

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**TOHM GÜREŞÇİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME**  
**BECERİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE**  
**İLİŞKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Doğu EMİNOĞLU**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ**

**İSTANBUL, 2020**



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**TOHM GÜREŞÇİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI  
İLE İLİŞKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Doğu EMİNOĞLU**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ**

**İSTANBUL, 2020**

**TC.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

Tezin Adı: Tohm Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlişkisi

Öğrencinin Adı Soyadı: Doğu EMİNOĞLU

Tez Teslim Tarihi: ... / ... / 2020

Bu tezin Yüksek Lisans projesi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu  
\_\_\_\_\_ Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ  
Müdür V.  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmzalar

Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

-----

Üye

-----

Üye

-----

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Doğu EMİNOĞLU**

**İmza**

## TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Tohm GreŖçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İliŖkisi”  
adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul GeliŖim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Lisansüstü  
Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıŖtır.

**Tezi Hazırlayan**  
**Doğu EMİNOĞLU**  
**İmza**

**DanıŖman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Engin IŖık ABANOZ**  
**İmza**

**Enstitü Yetkilisi**  
**İmza**

## TEŞEKKÜR

Bu alıŐma beni her zaman destekleyen değerli danıŐmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin IŞık ABANOZ hocama teŐekkürlerimi sunuyorum.



## ÖZET

### TOHM GÜREŞÇİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE İLİŞKİSİ

Doğu Eminoğlu

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi, Engin Abanoz

Temmuz 2020, 48 Sayfa

Bu çalışmanın amacı milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin incelenerek, milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ve problem çözme düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, eğitim durumu, spor yapma yılı, milli sporcu olma süreleri, branş dereceleri, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nde bulunma süreleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nden aldıkları psikolojik desteğin faydalı olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemesidir. Bu araştırmanın evrenini güreş branşında yer alan milli sporcular, örnekleme ise, gönüllü olarak çalışmamıza katılan yüzde 72,5'i (74) Erkek, yüzde 27,5'i (28) Kadın olmak üzere toplam 102 milli sporcu oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde, katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, aldıkları derece, tohmda bulunma süreleri ve tohmun faydası olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine göre anlamlı farklılık göstermezken, yaş, stil, spor yılı ve milli takımda bulunma sürelerine ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların spor ortamında zaman



geçtikçe müsabaka veya antrenman sırasında problem çözme becerilerinin gelişmeye başladığını, milli takımda bulunma süreleri arttıkça zihinsel dayanıklılık bilincinin gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılabilir. Milli takım ortamı kulüp ortamına göre daha profesyonel ve sistemli bir düzen olduğundan sporcuların zihinsel olarak kendilerini geliştirme fırsatının milli takımda elde edebileceğini söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Tohm güreşçiler, problem çözme becerileri, zihinsel dayanıklılık



## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF TOHM WRESTLERS WITH THE MENTAL RESISTANCE OF THE PROBLEM SOLVING SKILLS

Doğu Eminoğlu

Department of Science of Motion and Training Science  
Sports Management Science

July 2020, 48 Pages

The aim of this study examined the mental toughness and problem-solving skills of the national wrestler, mental endurance of the national wrestler and problem solving levels of the sex, age, style, level of education, sports, year, national athletes that time, the branch degree, finding time in Turkey Olympic Preparation Center and to determine that the psychological support they received from Turkey Olympic Preparation Center, varies according to whether useful or not. National athletes in the wrestling branch constitute the universe of this research. The universe of this research is national athletes in the wrestling branch, and the sample consists of 102 national athletes, 72.5 percent (74) being male and 27.5 percent (28) being female. When we examine the survey results, respondents' gender, educational background, degrees received, not the Turkey Olympic Preparation Central time and according to the status of the benefits of Turkey Olympic Preparation Center according to their mental toughness and problem solving skills no significant difference in age, style, sports year and the time period in which the national team We can say that there is a significant difference between the sub-dimensions of the scale. It can be concluded that the problem solving skills of athletes start to develop during the competition or training as time passes in the sports environment, and the mental

resilience awareness develops as the time they stay in the national team increases. Since the national team environment is more professional and systematic than the club environment, we can say that athletes can get the opportunity to develop themselves mentally in the national team.

**Key words:** National wrestlers, problem solving skills, mental endurance



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZET.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	x
TABLolar .....	xii
ŞEKİLLER .....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 GÜREŞ VE TARİHİ .....	3
2.1.1 Güreş Türleri.....	4
2.2 TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ TOHM KURULMA AMAÇLARI.....	5
2.2.1 TOHM'de Güreş Olan İller .....	5
2.3 PROBLEM NEDİR VE PROBLEM ÇÖZME KAVRAMLARI NELERDİR? .....	5
2.3.1 Problem Çözme Becerisi .....	7
2.3.2 Problem Çözme Becerisinin Önemi .....	8
2.3.3 Problem Çözme Aşamaları .....	9
2.3.4 Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler .....	11
2.3.5 Problem Çözme Yönteminin Hedefleri ve Özellikleri .....	12

<b>2.4 ZİHİNSEL DAYANIKLILIK</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4.1 Zihinsel Dayanıklılık Kavramı</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık</b> .....	<b>13</b>
<b>2.5 ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRMEDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER</b> .....	<b>15</b>
<b>2.5.1 Zihinsel planlar</b> .....	<b>16</b>
<b>2.5.2 Zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans arasındaki ilişki</b> .....	<b>17</b>
<b>2.5.3 Zihinsel dayanıklılık ve Antrenör-sporcu ilişkisi</b> .....	<b>17</b>
<b>2.5.4. Zihinsel Dayanıklılık ile Problem Çözme Becerisi İlişkisi</b> .....	<b>18</b>
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>19</b>
<b>3.1 ARAŞTIRMA AMACI</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2 ARAŞTIRMA MODELİ</b> .....	<b>19</b>
<b>3.3 ARAŞTIRMA PROBLEMİ</b> .....	<b>19</b>
<b>3.4 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ</b> .....	<b>20</b>
<b>3.5 VERİ TOPLAMA ARACI</b> .....	<b>20</b>
<b>3.6 VERİLERİN ANALİZİ</b> .....	<b>21</b>
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>22</b>
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>41</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>44</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>49</b>
<b>EK A.1. Anket Formu Örneği</b> .....	<b>49</b>
<b>EK A.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b> .....	<b>50</b>
<b>EK A.3. Problem Çözme Envanteri</b> .....	<b>51</b>

## TABLULAR

Tablo 4.1. Yaş Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı.....	23
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı.....	24
Tablo 4.3. Stil Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı .....	24
Tablo 4.4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı.....	25
Tablo 4.5. Spor Yapma Yılına Göre Ortalamaların Dağılımı .....	26
Tablo 4.6. Milli Sporcu Olma Sürelerine Göre Ortalamaların Dağılımı .....	26
Tablo 4.7. Derecelerine Göre Ortalama Puanların Dağılımı.....	27
Tablo 4.8. TOHM’da Bulunma Sürelerine Göre Ortalamaların Dağılımı .....	28
Tablo 4.9. Tohm’da Alınan Desteğin Faydalı Olma Durumuna Göre Ortalamaların Dağılımı.....	29
Tablo 4.10. Ölçeklere Ait Alt Boyutların Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach’s Alpha Değerleri.....	30
Tablo 4.11. Yaş Değişkenine Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Ölçeği Göre Anova Analiz Testi Sonuçları .....	31
Tablo 4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Ölçeği Göre T-Testi Analiz Testi Sonuçları .....	32
Tablo 4.13. Stile Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı .....	33
Tablo 4.14. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı .....	34
Tablo 4.15. Spor Yılına Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı.....	35
Tablo 4.16. Milli Sporcu Olma Sürelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı.....	36
Tablo 4.17. Derecelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Puanı .....	38
Tablo 4.18. Tohm’da Bulunma Sürelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı .....	39
Tablo 4.19. Tohm Faydasına Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı.....	40

## ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Yaş Değişkeninin Dağılımı.....	23
Şekil 4.2. Cinsiyet Değişkeninin Dağılımı.....	24
Şekil 4.3. Stillerin Dağılımı .....	25
Şekil 4.4. Eğitim Durumunun Dağılımı .....	25
Şekil 4.5. Spor Yapma Yılları Dağılımı.....	26
Şekil 4.6. Mili Sporcu Olma Yıllarının Dağılımı.....	27
Şekil 4.7. Derecelerin Dağılımı.....	28
Şekil 4.8. TOHM’da Bulunma Sürelerin Dağılımı .....	29
Şekil 4.9. TOHM Faydasının Dağılımı .....	30

## 1. GİRİŞ

Son dönemlerde spor psikologlarında üzerinde durduğu zihinsel dayanıklılık hem sporcular hem de antrenörler için önem arz etmektedir (Crust 2008; Jones and Parker 2013; Jones vd. 2007; Sheard 2013). Kelime anlamı olarak zihinsel dayanıklılık, baskı ile etkili başa çıkma ve yüksek düzeyde kararlı olabilme olarak tanımlanmaktadır (Connaughton vd. 2010; Crust 2008; Gucciardi 2012; Perry vd. 2013; Sheard 2013). Zihinsel dayanıklılık, bireylerin mevcut koşullara bakmadan zorluk, stres ve baskıyla nasıl başa çıkacaklarına ilişkin bir kişilik özelliğidir (StClair-Thompson vd. 2015). Özellikle sporcular antrenman veya maç atmosferinde karşılaştıkları psikolojik baskı ve stres altında başarılı olmaya çalışmaktadır. Antrenörler de performansı olumlu veya olumsuz etkileyen bu negatif duyguları bastırmada sporculara destek çıkması gerekmektedir. Kurumsallaşan spor kulüpleri bu desteği spor psikologlarından sağlamaktadır. Sporcuların performansını daha da yükseltmek için birden çok parametre gerekmekte, psikolojik yönü bu parametreler içinde önemli yer teşkil etmektedir. Başarılı sporcu olarak tasvir edilen sporcu tanımında teknik, taktik ve bilgi seviyesi yanında zihinsel becerilerde yer almaktadır. Özellikle elit seviyede yer alan sporcuların zihinsel becerilerin diğer sporculara göre daha yüksek olması gerekmektedir (Gucciardi and Gordon 2011).

İnsanoğlu doğumdan ölüme kadar geçen süreçte sürekli birtakım problemlerle mücadele etmek zorunda kalmıştır. İnsan karşılaştığı problemlerin üstesinden gelerek hayatını idame ettirmek zorundadır. Karşısına çıktığı zorlukların üstesinden mantıklı hareket ederek ve akıllıca kararlar vererek gelmeye çalışmaktadır. Her problem, her sıkıntı insan için bir tecrübe niteliğindedir. Çözümüne kavuşturduğu bir problemle tekrar karşılaştığı zaman aynı yöntemi uygulayabilmektedir. Bu insan için her ortamda karşılaşılabileceği bir durumdur. Okul hayatında derslerini başarılı geçebilmek, iş hayatında mesleğini doğru yapabilmek ve aile hayatında sevdikleriyle mutlu yaşayabilmek için problemleri aşma gayret içindedir. Kişi her karşılaştığı problemle baş ederek aynı zamanda problem çözme becerisini geliştirmektedir. Problem becerisi gelişmiş kişiler, karşılaştığı ve kısa zamanda karar vermek zorunda olduğu kararları paniklemeden en doğru şekilde vermektedir. Altun



(2000)'e göre problemin üç ana özelliği vardır. Bunlar; problem birey için bir zorluktur, çözüme ihtiyacı duyulan bir olgudur ve geçmişten gelen bir tecrübe yoktur. Problem çözme kavramı, “ bireyin bir amaca ulaşmaya çalışırken karşılaştığı zorlukları ve güçlükleri hissettiği andan çözüm bulana kadar geçirdiği bir problemi yenme süreci”dir (Ülküer 1988). Problem çözme becerisi gelişmeyen bireyler karşılaştığı problemleri ertelemek veya görmezden gelerek kurtulma düşüncesine girmektedir. Bireyin özellikle meslek hayatında karşılaştığı problemlerin üstesinden gelerek daha başarılı bir kariyere sahip olma hedefi olması gerekmektedir.

