

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ayşe YILMAZ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
SORUN ÇÖZME BECERİSİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2021

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ayşe YILMAZ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
SORUN ÇÖZME BECERİSİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ

MUŞ-2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
TEŞEKKÜR.....	V
KISALTMALAR DİZİNİ.....	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. DAYANIKLILIK KAVRAMINDAN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMINA	4
1.1.1. Dayanıklılık.....	4
1.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Tanımı	4
1.1.3. Zihinsel Dayanıklılığın Özellikleri	7
1.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRMEDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER.....	11
1.3. SORUN ÇÖZME.....	12
1.3.1. Sorunların Sınıflandırılması.....	14
1.3.2. Sorun Çözme Süreci Aşamaları	15
1.3.3. Sorun Çözme İçin Gereken Yeterlilikler	22
1.4. HENTBOL HAKKINDA GENEL BİLGİ	23
1.4.1. Hentbolun Tarihçesi.....	23
1.4.1.1. Dünyada Hentbol	23
1.4.1.2. Türkiye’de Hentbol	25
1.4.2. Hentbol Oyun Alanı ve Kuralları	27
1.4.3. Hentbol Oyununun Karakteristiği	29
1.4.4. Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri	30
1.4.5. Hentbolda Fiziksel Gelişimin Performansa Etkisi	31
1.4.6. Mental Dayanıklılık ve Sorun Çözme Becerisinin Hentbol Oyununa Etkisi....	33

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	36
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	36
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. HENTBOLCULARA İLİŞKİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE ANALİZLER	38
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ	69

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN SORUN ÇÖZME BECERİSİNE ETKİSİ

Ayşe ŞİRİN

Danışman: Doç Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ

2021, 76 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine olan etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmaya 74 kadın, 159 erkek olmak üzere toplam 233 profesyonel hentbolcu (X yaş = 24.93 ± 3.41) gönüllü olarak katılmıştır.

Bu araştırmada, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Problem Çözme Envanteri ve araştırmacı tarafından oluşturulan altı sorudan oluşan (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, yerleşim yeri, spor yaşı) kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılımına bağlı olarak, çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler, Mann Whitney-U testi, ANOVA analizi, Kruskal Wallis H testi, Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Tüm derecelendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizi için istatistik programı SPSS 24.0 kullanılmıştır.

Çalışmanın sunucunda, hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ile problem çözme düzeyi arasında istastiksel olarak orta ve pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca yerleşim yeri ve sınıf değişkenlerine göre hentbolcuların mental dayanıklılığında il ve büyükşehir lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme, Zihinsel Dayanıklılık, Hentbol, Sporcu.

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
THE IMPACT OF THE MENTAL RESISTANCE LEVELS OF THE
HANDBALL PLAYERS STUDY AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES
ON THE PROBLEM-SOLVING SKILL

Ayşe ŞİRİN

Advisor: Associate Professor Muhammed Fatih BİLİCİ

2021, Page: 76

The main purpose of this study is; the impact of the mental resistance levels of handball players studying at the sports science faculty on the problem-solving skill. A total of 233 handball players ($X_{age} = 24.93 \pm 3.41$), 74 women and 159 men, voluntarily took part in this study.

In this study, the researcher used a personal information form that consisted of the inventory of mental resilience in sports, the inventory for problem solving, and six questions (gender, age, department, grade level, residential area, age of sport).

Depending on the normal distribution of the data, demographic information about the study group, Mann Whitney U test, ANOVA analysis, Kruskal Wallis H test, and correlation analysis were used. The level of statistical significance was accepted as $p < 0.05$ in all ratings. The statistics program SPSS 24.0 was used for data analysis.

The moderator of the study observed that there was a statistically moderate and positively significant difference between the mental endurance and the problem-solving level of the athletes. In addition, it was observed that there was a significant difference in the mental endurance of handball players in province and the metropolitan according to the variables of residence and grade level.

Key Words: Problem Solving, Mental Resilience, Handball, Athlete.

TEŞEKKÜR

Akademik yaşamın zorlu ve bir o kadar da güzel basamaklarını çıkmamda tez çalışması, başlangıçlardan biri olması açısından önemli bir süreçti. Bundan sonraki tez süreci açısından da bir tecrübe olan bu süreçte;

Yaşamımın her anında yanımda oldukları gibi tez hazırlama aşamasında da yanımda olan sevgili eşime, aileme, yardımlarını esirgemeyen danışmanım Doç Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ hocama, üniversite hocalarıma ve Ensar Sargın hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Muş-2021

Ayşe ŞİRİN

KISALTMALAR DİZİNİ

AB : Avrupa Birliği

C : Cilt

IHF : International Handball Federation.Uluslararası Hentbol Federasyonu

M.Ö. : Milattan Önce

S : Sayfa

TDK : Türk Dil Kurumu



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Hentbolculara İlişkin Demografik Bilgiler.....	38
Tablo 3.2. Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whitney-U testi sonuçları.....	40
Tablo 3.3. Bölümlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	41
Tablo 3.4. Sınıflara Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	41
Tablo 3.5. Ağırlıklı Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	42
Tablo 3.6 Spor Yılı Değişkeni Açısından Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3.7. Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ve Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	44

GİRİŞ

Hızla gelişen hareket ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar ve veriler doğrultusunda; Sporcunun performansını etkileyen faktörlerden birinin de sporcunun psikolojisi olduğu kabul edilmiş ve bu bilimsel bir gerçek haline gelmiştir. Bu doğrultuda sporcuların sosyal yaşam, antrenman ve yarışmadaki davranışlarının nedenlerini belirlemeye yönelik çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda literatürde tanıtılan ve tanımlanan birçok kavram (optimal performans, duygusal durum, motivasyon, kendi kendine konuşma, problem çözme becerileri, zihinsel dayanıklılık, hayal gücü vb.) ortaya çıkmış ve bu kavramlar üzerine araştırmalar devam etmektedir.

Sporcuların fiziksel istekliliğine rağmen, düşük rekabet veya antrenman performansı, spor ve hareket psikolojisine dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Fiziksel olarak hazırlanan sporcunun beklendiği gibi performans gösterememesi, sporcunun psikolojisi ile açıklanmaktadır. Nitel araştırmalardan elde edilen verilerin değerlendirmesine göre çoğu antrenör, sporcu performansının en az % 50'sinin sporcunun zihinsel yapısını oluşturduğu bildirilmiştir (Yıldız, 2017).

Bu ifadede vurgulanan kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Bu doğrultuda son zamanlarda sıklıkla araştırma konusu olan zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler için önemli bir kavram haline gelmiştir. Son on yılda, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve kavramsallaştırmak için önemli çabalar sarf etmişler ve bu yönde önemli ilerleme sağlanmıştır. Kavram, pek çok çalışmanın konusu olmakla birlikte birçok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Verilen bu anlam ve üzerinde yapılan çok sayıda çalışma doğrultusunda literatürde zihinsel dayanıklılık kavramının birçok tanımı bulunmaktadır. Kavramla ilgili baskı, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma veya üstesinden gelme yeteneği; hataların üstesinden gelme veya bunlara dayanma yeteneği; zorluklara kalıcı veya geçici olarak dayanma yeteneği; Zorluğa karşı duyarsızlık veya sebat tanımları ve üstün zihinsel yetenekler bunlardan bazılarıdır (Türkyılmaz, 2019).

Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılıkla ilgili vurgulanan en önemli kavramlardan biri de problem çözme becerilerinin algılanmasıdır.

Genel problem çözme becerileri; Bir bireyin bir işi yapma kabiliyetine ilişkin algısı, inançları olarak tanımlanabilir. Problem çözme yeteneği, bir kişinin ihtiyaç duyduğu durumlarda gerekli performans seviyesini elde edebileceğine olan inanç derecesidir. Bandura (1977)'nın sosyal öğrenme kuramına göre; Bireylerin problem çözme beceri düzeyleri ile başarıları ve başarıları arasındaki ilişki güçlüdür. Bu kavramlar üzerine yapılan birçok çalışmada; Problem çözme becerileri ile performans arasındaki ilişki incelenmiş ve bu güçlü ilişkiyi destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (Bahar, 2019).

Bu çalışma öncesinde Ulakbim, Google Scholar ve YÖKTEZ veri tabanları üzerinde; “Zihinsel dayanıklılık” anahtar kelimesi ile tarama yapılmış ve yeterli Türkçe araştırma olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu görüşle tutarlı olarak, “zihinsel dayanıklılık” ve “zihinsel dayanıklılık ve öz-yeterlik kavramları arasındaki ilişki” kavramları ele alınmıştır. Bu çalışma, ileride yapılacak çalışmalara temel oluşturmak ve ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlamak ve evrimini anlamak için problem çözme okuryazarlığı teorisi ile çeşitli kavramlar arasındaki ilişkiye bakmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu noktalardan hareketle, sporcu performansına olumlu etkilerinin olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılık ve sorun çözme becerisi kavramlarını ele alarak profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine olan etkisi incelenmiştir.

Çalışmanın Amacı

Spor ortamında yüksek performansa ulaşmak için sporcunun fiziksel, teknik, taktiksel yetkinlik ve kapasitesinin yanı sıra psikolojik beceri ve yetkinliklerinin de önemli olduğu günümüzde giderek kabul gören bir gerçektir. Bompaa v.d. (2011)'e göre atletik performans; koşullanma, yetenek, fiziksel özellikler ve psikolojik (davranışsal) boyutlardan oluşmaktadır. Bu dört boyut, istenen son performansı belirlemektedir. Psikolojik boyutta, sporcunun zihinsel dayanıklılığı önemlidir. İlk olarak 1986'da tarafından tanımlanan zihinsel dayanıklılık, sporcuların yarışma sırasında ideal performans durumlarını sürdürme yeteneği olarak tanımlansa da (Mack ve Ragan, 2008), genel olarak sporcunun konsantre olma yeteneği, performans yeteneği geri dönen hatalar, kötü şansla karşılaşıldığında baskı ile başa çıkma yeteneğidir (Crust ve Clough, 2011).

Sporcuların yüksek fiziksel performansa sahip olmaları ve zihinsel olarak dayanıklı olmaları beklenmektedir. Özellikle spor ortamında gerçekleşen olayların sporcular üzerinde farklı psikolojik etkileri olabilmektedir. Bunu akılda tutarak sporcuların sezon öncesi fiziksel özelliklerini test etmenin yanı sıra zihinsel dayanıklılıkları da değerlendirilmelidir (Altıntaş, 2015).

Bu bilgiler ekseninde, Araştırmanın birincil amacı; Profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine olan etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise problem çözme becerilerinin; branş türü, cinsiyet, yaş ve millilik durumuna göre farklılığını ortaya koymaktır.

Çalışmanın Önemi

Bu araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılık ve problem çözme konusunda etkili olan değişkenler belirlenerek, sporcuların performansına katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Türkiye’de egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe özellikle zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilişkili az sayıda araştırma yapıldığından konunun bireysel ve takım sporları bağlamındaki ilişkisi araştırılarak alanyazına katkı sağlanacağı da düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. DAYANIKLILIK KAVRAMINDAN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMINA

1.1.1. Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılığa geçmeden önce dayanıklılık kavramından bahsetmek faydalıdır. Dayanıklılık, devamlılık arz eden sportif performanslar sırasında yorgunluğa karşı koyabilme veya yüksek tempodaki yüklenmelere uzun süre dayanabilme becerisidir. Başka bir ifade ile dayanıklılık fizyolojik ya da fiziksel yorgunluğa dayanabilme gücüdür (Günay ve Yüce 1996).

Dayanıklılık (Hardiness) kavramı ilk defa Kobasa (1979) tarafından araştırma konusu olarak sunulmuştur. Kobasa bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness) adını vermiştir. Dayanıklılığı (hardiness); “stresi ve stresin deneyimlerini büyüme ve gelişmeye yönelik fırsatlara dönüştürmek için cesaret sağlayan, stresin etkilerini tamponlayan tutum ve inançlardan oluşan kişiliğin bir yönü” olarak açıklanmıştır (Kobasa, 1979).

İnsan yaşamı boyunca doğal afetler, terör olayları, yoksulluk, parçalanmış aile gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Bireyin karşılaştığı bu zorlu, stresli durumlar karşısındaki tutumu ve zaman içerisinde bu koşullara uyum sağlayabilmesi psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmıştır (Masten, 2001).

1.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Tanımı

Bazı psikologlar zihinsel dayanıklılığın yapısında odaklanma, dikkat dağıtıcı durumlarla baş edebilme gücü ve olumsuz durumların üstesinden gelme gibi unsurların olduğunu belirtirken bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın oluşumunda güven, kararlılık, duygusal kontrol, cesaret gibi özelliklerin yer aldığını ifade etmişlerdir (Amato-Henderson vd., 2014).

Zihinsel dayanıklılık yükseldikçe birey günlük olarak yapmış olduğu işlerde kendini daha rahat bir şekilde adapte etmekte, kendi yaşamlarını bir şekilde denetim altında tutabilmekte, değişimleri her zaman yeni bir fırsat olarak görmektedirler.

Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülmektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Zihinsel dayanıklılığın kuramlarından Kelly'nin 'Kişilik Yapısı Kuramı', bireylerin bir durum karşısındaki umutlarının fikirlerini ve tutumlarını belirlediğini ortaya koymaktadır. Daha sonra diğer araştırmacılar tarafından bu kuram spora göre de adapte edilip uygulanmıştır. Bir başka kuram ise Kobasa'nın ortaya koyduğu 'Sağlam Kişilik Modeli' olmuştur. Bu modelde, psikolojik olarak sağlıklı bir bireyi açıklarken kişiye özel sorunların üstesinden gelebilme yeteneği, denge oluşturabilme ve sorumluluk türü olgulardan meydana gelmektedir (Onan, 2017).

Kabaca aynı becerilere ve benzer antrenman yöntemlerine sahip sporcular arasındaki farkı belirleyen ve antrenman, müsabaka ve yarış ortamlarında performanslarını etkileyen faktörlerin psikolojik faktörler olduğu bilinmektedir. Söz konusu psikolojik faktörlerden, elit sporcuların özelliği olarak kabul edilen ve antrenörler tarafından önemi vurgulanan bu konu ülkemizde çok yenidir. Son 20 yıldır öne çıkan zihinsel dayanıklılık kavramıdır. Kavramın egzersiz psikolojisi alanında yaygın olarak kullanıldığına inanılmakta, ancak tanımı konusunda yeterli fikir birliği yoktur (Jones vd., 2002). Konuyla ilgili anlaşmazlıklar, sporun türüne ve bir kişilik özelliği mi yoksa zihinsel bir durum mu olduğuna bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın değişip değişmediğinin yanı sıra kavramın tanımlanmasına odaklanmaktadır (Crust ve Clough, 2011).

Pek çok araştırmacı tarafından zihinsel dayanıklılık kavramının farklı tanımlarını benimsemeden önce, Jones vd. (2002) tarafından yapılan ilk çalışmaların aşağıdaki eleştirisini dikkate almak yararlıdır. Jones vd. (2002) sporda zihinsel dayanıklılığı belirlemek için ilk çalışmalarda kullanılan tanımların birçok kişilik özelliğini içerdiğini ve kullanılan verilerin sistematik olmayan bir şekilde elde edildiğini belirtmişlerdir. Crust (2008, s. 577) zihinsel dayanıklılığı öğrenme yoluyla kazanılan tüm zihinsel yetenekler olarak tanımlarken, zor durumlarla mücadelede pozitif enerji kullanmanın ve bu durumlara karşı olumlu bir tavır almanın önemini vurgulamıştır. Zihinsel dayanıklılığı, baskıyı azaltma, tüm çabalara yoğunlaşma, özdenetim, başarısızlıklardan ve hatalardan kurtulma, özgüven ve motivasyonu sürdürme, bağlılık ve kararlılık gibi özellikler temelinde tanımlamıştır. Clough vd. (2002, s. 38) zihinsel dayanıklılık

kavramını açıklamak için 4C modelini (Bağlılık, Meydan Okuma, Kontrol, Güven) geliştirmiştir. Bu model bağlamında zihinsel dayanıklılığı, baskı stresi yaratan ve kişinin mücadele gerektiren durumlarla baş etmesini sağlayan bir özellik olarak tanımlamışlar ve zihinsel dayanıklılığın zıtının zihinsel zayıflık değil zihinsel duyarlılık olduğunu savunmuşlardır.

Ayrıca bu özelliğe sahip kişileri dışa dönük eğilimleri olan, zor koşullarda ve rekabet gerektiren durumlarda bile sakin kalabilen, diğerlerine göre daha az kaygı belirtisi olan, özgüveninin yüksek ve hayatlarının kontrol altında olduğuna inanan kişiler olarak tanımladılar. (Clough vd., 2002). 4C modeli bize Kobasa (1979)'nın zihinsel dayanıklılık kavramını hatırlatmaktadır. Kobasa (1979), zihinsel açıdan dayanıklı olarak tanımlanan, işine tam anlamıyla bağlı, zorlukları becerilerini test etme fırsatı olarak gören ve hayatındaki olayların kontrolünün kendisinde olduğuna inanan kişileri, ve bu özellikleri bağlılık, meydan okuma ve kontrol açısından ifade etti. Ayrıca stres altındaki insanlar arasında, yüksek düzeyde kontrol ve bağlılığa sahip olanların ve olayları değişim için fırsat olarak görenlerin diğerlerinden daha sağlıklı olduğunu bulmuştur. Burada dayanıklılık kavramının psikolojik dayanıklılıkla ilgili olabileceğini hesaba katmakta fayda vardır. Son yıllarda sporcular ile zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda dikkat çekmiştir (Nezhad ve Besharat, 2010).

