

2019

YÜKSEK LİSANS TEZİ

S.KAYA

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI LİGLERDE MÜCADELE EDEN ELİT
BASKETBOLCULARIN YILMAZLIK VE PROBLEM
ÇÖZME BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serbay KAYA

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI

BALIKESİR – 2019

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI LİGLERDE MÜCADELE EDEN ELİT
BASKETBOLCULARIN YILMAZLIK VE PROBLEM ÇÖZME
BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serbay KAYA

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi - Başkan

Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi - Üye

Dr. Öğr. Üyesi. Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi - Üye

BALIKESİR – 2019



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan

**“Farklı Liglerde Mücadele Eden Elit Basketbolcuların Yılmazlık Ve Problem Çözme
Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/03/2019

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
Başkan

Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak
26./03/2019 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. İzzet KARAHAN
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlamasından ve yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. 24/02/2019.

Serbay KAYA



Desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme ithafen...

TEŐEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca aktardığı tecrübeleri ile yolumu çizmemi sağlayan, yardıma ihtiyaç duyduğumda her türlü desteği esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini her şekilde aktaran, yolumu aydınlatan, yeri geldiğinde arkadaş gibi olan, yeri geldiğinde abiliğini hiç esirgemeyen çok büyük saygı duyduğum danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI'ya,

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileri ve tecrübeleriyle yol gösteren, güler yüzlerini hiçbir zaman esirgemeyen sayın Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'a, sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Naci ARIKAN'a ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Erdil DURUKAN'a,

Desteğini ve yardımlarını esirgemeyen sayın Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI'na,

Bugünlere gelmemi sağlayan, çocukluğumdan bugünüme kadar her türlü desteği sunan, eğitimcilik konusunda idolüm olan babam Şükrü KAYA'ya, bana tüm kalbiyle inanan annem Serap KAYA'ya, hayattaki en değerli parçam olan kardeşim Serdar KAYA'ya,

Yüksek lisans dönemimde tanıştığım, birlikte her yola çıkabileceğim, her zaman güvenebileceğim büyüklerim Mehmet Bilgi MEDENİ'ye, Hakan YAYLI'ya ve arkadaşım İlyas ÖZEN'e,

Lisans döneminde tanıştığım, yüksek lisans eğitimim boyunca çalışmalarımnda en büyük yardımı gösteren değerli dostum Arş. Gör. Alp Kaan KİLCİ'ye teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Basketbolun Tanımı.....	3
2.1.2 Basketbolda Oyun Kuralları.....	3
2.1.3. Türkiye Basketbol Liglerinin Tarihçesi.....	4
2.2. Yılmazlık Kavramı.....	6
2.2.1. Yılmazlık İle İlgisi Olan Kavramlar.....	8
2.2.2. Yılmazlıkla İlgili Yaklaşımlar.....	13
2.2.3. Yılmazlık Üzerinde Etkili Olan Faktörler.....	16
2.2.4. Yılmazlık Duygusunun Olumlu Sonuçları.....	19
2.3. Problem Çözme Becerisi.....	20
2.3.1. Problem Kavramı.....	20
2.3.2. Problem Çözme Kavramı.....	22
2.3.3. Problem Çözme Aşamaları.....	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	26
3.1. Evren ve Örneklem.....	26
3.2. Veri Toplama Aracı.....	26
3.3. Araştırmanın Varsayımları.....	27
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	27
3.5. Veri Analizi.....	27
4. BULGULAR	29
4.1. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	29
4.2. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	30
4.3. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	30
4.4. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Belirleyici İstatistikleri.....	31

4.5. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	31
4.6. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	32
4.7. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	32
4.8. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	33
4.9. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	33
4.10. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	34
4.11. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	34
4.12. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	35
4.13. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	35
4.14. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	36
4.15. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	36
4.16. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
4.17. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
4.18. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	38
4.19. Problem Çözme İle Yılmazlık Ölçeği Arasındaki İlişki Tablosu	38
5. TARTIŞMA	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKLAR	44
EK-1. ÖZGEÇMİŞ.....	50
EK-2. ETİK KURUL ONAYI.....	51

EK-3. ANKET FORMU 53

ÖZET

Farklı Liglerde Mücadele Eden Elit Basketbolcuların Yılmazlık Ve Problem Çözme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı; elit düzeydeki basketbolcuların yılmazlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu çalışmanın evrenini, 2017-2018 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu'nda güncel lisansa sahip olan basketbolcular, örneklemini ise Türkiye Basketbol liglerinde mücadele eden elit olarak mücadele eden rastgele seçilmiş 160 kadın, 179 erkek toplam 339 basketbolcu oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerini toplamak için Heppner ve Petersen tarafından geliştirilmiş, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Envanter 35 maddeden 6'lı likert ölçeğinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların yılmazlık düzeylerini belirlemek için ise Gürgân'ın 2006 yılında geliştirdiği 50 soru ve 5'li likert tipine sahip olan Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi ise SPSS programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden İkili değişkenlerde Mann-Whitney U testi, ikiden fazla gruplarda ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiye ise spearman korelasyon testi ile bakılmıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenlerde yılmazlık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık görülmezken; elit düzeyde spor yapma yılları ile yılmazlık düzeyleri arasında, yaş, medeni durum gibi değişkenler ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yılmazlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında da negatif yönde %47'lik orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yılmazlık, problem çözme, Elit basketbolcu

ABSTRACT

Investigation Of The Relationship Between Resilience And Problem Solving Skill Levels Of Elite Basketball Players Fighting In Different Leagues

The aim of this study is; This course aims to investigate the relationship between resilience levels and problem solving skills of elite basketball players.

The universe of this study, the 2017-2018 basketball season have current license in Turkey Basketball Federation, randomly selected sample of the elite fighting in Turkey Basketball League struggling as 160 female, 179 male basketball player is a total of 339. In order to collect the data of the study, Problem Solving Inventory (PSI) which was developed by Heppner and Petersen and adapted to Turkish by Şahin and Heppner (1993) was used. The inventory consists of 6 items of 6 items. In order to determine the resilience of the participants, 50 questions and 5-point Likert type Resilience Scale were used. Statistical analysis of the data obtained within the scope of the study was performed in SPSS program. The normality test of the data was done by Kolmogorov-Smirnov test. Mann-Whitney U test was used for binary variables and Kruskal-Wallis test for more than two groups because the data were not distributed normally. The relationship between two variables was examined by spearman correlation test.

While there was no significant difference between the resilience level and problem solving skills in the variables such as gender and educational status of the participants; A significant difference was found between the years of sporting years and the level of resilience between variables such as age, marital status and problem solving skills. There was also a moderate and significant relationship between the resilience levels and problem solving skills

Keywords: Resilience, problem solving, elite basketball players

TABLULAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre İstatistikleri.....	29
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	30
Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeniyet Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	30
Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Belirleyici İstatistikleri.....	31
Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yıllarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri	31
Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	32
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri.....	32
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistikleri.....	33
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri	33
Tablo 4.10. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistikleri.....	34
Tablo 4.11. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri	34
Tablo 4.12. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği.....	35
Tablo 4.13. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği.....	35
Tablo 4.14. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği.....	36
Tablo 4.15. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği	36

Tablo 4.16. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Duruma Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği.....	37
Tablo 4.17. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği.....	37
Tablo 4.18. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının İstatistiği.....	38
Tablo 4.19. Problem Çözme İle Yılmazlık lçeği Arasındaki İlişki Tablosu	38

1. GİRİŞ

Son yıllarda spor alanında rekabetin iyice artması ile hem araştırmacılar, hem de uygulayıcılar sportif performansın daha fazla gelişebilmesi için çaba harcamaktadırlar.

Günümüzde fiziksel performansın geliştirilmesi yanı sıra psikolojik ya da psikososyal parametrelerin geliştirilmesi de sportif performans açısından önemli görölmektedir. Özellikle takım sporları ve belki de en popüler olanları Futbol ve Basketbol branşlarında performansın belirleyicileri arasında psikosoyal parametrelerin etkisinin görölmesi ile birlikte bilimsel çalışmalar hızla artmaktadır. Özellikle dünya genelinde olduğu gibi son yıllarda Türkiye’de basketbolun önemi büyük ölçüde artmaktadır. Bununla birlikte gelen başarılar ve takımların daha fazla başarı elde edebilmek için yaptığı yatırımlar da bu gelişimle doğru oranda artmaktadır. Özellikle takım sporlarında duygu, takımdaşlık, problem çözüme becerisi, takım direnci gibi parametreler ile sporcular üzerinde çalışmalar yapılmaktadır.

Basketbol doğası gereği dayanıklılık, ileri derecede takım birlikteliği gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bununla birlikte oyun içerisinde de skorun ve oyun ivmesinin her an değişebilmesi özelliği ile yılmadan mücadeleye devam edebilme ve hem oyun içerisinde hem de oyun dışında bir çok problemle baş edebilmenin öncelik olduğu bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekabetin iyice artmasıyla birlikte sporcuların hem fiziksel hem de mental olarak güçlerinin korunması ve geliştirilmesi önemli hale gelmiştir. Bu konulardan yola çıkarak çalışmamız elit basketbolcuların yılmazlık düzeyleri ve problem çözüme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek açısından önem taşımaktadır.

Yılmazlık, sporcuların başarı ve ödöl gibi olgular için hazır tutması adına öz motivasyon faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisine dair etmenleri göz önünde bulundurarak, bu etmenler üzerinden faaliyetlerini yürütmesine imkân sağlayan yılmazlık unsuru ile bilhassa bir sporcunun sporunu icra ettiği alan içerisinde mücadele edebilmek adına gücünü manevi olarak arttırması söz konusu olmaktadır.

Bu şekilde sporcu birey başarı adına gerçek anlamda kendisini hazır hissedebilmektedir (Kırımlıoğlu ve Çokluk, 2012).

Problem, sorun gibi kelimeler kişilerin hayatı boyunca sürekli karşılaştığı kelimelerdir. Sorunların hayat boyunca var olacağını bilen insan hayatı boyunca sorunlara çözüm üretebilme konusunda kendini eğitime ve aşma gayreti içinde olur.

Morgan (1999) problem çözmeyi, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak tanımlamaktadır. Problem çözme öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceri olmalıdır. (Bingham, 1998). Problem çözme ve yılmazlık değişkenlerinin farklı parametreler ile çalışıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Ötkan (2018) “Basketbol Antrenörlerinin Problem Çözme Becerileri ve Karar Verme Yöntemlerinin İncelenmesi” adlı bir çalışma, Yazıcı (2016) “Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli çalışma yapmışlardır. Ancak, psikosoyal alan yazında yılmazlık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda her hangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın spor bilimleri alanına ve uygulayıcılara önemli katkılar sunacağı beklenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Basketbolun Tanımı

Basketbol, dikdörtgen alanda, 5'er kişilik 2 takım arasında oynanan bir spordur. Bu oyunun amacı; topu rakip potasının içine atmak ve sayı yapmasına engel olmak veya rakip takımın topa sahip olmasına engellemektir (Gökdemir, 1997).

Basketbol, 2 takımın oyun kuralları içerisinde topu mümkün olduğu kadar birçok kez rakip takımın potasından çemberine sokmaya ve rakip takımın atışlarını iyi bir savunma ile engellemeye çalıştığı, hem erkeklerin hem de bayanların oynadığı bir oyundur (Pamuk ve ark., 2008).

2.1.2 Basketbolda Oyun Kuralları

Basketbol spor salonlarında yani kapalı alanlarda oynanan bir daldır. Alanın boyutları değişiklik göstermekle birlikte, ideal boyutlar 28 m x 15 m'dir. Oyun alanı bir orta çizgiyle ikiye ayrılır. Bu çizginin tam ortasında, orta yuvarlak denen bir daire çizilidir.

Basketbol alanının karşılıklı olarak kısa kenar çizgilerinde birer pota bulunur. Pota, kenar çizgisinden 1,2 m içeridedir ve 1,8 m x 1,2 m boyutlarında bir sac levhadır. Pota üzerinde, yerden 3,05 m yükseklikte bir sepet vardır. Sepet, 45 cm çapında demir bir çember ile buna asılı, alt kısmı açık, beyaz bir fileden oluşur. Basketbol elle oynanır ve atılan top yukarıdan çembere girip fileden geçerek aşağıya düşünce sayı olur. Basketbol topunun çevresi kadınlarda 72-74 cm, ağırlığı 510-566gr, erkeklerde ise ağırlığı yaklaşık 75-78 cm, ağırlığı 567-650 gr kadardır.

Basketbol beş kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Takımların en fazla yedi yedek oyuncusu bulunur. Oyuncu, topun ölü olduğu herhangi bir zaman değiştirilebilir ve değişiklik yapmada bir sınırlama yoktur. Genelde oyundaki beş oyuncunun farkı pozisyon ve görevleri vardır. Her oyuncu atış yapabilir ve karşı

takımın hücumu sırasında da savunma yapması zorunludur. Savunma kısmında oyuncular antrenörün tercihiine göre alan savunması ya da adam adama savunma yapabilirler.

