra Ort,	sd	x ²	p	Fark
Zihinsel dayanıklılık toplam skor	sakin biriyim ¹	96	43,15±6,26	91,54	3	4,485	,214	
	heyecanlı biriyim ²	64	44,28±5,55	101,17				
	panik biriyim ³	4	44,25±3,77	100,38				
	aceleci biriyim ⁴	21	42,57±3,59	73,38				
Kendine Güvenli Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	15,06±5,62	83,99	3	8,194	,042	1-4
	heyecanlı biriyim ²	64	16,62±6,51	97,20				
	panik biriyim ³	4	17,25±3,20	109,00				
	aceleci biriyim ⁴	21	19,57±6,91	118,33				
Kaçınan Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	9,79±4,12	90,90	3	,966	,810	
	heyecanlı biriyim ²	64	10,20±4,37	97,49				
	panik biriyim ³	4	9,75±6,84	77,13				
	aceleci biriyim ⁴	21	9,85±3,70	91,95				
Aceleci Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	30,02±6,39	91,51	3	8,577	,035	4-2 4-1
	heyecanlı biriyim ²	64	31,37±6,52	102,30				
	panik biriyim ³	4	33,00±2,70	122,13				
	aceleci biriyim ⁴	21	26,66±8,48	65,93				
Değerlendirici Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	8,46±3,83	93,83	3	3,855	,278	
	heyecanlı biriyim ²	64	8,21±3,62	90,10				
	panik biriyim ³	4	5,75±,95	51,63				
	aceleci biriyim ⁴	21	9,33±3,79	105,93				
Düşünen Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	11,72±5,22	84,17	3	8,403	,038	1-4
	heyecanlı biriyim ²	64	12,62±4,87	96,59				
	panik biriyim ³	4	14,25±1,25	126,63				
	aceleci biriyim ⁴	21	15,95±7,38	116,02				
Planlı Yaklaşım	sakin biriyim ¹	96	10,05±4,08	91,00	3	8,278	,222	
	heyecanlı biriyim ²	64	9,90±3,84	88,23				
	panik biriyim ³	4	10,25±1,50	100,38				
	aceleci biriyim ⁴	21	13,14±6,36	115,29				
Problem çözme toplam skor	sakin biriyim ¹	96	88,21±18,34	86,78	3	3,228	,358	
	heyecanlı biriyim ²	64	91,98±16,60	97,26				
	panik biriyim ³	4	93,25±14,56	100,50				
	aceleci biriyim ⁴	21	97,23±21,92	107,05				

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, zihinsel dayanıklılık toplam skor alt boyutunda sakın biriyim sıra ortalaması 91,54, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 101,17, panik biriyim sıra ortalaması 100,38 ve aceleci biriyim sıra ortalaması

73,38 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, kaçınan yaklaşım alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 90,90, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 97,49, panik biriyim sıra ortalaması 77,13 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 91,95 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, değerlendirici y aklaşımalt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 93,83, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 90,10, panik biriyim sıra ortalaması 51,63 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 105,93 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, planlı yaklaşım alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 91,00, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 88,23, panik biriyim sıra ortalaması 100,38 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 115,29 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, Problem çözme toplam skor alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 86,78, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 97,26, panik biriyim sıra ortalaması 100,50 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 107,05 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, kendine güvenli yaklaşım skor alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 83,99, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 97,20, panik biriyim sıra ortalaması 109,00 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 118,33 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık sakin biriyim ve aceleci biriyim arasındadır.

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, aceleci yaklaşım skor alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 91,51, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 102,30, panik biriyim sıra ortalaması 122,13 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 65,93 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık aceleci biriyim- heyecanlı biriyim ve aceleci biriyim - sakin biriyim arasındadır.

Katılımcıların günlük hayatta nasıl biri olduklarına göre, düşünen yaklaşım skor alt boyutunda sakin biriyim sıra ortalaması 84,17, heyecanlı biriyim sıra ortalaması 96,59,

panik biriyim sıra ortalaması 126,63 ve aceleci biriyi sıra ortalaması 116,02 olarak tespit edilirken istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Oluşan bu anlamlı farklılık sakin biriyim ve aceleci biriyim arasındadır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Rekreasyon araştırmaları sıklıkla insanların rekreasyona ne, nerede ve neden katıldığını anlamak için yapılmaktadır. Rekreasyonun insanlara olan faydaları, rekreasyon uzmanları ve uygulayıcıları tarafından giderek daha fazla ilgi görmektedir (Shrestha ve Loomis, 2001; Manning, 2011;). Rekreasyon insanların yaşam kalitesine katkıda bulunmakta, aynı zamanda insanların yaşam memnuniyetini de arttırmaktadır (Sugiyama ve Ward Thompson, 2007; Sugiyama vd., 2009).