Clough vd., (2002)'nin zihinsel dayanıklılık modeli incelendiğinde kendine güven boyutunun Kobasa'nın (1979) modeliyle ortak olan bağlılık, meydan okuma ve kontrol boyutlarına eklendiğini öne sürmektedir. Katılım ve meydan okuma boyutları her iki modelde de benzer anlamlara sahipken, kontrol boyutu duyguların ve yaşamın kontrolü, özgüven boyutu becerilerde kendine güven ve kişilerarası ilişkilerde kendine güven olarak iki boyuta ayrılmıştır.

Weinberg vd. (2011), zihinsel direncin zihinsel yetenek, başarılı olma motivasyonu ve zihinsel dayanıklılıktan kaynaklandığını iddia etmektedir. Buna ek olarak, zihinsel dayanıklılık sadece zor antrenman, rekabet ve rekabet koşullarıyla (performans baskısı, sakatlanma, geride kalma, kötü oyun alanı veya kötü hava koşulları) geri kalanı için önemli değildir. Zorluklarla baş etmenin gerekli olduğuna inanılmaktadır.

1.1.3. Zihinsel Dayanıklılığın Özellikleri

Zihinsel dayanıklılık tanımlarında kullanılan özelliklerin birçoğu dikkatlice incelendiğinde kendine güven, odaklanma, motivasyon, baskı ile başa çıkma, bağlılık/kararlılık, fiziksel ve duygusal zorluklarla başa çıkma, korku ve dikkat kontrolü gibi konular ortak noktalardır (Weinberg vd., 2011; Golby ve Sheard, 2004). Farklı sporcu seviyelerinde (elit ve elit olmayan), Olimpiyatlar veya dünya şampiyonları ve koçlarla (Jones vd., 2002) kalitatif çalışmalar, kavramı tanımlamak ve sınırlarını belirlemek için çığır açan çalışmalar gibi görünmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine çalışan bazı araştırmacıların bu çabaları teorik bir temele oturtmaya çalıştıkları ortaya çıktı (Jones vd., 2008). Zihinsel dayanıklılık konusuyla ilgilenenlerin dikkatini çeken nokta, teoride 16 kişilik faktöründen biri olarak tanımlanan duyarlılık faktörünün, inatçı-şefkatli olarak iki yönlü olarak ifade edilmesidir. Güçlü fikirli insanlar gerçekçi, aklı başında, bağımsız ve sorumluyken, insanlar duygusal olarak duyarlı, değişken, rüya gibi, bağımlı ve telaşlı olarak tanımlanmaktadır (Crust, 2008).

Jones vd. (2002), kişisel yapı teorisini referans alarak, elit düzeydeki 3 kadın ve 7 erkek sporcu üzerinde bir çalışma yürütmüştür. İşlerinde zihinsel dayanıklılık; Rekabet ve antrenmanın zorlu koşullarıyla rakiplerinden daha iyi başa çıkma yeteneği olarak tanımlamışlar ve bu kişilerin kararlılık, kontrol, güven ve odaklanma becerileri açısından üstün olduklarını belirtmişlerdir. Söz konusu çalışmada zihinsel dayanıklılığa sahip bir sporcunun sahip olması gereken 12 özellik önemlerine göre aşağıdaki şekilde belirlenmiştir. Gerekli becerilere güven, performansı etkileyebilecek engellerin üstesinden gelme kararlılığı, rakiplerinden daha iyi olma becerisine ve niteliklerine sahip olduğuna dair güven, iç motivasyon, sırasında ortaya çıkan dikkat dağınıklığına rağmen görevine tam odaklanma rekabet, psikolojik kontrol Asla zaman kaybetmeyin, müsabaka veya antrenman sırasında olumsuz durumlarda fiziksel ve duygusal acılara katlanmayın, müsabaka sırasında ortaya çıkabilecek korkuyu kontrol edin, rakiplerin performansının sizi olumsuz etkilemesine izin vermeyin, rekabet baskılarına rağmen performansı artırmak, turnuva gibi uzun süreli durumlarda kişisel yaşamla ilgili sorunları ortadan kaldırarak göreve odaklanmaktadır.

Odağı gerektiği gibi değiştirme yeteneği, fiziksel ağrıyı sürdürmenin ve yönetmenin öneminin spordan spora değişebileceğini vurguladı (kürek çekmede

okçuluktan çok daha önemli olabilir). Bir maç kaybettikten sonra hata yapmak veya duygusal acıyla başa çıkmak sporun tüm dalları için geçerlidir. Bunun önemli bir özellik olduğu unutulmamalıdır. Bu durum, zihinsel sertliğin yapılan spor türüne göre farklılık gösterip göstermediği sorusunu gündeme getirmiş (Bull vd., 2005; Gucciardi vd., 2008). Özellikle Avustralya futbolu için Gucciardi vd. (2008) zihinsel dayanıklılığı, insanların engellerin, zorlukların ve baskıların üstesinden gelmelerine ve hedeflerine ulaşmak için motivasyon ve odaklanmaya devam etmelerini sağlayan duyguların, davranışların, niteliklerin ve değerlerin toplamı olarak değerlendirmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın ilk çalışmaları ve tanımlarını eleştiren Jones ve Parker (2013), zihinsel dayanıklılığın dört boyutlu bir yapıdan oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlar; tutum / zihinsel yapı, eğitim / eğitim, rekabet ve yarışma sonrasındır. Tutum / zihinsel yapı boyutu, zorluk ne olursa olsun kendi hedeflerine ulaşacakları inancını ve bu yönde uzun vadeli hedeflere odaklanmayı içermektedir. Eğitim/eğitim boyutu, bir şeyler ters gittiğinde hedefleri hatırlama, gerekli sabır ve disiplin, eğitim koşullarında neyin kontrol edilip edilemeyeceğini bilme, zorlu eğitim koşullarından yararlanma ve dışındaki kişilerin mevcudiyetini kullanma gibi işlevleri içermektedir. Rekabet ve gelişme fırsatı. Yarışma sırasında sporcuların değerlendirmelerini içeren rekabetçi boyutta, baskı ile başa çıkmak ve elinden gelenin en iyisini yapmak, doğru karar vermek, hedeflere bağlılığı sürdürmek, hatalardan kaçınmak, duruma göre performansı artırmak önemlidir. Dikkat dağınık şeylere rağmen uyanıklığı artırmak, uyanıklığı korumak, engelleyici düşünce ve duyguları tanımak ve değiştirmek de ayrıca önemlidir.

Zihinsel dayanıklılığın yapısını belirleyen dördüncü ve son boyut yarışma sonrasındır. Geçmişteki bir başarısızlığı gelecekteki görünüm için olumlu bir kaynak olarak kullanmak ve ne zaman kutlanıp ne zaman biteceğini bilmekle ilgilidir (Jones vd., 2002). Belirli bir dalda çalışmaları sınırlayıcı bir faktör gibi görünse de Bull ve vd. (2005) İngiliz kriketçilerle ilgili çalışmalarında, zihinsel dayanıklılığı anlamak için çevresel etki, güçlü kişilik, güçlü tutum ve güçlü düşünme olarak ifade edilen kategorileri içeren bir piramit yapısı oluşturmuştur. Bu piramit yapısının altındaki çevresel etki kategorisi; erken çocukluk deneyimlerini içermektedir. Onun hakkında güçlü kişilik kategorisi; Bağımsızlık, rekabet gücü ve özgüven içermektedir. Güçlü kişilik unsurlarının etkinliğinde önemli rol oynayan güçlü tutumlar kategorisi, öğrenmeye hazır ve açık olmak, hazırlık aşamasına dikkat etmek, sınırlarınızı aşan

hedefler koymak, asla pes etmemek, inanmaktır. Yapının en üstünde yer alan ve oyuncuların beklenen düşünme kalıplarını ifade eden performans anı için güçlü özgüven ve net düşünme becerileri güçlü düşünme kategorisini oluşturmaktadır. Çevresel etki, zihinsel dayanıklılığın gelişimi için temel bir yapıyı temsil ederken, güçlü kişilik kategorisinin oluşumunda da rol oynamaktadır. Bu nispeten istikrarlı ve genellenebilir yapı, güçlü tutumlarla gözlemlenebilir düzeydedir (Bull vd., 2005).

Zihinsel dayanıklılık özelliklerinin spora bağlı olarak değişebileceğini inceleyen bir başka çalışma da Thelwell vd. (2010), zihinsel zorluğu olan bir futbolcunun kararlılık, yüksek özgüven, özgüven, odaklanma ve baskıya rağmen kontrolü koruyarak zorluğa dayanma yeteneği açısından rakiplerine göre daha iyi durumda olması gerektiğini savunmuşlardır.

Hayatın farklı alanlarında (sanat, siyaset, iş, spor) öne çıkan ve başarılı olan kişiler zihinsel dayanıklılık açısından ortak özelliklere sahip olabilir ve aynı alanın farklı alanlarında başarılı olan kişilerin farklı özelliklere sahip olma olasılığı yüksektir. Bir golfçüye karşı triatlon sporcusu veya bir hentbol oyuncusu ve bir rugby oyuncusunun zihinsel dayanıklılık açısından farklı niteliklere sahip olması beklenmektedir. Farklı sektörlerdeki sporcular üzerinde yapılacak çalışmaların sayısındaki artış, şüphesiz zihinsel dayanıklılık kavramının genel bir özellik mi yoksa sektöre göre farklılık gösteren bir özellik mi olduğu konusundaki belirsizliği artıracaktır. Zihinsel dayanıklılık kavramıyla ilgili bir başka ilginç konu, bu özelliğin doğuştan mı yoksa doğum sonrası çevresel faktörler ve eğitim yoluyla mı edinildiğidir. Sporcuların kariyer gelişimleri erken, orta ve geç dönemlere ayrılırsa, her üç dönemde de zihinsel dayanıklılığın gelişmesi ve sürekliliği ile aile üyeleri, arkadaşlar, takım arkadaşları, antrenörler gibi önemli kişilerden oluşan sosyal destek mekanizması için çok önemlidir. Bu dönemlerde psikolojik yetenek, başarı arzusu ve içsel motivasyon gibi faktörlerin gelişimde etkili olduğu bulunmuştur (Jones vd., 2002). Ayrıca ruhsal dayanıklılığın kaliteli ve yoğun eğitim uygulamaları ve psikolojik özelliklerin gelişimini sağlayan olumlu bir atmosfer ve farkındalık yaratan öğrenme fırsatları arasındadır (Weinberg vd., 2011).

Yukarıdaki paragraflarda bahsedilen zihinsel dayanıklılık çalışmaları incelendiğinde, erken dönem araştırmacıların kavramı tanımlama ve sınırlarını

belirlemeye odaklandıklarını göstermektedir. Takip eden dönemde, uygun ölçüm araçları geliştirmeye odaklanmış ve ardından çeşitli kavramlarla ilişkilerini inceleyerek nasıl geliştirilebileceğine odaklanmışlardır. Dikkat çeken bir diğer konu da bu çalışmalarda hem nitel hem de nicel çalışma yöntemlerinin kullanılmasıdır. Zihinsel dayanıklılık ile ilgili bazı çalışmalar sporda, sportif başarı, daha zor durumlarla savaşma yeteneği örnek olarak verilebilir (Kaiseler vd., 2009). Zihinsel olarak dirençli sporcular genellikle stresli durumlarda konsantrasyonunu koruyan ve etkili bir şekilde başa çıkabilen, giderek zor durumlara dayanabilen ve hatalardan sonra bile yüksek düzeyde özgüven sağlayabilen rekabetçi, kararlı ve kendi kendini motive eden kişilerdir (Yazıcı, 2016: 41).

Son yıllarda bir spor psikoloğu, müsabaka döneminde daha da önemli olan zihinsel dayanıklılığı vurguladı. Zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler için önemli bir durumdur. Genellikle yazılı kaynaklarda tanımlanan zihinsel direnç, etkili baskı yönetimi, psikolojik güç, bağlılık, yüksek konsantrasyon, yüksek kararlılık ve sağlam öz yapı gibi kavramları kapsamaktadır. Bunlardan ilki genel zihinsel dayanıklılıktır; Yarışma sırasında rekabet ve eğitim gibi unsurlarla nasıl başa çıkılacağını ifade eder. İkincisi, özel manevi zorluktur; Daha iyi odaklanma, stres altında kendini kontrol etme, iyi odaklanma ve kendine güven gibi becerileri sürdürmek için iki şekilde geliştirilebilen ve geliştirilebilen bir psikolojik yetenek olarak tanımlanmaktadır (Jones vd., 2002: 205-218). Potgieter ve Fourie (2001)'in spor ortamında zihinsel dayanıklılık üzerine yayınlanan ilk çalışmaları yayınlandı. Çalışmayı 131 antrenör ve 160 seçkin sporcu ile gerçekleştirdiler ve zihinsel olarak dirençli bir sporcunun ne olması gerektiğini listelemelerini istemişlerdir. Analizler sonucunda zihinsel dayanıklılığın belirli yapılardan oluştuğunu bulmuşlardır. Bunlar (Potgieter ve Fourie, 2001);

- Motivasyon düzeyi,
- Baş etme becerisi,
- Güven,
- Bilişsel beceri,
- Disiplin,

- Yarışmacılık,
- Etik ve zihinsel gereklilikler,
- Takım uyumu,
- Hazırlık becerileri,
- Psikolojik dayanıklılık,
- Etik ve inanç.

Spor ortamında zihinsel dayanıklılığın artan önemi ile zihinsel dayanıklılık ve diğer kavramlar arasında yapılan çalışmaların sayısı artmıştır. Buna göre sporcuların psikolojik performansının bir göstergesi olan zihinsel dayanıklılığı belirlemek için birden fazla ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçüm cihazlarından bazıları özellikle spor için tasarlanmıştır, diğerleri ise tüm spor meraklıları için tasarlanmıştır.

1.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRMEDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER

Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine dair, zihinsel dayanıklılıkta gelişmenin isteyerek yapılan değil, yakalanan faktörler olduğu söylenebilir. Bu faktörler; destekleyici aile, motivasyonel çalışma ortamı, takım arkadaşlarının sporcuyu cesaretlendirmesi, zorlu çalışmalar, yaşamla başa çıkma ve koç beklentileridir (Orhan, 2018).

Zihinsel dayanıklılığın ilerleme kat etmesinde etkili olan bireyler antrenörlerdir. Weinberg vd. (2011) Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcularıyla birlikte yaptığı araştırmasında mental dayanıklılığın ilerletilmesi hususunda oldukça büyük paya sahip olan kişilerin antrenörler olduğunu, bu payda da antrenörlerin katkısı, liderlik vasıfları, antrenman bilgisi ve becerisinin olduğunu belirtmişlerdir. Antrenörlerin bireylerin zihinsel dayanıklılığını güçlendirmek için belli görevleri vardır. Bunlar; uygun antrenman ortamı sağlamak, çalışılacak yarışma benzeri ortam oluşturmak, hedefleri yükseltmek, öğretici ve destekleyici geri bildirimler sağlamak, güç şartlarda antrenman koşulları, sporcuya kendine güvenmeyi öğretme, telkin yoluyla dikkat eksikliğini azaltmadır (Weinberg vd., 2011: 156-172).

Zihinsel dayanıklılıkta etkili faktör olarak; Golby ve Sheard (2004), genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılıktaki etkisini vurgularken, Clough vd., (2002) zihinsel dayanıklılığı, kişiliğin bir özelliği olarak nitelendirmişlerdir.

Altıntaş (2015), sporcuların fiziksel kuvvet durumlarının yeterli olmadığını aynı zamanda mental dayanıklılıklarının da önem arz ettiğini savunmuştur. Bilhassa spor yapılırken meydana gelen durumlar sporcuların psikolojik durumlarını değiştirebilmektedir. Kuruç ve Bayar da olimpiyatlar ve buna benzer üzerinde uzun çalışılması gereken yarışmalar sporcuların psikolojik olarak kötü hissetmelerine, içe kapanmalarına ve buna bağlı olarak sporcuların sağlıksız düşüncelerine neden olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu duruma engel olmak için kaygı oluşturan ortamın ortadan kaldırılması, sporcuların yarışmaya kendilerini adapte etmesi ve stresi yenme yollarını geliştirme ve bu yolları öğrenmesi gerektiğini söylemektedirler Özetle; zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler tarafından mükemmel performansa ulaşmada en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir.

1.3. SORUN ÇÖZME

Bütün insanlar yaşamları boyunca devamlı surette çeşitli problemlerle yüz yüze gelmektedirler. Diğer bir ifadeyle insanoğlunun yaşamı çözülmesi gereken farklı şekil ve yapıdaki problemlerle doludur. Bilhassa, problemlerin biri halledilmeden bir diğeri ortaya çıkmakta veya aynı zamanda birkaç tane problemle yüz yüze kalınabilmektedir.