2.1.3. Türkiye Basketbol Liglerinin Tarihçesi

1923-1945 yılları arasında İl Birincilikleri, 1946 yılından itibaren de İstanbul, Ankara ve İzmir bölgelerine dayanan basketbol faaliyetleri; mahalli lig maçlarıyla bu bölgelerin lig birincileri arasında oynanan Türkiye Basketbol Şampiyonası'na katılması ile ulusal düzeyde yapılmıştır. 1966 yılında Türkiye Basketbol Federasyonu tarafından, bu bölgelerin takımları bir araya getirilirken, Beden Terbiyesi Kanunu'nda da yapılan değişiklik ile Türkiye Basketbol Şampiyonası yerine Türkiye Deplasmanlı Basketbol Ligi oluşturulmuştur.

Bu gelişmenin ardından, 1966-1967 sezonu ile birlikte Lig, Türkiye Deplasmanlı Basketbol Ligi adı altında oynanmaya başlamıştır. Ligde ilk sezon küme düşme uygulanmazken, Altınordu takımı 20 galibiyet, 1 beraberlik ve 1 yenilgi sonrasında topladığı 63 puanla şampiyonluğa ulaşmıştır. İstanbul, Ankara ve İzmir liglerinde şampiyon olan sırasıyla; Beşiktaş, Jandarmagücü ve Altay ise Türkiye Ligi'ne yükselmiş ve ligdeki takım sayısı 15'e yükselmiştir.

1966-1967 sezonunda Türkiye Deplasmanlı Basketbol Ligi'nin yanı sıra Türkiye Kupası maçları da organize edilmeye başlamıştır. Elemeler; İstanbul, Ankara ve İzmir grupları ile Anadolu takımlarının katıldığı Federasyon Kupası maçları vesilesiyle yapılmış, Kupa finalinde Fenerbahçe, iki maç üzerinden oynanan final serisinde Muhafızgücü'nü saf dışı bırakarak şampiyonluğa ulaşmıştır.

Statü değişikliğine gidilen 1978-1979 sezonunda, Lig'i ilk beş içerisinde tamamlayan takımların çift devreli "Play-off" maçları oynanmasına karar verilmiştir. Eczacıbaşı, normal sezonu 60 puanla ilk sırada tamamlarken, Final Grubu'na yükselen diğer takımlar ise Efes Pilsen, Karşıyaka, Tofaş SAS ve Ziraat FSK olmuştur. Çift devreli lig usulüne göre oynanan karşılaşmalarda Efes Pilsen ve Eczacıbaşı, 6'şar galibiyet ve 2'şer yenilgi alarak 20 puanla ilk iki sırayı paylaşmışlardır. Ancak ikili averajda önde olan Efes Pilsen, şampiyonluk ipini göğüsleyen takım olmuştur.

1980-1981 sezonunda 2. Lig'den dört takımın yükselmesiyle birlikte 1. Lig'de takım sayısı 18'e ulaşmıştır. Bu nedenle Lig; 6'şarlı takımlardan oluşan Beyaz, Kırmızı ve Yeşil gruplara bölünerek oynanmıştır. Bu gruplarda ilk iki sırayı alan takımlar Final Grubu'nda yer alırken, diğer takımlar ise Klasman Grubu'nu oluşturmuşlardır. Takımların 3'er kez karşılaştığı Final Grubu'nu ilk sırada tamamlayan Eczacıbaşı, 17 maçta aldığı 16 galibiyet ve topladığı 49 puanla şampiyon olmuştur.

35 yıl süresince yürürlükte kalan 'beraberlik' sonucu uygulaması 1981-1982 sezonunda kaldırılırken, eşit skorla tamamlanan karşılaşmaların uzatma devresi ile sonuçlandırılması kararlaştırılmıştır.

İstanbul Bankası Yenişehir ve DSİ takımlarının ligden çekilmelerinin ardından, 1983-1984 sezonu 12 takım arasında oynanmış ve 22 maç sonunda puan cetvelinin ilk sekiz basamağında yer alan takımların Play-off'larda yer almasına karar verilmiştir.

Uzay Gıda A.Ş. ile varılan isim sponsorluğu anlaşması sonrasında Lig, 1996-1997 sezonunda "Ruffles 1. Basketbol Ligi" olarak oynanmıştır.

Lig'de 1998-1999 sezonunda kural değişikliklerine gidilirken; devrelerin son iki dakikasında atılan her basketten sonra sürenin durdurulmasına, takımların ikinci yarıdaki mola sayısı haklarının üçe yükseltilmesine, sportmenlik dışı davranışlara teknik faul verilmesine karar verilmiş ve üç saniye kuralında yeni düzenlemeler yapılmıştır.

2000-2001 sezonunda yapılan kural değişikliği sonrasında ise 30 saniye olan hücum süresi 24 saniyeye indirilmiştir.

4 Ekim 2006 tarihinde Türkiye Basketbol Federasyonu ile Arçelik A.Ş. arasında imzalanan isim sponsorluğu anlaşması neticesinde Türkiye Basketbol Ligi'nin ismi, 2006-2007 sezonundan itibaren 4 yıllığına "Beko Basketbol Ligi" olarak değiştirilmiştir. Taraflar, 14 Ekim 2010 tarihinde düzenlenen basın toplantısıyla 2006 yılından itibaren yürütülen başarılı işbirliğinin 2014 yılına kadar uzatıldığını açıklamışlardır.

Türkiye Basketbol Ligi, günümüzde dünyanın en önemli ve prestijli ligleri arasında gösterilmektedir.

2015 yılında Türk Basketbolu için önemli bir gelişme yaşandı. Sahip olduğu prestij, oyuncu kalitesi ve takımlarının global düzeyde kazandığı başarılar ile Avrupa'nın en gözde liglerinden olan TBL, Süper Lig statüsüne yükseldi. Tarihindeki en çekişmeli sezonunu geride bırakan ligimiz 23 Haziran'da Türkiye Basketbol Federasyonu Kurulu tarafından alınan karara göre resmi olarak Basketbol Süper Ligi (BSL) olarak lanse edilmiştir.

Alınan bu karar ile TBL, BSL statüsüne yükselirken, 2015-16 sezonundan itibaren TB2L'nin TBL, TB3L'nin TB2L adıyla oynanmasına karar verilmiştir.

2016 yılında yapılan anlaşmayla, Kadınlar Basketbol Süper Ligi, Bilyoner.com ile yapılan anlaşma sonucunda Bilyoner.com KBL adı altında oynanmaya başlandı.

Basketbol Süper Ligi, 2015-2016 ve 2016-2017 sezonlarında Spor Toto Basketbol Ligi adı altında oynanırken, 2017-2018 sezonundan itibaren ise Tahincioğlu Basketbol Süper Ligi olarak oynanmasına karar verilmiştir. (www.tbf.org.)

2.2. Yılmazlık Kavramı

Kişilerin sorunlarla baş edebilmesi adına dirençlerinin göstergesi olan birçok farklı tutum ve davranış bulunmaktadır. Bu tutum ve davranışlar arasında en dikkat çeken kavram ise yılmazlıktır. Bu duruma göre yılmazlık “belirli bir sorun ya da sıkıntı ile karşılaşıldığı süre zarfında, bireyin sorun ya da sıkıntıyı daha güçlü atlatmak adına, zihinsel ve fiziksel olarak direniş gösterme” anlamını taşımaktadır (Walsh, 2006). Hızlı iyileşme durumu, güçlükleri alt etme yetisi, kendine gelme, dirençli olma, rahatlık ve eski aktif duruma dönme kelimesi, “resilience” kelimesine karşılık gelmektedir. Bununla beraber, “resilient” sıfatıysa çetin yaşam şartlarına karşın, rahatlıkla uyum gösteren kişiler için kullanılmaktadır (Luthar ve Zigler, 1991). Bu kelimenin Türkçede farklı karşılıkları mevcuttur. “Yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), psikolojik olarak sağlam olma (Gizir, 2004; Kararımak, 2007), psikolojik olarak dayanaklı olma (Eminağaoğlu, 2006) ve de kişinin kendisine gelme süreci (Terzi, 2006) şeklindedir. Bu çalışmada ise “yılmazlık” karşılığı kullanılmıştır.

Yılmazlık konusunda çok çeşitli tanımlar mevcuttur. Eksikliklerle, güçlüklerle ve stresle baş etme yılmazlık olarak tanımlanmaktadır (Begun, 1993). Masten'a (2001) göre yılmazlık, güç hayat şartlarına karşın eski haline gelebilme yani normalleşme becerisidir. Newman (2005) ise yılmazlığı, tüm zor koşullara karşı adaptasyon sağlama yeteneği olarak belirtmiştir. Leipold ve Greve (2009), yılmazlığı gelişim ve mücadele arasındaki bağ olarak belirtmişlerdir. Yani yılmazlık, bireyin gelişme süresi içinde karşılaştığı olumsuz durumlarla nasıl başa çıktığı ve bu durumdaki yeteneklerini ne düzeyde kullandığıdır.

Richardson ve arkadaşları (1990) yılmazlığı, hayatın gidişatını aksatan güç durumlarla baş ederken kişinin artı korunma ve mücadele yetileri edindiği bir galip gelme aşaması olarak belirtmişlerdir. Rirkin ve Hoopman (1991) ise yılmazlığı, geri adım atma sıkıntısına karşın etkili bir şekilde uyum gösterme potansiyeli ve kişinin gündelik yaşamda var olan strese karşın, mesleki ve sosyal anlamda etkin olma potansiyeli olarak tanımlamışlardır (Akt., Öğülmüş, 2001).

Masten (2001), yılmazlığın, kişinin ana uyum fonksiyon düzeneğinin bir neticesi olarak görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca bu düzenek iyi muhafaza edilirse güç kazanır ve de zorluklarla karşılaştığında da düzeltilirse eski fonksiyonunun yeniden kazanır. Bazı araştırmacılara göre yılmazlık tüm insanlarda görülebilen normal bir husustur (Newman, 2005).

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), çalışmalarda yılmazlığın kimi zaman kişilik hususu kimi zaman da gelişimle ilgili bir aşama olarak birbirlerinin yerine geçtiklerinden bahsetmişlerdir. Bunun sebebinin ise, kişilik yılmazlığından dolayı olduğunu belirtmişlerdir. Klohn (1996), yılmazlığı, bireyselliğin önemli hususlarını içeren, ayrışması zor bir üst husus olarak belirtmiştir. Kişilik yılmazlığı, çalışma istikrarı, birtakım sosyal şartlara gösterilen rahatlığı belirten bir bireysel husustur. Yani kişilik yılmazlığı için, çok zor şartlara ve çetrefil koşullara gerek yoktur.

Yılmazlık hakkında, bu tanımlama özelinde de belirtildiği üzere, kişinin kendi sorunlarına karşın verdiği mücadelede beden ile zihninin birlikte hareket etmesi gerektiğine dair bir yaklaşım söz konusudur. Böylelikle yılmazlık, sadece verilen bir mücadelenin zihinsel uygulaması değil, aynı zamanda fiziksel olarak da yıpranma gerektirebilecek bir direniş sürecidir.

Başka bir değerlendirmede ise yılmazlık, stres düzeyi yüksek bir konuda, söz konusu stres faktörlerini ortadan kaldırmak ve dış faktörlerin yarattığı sorunlara direnç gösterebilmek adına, psikolojik olarak olumlu düşünme ve hareket etme gibi faaliyetleri içermektedir (Rutter, 2006).

Bu tanıma göre ise olumlu düşünmek son derece önemli olmak ile birlikte kendisini motive etmeye çalışan bireyler için pozitif düşünmek ve aynı anda pozitif hareket etmek, aynı anda gerçekleştirilen bu eylemler ile yılmazlığın son derece etkin bir tutum olmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda olumlu olarak ortaya konan her düşünce ve tavır zamanla bir alışkanlık halini almakta ve bu da yılmazlık duygusunun bireyin kimliği olmasını sağlamaktadır (Özdayı, 2016).

Aslında yılmazlık kavramının tanımlamalarında ön plana çıkan en önemli nokta, iki ögenin belirleyici olmasıdır. Bunlardan ilki, bireyin bir tehdit ya da zorluk ile karşı karşıya kalmasıdır; diğeri ise bireyin buna karşı koyabilmesi ve yarattığı şartlara uyumluluk gösterebilmesidir (Kaner ve Bayraklı, 2009). Bu şekilde birey karşısındaki sorunun zorluk düzeyini ve gerçek anlamda bir tehdit olup olmadığını anlamakta, bunun ardından da ona karşı nasıl bir davranış sergilemesi gerektiğini belirleyerek sürece, gelecekte de aynı tavırları sergileyecek şekilde uyum sağlamaktadır.