Rekreasyonun insanlara sadece fiziksel ve zihinsel faydalar sağladığı bilinmektedir. Rekreasyon aynı zamanda sosyal etkileşimi artırmakta, duyuları tazelemekte, zamanı akıllıca ve verimli bir şekilde değerlendirmede rol oynamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, stresin duygusal, iş kaynaklı, ekonomik veya fiziksel nedenlerden kaynaklandığına bakılmaksızın, gergin duyguları azaltmanın, kaygıyı azaltmanın ve stresi yönetmenin en iyi yollarını sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri insanların sağlık durumunu iyileştirmekte ve yaşamda sağlıklı kalmanın doğal bir yolunu sunmaktadır. Rekreasyon, insanların sosyal grupların üyeleri arasında olumlu ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinde ortak ilgi alanlarını paylaşan insanlar aynı zamanda neşeli duyguları paylaşabilmekte ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik edebilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, insanların enerjilerini yeniden doldurmak ve insanları bir sonraki işe hazırlamak için önemli bir yaklaşım sağlamaktadır. Rekreasyon aynı zamanda insanların duyularını gençleştirmekte ve insanların kendilerini ferahlatıcı ve hoş hissetmelerini sağlamaktadır (Li ve Wang, 2012).

Rekreasyon, insanların zamanı akıllıca ve etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilmektedir (Driver, 1997; Driver ve Burns, 1999). Örneğin, etkin zaman kullanımı yoluyla, rekreasyon katılımı, rekreasyon becerilerini geliştirmenin yanı sıra fiziksel ve psikolojik sağlığı da iyileştirebilmektedir. Rekreasyon katılımı doğası gereği içsel olarak motive edilmektedir. Bu nedenle, rekreasyon katılımı, insanların zihinsel faydalarını artırmak için olumlu sosyal etkileşim yoluyla benlik saygısı, benlik imajı ve içsel güven kazanmaya yardımcı olabilmektedir.

Bütün bunların yanı sıra rekreasyonun zihinsel dayanıklılık düzeylerine ve problem çözme becerileri gibi mental yönlerine de etkisi olduğu düşünölmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin

zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözüme becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin %70,81'inin erkek, %29,19'unun kadın olduğu; %5,4'ünün 18 yaş ve altı, %32,4'ünün 19-22 yaş arası, %50,8'inin 23-26 yaş arası, %6,4'ünün 27-30 yaş arası ve %5'inin 31 yaş ve üzerinde olduğu; %73'ünün rekreatif faaliyet olarak, %22'sinin amatör sporculuk, %1,6'sının profesyonel sporculuk ve %3,4'ünün profesyonel sporculuk düzeyinde rüzgar sörfü yaptığı; %47'sinin rekreatif faaliyette bulunmak, %13'ünün branşa olan ilgi, %27'sinin kurum ve şahıs önerisi ve %13'ünün diğer nedenlerle rüzgar sörfünü tercih ettiği; %50,8'inin öğrenci, %8,7'sinin sporcu, %34'ünün eğitmen ve %6,5'inin diğer mesleklerden olduğu; %52'sinin sakin, %35'inin heyecanlı, %2'sinin panik ve %11'inin aceleci yapıda olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada altı hipoteze yanıt aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda;

Araştırmanın birinci hipotezi olan "H1_a: Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözüme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır" kısmen doğrulanmıştır. Katılımcıların yaşları ile problem çözüme becerileri ölçeğinden aldıkları toplam skor arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ancak katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam skor arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Oluşan bu anlamlı farklılık 18 yıl ve altı-19-22 yaş arası ile 18 yıl altı ve 23-26 yaş arasındadır. Nitekim yaş arttıkça problem çözüme becerisinin iyileştiği tespit edilmiştir. Ayrıca 23-26 yaş aralığındaki katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de en iyi seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu durumun örneklem grubunun kişisel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Eminoğlu (2020) TOHM güreşçilerinde yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ölçeği ve problem çözüme ölçeği toplam skorları ve alt boyutları arasında bu çalışmadan farklı olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Ancak Eminoğlu (2020) bu çalışmadan farklı ölçekler kullanmış ve değişikliğin hem ölçek farklılığından hem de yapılan spor dalı farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularının desteklendiği görülmektedir. Literatürde zihinsel dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Connaughton vd., 2008; Horsburgh vd., 2009; Yıldız, 2017;