İnsanoğlu yaşamında bu aşamada öneme haiz olan “problem” mefhumunun nasıl ifade edildiği araştırıldığında, Türk Dil Kurumu (TDK)’na göre problem; irdelenip öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi ve neticeye ulaşılması gereken bir durumdur (TDK, 2021). Eğitim ve öğretim bilimi kaynaklarında “*problem*” kelimesi ile aynı manada “*sorun*” kelimesi de oldukça sık bir biçimde kullanılmaktadır.

Problem çözme olgusu psikoloji, eğitim, ekonomi ve işletme gibi pek çok alanda aynı manalarda kullanılmaktadır. Fakat problem çözme olgusunun manası aynı olsa dahi alanlara göre problem çözenin görev ve işlem basamakları çeşitlilik arz etmektedir.

Sorun, genelde doğruluk, belirsizlik ve gerçekliğinden emin olunmayan hallerden, zorluk içeren sorunlar ve ilişkilerden oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle sorun, dengesizlik, gerginlik, belirsizlik ve uyumsuzluk halidir. Onları problem haline getiren

de esasen bu hususiyetleridir. Eğitim ve öğretim bilimleri araştırmacıları ve başka alanlarda tetkikler yapan bilim adamları sorun ve problem çözme mefhumlarını çeşitli biçimlerde ifade etmişlerdir.

John Dewey sorunu, “*İnsanların zihninde karışıklığa sebep olan, ona meydan okuyan ve inanç duygusunu müphem hale getiren her şey*” olarak tarif etmektedirler (Aydın, 2009). Bu tarife göre sorun, kişinin bir gayeye ulaşmasında engellenme ile yüz yüze kaldığı bir tenakuz halidir.

Bingham (1998) sorun olgusunu, bir bireyin istenilen bir amaca ulaşmak gayesiyle topladığı mevcut zorlukların karşısına çıkmakta olan mâni olarak tarif edilmektedir. Bu açıdan her türlü problemin üç ana özelliği mevcuttur. Bu hususiyetlerden öncelikli olanı kişinin ortaya koyduğu bir gayesi olması durumudur. İkincisi, kişinin amaca giden yolda bir mâni olduğudur. Sonuncusu ise kişinin kendisini hedefe ulaşma yolunda teşvik edici içsel bir gerginlik duyması halidir.

Jonassen (2009) sorun mefhumunu tarif ederken en az iki kritik hususun mevcut olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlardan birincisinde sorun, muhteviyat içerisindeki bilinir olmayan varlıktır (mevcut durum ile hedeflenen durum arasındaki fark). İkinci olarak ise, sorun içinde bilinmeyen ortaya çıkarılması ve çözülmesi; kültürel, sosyal ve entelektüel bir değere sahip olmasıdır. Şayet bilinmeyen muhakeme edilememişse veya bilinmeyi ifade etmek için bir sebep yok ise, ortada muhakeme edilmiş bir problem de yok anlamına gelmektedir.

Adair vd. (2000) sorunu, bireyin önüne atılan ve ona mani olan bir hal olarak tarif etmiştir. Sorunların pek çoğunda çözümün bütün unsurlarının bulunduğunu, tek yapılması gerekli olanın orada bulunanları tekrardan düzenlemek olduğunu ifade etmiştir. Bu yönden bakıldığında sorun, gerçekte bir tür çözüm veya çözümlerin problemin yapısı içerisinde kamufle edilmiş biçimi olarak açıklanabilmektedir.

Stevens (1998) sorun kavramını, bir ortamdan veya durumdan daha fazla yeğlenen bir başka ortam ya da duruma geçiş sırasında önümüze çıkan maniler, güçlükler olarak; sorun çözmeyi ise bazı şartları, tercih yapılan diğer bir duruma değiştirme ve dönüştürme oluşumu olarak tarif etmiştir. Kneeland (2001) ise sorunu, bir şeyin olması gerektiği durumuyla mevcut olan hal olarak açıklamıştır. İki araştırmacı da sorun çözmeyi bu ayrımı ortadan kaldırma gayreti olarak tarif etmektedir. Sorun çözme

olgusu, basit matematik ile fen problemlerinin çözümünden, mantıksal, zihinsel ve sosyal problemlerin çözümüne değin değışen ve dönüşen geniş bir yelpazeyi içine alır. Bu sebeple problemin niteliğine göre çözüm aşamasının dinamikleri değışmekte, bu dinamiklerin değışmesi de problem çözmeye tarifinde farklılık oluşturmaktadır.

Heddens ve Speer (1997)'e göre sorunu genelde ilkokul Matematik ders kitaplarındaki konu sonlarında bulunan dört işleme dayalı matematik problemi olarak tarif edildiğini fakat sorun olgusunun daha da yaygın bir manaya sahip olduğunu ve matematikle alakalı olmasının koşul olmadığını belirtmişlerdir. Sorun, güç ve neticesi belirsiz bir haldir. Bu açıdan sorunun, kişinin bir amaca ulaşması, engellenme ile yüz yüze geldiği bir tenakuz olarak tarif etmiştir. Bu sorun tarifinde şahıs temele alınmıştır. Sorun çözmeyi bireyin sorunu duyumsayışından ona çare buluncaya değin geçirdiği tefekkür devresi olarak belirtmiştir.

1.3.1. Sorunların Sınıflandırılması

Sorun çözmeye mefhumu irdelendiğinde problemlerin farklı şekillerde sınıflandırıldığı gözlemlenmektedir. Her problemin alt bir probleminin var olduğunu ve alt sorunlar tespit edildikten sonra çözüm yolları ortaya konulmalıdır. Sorunun çeşidi ile şümulü tespit edilmeden problem çözmeye sürecinin geliştirilmesi olanaklı değildir. Sorun kesin olarak tespit edilmeden, tanımlanmadan çözüm aşamasına başlanırsa en son basamağa gelindiğinde bile yine başa dönüp sorunun tekrardan irdelenmesi gerekecektir (Stevens, 1998).

Jonassen'a (2009) göre sorunlar iki değışik şekildedir. Bu şekillerden birincisi olan yapılandırılmış problemlerin umumiyetle tek karşılığı vardır ve mutlak yöntemler bu doğru karşılığı bulmayı sağlamaktadır. İkinci şekil olan yapılandırılmamış problemler ise çok boyutludur ve değışik alanlardan bilgiyi gerekli kılan disiplinler arası problem türüdür. Günlük hayatta yüz yüze kalınan sorunlar bu türe dâhil olmaktadır.

Gilhooly (1982) sorunları iki kısma ayırmıştır. Bunlar güçlük içeren ve akıl yürütmeyi gerekli kılan problemlerdir. Satranç sporu güçlük içeren sorunlara misal olarak ortaya konulabilirken, akıl yürütmeyi gerekli kılan sorunlar ise kendi içinde tündengelim ve tümevarım akıl yürütme sorunları olarak ikiye ayrılmaktadır. İlkinde problem çözen, mevcut olan eldeki bilgilerle bir ahkâm çıkarmaya çalışırken, ikinci

aşamada da ispatlanmış bir neticeyi ortaya çıkarmak amacıyla verilen bilgiye yönelik aşamayı mantıksal olarak gerçekleştirmek söz konusudur.

Kneeland (2001) ise hallet sorunları (fix it problems) ve kökten çöz problemleri (do it problems) olarak ikiye ayırmıştır. Hallet sorunları bir noksanın, memnun edici olmayan bir halin en kısa zamanda düzeltilmesi ihtiyacı duyulan problemlerdir. Kökten çöz sorunlarında ise hedeflenen bir gaye ortaya konulur. Burada halledilmesi gereken kesin olarak bu hedefe nasıl varılacağının tespit edilmesidir. Sorunlar uzun vadeli, basit ya da karmaşık olabilmektedir. Ekonomik, duygusal, bedensel problemler de mevcuttur. Bu değişik problem çeşitleri birbiri içerisine karışarak muazzam karmaşık problemler haline dönüşebilmektedir.

Kısıtlı belli olmayan, ayrıntıları ilk bakıldığında gözükmeyen, başlangıç ve sonucu belirsiz sorunlar “*karmaşık problemlerdir*”. Bu sorunlarda en makbul çözüme varıldığına emin olunamaz, ihtimalli çözümlerin ne tam doğru ne de eksiksiz yanlış olduğu bilinmez, belirsizlik egemendir ve üretilen çözümlerin adeti sonsuzdur. Temelde problemler birbirlerinden tamamen değişiktir ve sorunların değişik tarifleri olabilir. Bu nedenle her bir tanım değişik bir çözüm ortaya koyabilir. Bu problemler aynı zamanda diğer problemlerin de çözümü olabilmektedir (Yazıcı, 2016).

Jonassen (2009)’e göre sorunların içeriğinde, temel ve karmaşık yapısında değişiklikler söz konusu olduğuna göre, problem çözmenin pek çok aşaması olmalıdır. Jonassen bu değişikliklere göre sorunları algoritmalar, öyküler, bulmacalar, kural kullanılarak çözülecek problemler, karar verme, teşhis-çözüm ile çözülecek problemler, stratejik performans, problem çözme, tasarı problemleri, sistem analizi ve ikilemler olarak ayırmaktadır.

1.3.2. Sorun Çözme Süreci Aşamaları

Sorun çözme; herhangi bir problemi çözüme kavuşturmak gayesiyle belirli mantıksal bütünlüğü olan, adımlarının maksatlı olarak takip edildiği davranışsal ve bilişsel bir aşama olarak tarif edilebilir (Kalaycı, 2001).

Aydın (2009) problem çözmeyi entelektüel bir kabiliyet olarak ifade ederek öğrenme öğelerini beş kısımda toplamaktadır. Bunlar, sözel bilgiler, devimsel yetenekler, tutumlar, entelektüel yetenekler ve bilişsel yöntemlerdir. Bu öğrenme ürünlerinin her bir tanesi değişik öğrenme ortam ve şartlarını gerekli kılmaktadır.

Entelektüel yetenekler bireylerin semboller kullanılarak öğrenmelerini sağlamaktadır. Gagne'ye göre sekiz çeşit entelektüel yetenek vardır; bu yeteneklerin basitten karmaşığa doğru muttasıl bir şekilde sıraya konulduğunu ve bir evvelkinin bir sonraki için ön koşul özelliği ifade ettiğini ileri sürmektedir. Bu süreçler, uyarıcı davranım öğrenmesi, basit zincirleme, sözel bağ kurma, işaret öğrenme, problem çözme, ilke öğrenme ve ayırt etmeyi öğrenmedir. Gagne son dört yeteneğin okul eğitiminde çok mühim yeri olduğunun altını çizmektedir.

Dewey 1910 yılında yayımlanan “*Nasıl Düşünürüz*” adlı eserinde, yansıtıcı öğrenme teoreminin açıkladığı normlara göre problem çözme metodunu belirtmiştir. Dewey'in yansıtıcı düşünme teoreminin eğitim amacıyla kullanılıyor olması, sorun çözme metodu olarak açıklanır. Bilimsel sorun çözme aşamasında hem tümünden gelim hem de tümevarım beraber kullanılsa da tümevarım daha egemen biçimde kullanılmaktadır (Kalaycı, 2001).

Dewey (2008) düşünme ile problem çözmenin birbiriyle girift olduğunu açıklamıştır. Bu anlamda, Dewey için düşünmek, sorgulamak kavramıyla eş anlamlıdır. Dewey eğitim öğretim ortamında sınıfları, bilginin üretilebilmesi için ilmi bir imalathane olarak görmekteydi. Sorun çözme metoduyla öğrenme tutumu, ilmi araştırma metodunu temel almaktadır. Bu metodun evreleri (Kalaycı, 2001):

- Sorunun mevcudiyetinin farkında olmak,
- Sorunla ilgili bilgi toplamak,
- Sorunla ilgili çözümler üretmek,
- Çözüm teoremlerini deneyerek test etmek,
- Uygulama ile alakalı bilgi toplamak,
- Şimdiye değin gerçekleştirilmeye çalışılan aşamaların bir özetini çıkarmak,
- Öğrenilen bilgilere dayanarak yeni bir uygulama planı oluşturmak.

Dewey'in yaptığı araştırmalardan sonra eğitim öğretim alanında pek çok bilim insanı problem çözme metodu üzerine incelemeler yapmış ve sorun çözme kademelerini araştırmıştır. Önerdiği sorun çözme evreleri (Yıldırım, 2018):

- Tecrübe evresi,

- Çeşitlilik ve belirsizlik evresi,
- Sorunu belirleme evresi,
- Denence oluşturma evresi,
- Araştırma ve kanıtlama evresi,
- Genelleme evresi.

Kalaycı (2001)'nın bildirdiğine göre sorun çözme evrelerini beş basamakta toplamıştır. Diğer problem çözme evrelerinde yer almayan yeni bir metot önermiştir. Bu metot daha çok teşekküller için önerilse de eğitim alanında da kullanılabilmektedir. Bu evreler:

- Dinleme evresi,
- Araştırma evresi,
- Amaç saptama evresi,
- Destekleme evresi,
- İzleme evresi.

Genel Sorun özme Metodu altı aşamadan meydana gelmektedir. Bu metotta her şahsın bir problem çözme metodunu idrak etmesi, bunu kendine uygun bir şekle sokması ve bundan sonra problemi çözmeye başlaması önerilmektedir. Hicks'in Genel Sorun özme Metodunu şu evrelerden meydana gelmektedir (Gökkurt vd., 2015):

- Problemlerle karşılaşılması,
- Verilerin bir araya getirilmesi,
- Problemin tekrardan tanımlanması,
- Uygun olan çözümlerin retilmesi,
- En iyi çözüm yolunun tercih edilmesi,
- özmn onaylanması ve gerçekleştirilmeye geçilmesi.

Problem çözmede hangi metot uygulanırsa uygulansın bu aşamalar için beş evrenin geliştirilmesi üzerinde yoğun ve devamlı bir biçimde çaba sarf edilmesi

gerektiğini önermişlerdir. Bir takım vakitlerde de bu maddeleri problem çözme metodu olarak da uygun görmüşlerdir (Sarıkaya, 2019):

- Bilgi tabanı modeli,
- Yetenek tabanı modeli,
- Kaynak tabanı modeli,
- Strateji-deneyim tabanı modeli,
- Davranışsal taban modeli.
- Sorunun mevcudiyetinin ortaya konulması, sınır ve şartlarının belirlenmesi,
- Probleme uygun olan yöntemin yapılandırılması, verilerin bir araya toplanması, oluşturulan yöntemlerin uygulamaya konulması gayesiyle gerekli olan bilgi ve kaynakların muhafaza edilmesi,
- Sorun çözme aşamalarının gözlemlenmesi ve çözümün irdelenmesi.

Ayrıca Aydın (2013), çalışmasında bir problem oluşturarak, bu misale uygun sorun çözme metodu önermiştir. Bu problem çözme metodunun önemi, problemin niteliğine göre adımların sayısının fazlaştırılabilmesi ya da azalabileceğidir. Afenofsky kendi problemini üç adımlı metoda göre uyarlarlarken şu aşamaları kullanmıştır (Aydın, 2013):

- Sorun, bir soru tümcesi olarak açıklanmalı, soru tümcesi net ve arzulanan amaca yönelik, özelleştirilmiş olması gerekir.
- Probleme uygun gerekli olan bilgilerin toplanması gerekir,
- Yaratıcı ve marjinal çok değişik çözüm yolları üzerinde düşünülüp beyin fırtınası yapılması gerekir,
- Alternatif çözümlerin kontrolü yapılmalı ve denenmesi gerekir,
- Var olan soruna yönelik çözüm yolu seçilmesi gerekir.

Kalaycı (2001)'ya göre sorun çözme süreçlerini değişik şekillerde birinci evreyi gözlem, ikinci evreyi inceleme, üçüncü evreyi çözüm olarak isimlendirmiştir. Bu üç evre problem çözme metodunun temel aşamalarıdır. İlk evrede problemin çözümü için gözlem yapılmaktadır. Gözlem evresinde problemin tanımlanması gayesiyle sorular

sorulması ve denemelerin meydana getirilmesi gibi dinamikler ortaya konulmaktadır. İkinci evrede, sorulmuş olan sorulara göre geliştirilen denemelerin test edilmesine yönelik araştırma meydana getirilmektedir. Üçüncü evrede de çözümün bulunması için problem yeniden yapılandırılmalıdır.

Bingham (1998) sorun çözme metodunun sekiz aşamada ortaya konulabileceğini ifade etmiştir:

- Sorunu tanımak ve onunla uğraşma ihtiyacı duymak,
- Sorunu açıklamak; niteliğini, alanını tanımak ve onunla alakalı ikincil problemleri tanımaya gayret etmek,
- Sorunla alakalı verileri toplamak,
- Sorunun özüne en uygun olacak bilgileri seçmek ve düzenlemek,
- Toplanmış bilgilerin ve problemle alakalı verilerin ışığında çeşitli ihtimalli çözüm yollarını belirlemek,
- Çözüm biçimlerini değerlendirmek ve duruma uygun düşenler arasından en kalitelisini ve iyisini seçmek,
- Kararlaştırılan çözüm yollarını uygulamaya koymak,
- Kullanılan problem çözme metotlarını değerlendirmek.