2.2.1. Yılmazlık İle İlgisi Olan Kavramlar

Dayanıklılık; yılmazlık konusunda en fazla mental ve fiziksel güç gerektiren kavram olarak dayanıklılık, insanların hayatlarının akışı içerisinde karşılaşmış oldukları büyük ölçekli sorunları ortadan kaldırmak adına gösterecekleri direnci ve dirayeti ifade etmektedir. Eğer ki bir birey yılmazlık hedefi ile yola çıkarak bir dayanıklılık sergilerse yaşayacağı sorunlardan en az zararla çıkabilme ya da başarı ile ayrılma şansını elde etmektedir (Maddi, 2005).

Dayanıklılık büyük ölçüde, yüksek değerlerde bir direncin göstergesidir. Bir bakıma kişinin sorunlara karşı koyma tavrının göstergesi olan dayanıklılık ile kişiler mental ve fiziksel anlamda yaşadıkları sıkıntıları ortadan kaldırmak adına güçlü bir direniş gösterip başarı ya da başarısızlık sonucuna bakmadan süreci devam ettirmektedirler. Fakat bu türden güçlü bir direnişin ortaya çıkması için mutlak olarak

yaşanan sorun ya da sorunların bireyi strese sevk etmesi ve bu stres ile bireyin kendisini mücadeleye etme konusunda teşvik etmesi gerekmektedir (Bonanno, 2004). Bu noktada stres son derece önemli bir tetikleyici öğedir; stres ile birlikte birey normal zamandaki motivasyonundan daha üst bir seviyeye çıkmakta ve dayanıklılık göstermesi konusunda kendisini motive etmektedir. Bu motivasyon ile birlikte yılmazlık, zaman içerisinde bireyin karakterinin ve kimliğinin bir parçası olmaktadır.

Aynı zamanda bu sürecin ortaya çıkarmış olduğu bir başka kavram cesarettir. Cesaret duygusu ile birlikte birey, sorunları üzerine analitik ya da stratejik düşünmek yerine korkusuzca sorunlarının üzerine gitmeyi tercih etmektedir. Bu noktada bireyin inancı, cesareti ile birlikte üstesinden gelemeyeceği sorunun söz konusu olmayacağını düşünmektedir. Zamanla bireyin kişiliği içerisinde yerleşen mücadeleden kaçınmama hissiyatı ile birlikte yılmazlık, birey için en iyi çözüm yolu olarak gözükmektedir (Maddi, 2002).

Her birey için ortaya çıkması son derece zor olsa da dayanıklılık, bireysel kararlara bağlıdır. Eğer ki insan sorunlarla mücadele etme konusunda bir faaliyet içerisinde bulunursa, zaman içerisinde mutlak olarak yılmazlık duygusunu hissetmeye başlayacaktır. Bu süre zarfında başarı ve başarısızlığın önemi kalmamakta, daha çok kişisel performans öne çıkmaktadır. Aksi halde ise birey çözümünden kaçtığı sorunların ve sıkıntıların baskısı altında çözüm üretmekten ve dayanıklılık göstermekten uzaklaşacaktır.

Öz yeterlilik; bireyin kendisini tanıması ve kendisini ifade edebilmesi açısından öz yeterlilik olgusu tek başına büyük bir öneme sahiptir. Bireysel olarak bir kimlik ve karakter ortaya koyabilmek adına ön planda olan öz yeterlilik kavramı, kendini ifade etmenin yanı sıra sorunlarla ve sorumluluk alınması gereken kriz dönemleri ile başa çıkma konusunda önemli bir güdüleme faktörüdür. Böylelikle birey, ilerleyen süre zarfı içerisinde karşılaşılabileceği tüm olumsuzluklara dair vereceği mücadele konusunda kendisini hazırlamaktadır. Bu tip bireylerin söz konusu sıkıntılı süreçlerden başarı ile çıkması kuvvetle muhtemeldir.

Çoğunlukla yılmazlık niteliğini bünyesinde barındıran bireyler için öz yeterlilik zihinlerinde ve ruhlarında doğal olarak taşıdıkları bir olgudur. Buna göre mücadele etmekten kaçınmayan ve kendisi için kritik olan tüm konularda sorumluluk

almasını becerebilen bireylerde kendi başlarının çaresine bakabilmeleri adına gerekli tüm özellikler mevcut bulunmaktadır. Bu tip bireylerin sahip oldukları en önemli duygu, olumlu düşünerek kendilerini motive etmek, sorunları sıradanlaştırmak ve böylelikle de sorunlarla başa çıkma konusunda süreci kendi lehlerine çevirebilmektir. Bu durum, pozitifliğin ötesinde, insanların zaman içerisinde yaşayabilecekleri her türlü tecrübeye de açık oldukları konusunda bir fikir vermektedir (Tugade ve Fredrikson, 2004).

Öz yeterlilikte bireyin kendi kapasitesini bilerek, kendisinin altından kalkabileceği sorumlulukları alması da önemli bir durumdur. Buna göre özyeterlilik noktasında kendisini tam olarak tanımayan ve neleri yapıp neleri yapamayacağını bilmeyen birey için başarılması zor sorumlulukların ya da çözümü zor sorunların tarafı olmak yılmazlık duygusuna zarar verebilecektir. Yaşanabilecek bir şevk kaybı ile birlikte de bireyin sorunlara karşı direncinde ciddi ve kalıcı kayıplar oluşabilecektir (Özdayı, 2016).

Söz konusu sorunların yaşanmaması adına, öz yeterlilik dâhilinde “iç gözlem yeteneği” dikkati çekmektedir. Bu şekilde bireyin öncelikle kendisini fark etmesi faktörü ön plana çıkmaktadır. Kendisini bilen ve neler yapabileceği konusunda fikir sahibi olan birey, yapabilecekleri üzerine odaklanırken, diğer yandan eksik olan yönlerini güçlendirmek ve o konularda da yılmazlık hissi ile hareket edebilmek adına kendisini değerlendirmektedir. Bu bilinç ile birlikte bireyin muhtemel sorunları ortadan kaldırması da mümkün hale gelmektedir (Özdayı, 2016).

İyimserlik; yılmazlığın belki de en fazla ihtiyaç duyduğu konuların başında gelen iyimse olma hali bireyin ruhsal yapısı içerisinde sahip olduğu pozitif olma durumu ve ahlaki olarak kendisini pozitif anlamda güdülemesi ile doğrudan alakalıdır. Bu pozitif durumla birlikte bireyin genel olarak hayatının her noktasında olumlu davranışlar sergilemektedir; gerek iş yaşamı, gerek eğitim hayatı, gerekse de sosyal hayatındaki ilişkilerde birey bu pozitiflikten beslenmektedir. Bunun tam tersi bir durumda ortaya çıkabilecek olan kötümser bakış açısı ise başarısızlık, stres ve diğer birçok kalıcı sorunları tetiklemektedir. Özellikle stres ile birlikte iyimserliğin kalıcı olması söz konusu değildir ve sürekli olarak kesintiye uğramaktadır (Peterson, 2000).

İyimserlik bireyin zihninde ve ruhunda yer edindiği süre zarfında, uzun vadede bireye olan katkılarının en önemlisi, hem mental, hem de fiziksel anlamda ortaya çıkacak olan sağlıklardır. Düşüncelerinin netliği ve sağlıklı bir şekilde hareket edebilmek bireyin giderek daha fazla yılmazlık hissi ile hareket etmesine imkân sağlamaktadır. Konuya dair yapılan araştırmalarda, iyimser düşünce yapısına sahip olan bireylerin daha kararlı hareket etmenin yanı sıra sağlıklı bir şekilde düşünme ve faaliyet içerisinde oldukları görülmüştür (Scheier ve Carver, 1992).

İyimserlik ile bireyin yaşamış olduğu motivasyon duygusu, başkalarının kendisi üzerinde gerçekleştireceği motivasyon çabalarından daha etkilidir. Böylelikle mental ve fiziksel olarak kendisine güvenen birey için yılmazlık başta olmak adına, mücadele içeriğine sahip tüm tutum ve davranışları sergilemek daha kolay olmaktadır. İyimserlik bir bakıma bireyin yılmazlığı açısından bir enerji desteği sağlamak ve bu yolla da bireyin faaliyetlerinde, iletişimde ve mücadelesinde duraksamasına engel olmaktadır (Özdayı, 2016).

İyimserliğin sağlam bir zemin üzerine inşa edilmesi de son derece önemlidir. Zira bireyler iyimserliklerini dönemsel olarak ortaya koydukları süre zarfında, bu duygular zaman içerisinde kaybolabilmekte ve insanlar için bocalama süreçleri tekrar tekrar yaşanabilmektedir. İyimserliği kalıcı bir tutum olması bireyin kişiliği ile de doğrudan ilgili olmak ile birlikte bunu sürdürmenin zorluklarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu şekilde bireyin iyimserliğini muhafaza etmesi adına nasıl bir mücadele vermesi gerektiği de onu başka bir açıdan motive edecektir (Özdayı, 2016).

Fiziksel olarak sağlıklı olma durumu; her ne kadar sıkıntılı süreçler, yaratmış oldukları stres ile birlikte insanların zaman içerisinde sağlık durumlarını da olumsuz yönde etkilese de yılmazlık duygusu ile hareket eden bireyler için yaşanan sıkıntılar fiziksel anlamda bu süreçten en düşük seviyede etkilenmektedirler. Çünkü yılmazlık duygusu ile birlikte bireyler kazandıkları direnme hissini olumlu şekilde değerlendirmekte ve böylelikle de fiziksel olarak yaşayabilecekleri muhtemel sağlık sorunlarının da önüne geçmektedirler. Sorun anında çeşitli fiziksel sıkıntılar ortaya çıksa da bu sürecin geçmesi ile birlikte birey sorun öncesindeki sağlıklı haline dönebilmektedir (Tugade, ve ark., 2004).

Yılmazlık konusunda net bir tavrı olan insanların genel olarak başarı inançlarının varlığı kaçınılmaz olarak onların pozitif düşünmelerini sağlamaktadır. En zorlu anlarda dahi bu bireyler süreci başarı ile ya da en az hasarla atlatacaklarına sağlam bir şekilde inanmaktadırlar. Hatta bu tip bireyler için yaşadıkları sorunlu ve sıkıntılı dönemler kendilerini ispatlamak ve verdikleri ya da verecekleri mücadelenin karşılığını almak adına mutlak bir fırsat yaratmaktadır. Genel hayat akışı içerisinde, yapılan araştırmaların gösterdiği üzere, ağır hastalıklarla mücadele eden hastaların içerisinde yılmazlık duygusu ile hareket edenlerin büyük bir kısmının hastalıklarından doğan sorunları en aza indirdikleri, hatta hastalıklarından kurtuldukları görülmüştür (Hong ve ark. 2001). Bu noktada yılmazlık, zihinsel olduğu kadar fiziksel olarak da bireyin kendisine pozitif yönde duygular aşılmasını sağlamaktadır.

Hastaların yaşadıkları durumların da ötesinde, hayat akışı dâhilinde var olan her türlü sorunun yaratabileceği sağlık sorununun ortadan kaldırılabilmesi adına bireysel olarak başarı inancının ötesinde sosyal anlamda yaşanan destek de önemlidir. Sosyal çevreden görülen destek ile bireyler yılmazlık duygularının tetiklenmesini sağlayacak, bu şekilde de motive olmuş bir biçimde mücadele edeceklerdir. Psikolojik olarak görülen destek, bireyin yalnız olmadığını ve manevi olarak onu destekleyen birilerinin olduğu inancını yaratarak bireyi güçlendirecektir (Boss 2006). Bu tip olumlu dış etmenlerin eksikliği olduğu dönemlerde, kimi zaman bireysel olarak mücadele vermek zorlaşmaktadır. Bu nedenle de çevresel destek, kısmi olarak da olsa yılmazlık konusunda fiziksel sorunların en aza indirilmesinde moral, motivasyon desteği sağlamaktadır.

Stres; insan hayatı içerisinde belki de en büyük zihinsel ve fiziksel tehdidi oluşturan etmen olarak stres, bireyin hayatı içerisinde neredeyse her an karşısına çıkabilmektedir. Bu stres faktörlerinin belirli bir kısmı kolaylıkla ortadan kaldırılabilirken geri kalan kısmı bireyin sağlığını dahi olumsuz yönde etkileyebilecek kadar güçlü olmaktadır. Bu nedenle stresin etkileri boyutuna, bireyin kişilik özelliklerine ve dönemsel şartlara göre farklılık göstermektedir (Özdayı, 2016).

Söz konusu kavramın ortaya çıkışında, belirli bir sorunun çözümü aşamasında bireyin kendisini ziyadesi ile zorlaması söz konusudur. Bu noktada insanların karşılaştığı en büyük sıkıntı, yaşadıkları stres baskısı altında her anlamda zorluk

yaşarken bir de bu stresten kurtulmak adına mücadele vermeleridir. Bu zorlama sonucunda sonuç olumlu olsa ve sorunlar ortadan kaldırılsa dahi stresin insan zihninde ve bedeninde bırakacağı muhtemel etkiler söz konusudur (Kaner ve Bayraklı 2009).