Kurtay, 2018). Öte yandan yaşa göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin değişmediğini gösteren çalışmalar da vardır (Güvendi vd., 2018; Eminoğlu, 2020). Çalışmaların sonuçları arasındaki farklılığın her bir branşın kendine özel zorluğu olması ve kategorilere göre yaşın değişmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Problem çözme becerisi ve yaş arasındaki ilişkide literatürle desteklenmektedir (Brems ve Johnson, 1988; Ferah, 2000; Gülşen, 2008; Çolakoğlu vd., 2014; Salim, 2018). Salim (2018), oryantiring sporcularında problem çözme becerisini incelediği çalışmasında problem çözme becerileri ve yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan “H_{1b}: Katılımcıların cinsiyetine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.” doğrulanmamıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık ve problem çözme ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisinde belirleyici bir etken olmadığı anlaşılmıştır. Problem çözme ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin uygulanması sonucu cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmese de problem çözme envanteri değerlendirici yaklaşım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana gelmiş ve kadınların sıra ortalaması erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Kadınların problem çözme becerilerinin değerlendirici yaklaşım alt boyutunda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların gündelik hayatlarında daha kontrollü ve daha garantici bir yaşam tarzı benimsemesinden kaynaklı olabilir. Bulgular literatür ile hem desteklenmekte hem de desteklenmemektedir. Eminoğlu (2020) bu çalışmaya paralel olarak zihinsel dayanıklılık ve problem çözme ölçeği toplam skorları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Öte yandan Bahçıvan (2020) fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu belirlemiştir. Çalışmalardaki farklılığın farklı örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışma rekreatif etkinlik olarak rüzgar sörfü yapan bireylerde yapılmıştır, ancak Bahçıvan (2020) fitness merkezinde egzersiz yapanlara odaklanmıştır. Görüldüğü üzere literatürde cinsiyetle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen ve farklı sonuçlara ulaşan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmalardan bazıları cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki

olduğunu ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığı olduğunu belirtmektedir (Nicholls vd., 2009; Newland vd., 2013; Masum, 2014; Türkeri vd., 2020; Yaşar ve Turgut, 2020). Çalışmalardan bazıları ise zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Buhrow vd., 2017; Yıldız, 2017; Yarayan vd., 2018; Demir vd., 2020). Çalışmalar arasındaki bu farklılığın genel olarak örnekleme bireylerin kültürel ve sosyal farklılıklarından, spor yaşı, kişi sayısı gibi örneklem farklılıklarından ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin değişiklik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Öte yandan branşlar arasında zihinsel dayanıklılık kriterleri farklılık göstermekte ve etkilendiği dinamikler farklı olmaktadır. Ayrıca bazı spor branşlarında kadın ve erkek sporcu arasındaki zihinsel dayanıklılık gereksinimi oldukça farklı olabilmekte ve bu nedenle sonuçlar farklılık gösterebilmektedir. Problem çözme becerisi ve cinsiyet arasındaki ilişkide literatürle desteklenmektedir (Karabulut, 2009; Pulur vd., 2012; Salim, 2018). Örneğin Salim (2018), oryantiring sporcularında problem çözme becerisini incelediği çalışmasında problem çözme becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “H1c: Katılımcıların mesleğine göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Katılımcıların mesleği ile zihinsel dayanıklılık ölçeği istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş ve bu fark öğretmen ve diğer meslek grubu arasında ortaya çıkmıştır. Ancak katılımcıların mesleği ile problem çözme ölçeği istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada Bahçıvan (2020) öğretmenlerin memur ve özel sektör grubu gibi diğer meslek gruplarına göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemiştir. Literatüre incelendiğinde, mesleğe göre problem çözme becerilerinin değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Problem çözme becerisine odaklanan çalışmalar genellikle belirli bir meslek grubuna odaklanmaktadır. Örneğin, öğretmen adayları (Genç ve Kalafat, 2010; Bakioğlu vd., 2015), lise öğrencileri (Korkut, 2002), hemşireler (Abaan, 2015), üniversite öğrencileri (Deniz, 2004), işçiler (Lohman, 2004) gibi çalışmalar belirli bir meslek grubuna odaklandığı gibi yapılan aktiviteye göre de sonucun değişmesi olasıdır. Doğrudan rüzgar sörfünü rekreatif etkinlik olarak yapanlarda mesleğe göre problem çözme becerilerini inceleyen

herhangi bir çalışma görülmemektedir. Dolayısıyla araştırmaya ait bu bulgunun literatür için öncül olduğu söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “H1_d: Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.” reddedilmiştir. Katılımcıların rüzgar sörfü yapma düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ölçeği ve problem çözme ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Nitekim rüzgar sörfü yapma düzeyin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisinde önemli bir değişken olmadığı belirlenmiştir. Literatürde rüzgar sörfü yapma düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme sonuçlarına etkisini inceleyen yerli ya da yabancı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda araştırmaya ait bu bulgunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci hipotezi olan “H1_e: Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeniyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözme parametreleri sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır” kısmen doğrulanmıştır. Katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeniyle zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenirken, problem çözme ölçeği toplam skoru ile katılımcıların rüzgar sörfünü tercih etme nedeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Öte yandan kendine güvenli yaklaşım, aceleci yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, düşünen yaklaşım ve planlı yaklaşım alt boyutları ile rüzgar sörfünü tercih etme nedenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıklar kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda branşa olan ilgi-diğer, rekreatif faaliyet-diğer ve branşa olan ilgi-kurum / şahıs önerisi arasındadır. Aceleci yaklaşım alt boyutunda branşa olan ilgi-diğer ve rekreatif faaliyet-branşa olan ilgi arasındadır. Değerlendirici yaklaşım alt boyutunda bu kurum/shahıs önerisi-rekreatif faaliyet ve kurum/shahıs önerisi-branşa olan ilgi arasındadır. Düşünen yaklaşım alt boyutunda kurum/shahıs önerisi-rekreatif faaliyet ve kurum/shahıs önerisi-branşa olan ilgi, diğer-branşa olan ilgi, rekreatif faaliyet ve branşa olan ilgi arasındadır. Planlı yaklaşım alt boyutunda ise rekreatif faaliyet – diğer, branşa olan ilgi-diğer arasındadır. Problem çözme toplam skorlarında rüzgar sörfünü diğer amaç ile tercih edenlerin problem çözme becerilerinin en iyi seviyede olduğu görülmektedir. Bu durum eğitim seviyesi, hızlı değişim, kültürel farklılıklar gibi özelliklerin değişimiyle ilişkilendirilebilir. Literatürde rüzgar sörfü yapma nedenlerinin zihinsel dayanıklılık