Bingham (1998)'ın görüşüne göre her çözüm için verilen bu aşamaların hepsi kullanılamayacağı gibi, çözüm görevi de aynı sıraya göre gerçekleştirilemeyebilir. Bu açıdan okul öncesi çocuklarda irdeleme aşamasının ilk elden tecrübe edilen deneyimlerden meydana geldiğini ifade etmiştir. Böylelikle bu fikir günümüzde ki okul öncesi eğitimlerinde keşfetmeye dayalı öğrenmenin ilerlemesini ciddi bir şekilde etkilemiştir. Problem çözme yetisinin edindirilmesi, okullarda fen ve matematik ağırlıklı derslerin haricinde, başka derslerde de bu metodun işe koşulmasıyla olanaklıdır. Bunun nedeni, bilimsel düşünce ile problem çözme yeteneklerinin sosyal bilimlerin kapsamında meydana gelen başka yeteneklerden farklı tutulmasıdır. Bilimsel olmak basit bir ifadeyle, çevremizdeki dünyayı sistemli olarak keşfetme yaklaşımı olmaktadır. Bu keşif aşaması bütün alanları içermelidir. Çünkü gelecekteki yaşamı büyük oranda

etki altına alacak olan değişkenler tüm bu alanlarla alakalıdır. Bu değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır (Sönmez ve Diken, 2010):

- Bilim ile teknikteki ilerlemeler;
- Bilgiye ulaşmak, kullanmak, değerlendirmek;
- İnsanın çözmek mecburiyetinde olduğu problemler ve ihtiyaçlar;
- Kendini gerçekleştirmek olarak dört formatta bir araya getirilebilir.

Kalaycı (2001)'ya göre üçüncü değişkeni murakabe altına alabilmek için bu yetenek ile donanımlı olmak gereklidir. Her platformda bir öğrenme aracı olarak problem çözme üzerinde tekrardan yoğunlaşmalıdır, çünkü kendisini yetiştiren öğrenciler geleceğin dünyasını yönetecek konumda olacaklardır. Bugün okullarda edindikleri beceriler ileride gerçek hayatta yüz yüze geldikleri ciddi problemlere uygulanacaktır.

Sorun çözme metodunun gerçekleştirilmesi bazı kabiliyetleri gerekli kılar. Problem çözmeye sistemli bir yaklaşım sunmak dört aşama içerir. Bu aşamaların her biri yeteneklerin değişik bir birleşimini gerektirmektedir. Bu birleşim metodun etkin bir biçimde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır. Problem çözme metodunun her bir aşaması değişik bir düşünme kabiliyetini gerektirir. Bu kabiliyetlere sahip olmak ve gerekli aşamalarda hangi yeteneğin kullanılacağını idrak etmek önem taşımaktadır (Sönmez ve Diken, 2010).

Kalaycı (2001), öğretmenlerin Sosyal Bilgiler derslerinde rahatlıkla uygulayabilecekleri dokuz temel maddeyi kapsayan uygulama etkinliklerini ifade etmiştir. Bu uygulama etkinliklerinin temel gayesi öğrencilerin okul yaşamları haricinde başka problemlerle yüz yüze geldiklerinde bunlarla başa çıkabilme yeteneklerini elde ettirmektir. Uygulama faaliyetleri, ders konusu olarak belirlenen öğretim amaçlarına ulaşmak maksadıyla bir araç olarak uygulanmıştır. Bahsedilen bu dokuz etkinlik (Kalaycı, 2001):

- Sorun çözme basamaklarının açıklanması,
- Sorunun anlaşılması gerektiği,
- Bilgilerin bir araya getirilmesi,

- Bilginin çözümünün ve yorumunun gerçekleştirilmesi,
- Çözüm yollarının tespit edilmesi,
- En etkili olacak çözümün seçilmesi,
- Raporun hazırlanması gerektiği,
- Raporun ifade edilmesi,
- Değerlendirme ve düzeltme olarak ortaya konulmuştur.
- Bilimsel düşünme yeteneği kazanmak,
- Sorumluluk duygusu kazanmak
- İşbirliği ile çalışabilme yeteneği kazanmak,
- İletişim yeteneği kazanmak,
- Zamanı yönetmeye hakim olma yeteneği kazanmak,
- Dikkati geliştirmek,
- Gerçek dünya ile okul yaşantılarını karşılaştırmak,
- Bilgileri bir araya getirme yeteneği kazanmak,
- Bilgileri düzeyine uygun olacak biçimde analiz edebilmek,
- Tutarlı tahminlerde bulunabilmek,
- Verileri görselleştirebilmek,
- Rapor hazırlama yeteneği kazanmak,
- Topluluk önünde sunu yapabilme yeteneği kazanmak,
- Değerlendirme yapabilme yeteneği kazanma gayelerine ulaşılabilir.

Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde zaman bir dezavantaj olarak görülebilir. Fakat tespit edilen amaçlara ulaşmak için kuşkusuz bu yeteneklerin öğrencilere edindirilmesi gerekmektedir. Bu amaçlara ulaşıldığında öğrenciler, öğretim programlarında yer alan diğer konuları ve yaşamsal ihtiyaçları daha süratli öğrenecek ve temin edecektir. Mühim olan nicel biçimde mevzuların çokluğu değil, öğrenci niteliklerinin fazlalaştırılmasıdır.

1.3.3. Sorun Çözme İçin Gereken Yeterlilikler

Bazı kişilerin son derece basit sorunları çözemediği, bazılarının ise çok karmaşık gibi görünen bir sorunu kolaylıkla çözebildiği gözlemlenmiştir. Psikologların ve eğitimcilerin de problem çözmenin neyi ve ne tür yetkinlik gerektirdiğini sormak için epeyce çaba sarf ettiklerini göstermektedir. Kişi bir sorunu kendi başına çözdükten sonra, onu çözmek için gerekli ön verilere, becerilere ve zihinsel yetkinliklere sahip olduğu söylenebilir (Stevens, 1998). Burada öğrenci ya çözümleri önceden biliyordu ya da sorunu çözen çözümü buldu. Bir problemi çözmek için gerekli olan ön veriler, söz konusu problem öğrenilirken elde edilir. Müfredatta sayısal yöntemler uygulama, ölçüm alma ve araç kullanma gibi genel beceriler de öğrenilir. İnsanlar zihinlerini kullandıkça zihinsel yetenekler gelişmektedir.

Birçok bilim insanı, problem çözme becerileri ve yeteneklerinden bahseder. Bu beceriler, problem durumuna, problemin yapısına ve olası çözümlere bağlı olarak temel zihinsel becerilerden yüksek düzeyde karmaşık becerilere kadar değişebilir.

Problem çözme genel bir yetenek olarak görülürse, kişinin bu yeteneği gerçekleştirebilmesi için lüzumlu olan bir takım ön fiillerin de var olduğunun idrak edilmesi gereklidir. Anlık ve Dinçer (2005) problem çözme yeteneğini kullanabilmesi için kişinin sahip olması gereken bir takım ön şart eylemleri ifade etmiştir. Bu eylemler;

- Sorunları duyumsama: Problemi problem olarak görmeyen sorunu çözemez. Bu nedenle öğrenciler çevrelerinde olup bitenlere hassas olmalıdırlar. Problemin rahatsızlık oluşturan durum olduğu hesaba katılırsa, öğrencinin “*farkında oluş*” hususiyetini kazanması gerekmektedir.
- Sorgulama: Kişinin çevresine sorgulayıcı bir gözle bakması gerekmektedir. Sorgulamak, eleştirel düşünmenin ve bakışın ana temelini oluşturmaktadır. Sorgulamak, yaratıcılık ister, mantıklı olmayı gerektirmektedir. Olabilirliklerden en uygun olanı, en doğru olanı tespit edilir, geçmiş tecrübelerin etkisine kapılıp da tek seçeneğe takılıp kalınmaz.
- Açık görüşlülük: Değişik düşüncelere ve görüşlere açık olunmalıdır.
- Kabul etmeye karşı açık oluş: Öğrencinin duygularından ve alışkanlıklarından sıyrılması gerekmektedir.

Sorun çözüme hususunda yetkin olan öğrenci davranışları ile problem çözmede başarı düzeyi daha fazla düşük olan öğrencinin davranışları birbirlerinden değişiklik arz etmektedir. Problemi etkin olarak çözen öğrenci eylemleri araştırıldığında, öğrencinin şekiller çizdiği, monologlar yaptığı ve sorular sorduğu görülmüştür. Bu öğrencilerin problemin tüm sebeplerine ve bağlantılı olduklarına önem verdiği söylenebilmektedir (Senra ve Fogler, 2014).

Anliak ve Dinçer (2005), bilgi ve becerilerin hedefe ulaşmak gayesiyle kullanılmasını problem çözme aşaması olarak dile getirmektedirler. Problem çözme aşaması öğrencilerden sorunla alakalı verileri ve yetenekleri işe koşmalarını, plan yapmalarını, yapılan bu planları en iyi biçimde gerçekleştirmelerini, problemi en iyi biçimde çözen yanıtı bulmalarını ve bunu gerçekleştirmelerini ummaktadırlar. Problem çözme öğretim metodu yüksek derecede düşünmeyi gerekli kılmaktadır. Bunlar konu ile ilgili bağlantılı olan soruların sorulması, inceleme, keşfetme, neticelerin tahmin edilmesi, denemelerin formüllerinin yazılması, deney gerçekleştirme, bilgilerin bir araya getirilmesi ve değerlendirme yapılması, neticelerin çıkarılması, diğer kişilerin görüşlerinin değerlendirilmesi, alternatif açıklamaların incelenmesi aşaması problem çözmede yeteneğinin gerekliliğini ifade etmektedir.

1.4. HENTBOL HAKKINDA GENEL BİLGİ

1.4.1. Hentbolun Tarihçesi

1.4.1.1. Dünyada Hentbol

Hentbol, dünyanın en eski sporlarından biridir. Homeros'un ünlü kitabı “ODYSSEY” topla oynanan bu spordan bahseder. Bu sporun M.Ö.600 yılındaki rölyeflerde Atina'da bulunduğu dair kanıtlar var. Oynandı. Yine antik çağın en ünlü düşünürlerinden biri olan Platon, 12 farklı renge boyanmış “PHAEDON” top parçasında bundan bahsetmiştir.

MÖ 130 ile 200 yılları arasında yaşayan Romalı hekim Claudius Galenus. Yaşadığı kitaplarında Roma'da “Harpston” adını verdiği hentbol benzeri bir oyundan söz eder.

1170 ile 1230 yılları arasında yaşayan Alman epik yazar Walther Von Der Vogelwide'ın bahsettiği “Catch Ball Games”, günümüz hentbolunu andıran ve bu oyunun kuralları hakkında ilk kez konuşulan bir oyundu.

Fransız Rabelais (1494-1533) elin tersiyle oynanan bir top oyunundan bahseder. Danimarkalı spor öğretmeni Holger Nielsen, 1848'de Ortrup'taki okulunda kuralları ve yöntemleri belirledi ve “Haanbold Oyunu” adlı bir oyunun oynanmasına izin verdi.

Salon veya Olimpik hentbol için yakın çekim kuralları 1897'de Danimarka'da oluşturuldu. 7 oyuncuyla başladı ve basketbol sahasından daha büyük bir sahada oynanacak.

1890'da Alman beden eğitimi öğretmeni Konrad Koch, hentbol formatlarına benzeyen “Koparma Top Oyunu” adlı bir oyun türetmiş, ancak bu oyun pek ilgi görmemiştir.

Uluslararası Futbol Federasyonu Genel Sekreteri Deutscher Hirschmann açık saha hentbolunun tanıtımı için kampanya yürüttü. 1915-1917 yılları arasında Berlin'de bir spor okulunun müdürü olan Max Heiser, bu oyunun gerçek yapısını düşünen ve kuran kişiydi (Konter, 2004).

Hentbol, 1924-1925 yılları arasında uluslararası nitelik kazandı. Ağustos 1926'da Hollanda'nın Deenhaag kentinde düzenlenen Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu 8. Kongresinde, oyunu daha da yaygınlaştırmak için farklı ülkelere temsilcilerden oluşan bir komisyon kurulmasına karar verilmiştir (Sevim, 2002).

Hentbol, 1928 yılına kadar Amatör Atletizm Federasyonu'nun bir komisyonu tarafından yapıldı. Bu komisyon, Kasım 1926'da Almanya'da hentbol kurallarını düzenledi ve uluslararası alanda tanınmasını sağlamıştır.

Hentbol, 4 Ağustos 1928'de Amsterdam şehir stadyumunda düzenlenen “Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu” nun kuruluş kongresinden sonra ayrı bir dernek tarafından başlatıldı. Böylece hentbol, dünyanın en popüler sporlarından biri haline geldi ve yerini almıştır.

Daha önce sadece açık havada oynanan hentbol, ilk olarak 1934 yılında Kopphenang'da bir maçta oynanmıştır. Bu tarih aynı zamanda salon hentbolunun da başlangıç tarihidir.

İkinci Dünya Savaşı tüm spor dallarında olduğu gibi hentbolda da bir durgunluk dönemi getirdi ve savaştan sonraki ilk milli saha hentbol maçı 12 Ağustos 1945'te Danimarka ile İsveç arasında oynandı ve 8: 3'te sona erdi. oyun Durgunluktan kurtuldu ve Avrupa'da ve dünya ülkelerinde gelişmeye devam etmiştir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, 1946 yılında Kopenhag'da Danimarka, İsveç, Finlandiya, Norveç, Hollanda, Polonya ve Fransa'nın katılımıyla dünya çapında hentbol maçları düzenlemek üzere Uluslararası Hentbol Federasyonu (IHF) kuruldu. Çekoslovakya, IHF tarafından düzenlenen ilk kadın dünya şampiyonasını kazanmıştır.

1966 Dünya Kupası saha hentbolunda son şampiyonluktu. Madrid'deki 64. İİT toplantısında hentbol, 1972 Münih Oyunlarında tekrar olimpik bir spor olarak kabul edildi. Kadınlar ilk olarak 1976 Montreal Oyunlarında sahaya çıkmıştır.

Doğu Bloku ülkelerinin neredeyse ana sporlarından biri olan hentbola 1980'lere kadar Sovyetler Birliği, Romanya, Yugoslavya, Doğu Almanya ve Macaristan hakim oldu. Zaman zaman sadece Batı Almanya ve İsveç dahil edilmiştir.

Doğu Bloku'nun dağılmasıyla Avrupa ve İspanya'da, Fransa'da, Avrupa'da Almanya'da, Afrika'da Cezayir'de ve Mısır'da, Asya'da Güney Kore'de ve Japonya'da çeşitli ülkelerde dağıtılan antrenörler ve oyuncular bu konuda ciddi ilerleme kaydetmeye başlamıştır (Sevim, 2002).

1.4.1.2. Türkiye’de Hentbol

İlk olarak 1927 yılında “Saha Eli Topu” olarak oynanan hentbol, ülkemizde 1972 yılına kadar çok az gelişme gösterdi. O dönemde Ankara Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü öğretmen ve öğrencilerinin çabalarıyla başta okullar olmak üzere ülkenin birçok yerinde hentbol oynanıyordu.

İlki 1945 yazında yapılan Türkiye Hentbol Şampiyonası'nın düzenlediği “Spor Derneği”. Bu şampiyonalar 1964 Askeri Okul, Ziraat fakülteleri ve kulüpleri bu spora öncülük etmiş ancak yıllar sonra hentbolun gelişmesi ve Türk salonunda hentbolun yaygın kabul görmesi öngörülmektedir.

Uzun bir aradan sonra 4 Şubat 1976'da “Yaşar Sevim” başkanlığında uzun vadeli planlama ve temel çalışmalarla hentbol derneği 4. dernek olarak kuruldu. Hentbol sporu,

beden eğitimi öğretmenlerinin büyük gayretleri ve çabaları ile hızla yayılmış ve popüler spor dallarından biri haline gelmiştir.

Türk Hentbolu neredeyse üç yıldır yurt içinde gelişmekte ve A-milli, genç-milli, kadın-milli ve B-milli takımlarla yavaş yavaş uluslararası arenaya yayılmıştır. Milli hentbol takımımız, dünyadaki hentbolda yeni ülkelerle rekabet edebilecek, pek çok galibiyet ve başarılı sonuçlara imza atarak kısa sürede büyük adımlar atmıştır.

1983 yılında Türkiye, Yugoslavya, Romanya ve Bulgaristan'da dünya ve olimpiyat şampiyonu olan ilk Balkan erkek hentbol şampiyonası, üçüncü takıma karşı mücadelenin güzel bir örneği olarak gösterildi ve Balkanlar'a ulaştı.