Yine de yılmazlık düşüncesi ile hareket eden bireyler açısından stres önlenemez ya da varlığı anında önlenemez bir kavramdır. Yılmazlık hissi ve buna yönelik bir mücadele sonunda insanlar, stresten ve stresi yaratan etmenlerden diğer birçok kişiye göre daha hızlı bir şekilde sıyrılmakta ve stres öncesindeki sürece sıkıntısız dönebilmektedirler (Carver, 1998). Böylelikle yılmazlık, stresin karşısında birey için en doğal ve en kolay çözümü getiren kavram olmaktadır. Birey yılmazlıktan beslendikçe stresin getirilerine karşı doğal bir direnç kazanmakta ve bu durum hem zihinsel hem de fiziksel olarak bir direncin, süreklilik arz edecek şekilde kazanılmasını mümkün kılmaktadır.

Başka bir açıdan bakıldığında ise yılmazlık ile bireyler stres anlarında kendilerini sınağa şansı da elde etmektedirler. Strese karşı dayanıklılığını ölçen birey için bu süreci başarı ile atlama mümkün olduğu süre zarfında, mutlak olarak bir kişisel gelişim de söz konusu olmaktadır (O'Rourke, 2004). Söz konusu kişisel gelişim, insanların bir sonraki adımda karşılaşmaları muhtemel sorunlara karşı kendilerini hazırlıklı hale getirmelerine ve yılmazlık duygularını geliştirmelerine fırsat sunmaktadır. Bu nedenle stres, yılmaz bireyler için deneme ve eksikleri fark etme süreci de olmaktadır.

2.2.2. Yılmazlıkla İlgili Yaklaşımlar

Kobasa'nın Arabulucuk Modeli; Kobasa (1979), sağlık ve güç hallerin pozitif bir biçimde ve bir imkân olarak düşünülmesini ve de bununla faal mücadele yöntemlerinin kullanılmasını belirtir. Güç bir durumda kalındığında bu durumdan kaçmak yerine sorunu çözmeye ve yardım bulmaya yönelmeyi savunur. Dolayısıyla da olumsuz bir netice yerine olumlu bir tecrübe kazanılabilir. Güç bir durumun pozitif olarak değerlendirilmesi ve faal mücadele yöntemleriyle kişinin yılmazlığı geliştirilebilmektedir (Akt. Bayraklı, 2010).

Bernard Modeli; Bernard (1993) gençlerin yılmaz olmasının en önemli noktasının onlara gösterilen şefkat ve merhamet olduğunu belirtmiştir. Çocuklarımızın yılmaz olmasında önemli olan üç mühim çevre vardır ki buralara dikkat edilmelidir. Ev, okul ve toplum bu üç noktayı oluşturmaktadır. Bu noktalarda yapılması gereken üç önemli faaliyet vardır. Alaka ve destek göstermek, olumlu faaliyet imkânı vermek, büyük hedefler koymak ve sağlamaktır (Akt. Gürgân, 2006).

Wolinler'in modeli; Steven Wolin (1993) çalışmasında Benard'dan farklı olarak şahsi tecrübe ve araştırmalarından yararlanmışır. Wolin ve eşi yılmaz davranışları sınıflandırdılar ve bunları "yedi yılmazlık" olarak isimlendiler.

1. İç görüş: Bu bir çeşit soru sorma durumudur. Bilhassa aile içindeki reddetme ve karmaşalara karşı yapılan bir tür sorgulamadır.
2. Bağımsızlık: Problemlili olan bir ailede bir zarara uğramamak için aileden hem fiziki hem de hissi olarak ayrı durmak.
3. İlişkiler: Problemlili olan ailede bulamadığı huzur, moral ve sevgiyi bulacağı kişilerle ilişkiler kurmak.
4. Girişim: Problemlili ailelerin çocuklara açtığı yaraları tamir için ilk mühim adımı atmak.
5. Yaratıcılık: Kişinin yaşadığı sıkıntıları ve kötü olayları bir sanat dalıyla ifade etmesidir.
6. Mizah: Kişinin acılarını ve dertlerini gidermek için kendine gülmesidir.
7. Ahlâk: Bireyin etrafındaki olumsuzluklara inat içini olumlu hislerle beslemesidir. Bilgi dolu vicdanla doldurmasıdır.

Krovetz Yılmazlık Kuramı; Bu kuram başarılı kişilerin aile, okul ve etraflarında bulunan fakat sorunlu kişilerin yaşamlarında yer almayan koruyucu etkenleri belirtir (Krovetz, 1999). Koruyucu etkenlerden biri dahi olsa kişi yılmazlığa sahip olabilir. Yani sorunlarla mücadele becerisini ilerletebilir. Krovetz'in kuramına göre, bu hususlar insanlarda az da olsa bulunmaktadır fakat bu hususların kişinin kötü durumlarla vereceği mücadelede yardımcı olabilecek kadar kuvvetli olup olmadığı

çocukluk evresindeki koruyucu etkenlerin varlığıyla birlikte yetişkinliğine kadar ilişkilidir.

Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi; Yılmazlık kavramını Henderson ve Milstein (1996) için öznel ve zamanla artıp eksilen bir husus olarak belirtmektedirler.

Yılmazlığın çevrede ilerletilmesiyle alakalı altı unsur saptayarak yılmazlık çemberi olarak adlandırdıkları bir yaklaşım belirlemişlerdir. Bu altı unsura dayanan yöntemler ilerletilerek risk etkenlerini azaltan ve yılmazlığı ilerleten çevreler oluşturulabilir.

Bahsedilen altı unsur şu şekildedir:

1. İlgi ve Destek: Destek, şartsız saygı gösterme ve yüreklendirmeyi hedeflemektedir. Mühim bir yerdir. Çünkü çemberin bu bölümünde ilişkiler oluşmaktadır.
2. Büyük beklentiler: Gençleri başarı için motive etmek ve bunu sağlamak için olanaklar sunmaktadır.
3. Katılım imkânları: Gençlerin yeteneklerini doğru bir şekilde sergileyecek fırsatlar sunmaktadır.
4. Sosyal bağların ilerletilmesi: Gençlerin kendi akranları ve de yetişkin insanlarla pozitif ilişkiler geliştirmesidir.
5. Net sınırlar ve beklentiler: Gençlerin hareketlerini idare eden normları belirtmektedir. Bu normlar adaletli ve dengeli olmalıdır ve de gençlerin de payı bulunmalıdır.
6. Hayat yetileri: Doğru karar verme, stres kontrolü, iletişim becerisi, çatışma anlarıyla mücadele yetisini içermektedir. Bilhassa okullar öğrencileri okuldan sonra atılacakları yaşama hazırlamalıdır (Akt. Gürgân, 2006).

2.2.3. Yılmazlık Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Koruyucu Etmenler; Yılmazlık konusunda, bireyler üzerinde koruyucu etmenler üç farklı başlık altında değerlendirilmektedir (Garnezy, 1987):

- Bireyin kendisine olan güveni, sosyal çevresine karşı sahip olduğu duyarlılık ve her türlü konu üzerindeki iyimserlik,
- Aile başta olmak üzere, çevrede aktif bir şekilde iletişim içerisinde olunan herkesin desteği ve yönlendirmeleri,
- Sosyalleşme etkisi ile ortaya çıkan sinerji ve karşılıklı koruyuculuk hissiyatı

Bireysel olarak bakıldığında, insanların en fazla koruyuculuk duygusu geliştirdikleri dönemler, yılmazlık hissiyatının etkisi ile bireyin kendini motive ettiği dönemlerdir. Bu şekilde bireyler kendilerini koruma altına almakta ve sorunların yaratabileceği stres baskısından uzak tutmaya çalışmaktadırlar. Özellikle iyimserlik duygusu ve pozitif düşünmenin etkisi ile birey kendi koruma mekanizmasını geliştirmekte ve yılmazlık duygusunu pozitif etmenlerle beslemektedir (Vanderpol, 2002).

Bunun dışında, bireylerin yılmazlık duygusunu besleyen dış etmenler, mutlak olarak çevresel destek ile ortaya çıkmaktadırlar. Doğal olarak önce aile, daha sonrasında arkadaşlar, iş çevresi, sosyal çevre ve yaşanılan bölgede samimi ilişkileri söz konusu olan kişilerin oluşturduğu topluluk, yılmazlık açısından koruyuculuk hissinin bireye vermekte ve bireyin ruhsal olarak kendisini güvende hissetmesini sağlamaktadır (Werner, 1993).

Özellikle sosyal hayatın etkinliği ve bu yolla elde edilen beşeri ilişkiler bireyin kendine güvenini ve destek alma konusundaki rahatlık hissinin güçlendirmektedir. Böylelikle sorun anlarında birey kendi yılmazlık duygusunu geliştirebileceği gibi dışarıdan destek alabileceğinin de bilinci ile daha fazla güven, pozitiflik ve motivasyon duyguları ile sorunlara karşı mücadele verebilmektedir. Bireyin yetersiz kaldığı anlarda sosyal çevre, onun ayakta kalması adına ek bir enerji temin etmektedir ve onu başarabileceğine inandırmaktadır.

Yılmazlık kişiden kişiye değişen, eksilen ya da artan bir husustur. Koruyucu etkenler ise, endişe veren olayların negatif yanlarını azaltan kişinin kendisi veya çevresiyle ilgili hususlardır. İçsel ve dışsal olarak da ayrılmaktadır(Akt. Öğülmüş, 2001). Koruyucu etkenler, risk etkenlerinin baskısını arttıran, eksilten ya da tamamen yok eden kişinin dayanıklılığını geliştiren etkenlerdir.

Rutter (1987), bir etken ya da sürecin risk etkenini eksiltmesinin koruyucu olduğunu belirtmiştir. Ona göre, dört şekilde koruyucu etken vardır(Greene ve ark., 2000):

1. Kişinin riske girmesini eksiltenler;
2. Olumsuz durum ve tecrübelerin peşinden gelişen negatif tepkileri azaltanlar,
3. Kişisel saygı ve etkinliği arttıranlar,
4. Hayatta ihtiyaç duyulanları veya farklı eğilimleri destekleyen değişik fırsatlardır.

Koruyucu etkenler kişisel hususlar, kimi sosyal durumlar veya iki durumun birleşiminden doğan olayları barındırır. Mühim olan ise koruyucu etkenlerin riski eksilttiği, bitirdiği ve de tamamen engellediğine inanmaktır (Greene 2002).

Risk Unsurları; bireylerin kişilik özelliklerinden ya da fiziksel hastalıklarından kaynaklanan sorunlar ile birlikte toplum içerisinde mevcut buldukları durum, onlar için yılmazlık konusunda birer risk faktörünü teşkil etmektedirler. Bu faktörler, zaman içerisinde birey için bir tutum oluşturmakta ve yılmazlık duygusunun ortaya çıkışına engel teşkil etmektedir.

Masten ve Reed (2002), kişilerin belli bir risk altındayken ya da güç bir durumdayken yılmazlıktan bahsedileceğini savunmaktadırlar. Ortada risk etkenin olmadığı ortamlarda hayatını sürdüren çocuklar için yılmazlık kavramından bahsedilemeyeceğini belirtmişlerdir. Bunun yerine iyi, normal gibi kavramların kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir.

Yılmazlığa dair yapılacak çalışmalarda, risk faktörünün yüksek olduğu şartlarda yaşayan kişilerin veya riskin yüksek olduğu durumlara adapte olmuş kişilerin net bir biçimde belirtilmesi icap etmektedir.

Risk unsurları genel olarak değerlendirilecek olursa şu şekilde bir sınıflandırmanın yapıldığı ve kabul gördüğü anlaşılmaktadır (Eminağaoğlu, 2006):

- **Genel sağlık:** Sağlık olmak ya da sağlık problemleri ile mücadele etmek, beslenme sorunları, enerji depolama konusundaki eksiklikler ve gündelik hayatı sürdürebilmek adına gerekli olan gücün çeşitli nedenlerden dolayı mümkün olmaması genel sağlık sorunlarının yılmazlık duygusunu olumsuz etkilemesine neden olmaktadır.
- **Genetik sorunlar:** Doğumdan itibaren bireye geçen, zihinsel ve fiziksel olumsuzlukların her biri birer risk unsuru olarak bireyin yılmazlık hissini gelişmesini engellerken kendisine daha farklı ve etkili olma durumu tartışılan yöntemler geliştirmesine neden olmaktadır.
- **Kişisel nitelikler ve değerler:** Gerek genetik olarak gerekse de bireyin sonradan kazandığı özellikler neticesinde yılmazlık duygusunun yerleşmesi adına sorunların yaşanması söz konusudur. Özellikle bireyin yetişkin hale geçmesine rağmen kendisine bir yılmazlık modeli ve yöntemi geliştirememesi yaşamının geri kalanı için ciddi motivasyon ve direnç sorunlarını beraberinde getirmektedir.
- **Cinsiyet:** Yaşanan sorunun durumuna ve boyutlarına göre yılmazlık konusundaki risklerin şekli de değişmektedir ve bu risklere karşı koyabilme konusunda cinsiyet farklılıklarının getirdiği avantajlar ve dezavantajlar ortaya çıkmaktadır.