ve problem çözüme sonuçlarına etkisini inceleyen yerli ya da yabancı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda araştırmaya ait bu bulgunun literatür için öncül olduğu söylenebilir.

Araştırmanın altıncı hipotezi olan “H1f: Katılımcıların heyecan düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık ve problem çözüme parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.” reddedilmiştir. Katılımcıların heyecan düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık ölçeği ve problem çözüme parametreleri ölçeği toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Literatürde rekreatif amaçlı rüzgar sörfü yapan bireylerde heyecan düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözüme sonuçlarına etkisini inceleyen yerli ya da yabancı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda araştırmaya ait bu bulgunun literatür için öncül olduğu söylenebilir.

Yukarıdaki verilere bakıldığında çalışmada yanıt aranan altı hipotezden üçünün doğrulandığı, birinin kısmen doğrulandığı ve ikisinin reddedildiği görülmektedir. Çalışmada rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözüme becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatüre bakıldığında genel olarak rekreasyonel aktivitelerin problem çözüme becerileriyle ilişkisini inceleyen yerli ve yabancı bir çok çalışmaya rastlanmaktadır (Bannon ve Busser, 1972; Rickard vd., 1975; Hutchinson vd., 2002; Arnold vd., 2005; Dattilo ve Rusch, 2012; Yiğiter, 2012; Birol, 2015). Rekreasyonel aktivitelerin ve özellikle sporla ilgilenenlerin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi de hem yerli hem de yabancı çalışmalarda ele alınmaktadır (Abdul Maid, 2016; Yardımcı vd., 2017; Abhijith ve Suresh, 2019; Gürer vd., 2019; Menteş ve Saygın, 2019). Ancak literatürde zihinsel dayanıklılığın rüzgar sörfü sporuyla ilgilenenlerde araştırıldığı oldukça kısıtlı çalışmalar olsa (Alduran, 2021) ve başka spor dallarıyla ilgilenenlerde problem çözüme becerileri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olsa da (Eminoğlu, 2020), rüzgar sörfü sporcularında ya da rekreasyonel faaliyet olarak rüzgar sörfü yapanlarda problem çözüme becerilerini ve/veya zihinsel dayanıklılığı inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda çalışmanın literatüre bir katkı sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca araştırmacıların gerek rüzgar sörfü yapanlarda gerekse diğer rekreatif etkinliğe katılanların problem çözüme becerileri ve zihinsel dayanıklılıkları ve bunlara ek diğer bilişsel ve zihinsel parametreleri üzerindeki etkilerini ve birbirleriyle ilişkilerini inceleyen daha fazla çalışma yapması önerilebilir.

Sonuç olarak;

185 kişi üzerinde yapılan bu araştırmaya 131 erkek 54 kadın katılmıştır. Rüzgar sörfü gerek spor branşı gerek rekreasyonel faaliyet amaçlı elverişli rüzgar alan her bölgede belirli bir yaşa ve cinsiyete bağlı kalmadan sağlıklı her bireyin boş zaman faaliyetini değerlendirebileceği ekstrem bir branştır.

Rekreasyonel faaliyet amaçlı rüzgar sörfü yapan bireyler doğadan gelen ani tepkilerle karşılaştığında, problemlerle başa çıkma, çözüm yolu üretmek için belli bir yaş aralığında bulunması gerekmektedir. Fakat 18 yaş ve altı ve 19-22 yaş, 18 yaş ve altı 23-26 yaş arasında bulunan bireyler rekreasyonel rüzgar sörfü yaparken zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu bulunmuştur. Bu yaş kategorisinde bulunan kişiler ekstrem olan başka branşlarda da bu benzerliği gösterebilir. Araştırmaya katılan katılımcıların 94 ü öğrencidir. Dolayısıyla Çanakkale ilinde bulunan öğrencilerin boş zamanlarını aktif bir şekilde geçirdiği fiziksel olarak aktif oldukları ve aynı zamanda sosyal bir yaşama sahip oldukları söylenebilir. Fakat eğitimci ve diğer meslek gruplarına sahip olan kişilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin diğer meslek gruplarına göre daha anlamlı çıkması eğitim düzeyinin öğrenciye göre daha yüksek olmasından kaynaklı olabilir.