1984 yılında ilk kez katıldığımız C-Hentbol Dünya Şampiyonası'nda hentbolumuzun gücünü tüm Avrupa'ya tanıtarak İngiltere, Lüksemburg ve Avusturya ile 12 takım arasında yedinci olmak gibi önemli bir sıra elde ettik. Salon hentbolumuzun 7-8 yıllık bir geçmişi olduğu düşünüldüğünde, 30-40 yıldır bu sporu yapan ülkelerde elde edilen bu sonuçlar büyük bir başarı olarak kabul edilmelidir.

Kadın milli takımımız, iki yıllık hazırlık döneminin ardından ilk kez 1983 yılında Bulgaristan'da düzenlenen Haskova turnuvasına katılmıştır.

Avrupa Kupasında en büyük başarıyı, 1990-1991 sezonunda Avrupa Kulüpler Kupası'nda Avrupa'nın en iyi dört takımından biri olan hentbol takımımız “Eti Biscuits” elde etti. Avrupa Şampiyonu Barselona (İspanya) takımından elenen takımımız Avrupa 3. sıraya ulaştı.

Aralık 1990'da Hollanda üniversiteleri dünya şampiyonasında milli hentbol takımımız 7. oldu ve 16 takım arasında 8. dünya genç milli takımı hentbolda daha başarılı sonuçlar oldu.

1995 yılında üniversitemiz erkek hentbol takımımız İzmir'de 13 ülke arasında dünya şampiyonu oldu ve Rusya ile Dünya Kupası finalini oynadı. Üniversitemiz erkek hentbol milli takımımız bunun tesadüf olmadığını kanıtladı. 5 Ocak 1997'de Macaristan'da 14 ülke arasında dünya finalinde oynadı ve dünya 2.si oldu. Bu başarılar, Türk hentbolunun artık Avrupa'da ve dünyada çok iyi bir yere sahip olduğunun kanıtıdır.

Kadın yıldızlar ve gençler için Avrupa finallerinde, yıldızlar ve genç kadınlar için Balkan şampiyonaları, Balkanlar yaşlılar şampiyonaları ve Ağustos 1997'de erkekler ve kadınlar için gençlik şampiyonası finallerinde yer alan milli takımlarımız bunun kanıtıdır. Türk hentbolunun artık Avrupa'da ve dünyada çok iyi bir yeri var (Sevim, 2010).

1.4.2. Hentbol Oyun Alanı ve Kuralları

Hentbol, altı saha oyuncusu ve bir kaleciden oluşan iki takımın birbirlerinin gollerine gol atmak ve kendi kalelerinde gol atılmasını önlemek için sürekli olarak vücuttan vücuda mücadele ettiği bir takım sporudur. Hedefe ulaşılması ve önlenmesi ile ilgili bireysel, grup ve takım davranışlarını içeren oyun, çok yüksek düzeyde karar verme, işbirliği ve hesap verebilirlik gerektirir (Sevim, 2010).

Hentbol 30'ar dakikalık iki periyottan oluşur. Savunma takımı, hücum eden takımı ceza alanı önünde kalesine yaklaştırmamaya çalışır. Kaleci dışındaki oyuncuların ceza alanına 6 m uzaklıktan D şeklinde girmesi yasaktır.

Hentbol oyununu takım bazında incelersek, hentbol oyununda takım hücumu ile takım savunması arasında bir ayrım yapılması gerekir. Takım saldırısında; Takım savunmasında, hızlı bir mola, hızlı oyun, sistem saldırısı (tek ve çift pivot saldırısı) ve özel durumlarda saldırı (daha az ve daha az saldırı) sorgulanabilir. Geri çekilme, hızlı saldırının önlenmesi, bir sistem içinde savunma (adam adama savunma: tam saha, yarı saha ve 9-10 metre, bölge savunması: 6: 0, 5: 1, 3: 2: 1, 4: 2, 3: 3 ve 1: 5 bölge savunmaları ve birleşik savunma: 5: 0 + 1, 4: 0 + 2) ve özel durumlarda savunma sorunları (giderek daha az savunma) vardır (Sevim, 2006).

Hentbolda oyuncular saha oyuncuları ve kaleciler olarak ikiye ayrılır. Yukarıda belirtilen hücum ve savunma davranışları, esas olarak dış saha oyuncularının dahil olduğu görevleri etkiler. Kaleciler isterlerse kale alanını terk edip saha oyuncuları gibi oynayabilirler. Ancak kalecilerin asıl işi hedeflerine gelen topları savunmak ve hızlı bir hücum başlatmaktır. Bir hentbol oyuncusunun birçok önlemden başarıyla çıkabilmesi için kendi adına karar verebilen, sorumluluk alabilen, arkadaşlarıyla birlikte çalışabilen, karşılaştığı sorunları bireysel olarak veya takım arkadaşları ile kısa sürede çözebilen iyi eğitilmiş bir sporcu olması, kısa bir süre içinde gerçekleşecektir (Tallir vd. 2007).

Hentbol, anaerobik oyunun karakterini yansıtan ve düzensiz zamanlarda ve düzensiz aralıklarla temel bir aerobik dayanıklılık işlevine uygulanan çok yönlü beceriler gerektiren bir spordur. Oyunda başarı, oyuncunun fiziksel yapısı, durumu, tekniği, taktikleri ve oyunu okuyabilme becerisine göre belirlenir. İki seviyede oynanan oyun, farklı fiziksel yapı ve koşullu özellikler gerektirir (Sevim, 2010).

Savunma sırasında, savunmacılar rakip oyuncularla temas kurabilir. Aşırı faul teması durumunda, oyuncu iki dakikalık ceza ile cezalandırılacak ve ceza alan oyuncu yarışmaya katılamayacaktır. Cezası sona eren oyuncu veya başka bir oyuncu katılabilir. Hentbol sahası 40 metre uzunluğunda ve 20 metre genişliğinde dikdörtgen bir alandır. Kesik çizgilerle kaleye 9 cm uzaklıkta ceza alanı içinde yapılan fauller ceza olarak kabul edilir. Penaltı atışları kaleden tam 7 metre uzakta yapılır. Bu atışlar aynı zamanda 7 metrelik atış olarak da bilinir.

Her takım, 12'si saha oyuncusu ve 2'si kaleci olmak üzere 14 oyuncuyla sahaya çıkıyor. Oyunun başında bir takımdan 6 oyuncu ve sahada bir kaleci olmak üzere toplam 7 oyuncu yer alıyor. 7 yedek oyuncu kenarda oturur. Oyun sırasında hat ile tanımlanan bölümde diledikleri zaman istedikleri kadar oyuncu takas edilebilmektedir. Oyunun amacı rakibin golünü atmaktır. Bir oyuncu kuralları çerçevesinde rakibin kalesine atarsa ve top kale çizgisini geçerse, bu bir “gol” olarak kabul edilir. Takımlar birbirlerinin kalesine ve golüne topu atmaya çalışırken, gollerin atılmasını önlemek için savunarak kendi kalelerini korurlar. Top, oyuncular tarafından sadece elle oynanır, ancak kaleci tüm vücudu ile kalesini koruyabilir. Oyuncu, topu elinde en fazla 3 saniye tutabilir ve topla sadece 3 adım atabilir. İki yarının sonunda en çok gol atan takım kazanır. Gol sayısı aynıysa oyun berabere biter. Kazanırsanız 2 puan, 1 puan berabere kalırsanız ve kaybederseniz puan olmaz.

Savunma takımı, hücum eden takımı ceza alanı önünde kalesine yaklaştırmamaya çalışır. Topun çapı kadınlarda 54-56 cm, erkeklerde 58-60 cm'dir. Topun ağırlığı erkekler için 425 - 475 gr, kadınlar için 325 - 375 gr'ı geçmemelidir. Oyuncular dripling yaparken topu bir kez tutabilirler, ancak top tuttuktan sonraki üç saniye içinde bırakmalıdırlar ve topla üç adıma kadar atabilirler. Oyuna iki hakem başkanlık eder.

Hentbolun temel teknik becerilerini öğrenmek karmaşık ve zor değildir. Çünkü topu yakalamak, pas vermek ve topu sürmek herkesin çocukluğundan beri

kolaylaştırdığı temel hareketlerdir. Hentbol teknik becerileri, sürekli ve bilinçli çalışma yoluyla öğrenilebilir ve dayanıklılık, hız, el becerisi, esneklik ve zıplama gibi motor beceriler paralel olarak edinilebilir. Hentbol, motor becerilerin kazanılması, organizmanın güçlendirilmesi, duruş bozukluklarının önlenmesi, kolektif düşünme ve birlikte hareket etme konusunda en uygun sporlardan biridir.

1.4.3. Hentbol Oyununun Karakteristiği

Hentbol yakın teması olan bir spordur. Oyunun elinin topuğu futbola göre sertliği azaltsa da faul olması durumunda hakem oyunculara müdahale eder. Hentbolda centilmen olmayanlara artan cezalar verilir. Hakeme karşı uyarı, sarı kart ve ciddi fauller (örneğin çekme, asılma, atış sırasında itme, şut koluna vurma), uyarıya rağmen üç metre yaralanma. Üç defa iki dakika ceza alan oyuncu kırmızı kartla diskalifiye edilecektir (Hentbol Nedir, 2021).

Hentbolda sportmenlik dışı davranışların ağır cezalara yol açtığını söylemeye gerek yok. Hentbol, diğer takım sporlarında olduğu gibi çeşitli hareketlerden oluşan entegre bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Her takım iyi oynamayı ve takım arkadaşlarıyla birlikte rakiplerine üstünlük sağlamayı hedefler. Görüldüğü gibi rekabet, grup uyumu, iyi oyun ve üstünlük hentbolun önemli özellikleridir. Hentbol sporunun sporcu karakterine getirdiği kazanımlar şöyle sıralanmaktadır (Öztürk vd., 2007);

- Sporcunun kolektif düşünme ve hareket etme alışkanlığını geliştirir,
- Sporcu kendi ilgi ve isteğini takımınkilerle uzlaştırmak zorunda kaldığından işbirliği ortamı oluşturur,
- Sporcular sadece işbirliğinin kendilerini başarıya ulaştıracağını düşünür,
- Sporcuların bağımsız hareket etme yeteneğini geliştirir,
- Kişilik eğitimi üzerinde etki göstererek irade gücü, cesaret, azim, dürüstlük gibi özellikleri güçlendirir.

Her spor gibi, hentbol de sporculara önemli duygusal, davranışsal ve bilişsel özellikler sunar. Hentbol, sporcuların kendilerini algılamalarına, işbirliğine, uzlaşma yönlerinin gelişmesine ve bağımsızlıklarının gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunur.

1.4.4. Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri

Ancak hentbolda hız, zıplama, esneklik, kavrama kuvveti, kol kuvveti, hız, koordinasyon ve dayanıklılık gibi motor özelliklerin uygun etkinliğinin bilinmesi, bu özelliklerden hangilerinin eğitim programlarında yer alması gerektiği açısından büyük önem taşımaktadır (Taşkiran, 1997).

Şekil 1. Hentbol Oyuncularının Motorsal Özelliklerinin Dağılımı (Taşucu 2002).

İdeal bir hentbol oyuncusu modeli çizildiğinde; Fizyolojik olarak güçlü olmalı. İyi morfolojik özelliklere (iskelet ve kas yapısı) sahip olmalıdır. Psikolojik özellikleri dengeli, yetenekli ve gösterdiği beceriler yeterli olmalıdır. Yarışma ve antrenman sırasında ortaya çıkabilecek zor koşullara uyum sağlayabilecek bir zeka düzeyine sahip olmalıdır (Çeliksoy, 2000).

Yüksek düzeyde performans elde etmek için çeşitli beceriler ve fitness bileşenleri (atış doğruluğu, koşma hızı, atlama yeteneği vb.) Gereklidir ve spor, daha az yoğun aktivitelerle serpiştirilmiş aralıklı hızlı ve patlayıcı aktivitelerle belirlenir (Ingebrigtsen vd., 2013).

Çocukların ve ergenlerin gelişimi göz önüne alındığında, bu süreç doğumdan ölüme kadar anatomik, fizyolojik, psikolojik ve motor aşamaları içerir. Boy ve kilo paralel olarak gelişmez, aksine biri dururken diğeri gelişebilir. Araştırmaya göre kızlarda boy artışı 11-13; 13-15 yaş arası erkek çocuklarda gözle görülür şekilde daha yaygın olduğu gösterilmiştir. Kızlarda vücut büyümesi 13 yaşına kadar yavaşlar, ancak ağırlık ve enine büyüme devam eder ve 17-18 yaşlarında düzenli bir gelişim ve ebeveynlik seviyesine ulaşırlar. Dr. Wildor Hollman'a göre en büyük kalp atış hızı gelişimi 11 yaşında kızlarda görülebiliyor. Başarıyı sınırlayan bir faktör olarak çocukların fiziksel performansının değerlendirilmesinde kardiyovasküler sistemin önemli bir rol oynadığı iyi bilinmektedir. Bu süre zarfında eklemler en çok 12-14 yaşları arasında gelişir. Sermejew'e (1964) göre; Omurga, kalça eklemi ve omuz bölgesinin esnekliğinin ideal seviyeye gelebileceği dönem 10 ile 13 yaşları arasındadır. Bu nedenle çocuk ve ergenlerde uyum yeteneği 10-15 yaşları arasında zirveye ulaşır (Taşkiran, 1997).

Kızlar erkeklerden daha olgun doğarlar. Bu nedenle kızlar erkeklere göre denge konusunda daha başarılıdır. Anatomik yapı, özellikle ergenlik döneminde cinsiyete özgü performans farkını açıklar. Cinsiyete özgü farklılık ergenlik döneminde daha belirgindir. Literatürden ergenlikte birçok motor beceride erkek çocuklarının performansının arttığı bilinmektedir. Farklı hormonal ve oksijen taşıma kapasiteleri nedeniyle erkekler ergenlik döneminde güç ve dayanıklılık gerektiren becerilerde daha başarılıdır (Özer ve Özer, 2014).

Performansta önemli bir iyileşmenin kaydedildiği yaş 8-13 olarak bilinir. Bu aralıkta, çocukların bilinen hareket biçimlerini hızla düzelttikleri ve geliştirdikleri ve hızla yenilerini edindikleri bir gelişme vardır. Bu nedenle bu gelişim, çocuğun başarı yaşına özgü en etkili öğrenme yaşı olarak ortaya çıkmıştır. Bu süre zarfında özellikle aerobik dayanıklılık ve hız gelişir. Üst motor becerilere ulaşır. Ortaokul çağında öğrenilen hareket biçimleri daha yaygındır ve çocuk düzeltmeleri çabucak kavrayabilir. 11-13-17-19 yaşları arasında koordinasyon, fiziksel beceriler ve uyum yeteneği gelişir (Taşkiran, 1994).

1.4.5. Hentbolda Fiziksel Gelişimin Performansa Etkisi

Hentbolda hızlı bir şekilde arka arkaya birçok teknik unsur kullanılır. Ayrıca her olay (saldırı ve savunma) farklı koşullar altında farklı şekilde gerçekleşir. Oyun sırasında, hareketler genellikle rakibin baskısı altında hızlı ve amaçlı bir şekilde yapılmalıdır. Bütün bunlar sporcunun tepki süresini kısaltır ve koordinasyon becerilerini geliştirir (Muratlı, 1997).

Motor performans sonuçları, antrenörlerin oyuncularının zayıf yönlerini ortaya çıkarmasına, sporcuların belirli eksikliklerini gidermek için yeni antrenman modelleri oluşturmaya ve sezon boyunca ilerlemelerini izlemesine olanak tanır. Ek olarak, mevcut çalışmanın ortaya koyduğu bilgiler uluslararası literatüre dahil edilebilir ve diğer çalışmaların geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Zapartidis vd., 2009).

Salonlarda oynanan modern hentbol, birçok oyuna özgü beceri ve fiziksel özellik gerektirir. Teknik ve taktiklerin daha iyi geliştirilmesi, son yıllarda en çok düşünülen konulardan biri olmuştur ve hatta oyuncuların bireysel teknik becerilerinde büyük ölçüde ilerleme sağlanmıştır. Bütün bunların dışında bugün şartlı özelliklerinin de aynı ölçüde iyileştirilmesi gerekmektedir (Taşkiran, 1994).

Her oyuncunun ve koçun temel amacı performansı artırmaktır. Son yıllarda sporcuların performansını artırmak için bilimsel ilkelerin kullanılması çok önemli hale geldi. Fiziksel aktivite ile organizmanın çeşitli sistemlerinin akut ve kronik adaptasyonlarını bazı fiziksel ölçümlerle incelemek mümkündür. Metabolizma ölçümleri ve değerlendirmeleri, spor faaliyetlerinin dayandığı enerji sistemleri dikkate alınarak yapılabilir. Antrenmanın organizma üzerindeki etkilerini gözlemlemek için aerobik dayanıklılık, anaerobik güç, kuvvet, hız, vücut yapısı ve kompozisyon gibi değerlendirmeler giderek daha önemli hale gelmektedir (Dündar, 1994).

Hentbol eğitimi, motor özelliklerin ve merkezi sinir sisteminin gelişmesi için en uygun ve en güçlü uyarandır. Hentbol, sporcunun fiziksel performansının bilinçli, düzenli ve sürekli egzersizlerle maksimize edildiği geniş bir alandır. Spor tekniği bilinçli öğrenme yoluyla öğrenilir, oyunun temelini oluşturan dayanıklılık, hız, el becerisi, hareketlilik, zıplama ve savunma gibi motor özellikler çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenir ve daha sonra geliştirilip güçlendirilir (Sevim, 2002).