Çevresel anlamda maruz kalınan baskı, görülen şiddet, ekonomik durumun kötü olması, düşük eğitim seviyesi ve sosyal ilişkilerdeki sorunlar da zihinsel olarak insanların mücadele şevkinin kırılmasına yol açabilmektedir. Yaşadıkları bu ruhsal baskı ve olumsuz etkiler anlamında bireylerin çevrelerinden destek görmeleri yeterli olmamakta, özgüvenlerinin yerleşmesi de son derece zorlaşmaktadır. Bu nedenle psikolojik açıdan bireylerin sağlam olup olmadıklarının araştırılması, onların

yılmazlık konusundaki durumlarının anlaşılması adına da son derece büyük önem arz etmektedir (Masten, 2001).

Her iki açıdan da zarar görmüş bireyler için yılmazlık hissinin oluşması büyük risklerle karşılaşmaktadır. Ruhsal olarak aşılamayan sorunlar ve hali hazırda var olan sağlık sorunları gibi engellerin her biri birer risk faktörüdür ve çözümlenebilmeleri konusunda ciddi bir mücadele gerekmektedir. Yine de bu gruplara mensup kişilerin yılmazlık duygusu kazanmaları, diğer kişilere göre daha zor olmakta ve onların direniş göstermemelerine neden olmaktadır. Bu direniş eksikliği ile de sorunlar sürekli tekrar etmekte, başarı kazanılacağına dair inanç azalmaktadır.

2.2.4. Yılmazlık Duygusunun Olumlu Sonuçları

Mutlak olarak yılmazlık duygusu ile hareket eden bireyler açısından sorunlarla başa çıkmak, diğer birçok kişiye göre daha kolay olmaktadır. Yılmazlık ile birlikte elde edilen güven duygusu, her bir adımda sorun çözme, sorunları görüldüğünden küçük olarak nitelendirerek zihinsel güç kazanma ve motivasyonu sürekli olarak yüksek tutma konusunda kişilere gözle görülür bir direnç sağlamaktadır.

Yılmazlık duygusunun genel olarak ortaya çıkardığı olumlu durumlara bakıldığında ise şu sonuçlarla karşılaşmaktadır (Gizir, 2007).

- Eğitim hayatında sürekliliği olan başarı,
- Sosyal yeterlilik temelinde başarılı beşeri ilişkilerin kurulması,
- Duygusal sorunların varlığının ve olumsuz etkilerinin en alt düzeye indirgenmesi,
- Olumsuz davranışların sergilenmesinde azalma,
- Psikolojik anlamda zihinsel ve fiziksel sorunlar yaratan düşüncelerin bertaraf edilmesi,
- Toplumsal uyumluluğun artmasıdır.

Luthar ve Cushing (1999) çalışmalarında stresle başa çıkma konusunda tereddüdü olmayan ve yılmazlık duygusu sayesinde zaman içerisinde sorun çözme alışkanlığı kazanan bireylerin sağlıklı olma durumlarının yüksek düzeyde olduğunu

dile getirirlerken, aynı zaman eğitim, iş ve sosyal ilişkiler gibi konularda da başarı odaklı ve başarıya erişebilen faaliyetlerde bulduklarını tespit etmişlerdir.

Yılmazlığın olumlu etkilerine ilişkin Krovetz (1999) dört özellikten bahsetmektedir (Akt. Gürgân, 2006):

1. Sosyal olgunluk: Diğer insanlar üzerinde iyi intibalar bırakma, dolayısıyla da hem kendi yaşlılarıyla hem de yetişkinlerle pozitif ilişkiler geliştirme becerisi.
2. Problem çözme yeteneği: Olayları öz kontrolüyle idare etme ve diğer kişilerden yardım isteme.
3. Bağımsızlık: Kimliğinin bilincinde olma, bağımsız davranışlar gösterme.
4. Hedefleri olma ve ileriye düşünme: Kişinin belli hedefleri, akademik beklentileri, geleceğiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olma yetisi.

Masten ve Coastworth (1998) ise yılmazlık üzerine gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında, sorunlarına üzerine gitmekten çekinmeyen, çevresel baskı faktörlerini ortadan kaldırabilen, birey gelişime açık olan ve kontrolü her anlamda elinde tutma kapasitesine sahip bireylerin sıkıntılarında çözüm bulma aşamasında kendi kendilerine fazlası ile yetebildiklerini tespit etmişlerdir.

2.3. Problem Çözme Becerisi

Problem, sorun gibi kavramlar insanoğlunun hayatını neredeyse tamamında sürekli karşılaştığı kelimelerdir. Sorunların hayat boyunca var olacağını bilen insan hayatı boyunca sorunlara çözüm üretebilme konusunda kendini eğitime ve aşma gayreti içinde olur.

2.3.1. Problem Kavramı

Latince bir sözcük olan problem, diğer dillerde mesele kavramına denk gelirken, Türkçe’imizde problem kelimesi “sorun” anlamına karşılık gelmektedir. Mesele kavramı çözülen, öğrenilen ve bir yargıya varılması anlamlarına gelen engelli ve sıkıntılı bir durumu ifade eder. Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğünde sorun, “düşünülp çözülmeye, konuşulup bir sonuca bağlanmaya değeri ya da gerekliliği olan durum” olarak açıklanmıştır (Kalaycı, 2001). Değişik dillerdeki sözlüklerde ise, ilmi

yolla bulunması gereken sorunlara, ilgi ve düşünce gerektiren güçlük, problem, sorun, içinden sıyrılması zor durum, can sıkıntısı şey olarak tanımlanmaktadır (Sungur, 1997).

Araştırmacıların çalıştıkları konulara göre problem ve problem çözme kavramları değişik şekillerde tanımlanmıştır. Dewey'e göre problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şey olarak tanımlanırken, Bingham (1998) bir kişinin hedefe ulaşmak için biriktirdiği mevcut kuvvetlerinin karşısına çıkan engel, Morgan (1999) kişinin hedefe ulaşma sonunda karşılaşılan bir çatışma ortamı meydana getirdiğini söylemiştir (akt. Güçlü, 2003).

Aslan (2002) problemi, "içinde bulunulan durumda bir tehlike ya da asılması gereken bir güçlükle karşı karşıya olmak" şeklinde tanımlarken; Cüceloğlu (2003), "bireyin ulaşmak istediği hedefe ulaşmasına ket vuran engeller sonucunda ortaya çıkan durum" olarak, Karasar (2009) ise, "bireyi fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsız eden kararsızlık ve birden çok çözüm yolu olasılığı görülen her durum" şeklinde ifade edilmektedir.

Anlatımdan yola çıkarak sorunun bilinmemesi, realite bakımından tam bir çözüm sağlanmamasını ifade eder. Problem; uyumsuzluk, belirsizlik ve düzensizlik durumlarına karşılık gelen bir tabirdir (Kalaycı, 2001).

Bingham (1998)'e göre her problemin üç temel özelliği vardır. Bunlar,

- Bireyin belirlediği bir amacı vardır,
- Bireyin amaca giden yolunda bir engel vardır,
- Birey, kendisini amaca ulaşmaya teşvik eden içsel bir gerginlik duyar.

John Adair problemi, "sizin önünüze atılmış, sizi engelleyen bir durum" olarak tanımlamış ve problemlerin bir çoğunda çözümün tüm elemanlarının bulunduğunu, tek yapılması gerekenin orada duranların tekrar düzenlenmesi gerektiği düşüncesini savunmuştur. Stevens (1998)'a göre problem, bir ortam ya da durumdan daha çok tercih edilen bir başka ortam veya duruma geçiş sırasında önümüze çıkan engeller, zorluklar olarak tanımlanırken, Keenland (2000)'e göre ise problem, her şeyin olması

gereken durumu ile var olan durumu arasındaki fark olarak tanımlanmıştır (akt. Kalaycı, 2001).

Altun (2002:68) problemi, bireysel durumda bireyin ulaşmak istediği bir amaca ulaşmasını engelleyen etmenlerden oluşan basit ve karmaşık bir süreç, zor ya da sonucu belirsiz bir sorun olarak tanımlarken, Açıkgöz (2000) ise, organizmanın hazırdaki tepkilerle çözemediği durumlar olarak ifade etmiştir.

2.3.2. Problem Çözme Kavramı

Sorun kavramıyla ilgili literatür incelemesinde birbirinden farklı bir çok tanım olduğu görülmektedir. D’Zurilla ve Goldfriend (1971) problemi, kişinin iç ve dış görevlere tepki vermekte güçlük çektiği bir pozisyon olarak ifade ederken, Bingham (1998) bir kişinin hedefe ulaşmak için biriktirdiği mevcut kuvvetlerinin karşısına çıkan engel, Morgan (1999) kişinin hedefe ulaşma sonunda karşılaşılan bir çatışma ortamı meydana getirdiğini söylemiştir. Tüm bu tanımlar çerçevesinde problem kavramını bireyin kendisi veya çevresindeki etkenlere verdiği tepkilerdeki zorlanma, hedefler önünde engel teşkil eden bir durum ve engellerin oluşturduğu huzursuzluk hali olarak açıklayabiliriz. Araştırmacıların “problem çözme” kavramı için de değişik tanımlar ortaya koydukları görülmektedir. Tanımlara bakıldığında; D’ Zurilla ve Goldfriend (1971), Problem çözenin öğrenme, bilişsel strateji oluşturma, etkili tepki verme gibi sonuca yönelik boyutlarını önemstedikleri, D’Zurilla ve Goldfried’in (1971) problem çözmeyi, problemlerle başa çıkabilmek için etkili tepki seçeneklerini oluşturma ve bu seçeneklerin en etkili olanını veya olacağı düşünüleni seçebilmeyi içeren bilişsel, davranışsal bir süreç olarak tanımladığı görülmektedir (Taylan, 1990). Ayrıca Heppner ve Krouskopf (1987) problem çözmeyi, iç ya da dış istekler ve çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltme olarak ifade ederken, Morgan (1999) ise problem çözmeyi, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak tanımlamaktadır. Problem çözme öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceri olmalıdır. Problem çözme becerisi çok boyutlu olması nedeniyle; zekâ, duygu, irade ve fiil gibi kavramları içinde bulundurmaktadır (Bingham, 1998). Özgüven, objektiflik ve yaratıcı düşünebilme gibi bireysel özellikler de problem çözme yeteneğini pozitif olarak etkilemektedir. Tüm bunlara rağmen, kişiler problem çözme hakkında her

zaman başarılı olamayabilirler. Problem çözme sürecindeki amaç; problem içeren durumu pozitif olarak değiştirmek ve problemden kaynaklı olumsuz duyguları azaltmaktır (D'Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1995).

Teknolojinin gelişmesiyle bilimde de yeniliklerin geçtiğimiz her gün daha da ilerlemesi ve çeşitlenmesi yeni durumlar karşısında, yöneticilerin birçok seçenek arasından seçim yapabilmesini sağlamaktadır. Bu ise yöneticilerin probleme en doğru çözümü yaratabilmesi ve bu sebeple problem çözme becerilerinin niteliklenmesini ve gelişmesini beraberinde getirir. Buna bağlı olarak liderlik özelliklerinin bu neden ile geliştirilmesi diğer önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Problem çözme hakkında yeterli olmayan kişilerin bu yeteneği bulunan kişilere göre kaygılarının daha yüksek olduğu, çevrelerindeki kişilerle ilişkilerinin yolunda gitmemesi gibi sorunlar yaşadıkları ve duygusal olarak zayıf düşmeye başladıkları ortaya çıkmıştır. Bu durumda olan kişilerin psikolojik açıdan da çeşitli uyum sorunları yaşadıkları gözlenmiştir. (Heppner ve Baker 1997).

Zekâ, stres, dışa dönük olma durumları problemin etkili bir şekilde çözülmesindeki en önemli unsurlardır diye kabul eden Jerath, Hasija ve Malhotra (1993) göre, etkili bir problem çözmeyi öğrenmedeki önemli diğer bir durum da kaygıdır. Endişesi fazla olan kişiler, problemin çözümüne odaklanmakta gecikmektedirler. Problemi her çözemedikleri anda kaygıları daha da artan bu kişilerin problem ile ilgili çözüme odaklı durumları ortadan kalkmaktadır. Okullarda problem çözme becerisi çocuklara kazandırılmalıdır. Yapılan araştırmalara göre, aldıkları eğitimler ile bireylerin problem çözmedeki yeteneklerinin arttığı görülmüştür. Bingham, merak olgusunun geliştiği, fikirlerin açık ve net şekilde söylendiği, bireylerin önemsendiği ortamlarda problem çözme yetenekleri artış göstermektedir.