Rüzgar sörfü yapma düzeyinin zihinsel dayanıklılık ve problemler çözme becerisiyle alakalı anlamlı bir farklılık yoktur. Doğadan gelen tepkinin daima değişkenlik göstermesi, suda yapılan her antrenman, aktivite ve egzersizlerde rüzgarın geliş yönü, şiddeti, hava koşullarına göre seçilen ekipmanın farklılığı, kişinin farklı etkilere farklı tepki göstermesine neden olacaktır. Rekreasyonel olarak rüzgar sörfü yapan kişinin sakin veya çok heyecanlı olması suda yapılan pratik esnasında kişiye problem çözme veya zihinsel dayanıklılık yönünden bir avantaj sağlamamaktadır.

Yapılan araştırma sonucunda gerek uygulayıcı, gerek araştırmacılara bazı önerilerde bulunulabilir. Bunlar;

- Yaşın zihinsel dayanıklılık düzeyinde belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla farklı spor branşlarında ve rekreasyonel faaliyet yapan katılımcıların yaş ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

- Profesyonel amaçla rüzgar sörfü yapan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını iyi seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda rekreatif faaliyet amaçlı ve milli sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesine yönelik eğitimler programlanabilir.
- Problem çözme toplam skorunda branşa olan ilgi değışkeninde problem çözme becerisi daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda rekreatif faaliyet, kurum şahıs önerisi, diğer amaçla rüzgar sörfü yapan katılımcıların problem çözme becerilerinin gelişimine yönelik faaliyetlerin planlanması gerektiği düşünölmektedir.
- Kadınların problem çözme becerisi ve zihinsel dayanıklılıklarına yönelik çeşitli branşlarda araştırma yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.
- Daha geniş ve farklı örneklem gruplarında benzer araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Problem çözme becerileriyle ilişkili olabilecek diğer faktörlerin araştırılması önerilmektedir.
- Zihinsel dayanıklılıkla ilişki olabilecek duygusal zeka ve kişilik özellikleri gibi faktörlerin rekreasyon aktivitesinde bulunanlarda araştırılması önerilmektedir.
- Gerek rekreatif etkinliklere katılanların gerekse sporla amatör ya da profesyonel olarak uğraşanların zihinsel dayanıklılığının ve problem çözme becerilerinin geliştirilebilmesi için antrenman modelleri geliştirilmesi ya da sporcular ve antrenörlerce eğitim düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abaan, S. (2005). Hemşirelerde problem çözme becerileri: öz değerlendirme sonuçlarının analizi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 12(1), 62-76.
- Abhijith, M., & Suresh, C. (2019). Comparison on mental toughness between sedentary women and women who practicing in recreation volleyball. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2019; 4(1): 678-680.
- Ağaoğlu, Y.S., Boyacı, M. (2013). Serbest Zaman Eğitimi. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, , 8(1), s. 17-23.
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alduran, İ. (2021). Zihinsel dayanıklılık ve kişilik: Futbolcular ile rüzgar sörfçülerine yönelik bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ardahan, F., Lapa, T.Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1): 1327-41.
- Arnold, M. L., Heyne, L. A., & Busser, J. A. (2005). Problem solving: Tools and techniques for the park and recreation administrator. Sagamore Publishing, 804 N. Neil St., Champaign, IL 61820.
- Arslan, C. (2001). Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, C., Dilmaç, B., Hamarta, E. (2009). Coping with stres and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students, Social Behavior and Personality: An International Journal, (37): 791-800.
- Aslan, O., & Sağır, Ş. U. (2012). Fen ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerileri. Türk Fen Eğitimi Dergisi , 9 (2), 82-94
- Atalağ, O. (2012). Rüzgar Sörfündeki Aktif Kas Gruplarının Kablosuz Emg Yöntemiyle Belirlenmesi Ve 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının Sörf Performansına Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