Salonlarda oynanan modern hentbol, birçok oyuna özgü beceri ve fiziksel özellik gerektirir. Teknik ve taktiklerin daha iyi geliştirilmesi, son yıllarda en çok düşünülen konulardan biri oldu ve hatta oyuncuların teknik becerilerini büyük ölçüde geliştirdi. Bütün bunların dışında bugün şartlı özelliklerinin de aynı ölçüde iyileştirilmesi gerekmektedir (Taşkiran, 1994).

Modern hentbol oyunu, bunları uygulamak için çok yönlü oyun becerileri (teknikler) ve fiziksel yetenekler (motor özellikler) gerektirir. Koşullu özelliklerin gelişmesi nedeniyle teknik becerilerin son yıllarda en üst düzeye ulaştığı söylenebilir (Büyükeröğlu, 1989).

Hentbolda birçok teknik (koşma, topu tutma, şut çekme veya pas verme gibi) koordineli bir şekilde kullanılmalıdır. Bunun için sezgi, karar verme ve birçok farklı pozisyonda uygulama çok önemlidir. Mükemmel; Vücut aldatmacasına bağlı olarak rakibin durumuna göre zıplayarak, düşerek ve yana doğru eğilerek kaleye şut çekmek koordinatif özellikler içinde % 15'lik bir oranı kapsar (Erkan, 1990).

Çok yaygın olan hızlı koşular için iyi başlangıç ve sprint becerileri gereklidir. Atlamalar ve gol atışları için hızlı bir koşu gereklidir. Atlarken, düşerken, dönerken ve

dönerken, diğer atış ve vücut illüzyonları, atış kuvvetleri, kuvvetlerin sürekliliği ve hareket kabiliyetleri son derece gereklidir (Taşkiran, 1997).

Hentbol oyuncusu önce çok hızlı olmalı. Savunma ve saldırıdaki tüm oyun eylemleri maksimum hız gerektirir. Hızlı atış hareketlerinde; Hızlı güce ek olarak, genel kuvvetin hızlı savunma ve hızlı saldırı davranışı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Dayanıklılık, tüm spor oyunlarında hızın gelişmesi için sürekli dikkate alınması gereken bir özelliktir (Taşkiran, 1997).

Bugün tamamlanan birçok yarışma; Zamanla ölçülen fark, bölüm başına gol atanlar için 1 mm'ye, mesafeye gidenler için 1 mm'ye düştü. Bu nedenle rekabetçi sporlarda başarı, sporcular ve takımlar arasındaki çok küçük farklılıklara bağlıdır. Bu nedenle sporcuların performanslarını etkileyen sağlık durumlarını belirli zamanlarda spor hekimlerine gözden geçirmeleri uygun olacaktır (Taşkiran, 1994).

Sporcuların fizyolojik parametreleri ölçülerek kullanılan antrenman yöntemlerinin uygunluğu belirlenebildiği için, sporcunun performansının daha iyi olması için ileriye dönük antrenman tasarlanabilir. Sonuçlar olumlu ya da olumsuz ise yeni bir eğitim programı hazırlanabilir (Taşkiran, 1994).

1.4.6. Mental Dayanıklılık ve Sorun Çözme Becerisinin Hentbol Oyununa Etkisi

Hentbol, diğer takım oyunlarına göre daha hızlı oynanan bir takım sporu olduğu için hentbolcuların yüksek aerobik ve anaerobik becerilere sahip olması gerekir. Hentbolda motor özellikler olan güç ve hız hakimdir. Başarı, bu özelliklerin sistematik olarak geliştirilmesi ve anaerobik güç ve kapasite ile etkili olan atış ve zıplama gücü gibi parametrelerle desteklenmesiyle elde edilir (Dindar, 2020). Hentbol oyunundaki performans, aşağıdaki gibi birçok faktöre bağlıdır: B. fiziksel performans, teknik, taktikler, zihinsel hazırlık, motivasyon seviyesi, uygun fiziksel yapı ve deneyim. Hentbolda başarılı olmak için sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi gerekir (Sivrikaya, 1998).

Salon sporlarının en yoğun kalori gerektiren sporlarından biri olan hentbol; Başarıya ulaşmak, yüksek düzeyde fiziksel dayanıklılık, teknik ve taktik bilginin yanı sıra ciddi psikolojik dayanıklılık ve hazırlık ve bazı psikolojik beceriler gerektirir. Hentbolda antrenman ve müsabaka süreçlerinin yarattığı baskılar ve bu durumun

sonunda bireylerde meydana gelen zihinsel problemler ve takım değişiklikleri, sektörün doğası gereği hentbolcunun ruh halini önemli ve değerli kılmaktadır. istenen başarı ile ilişkisi. Atletik başarıyı elde etmek ve sürdürmek için birçok farklı faktör kontrol altına alınmalıdır. Sporcuların psikolojik, teknik ve yapısal özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi, çok yönlü bir performans anlayışı ve dolayısıyla gelişimini sağlar. Bu yaklaşım, atletik performansın gelişimi için yeni ve farklı bakış açıları yaratabilir (Sivrikaya, 1998).

Başarılı performans sporda esastır ve bu temelin bir kısmı psikolojik faktörlerden oluşur. Ekip olarak ortak bir hedef için çalışmak, işbirliği ve işbirliğini de gerektirir. Bir görevin tam olarak yerine getirilmesi birkaç kişinin performansına bağlıdır ve performansları birbirlerini doğrudan etkiler. Takım halinde çalışmak bu nedenle sosyal iletişim ve etkileşimi de içerir. Bu sosyal etkileşimin dinamikleri, sosyal psikolojinin, çalışma ortamındaki gruplar veya takım sporlarındaki takımlar olsun, sosyal psikolojik faktörlerden etkilenen takım performansı sorunlarını incelemesine neden olmuştur. Hentbol aynı zamanda bir takım sporu olduğu için psikolojik performans da bu şekilde değerlendirilebilir (Salman vd., 2017).

2005 yılında Kocaekşi, “Grup saldırganlığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile değişkenler ve başarılı ve başarısız hentbol takımlarında başarı arasındaki ilişkinin belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinde, spor takımlarında başarı veya başarısızlığın grup saldırganlığını etkileyebileceğini ve bu saldırganlığın boyutuna bağlı olarak değişebileceğini açıklamıştır. Takımların sıralamadaki yeri (Kocaekşi, 2005).

Guillet vd. (2002) 15-19 yaş arası 488 Fransız hentbol oyuncusunun katıldığı “Kadın hentbolcularda sosyal değişim teorisine ısrar veya içe dönüklük” başlıklı bir çalışmada; Kendilerini daha az yetenekli, özerk değil, takımlarında yetersiz, antrenörleri tarafından daha az ilerici ve azimli sporculara göre daha az desteklenmiş olarak görüyorlar. Son olarak Guillet, bağımlılığın boyutunun sosyal baskılara ve alternatif seçeneklere bağlı olduğunu belirtmektedir.

Stornes ve Edwin (2010), genç hentbolcularda menajerlerin algılanmasına yönelik yaptıkları çalışmada genel durumlarının sosyal davranış olarak olduğunu belirtmişlerdir. Ancak rakibe daha az saygı gösterdikleri ve sosyal davranmadıkları görülmüştür. Ek

olarak, çalışma sporcu liderliğinin ve sosyal davranışının da takım arkadaşlığından etkilendiğini bulmuştur.

Kocaekşi (2010), “Kadın Milli Hentbol Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Saldırganlığı, Atletik Özgüven, Özyeterlik, Hedef 25 Yönelim ve Rekabet Korkusuna Etkileri” adlı tezinde; rekabet korkusu, öz-yeterlik, hedef yönelimi, atletik özgüven ve grup saldırganlığının zamanla değiştiğini ve performans değerleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Wang (2003), “Kadın hentbol oyuncularının bilişsel sezgisel karar verme üzerine deneysel çalışma” adlı makalesinde karar vermeyi ölçmek için bir test sistemi uyguladı. Elde ettiği sonuçlarda, bilişsel ve sezgisel karar vermenin iki ayrı parça olduğunu ve farklı etki düzeyleri nedeniyle kadın hentbol oyuncularından farklı olduğunu bulmuştur.

Çağlar (1999), “Genç ve Yıldız Milli Hentbol Takımlarında Erkek Hentbolcuların Korku Düzeylerinin Zaman İçinde Değişimi” adlı çalışmasında, genç milli takım sporcularının korku düzeyinin yarışma yaklaştıkça azaldığını ancak Durumun Kaygı yarışma yaklaştıkça yıldız milli takım sporcularının seviyeleri yükselmiştir.

Öztürk vd. (2007), “Hentbol çalışmalarının 14-16 yaş kız çocuklarının sosyal yeterlilik beklentisi ve atılganlığı üzerindeki etkileri” çalışmasında, 9 ay boyunca hentbola özgü temel faaliyetlerin, bir Olumlu faktör olduğunu tespit etmiştir. artış ise 14 ila 16 yaş grubundaki kızların sosyal yeterlilik beklentisi ve girişkenliğidir.

Hentbol oyunu sadece oynaması kolay değil, aynı zamanda kişinin psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fiziksel gelişimini destekleyen bir spordur. Motor beceriler açısından hentbol oyunu; güç, hız, dayanıklılık ve marifet gibi motor becerilerin gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca hentbolun bedenin postüral bozukluklarla karşılaşmasını önlemede etkili bir spor olduğu belirtilmektedir (Aracı, 2006). Psikososyal gelişim açısından hentbol oyununda sporcunun kişiliği ve ahlaki özellikleri çok iyi bilinebilir. Hentbol oyununun kolektif düşünme ve oyunculuk alışkanlıklarını en iyi şekilde geliştirir. Oyunda sporcular, ilgi ve isteklerini takımın ihtiyaçlarına göre uyarlamak zorunda bırakılarak ortak bir düzen içinde çalışmaya zorlanırlar. Sonuç olarak, kolektif oyun ve işbirliğinin onları başarıya götürdüğünü öğrenirler. Öğrencilerin bağımsız hareket etme yetenekleri gelişir. Kişilik gelişiminde etkinlik gösterir; İrade, cesaret, sebat ve dürüstlük gibi nitelikler gelişir (Sevim, 2010).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanabilmektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışmanın araştırma grubunu; Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören, hentbol sporuyla aktif olarak ilgilenen ve çalışmamıza gönüllü olarak katılan 87 kadın, 172 erkek olmak üzere toplamda 259 hentbolcu katılmıştır. Çeşitli nedenlerden dolayı net bir şekilde veri sağlamayan anketler değerlendirme dışında bırakılmıştır. 74 kadın ve 159 erkek sporcuların ait verilerin analizi yapılmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Problem Çözme Envanteri ve araştırmacı tarafından oluşturulan ve altı sorudan oluşan (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, yerleşim yeri, spor yaşı) kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanında; güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşmaktadır. Sporcular maddelerde yer alan ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (EK. 2).

Problem Çözme Envanteri, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve bireyin problem çözme becerilerini ölçen, 35 maddelik kendini değerlendirme (self-report) türü bir ölçektir. Maddeler 1 ile 6 puan arasında puanlanmaktadır. Envanterin puanlanmasında 9., 22. ve 29. maddeler puanlamaya tabi değildir. Ölçeğin puan ranjı 32-192'dir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan  lceklere ve sporculara ait demografik bilgiler araştırmacı tarafından sporculardan toplanmıştır. Araştırmacı tarafından, sporculara araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı cevaplamada objektif olmaları gerektiği, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada kullanılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Problem   zme Envanteri'ndeki cevapların tutarlılığı Cronbach alfa (α) ($\alpha = 0.802$; $\alpha = 0.707$) kullanılarak incelenmiştir. Bu iki ölçekteki genel puan dağılımı Shapiro-Wilk testi ve grafikler incelenerek değerlendirilmiştir. Bu değerler ortalama, $\pm$ standart sapma, medyan (min-maks) ve sıra ortalaması olarak ifade edilir. Verilerin normal dağılımına bağlı olarak, çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler, Mann Whitney-U testi, ANOVA analizi, Kruskal Wallis H testi, Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Tüm derecelendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizi için istatistik programı SPSS 24.0 kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. HENTBOLCULARA İLİŞKİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE ANALİZLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3.1. Hentbolculara İlişkin Demografik Bilgiler

		N	%
Çinsiyet	Kadın	74	31,76
	Erkek	159	68,24
Bölüm	Öğretmenlik	48	20,60
	Yöneticilik	57	24,46
	Antrenörlük	128	54,94
Sınıf	1. sınıf	51	21,89
	2. sınıf	45	19,31
	3. sınıf	78	33,48
	4. sınıf	59	25,32
Yerleşim Yeri	Büyükşehir	27	11,59
	İl	139	59,66
	İlçe	46	19,74
	Kasaba	13	5,58
	Köy	8	3,43

Spor yılı	0-2	25	10,73
	3-5	57	24,46
	6-8	99	42,49
	9 ve üstü	52	22,32

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan hentbolculardan 74 kişi (%31,76) kadın, 159 kişi ise (%68,24) erkektir. Buna göre hentbolcuların ağırlıklı olarak erkek olduğu söylenebilir.

Hentbolcular bölümlerine göre incelendiğinde; 48 kişinin (%20,60) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, 57 kişinin (%24,46) Spor Yöneticiliği Bölümü ve 128 kişinin de (%54,94) Antrenörlük Eğitimi Bölümünde olduğu görülmektedir. Buna göre hentbolcuların ağırlıklı olarak Antrenörlük Eğitimi Bölümünde olduğu söylenebilir.

Hentbolcular sınıflara göre incelendiğinde; 51 kişi (%21,89) 1. Sınıf, 45 kişi (%19,31) 2. Sınıf, 78 kişi (%33,48) 3. Sınıf ve 59 kişinin de (%25,32) 4. Sınıf olduğu görülmektedir. Buna göre hentbolcuların ağırlıklı olarak 2. Sınıf olduğu söylenebilir.

Hentbolcular, yerleşim yerine göre incelendiğinde; 27 kişinin (%11,59) büyükşehirlerde ikamet ettiği, 139 kişinin (%59,66) il merkezinde ikamet ettiği, 46 kişinin (%19,74) ilçe merkezinde ikamet ettiği, 13 kişinin (%5,58) kasabalarda ikamet ettiği ve 8 kişinin de (%3,43) köylerde ikamet ettiği görülmektedir. Buna göre hentbolcuların ağırlıklı olarak ilde ikamet ettikleri söylenebilir.

Hentbolcuların hentbol sporuyla ilgilenme süreleri incelendiğinde; 25 kişinin (%10,73) 0-2 yıl, 57 kişinin (%24,46) 3-5 yıl, 99 kişinin (%42,49) 6-8 yıld ve 52 kişinin de (%22,32) 9 ve üstü yıl boyunca hentbol sporuyla ilgilendikleri görülmektedir. Buna göre hentbolcuların ağırlıklı olarak 6-8 yıl boyunca hentbol sporuyla ilgilendikleri söylenebilir.

Tablo 3.2. Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whitney-U testi sonuçları

Testler	Cinsiyet	$X \pm SS$	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
Zihinsel	Kadın				155.00		
Dayanıklılık	Erkek	$3.07 \pm .464$	3.07	1.71 – 4.00	158.87	.316	.752
Sorun	Kadın				162.35		
Çözme	Erkek	$3.63 \pm .564$	3.70	1.90 – 4.80	156.75	.458	.647

$p > .05$

Tablo 3.2’de hentbolcuların sorun çözme becerilerinin ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkenine göre sorun çözme becerilerinde ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3.3. Bölümlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Testler	Bölüm	N	X	S	sd	F	P
Zihinsel Dayanıklılık	Öğretmenlik	48	3,1148	0,1762	2-183	23,42	.078
	Yöneticilik	57	3,4729	0,1664			
	Antrenörlük	128	3,6141	0,4816			
Problem Çözme	Öğretmenlik	48	3,0871	0,2279	2-183	18,26	.261
	Yöneticilik	57	3,6619	0,3251			
	Antrenörlük	128	3,5442	0,2664			

P>.05

Tablo 3.3'te hentbolcuların sorun çözme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sporculuk düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında sporculuk düzeyi değişkenine göre sorun çözme becerilerinde ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 3.4. Sınıflara Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Testler	Sınıf	X ±SS	F	P	TUKEY
Zihinsel Dayanıklılık	1. sınıf	3.19 ± .408	3.52	.008*	1-3
	2. sınıf	3.62 ± .544			
	3. sınıf	3.54 ± .453			
	4. sınıf	3.28 ± .491			

Sorun Çözme	1. sınıf	3.37 ± .440	2.28	.341	
	2. sınıf	3.11 ± .469			
	3. sınıf	3.30 ± .417			
	4. sınıf	3.21 ± .542			

P>.05*

Tablo 3.4, hentbolcuların problem çözme becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarının sınıf değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizinin sonuçlarını göstermektedir. Bu sonuçlara göre; Hentbolcuların sınıf değişkenine göre problem çözme becerilerine yönelik algılarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Hentbolcuların mental dayanıklılıklarında sınıf değişkenlerine göre ($F=4.439$; $p=0.005$) anlamlı farklılık bulundu ($p<0.05$). Bu anlamlı farkın kaynaklandığı grubu bulmak için grupların karşılaştırılması sonucunda farkın 1. yıl grubu ile 3. yıl grubu lehine olduğu görüldü ($p = 0.002$).