Sporcular fiziksel olduğu kadar ruhsal ve bilişsel olarak da gelişime açık olabilmelidir Sporda uluslararası müsabakalarında yarışmak ve dünyada spor alanında yer edinebilmek için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sporcuların yetişmesi ise sistemli ve koordineli bir çalışmayla birlikte spora uygun yetenek taramaları yapıp bireylerin seçilmesini gerektirmektedir. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri, Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği'nin 1.maddesinde belirtildiği üzere; olimpiyatlara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların seçilmesi, yetiştirilmesi, performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması amacıyla kurulmuştur. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri (TOHM) projesi ile Türkiye' de üst düzey sporcuların performanslarının düzenli bir şekilde takip edildiği ve desteklendiği bir sistemi oluşturmak hedeflenmiştir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile arasındaki ilişkisinin incelenmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 GÜREŞ VE TARİHİ

Güreş, insanların en eski uğraşlarından biridir. İlke insanlar için önemli olan korunmadır. Korunmanın yanı sıra beslenme olgusunda gündeme gelince ilkel insan korunma ve beslenme için bir takım yol ve yöntemlerde geliştirdi. Bu yöntemler vahşi hayvanlardan korunmak için yapılan bu çalışmalar zamanla karşılıklı kuvvet denemelerine dönüştü. Böylece güreş ortaya çıktı.

Akdeniz, Nil ve Fırat vadileri ile Uzakdoğu'da Çin, Hindistan ve Orta Asya' da kurulan büyük imparatorluklarda güreş sevilen bir spor oldu. M.Ö 3400 yıllarda Mısır'da güreşin önemli bir spor olduğunu görüyoruz. Sporun yansısı askeri eğitim sistemlerinden de biri olduğu da kalıntılardaki resim ve çizimlerden anlaşılmaktadır. Büyük uygarlıklar kurmuş olan Babilliler ve Asurlular'da da güreşe M.Ö 2000 yıllarında başladığı anlaşılmaktadır. Eski Yunanda da güreş önemli bir yer kaplamaktaydı.

İlk olimpiyatlarda güreş olimpiyat programında da yer alarak günümüze dek uzayan tarihsel bir çizgi içinde önemini yitirmeden süregeldi. İlkel insanın günlük yaşamıyla başlayıp günümüz insanın yaşamında sürüp giden uluslararası nitelik taşıyan adı Güreş olan bu olay iki güreşçinin sınırları belli olan alandaki minder üzerinde herhangi bir araç kullanmaksızın FILA 'nın belirlemiş olduğu kurallar çerçevesinde teknik beceri, kuvvet, sürat, zekalarını ve dayanıklılıklarını kullanarak birbirlerini sırta aşağı getirme mücadelesidir.

Güreş, yetenek isteyen bir spor olmakla birlikte bu yeteneğin beceri, zeka ve kuvvetle birleştirilmesi güreşteki başarının en büyük etkenidir. Bunların yansısı kurallara uyma, mücadele hırsları, dayanıklılık, dayanıklılıkta devamlılık, üretkenlik, sürat, kısa sürede çözüm üretme, bilimsel çalışma, kendine güven, kurallara uygun beslenme, disiplinli yaşam, kötü alışkanlıklardan uzak durma, antrenörüne inanma, yanlışlarını idrak edebilme ve bunları düzeltme, tecrübe kazanma, ruhsal bedensel üstünlük, esneklik, belirli bir hedeflere yönelme gibi, kısaca "Güreşin yasalarına uyma" da güreşte başarıyı perçinleyecek önemli etkenlerdendir. Tüm bu etkenler güreşçi tarafından özümseyerek

benliğine mal edilmesi düzenli, planlı bir çalışmayla, yılmadan, yorulmadan sürdürülebilir, antrenmanlarla gerçekleşebilir. Güreşçi fizik yapısıyla ruh yapısıyla belirlenmiş amaç doğrultusunda ve belli bir uyum içinde geliştirir, güreş kurallarını ve eğitimini aksaksız uygularsa başarısız olması düşünülemez.

Güreşin bu anlayış ile çalışmalarını sürdürmesi, üstün başarılarla ulaşması görevi ve amacı olmalıdır. Dolayısıyla kaliteli geçecek müsabakaların ülkemizde ve bütün dünyada güreşin kamuoyundaki öneminin artması, dünya minderlerinde üst düzey güncelliğini korumasını, ülkeler arası dostluk ve sosyal dayanışmayı güçlendirmesini güreşçi ve güreş severlerin arttırılmasını da sağlamış olacaktır. (Pehlivan 1984)

Cumhuriyetin ilanıyla birlikte 1923'te Ahmet Fetgeri Aseni'nin başkanlığında Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuş, Macaristan'dan Peter, Finlandiya'dan OnniPellinan adında iki Greko-romen antrenörü getirilmiş ve antrenörlerle birlikte gençlere güreş antrenmanları yaptırılmaya başlamıştır. Cumhuriyetin ilanından sonra Türkiye'de güreş olan ilgi artmaya başlamıştır. Yeni güreş teknikleri geliştirilerek serbest ve Greko-romen olarak iki tip güreş şekli meydana getirmiştir. Minder güreşi kategorisinde iki güreş şekli batıdan 1900'e doğru Türkiye geldi. Türkiyede de minder güreşinde ilk önemli teşebbüs 1903 yılında Beşiktaş Kulübünde başladı. Bundan sonra Tatavla Kulübünde Manelli'nin başlattığı güreş faaliyetleri başladı. Zamanla Anadolu, Fenerbahçe ve Kasımpaşa Kulüpleri de güreş branşının spor faaliyetleri arasında yer almasını sağladılar. 1. Dünya Savaşı spor faaliyetlerinin tamamlanamamasına sebep olmuştur ve spor faaliyetleri yarıda kalmıştır. Dünyada ve Türk toplumunda güreş evrensel bir özellik kazanmıştır. Meydanlarda, çayirlarda ve özel alanlarda yapılan eğlencelerin, kutlamaların ve özel günlerin tamamlayıcı ve vazgeçilmez unsuru haline gelen güreş heyecan ögesinin ön planda tutulduğu sosyal spor dallarından biri olmuştur.

### **2.1.1 Güreş Türleri**

Güreş, tarihin ilk anlarından itibaren varlığını koruyarak günümüze değin ulaşan her zaman diliminde sevilen, takip edilen önde gelen sporlarımızdandır. Birçok farklı türü bulunan güreş sporunun olimpiyat kapsamı içerisinde bulunan türleri serbest stil erkek, serbest kadın ve grekoromen stil sadece erkek olmak üzere iki farklı güreş kategorisine bölünmüştür. Birbirinden farklı özelliklere sahip kendi içerisinde iki branş olarak olimpiyatlarda görülmektedir. Serbest stil güreş erkek ve kadın olmak üzere iki

kategoride yapılmakta olup, bu stilde güreşçi rakibinin ayakları dahil vücudun bütün bölümlerine güreş tekniği uygulayabilir. Grekoromen güreş stili Avrupa ülkelerinde daha yaygın olarak görülmektedir. Bu stilde güreşçi yalnızca rakibinin belden yukarı kısmına güreş tekniği yapabilmektedir.

## **2.2 TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ TOHM KURULMA AMAÇLARI**

Olimpiyatlara katılacak veya katılması ön görülen yetenekli sporcuların seçilmesi, seçilen sporculara gerekli maddi manevi destekler verilerek olimpiyat gibi sporun zirve olduğu yarışmalarda madalya almasını sağlamak hedeflenmektedir.

Küçük ve yetenekli sporcuların kaybolmaması, gelecekte büyük yaş gruplarında müsabaka yapmaları hedeflenmektedir. Sporcuların daha bilinçli ve bilimsel çalışmalarla antrenmanlarla çalışmalarını sağlayabilmeleri için gerekli, Antrenör, fizyoterapist, diyetisyen, kondisyoner, spor hekimi, destek elemanları, masör ve masözler Spor bakanlığı tarafından Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerine görevlendirilmiştir.

### **2.2.1 TOHM'de Güreş Olan İller**

Spor Genel Müdürlüğü ve Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığınca belirlenen serbest Güreş çalıştıran iller Afyon, Kahramanmaraş, Bursa. Grekoromen olan iller; Sakarya, Rize, Bursa Bayan TOHM merkezi olan iller Edirne ve Trabzon Güreş branşında eğitim verilmektedir. Tohm Güreş ile ilgilenen sporcular, aşağıda belirtilen sporcu seçme kriterlerine göre seçilmektedir.14-23 yaş aralığında olmak,Son iki yıl içerisinde kendi yaş kategorilerinde yapılan Türkiye güreş Şampiyonaları ve uluslararası güreş müsabakalarında müsabakalarda ilk 3'e girmiş olmak,

.Son iki yıl içerisinde kendi kategorilerinde yapılan uluslararası turnuva ve şampiyonalara giremiş olmak. Spor Bakanlığımızca belirlenen Tohm Güreş branşına ayrılan kontenjan 220 dir..

### **2.3 PROBLEM NEDİR VE PROBLEM ÇÖZME KAVRAMLARI NELERDİR?**

Latineden alıntılanan bu kelime dilimizde “sor” fiil köküne dayanan sorun kelimesi olarak kullanılmaktadır. Kavram olarak sorun ise; çözümlenmesinde, öğrenilmesinde ve sonuca bağlanması adına problem olan durum anlamına gelmektedir. Türk Dil Kurumu,

sorunu araştırılıp öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi, bir sonuca bağlanması gereken durum, mesele olarak ifade edilmiştir. Eğitimde bu kavram “problem” olarak yer almıştır.

Problem, kişinin amacına ulaşmada engel oluşturacak psikolojik, sosyolojik, fizyolojik, ekonomik, gerçek ve bazen de kendi oluşturdukları hayali engelleri hedefe ulaşmayı kısıtlayan güçlüklerdir. Problem insan zihnini karıştıran belirsizliğe neden olabilen, çözülmesi gerek ve bireyi rahatsız eden güçlük veya zorluktur (Duman 2009). Problemlerin etkin, doğru ve kalıcı olarak çözümlenebilmesi için öncelikle problemin hissedilip, saptanıp, tanımlanması gerekmekte akabinde çözümü için varsayımların belirlenip çözüm yollarının çeşitlendirilip nihai olarak problemin çözümlenmesi gerekmektedir (Duman 2009).

Problem çözüme, talep edilen amaca ulaşabilmek adına etkili ve faydalı olan araç ve davranışları mütenevvi olanaklar arasından intihap ve istimal olarak tanımlanabilir.

Kişinin hayata entegrasyonunu zorlayan ve başlangıçta bireye karmaşık gelen engeli aşmak, amaca ulaşmak, problem çözüme nosyonun tanımlarından biridir.

Çağımızın gerektirdiği komplike insan varlıklarının olduğu derin bir parametrede güçlüklerle karşılaşma olasılığı en yüksek seviyede olduğu zaman diliminde dengeli kişilik yapısına sahip bireyler yetiştirmek, öncelikle bireylerin problemlerini tanımaya ve onlara verilecek desteğe bağlıdır. Her insan hayatı boyunca sürekli olarak çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. İnsanın hayatı, problem ve bunların çözümü ile bir anlam kazanmaktadır (Üstün ve Bozkurt 2003)

Kişinin problemi çözebilme ve problemle baş edebilme becerisi başarısı ve bireyin öz güvenini oluşturan faktörlerine bağlıdır. Problemlerle karşı karşıya geldiğinde ürkmekten soğukkanlılığını koruyarak doğru kararlar vererek atılan adımlar atarak çözümlenme kişisel beceri ve kişisel başarının bir sonucudur (Dinçer 2013). Problem çözüme değişik biçimlerde irdelendiğinde, bir pürüzün aşılması, güçlüğü üstesinden gelebilme başarısı veya tek yönlü bir perspektiften ayrılabilmesi, çözümlenmeli düşünerek gereksinimlere yanıt bulması olarak açıklanabilir. Bilim adamları ise problem çözmeyi: sorulara yanıt verme, kapalı olanları imha etme, daha önce izah etmesi güç olanları ifade etme ve olması arzulan boşluğu doldurma olarak tanımlamıştır. Bu görüşten baz alarak, problem çözüme bir sorunun cevaplanması veya bilinmeyen bir duruma yanıt bulabilme yolu, zor

bir pozisyon için ise doyurucu ve bunun yanında çözümleyici bir yanıt bulabilmeyi, çeşitli kolaylık temin etmek veya alaka göstermesidir.

### **2.3.1 Problem Çözme Becerisi**

Problem çözme becerisi kişinin bilgiyi hayata geçirmesi ve mevcut olan bilgisine özgünlük katması, yaratıcılığını ve hayal gücünden esinlenerek çözümü elde etme prosesi olarak ifade edilebilir. Bu yetenek sağlıklı ve dengeli kişiliğin sürdürülebilmesi, psikolojik ruh sağlığını koruyup başarılı ve üretken bir birey olmak adına önem arz etmektedir.