2.3.3. Problem Çözme Aşamaları

Üzerinde durulduğu üzere problem çözme işi, belirli bir durum ile baş edebilmek için en etkin yöntemler oluşturmayı, oluşturulan yöntemleri rasyonalist bir şekilde uygulamayı içeren davranış sürecidir. İnsanlar çoğu zaman problem çözme yeteneğine sahip olduğunu düşünür. Fakat gerçekten bu konu ile ilgili bilgi ve donanıma sahip kişi sayısı çok azdır (Kneeland, 2001). Bir problem ile karşılaşıldığında öncelikle analiz ve karar verebilmek çok önemlidir. Öte yandan

bireyler problemlerini kendi kişilik ve yetiştirilme tarzları ile birlikte okulda edindikleri bilgilerle, kendi kişisel yöntemlerini oluşturarak çözüme yoluna giderler (Arnold, 1992). Ancak problem çözme yeteneğinin öğrenilebilir bir beceri olduğu da dikkatten kaçmamalıdır. Bu sebeple bilinmesi gerekli olan ilk husus problem çözme sürecinin öğrenilebilirliğidir.

Problemin çözümü, belirli bir hedefe ulaşmakta karşılaşılan engellerle başa çıkabilme sürecidir. Bu süreç de elde bulunan şartlara uyup mani durumları azaltmayı ve bu yolla çatışmadan bir iç düzene ulaşma sayesinde kurtulmayı içermektedir. (Sungur, 1997).

Problem çözme sürecinde gerekli olan tutumlar, problemden probleme ve kişiden kişiye değişiklik gösterir. Fakat çözüm sürecinde belirli aşamalar vardır. Problem çözme süreci içinde belirlenen genel aşamalara yönelik modeller, John Dewey'in 1910'dan günümüze kadar kullanılan modelinin az çok değiştirilmiş türleridir. Problem çözmenin yöntemi içerisinde; anlama ve belirleme teorik olarak çözüm oluşturulması, çözüme pozitif anlamda ulaşılan kadar denemeye ısrar etmek gibi aşamalar bulunmaktadır (Oğuzkan, 1993). Bu süreç, yaratıcı ve ilmi düşünme yeteneğini gerektirir.

Problem çözme sürecinin kademelerini aşağıdaki gibi sıralamaktadır Stevens (1998):

- Problemin anlaşılması,
- Gereken bilgilerin toplanması,
- Problemin köküne inilmesi,
- Çözüm yollarının ortaya konulması,
- En iyi çözüm yolunun seçilmesi,
- Problemin çözülmesi.
- Ancak bu aşamalar çoğaltılabilir. Bingham'a (1998) göre ise, problem çözme sürecinin aşamalarını şunlardır:
- Problemi tanımak ve onunla uğraşmak gereksinimini hissetmek,
- Problemi açıklamaya, niteliğini, alanını tanımaya ve onunla ilgili ikincil problemleri kavramaya çalışmak,
- Problemle ilgili bilgileri toplamak,

- Problemin özüne uygun düşecek verileri seçmek ve düzenlemek,
- Toplanmış verilerin ve problemle ilgili bilgilerin ışığı altında çeşitli olası çözüm yollarını saptamak,
- Çözüm şekillerini değerlendirmek ve duruma uygun olanlar arasından en iyisini seçmek,
- Kararlaştırılan çözüm yolunu uygulamak,
- Kullanılan problem çözme yöntemini değerlendirmek.

Her çözüm için verilen olan bu kademelerin hepsi kullanılamayacağı gibi, çözüm işi de aynı sıraya göre yapılamayabilir.

Küçükahmet (2000) problem çözme sürecinde başarılı olmak için aşağıdaki kademelerin izlenmesinin yararlı olacağını belirtmektedir:

1. Heyecanlanma: Bütün öğrenme tecrübeleri aynı şekilde baslar; heyecanlanma. Bunun için ilk yapılacak iş problemi dikkatlice hissetmektir.

2. Algılama: Problemi çok iyi anlamak gerekir.

3. Hafıza: Benzer bir probleme ilişkin geçmiş tecrübeler hafızada canlanır. İş o zaman kullandığı yöntemleri hatırlar.

4. Düşünme: Özellikle yaratıcı düşünme problemin pek çok noktalarının göz önünde tutulmasına neden olur.

5. Dikkat ve dikkatin bir yerde toplanması: Enerji başka konulara dağılmadan problem üzerinde yoğunlaşır.

6. Güdülenme: Problem çözümü üzerinde direnmeye yardım eder (Küçükahmet, 2003).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, 2017-2018 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu'nda güncel lisansa sahip olan basketbolcular, örneklemini ise erkeklerde Basketbol Süper Ligi, Türkiye Basketbol 1. Ligi, Türkiye Basketbol 2. Ligi, kadınlarda ise Kadınlar Basketbol Süper Ligi, Türkiye Kadınlar Basketbol 1.Ligi ve Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi'nde mücadele elit olarak mücadele eden rastgele seçilmiş 160 kadın, 179 erkek toplam 339 basketbolcu oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak ölçekler kullanılmıştır. Anket kişisel bilgi formu, problem çözme becerileri envanteri ve yılmazlık ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

Problem çözme envanteri (PÇE) Heppner ve Petersen tarafından geliştirilmiş, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter kişinin problem çözme becerileri konusunda kendi algılayışını ölçen, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Envanter 35 maddeden 6'lı likert ölçeğinden oluşmaktadır. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Envanterden alınabilecek puan ranjı, 32-192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu araştırmada problem çözme becerisi envanterinin genel güvenilirliği 0,79 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Yılmazlık ölçeği Gürgân (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Gürkan tarafından "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi" isimli doktora tezinden türetilerek geliştirilmiştir. Bu gayeyle farklı yılmazlık ölçeklerinden aynen ya da değiştirilerek alınan ve olası yılmazlık

alanlarını büyük ölçüde kapsayan 228 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu ilk kademede 419 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme uygulanmıştır. Analizler sonucunda belirlenen 50 maddeden oluşan Yılmazlık Ölçeği, ikinci kademede 112 katılımcıdan oluşan yeni bir üniversite öğrencileri örnekleme uygulanmıştır. Ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)” şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Yılmazlık ölçeğinin 1, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 20, 26, 27, 32, 33, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 47 ve 49. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçek güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma olarak sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut puanlarındaki artış yılmazlığın yüksekliğini, azalma ise yılmazlığın düşüklüğünü göstermektedir. Gürkan ölçeğin güvenilirliğini 0.87 olarak bulmuştur. Çalışmamızda ise genel güvenilirlik $\alpha=0.86$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan elit sporcular ölçeklere samimi ve içten yanıtlar vermişlerdir.
- Çalışmada kullanılan ölçeklerin katılımcıların problem çözme becerileri ve yılmazlık düzeyini ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2017-2018 sezonları ve müsabaka dönemleri ile sınırlıdır,
- Araştırma veri toplama aracı ile sınırlıdır,
- Araştırma evreni temsil eden örneklem ile sınırlıdır.

3.5. Veri Analizi

Çalışmada elde edilen verileri çözümlemek için SPSS 25.0 “Statistical Package for the Social Sciences” programı kullanılmıştır. Analizde ise Kolmogorov-Smirnov testi ile verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmış veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden Mann Whitney-U testi ve Kruskal-Wallis

testleri kullanılmıştır. İki parametre arasındaki ilişki ise Spearman korelasyon testi ile bulunmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölüm 35 sorudan oluşan Problem Çözme Envanteri ve 50 sorudan oluşan yılmazlık ölçeği olarak toplamda 80 soru olan anket formlarından toplanan verilerin istatistiksel analizlerle çözümlenmesi sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır.

4.1. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmaya katılan basketbolcuların cinsiyet değişkenine göre istatistik sonuçları tablo 4.1' de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre İstatistikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	160	47,2
Erkek	179	52,8
Toplam	339	100,0

Tablo 4.1'e göre katılımcıların %47.2'lik oranını kadın basketbolcular oluştururken, %52,8'lik kısmını erkek basketbolcular oluşturmaktadır.

4.2. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Çalışmaya katılan basketbolcuların yaş değişkenine göre dağılımları tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Yaş	N	%
15-19	45	13,3
20-24	170	50,1
25-29	84	24,8
30 ve üzeri	40	11,8
Toplam	339	100,0

Tablo 4.2'ye göre araştırmaya katılanların %13,3'lük kısmını 15-19 yaş aralığında bulunan basketbolcular, %50,1'lik kısmını 20-24 yaş aralığındaki basketbolcular, %24,8'lik kısmını 25-29 yaş aralığındaki basketbolcular ve %11,8'lik kısmını ise 30 yaş ve üzeri basketbolcular oluşturmaktadır.

4.3. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Katılımcıların medeni durumuna ilişkin sonuçlar tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Basketbolcuların Medeniyet Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Medeni Durum	N	%
Evli	44	13,0
Bekâr	295	87,0
Toplam	339	100,0

Tablo 4.3'e göre araştırmaya katılan basketbolcuların %13'lük bölümü evli iken, %87'lik kısmı bekârdır.

4.4. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Basketbolcuların eğitim durumuna göre istatistik sonuçları tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Eğitim Durumu	N	%
Lise	17	5,0
Ön lisans	20	5,9
Lisans	302	89,1
Toplam	339	100,0

Tablo 4.4'e göre basketbolcuların %5'lik bölümü lise, %5,9'luk kısmı ön lisans, %89,1'lik kısmı lisans eğitimi almışlardır.

4.5. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Basketbolcuların kaç yıldır aktif spor yaptıkları sorusuna verdikleri cevaplar ile ilgili bulgular tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yıllarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Aktif Spor Yapma Yılı	N	%
7-9	279	82,3
10 ve üzeri	60	17,7
Toplam	339	100,0

Tablo 4.5.'e göre katılımcıların %82,3'ü 7-9 yıl arasında aktif spor yaparken, %17,7'lik kısmı 10 yıl ve üzeri süredir aktif spor hayatlarına devam etmektedirler.

4.6. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Basketbolcuların kaç yıldır elit düzeyde spor yaptıkları hakkındaki bulgular tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Elit Düzeyde Spor Yapma Yılı	N	%
4-6	127	37,5
7-9	188	55,5
10 ve üzeri	24	7
Toplam	339	100,0

Tablo 4.6.'da da görüldüğü üzere katılımcıların %37,5'lik bölümü 4-6 yıldır, %55,5'lik kısmı 7-9 yıldır ve %7'lik kısmı 10 yıl ve üzeri süredir elit düzeyde spor yapmaktadırlar.

4.7. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların cinsiyet değişkenine göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel bulguları tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri

Cinsiyet	N	Ortalama Sırası	Z	P
Kadın	160	172,00	-0,35	0,72
Erkek	179	168,21		
Toplam	339			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.8. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların cinsiyet değişkenine göre yılmazlık sıra ortalamalarında bulunan istatistiksel bulgular tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Basketbolcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistikleri

Cinsiyet	N	Ortalama Sırası	Z	p
Kadın	160	160,63	-1,67	0,09
Erkek	179	178,38		
Toplam	339			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yılmazlık sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.9. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların yaş değişkenine göre problem çözme sıra ortalamalarının istatistiksel bulguları tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri

Yaş	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	P
15-19	45	147,08	10,29	0,01
20-24	170	186,66		
25-29	84	153,77		
30 ve üzeri	40	159,09		
Toplam	339			

Katılımcıların yaş değişkenine göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Yaş aralığı 15-19 olan katılımcıların problem çözme becerileri diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

4.10. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların yaş değişkenine göre yılmazlık sıra ortalamaları bulguları tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Basketbolcuların Yaş Değişkenine Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistikleri

Yaş	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	P
15-19	45	157,59		
20-24	170	161,11		
25-29	84	192,93	6,85	0,07
30 ve üzeri	40	173,58		
Toplam	339			

Katılımcıların yaş değişkenine göre yılmazlık sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.11. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların eğitim durumuna göre problem çözme sıra ortalamalarının bulguları tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistikleri

Eğitim Durumu	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	P
Lise	17	129,00		
Ön lisans	20	166,08	3,25	0,19
Lisans	302	172,57		
Toplam	339			

Katılımcıların Eğitim Durumuna göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.12. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların eğitim durumuna göre yılmazlık sıra ortalamaları istatistiği tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Basketbolcuların Eğitim Durumuna Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği

Eğitim Durumu	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	p
Lise	17	157,82		
Ön lisans	20	175,43	0,33	0,84
Lisans	302	170,33		
Toplam	339			

Katılımcıların Eğitim Durumuna göre yılmazlık sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.13. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların elit düzeyde spor yapma yıllarına göre problem çözme sıra ortalamasının istatistiksel bulguları tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği

Kaç yıldır elit düzeyde yapıyorsunuz?	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	P
4-6	127	169,26		
7-9	188	175,14	3,86	0,14
10 ve üzeri	24	133,69		
Toplam	339			

Katılımcıların Elit düzeyde spor yapma yılına göre Problem Çözme Sıra Ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.14. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların elit düzeyde spor yapma yılını göre yılmazlık sıra ortalamalarının bulguları tablo 4.14'te gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Basketbolcuların Elit Düzeyde Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği

Kaç yıldır elit düzeyde spor yapıyorsunuz?	N	Ortalama Sırası	Ki-Kare	P
4-6	127	180,46		
7-9	188	158,51	7,11	0,02
10 ve üzeri	24	204,65		
Toplam	339			

Katılımcıların Elit düzeyde spor yapma yılına göre yılmazlık Sıra Ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. 7-9 yıldır elit düzeyde spor yapan katılımcıların yılmazlık düzeyleri diğer sürelerde spor yapan katılımcılara göre daha yüksektir ($p<0.05$).

