



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDAKİ ERKEK VE BAYAN  
SPORCULARIN ATILGANLIK İLE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sabiha GÖÇER**

**Samsun  
Şubat-2018**





ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDAKİ ERKEK VE BAYAN  
SPORCULARIN ATILGANLIK İLE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sabiha GÖÇER**

**Danışman  
Doç. Dr. Tülin ATAN**

**Samsun  
Şubat-2018**

T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Sabiha GÖÇER tarafından Doç. Dr. Tülin ATAN Danışmanlığında hazırlanan “Farklı Branşlardaki Erkek ve Bayan Sporcuların Atılganlık İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 06/02/2018 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Tülin ATAN

Üye: Doç. Dr. Özgür BOSTANCI

Üye: Yrd. Doç. Dr. Ahmet MOR

ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / .... /.....  
**Prof. Dr. Ahmet UZUN**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü**

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Tülin ATAN'a ve desteklerini benden esirgemeyen Arő. Gör. Őaban ÜNVER'e sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalıőmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme de sonsuz teőekkürleri ederim.



## ÖZET

### FARKLI BRANŞLARDAKİ ERKEK VE BAYAN SPORCULARIN ATILGANLIK İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı farklı branşlarda spor yapan öğrencilerin problem çözme becerileri ve atılganlık düzeyi arasında ilişki olup olmadığını araştırmak ve problem çözme ve atılganlık düzeylerini spor branşı, cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelemektir.

**Materyal ve Metot:** Çalışmaya devlet okullarına bağlı liselerde öğrenim gören ve farklı branşlarla uğraşan 150 kadın, 150 erkek olmak üzere toplam 300 (yaş; 16.03±1.04 yıl) öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla Rathus (1973) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) kullanılmıştır. Öğrencilerin problem çözme becerilerini ölçmek amacıyla, Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlanması ise Şahin ve ark'ı (1993) tarafından yapılan "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spearman korelasyon testi, Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Atılganlık puanı ile toplam problem çözme puanı arasında orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir [ $r (n=300) = -.416; p<0.01$ ]. Atılganlık puanları ve problem çözme puanları spor branşlarına göre karşılaştırılmış ve uğraşılan branşın ya da sedanter olmanın, atılganlık düzeyini yine problem çözme becerisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Sonuç:** Sonuç olarak atılganlık düzeyi arttıkça problem çözme becerisi de artmaktadır. Farklı branşlar ile uğraşan sporcuların atılganlık düzeyleri orta düzeyde olup, problem çözme becerisine olan güven duygularının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, uğraşılan spor branşı ve sedanter olma, problem çözme becerisi ve atılganlık düzeyi üzerinde etkili bir faktör değildir. Ailelerin eğitim düzeyinin çocuğun problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarını etkilemediği görülürken, ailenin eğitim düzeyi arttıkça çocuğunun atılganlık düzeyi de olumlu şekilde etkilenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Atılganlık; Problem çözme; Spor

Sabiha GÖÇER, Yüksek Lisans Tezi  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun, Şubat-2018

## ABSTRACT

### RELATION BETWEEN ASSERTIVENESS AND PROBLEM SOLVING SKILLS OF MALE AND FEMALE ATHLETES IN DIFFERENT BRANCHES

**Aim:** The purpose of this study is to research relation between the problem solving skills and assertiveness levels of students doing different sports branches and to analyze their problem solving skills and assertiveness levels in terms of sports branch, gender, and parents' level of education.

**Material and Method:** A total of 300 (age;  $16.03 \pm 1.04$  years) students, 150 male and 150 female, studying at state high schools and doing different sports branches participated in the study. In the study, Rathus Assertiveness Schedule (RAS), which was developed by Rathus (1973) to measure assertiveness in interpersonal relations and adapted into Turkish by Voltan (1980), was used as data collection tool. Problem Solving Inventory, which was developed by Heppner and Peterson (1982) and adapted into Turkish by Şahin et al. (1993) was used to measure students' problem solving skills. Spearman correlation test, Mann Whitney-U test and Kruskal Wallis test were used in the analysis of data.