Tablo 3.5. Ağırlıklı Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Testler	Ağırlıklı Yerleşim Yeri	$X \pm SS$	Sıra Ort.	X^2	P	İkili Karşılaştırma
Zihinsel Dayanıklılık	Büyükşehir	3.17 ± .417	112.24	19.27	.000**	1-4
	İl		111.18			2-4
	İlçe		123.42			
	Kasaba		125.27			
Sorun Çözme	Büyükşehir	3.73 ± .541	117.71	8.82	.271	
	İl		135.37			
	İlçe		111.18			
	Kasaba		118.46			

P>.05**

Tablo 3.5, hentbolcuların problem çözme becerilerinin ve zihinsel dayanıklılığının mevcut yerleşim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini göstermektedir. Bu sonuçlara göre; Yerleşim yeri değişkenine göre hentbolcular arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerleşim yeri değişkenine göre sporcuların mental dayanıklılığında anlamlı farklılık bulundu ($p<0.05$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis H testinde anlamlı farklılığa hangi grupların neden olduğunu belirlemek için tamamlayıcı karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. Bu amaçla özel bir test tekniği kullanılmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Bonferroni düzeltmesi ile Mann Whitney-U kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre: Büyükşehir lehine anlamlı bir farklılık ($p=.014$), İl lehine anlamlı bir farklılık ($p=.009$) olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.6 Spor Yılı Değişkeni Açısından Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Testler	Hentbol Sporuyla İlgilenme Süresi	$X \pm SS$	Sıra Ort.	X^2	P
Zihinsel Dayanıklılık	0-2 (Yıl)	$3.42 \pm .426$	116.47	7.23	.152
	3-5 (Yıl)		128.19		
	6-8 (Yıl)		174.72		
	9 ve üstü (Yıl)		152.13		
Sorun Çözme	0-2 (Yıl)	$3.31 \pm .517$	115.38	4.17	.238
	3-5 (Yıl)		143.47		
	6-8 (Yıl)		113.18		
	9 ve üstü (Yıl)		112.10		

p>.05

Tablo 3.6’da hentbolcuların sorun çözme becerilerinin ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, hentbol sporuyla ilgilenme süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Hentbol sporuyla ilgilenme süresi değişkenine göre sorun çözme becerilerinde ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3.7. Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ve Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Katsayısı Değerleri

		1	2
Zihinsel Dayanıklılık	r	1	.448**
Sorun Çözme	r	.448**	1
** $p<.01$			

Tablo 3.7’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sorun Çözme ölçek puanları arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır ($p<0,01$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, hentbolcularda zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde, bu ilişkinin yanı sıra hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinin bazı demografik değişkenler bakımından bulguları yorumlanarak literatür temelli tartışılmıştır.

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek hentbolcuların öz yeterlilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Emin ve Karabulut (2009) okul sporlarına katılan öğrencileri ele aldığı çalışmasında; öğrencilerin sorun çözme becerisi algılarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Taekwondo sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların problem çözme becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Cengiz vd. 2012). Farklı dans gruplarının ele alındığı bir çalışmada, erkeklerin problem çözme becerisi puanlarının daha yüksek olmasına rağmen, yine de cinsiyete göre problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Bekiroğlu vd. 2020). Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre elde ettiğimiz bulgular, genel olarak literatür çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni açısından hentbolcuların zihinsel dayanıklılık algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet değişkenine göre ele alan bazı çalışmalar, çalışmamıza paralel olarak; kadın ve erkekler arasında zihinsel dayanıklılık genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmektedir (Clough vd. 2002; Crust, 2008). Literatürde yer alan birçok çalışma, kızlara oranla erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve bu durumun erkek bireylerin kızlara göre daha fazla toplum desteği görmelerinden ve daha küçük yaşlarda yoğun ve sert spor yapmaya başlamalarının geliştirdiği güvenden kaynaklandığını belirtmektedirler. Nicholls vd. (2008) sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir ($p<0,05$). Ayrıca lise ve üniversite seviyesindeki sporcular örnekleminde

yapılmış bir çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını aktarmıştır (Vealey vd. 1998). Örneklem grubunu adölesan çağındaki elit futbolcuların oluşturduğu başka bir çalışmada yine çalışmamızın aksine cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında erkek futbolcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir (Findlay ve Bowker, 2009). Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgular, literatürde yer alan bu çalışma bulguları ile örtüşmemektedir. Bu durumun örneklem grubumuzun üniversite öğrencilerinden oluşması ve çalışma grubunu oluşturan bireylerin her birinin farklı çevre koşullarında yetişmesinden kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan hentbolcuların sorun çözme becerisi algılarının spor yılı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularımız incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Farklı dans grupları üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yaşı ile sorun çözme becerisi düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Acuner, 2012). Hentbolcuların problem çözme becerilerine olan inancını inceleyen başka bir çalışmada, deneyimli olan hentbolcuların deneyimsiz ve hentbole daha yeni başlayan sporculara oranla problem çözme noktasında daha etkili olduğunu, bu bağlamda sorun çözme becerisinin zaman ve deneyimle geliştiğini belirtmişlerdir (Kitsantas ve Zimmerman, 2002). Bulgularımızın bu çalışma bulgularıyla benzerlik göstermemesi, örneklem grupları arasındaki farklılıktan kaynaklanabilir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre; hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yılı değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Spor kulübünde yer alan ya da daha ileri seviyede spor yapan sporcular ile rekreatif amaçlı sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada her iki grubun zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Crust, 2008). Literatür incelendiğinde deneyimli ya da elit sporcuların, deneyimsiz ve elit olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha iyi olduğunu belirten birçok çalışma yer almaktadır (Kaiseler vd. 2009; Petlichkoff, 1992). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularımızı destekleyen çok sayıda çalışma olsa da aksini iddia eden çalışmalar da mevcuttur. Bu durumun çalışma gruplarının çevresel, sosyal ve kültürel farklılıklarından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Ayrıca örneklemimiz üzerinde, hentbolcuların sorun çözme becerisi algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre; hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ile problem çözme becerileri arasında orta düzeyli ve doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda hentbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ve sorun çözme becerisi kavramlarının Sosyal Bilişsel Kuramı'nın 'kişi' faktörü altında yer alması bu ilişkiye delil oluşturmaktadır. Çünkü her ikisi de günlük hayatı ve fiziksel olarak aktif olduğu süre boyunca başarılı olacağına dair inançlarını ihtiva eden kişisel özelliklerdir (Gültekin, 2006). Ayrıca sosyal bilişsel kuramının karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre de bu iki kişilik özelliği, fiziksel aktivite sırasında iki yönlü bir ilişki içinde olmalıdır (Ghazarians, 2012). Yapılan çalışmalar sonrasında elde edilen veriler doğrultusunda; zihinsel dayanıklılık oluşumunun bağımsız ve rastgele bir şekilde değil de çok sayıda bileşenin beraber faaliyet göstermesiyle ortaya çıkan uzun bir süreç olduğu ortaya konulmaktadır. Yapılan çalışmalarda; baskı ve zorluklara rağmen hedefe sarsılmaz azim ve inançla devam edebilme yetisi olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılığın bileşenleri arasında sorun çözme becerisi kavramının da olduğu aktarılmaktadır (Yıldız, 2017). Middleton vd. (2004) tarafından sunulan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) başlıklı çalışmada, zihinsel dayanıklılığı ölçmek için oluşturdukları 117 maddelik ölçek bünyesinde; sorun çözme becerisi kavramının, zihinsel dayanıklılığı oluşturan bileşenlerden biri olduğu belirlenmiştir. Clough vd. (2002), hazırlamış oldukları 48 soruluk Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTQ 48)'nin bünyesinde, sorun çözme becerisi düzeyinin zihinsel dayanıklılığın yapı geçerliliğini desteklemek için bir kanıt olduğunu saptamışlardır. İlgili literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile sorun çözme becerisi algılarının arasında güçlü, pozitif bir ilişkinin bulunduğu aktarılmıştır. Cigerci vd. (2011) ilgili alanyazın incelemeleri sonucunda, çalışmamızla paralellik gösteren çalışmasında, 9-15 yaş aralığındaki örneklemde, zihinsel dayanıklılık ile problem çözme becerileri arasında kuvvetli pozitif bir korelasyon saptamıştır. Cigerci vd. (2011)'ne göre; sorun çözme becerisi ve zihinsel dayanıklılığın fiziksel aktivite sırasında güçlü bir ilişki içerisinde olduğu açıktır. Nichols vd., (2008) yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile sorun

özme becerisi arasında saptadığı pozitif yönlü ilişki de bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Tüm bu noktalardan hareketle, bir işi başarabileceğine olan inanç düzeyi yani sorun çözme becerisi düzeyi yüksek olan sporcu, başarıya ulaşabilecek kapasitede olduğunu kabul ederek zorluklarla başa çıkabilmek adına kendine gerekçe oluşturduğu düşünülmektedir. Öte yandan kendini zihinsel olarak dayanıklı gören bir sporcu da önüne çıkacak zorluklardan yılmayarak, başarıya ulaşabileceğine olan inancını yükseltebileceği kanısına varılmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, araştırmaya katılan hentbolcuların problem çözme becerileri cinsiyet, spor yılı, bölüm, sınıf ve yerleşim yeri değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hentbolcuların mental dayanıklılık algılarında cinsiyet, spor yılı ve bölüm değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yerleşim yeri ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bulgularımıza göre zihinsel dayanıklılık ile problem çözme yeteneği arasında pozitif, orta ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur.

Sporcunun sporda başarılı olmak, başarıyı sürdürmek ve onu daha da geliştirmek için fiziksel yeteneklere ek olarak zihinsel yeteneklere de sahip olması gerekmektedir. Her sporcunun belli bir düzeyde zihinsel dayanıklılık yeteneğine (iş sırasında engellere ve zorluklara dayanma yeteneği, yapabileceğine inanma) ve problem çözme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Bu yetenekleri zamanla gelişen sporcular, uygulama aşamasında daha iyi performans sergilemenin yanı sıra görev ve sorumluluğunu başarıyla tamamlayabilir.

Buna göre;

Sporcuların başarısını artırmak için zihinsel eğitim yoluyla zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik girişimlerde bulunulmalıdır.

Sporcunun yeteneklerinin farkında olması ve röportaj ve geri bildirim yöntemleriyle yapabileceklerinin sınırlarının farkında olması gerekir.

Sporcuların performanslarını iyileştirmek için problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Zihinsel dayanıklılık ile diğer psikolojik kavramlar (hedef yönelimi, motivasyon, korku düzeyi vb.) Ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmelidir.

Zihinsel dayanıklılık literatüründe yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen ve bizim çalışmamızla örtüşen "zihinsel dayanıklılığın zamanla geliştiği" görüşünden yola çıkarak, zihinsel dayanıklılık geliştirme çalışmalarında yaş faktörünün dikkate alınması sağlanmalıdır. olur.

Zihinsel sağlık düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiğini bulduğumuz bu araştırmaya göre zihinsel sağlamlığın geliştirilmesine yönelik çalışmalarda eğitim düzeyinin de dikkate alınması önerilebilir.

Zihinsel zorluğun atletik yaşla birlikte gelişen bir yapı olduğunu anladıktan sonra; Genç yaşta başarılı olmak isteyen sporcuların erken yaşta başlaması ve zihinsel dayanıklılığını artırmak için çalışmaları önerilebilir.

Araştırmamızdan sonra aldığımız sonuçlara bakıldığında; Zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi kavramlarından birinde yetersiz bulunan sporcunun gelişmesi için diğer kavram üzerinde çalışması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acuner, A. (2012). “Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.
- Adair, J., N. Kalaycı, ve G. Korkmaz, (2000). *Karar Verme ve Problem Çözme*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Albay D. M., E. Tutkun, Y. S. Ağaoğlu, A. Canikli ve F. Albay (2008). “Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi”, *Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-20.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Amato-Henderson, S. and K. Amber. (2014). “Development of A Tool To Measure Mental Toughness In Academia”. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society*, 58th Annual Meeting.
- Anlıak, Ş. ve Ç. Dinçer, (2005). “Okul Öncesi Dönemde Kişiler Arası Bilişsel Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi”. *Eğitim Araştırmaları*, 20, 122-134.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın, M. Y. (2009). *Sorun Çözme Becerisi İle Yaratıcılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi EBE.
- Aydın, S. M. (2013). *Türkiye’de İlkokul Dördüncü Sınıfta Yapılan Yaratıcı Drama Etkinliklerinin Öğrencilerin Problem Çözme Becerisine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi EBE.
- Bahar, B. (2019). “Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Değişim Kuramı Perspektifinden Etik Liderlik”. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 237-242.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. NJ: Prentice-hall. Englewood Cliffs.

- Bekiroğlu, B., A. Zekioğlu, B. Tatar ve S. Çamkerten. (2020). “Spor Yapmanın Duygusal Öz Farkındalığı Açıklamadaki Rolünün İncelenmesi: Betimsel Bir Çalışma”. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(22), 402-419.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. A. Ferhan Oğuzkan, (çev.). İstanbul: M.E.B. Yayınları.
- Bompa, T. O., İ. Keskin, B. Tuner, H. Küçükgöz ve T. Bağırman. (2011). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. İstanbul: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bull, S., C. Shambrook, W. James and J. Brooks, (2005), “Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers”. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3): 209-227.
- Büyükerdoğan, C. (1989). *Çeşitli Yaş Gruplarındaki Elit Erkek Hentbol Oyuncularının Fiziki Yapıları ile Motor Performansları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Büyükoztürk, Ş., E. K. Çakmak, Ö. E. Akgün, Ş. Karadeniz ve F. Demirel. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Pegem Yayınları.
- Clough, P., K. Earle and L. Crust. (2002). “Mental Toughness: The Concept and its Measurement”. In I. Cockerill (Ed.). *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Crust, L. (2008). “A Review and Conceptual Reexamination of Mental Toughness: Implications For Future Researchers”, *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L. and P. J. Clough. (2011). “Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance”. *Perceptual nd Motor Skills*, 100, 192-194.
- Crust, L. ve P. J. Clough. (2011). “Developing mental toughness: From Research To Practice”. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Çağlar, E. (1999). “Genç Ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri”. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 19-28.

- Çelikkilek S. (2006). *Türkiye 1. Ligi Erkek Hentbol Takımlarının Müsabaka Analizlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.
- Çeliksoy, M. A. (2000). *Küçük Yaş Gruplarında Hentbol Öğretim Yöntemleri ve Uygulamaları*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Dindar, M. D. (2020). *Hentbolda Temel Teknik*. İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Dündar, U. (1994). *Antrenman Teorisi*. İzmir: Onlar Ajans.
- Erkan, İ. (1990). *Hentbol'de Fizyolojik Faktörler "Aerobik Güç, Anaerobik Güç ve Vücut kompozisyonu ile Antrenman ilişkisi"*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Findlay, L. C. and A. Bowker. (2009). "The Link Between Competitive Sport Participation And Self-Concept In Early Adolescence: A Consideration Of Gender and Sport Orientation". *Journal Of Youth And Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Ghazarians, M. (2012). *Evaluating the MeBActive-Youth as a Measure of Mental Toughness*. (Doctoral Dissertation). University of Massachusetts Amherst.
- Gilhooly, K. J. (1982). *Thinking: Directed, Undirected and Creative*. London: Academic Press.
- Golby, J. and M. Sheard. (2004). "Mental Toughness And Hardiness At Different Levels of Rugby League", *Personality And Individual Differences*, 37, 933-942.
- Gökdemir, H. (1999). "Farklı Branşlardaki Erkek Futbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması". *Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt I, Sayı 1, 16-19.
- Gökkurt, B., T. Örnek, F. Hayat ve Y. Soylu. (2015). "Öğrencilerin Problem Çözme ve Problem Kurma Becerilerinin Değerlendirilmesi". *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 751-774.
- Gucciardi, D. F., S. Gordon ve J. A. Dimmock. (2008). "Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football". *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.