- Bahar, M. (2006). Yataklı Tedavi Kurumlarında Çalışan Yönetici Hemşirelerin Problem Çözme Becerileri ve Yaratıcılık Düzeyleri. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bahçıvan, O. (2020). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları, Yaşam Doyumları Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bakioğlu, B., Küçükaydın, M. A., & Karamustafaoğlu, O. (2015). Öğretmen adaylarının bilişötesi farkındalık düzeyi, problem çözme becerileri ve teknoloji tutumlarının incelenmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 22-33.
- Bannon, J. J., & Busser, J. (1972). Problem solving in recreation and parks. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Başaran, Ş. (1993). Eğitim yönetimi. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G. V., Rogers, C. M., Bender, K., & Comer, M. (2020). Surf therapy: A scoping review of the qualitative and quantitative research evidence. Glob. J. Community Psychol. Pract, 11, 1-26.
- Bilen, M. (2006). Plandan Uygulamaya Öğretim. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bingham A, 2004. Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Birol, S. S. (2015). Problem solving skills of people doing sporty recreation activities in Karaman Province. Educational Research and Reviews, 10(12), 1713-1721.
- Buhrow, C., Digmann, J. ve Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. International Journal of Exercise Science, 10 (1), 44-52
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227. doi:10.1080/10413200591010085.
- Cisco D. (1999). Hawaii Sports: history, facts and statistics. Hawaii: University of Hawaii Pres.
- Colakoglu, T., Er, F., Ipekoglu, G., Karacan, S., Colakoglu, F. F., & Zorba, E. (2014). Evaluation of physical, physiological and some performance parameters of the Turkish elite orienteers. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 152, 403-408.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of sports sciences, 26(1), 83-95.

- Cowden, R. G. ve Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in south african competitive tennis: biographical and sport participation differences. *International journal of sport and exercise psychology*, 14 (2), 152-167.
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- D’Zurilla T.J., Olivares M.A., Pujol, G.D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and individual differences*, 50(2) 142-147.
- Danışık, N. D. (2005). Ergenlerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki . (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Dattilo, J., & Rusch, F. (2012). Teaching problem solving to promote self-determined leisure engagement. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2), 91-105.
- Demir, İ., İbiş, S. ve Miçooğulları, B. O. (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 55-70.
- Deniz M.E., Arslan C., Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 31(4) 374-389.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Park & Recreation*, 32(12), 38-41.
- Driver, B. L., & Burns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies* (pp. 349-368). State College, PA: Venture.
- Ekinci, E., Kalkavan, A., Üstün, D. ve Gürbüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Eminoğlu, D. (2020). Tohm Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, E. (1996). Yönetim ve organizasyon. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Erişim adresi: <http://www.rsxclass.com/>, erişim tarihi: 22.08.2014

Erişim adresi: <http://www.techno293.org/>, erişim tarihi: 22.08.2014

Erişim adresi: www.neilpryd.com, Erişim tarihi: 27.10 2014

Erişim tarihi: www.nedirbilelim.com/dizin6/spor.html.

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. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ferah, D. (2004). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Genç, S. Z., & Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 3(2).

Genç, S.Z., Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 3(2), 136-145.

Genç, S.Z., Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 3(2), 136-145.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of applied sport psychology, 20(3), 261-281.

Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. Milli eğitim dergisi. 160 (1), 272-300.

Güçlü, N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. Milli Eğitim Dergisi 80.Yıl Özel Sayısı, (160), 272-30

Gülşen D. (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Gülşen, D. (2008). Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Gundersheim, J. (1987). Sensation seeking in male and female athletes and nonathletes. International Journal of Sport Psychology. 8(2), 87-99 Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1988-29545-001>

- Gundersheim, J. (1987). Sensation seeking in male and female athletes and nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*. 8(2), 87-99 Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1988-29545-001>
- Güner, P. (2000). Sorunlarla Etkili Baş Etme Yolu: Problem çözme. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri*, 3 (1), 66
- Gürer, B., Karababa, E. M., & Canlı, E. (2019). The Effect of Mental Toughness of Individuals Doing Outdoor Sports on their Decision-Making Skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 144-154.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(2), 70-78.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105.
- Hutchinson, S. L., LeBlanc, A., & Booth, R. (2002). " Perpetual Problem Solving": An Ethnographic Study of Clinical Reasoning in a Therapeutic Recreation Setting. *Therapeutic Recreation Journal*, 36(1), 18-34.
- İlgin, H., Arslan, D. (2012) Türkçe dersinde metinlerle problem çözme öğretiminin öğrencilerin problem çözme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2): 157-176.
- İnce, N. (2006). Farklı yelken sınıflarındaki sporcuların liderlik tercihleri. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- İnce, N. (2006). Farklı yelken sınıflarındaki sporcuların liderlik tercihleri. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- JM Abdul Maid, D. R. (2016). Relationship between level of mental toughness and sport performance among UiTM Seremban Faculty of Sports Science and Recreation students. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/46882/>
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. Erişim adresi: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/21/2/article-p243.xml>
- Kalaycı, N. (2001). Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kalkan, A. (2012). Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Karabulut, E. O. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler

Bakımından Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Yayınevi: Ankara.

Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kaya, E. (2005). Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kaya, F. (2007). Bartın Kent Halkının Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kelleci, M., Gölbaşı, Z. (2004). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi , 8 (2), 1-8.

Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British journal of health psychology, 9 (2), 137-161.