Problem çözme becerisine sahip kişiler, kendilerinin ortaya koymuş olduğu çözüm yollarının sonuçlarını sezebilmeli, müşahede ve tecrübe etmelidir. Ekseriyetle insanın rutin hayatı sorunlar ve ruhsal gerilim yaratan hadiselerle doludur. Sorun teşkil eden durumların birçoğu birey için hiç de önem arz etmeyen; anahtarını kaybetmek, arabayı kaçırmak, trafikte insanlarla uğraşmak gibi, günlük hayatın akışıyla doğrudan bağlantılı olabileceği gibi boşanma, tecavüze uğrama, işten çıkarılma, sevdiği bir yakınının ölümü, ebeveyn zorbalığı gibi çok önemli de olabilmektedir.

Bazı sorunlar hayatında önceden yaşamış ve kazanmış olduğu tecrübelerle çözümlenebilirken, Kişinin maruz kaldığı sorunlar ister basit ister komplike olsun, problem çözme becerisine sahip kişiler her çeşit problemlerin üstesinden gelebilme başarısına sahiptirler.

Öğrenciyi, aktif bir durumda problem çözen birey olarak değerlendiren Bruner, yeni öğrenme-öğretme hareketler dizisinde, öğrencinin, yönetilebilir veya çözülebilir problemleri bulmasına muavenet eden bir proses olarak ele almaktadır (Balay 2004). Çünkü birey maruz kaldığı sorunlarını ne ölçüde çözümleyebilirse o denli yaşama adaptasyon sağlamada ve sağlıklı bir birey olup üretken ve başarılı olmasına zemin hazırlar. Bu uyumlu proses onun toplumdaki yerini, statüsünü tayin ehemmiyete sahiptir (Üstün ve Bozkurt 2004). Bu sebeple eğitim sistemi içerisinde problem veya sorun çözme becerisi tüm öğrencilere kesinlikle kazandırılması gereken en önemli olgulardandır.

sporda bir yandan modern bilimsel yaşamın sunmuş olduğu teknolojik ayak uydurma nedeniyle ortaya çıkan durumun hareketsiz yaşamın getirdiği avantajları sunarken sağlıklı bir birey olma yönünde de aynı zamanda bir problemdir buna karşı bir seçenek olan spor, sağlıklı kalabilmenin bir yolu, bir yandan insan vücudunun sınırlarını zorlayan bir çaba,

bir yandan da ruhsal sağlık için düzenli yapılması gereken bir çalışma olmuştur. Zihinsel, bedensel, fiziksel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı nesiller yetiştirebilmek adına sporun önemi ortaya çıkmaktadır. Sportif etkinliklerin nitelikli sporcular ve gençler yetiştirilmesinde önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Bu ifadeden yola çıkılarak günümüz yaşamı kolaylaştırmak için yapılan teknolojik değişim hayatımızı sağlık ve denge açısından da aynı zamanda bir tehdidi olmuştur. Bununla beraber spor bu açıdan sağlığı ve dengeyi kurmanın bir çözümü haline de gelmiştir.

Koberg and Bagnall (1981) için problem çözme yeteneği seviyesi yüksek kişilerin nitelikleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır. Bunlar;

- Yenileştirilmiş ve yenilikçi durumlara adaptasyon seviyesi yüksek
- Karar ve tercihlerin açıklamasında açık ve net
- Mesuliyet sahibi
- Görüş ve tutumlarında ılımlı bir düşünce yapısına sahip
- Cesur ve zarara uğrama tehlikesi ile karşılaşabilmeyi göze alabilen
- Olaylara genel bi açısı ile bakarak görüşler ne sürebilen koyabilen
- Kendine güvenme duygusu yüksek ve kendisine yetebilen
- Saydam ve rasyonalist olan
- Dingin ve sezgilerine güvenen
- Mobilize ve randımanlı olan
- Modern
- retme gücü olan
- Olaylara analitik ve aynı anda birçok bakış açısıyla yaklaşarak izlediği yollar neticesinde davranış sergileyen (Koberg and Bagnal 1981).

### **2.3.2 Problem özme Becerisinin nemi**

Problem özme bütün olarak bir izlem ağı ve kaideler çerçevesidir. Doğuştan var olan problem çözme zorunluluğunun olması ve bu çözüm için farklı tercihleri olan birey, bu beceriyi geliştirme ve ilerletme hususunda kendine katkı sağlamalıdır. Bilhassa iş hayatında rast gelen problemlerin çözümü için netice mihraklı, nder, özm getiren lider gibi konseptin ortaya çıktığı bu alanda problem çözme becerisi bireyin ayırt edici nitelikleri arasında sayılabilir. ekip evirme süreci ve idarecinin problem çözmedeki temel işlevi, çözüme kavuşmasıyla doğru orantılı olduğu için özellikle idarecilerde

problem çözüme becerisinin olması bilhassa önem arz etmektedir. Zaten iş hayatında problemlerle karşılaşılmasaydı idareci ve lider bireylere ihtiyaç duyulmazdı (Bedoyere 1997).

Başarılı ve üretken toplumlar ve toplulukların en önemli niteliklerinden sayılabilecek husus

başarılı yöneticiler tarafından yönetiliyor olmasıdır. Bu toplum ve topluluğu bir devlet olarak adlandırabileceğimiz gibi, okulda sınıf, şirkette belli bir bölüm, spor dallarının birinde bir takım veya kamuda bir işletme olarak da adlandırabiliriz. Lider kişi zamanın gerektirdiği problem çözüme, analitik ve rasyonel düşünme, grubu ile faal ve etkili iletişim kurma, toplumsal ve aktüel değişimlere uyum çerçevesinde, etrafını tesir etme gücüne vakıf olan bireylerdir. Problem pozisyonlarını ve zarar uğrama tehlikesini olmadan evvel hesap edebilen, kararlarına gerektiğinde kendine göre alt aşamalarda olan kimseleri de müdahil ederek en etkili sonuca ulaşmayı amaçlayan ve kendine göre alt aşamada olan kimselerinde gelişimini destekleyen bir uygulamalar çerçevesi benimsemiş olan lider, problem durumları ile karşı karşıya geldiğinde probleminin çözümüne ulaşmada herhangi bir sıkıntıyla karşılaşmayacaktır.

### **2.3.3 Problem Çözme Aşamaları**

Problem çözüme, yaşamın her kesiminde denk gelebilecek ve denk geldiğinde daima yapılması gereken bir yöntemdir. Öğrenimde bulunulan kişiler için problem çözüme becerisini geliştirmek amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. Bununla birlikte öğrenci hem kendini hem de toplumun problemleriyle çaba sarf etmeyi öğrenmiş olacaktırlar. Bu sebeple birey özgün, marjinal ve analitik bir düşünme tarzına sahip olması gerekmektedir. Bunun beraberinde ancak problem çözüme başarılı bir şekilde sonuçlandırılabilir(Duman 2013).

John Dewey (1910)'e göre problem çözüme beş başlıktan oluşmaktadır:

- İdrak edilen veya hissedilen güçlük,
- Problemin izahatı ve tespit edilmesi,
- Olası çözümlerin ortaya konması,
- Çözüm pratiklerinin ayrıntıya inilerek izahatı,



- Çözüm yollarının belirlenmesi ile sonucun geri çevrilmesine veya kabul edilmesine olanak sağlanması.

Wallas (1926)'a göre problem çözme dört adımda incelenmektedir:

- Hazırlık ya da problemi istikşaf ve bilgi teyidi,
- Bekleme prosesi ya da bu proseste şuursuz çaba sarf etme,
- Hızlı bir şekilde çözümün ortaya çıkarılması,
- Teyit ve düşüncelerin geçerliliğinin test edilmesidir.

Merrifield vd. (1962) ise problem çözmeyi beş ana başlık altında toplamıştır:

- Hazırlık yapma ve problemin izahatı,
- Analizler ve çözüm yollarını geliştirme,
- Amaç belirleyecek değişik ve alternatifli olan düşünceler ortaya konması ve kullanılması,
- Destekleyici ve çözüm odaklı değerlendirme yapma,
- Tekrar geriye dönme şansı tanıyan tekrar uygulama şekli olarak ifade etmiştir.

İnsan hayatında bireyler arası farklılık olması nedeniyle değişen problemler çok farklı özellikler ortaya koyabilmektedir.

Bu sebeple problemleri üç temel özellik üzerinde toplamıştır. Bu özellikleri:

- kişinin belirlediği hedef,
- amaca götüren yol bireyin önüne çıkan bir güçlük
- bireyi amacına ulaşmada yön veren içindeki endişe diye de söylenilebilir.

Öğülmüş (2001); problemleri bir durumun başlıklarını aşağıda olduğu gibidir:

- Var olan durumun lüzumlu durumla olan arasındaki nüans,
- Kişinin bu nüansı anlaması,
- Kişinin öfkesini yok etmek için çabada bulunulması,
- Kişinin kızgınlığını ortadan kaldırmaya yönelik devinimlerini yok etmesidir.

Problem çözmenin başlıca özellikleri;

- Amaca yönlendirilmesi: kişinin tutumu alenen amaca doğru düzenlenmesidir;
- Alt amacın ayrıştırılması: Özgün amacı, alt amaçlar veya alt vazifelere ayrıştırılmasıdır.
- Prosedür seçimi: amaca ulaşmayı başaran çalışma anlamına gelmektedir. Problemin tamamının çözümü bu bilinen prosedürlerin peş peşe getirilmesinden ortaya çıkar (Arkonaç 1998).

Problem çözme becerisinin öğretimiyle alakalı olarak çalışmalar yapan Bransford and Stein (1993), genel problem çözmenin aşamalarından hafıza destekleyici bir stilde kodlama yaparak “IDEAL” sözcüğü ile oluşturmuşlardır.

- Tespit (Identify): Bir problemin varlığını tanıma, sürece başlama noktası;
- Tanımlama (Define): Problemin ne olduğunu analiz etme, hedeflerini inceleme;
- Tetkik (Explore): Problem ve ilgili kaynakları toplama, olası stratejileri açıklama;
- Fiil (Act): Kaynakları kullanarak problemin üstesinden gelme, sonuçları tahmin etme;
- Bakma-araştırma (Look): ilerlemeyi izleme, öğrenmeyi kontrol etme, değerlendirme (Duman 2009).

Demirel (2004) kitabında, problem çözme prosedür fırsat oluştuğunda ilköğretim okullarından başlanılarak, yüksek öğretim aşamasına değin yer verilmesi gerektiğini ve bunun nedeni olarak problemden korkan değil, problemlere çözümler üretebilen bir gençlik yaratmak olduğunu vurgulamaktadır. Öğrencilerin problem çözme becerilerinin ilerletilip gelişmesi adına, öğretim sürecinin en değerli hedeflerinden birini meydana getirmektedir. Öğretim konusuna dahil belirgin bir zorluğun veya engelin meydana gelmesi ve bunların çözümlenmesine bağlı yeterlilik gayretlerini ilerletilip geliştirilmesi, problem çözme yoluyla öğretimin temel taşıyı meydana getirmektedir.

#### **2.3.4 Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler**

Problem çözme güç durumların üstesinden gelme, başa çıkma anlamlarına gelmektedir. Problemlerle baş edebilme esnasında problem çözmeyi etkileyebilen bazı faktörler vardır. Bu faktörler:

- Özgüven,
- Yaş,
- Bireysel Farklılıklar,
- Sorumluluk Duygusu,
- Problemler Hakkında Bilgi Düzeyi,
- Duyguların Etkisi,
- Geçmiş Yaşantı ve Deneyimler,
- Kültür,
- Kişiler Arası Etkileşimler,
- Kişilik ( Temel 2015).

### **2.3.5 Problem Çözme Yönteminin Hedefleri ve Özellikleri**

Problem çözme yolu, bilimsel izlenen bir yol olarak, kişinin muhakeme sürecinin geliştirilmesidir. Bu yol ayrıca meta bilişsel düşünmeyi öğrenme yoludur. Problem çözme yolunu öğrenmiş öğrenci, öğreneceği bilgilere bu yolu izleyerek öğrenme eylemini daha etkin ve daha kalıcı olmasını sağlayabilir.

Problem çözme yönteminin özellikleri,

1. Öğrenciyi merkeze alır.
2. Öğrencinin ilgi ve güdülenmesinin artırılması hedeflenir.
3. Kalıcı izli öğrenmenin daha etkin olarak artırır.
4. Bilimsel metodu kullanılmasını öğretmek ve bilimsel bir tutumu kazandırır (Demirel 2004).