4.15. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ankete katılan basketbolcuların medeni durumlarına göre problem çözme sıra ortalamasının istatistiksel verileri tablo 4.15'te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği

Medeni durum	N	Ortalama Sırası	Z	P
Evli	44	142,90		
Bekâr	295	174,04	-1,97	0,04
Toplam	339			

Katılımcıların medeni durumlarına göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Bekâr olan katılımcıların evli olan katılımcılara göre problem çözme ortalama sıraları daha

yüksek olduğundan evli olan sporcuların problem çözme becerileri da yüksektir. ($p<0.05$).

4.16. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Medeni Durumlarına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Basketbolcuların medeni durumlarına göre yılmazlık sıra ortalamalarının istatistiksel verileri tablo 4.16'daki gibidir.

Tablo 4.16. Basketbolcuların Medeni Duruma Göre Yılmazlık Sıra Ortalaması İstatistiği

Medeni durum	N	Ortalama Sırası	Z	P
Evli	44	180,42	-0,76	0,44
Bekâr	295	168,45		
Toplam	339			

Katılımcıların medeni durumlarına göre yılmazlık sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.17. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan basketbolcuların aktif spor yapma yıllarına göre problem çözme ortalamalarının istatistiksel bulguları tablo 4.17'de sunulmuştur.

Tablo 4.17. Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Problem Çözme Sıra Ortalaması İstatistiği

Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz?	N	Ortalama Sırası	Z	p
7-9	279	175,40	-2,19	0,02
10 ve üzeri	60	144,91		
Toplam	339			

Katılımcıların aktif spor yapma yılına göre problem çözme sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. 7-9 yıldır aktif spor yapan katılımcıların 10 ve üzeri yıllarda aktif spor yapan katılımcılara göre problem

çözme ortalama sıraları daha yüksek bulunduğundan 10 ve üzeri yıllarda spor yapan katılımcıların problem çözme becerileri daha yüksektir ($p<0.05$).

4.18. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Katılımcıların aktif spor yapma yılına göre yılmazlık sıra ortalamalarının istatistiksel bulguları tablo 4.18'dedir.

Tablo 4.18. Basketbolcuların Aktif Spor Yapma Yılına Göre Yılmazlık Sıra Ortalamalarının İstatistiği

Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz?	N	Ortalama Sırası	Z	P
7-9	279	166,00	-1,63	0,10
10 ve üzeri	60	188,59		
Toplam	339			

Katılımcıların aktif spor yapma yılına göre yılmazlık sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.19. Problem Çözme İle Yılmazlık Ölçeği Arasındaki İlişki Tablosu

Katılımcıların yılmazlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki tablo 4.19'da sunulmuştur.

Tablo 4.19. Problem Çözme İle Yılmazlık Ölçeği Arasındaki İlişki Tablosu

		1	2
1.Problem Çözme Ortalama	r	1	-,475**
	p	.	,000
	N		339
2.Yılmazlık Ortalama	r	*	1
	p		.
	N		

Katılımcıların yılmazlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü % 47'lik orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışma elit düzeyde mücadele eden basketbolcuların yılmazlık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen, Şahin ve Heppner tarafından Türkçe'ye uyarlanan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Envanter 6'lı likert formundaki 35 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi" adlı doktora tezinden Gürkan tarafından geliştirilen 5' li likert ölçeği formatındaki 50 soruluk Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır.

Bu çalışmada cinsiyet değişkeni ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.7). Daha önceki çalışmalara bakıldığında Ağır (2007), Ağılönü (2014), Akpınar (2014), Albayrak (2015), Arın (2006), Bağceci ve Kinay (2013), Çağlayan (2007), Çelenk (2016), Çınar (2016), Demir (2016), Dünder (2009), Dönmez (2010), Eroğlu (2010), Germi (2006), Kara (2014), Kartal (2016), Kök (2016), Kuzu (2015), Alp Özdemir (2016), Özdenk (2011), Saracaloğlu, Yenice ve Karasakaloğlu (2009), Özdayı (2016),ve Temel (2015) yaptıkları çalışmalarda da problem çözme becerilerinin katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Bu çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular cinsiyet değişkeni açısından basketbolcuların yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir (Tablo 4.8). Cinsiyet değişkeni ile yılmazlık düzeyini inceleyen birçok çalışmada Harrisson ve diğ. (2002), Özcan (2005), Maddi ve diğ. (2006), Gürgân (2006), Terzi (2008), Kırımoğlu ve diğerleri, (2010), Sezgin (2012), Yalçın (2013), Gürgan (2014), Büyükhahin, Çevik ve diğerleri (2016) cinsiyetin yılmazlık üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer yandan yılmazlık cinsiyet ilişkisi üzerine farklı sonuçlar içeren araştırmalar da mevcuttur. Hannah ve Morrisey (1986) araştırmalarında kadınların yılmazlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Hannah ve Morrisey kadınların daha fazla bağlılık, yaşamları üzerinde

daha fazla kontrol hissi ve daha fazla güvenlik hissine sahip oldukları için erkeklere istinaden yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olabileceğini söylemişlerdir.

Çam ve Tümkaya (2008), 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin 23-30 yaş grubundaki öğrencilere göre daha az problem çözme becerisine sahip olduğunu gözlemlemiştir. Bu çalışmada ise 15-19 yaş aralığının diğer aralıklara göre problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Tablo 4.9). Çalışmamızdan çıkan bu sonuca göre 15-19 yaş aralığındaki katılımcıların daha yüksek yaş gruplarına göre karşılaştıkları problemlerin daha düşük derecede olması problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu söyleyebilir.

Çalışmamızda yaş değişkenleri ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.9). Literatür tarandığında ise bu sonucu desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Arın (2006), Ağır (2007), Çağlayan (2007), Öztürk ve diğerleri (2008), Kat (2009), Saraçoğlu ve diğerleri (2009), Kuru ve Karabulut (2009), Temel (2015), Çınar (2016), Kartal (2016), Özdayı (2016), Öztürk ve diğerleri (2016), Katra (2016) ve Kök (2016) yaptıkları çalışmalarda yaş değişkeni ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir farklılık bulmamışlardır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar yaş değişkeninin yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir (Tablo 4.10). Bulunan sonuç daha önce Harrisson ve diğerleri (2002), Chan (2003), Maddi ve diğerleri (2006), Sezgin (2009), Sezgin (2012), Genç (2014), Polat (2018)'ın yaptıkları birçok araştırmayla da desteklenmektedir. Shikholeslami 2016' da yaptığı çalışmada yılmazlık ölçek puanının en yüksek olduğu grubu 18-20 yaş aralığında bulmuşken, bizim çalışmamızda ise yılmazlık ölçek puanının en yüksek olduğu aralık 25-29'dur.

Çalışmamızda katılımcıların eğitim durumlarına göre problem çözme becerileri incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.11). Demircan (2018), Temel ve Ayan (2015) yaptıkları çalışmalarda da katılımcıların eğitim durumları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulmamışlardır. Bu sonuca paralel olarak Albayrak (2015), Kök (2016), Bezci (2010), Çelenk (2016), Germi (2006), Akbulut (2012), Çınar (2016), Katra (2016), Kartal (2016), Arın (2006) ve Temel (2015) de yapmış oldukları araştırmalarında, eğitim

durumu değişkeni ile anlamlı olarak nitelendirilebilecek istatistiksel sonuçlara ulaşamamışlardır. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Fakat Bağçeci ve Kinay (2013), öğretmenlerin problem çözme becerilerini ölçtükleri çalışmalarında, lisansüstü mezunu olan katılımcıların, lisans mezunu olan katılımcılardan problem çözme becerilerinin anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Eroğlu (2010), kamu alanındaki yöneticiler ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, eğitim durumu ve problem çözme becerisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışken, Öztürk ve diğerleri (2016) ise, bu bulgunun zıttı bir biçimde eğitim durumu ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu pozitif yönde çıkan sonuç eğitim seviyesi arttıkça problemlerle başa çıkabilme ve üstesinden gelebilme durumunu da arttırabildiğini söylemişlerdir.

Katılımcıların eğitim durumları ile yılmazlık düzeyleri incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4.12), Özdayı (2016) yaptığı çalışmasında eğitim durumlarının lisans olan katılımcıların yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişken, bu çalışmada eğitim durumları ön lisans olanların yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan basketbolcuların elit düzeyde spor yapma yılına göre problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.13). Özdayı (2016) da yaptığı çalışmada aynı bulguya ulaşmış olup bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Bu çalışmadaki katılımcıların elit spor yapma yılına göre yılmazlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Tablo 4.14). 7-9 yıldır elit düzeyde spor yapan basketbolcuların 4-6 ile 10 ve üzeri yıldır elit sporla uğraşan basketbolculara göre yılmazlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yine Özdayı (2016) yaptığı çalışmasında katılımcıların elit düzeyde spor yapma yılı ve yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulmuştur, çalışmada elit düzeyde spor yapma yılları artarken yılmazlık ortalama puanlarının da arttığını gözlemlemiştir.

Katılımcıların medeni durumları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 4.15). Evli olan basketbolcuların bekâr olan basketbolculara göre problem çözme becerileri daha yüksektir. Bu çalışmadaki

bulgunun aksine Kök (2016), ınar (2016), Kartal (2016), Katra (2016) ve elenk (2016) problem çözme becerisi üzerine yaptıkları çalışmalarında, medeni durum değişkeninde anlamlı bir istatistiksel sonuç elde edememişlerdir.

Çalışmaya katılan basketbolcuların medeni durumları ile yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir (Tablo 4.16).

Çalışmaya katılan basketbolcuların aktif spor yapma yıllarına göre problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 7-9 yıldır aktif spor yapan katılımcıların 10 ve üzeri yıldır aktif spor yapan katılımcılara göre problem çözme becerileri daha düşüktür (Tablo 4.17). Özdayı (2016) yaptığı çalışmada katılımcıların aktif spor yapma yılı ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre çalışmamızda katılımcıların aktif olarak spor yapma yılları arttıkça karşılaşılan problemlerle baş edebilme ve onlara karşı koyabilme özellikleri de artmaktadır.

Katılımcıların aktif spor yapma yıllarına göre yılmazlık düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.18).

Çalışmaya katılan basketbolcuların yılmazlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönde %47 anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.19). Bu sonuç elit basketbolcuların yılmazlık düzeyleri arttıkça problem çözme beceri düzeylerinin azaldığını veriyor gözükse de, problem çözme envanteri ters yorumlandığı için elit basketbolcularda yılmazlık düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Yani, elit basketbolcular zorluklar, sıkıntılar ile karşılaştıklarında bunlar ile mücadeleler ve bunların üstesinden gelme düzeyleri arttıkça problemlerin üstesinden gelmelerinde ve problemleri çözme algılarının arttığını ifade etmişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, yapılan literatür taramalarında çeşitli alanlarda yapılan çoğu çalışmanın, yapılan çalışmadaki cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi değişkenlerle katılımcıların yılmazlık düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi sonucunda bulunan bulgularla paralellik gösterdiği söylenebilir. Ancak literatürdeki çalışmaların yılmazlık ve problem çözme becerilerini birlikte az sayıda almasından dolayı farklı liglerde mücadele eden kadın ve erkek basketbolcuların yılmazlık ve problem çözme becerileri ile ilgili kaynakların da çok fazla olmaması sebebiyle çalışmamızda yapılan tartışma sınırlı düzeyde kalmıştır. Yapılan bu çalışma yılmazlık ve problem çözme becerilerinin her branştan sporcuya uygulanarak hem psikolojik olarak durumlarının incelenmesi gerekirse destek almaları amacıyla ilgilenilmesi için antrenörlere, kulüp yöneticilerine ve bundan sonra benzer bir çalışma yapacak olan kişilere rehber niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

Bu konu ile ilgili ileride yapılacak çalışmalar ile ilgili öneriler;

- Çalışmanın daha alt liglere uygulanması farklı bir sonuç ortaya çıkarabilir.
- Alt yapı ile ilgilenen kulüplerin 13-15'li yaşlarda bu tür ölçümler yaparak sporcuların ileride psikolojik olarak daha dayanıklı olması sağlanabilir.
- Bu tarz ölçümler uygulanan kulüpler/sporcular ile uygulanmayan kulüpler/sporcular karşılaştırılarak daha farklı çalışmalar ve sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

Ağılönü Ö. Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2014.

Ağır M. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2007.

Akbulut AK. Amatör Ve Profesyonel Erkek Futbolcuların Karar Verme, Problem Çözme Ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2012.

Akpınar Ş. Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Ve Sosyal Becerilerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2014.