Knust, S, La Guerre K, Wrisberg C, King C, Berggrun N. (2014)Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA Division-I student athletes. Athletic Insight.6(2):173-184. Erişim adresi: <http://search.proquest.com/docview/1623317223?accountid=29017>

Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 23 (23), 177-184. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87930>

Kösterelioğlu, M. A. (2007). Okul Yöneticilerinin Problem Çözme Becerileri Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

Köybaşı, N. (2006). Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Kurtay, M. (2018). Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Kuru, E. (2003). Farklı Statülerdeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(1), 175-191

- Li, C. L., & Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *大專體育學刊*, 14(4), 407-418.
- Lohman, M. C. (2004). The development of a multirater instrument for assessing employee problem-solving skill. *Human Resource Development Quarterly*, 15(3), 303-321.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16 (1), 5772.
- Manning, R. E. (2011). *Studies in outdoor recreation: Search and research for satisfaction* (3rd ed.). Corvallis, OR: Oregon State University Press.
- Matos, M. G., Santos, A. C., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E. S., Ferreira, J., ... & Mattila, M. (2017). Surfing for social integration: mental health and well-being promotion through surf therapy among institutionalized young people. *HSOA journal of community medicine & public health care*, 4(1), 1-6.
- Mengütay, S. (2003, Haziran). Boş Zamanları Değerlendirme ve Doğa Sporları. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı. Ankara: 259- 261.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar*. Bağırğan Yayınevi: Ankara.
- Mountrose, P. (2000). *6 ile 8 yaş çocuklarıyla sorunları çözümede 5 aşama*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Neal, G. W., Heppner, P. P. (1986). Problem-Solving Self-Appraisal, Awareness, and Utilization of Campus Helping Resources. *Journal of Counseling Psychology*, 33 (1), 39-44.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R. ve Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2 (3), 184-192.
- Nezu, A., Nezu, C. M. (2001). Problem Solving Therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*. 11 (2), 187-205.
- Nezu, A.M. (2004) Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*. 35(181) 1-33.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44 (5), 1182-1192.

- O'Shea, F. (1989). Adventure sports, advanced windsurfing. London: Salamander Books
- Öğülmüş, S. (2001). Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özbatak, M.Ü. (2013). Farklı okul türlerinde eğitim gören lise öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Pigram, J.J., ve Jenkins, J.M. (1999). New York: Outdoor Recreation Management, Routledge
- Pulur, A., Karabulut, O., Koç, H. (2012). A Review of The Problem-Solving Skills Of High Level Collegiate Athletes From Different Branches, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6
- Rickard, H. C., Serum, C. S., & Forehand, R. (1975). Problem-solving attitudes in children in a recreation camp and in a therapeutic camp. *Child care quarterly*.
- Sağlam, A. F. (2021). Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık İle Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Şahin, Ç. (2004). Problem Çözme Becerisinin Temel Felsefesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* , 0(10), 160-171.
- Şahin, H.M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul: Morpa Yayınları
- Salar B., Hekim M., Tokgöz M., 2012. 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi ISSN:1309-1387 123-135s.
- Sardoğan, M.E., Karahan F.T., Kaygusuz, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1) 78-97.
- Saygılı, H. (2000). Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Schröder, S. (2009). Windsurfen. Schorndorf: Hoffman Verlag.
- Serin, N.B., Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-18.

- Sevil, T. (2012) Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Shrestha, R. K., & Loomis, J. B. (2001). Testing meta-analysis model for benefit transfer in international outdoor recreation. *Ecological Economics*, 39(1), 67-83.
- Sonmaz, S. (2002). Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki ilişkinin incelenmesi.. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Sonmaz, S. (2002). Problem Çözme Becerisi İle Yaratıcılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, U. (2009) 0' dan 100'e Rüzgar Sörfü. Kenibu Yayıncılık: Dilek Ofset.
- Sugiyama, T., & Ward Thompson, C. (2007). Outdoor environments, activity and the well-being of older people: Conceptualising environmental support. *Environment and Planning A*, 39(8), 1943-1960.
- Sugiyama, T., Ward Thompson, C., & Alves, S. (2009). Association between neighborhood open space attributes and quality of life for older people in Britain. *Environment and Behavior*, 41(1), 3-21.
- TDK. (2020). 03 02, 2020 tarihinde Türkçe sözlük: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts adresinden alındı
- Tekin, A. (2003). Bir Rekreasyonel Etkinlik Olan Doğa Yürüyüşünün Tekstil İş görenlerinin Uyum Düzeylerine Etkisi. (Doktora tezi), İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, V., Ayan, V. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17 (29), 70-76, 2015 ISSN: 2147 – 7833
- Tetik, S., Açıkgöz, A. (2013). Duygusal Zeka Düzeyinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Meslek Yüksekokulları Elektronik Dergisi*. 3 (4), 87-97.
- Thornton, S. (1998). Çocuklar problem çözüyor. İstanbul: Şendaş Yayınları.
- Türkeri, C., Büyüktas, B. ve Öztürk, B. (2020). Investigation of mental toughness levels of candidates preparing for special ability exams for physical education and sport departments. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12 (5).
- Türnüklü, E. B., Yeşildere, S. (2005). Problem, Problem Çözme ve Eleştirel Düşünme. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 25 (3), 107-123.