Bu niteliklerin yanı sıra, Stephien and Gallagher (1993) problem çözme metodunun niteliklerini şu şekilde sıralamaktadır. Problem çözmeye dayalı öğrenme;

1. Öğrencilerin motivasyonunu artırır.
2. Öğrencilerin öğrenmelerini gerçek hayatla ilişkilendirir.
3. Öğrencilerin yüksek veya ileri düzeyde düşünmelerini destekler.

4. Öğrencileri nasıl öğreneceklerini keşfetmeye öğrenmeyi teşvik eder.
5. Öğrencilerin öğrenme sürecinde içten ve doğal olmalarını sağlar.
6. Öğrenciler arası ilişkilerindeki bağı kuvvetlendirir (Saban 2000).

## **2.4 ZİHİNSEL DAYANIKLILIK**

### **2.4.1 Zihinsel Dayanıklılık Kavramı**

Zihinsel dayanıklılık, sağlam içsel inanç, baskı ve güçlüklerle etkin bir biçimde üstesinden gelebilme, esnek olma, baskı ile güçlenme, bağlı olma ve üstün konsantrasyon yeteneğine sahip olma gibi terimlerle ifade edilebilmektedir (Connaughton vd. 2010; Crust 2008; Sheard 2013). Bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılık, stresin negatif etkilerini de azaltmaya yardımcı ve uyumluluğu destekleyici bir etken olarak görülebilmektedir (Jacelon 1997). Bununla beraber, zihinsel dayanıklılığı, zor ve güçlüklerle dolu yaşamdan edinilen deneyimler karşısında kişinin kendi benliğini koruma ve toparlayabilme gücü (Garmezy 1991) veya değişim ya da yıkımlarla baş edebilme becerisi diye de ifade edilebilmektedir. İnsanlar maruz kaldığı olumsuz olaylar karşısında başlangıç kademesinde olumsuz duygu durumlarıyla yaşayabilmekle beraber, stres yaratan durumlar ile yaşamlarını farklı yönlerde etkileyebilen durumlara, zamanla uyumda sağlamaktadırlar. Bu uyumun oluşmasında en önemli etken, bireylerin belli başlı adımlar atmasını gerektiren, zaman ve bireysel efor gerektiren zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy 1991; Luthar 1991; Luthar vd. 2000; Masten 2001; Werner 1995).

Genel olarak zihinsel dayanıklılık olumsuz olaylar ve hallerle karşılaşıldığında başarı ve üstün bir performans için kullanılması olarak ifade edilebilecek psikolojik kavramın temsili olarak önümüze gelmektedir.

(Clough vd. 2002). Connaughton ve arkadaşları bu yapılan ifadeler etrafında zihinsel dayanıklılık gelişiminin kişisel özellikler, çevresel koşullar ve kritik durumlardan etkilenen uzun ve karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmektedirler. (Crust vd. 2011).

### **2.4.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılık için, sporcunun performansını etkilediğini bilhassa rakibine kıyasla daha tutarlı ve daha başarılı olmasından kaynaklanan pek çok ihtiyacı görmede (yarışma, eğitim, hayat biçimi) rakibine kıyasla daha çok başarılı bir şekilde üstesinden

gelebilmesine etki eden, hedefe kitlenmiş, öz saygısı yüksek ve üzerindeki baskıları kontrol edebilen , doğuştan ve geliştirilmiş psikolojik niteliklerin mevcudu olarak ifade edilmiştir. Başlarda pek çok araştırmacının zihinsel dayanıklılığı çok boyutlu kişiliğin belli bölümlerinden olduğunu görmekteydiler. Ancak sonraları bu araştırmalar zihinsel dayanıklılık için bir sporcu bireyin spor platformunda üst seviyelerde etkin performans sergileyebilmesinin çok çeşitli bir yapı olduğunu ayrıca performansında pozitif doğrultuda etki edildiğine dair kararlaştırmışlardır.

Zihinsel dayanıklılık son günlerde spor araştırmalarının, antrenörler sporcular, spor yöneticilerinin de oldukça önem verdiği bir kavram haline gelmiştir. Aynı zamanda atletik başarılarının da devamlılığında önemlilik arz eden ön koşul olarak ta benimsenmiştir.

Son zamanlara bilim insanlarının da ayrıca spor psikologlarının da üzerine değindiği kavramlardan biri haline gelen zihinsel dayanıklılık sporcu kişiler ve eğitimciler adına bilhassa müsabaka dönemlerinde oldukça önem teşkil eder. Bilhassa sporcunun fiziksel bakımdan ihtiyaçlarını oldukça rahat performans da olabilmesine karşın müsabakalarda düşük performans sergilemesi zihinsel dayanıklılık faktörünün etkisini de önemini göstermektedir. Günümüzde müsabakalarda elde edilen sonuçların zihinsel dayanıklılığın yüksek seviyede ya da düşük seviyede olmasıyla ilişkilendirilen sporcuların antrenörlerin spor bilim insanlarının sayıları giderek artmaktadır. (Pehlivan 2014 ) Spor camiasında zihinsel dayanıklılıkla ilişkili yayımlanan ilk çalışma Fourie ve pothgieter tarafından gerçekleştirilmiştir.(Fourie and Pothgieter 2001) 131 antrenör ve 160 elit sporcunun içinden zihinsel dayanıklılığı olan ve sporda bulunması gerekli nitelikleri listelenmiş ve sıralamaları gerektiğini ifade etmiştir. Yapılan analiz ve değerlendirme sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık 12 farklı kavramdan meydana geldiği gözler önüne serilmiştir. İfade edilen kavramlar ise güdülenme seviyesi üstün gelebilme yeteneği, itimat, sıkı bir düzen rekabet, fiziksel ve zihinsel zorluklar takım uyumu, hazırlık berisi, psikolojik dayanıklılık, ahlaki ve inanç olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada ucu açık sorulara katılımcıların verdiği cevaplar ışığında antrenörler için en temel kavramın azim ve hırs olması çalışma sonuçlarının ve yorumların tenkit edilmesine olanak sunmuştur. Bu çalışmanın spor platformunda zihinsel dayanıklılık ile ilişkili ilk yayın olmasına karşın spor platformunda rastgele bir davranış teorisine zemin oluşturamamıştır. (Connaughton and Hanton 2009)

Geçmişten bugüne değin zihinsel dayanıklılık kavramı yazılı kaynaklarda çeşitli bakış açısıyla ve farklı açıklamalarla değerlendirilmiş olmasına karşın bu çalışmaların pek çoğu herhangi bir teori ile ilişkilendirilememekte ve genellikle bulgulara dayanmaktadır.

son günlerde spor camiasında üst düzey performansa sahip olabilmek adına sporcu bireyin fiziksel açıdan yeterli olması ve beraberinde psikolojik açıdan da yeterli olması oldukça önemli olduğu benimsenmiş bir olgudur. Başlarda kişiliğin belli bir bölümü olduğu kabul edilmiş zihinsel dayanıklılık kavramı zaman ile sporcu bireyler için psikolojik performans göstergesi değerlendirilmeye alınmıştır( Carver vd. 2009). Zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirme çalışmalarında oldukça önemli bir konumda olan ‘ Kişilik Yapısı Kuramı’(Personality -construet theory) Kelly tarafından ele alınmıştır. .Bu kuram ya da teoriye göre kişiler kendi benliklerini, yaşamı yorumlamakta kullandıkları farklı planları bir araya getirmektedir (Kelly 1955). Kelly bu teorisini ‘kişinin; uygu, düşünce, davranış ve yaşamını psikolojik açıdan, olay ve durumlara bağlı gerçekleşmesine beklediği yollarla düzene koyma çabasıdır. ‘şeklinde olan önemli ve oldukça değerli bir teklif ve bu teklife ilişkin 11 alt ve 19 teklif şeklinde öne sürmüştür (Luthans 2002).bir başka açıdan ifade edilecek olunursa ‘ Kişilik Yapısı Kuramı’ kişilerin oluşturmuş oldukları bu planlar yardımı ile karşılaşabilecekleri durum veya olaylar ile üstesinden gelebilme çabasını ortaya koymaktadır. (Jones vd. 2007), bu kuramdan baz alınarak zihinsel dayanıklılığı olan sporcu bireylerin üzerine baskı kurulmasında veya güç durumlar ile karşılaştıklarında kontrol ve ihtiyatlı aynı zamanda konsantre bir biçimde karşısında olan rakip bireylerden kıyaslanacak olursa çok daha başarılı ve daha iyi performans sergilemesi olarak yorumlanabilirler.

## **2.5 ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRMEDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER**

Zihinsel dayanıklılık kavramının ne şekilde geliştirilebileceğinin üstüne yapılan araştırmalardan biri de Connaughton, Hanton ve ThelWell zihinsel dayanıklılıkla ilgili gelişimin bilinçli olması değil, yakalanan durumlarla ilişkilendirmişlerdir. Bu etmenler;

1. Destekleyici Aile ortamı
2. motivasyonel çalışma ortamı
3. Takım arkadaşlarının sporcuyu cesaretlendirmesi

4. Zorlu çalışmalar
5. Öz disiplin
6. Yaşamla başa çıkma ve antrenör beklentileridir.

Zihinsel dayanıklılık kavramının iletilmesindeki en önemli faktör antrenörlerdir. Butt, Weinberg ve Culp uluslararası üniversitesi atletizm derneği sporcularıyla beraber yapılan araştırmada mental dayanıklılığın geliştirilmesi konusunda olabildiğince geniş bir payı olan bireylerin antrenörler olduklarını ve bu payda antrenörlerin katkısı, rol alınmaları, liderlik özellikleri, antrenman tecrübesi bilgilerinin olmasıyla beraber yeteneklerinde var olması özellikle altı çizilerek belirtilmiştir. Antrenörlerin kişilerin zihinsel dayanıklılık açısından güçlendirilmesi gereken vazifeleri bulunmaktadır. Bu vazifeler uygun antrenman planlaması yapmak, yarışma atmosferini ve ortamını meydana getirmek amaçları üst düzeye çıkarmak eğitici ve destekleyici dönütler sağlanması, zor koşullarda antrenman şartları sporcunun öz saygıyı benimsemesi, kendine inanıp güvenmesini öğretme, ikaz yoluyla dikkat eksikliğini azalmaktır(Weinberg vd. 2011)

Altınbaş sporcu bireylerin fiziksel güç durumunun yeteri olup olmayışını ve ayrıca zihinsel dayanıklılığın da oldukça önemli olduğu arttı altı çizilerek vurgulanmıştır. Altıntaş'a göre spor yapıldığı zaman ortaya çıkan durum karşısında sporcu bireylerin psikolojik yapıları açısından değişkenlik gösterebilmektedir. Koruç ve Bayar ise bu konu da olimpiyatlar ve üst düzey spor organizasyonları sporcu bireylerin sağlıksız düşünmesine sebep olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu duruma sebep olabilmek adına endişe oluşturan ortamın ortadan kaldırılması sporcu bireylerin müsabakaya kendilerini uyarlanmış olması ve stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve aynı zamanda bu yöntemlerin öğrenilmesi gerektiğini savunmuşlardır.

### **2.5.1 Zihinsel planlar**

Olumlu zihinsel planın başlıca yararlarından biri sporcunun aklını olumsuz eleştiriden uzak tutabilmesidir. Buna ek olarak olumlu, belirli ve üzerine yoğunlaşmış düşünceler, hayaller ve zihinsel yönergeler vücuda çoğu zaman daha istikrarlı tepki verir.

Zihinsel planın geliştirilmesi: zihinsel yönden bir rekabet ortamında segilenen verimi bir takım kritik konuların belirlediği görülmektedir. Bu noktalardan ikisi müsabaka öncesi aşamada üçüncüsünde müsabaka sırasında kendini göstermektedir.

### **2.5.2 Zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans arasındaki ilişki**

Fiziksel performans ile zihinsel dayanıklılık ilişkisi de araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Slimani vd. (2016) yüksek seviyede yarışan kick-boxsporunu yapan sporcuların müsabaka öncesi zihinsel dayanıklılık seviyesi ile sıçrama ve sağlık topu fırlatma gücü arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek için Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri-SMTQ kullanılmıştır. Sonuçların analizinde kazanan ve kaybeden sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ile sağlık topu fırlatma gücü arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bir diğer sonuç ise sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile müsabaka sonuçları, sağlık topu fırlatma ve sıçrama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmasıdır.