- Guillet, E., P. Sarrazin, P. J. Carpenter, D. Trouilloud ve F. Cury. (2002). "Predicting Persistence or Withdrawal in Female Handballers With Social Exchange Theory". *International Journal of Psychology*. Volume 37, Issue 2.
- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, SBE.
- Günay, M. ve A. Yüce. (1996). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Seren Ofset.
- Hanton, C. D. S. and G. Jones. (2010). "The Development and Maintenance of Mental Toughness in The World's Best Performers". *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Heddens, J. W. ve R. W. Speer. (1997). *Today's Mathematics*. (9. Ed.). New Jersey: Merrill an Imprint of Prentice-Hall.
- Hentbol Nedir? <http://www.hentbolsahalari.com/hentbol-nedir.html>. (Erişim Tarihi: 06.01.2021).
- Heppner, P. P. and C. H. Petersen. (1982). "The Development And Implications Of A Personal Problem-Solving Inventory". *Journal Of Counseling Psychology*, 29(1), 66.
- Ingebrigtsen, J., I. Jeffreys and S. Rodahl. (2013). "Physical Characteristics and Abilities of Junior Elite Male and Female Handball Players". *Journal of strength and conditioning research / National Strength and Conditioning Association*. 27. 302- 309. 10.1519/JSC.0b013e318254899f.
- Jonassen, D. H. (2009). "Learning To Solve Problems: An Instructional Design Guide". *Gifted and Talented International*, 24(2), 153-154.
- Jones, G., S. Hanton and D. Connaughton. (2002). "What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers". *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 205-218.

- Jones, M. and J. Parker. (2013). "What is the Size of The Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?", *Personality and Individual Differences*, 54, 519-523.
- Kaiseler, M., R. Polman and A. Nicholls. (2009). "Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport". *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733.
- Kalaycı, N. (2001). *Sosyal Bilgilerde Problem Çözme Ve Uygulamalar*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kalkan, T. (2017). *12-15 Yaş Grubu Kadın Hentbol Oyuncuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Kıvıam, N. (2008). *Statik Germe Uygulamalarının Hentbolde Atış Performansına Olan Akut Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE.
- Klag, S. and G. Bradley. (2004). "The Role of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration of The Effect of Negative Affectivity and Gender". *British Journal of Health Psychology*, 9: 137-161.
- Kneeland, S. (2001). *Problem Çözme*. Çev.: Nurdan Kalaycı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kobasa, C. (1979). "Stressful Life Events, Personality, and Health: An İnquiry İnto Hardiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1),1.
- Kocaekşi S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Saldırganlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Kocaekşi, S. (2005). *Başarılı ve Başarısız Hentbol Takımlarında Grup Saldırganlığı ve Etki Eden Değişkenler İle Başarı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık. Ankara.

- Mack, M. G. and B. G. Ragan. (2008). "Development Of The Mental, Emotional, And Bodily Toughness Inventory İn Collegiate Athletes And Nonathletes". *Journal Of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Masten, S. A. (2001). "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Middleton, C. S., W. Herb, J. Marsh, J. Andrew, E. Martin, E. Garry, B. Richards and P. Clark. (2004). "Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness İn Elite Athletes". *Self Research Centre Biannual Conference*. Berlin.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Nezhad, M. A. S. and M. A. Besharat. (2010). "Relations Of Resilience And Hardiness With Sport Achievement and Mental Health İn A Sample Of Athletes". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763.
- Nicholls, A., R. Polman, A. Levy and S. Backhouse. (2008). "Mental Toughness, Optimism, and Coping Among Athletes", *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Onan, M. (2017). *Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri İle Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, SBE.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Özer, D.S. ve M. K. Özer. (2014). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkan A., Y. Köklü, E. Eyuboğlu, F. Akça, M. Koz ve G. Ersöz. (2010). "Kadın Voleybolcularda Vücut Kompozisyonu, Somatotip Özellikler, Anaerobik Performans, Bacak ve Sırt Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010 (4) 23-34.

- Öztürk, F., M. Efe, ve Ş. Koparan. (2007). “14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi”. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2007, 18 (4).
- Pehlivan, Z. (1997). *1995-1996 Sezonunda Türkiye 1. Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol Ve Voleybol Ligleri'nde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Petlichkoff, L. M. (1992). “Youth Sport Participation And Withdrawal: Is It Simply A Matter Of Fun?”. *Pediatric Exercise Science*, 4(2), 105-110.
- Potgieter, J. R. and Fourie, S. (2001). “The Nature Of Mental Toughness In Sport”. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Salman, M. N. (2017). *Hentbolun Temelleri*. İstanbul: Sayda Yayıncılık.
- Sarikaya, N. (2019). *Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.
- Senra, M. and H. S. Fogler. (2014). “Teaching Creative Thinking And Transitioning Students To The Workplace In an Academic Setting”. *Chemical Engineering Education*, 48(1), 9-16.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim, Y. (2006). *Hentbol Teknik Taktik*, I. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. (8. Baskı). Ankara: Pelin Ofset.
- Sheard, M., J. Golby, J. and A. Van Wersch. (2009). “Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)”. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sivrikaya, K. (1998). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.

- Sönmez, M. ve İ. H. Diken. (2010). “Problem Davranışların Azaltılmasında İşlevsel İletişim Öğretiminin Etkililiği: Betimsel ve Meta-Analiz Çalışması”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(01), 1-18.
- Stevens, M. (1998). *Sorun Çözümleme*. A. Çimen. (çev.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Stornes, T., B. Edvin. (2010). “Sportspersonship and Perceptions of Leadership: An Investigation of Adolescent Handball Players Perceptions of Sportspersonship and Associations With Perceived Leadership”. *European Journal of Sport Science*. Volume 2, Issue 6.
- Şahin, N. ve P. P. Heppner. (1993). “The Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory In A Group Of Turkish University Students”. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379-396.
- Tallir, I. B., M. Lenoir, M. Valcke and E. Musch. (2007). “Do Alternative Instructional Approaches Result In Different Game Performance Learning Outcomes? Authentic Assessment In Varying Game Conditions”. *International Journal Of Sport Psychology*, 38(3), 263-282.
- Taşkıran, M.Y. (1994). *Hentbolda, Hücumda Oyun Kurucuyu Gole Götüren Davranışları, Video ve Bilgisayar Yoluyla Analizi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Taşkıran, M.Y. (1997). *Hentbolda Performans*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Taşucu, E. (2002). *Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profiline Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Taşucu, E. (2002). *Türk Erkek Hentbol Takımının Somatotip Profiline Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Thelwell, R., B. Such, N. Weston, L. Such and I. Greenlees. (2010). “Developing Mental Toughness: Perceptions of Elite Female Gymnasts”. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.
- Türk Dil Kurumu (TDK). <https://sozluk.gov.tr/>. (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Türkiye Hentbol Federasyonu (THF). (2021). www.thf.org.tr. (Erişim Tarihi: 08.01.2021).

- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi SBE.
- Vealey, R. S., M. Garner-Holman, S. W. Hayashi, P. Giacobbi. (1998). “Sources Of Sport-Confidence: Conceptualization And Instrument Development”. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- Wang B. (2003). “Experimental Research on Cognitive and Intuitive Decision-making of Female Players in Simulated Handball Situation”. *Journal-Shanghai Physical Education Institute*, 27(2), 23-27.
- Weinberg, R., J. Butt and B. Culp. (2011). “Coaches Views of Mental Toughness And How It Is Built”, *International Journal of Sport And Exercise Psychology*, 9, 156–172.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Yıldırım, H. İ. (2018). “Bilim Şenliklerinin Ortaokul 6. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi”. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 390-409.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBE.
- Zapartıdı, I., T. Toganıdı, I. Vareltzis, T. Christodoulıdı, P. Kororos and D. Skoufas. (2009). “Profile Of Young Female Handball Players By Playing Position”, *Serbian Journal Of Sports Sciences*, 3(2); 53-60.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.12.2020-E.13980

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 01.12.2020	Toplantı Sayısı: 14	Karar Sayısı: 8
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Cevad SELAM başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-5: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 25.11.2020 tarihli ve E.13753 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü tez danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Fatih BİLİCİ tarafından yürütülen, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı 1720207012 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Ayşe YILMAZ'ın "Profesyonel Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Sorun Çözme Becerisine Olan Etkisi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Cevad SELAM Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Sedat KARDAŞ Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ İİF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI SBF Öğr. Üyesi	

Ek 2: Anket Formu ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Kişisel Özellikler

1.Cinsiyetiniz?

() Kadın

() Erkek

2.Yaşınız?.....

3.Bölümünüz?

() Öğretmenlik

() Spor Yöneticiliği

() Antrenörlük Eğitimi

4.Sınıfınız?

() 1.Sınıf

() 2.Sınıf

() 3.Sınıf

() 4.Sınıf

5.Yaşamınızı yoğunluklu olarak geçirdiğiniz yerleşim yeri?

() Büyükşehir

() İl

() İlçe

()

)Kasaba/Köy

6- Kaç yıldır spor yapmaktasınız?

() 0-2

() 3-5

() 6-8

() 9 ve +

Sayın katılımcı. Bu çalışma sporda zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.	Tamamen yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Tamamen doğru
1 Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2 Kötü performans göstermekten endişelenirim				

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

Ek 3: Problem Çözme Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda, insanların günlük yaşamda sorunlarla karşılaştıkları zaman gösterebilecekleri bazı düşünce, duygu ve davranış biçimleri verilmektedir. Bu ankette geçen, “sorun” kelimesi ile yaşamınızda önemli bulduğunuz ve sizi çok rahatsız eden ama nasıl düzelteceğinizi bilmediğiniz durumlar kastedilmektedir. Sorun, sizin kendinizle (düşünceleriniz, duygularınız, davranışınız, sağlığınız veya görünümünüz ve benzeri), diğer insanlarla olan ilişkilerinizle (aile, arkadaş, öğretmen, veya patron ve benzeri), veya çevreniz ve sahip olduklarınızla (ev, araba, mülk, veya para ve benzeri) ilgili olabilir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve o ifadenin sizin için ne derece geçerli olduğuna karar veriniz. Burada verilebilecek cevapların doğrusu veya yanlışı yoktur. Sorunlarla karşılaştığınızda nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı hayal ediniz. Sizin için en geçerli cevabı yansıtan kutunun içine şu şekilde (X) bir çarpı işareti koyunuz. Her bir soruyu cevaplamaya çalışınız.

	Benim için hiç doğru değil	Benim için birazcık doğru	Benim için kısmen doğru	Benim için çok doğru	Benim için tamamen doğru
1. Sorunlarımı çözmeye çalışacağım yerde onlar hakkında endişelenerek çok zaman harcıyorum.					
2. Çözmem gereken önemli bir sorunum olduğunda, kendimi tehdit edilmiş ve korkmuş hissederim.					
3. Karar verirken, bütün seçenekleri yeterince dikkatli bir şekilde değerlendirmem.					
4. Bir karar almam gerektiği zaman, kararla ilgili her bir seçeneğin diğer					

insanlar üzerindeki olası etkilerini göz önüne alamam.					
5. Bir sorunu çözmeye çalıştığım zaman, farklı çözümleri düşünür ve daha sonra bunların bazılarını daha iyi bir çözüme ulaşmak için birleştirmeye çalışırım.					
6. Önemli bir karar almam gerektiği zaman kendimi gergin hissedirim ve kendimden emin olamam.					
7. Bir sorunu çözmek için ilk baştaki çabalarım başarısız olduğunda, vazgeçmeyip kolayca pes etmezsem sonunda iyi bir çözüm bulacağımın farkındayım.					
8. Bir sorunu çözmeye çalışırken aklıma ilk gelen düşünceyle hareket ederim.					
9. Bir sorunun olduğunda, çözülebileceğine inanırım.					
10. Kendim çözmeye çalışmadan önce, bir sorunun kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek için beklerim.					
11. Çözmem gereken bir sorunun olduğunda yaptığım şeylerden biri, durumu incelemek ve elde etmek istediğim sonucun önünde ne tür engellerin olduğunu bulmaya					

çalışmaktır.					
12. Bir sorunu çözmede ilk çabalarım başarısız olduğu zaman çok fazla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
13. Zor bir sorunla karşılaştığımda, ne kadar çok çalışırsam çalışayım kendi başıma çözebileceğimden şüphe ederim.					
14. Hayatımda bir sorun ortaya çıktığında, çözmeye çalışmayı olabildiğince ertelerim.					
15. Bir sorunun çözümüyle uğraşırken çözümün doğuracağı olası bütün sonuçları dikkatlice değerlendirmek için zaman harcamam.					
16. Sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak için hayatımın akışını değiştiririm.					
17. Zor sorunlar beni üzer ve telaşlandırır.					
18. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.					
19. Hayatımda sorunlar ortaya çıktığında, mümkün olan en kısa süre içerisinde onları çözmek isterim.					

20. Bir sorunu çözmeye çalıştığım zaman, yaratıcı olmaya ve yeni veya orijinal çözümler düşünmeye çalışırım.					
21. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, aklıma gelen ilk iyi fikirle hareket ederim.					
22. Bir sorun için olası farklı çözüm seçeneklerini düşünmeye çalıştığımda aklıma çok fazla fikir gelmez.					
23. Hayatımdaki sorunları çözmek yerine onları düşünmekten uzak durmayı tercih ederim.					
24. Bir karar verirken her seçeneğin hem kısa hem de uzun vadeli sonuçlarını göz önüne alırım.					
25. Bir sorunu çözdükten sonra neyin doğru neyin yanlış gittiğini incelerim.					
26. Bir sorunun çözümünden sonra, duygularımı gözden geçirir ve iyi yönde ne kadar değişikliklerini değerlendiririm.					
27. Bir sorunu çözmeden önce, başarı şansımı arttırmak için çözümün alıştırmalarını yaparım.					
28. Zor bir sorunla karşılaştığımda, yeterince gayretli çalışırsam onu tek başıma çözebileceğime inanırım.					

29. Çözmem gereken bir sorun olduğunda, ilk yaptığım işlerden birisi sorun hakkında olabildiğince fazla bilgi toplamaktır.					
30. Hayatımdaki sorunları çözmeyi, bıçak kemiğe dayanıncaya kadar ertelerim.					
31. Sorunlardan kaçmaya onları çözmekten daha fazla zaman harcıyorum.					
32. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, öylesine telaşlanıyorum ki net düşünemiyorum.					
33. Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, tam olarak neye ulaşmak istediğimi bilebilmek için kendime bir hedef belirlerim.					
34. Bir karar vermem gerektiği zaman, her bir seçeneğin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmek için zaman harcamam.					
35. Bir sorunu çözdüğümde sonuç tatmin edici değilse, neyin yanlış gittiğini bulmaya çalışırım ve yeniden denerim.					
36. Yaşamımdaki sorunları çözmek zorunda olmaktan nefret ediyorum.					

37. Bir sorunu çözdüğümde, sorunla ilgili durumun olumlu yönde ne kadar değiştiğini olabildiğince dikkatli bir biçimde değerlendirmeye çalışırım.					
38. Bir sorunum olduğunda, sorunu olumlu yönde faydalanılabilecek bir fırsat olarak görmeye çalışırım.					
39. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, olabildiğince fazla çözüm seçeneği düşünmeye çalışırım; ta ki aklıma başka bir düşünce gelmeyinceye kadar.					
40. Karar almam gerektiğinde, her bir seçeneğin sonuçlarını değerlendirip birbirleriyle karşılaştırırım.					
41. Önemli bir sorunu çözmem gerektiğinde üzüntülü, bezgin ve hareketsiz olurum.					
42. Zor bir sorunla karşılaştığımda, çözmek için birilerinden yardım isterim.					
43. Bir karar vereceğim zaman, her bir seçeneğin duygularım üzerindeki olası etkisini hesaba katarım.					
44. Çözmeme gereken bir sorunum olduğunda, çevremdeki hangi etmen ve koşulların sorunun oluşmasına katkıda bulunduğunu araştırırım.					
45. Karar alırken, her seçeneğin					

sonuçlarını düşünmeden içimden gelen duygularla hareket ederim.					
46. Karar alırken, seçenekleri değerlendirmek ve birbiriyle karşılaştırmak için sistematik bir yöntem kullanırım.					
47. Bir sorunu çözmeye çalışırken, amacımın ne olduğunu sürekli aklımda tutarım.					
48. Bir problemi çözmeye çalışırken, soruna olabildiğince değişik açılardan bakarım.					
49. Bir problemi anlamada sıkıntıya düşersen, soruna özgü ve sorunu netleştirmeye yarayacak somut bilgiler edinmeye çalışırım.					
50. Bir sorunu çözmede ilk çabalarım başarısız olursa, cesaretim kırılır ve moralim bozulur.					
51. Uyguladığım bir çözüm sorunumu tatminkar bir biçimde çözmezse, neden o çözümün işe yaramadığını araştırmak için zaman harcamam.					
52. Karar vermem söz konusu olduğunda çok fazla düşünmeden hareket ederim.					

ÖZGEÇMİŞ

Osmaniye’de doğdum. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği mezunuyum. Tatvan Gençlik ve Spor İlçe Hentbol antrenörü olarak görev yapmaktayım. Hentbol 4. kademe, beyzbol ve satranç 1. Kademe antrenörlük belgesine sahibim. İl Sağlık Müdürlüğü tarafından ilkyardım sertifikaları sahibiyim. Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen hem Öğretmen, hem Usta Öğretici Orjantasyonu belgesi sahibiyim. Bitlis Gençlik ve Spor İl Müdürü tarafından başarı belgesine layık görüldüm. Aynı zamanda alanımla alakalı Atletizm, Hentbol, Basketbol, Voleybol’da il hakemi, Masa Tenisi branşında ise Ulusal hakem olarak görev yapmaktayım. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında halen Yüksek Lisans öğrenimime devam etmekteyim.