- Uğur, O. A. (2017). Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Bazı Demografik Değişkenler Açısından Problem Çözme Becerileri ve Karar Verme Stilleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 10 (51), 1363-1372
- Uysal, G. (2010). İlköğretim Sosyal Bilgiler Dersinde İşbirlikli Öğrenmenin Erişmeye, Problem Çözme Becerilerine, Öğrenme Stillere Etkisi ve Öğrenci Görüşleri. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vatan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 16(2), 88-97.
- Weinberg, R., Gould, D. (2015) *Foundations and Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Winner, K. (1995). *Windsurfing*. USA :Human Kinetics
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (57), 1307- 9581.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardeş, N. T. (2017). The relationship between loneliness levels and sport mental resistance levels of American football players. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yaşar, O. M. ve Turgut, M. (2020). Mental toughness Of elite judo athletes. *Acta Medica Mediterranea*, 36 (2), 995-998.
- Yetim, G. (2014) Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yiğiter, K. (2012). Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Yıldırım, B., Özkahraman, Ş. (2011). Hemşirelikte Problem Çözme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 2 (3), 154-159.
- Yıldırım, S. (2010) Üniversite Öğrencilerinin Biliş Ötesi Farkındalıkları ile Benzer Matematiksel Problem Türlerini Çözmeleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yılmaz, B. (2006). Doğa Sporlarına Katılımın Sosyal Bütünleşmeye Etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Bu anket çalışması “Rekreasyonel Faaliyet Olarak Rüzgâr Sörfü Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi” konulu yüksek lisans araştırması amacıyla gerçekleştirilmektedir. Aşağıda yanıtlanmanız için bazı sorular yer almaktadır. Soruların cevapları bilimsel araştırma için veri olarak kullanılacak olup hiçbir kişi veya kuruma verilmeyecek gizli tutulacaktır. Sorulara sabırla cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız nedir ?

18 yıl ve altı ()

19-22 arası ()

23-26 arası ()

27- 30 arası ()

31 yıl ve üzeri ()

Cinsiyetiniz nedir ?

Erkek ()

Kadın ()

Mesleğiniz nedir ?

Öğrenci ()

Sporcu ()

Eğitmen ()

Diğer ()

Rüzgar sörf branşını yapma düzeyiniz nedir?

Rekreatif faaliyet ()

Amatör sporculuk ()

Profesyonel sporculuk ()

Milli sporculuk ()

Rüzgar sörf tercih etme sebebiniz nedir ?

Rekreatif faaliyet ()

Branşa olan ilgi ()

Kurum/şahıs önerisi ()

Diğer ()

Günlük hayatta nasıl birisiniz ?

Sakin biriyim ()

Heyecanlı biriyim ()

Panik biriyim ()

Aceleci biriyim ()

Ek-2 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Ek-3 Problem Çözme Envanteri

1	2	3	4	5	6
Hep Böyle	Çoğunlukla Böyle	Sıklıkla Böyle	Arada Sırada Böyle	Ender olarak Böyle	Hiç Böyle
Davranırım	Davranırım	Davranırım	Davranırım	Davranırım	Davranmam
1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam					
1□	2□	3□	4□	5□	
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.					
1□	2□	3□	4□	5□	
3. Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.					
1□	2□	3□	4□	5□	
4. Bir sorunu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.					
1□	2□	3□	4□	5□	
5. Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.					
1□	2□	3□	4□	5□	
6. Bir sorunu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.					
1□	2□	3□	4□	5□	
7. Bir sorunun olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.					
1□	2□	3□	4□	5□	
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.					
1□	2□	3□	4□	5□	
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.					
1□	2□	3□	4□	5□	
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.					
1□	2□	3□	4□	5□	
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.					
1□	2□	3□	4□	5□	
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.					
1□	2□	3□	4□	5□	
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.					
1□	2□	3□	4□	5□	
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.					
1□	2□	3□	4□	5□	
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.					
1□	2□	3□	4□	5□	
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.					
1□	2□	3□	4□	5□	
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.					
1□	2□	3□	4□	5□	

18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.
1 2 3 4 5
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.
1 2 3 4 5
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.
1 2 3 4 5
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.
1 2 3 4 5
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.
1 2 3 4 5
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.
1 2 3 4 5
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.
1 2 3 4 5
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.
1 2 3 4 5
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.
1 2 3 4 5
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.
1 2 3 4 5
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.
1 2 3 4 5
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.
1 2 3 4 5
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.
1 2 3 4 5
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.
1 2 3 4 5
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.
1 2 3 4 5
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.
1 2 3 4 5
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle emin olamam
1 2 3 4 5
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.
1 2 3 4 5