### **2.5.3 Zihinsel dayanıklılık ve Antrenör-sporcu ilişkisi**

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceleyen bir başka araştırma grubu ise antrenör-sporcu ilişkisi ve antrenör davranışları üzerine durmuştur. Crust and Azadi (2009) zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların tercih ettikleri liderlik davranışlarını incelemek için 66 erkek ve 37 kadın olmak üzere toplamda 103 sporcunun katıldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçları “zihinsel dayanıklılık” ile algılanan liderlik leğinin “antrenman ve eğitim” alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenirken “sosyal destek” ile “zihinsel dayanıklılık” arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin “bağlılık” ve “meydan okuma” alt boyutlarının algılanılan liderlik davranışlarından “antrenman ve eğitim” alt boyutunu öngördüğü ortaya konmuştur. Zihinsel dayanıklılık değerleri ile “sosyal destek”, “demokratik davranış”, “otokritik davranış” ve “pozitif geri bildirim” alt boyutları arasında anlamlı bir bağ bulunamamıştır.

Çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ile antrenör sporcu ilişkisi de ele alınmıştır. Örneğin; Philippe, vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen nicel araştırmada 17 elit ragbi sporcusunun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin gelişmesinde antrenör davranışlarının etkisi incelenmiştir. Antrenörün rolü ustalık, gelişim ve bilgilendirme olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar; antrenör sporcu-ilişkisinin sporcunun zihinsel dayanıklılık gelişiminde etkisinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte sporcuların başlangıç ve gelişim evrelerinde antrenörlerin davranışlarını model aldıkları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin gelişiminde etkisinin olduğu belirtilmiştir.



#### **2.5.4. Zihinsel Dayanıklılık ile Problem Çözme Becerisi İlişkisi**

Bilindiği gibi spor alanında bilhassa sporcular adına birçok güçlükler, sorunlar, stres ve hatta başarısız olma endişesi gibi durumları beraberinde barındırabilmektedir”. Bu sebeple sporcuların amaçlarına ulaşabilmesi veya hızlı tazelenebilmeleri için bu tür negatif durumlar ile karşılaştığında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğunca üst düzeyde tutmaları gerekmektedir. Güreş antrenörlerinin yüzde 82’sinin amaca ulaşmada ve başarılı olabilme de temel etkenin zihinsel dayanıklılık kavramının olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık yalnızca negatif durumlarda ihtiyaç olunacağı düşünülen bir kavram olarak bilinmemesi gerekir. Loehr (1982)’ye göre, zihinsel açıdan güçlü sporcular, Kişilerin psikolojik sağlımlıkları aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ile de doğrudan bağlantılıdır. Problemlerle karşılaşma esnasında zihinsel dayanıklılığına sahip olan bireylerde sorundan kaçmak ya da başında savuşturmak yerine öncelikle sorunun kaynağına gitmeyi deneyip gerekli noktada kendisiyle yüzleşmekten çekinmez kendini tanıyan ve gerçekleştiren birey olma özelliğini korur. Bu özellik onun karşılaştığı kriz durumlarında dezavantaj olan durumu lehine çevirmesine olanak sağlar. Özellikle müsabaka esnasında yaşanan ani sorunlarda çözüm odaklı olmasını sağlar. Mücadele gerektiren spor dalları her zaman zaferle sonuçlanmayacağından olumsuz sonuçlarda sporcuyu olumsuz etkileyebilir ancak bu özelliğe sahip bireyler karşılaştığı vaziyeti duygu bakımından rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayabilen farklı reaksiyonlara sahiptirler.

Zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek sporcularda, rutin antrenmanlarına ve etkinliklerine daha fazla bağlanmakta, yoğun odaklanmakta, yaşamlarını kontrol altına almakla ve karşılanması beklenmeyen değişikliklerle gelişme için bir imkan olarak görülmektedir. Dayanıklılık düzeyi düşük kişilerdeyse, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı dirençsizlik görülebilmektedir.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1 ARAŞTIRMA AMACI

Bu çalışmanın amacı TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisinin incelenerek, TOHM güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ve problem çözme düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, eğitim durumu, spor yapma yılı, milli sporcu olma süreleri, branş dereceleri, TOHM’da bulunma süreleri ve TOHM’ da aldıkları psikolojik desteğin faydalı olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlenmesidir.

#### 3.2 ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, birçok sayıda oluşan evrenden genel bir karara varmak için evrenden alınacak örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modeli ise, ikiden fazla yer alan değişken arasında değişimin varlığını veya derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Fraenkel and Wallen 2009; Karasar 2005).

#### 3.3 ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Çalışmamızda aşağıdaki problemlere ait cevaplar aranacaktır:

TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma problemine bağlı olarak alt problemler şu şekilde sıralanmıştır:

- TOHM güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri nasıldır?
- TOHM güreşçilerinin problem çözme durumları nasıldır?
- TOHM güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri stile göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri eēitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri spor yapma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri milli sporcu olma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri branŖ derecelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri Tohm'da bulunma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- TOHM greŖçilerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeyleri Tohm'dan aldıkları psikolojik desteēin faydalı olup olmamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### 3.4 ARAŖTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araŖtırmanın evrenini Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi greŖ branŖında yer alan milli sporcular oluŖturmaktadır. rneklemine ise, gönüllü olarak çalıŖmamıza katılan yüzde 72,5'i (74) erkek, yüzde 27,5'i (28) kadın olmak üzere toplam 102 milli sporcu katılmıştır.

### 3.5 VERİ TOPLAMA ARACI

AraŖtırmamızda veri toplamak amacıyla KiŖisel Bilgi Formu, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

**Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:** Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları tarafından geliŖtirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 14 madde ve 3 alt boyuttan oluŖmaktadır. Ölçek, 1=Tamamıyla Yanlış, 2=Yanlış, 3= Doēru, 4= Tamamıyla Doēru Ŗeklinde 4'l likert tipindedir. lçeēin iç tutarlılık kat sayısını belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik analizinde cronbach's alpha kat sayısı ,740 "Orta Güvenilir" olarak tespit edilmiştir. lçeēe ait alt boyutlar Ŗu Ŗekildedir:

Güven alt boyutu (1, 5, 6, 11, 13, 14), Kontrol alt boyutu (2, 4, 7, 9), Devamlılık alt boyutu (3, 8, 10, 12).

**Problem Çözme Envanteri:** Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişilerin günlük karşılaştıkları sorunlara nasıl tepki verdiklerini ölçen 35 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 6'lı likert tipinde olan ölçek 1= Tamamen katılıyorum, 6= Tamamen katılmıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Puanlama yapılırken 9, 22, 29 maddeleri puanlama dışı tutulmaktadır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters madde olarak kodlanmıştır. Envanterden alınacak toplam puan aralığı 32-192 şeklindedir. Envanteri dolduracak olan katılımcı okuduğu maddeyi en doğru temsil eden seçeneği işaretlemesi gerekmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısını belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik analizinde cronbach'salpha kat sayısı ,847 "Yüksek Güvenilir" olarak tespit edilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutlar şu şekildedir: Problem Çözme Yeteneğine Güven alt boyutu: (5, 10, 11, 12, 19, 23, 24, 27, 33, 34, 35), Yaklaşma-Kaçınma alt boyutu: (1, 2, 4, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 30, 31), Kişisel Kontrol: (3, 14, 25, 26, 32) (Heppner and Peterson 1982).

### 3.6 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu Kolmogorov Smirnow testi ile belirlenmiştir. Shao (2002) bu değerlerin +3 ile -3 arasında değiştiğini belirtmiştir. Bu nedenle tanımlayıcı istatistiklerin yanında parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve one-way Anova testleri uygulanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık kat sayılarını belirlemek için de cronbach'salpha güvenirlik testi yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

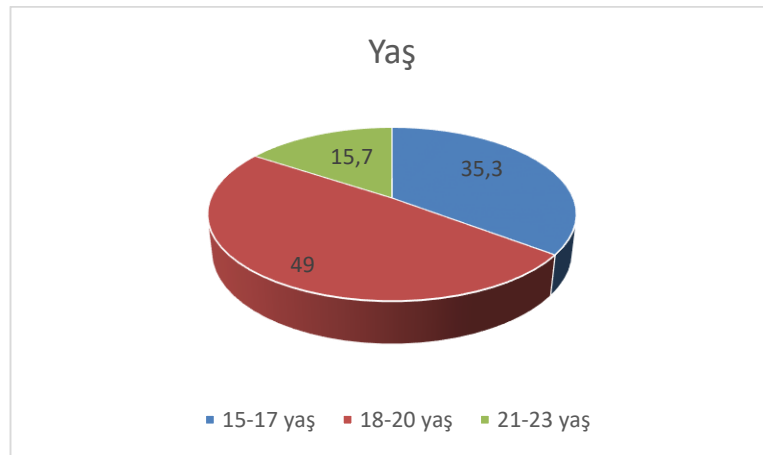
### Demografik Özelliklerin Dağılımı

Katılımcıların demografik özelliklerine belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, stil, eğitim durumu, spor yapma yılı, milli sporcu olma süreleri, dereceleri, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi (Tohm)'de bulunma süreleri ve Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi (Tohm)'de aldıkları Spor Psikoloğu eğitiminin faydalı olup olmadıklarını içeren 9 adet kişisel bilgi formunda soru yöneltilmiştir.

**Tablo 4. 1. Yaş Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı**

Yaş	Frekans	Yüzde (%)
15-17 yaş	36	35,3
18-20 yaş	50	49,0
21-23 yaş	16	15,7
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1'de katılımcılara ait yaş dağılımları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 35,3'ü "15-17 yaş", yüzde 49,0'ı "18-20 yaş", "yüzde 15,7'si ise "21-23 yaş" aralığında yer almaktadır.

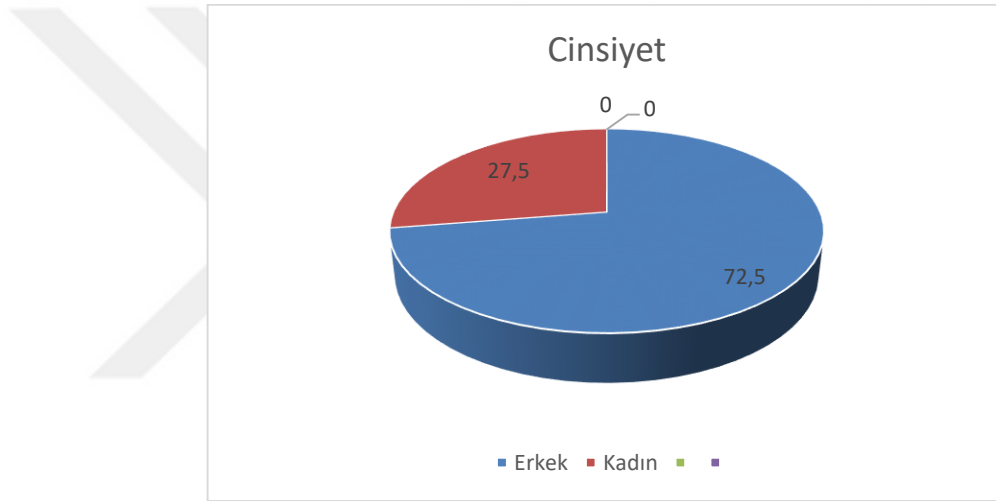


**Şekil 4.1. Yaş Değişkeninin Dağılımı**

**Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Erkek	74	72,5
Kadın	28	27,5
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2’de katılımcılara ait cinsiyet dağılımları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 72,5’i “Erkek”, yüzde 27,5’ise “Kadın”dır.

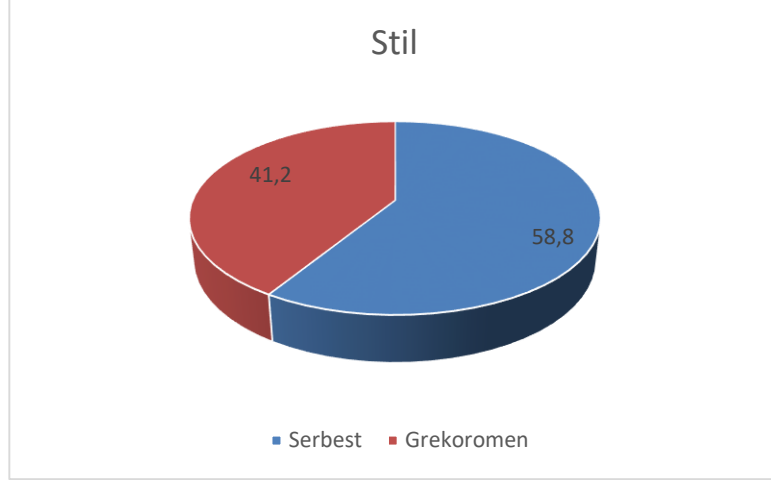


**Şekil 4.2. Cinsiyet Değişkeninin Dağılımı**

**Tablo 4.3. Stil Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı**

Stiliniz	Frekans	Yüzde (%)
Serbest	60	58,8
Grekoromen	42	41,2
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.3’te katılımcılara ait stil dağılımları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 58,8’i “Serbest”, yüzde 41,2’ si ise “Grekoromen” stil aralığında yer almaktadır.