**Results:** A moderately significant association was found between assertiveness scale and total problem solving scale [ $r(n=300) = -.416; p < 0.01$ ]. Assertiveness scores and problem solving scores were compared in terms of sports branches and it was found that athletes' sport branches or being sedentary did not influence assertiveness level or problem solving skills statistically significantly ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** As a conclusion, as assertiveness level increases, so does the problem solving skill. It was found that the assertiveness levels of athletes doing different branches of sports were moderate and their confidence on their problem solving skill was high. Gender and sport branch or being sedentary is not an effective factor on problem solving skill and assertiveness level. While it was found that families' education level did not influence children's self-perceptions in terms of problem solving skills, it was found that as the family's level of education increased, the child's assertiveness level was positively influenced.

**Keywords:** Assertiveness; Problem solving; Sport

Sabiha GÖÇER, Master Thesis  
Ondokuz Mayıs University - Samsun, February-2018

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>Ark:</b>	Arkadaşları
<b>Akt:</b>	Aktaran
<b>Df:</b>	Serbestlik derecesi
<b>Max:</b>	Maksimum
<b>Med:</b>	Median
<b>Min:</b>	Minumum
<b>n:</b>	Kişi Sayısı
<b>Ort:</b>	Ortalama
<b>p:</b>	Anlamlılık
<b>PÇE:</b>	Problem Çözme Envanteri
<b>r:</b>	İlişki
<b>RAE:</b>	Rathus Atılganlık Envanteri
<b>SS:</b>	Standart Sapma
<b>YPÇ:</b>	Yaratıcı Problem Çözme



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iv</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR .....</b>	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>vi</b>
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>4</b>
2.1. Problemin Tanımı.....	4
2.2. Problemlerin Sınıflandırılması .....	5
2.3. Problem Çözme ve Problem Çözme Becerisi .....	6
2.3.1. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler .....	8
2.4. Problem Çözme Süreci.....	10
2.5. Problem Çözme Sürecinin Basamakları.....	11
2.6. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller .....	11
2.7. Spor ve Problem Çözme.....	12
2.8. Temel Davranış Biçimleri .....	13
2.8.1. Atılğan Davranış.....	13
2.8.2. Manipulatif Davranış .....	13
2.8.3. Saldırgan Davranış .....	13
2.8.4. Çekingen Davranış .....	14
2.9. Atılğanlığın Tanımı .....	14
2.9.1. Atılğanlığın Belirleyici Davranışları .....	15
2.9.2. Atılğanlık Biçimleri.....	16
2.9.3. Atılğan Davranış Tarzının Öğeleri .....	17
2.9.4. Atılğan Davranışı Etkileyen Faktörler.....	20
2.9.5. Atılğan Davranışı Geliştirme.....	20

2.9.6. Spor ve Atılganlık.....	21
<b>3. MATERYAL VE METOT.....</b>	<b>22</b>
3.1. Evren ve Örneklem .....	22
3.2. Veri Toplama Araçları .....	22
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	22
3.2.2. Problem Çözme Envanteri (PÇE).....	22
3.2.3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE).....	23
3.3. İstatistiksel Değerlendirme.....	24
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>25</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>33</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>43</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>44</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>52</b>
Ek 1. Etik Kurul Belgesi .....	52
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	53
Ek 3. Atılganlık Envanteri.....	54
Ek 4. Problem Çözme Envanteri.....	55
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>65</b>

## 1. GİRİŞ

İnsanlar, yaşamları boyunca farklı alanlarda çözülmesi gereken küçük ya da büyük çok sayıda sorunlarla karşılaşır. Karşılaşılan bu problemler çözülmeden amaçlarını gerçekleştiremezler ve planlanan düzeye ulaşamazlar. Bu sorunlar günümüzde bireyleri problem çözmeye yönelik birçok durumla karşı karşıya getirmektedir (Gülşen, 2008).

Problem çözme; hedefe ulaşma aşamasında karşılaşılan zorlukların çözümünü bulma sürecidir (Efe ve ark., 2008). Birey, karşılaştığı problemin kendisinde yarattığı olumsuz durumdan kurtulup o problemi çözmeye gereksinimi duyar. Morgan (1981), karşılaşılan problemi çözenin en iyi yolunu bulmak ve kişinin problemi hissettiğinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği süreç olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre ise bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile öğrenilen kuralların basit bir biçimde uygulanmasının ötesine gidilerek, yeni çözüm yolları bulabilmektir (Berkant ve Eren, 2013).

Problem çözme bir amaca ulaşma sürecinde karşılaşılan güçlükleri aşabilme sürecidir. Bu süreç koşullara uymak ya da engelleri azaltmak yoluyla gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını arar. Bu bakımdan problem çözme öğrenilmesi ve elde edilmesi gereken bilgi, beceri ve kapsamlı bir yetenektir. Bireyler problemlerini çözeceklerine dair kendilerine güvenmeleri, bu durumu fırsat olarak görmeleri ve bir sonraki noktaya ulaşmak için bir araç olarak düşünmelidirler (Yıldız ve ark., 2011).