Albayrak A. Sivil Savunma Ve Seferberlik Hizmetlerinde Görevli Kamu Personelinin Problem Çözme Becerisi, Mobbinge Uğrama Ve Motivasyon Durumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Çalışması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Kurumları İşletmeciliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Atılım Üniversitesi, 2015.

Alp Özdemir B. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu Ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2016.

Arın A. Lise Yöneticilerinin Öğretim Liderliği Davranışları İle Kullandıkları Karar Verme Stratejileri Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki Düzeyi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 2006.

Bağçeci B, Kinay İ. Öğretmenlerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, 12(44), 335-347.

Begun AL. Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 1993, 29 (1): 26-35.

Bezci Ş. Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.

Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, 59: 20-28.

Boss P. Resilience and health. *Grief Matters*, 2006, 9 (3): 52-57.

Büyükşahin Çevik G., Doğan, İ. ve Yıldız, M. A. Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğrencilerin Yılmazlık ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2016, 12(3): 971-984.

Carver CS. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *J Soc Issues*: 1998, 54: 245-66.

Chan DW. Hardiness and Its Role in the Stres-Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 2003, 19, 381-395.

Çağlayan HS. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öğrenme Biçimleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi 2007.

Çam S, Tümkaya S. Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2008, 5, 1-17.

Çelenk O. Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Araştırılması: Bir Hastane Uygulaması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kur. Yön. Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2016.

Çınar Y. Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.

Demir A. Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Problem Çözme Süreci, Zekâ Ve Tutumlarının İncelenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanları Eğitimi Anabilim Dalı, Matematik Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, 2016.

Demircan Y. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri Karar Verme Stilleri Ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2018.

Dönmez KH. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin (1., 2., 3. Ve 4. Sınıf) Sosyal Öz-Yeterlikleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.

Dündar S. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009: 24(2), 139-150.

Eminağaoğlu N. Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2006.

Eroğlu A. Örgütlerde Yöneticilerin Dönüştürücü Liderlik Davranışlarının Problem Çözme Becerilerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. Savunma Bilimleri Enstitüsü, Savunma Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Kara Harp Okulu, 2010.

Genç A. Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, 2014.

Germi H. Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.

Gökdemir Ş. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Erkek Hentbol ve Basketbol Takımlarında Yer Alan Oyuncuların Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 1997.

Gürgân U. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.

Gürgen U. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *NWSA-Education Sciences*, 2014: 9(1), 18-35.

Hannah TE. and Morrisey, C. Correlates of Psychological Hardiness in Canadian Adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 1986: 1271(4), 339-344.

Harrisson M., Loïselle, C. G., Duquette, A., and Semenic, S. E. (). Hardiness, Work Support and Psychological Distress Among Nursing Assistants and Registered Nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 2002: 38(6), 584-591.

Hong J, Seltzer M, Krauss M. Change in Social Support and Psychological Well-Being: *A Longitudinal Study of Aging Mothers of Adults with Mental Retardation*, 2001: 50 (2)154-163.

Kaner S, Bayraklı H. Engelli ve engelli olmayan çocuklu annelerde yılmazlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2009: 8 (15), 115-133.

Kara E. İlkokul Ve Ortaokul Yöneticilerinin İş Doyumu İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Sancaktepe-Çekmeköy İlçeleri). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, 2014.

Kartal M. Gençlik Kampı Program Sorumlularının İletişim Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2016.

Kat H. Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2009.

Katra H. Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, eden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2016.

Kırımoğlu H , Yıldırım Y. ve Temiz A. İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010: 4(1), 8897.

Klohn EC Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resiliency. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1996: 70, (5) , 1067-1079.

Kök A. Hemşirelerde problem çözme ve iletişim becerilerinin değerlendirilmesi (Denizli ili örneği). Sağlık Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi, 2016.

Kuru E ve Karabulut EO. Ritim eğitimi ve dans dersi alan ve almayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009: 29(2). 441-458.

Kuzu Y. Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerileri İle Eleştirel Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ahi Evran Üniversitesi örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, 2015.

Leipold B, Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 2009: 14(1), 40-50.

Luthar SS, Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1991: Vol 61(1), 6-22.

Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000: 71(3), 543-562.

Maddi SR. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 2005: 60 (3), 261-262.

Maddi SR The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 2002: 54, 173-185.

Maddi, SR., Harvey RH., Khoshaba DM, Lu JL, Persico M. and Brow M. The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships With Repression, İnnovativeness, Authoritarianism, And Performance. *Journal of Personality*, 2006: 74(2), 575-598

Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001: 56(3), 227-238.

Newman R. APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research And Practice*, 2005: 36(3), 227-229.

O'Rourke N. Psychological resilience and the well-being of widowed women. *Ageing International*, 2004: 29, 267-280.

Öğülmüş S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*, Ankara, 2000.

Özcan B. Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, , 2005.

Özdayı N. Elit Sporcularda İletişim Becerileri İle Duygusal Zekânın Yılmazlık Üzerindeki Etkisi Ve Problem Çözme Becerisinin Aracılık Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2016.

Özdenk S. Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2011.

Öztürk A, Bayazıt B, ve Gencer E. Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*. 2016: 14(2), 145-151.

Öztürk F, Koparan Ş, ve Efe M. Boks antrenör adaylarının problem çözme becerisi ve atılganlık düzeylerinin tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008: 21 (2), 447-459.

Pamuk Ö, Kaplan, T, Taşkın H. Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Farlı Liglere Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008: V1 (3), 141-144.

Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*, 2000: 55 (1), 44-55.

Polat DD. Öğretmenlerin Yılmazlık Düzeyleri İle İş Doyumu, Mesleki Tükenmişlik, Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Ve Örgüt İklimi Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2018.

Richardson G E, Neiger B, Jensen S, Kumpfer K. The Resiliency Model. *Health Education*, 1990: 21, 33-39.

Rirkin M, Hoopman M. Moving beyond risk to resiliency. *Minneapolis, MN: Minneapolis Public Schools*, 1991.

Rutter M . Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006: 1094, 1-12. USA: Blackwell Publishing.

Saracaloğlu AS, Yenice N, ve Karasakaloğlu N. Öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerileri ile okuma ilgi ve alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009: 6(2). 167-185.

Scheier M, Carver C. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: *Theoretical Overview and Empirical Update Cognitive Therapy and Research*, 1992: 16 (2) 201-228.

Sezgin F. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2012: 20(2), 489-502..

Sezgin F. Relationships Between Teacher Organizational Commitment, *Psychological Hardiness and Some Demographic Variables In Turkish Primary Schools. Journal of Educational Administration*, 2009: 47(5), 630-651.

Shikholeslamı P. Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Rehberlik ve Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2016.

Temel V. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri Ve Öfke Tarzları. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2015.

Temel V. ve Ayan V. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2015: 17(29), 70-76.

Terzi Ş. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008: 29, 1-9.

Terzi Ş. Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008: 35, 297-306.

Tugade M, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004: 86, 320 –333

Tugade M, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on emotion regulation and health. *Journal of Personality*, 2004: 72, 1161 – 1190.

Türkiye Basketbol Federasyonu <http://www.tbf.org.tr/tbf/content-cross?p=/tbf/tarihce/ulkemizde-basketbol>. 20 Ocak 2019

Yalçın S. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Serbay KAYA
Doğum Yeri	: Merkez/BALIKESİR
Medeni Hali	: Bekâr
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Adnan Menderes Mahallesi 123.Cadde Aydınnevler Sitesi A Blok No: 9/2
Tel	: 545-290 36 90
E-mail	: srbykaya@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: Balıkesir Lisesi (2009)
Lisans	: Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (2014)

EK-2. ETİK KURUL ONAYI

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Farklı Liglerde Mücadele Eden Kadın ve Erkek Basketbolcuların Yılmazlık ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi"
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	BALIKESİR ÜNİV. TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	Çağış Yerleşkesi, Uşak yolu üzeri, 10145 BALIKESİR
	TELEFON	0266 612 10 10 -6707
	FAKS	
	E-POSTA	etik.bautip@gmail.com

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd. Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	BALIKESİR			
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ				
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma	<input type="checkbox"/>				
Diger ise belirtiniz					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

BELİNDİRİLEDEĞİLER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diger <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diger <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diger <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diger <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BROSÜRÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diger <input type="checkbox"/>
	Belge Adı			Açıklama		

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Fuat EREL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Farklı Liglerde Mücadele Eden Kadın ve Erkek Basketbolcuların Yılmazlık ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi"
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	SİGORTA	<input type="checkbox"/>	
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input checked="" type="checkbox"/>	
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>	
	İLAN	<input type="checkbox"/>	
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>	
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>	
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>	
	DİĞER:	<input type="checkbox"/>	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:2018/54	Tarih: 07/03/2018	
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının oybirliği ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.		

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof.Dr.Fuat EREL

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Fuat EREL	Göğüs Hastalıkları AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Gülten ERKEN	Fizyoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Elif AKSÖZ	Tıbbi Farmakoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. F. Bahar SUNAY	Histoloji ve Embriyoloji Ad	Balıkesir Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Eyüp AVCI	Kardiyoloji AD	Balıkesir Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm.Dr. Mehmet ÇALIŞKAN	Halk Sağlığı AD	Balıkesir KEAS Organize Sanayii	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Av. Erman ARDA	Avukat	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Ecz. Hüsnü KUNDAKÇI	Eczacı	BAÜ Sağlık Uyg. ve Araştırma Hastanesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Serhat ALDEMİR			E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

*:Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Fuat EREL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

EK-3. ANKET FORMU

FARKLI LİGLERDE MÜCADELE EDEN KADIN VE ERKEK BASKETBOLCULARIN YILMAZLIK İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yapılmakta olan yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Çalışmanın amacı **Farklı Liglerde Mücadele Eden Kadın ve Erkek Basketbolcuların Yılmazlık ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesidir.** Anketi yanıtlamak kıymetli zamanınızın bir kısmını alacaktır; fakat elde edilecek araştırma sonuçları, siz değerli sporcuların performanslarının artmasına katkı sağlayacağı ve rehberlik edeceği beklenmektedir.

Serbay KAYA

Yrd. Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI

DEMOGRAFİK BİLGİ ANKETİ

1- Yaş: 15-19 () 20-24 () 25-29 () 30 ve üstü ()

2-Eğitim Durumu: Lise-() Ön lisans-() Lisans-() Lisansüstü-()

3- Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz

4-Kaç yıldır elit düzeyde (milli ya da profesyonel takım) spor yapıyorsunuz?

.....

5-Medeni Durum;

Evli () Bekar ()

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ÖLÇEĞİ

BURADA SÖZÜ EDİLEN DAVRANIŞI BEN NE SIKLIKLA YAPARIM?		Her Zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender Olarak	Hiçbir Zaman
1	Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözümleri başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2	Zor bir durumla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak 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 çözmeye 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 çözümleri fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye 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 sonuçların üzerinde düşünmek yerine geliş güzel 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 gelen ilk fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18	Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle 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 çözümleri 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 yaşıyorum.						
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 çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.						
31	Bir sorunla 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.						

AÇIKLAMA Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse "hiç tanımlamıyor", size oldukça uygunsa "çok iyi tanımlıyor" seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız**

YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

Tanımlama düzeyi

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım	()	()	()	()	()
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	()	()	()	()	()
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	()	()	()	()	()
4	Atılgan bir kişi değilim	()	()	()	()	()
5	İyi liderlik yapamam	()	()	()	()	()
6	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm	()	()	()	()	()
7	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm	()	()	()	()	()
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var	()	()	()	()	()
9	İnanmadığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor	()	()	()	()	()
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim	()	()	()	()	()
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içimdeyim	()	()	()	()	()
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım	()	()	()	()	()
13	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım	()	()	()	()	()
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum	()	()	()	()	()
15	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım	()	()	()	()	()
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım	()	()	()	()	()
17	Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim	()	()	()	()	()
18	Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim	()	()	()	()	()
19	Kendime her zaman güvenirim	()	()	()	()	()
20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor	()	()	()	()	()
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim	()	()	()	()	()
22	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim	()	()	()	()	()
23	İnanmadığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim	()	()	()	()	()

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim	()	()	()	()	()
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım	()	()	()	()	()
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum	()	()	()	()	()
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum	()	()	()	()	()
28	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolunu bulabilirim	()	()	()	()	()
29	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım	()	()	()	()	()
30	Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm	()	()	()	()	()
31	Genellikle gelecek bir şeyler bulabilirim	()	()	()	()	()
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
33	Rahat ve kolay iletişim kuramam	()	()	()	()	()
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim	()	()	()	()	()
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür	()	()	()	()	()
36	Kendimle barışığım	()	()	()	()	()
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim	()	()	()	()	()
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum	()	()	()	()	()
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum	()	()	()	()	()
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem	()	()	()	()	()
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim	()	()	()	()	()
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum	()	()	()	()	()
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum	()	()	()	()	()
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem	()	()	()	()	()
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarıyorum	()	()	()	()	()
46	Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum	()	()	()	()	()
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum	()	()	()	()	()
48	Dertlerimi unutmak için yaratıcılığımı kullanabilirim	()	()	()	()	()
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem	()	()	()	()	()
50	İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor	()	()	()	()	()