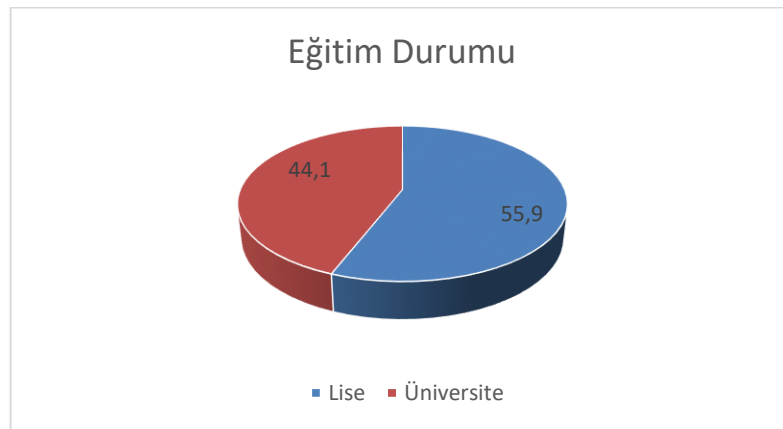


**Şekil 4.3. Stillerin Dağılımı**

**Tablo 4. 4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ortalamaların Dağılımı**

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde (%)
Lise	57	55,9
Üniversite	45	44,1
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.4'te katılımcılara ait eğitim durumu dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 55,9'u "Lise", yüzde 44,1'i ise "Üniversite" eğitim seviyesindedir.

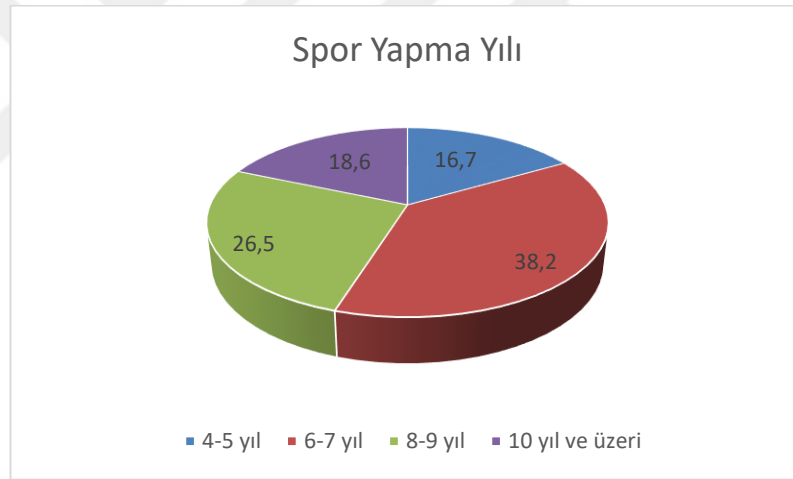


**Şekil 4.4. Eğitim Durumunun Dağılımı**

**Tablo 4.5. Spor Yapma Yılına Göre Ortalamaların Dağılımı**

<b>Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
4-5 yıl	17	16,7
6-7 yıl	39	38,2
8-9 yıl	27	26,5
10 yıl ve üzeri	19	18,6
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.5’te katılımcıların spor yaptıkları sürelerle ait dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 16,7’si “4-5 yıl”, yüzde 38,2’si “6-7 yıl”, yüzde 26,5’i “8-9 yıl”, yüzde 18,6’sı ise “10 yıl”ı aşkın süredir spor yapmaktadır.



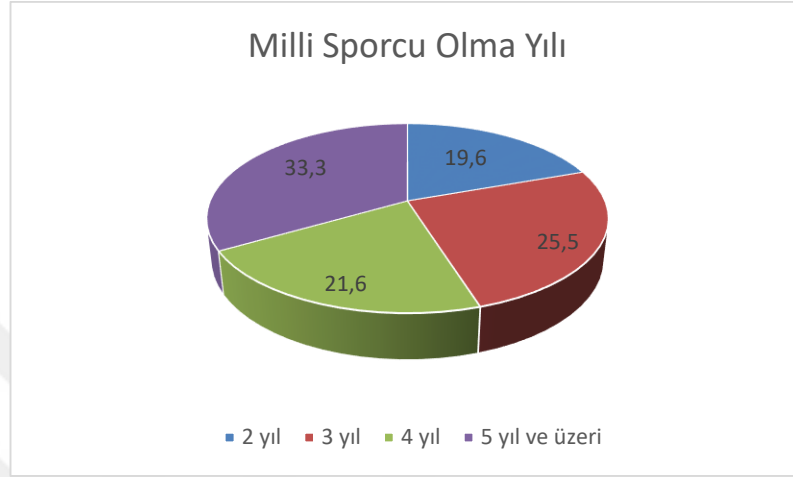
**Şekil 4.5. Spor Yapma Yılları Dağılımı**

**Tablo 4.6. Milli Sporcu Olma Sürelerine Göre Ortalamaların Dağılımı**

<b>Kaç yıldır milli sporcusunuz?</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
2 yıl	20	19,6
3 yıl	26	25,5
4 yıl	22	21,6
5 yıl ve üzeri	34	33,3
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>



Tablo 4.6’da katılımcıların milli sporcu olma sürelerine ait dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 19,6’sı “2 yıl”, yüzde 25,5’i “3 yıl”, yüzde 21,6’sı “4 yıl”, yüzde 33,3’ü ise “5 yıl”ı aşkın süredir milli takımda süre almıştır.

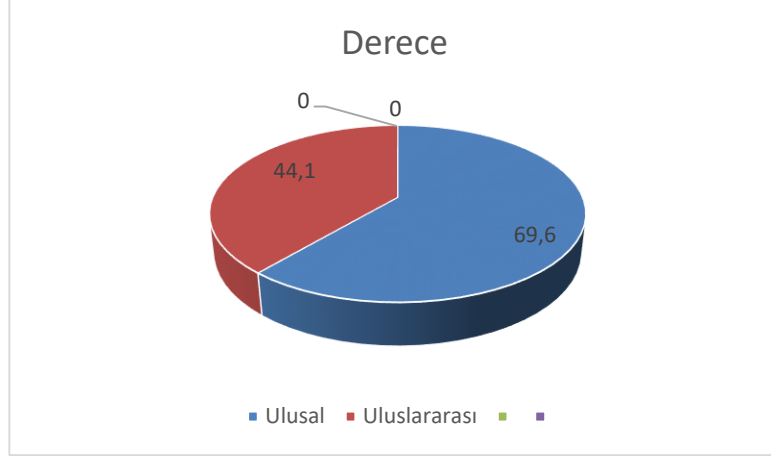


Şekil 4.6. Mili Sporcu Olma Yıllarının Dağılımı

Tablo 4.7. Derecelerine Göre Ortalama Puanların Dağılımı

En iyi derece	Frekans	Yüzde (%)
Ulusal	71	69,6
Uluslararası	31	30,4
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.7’de katılımcıların kazanmış olduğu derecelere ait dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 69,6’sı “Ulusal”, yüzde 30,4’ü ise “Uluslararası” derece kazanmışlardır.

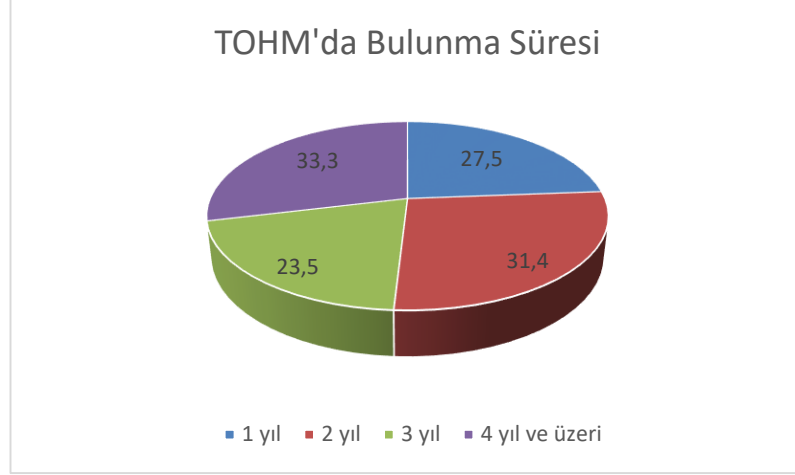


**Şekil 4.7. Derecelerin Dağılımı**

**Tablo 4.8. TOHM’da Bulunma Sürelerine Göre Ortalamaların Dağılımı**

Kaç yıldır Tohmdasınız	Frekans	Yüzde (%)
1 yıl	28	27,5
2 yıl	32	31,4
3 yıl	24	23,5
4 yıl ve üzeri	18	17,6
<b>Toplam</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.8’de katılımcıların Türkiye Olimpiyat Hizmet Merkezinde geçirdikleri zamana ait dağılımlar yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 27,5’i “1 yıl”, yüzde 31,4’ü “2 yıl”, yüzde 23,5’i “3 yıl”, yüzde 17,6’sı ise “4 yıl”ı aşkın süredir Türkiye Olimpiyat Hizmet Merkezi’nde bulunmuşlardır.

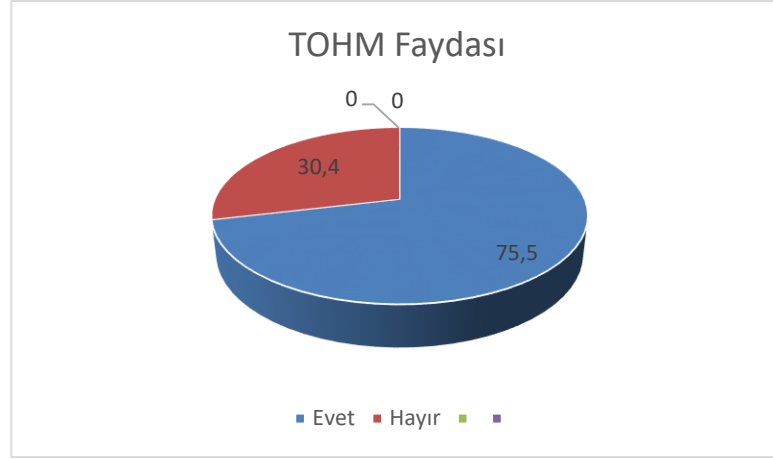


**Şekil 4.8. TOHM'da Bulunma Sürelerin Dağılımı**

**Tablo 4.9. Tohmda Alınan Desteğin Faydalı Olma Durumuna Göre Ortalamaların Dağılımı**

Tohmdan aldığımız destek faydalı mı?	Frekans	Yüzde (%)
Evet	77	75,5
Hayır	25	24,5
<b>Toplam</b>	102	100,0

Tablo 4.9'da katılımcıların Türkiye Olimpiyat Hizmet Merkezi'nden aldığımız destek faydalı mı sorusuna verdikleri dağılımlar yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 75,5'i "Evet", yüzde 24,5'i ise "Hayır" cevabını vermişlerdir.



**Şekil 4.9. TOHM Faydasının Dağılımı**

**Tablo 4.10. Ölçeklere Ait Alt Boyutların Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach's Alpha Değerleri**

Ölçekler	Ölçek Alt Boyutları	N	Ort.	Std. Sp.	Cronbach's Alpha
<b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	Güven	102	2,80	,39	,740
	Kontrol	102	2,72	,56	
	Dayanıklılık	102	2,54	,41	
Problem Çözme					
<b>Problem Çözme Envanteri</b>	Yeteneğine Güven	102	29,75	8,85	,847
	Yaklaşma-Kaçınma	102	45,82	10,34	
	Kişisel Kontrol	102	15,92	2,79	

Tablo 4.10'da çalışmada kullanılan ölçek alt boyutlarına ait ortalama puanlar, standart değerler ve ölçek puan ortalamalarının iç tutarlılık kat sayılarına ait sonuçlar yer almaktadır. İç tutarlılık kat sayısını belirlemek amacıyla yapılan güvenilirlik analizine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin ,740 ile "Orta Güvenilir", Problem Çözme Envanteri'nin ise ",847" olarak "Yüksek Güvenilir" tespit edilmiştir.