Problem çözme işleminde başarı öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Bireyi rahatsız eden durumun ne olduğu kesin olarak tanımlandığında çözüm için doğru yaklaşımda bulunmaktadır. Bunun yanında problem ile ilgili konuda yeterli bilgi sahibi olmak, bulunacak olası çözümlerin etkinliğini artıracaktır. Yeterli bilgi toplandıktan sonra güçlüğü gidereceği düşünülen davranışlar ve seçenekler belirlenmektedir. En uygun çözüme götüreceği düşünülen seçenekten başlanarak belirlenen seçenekler uygulamaya dönüştürülmekte ve değerlendirilmesi yapılmaktadır. Çözümde başarılı olunmuşsa aynı yolda devam edilmekte başarısız olduğunda ise bir diğer seçenek uygulanmaya konulmaktadır (Saracaloğlu ve ark., 2001).

Bireylerin karşılaştıkları sorunlar, bazen basit eylemlerle, bazen oldukça yoğun bir düşünme ile bazen ise sahip oldukları yeteneklerle çözülebilir. Sporcular içinde

bunun geçerli olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve sporda öğrencilerin sahip oldukları değer ve davranışlar, düşünce biçimi ve yetenekleri sportif başarıları açısından büyük önem taşımaktadır. Sahada, salonda, ringde, minderde sporcu kendi pozisyonunu ve yapacağı hareketi, hem rakip oyuncunun hem de takım arkadaşının pozisyon ve hareketine göre ayarlayabilmektedir.

Bireylerin duygusal, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamak için kullandıkları değişik iletişim biçimleri onların davranış örüntüsünü oluşturur. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış spektrum üzerinde bir uça çekingenlik, diğer uça saldırganlık ve ortada da atılganlık olmak üzere yerleştirilebilir (Öztürk ve ark., 2007).

Çekingenlik yaklaşımı içinde olan bireyler; duygu, düşünce, inanç gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir, hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamazlar. İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdırlar. Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ortaya koyamazlar (Öztürk ve ark., 2008).

Saldırganlık yaklaşımı içinde olan bireyler; duygularını dile getirmelerine ve kendilerine değer vermelerine karşın, başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler. Saldırgan kişi karşısındakinden bir şey sormak yerine isteyendir (Yaman, 2007). Saldırgan bireyler amaçlarını gerçekleştirebilmek için hırçın davranmakta, karşısındakinin haklarına saygı duymamakta, dolayısıyla kırıcı ve kavgacı olabilmektedirler (Uzuntarla ve Cihangiroğlu, 2015). Savunucu iletişim özellikleri ve emredici tutumlar da saldırgan davranışları olan bireylerde görülebilir. Onlara göre yaşam bir rekabettir ve yaşamak her zaman bir diğer insana karşı kazanmaya bağlıdır. Bu davranışın altında ‘sen önemli değilsin, ben senden daha önemliyim ve her şeye rağmen ben kazanmalıyım’, ‘bu benim hakkım’ şeklinde mesajlar vardır (Şengül, 2007).

Atılgan olan bireyler; benlik saygılarından bir şey kaybetmeden, hata ve olumsuz özelliklerini kabul edip, doğruluğuna inandığı konularda ısrar edebilirler. Grupla olan ilişkilerinde kendilerini içten ve yapmacıksız olarak anlatabilirler. Zorbalık ve fiziksel güce dayanan davranışları kullanmazlar. Fiziksel olmayan düşmanca ve saldırganca duygularını açıkça ifade edebilirler. Diğer insanları hiçbir neden yokken küçük düşürmek ve cezalandırmak için fırsat kollamazlar. Diğer kişilerin kendisi için uygun olmayan isteklerine rahatlıkla hayır diyebilirler (Sarıçam ve ark., 2013).

Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen çok sayıda etkenden bahsedilmektedir. Sporcuların psikolojik durumu ve sergileyeceği performansı, onun problem çözme becerilerinin düzeyi ile de yakından ilgilidir (Pulur ve ark., 2012). Sporda birçok özel etkenin öğrenmenin gerçekleşmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları; ilgi, motivasyon, tutum, problem çözme becerisi, özgüven ve öz-yeterliliklerdir. Özgüven ve motive olma becerileri yüksek düzeyde olması başarıyı artırır, düşük düzeyde olması ise başarıyı azaltır. Ancak atılganlık düzeyi ile problem çözme arasında ilişki olup olmadığını inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı branşlardaki erkek ve bayan sporcuların atılganlık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesiyle bu alanda yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı farklı branşlarda spor yapan öğrencilerin problem çözme becerileri ve atılganlık düzeyi arasında ilişki olup olmadığını araştırmak ve problem çözme ve atılganlık düzeylerini spor branşı, cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelemektir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Problemin Tanımı

Çağımızın insanı, önceki çağlardan daha büyük bir hızla değişen bir dünyada yaşamaktadır. Zorlaşan yaşam şartlarına karın hızla azalan dünya zenginlikleri, insanlara yeni ve ağırlasan problemler çıkarmaktadır. Bu problemler karşısında insanlar yeni çözümler bulmak zorunda kalmaktadır. İnsan çevresindeki değişimlere aynı hızda uyum sağlamak zorundadır (Kat, 2009).

Doğa ve toplumda sürekli var olan değişim, dengeleri değiştirdiği için beraberinde çözülmesi gereken bir takım problemleri de oluşturmaktadır. Dolayısıyla problem ile yaşamı birbirinden ayırt etmek oldukça zordur (Armağan ve Ekşisu, 2011).

Her insan hayatı boyunca sürekli olarak çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. İnsanın hayatı, problem ve bunların çözümü ile bir anlam kazanmaktadır. İnsanoğlu yaşamı süresince birçok durumla karşılaşır ve bazen bu durumlar karşısında nasıl bir tepki ya da cevap vermesi gerektiğini kestiremez. Böyle durumlar onun için birer problem niteliği taşır. Giderilmek istenen her güçlük bir problemdir. Problem, zor ya da sonucu belirsiz bir sorudur. Çözümü araştırma ve tartışma gerektirir. Kişi çözümü bulma konusunda hazırlıksız ama isteklidir (Aslan ve Sağır, 2012).

Problem, ya bilinen ya da yeni veya belirsiz unsurları ihtiva eden bir durum sonucu ortaya çıkar. Bu unsurların tümüyle bilinmez oluşu, bireyin var olan problemlere karşı duyarlılığını zedeler. Öte yandan problem, tüm alışkanlık durumun gerektirdiği hususları alışa gelmiş veya önceden kazanılmış davranışlarla karşılamak gibi bir sonuca sevk eder (Avcı, 2016 ).

Problem Latince bir kavramdır. Problema sözcüğünden gelmektedir. Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (1979) problem, düşünülüp çözülmeye, konuşulup bir sonuca bağlanmaya değer ya da gerekliliği olan durum olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2016). Günümüz Türkçesinde ise, problem kavramına karşılık olarak sor kökünden türetilebilen sorun kavramı kullanılmaktadır. Sorun kavramı çözümlenmesi, öğrenilmesi, bir sonuca varılması anlamlarına gelen engelli ve sıkıntılı bir durumu ifade eder (Bedge, 2015). Problem kavramıyla ilgili literatür incelendiğinde birbirinden farklı pek çok tanım olduğu görülmektedir. Bingham'a (1998) göre problem, bir kişinin istenilen hedefe ulaşmak amacıyla topladığı mevcut güçlerinin karşısına çıkan engeldir

(Kesicioğlu, 2015). Morgan'a (1999) göre ise, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumu olarak ifade edilmektedir (Kösterelioğlu, 2007).

Kararsızlık ve birden çok çözüm yolu olasılığı görülen her durum problem olarak Karasar'a (2013) göre bireyi fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsız eden, tanımlanır. Cüceloğlu (2002), problemi düşünülerek çözümlenmesi gereken ve bireyin hedefe gitmesine ket vuran engeller sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlar. Yıldırım'a (1998) göre problem, bir Şeylerin aksaması ve rahatsızlık yaratmasıdır (ınar, 2016). Problem, kişide rahatsızlık uyandıran ve giderilmek istenen glklendir. Genel olarak tanımlara bakıldığında; problemin bireyi rahatsız eden ve amacına ulaşmasına engel olan g ve karmaşık durum olarak tanımlandığı görülmektedir (Bedge ve zyrek, 2016).

Problem, temelde bireyin bir hedefe ulaşmada engelleme (frustration) ile karşılaştığı bir çatışma (conflict) durumudur.(Kılıç ve Saman, 2005). Problem kavramı herkes için farklı olabileceği için aynı olaya farklı kişiler farklı tepkiler gösterebilirler. Dolayısıyla, bir kişi için problem olarak tanımlanan bir durum, diğer bir kişi için aynı anlama gelmeyebilir (ınar, 2016).

## **2.2. Problemlerin Sınıflandırılması**

Bingham'a (1998) göre problemler konu alanlarına, güçlük ya da karmaşıklık derecelerine ya da sürelerine göre çeşitli türlere ayrılabilir. Bazı problemlerin bir tek doğru cevabı vardır. Örneğin bir matematik probleminin hesaplanması tek doğru cevabı vardır. Türkiye'nin başkenti hangi ildir, gibi doğru bilgi elde edilince zlen problemler, kesin cevaplı problemlere örnek verilebilir. Bazı problemlerin ise birden fazla doğru cevabı vardır. Örneğin "sınıfa yeni gelen bir ğrenci nasıl rahat ettirilir?" gibi problemlerin tek bir cevabı yoktur. Başka bir sınıflandırmaya göre de problemler, iyi yapılandırılmış ya da kapalı uçlu problemler ve iyi yapılandırılmamış ya da açık uçlu problemler olarak iki genel gruba ayrılır. İyi yapılandırılmış ya da kapalı problemler genellikle belli bir konu alanına özgüdür, tek boyutludur ve bir tek doğru cevabı vardır. Bu doğru cevaba ulaşmak için izlenmesi gereken yöntemde genellikle bellidir. Matematik problemleri, bulmacalar bu tür problemlere örnek verilebilir. Yapılandırılmamış ya da açık uçlu problemler ise çok boyutludur ve birden fazla çözümü (doğru cevabı) vardır. Bu problemlerin çözümü farklı yaklaşımları gerektirir.

Toplumsal ya da kişilerarası problemler bu tür problemlerdir. Altun ise problemleri; rutin ve rutin olmayan problemler diye ikiye ayırmıştır.

**Rutin Problemler:** Bunlar matematik kitaplarında yer alan ve dört işlem becerileriyle çözülebilen problemlerdir. Rutin problemler bir ya da çok işlemli olabilirler.

**Rutin Olmayan Problemler:** Çözümleri işlem becerilerinin ötesinde, verileri organize etme, sınıflandırma, ilişkileri görme gibi becerilere sahip olmayı ve bir takım aktiviteleri arka arkaya yapmayı gerektirir (Kırılmazkaya, 2010).

### **2.3. Problem Çözme ve Problem Çözme Becerisi**

Her şeyin hızla değiştiği ve giderek karmaşıklaştığı toplumumuzda, dengeli kişilik yapısına sahip bireyler yetiştirmek, öncelikle bireyin problemlerini tanımaya ve onlara verilecek desteğe bağlıdır. Her insan hayatı boyunca sürekli olarak çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. İnsanın hayatı, problem ve bunların çözümü ile bir anlam kazanmaktadır (Karabulut ve ark., 2009).

Problem çözme, bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir. Bu süreçte, şartlara uymanın veya engelleri azaltarak gerginlikten kurtularak organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yolları aranır. Problem çözme; öğrenilmesi, elde edilmesi ve sürekli olarak geliştirilmesi gereken bir yetenektir. Zaman, çaba, enerji ve alıştırma isteyen bir beceridir. Çok yönlü olması bakımından yaratıcı düşünce ile aynı zamanda zekâyı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştirir (Şahin, 2015).

Morgan (1981), problem çözmeyi, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak tanımlamakta ve kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği bir süreç şeklinde açıklamaktadır. Gerçek yaşamda kişisel problem çözme, içsel ya da dışsal isteklere uyum sağlamak için amaca yönelik bir dizi bilişsel, duygusal ve davranışsal işlemler olarak tanımlanmaktadır (Karabulut ve ark., 2009).

Problem çözme becerisi, yaşamın tümünde etkili olan ve basitten karmaşığa bütün etkinliklerde yer alan önemli bir yaşam becerisidir. Birey, kazandığı problem çözme becerisi sayesinde, verdiği doğru ya da yanlış kararlarla hayatına olumlu ya da olumsuz yön verebilmektedir. Problem çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevresi ile baş etme sürecinde en belirleyici rollerden biri olarak sayılabilir. Çünkü birey çevresiyle ve problemlerle kendi problem çözme gücü çerçevesinde baş etmek zorundadır. Bu süreçte, bireyin yaşantısında karşılaştığı problemlerle baş edebilmek için hangi stratejiyi



deneyeceğine bireysel özelliklerine uygun olarak karar vermektedir. Bu süreçte bireysel özelliklerden, “kişilik yapısı” önemli etkiye sahiptir (Güneş, 2011).