**Tablo 4.11. Yaş Değişkenine Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Ölçeği Göre Anova Analiz Testi Sonuçları**

	Ölçek Alt Boyutları	Yaş	N	Ort.	Std. Sp.	F	p
<b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	Güven	15-17	36	2,91	,34	2,896	,060
		yaş					
		18-20	50	2,71	,44		
		yaş					
		21-23	16	2,86	,23		
		yaş					
	Kontrol	15-17	36	2,70	,45	,063	,939
		yaş					
		18-20	50	2,74	,66		
		yaş					
		21-23	16	2,71	,42		
		yaş					
Devamlılık	15-17	36	2,57	,31	,194	,824	
	yaş						
	18-20	50	2,54	,49			
	yaş						
	21-23	16	2,50	,31			
	yaş						
<b>Problem Çözme Envanteri</b>	Problem Çözme Yeteneğine	15-17	36	27,58	9,16	1,700	,188
		yaş					
	Güven	18-20	50	30,88	9,11		
		yaş					
		21-23	16	31,12	6,61		
		yaş					
	Yaklaşma-Kaçınma	15-17	36	44,75	8,77	,355	,702
		yaş					
		18-20	50	46,16	12,14		
		yaş					

	21-23	16	47,18	7,36		
	yaş					
	15-17	36	16,19	2,79		
Kişisel Kontrol	yaş				1,113	,333
	18-20	50	15,52	2,79		
	yaş					
	21-23	16	16,56	2,75		
	yaş					

**p<0,05**

Tablo 4.11’de katılımcıların yaş değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla One-way Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; yaş değişkeni ile ölçeklere ait alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Ölçeği Göre T-Testi Analiz Testi Sonuçları**

	Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp.	T	p
<b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	Güven	Erkek	74	2,81	,43	,177	,860
		Kadın	28	2,79	,23		
	Kontrol	Erkek	74	2,70	,61	-,565	,573
		Kadın	28	2,77	,40		
Devamlılık	Erkek	74	2,51	,44	-1,567	,120	
	Kadın	28	2,65	,27			
<b>Problem Çözme Ölçeği</b>	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Erkek	74	30,66	8,88	1,697	,093
		Kadın	28	27,35	8,48		
	Yaklaşma-Kaçınma	Erkek	74	47,01	9,40	1,913	,059
		Kadın	28	42,67	12,12		
	Kişisel Kontrol	Erkek	74	16,20	2,79	1,663	,099
		Kadın	28	15,17	2,69		

Tablo 4.12’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkeni ile ölçeklere ait alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.13. Stile Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

Ölçek Alt Boyutları	Stil	N	Ort.	Std. Sapma	T	p
<b>Güven</b>	Serbest	60	2,71	,39	-3,138	<b>,002</b>
	Grekoromen	42	2,94	,34		
<b>Kontrol</b>	Serbest	60	2,70	,59	-,456	,649
	Grekoromen	42	2,75	,51		
<b>Devamlılık</b>	Serbest	60	2,53	,43	-,460	,647
	Grekoromen	42	2,57	,38		
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Serbest	60	31,18	9,14	1,975	,051
	Grekoromen	42	27,71	8,10		
<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Serbest	60	46,91	11,04	1,279	,204
	Grekoromen	42	44,26	9,15		
<b>Kişisel Kontrol</b>	Serbest	60	16,15	2,92	,987	,326
	Grekoromen	42	15,59	2,59		

**p<0,05**

Tablo 4.13’te katılımcıların yer aldıkları stil değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven” alt boyutu ile

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t = -3,138$ ,  $p < 0,05$ ). Grekoromen stiline sahip katılımcıların ortalama puanları serbest stilde yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.14. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

<b>Ölçek Alt Boyutlar</b>	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
<b>Güven</b>	Lise	57	2,87	,34	1,834	,070
	Üniversite	45	2,72	,43		
<b>Kontrol</b>	Lise	57	2,76	,47	,760	,449
	Üniversite	45	2,67	,66		
<b>Devamlılık</b>	Lise	57	2,60	,36	1,569	,120
	Üniversite	45	2,47	,45		
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Lise	57	29,70	9,96	-,068	,946
	Üniversite	45	29,82	7,32		
<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Lise	57	47,26	9,61	1,594	,114
	Üniversite	45	44,00	11,04		
<b>Kişisel Kontrol</b>	Lise	57	16,07	2,88	,603	,548
	Üniversite	45	15,73	2,69		

**$p < 0,05$**

Tablo 4.14’te katılımcıların eğitim durumlarına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; eğitim durumu ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.



**Tablo 4.15. Spor Yılına Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

Ölçek Alt Boyutları	Spor Yılı	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Post Hoc
<b>Güven</b>	4-5 yıl	17	2,87	,30	,623	,602	
	6-7 yıl	39	2,79	,50			
	8-9 yıl	27	2,74	,32			
	10 yıl ve üzeri	19	2,87	,24			
<b>Kontrol</b>	4-5 yıl	17	2,73	,40	,502	,682	
	6-7 yıl	39	2,66	,60			
	8-9 yıl	27	2,83	,60			
	10 yıl ve üzeri	19	2,68	,55			
<b>Devamlılık</b>	4-5 yıl	17	2,60	,28	,322	,810	
	6-7 yıl	39	2,53	,52			
	8-9 yıl	27	2,58	,41			
	10 yıl ve üzeri	19	2,48	,19			
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	4-5 yıl	17	25,05	7,32	2,266	,086	
	6-7 yıl	39	31,48	9,93			
	8-9 yıl	27	30,55	7,67			
	10 yıl ve üzeri	19	29,26	8,40			
<b>Yaklaşma-Kaçınma</b>	4-5 yıl	17	42,76	9,75	2,919	<b>,038</b>	<b>3-4</b>
	6-7 yıl	39	47,56	8,89			
	8-9 yıl	27	48,51	8,60			
	10 yıl ve üzeri	19	41,15	13,88			
<b>Kişisel Kontrol</b>	4-5 yıl	17	15,41	2,50	,278	,841	
	6-7 yıl	39	15,89	3,02			
	8-9 yıl	27	16,18	2,70			

10 yıl ve üzeri	19	16,05	2,81
-----------------	----	-------	------

**p<0,05**

Tablo 4.15’te katılımcıların spor yapma yıllarına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla One-way Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; spor yapma yılına göre Problem Çözme Envanteri’ne ait “Yaklaşma- Kaçınma” alt boyutu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $f=2,919$ ,  $p<0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan post hoc testine göre ise “8-9 yıl” ve “10 yıl ve üzeri” gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.16. Milli Sporcu Olma Sürelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

Ölçek Alt Boyutları	Millilik Süresi	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Post Hoc
<b>Güven</b>	2 yıl	20	2,87	,34	2,959	<b>,036</b>	<b>2-3</b>
	3 yıl	26	2,93	,36			
	4 yıl	22	2,62	,55			
	5 yıl ve üzeri	34	2,79	,24			
<b>Kontrol</b>	2 yıl	20	2,72	,47	,137	,938	
	3 yıl	26	2,75	,50			
	4 yıl	22	2,65	,71			
	5 yıl ve üzeri	34	2,75	,56			
<b>Devamlılık</b>	2 yıl	20	2,58	,31	1,163	,328	
	3 yıl	26	2,63	,39			
	4 yıl	22	2,42	,62			

	5 yıl ve üzeri	34	2,54	,27		
	2 yıl	20	27,45	9,12		
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	3 yıl	26	29,38	10,39	,700	,554
	4 yıl	22	30,90	9,15		
	5 yıl ve üzeri	34	30,64	7,20		
	2 yıl	20	44,05	8,97		
<b>Yaklaşma-Kaçınma</b>	3 yıl	26	47,30	9,35	1,225	,305
	4 yıl	22	48,50	11,93		
	5 yıl ve üzeri	34	44,00	10,60		
	2 yıl	20	15,70	2,49		
<b>Kişisel Kontrol</b>	3 yıl	26	16,19	3,11	,126	,945
	4 yıl	22	15,86	3,31		
	5 yıl ve üzeri	34	15,88	2,42		

**p<0,05**

Tablo 4.16’da katılımcıların milli takımda olma süresine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla One-wayAnova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; milli takımda yer alma süresine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait alt boyut ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= 2,959, p<0,05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post hoc testine göre ise “3 yıl” ve “4 yıl” süre aralığında yer alan gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.17. Derecelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Puanı**

<b>Ölçek Alt Boyutları</b>	<b>Derece</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
<b>Güven</b>	Ulusal	71	2,77	,39	-1,381	,172
	Uluslararası	31	2,88	,36		
<b>Kontrol</b>	Ulusal	71	2,76	,57	1,050	,296
	Uluslararası	31	2,63	,53		
<b>Devamlılık</b>	Ulusal	71	2,57	,46	,796	,428
	Uluslararası	31	2,50	,22		
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Ulusal	71	29,67	9,35	-1,135	,893
	Uluslararası	31	29,93	7,73		
<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Ulusal	71	45,54	11,03	-,403	,688
	Uluslararası	31	46,45	8,70		
<b>Kişisel Kontrol</b>	Ulusal	71	15,69	2,88	-1,271	,207
	Uluslararası	31	16,45	2,52		

**p<0,05**

Tablo 4.17’de katılımcıların derecelerine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; dereceleri ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.18. Tohmda Bulunma Sürelerine Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

Ölçek Alt Boyutları	Tohmda Bulunma Süresi	N	Ort.	Std. Sapma	F	p
<b>Güven</b>	1 yıl	28	2,86	,26	1,471	,227
	2 yıl	32	2,85	,36		
	3 yıl	24	2,66	,57		
	4 yıl ve üzeri	18	2,81	,26		
<b>Kontrol</b>	1 yıl	28	2,75	,47	,224	,880
	2 yıl	32	2,75	,56		
	3 yıl	24	2,64	,74		
	4 yıl ve üzeri	18	2,72	,41		
<b>Devamlılık</b>	1 yıl	28	2,61	,34	1,727	,167
	2 yıl	32	2,58	,43		
	3 yıl	24	2,38	,47		
	4 yıl ve üzeri	18	2,59	,33		
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	1 yıl	28	26,64	8,84	2,286	,084
	2 yıl	32	32,28	9,36		
	3 yıl	24	29,04	8,84		
	4 yıl ve üzeri	18	31,05	6,76		
<b>Yaklaşma-Kaçınma</b>	1 yıl	28	43,75	9,88	2,095	,106
	2 yıl	32	48,93	9,38		
	3 yıl	24	43,04	12,93		
	4 yıl ve üzeri	18	47,22	7,44		
<b>Kişisel Kontrol</b>	1 yıl	28	15,42	2,79	1,928	,130
	2 yıl	32	16,62	3,09		

3 yıl	24	15,12	2,78
4 yıl ve üzeri	18	16,50	1,82

**p<0,05**

Tablo 4.18’de katılımcıların Türkiye Olimpiyat Hizmet Merkezi’nde bulunma sürelerine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla One-way Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; tohmda bulunma süreleri ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.19. Tohm Faydasına Göre Ölçek Alt Boyutların Dağılımı**

Ölçek Alt Boyutları	Tohm Faydası	N	Ort.	Std. Sapma	T	p																																																				
<b>Güven</b>	Evet	77	2,80	,42	-,261	,795																																																				
	Hayır	25	2,82	,25			<b>Kontrol</b>	Evet	77	2,69	,58	-,967	,336	Hayır	25	2,82	,47	<b>Devamlılık</b>	Evet	77	2,52	,43	-1,137	,258	Hayır	25	2,63	,33	<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Evet	77	29,70	8,43	-,107	,915	Hayır	25	29,92	10,23	<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Evet	77	46,05	9,44	,390	,698	Hayır	25	45,12	12,93	<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680	Hayır
<b>Kontrol</b>	Evet	77	2,69	,58	-,967	,336																																																				
	Hayır	25	2,82	,47			<b>Devamlılık</b>	Evet	77	2,52	,43	-1,137	,258	Hayır	25	2,63	,33	<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Evet	77	29,70	8,43	-,107	,915	Hayır	25	29,92	10,23	<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Evet	77	46,05	9,44	,390	,698	Hayır	25	45,12	12,93	<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680	Hayır	25	15,72	2,59								
<b>Devamlılık</b>	Evet	77	2,52	,43	-1,137	,258																																																				
	Hayır	25	2,63	,33			<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Evet	77	29,70	8,43	-,107	,915	Hayır	25	29,92	10,23	<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Evet	77	46,05	9,44	,390	,698	Hayır	25	45,12	12,93	<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680	Hayır	25	15,72	2,59																			
<b>Problem Çözme Yeteneğine Güven</b>	Evet	77	29,70	8,43	-,107	,915																																																				
	Hayır	25	29,92	10,23			<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Evet	77	46,05	9,44	,390	,698	Hayır	25	45,12	12,93	<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680	Hayır	25	15,72	2,59																														
<b>Yaklaşma- Kaçınma</b>	Evet	77	46,05	9,44	,390	,698																																																				
	Hayır	25	45,12	12,93			<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680	Hayır	25	15,72	2,59																																									
<b>Kişisel Kontrol</b>	Evet	77	15,98	2,86	,414	,680																																																				
	Hayır	25	15,72	2,59																																																						

**p<0,05**

Tablo 4.19’da katılımcıların Türkiye Olimpiyat Hizmet Merkezi’nin faydalı olup olmadığına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ne ait “Güven”, “Kontrol”, “Devamlılık” alt boyutlarında, Problem Çözme Envanteri’ne göre ise “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; tohumun faydalı olup olmaması ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.



## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisinin incelenerek, TOHM güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ve problem çözme düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, eğitim durumu, spor yapma yılı, milli sporcu olma süreleri, branş dereceleri, TOHM’da bulunma süreleri ve TOHM’ da aldıkları psikolojik desteğin faydalı olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında;

Yaş değişkenine göre güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak ortalama değerlere bakıldığında ise zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alt boyutlarda 15-17 yaş aralığında yer alan katılımcıların puanları, problem çözme envanterine ait alt boyutlarda ise 21-23 yaş aralığında yer alan katılımcıların puanı diğer gruplarda yer alan katılımcıların puanlarından yüksektir. Yarayan vd. (2018) tarafından yapılan “Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmada yaşa göre “Güven” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucu bizim araştırma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Cinsiyete göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çam ve Tümkaya (2008) tarafından yapılan “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu’nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” adlı çalışmada cinsiyete göre farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuş, bu sonuç bizim araştırma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Stile göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık zihinsel dayanıklılık ölçeğinde yer alan “Güven “ alt boyutunda gerçekleşmiştir. Grekoromen stilde yer alan katılımcıların ortalama puanları serbest stilde yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek



bulunmuştur. Ancak Dede (2019) tarafından yapılan “Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” adlı çalışmada stillere göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma sonuçlarıyla çalışmamızın sonuçları farklılık göstermektedir.

Eğitim düzeyine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Lise eğitim durumunda yer alan katılımcıların ortalama puanları üniversite eğitim düzeyinde yer alan katılımcıların ortalama puanlarından yüksek bulunmuştur. Şahinler ve Ersoy (2019) tarafından yapılan “Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmada eğitim düzeyine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma sonucu araştırma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Spor yılına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık problem çözme envanterinde yer alan “Yaklaşma- Kaçınma “ alt boyutunda gerçekleşmiştir. 8-9 yıl süredir spor yapan katılımcıların ortalama puanları 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur Güvendi vd. (2018) tarafından yapılan “Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” adlı çalışmada da spor yılına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş, bu farklılığın 1-5 yıl süreyle spor yapan katılımcılardan kaynaklandığı belirtilmiştir.

Milli olma sürelerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık zihinsel dayanıklılık ölçeğinde yer alan “Güven “ alt boyutunda ve 3 yıl- 4yıl katılımcı grupları arasında gerçekleşmiştir. 3 yıl süreyle milli olan katılımcıların puanı 4 yıl süreyle milli olan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur.

Derecelerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ölçeklere ait alt boyutların ortalama puanlarına baktığımızda zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alt boyutlarda Ulusal, problem çözme envanterine ait alt boyutlarda ise Uluslararası dereceye sahip sporcuların ortalama puanları diğer katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Sporcuların kazanmış

oldukları ulusal ya da uluslararası başarılar onların zihinsel dayanıklılığına ve problem çözebilme yeteneklerine bir etki etmediğini söyleyebiliriz.

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde bulunma sürelerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alt boyutlarda 1 yıl süreyle tohmda yer alan katılımcıların ortalama puanı, problem çözme envanterinde ise 2 yıl süreyle tohmda yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Tohmda zaman geçiren sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme yeteneklerine bir katkı sağlamadığı söylenebilir.

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinin faydası olup olmamasına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme düzeylerine ait alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özellikle alt boyutlar arasında hangi grupların ortalama puanlarının yüksek olduğunu incelediğimizde “hayır” cevabını veren katılımcıların puanları diğer katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Sporcuların tohmda zaman geçirmeleri onlar için fayda olmadığı sonucuna ulaştığımızı söyleyebiliriz.

Araştırma sonuçlarını incelediğimizde, katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, aldıkları derece, tohmda bulunma süreleri ve tohmun faydası olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine göre anlamlı farklılık göstermezken, yaş, stil, spor yılı ve milli takımda bulunma sürelerine ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların spor ortamında zaman geçtikçe müsabaka veya antrenman sırasında problem çözme becerilerinin gelişmeye başladığını, milli takımda bulunma süreleri arttıkça zihinsel dayanıklılık bilincinin gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılabilir. Milli takım ortamı kulüp ortamına göre daha profesyonel ve sistemli bir düzen olduğundan sporcuların zihinsel olarak kendilerini geliştirme fırsatının milli takımda elde edebileceğini söyleyebiliriz. Zihinsel dayanıklılığı geliştirebilmek için sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarına ihtiyaç duyduğu, problem çözme becerilerinin geliştirebilmek için ise baskıdan uzak kendilerini rahat ortamda hissederek korkularının ve sıkıntılarının üstesinden gelmeleri sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Altun, M. (2000). İlköğretimde Problem Çözme Öğretimi. *Milli Eğitim Dergisi*. 147(1), 27-37.
- Arkonaç, S. (1998). *Psikoloji: zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Balay, R. (2004). Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 37 (2), 61-82.
- Bransford, J. Stein, B. (1993). *The ideal problem solver*. Newyork: W.H. Freeman and Company.
- Carver, C.S. and Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an Approach-Related Affect: Evidence and Implications. *Psychological Bulletin*. 135(1),183–204.
- Clough, P.J., Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental Toughness The Concept and Its Measurement. *Solutions in Sport Psychology*. 1(1), 32-46.
- Connaughton, D. and Hanton, S. (2009). Mental Toughness in Sport: Conceptual and Practical Issues. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*.1(1),317-346.
- Connauhhton, D., Anton, S. and Jones, G. (2010). Gelişim ve Bakım Ait Ruh TW' deki Toklukorld'un En İyi Performansı. *Sports Psikolog*. 24, 168-193
- Connaughton, D., Hanton S., Jones G, (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 24(1), 168- 193.
- Crust. L, (2008). Areview and Conceptual Re-Examination of Mentaltoughness: Implications For Future Researchers. *Personality and Individual Differences*. 45(1), 576-583.
- Crust, L. and Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*. 10(1), 43-51.

- Crust, L. and Swann, C. (2011). Comparing Two Measures of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu' nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 5(2), 11-15.
- Dede, Y.E. (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın.
- Demirel, Ö. (1995). *Öğretim yöntemleri*. Ankara: Usem Yayınları.
- Demirel, Ö. (2004). *Öğretimde planlama ve değerlendirme – öğretme sanatı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Dewey, J. (1910). *How we think lexington*,. Mass: D.C. Heath.
- Dinçer, N. (2013). Spor Yöneticilerin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, B. (2009). *Neden beyin temelli öğrenme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Duman, B. (2013). *Öğretim ilke ve yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fraenkel, J.R. and Wallen, N.E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Garmezly, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*. 34(1), 416-430.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D.F. (2012). Measuring Mental Toughness in Sport: a Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory and its Predecessor. *Journal of Personality Assessment*. 94(4), 393-403.

- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*. 4(2), 70–78.
- Heppner, P.P. and Peterson C.H. (1982). The Problem Solving Inventory, Manual. *Counseling Psychologist Press*. 29(11), 66-75.
- Jacelon, C.S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*. 25 (1), 123-129.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J. and Sheffield, D.A. (2009). Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2 (1), 161-180.
- Jones, M.I. and Parker J.K. (2013). What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. *Personality and Individual Differences*. 54(1), 519-523.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelly, E.L. (1995). Consistency of the Adult Personality. *American Psychologist*. 10(11), 659-665.
- Koberg, D. ve Bagnal, J. (1981). *The universal traveler*. California: Kaufman Inc.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.
- Luthans, F. (2002). The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 23(6), 695-706.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *The Academy of Management Executive*. 16(1), 57-75.
- Masten, A.S. (2001). Ordinarymagic: Resilience Rocesses in Development. *American Psychologist*. 56(1), 227-238.
- Luthar, S.S., Cichetti, D. and Becker, B. (2000). Theconstruct of Resilience: a Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 71, 543-549.

- Maddi, S.R. and Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2), 265-274.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Pehlivan, D.A. (1985). *Çağdaş serbest güreş teknikleri*. Ankara: Nurol Matbaacılık.
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yüksek Lisans Tezi*, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Perry, J.L., Clough, P.J., Crust, L., Earle, K. and Nicholls, A.N. (2013). Factorial Validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*. 54(1), 587-592
- Philippe, R.A., Sagar, S.S., Geber M. and Hauw D. (2016). Players' Perceptions of Coaches' Contributions to Their Mental Toughness. *International Journal of Coaching Science*. 10(1), 37-51.
- Saban, A. (2000). *Öğrenme-öğretme süreci / yeni teori ve yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Shao, A.T. (2002). *Marketing research. and ait to decision making*. Cincinnati: Mznlnx.
- Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A. (2009). Progress to Wards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 25(1), 186-193.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W. and Cheour, F. (2016). Comparison of Mental Toughness and Power Test Performance in High-Level Kickboxers by Competitive Success. *Asian Journal of Sports Medicine*. 7(1), 1-5.
- Sonmaz, S. (2002). Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- St Clair Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P. and Perry, J. (2015). Mental toughness in Education: Exploring Relationship Swit

- Hattainment, Attendance, Behaviour and Peer Relationships. *Educational Psychology*. 35(7), 886-907.
- Stein, M.L. (1953). Creativity and Culture. *Journal of Psychology*. 36(1), 311-322.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*. 5(2), 11-15.
- Temel, V. (2015). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Öfke Tazmaları. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ülküer, N. S. (1988). Çocuklara Problem Çözme Becerisi Nasıl Kazandırılır? *Yaşadıkça Eğitim*. 5(19), 28-35.
- Üstün, A. ve Bozkurt, E. (2003). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına Göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 11 (1), 13-20.
- Quentin, L.B. (1995). *Sorun çözme teknikleri*. İstanbul: Rota Yayınları.
- Wallas, G. (1926). *The art of thought*. New York: Hartcourt Brace
- Werner, E.E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*. 4(1), 81-85.
- Weinberg, R., Joanne, B. and Briana C. (2011). Coaches Views of Mental Toughness And How It Is Built. *International Journal of Sport And Exercise Psychology*. 9(1), 156–172.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D.B.A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 57(11), 55-59.

## **EKLER**

### **EK A.1. Anket Formu Örneği**

#### **Değerli Katılımcı,**

Bu anket formu, İstanbul Gelişim Üniversitesi bünyesinde gerçekleştirilen “TOHM Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları İle İlişkisi” başlıklı tezde kullanılmak üzere yapılmaktadır. Araştırmada vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmamızın sonuçlarının kesinliğini olumlu yönde etkileyecektir. Bilimsel çalışmamıza verdiğiniz katkı için teşekkür ederim.

**Doğu EMİNOĞLU**

**Yüksek Lisans Öğrencisi**

**Yaş:**

**Branşınız:**

**Eğitim durumunuz nedir:**

**Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:**

**Şu anki antrenörünüz ile ne kadar süredir çalışıyorsunuz:**

**Bugüne kadar spor psikoloğu ile çalıştınız mı? Cevabınız evet ise ne kadar süre çalıştınız?**

**Evet ( ) Hayır ( )**



## EK A.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Tamam	Yanlış	Doğru	Tamam
1.Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3.Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4.Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5.Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6.Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7.Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8.Zor durumlarda vazgeçerim				
9.Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10.Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11.Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12.Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13.Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14.Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

### EK A.3.Problem Çözme Envanteri

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin,

1. Her zaman böyle davranırım, 2. Çoğunlukla böyle davranırım, 3. Sık sık böyle davranırım.

4. Arada sırada böyle davranırım, 5. Ender olarak böyle davranırım, 6. Hiçbir zaman böyle davranmam

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ	1	2	3	4	5	6
1 Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2 Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olabileceğini belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.						
3 Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.						
4 Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.						
5 Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6 Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.						
7 Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.						
8 Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
9 Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.						
10 Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.						
11 Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						
12 Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.						
13 Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.						
14 Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.						

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