Enç’e 1982 göre, bireyin problem çözümünü öğrenmesini etkileyen faktörler şöyledir;

1. Gelişim ve olgunlaşma düzeyi.
2. Yetenek düzeyindeki ayrıcalıklar.
3. Güdülenme.
4. Yetişilen sosyo-kültürel çevre.
5. Alınan eğitim ve öğretim.

Bilişsel alan kuramcılarına göre problem çözmeye kavrama ve anlama önemlidir (Sözen ve ark., 2012). Problem çözme becerisi, yaşamın tümünde etkili olan ve basitten karmaşığa bütün etkinliklerde yer alan önemli bir yaşam becerisidir. Birey, kazandığı problem çözme becerisi sayesinde, verdiği doğru ya da yanlış kararlarla hayatına olumlu ya da olumsuz yön verebilmektedir. Problem çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevresi ile baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir. Çünkü birey çevresiyle ve problemler ile kendi problem çözme gücü çerçevesinde baş etmek zorundadır (Karabulut ve ark., 2011).

Problem çözme becerisi bireylere pek çok yarar sağlar. Bu yararlar Kenan (1997), tarafından şöyle sıralanmıştır:

- Problemlerle baş etmeyi öğretir.
- Çıkabilecek problemlerin önceden tahmin edilmesini sağlar.
- Problem ortaya çıkar çıkmaz, yaratıcı fikirler oluşturulmasına yardımcı olur.
- Çözüm bulmada başarılı olunmasını sağlar.
- Karar verirken bireyin kendine güven duymasını sağlar.
- Tartışma aşamasında oyalanmadan, harekete geçilmesini kolaylaştırır.

Problem çözme becerisi, bir problemle karşılaşıldığında onun doğasını kavrama ve problemi anlama, çözümü için uygun stratejiyi seçme, bu stratejiyi kullanma ve sonuçları yorumlama yeteneklerini geliştirmektedir. Buna kısaca muhakeme etmek denir. Bu amaç gerçekleştiğinde, insan çevresindeki olayları açıklamak için problem çözme yaklaşımı ile davranmayı alışkanlık haline getirir (Akpınar, 2014).

Bireyler problemlerini çözerken farklı yaklaşımlar sergilemektedirler. Bu yaklaşımları Heppener ve Peterson (1982) altı boyutta incelemiştir. Bunlar;

**Aceleci Yaklaşım:** Bireyin bir problemle karşı karşıya geldiği anda ilk aklına geleni yapmasıdır. Problem konusunda değişik etmenler dikkate alınmadan, alternatif yollar denenmeden hareket edilir. (Yılmaz, 2016) Probleme aceleci şekilde yaklaşıyor olmak, bireyi problemi çözme konusunda yanlışla düşürebilmektedir.

**Düşünen Yaklaşım:** Kişi problem çözerken düşünerek en doğru sonuca ulaşmaya çalışmasıdır.

**Kaçınan Yaklaşım:** Kaçınan bir yaklaşım sergilemesinin nedeni, doğrudan problemi çözmeye çalışmama davranışı ile ilgilidir. Başka bir sebebi de bireyin problemi çözme konusunda kendini eksik hissetmesi olabilir.

**Değerlendirici Yaklaşım:** Bireyin karşılaştığı bir problem karşısında, daha fazla neden ortaya koyarak problemi birçok açıdan değerlendirmesidir. Birey, çok boyutlu bir değerlendirme yaptığında daha sağlıklı bir sonuca ulaşabilmektedir.

**Kendine Güvenli Yaklaşım:** Bireyin kendisine güvenmesi ve bu konuda kendini yeterli görmesi ile ilgilidir. Bu durum bireyin tecrübeleri sonunda kendine biçtiği değerle ilgilidir ve birey kendine güvendiği oranda problem çözme konusunda başarılı olmaktadır. Aynı zamanda bu olumlu benlik algısıyla da ilgili olmaktadır.

**Planlı Yaklaşım:** Kişi sorunu çözmek için problem basamakları oluşturarak plan yapmasıdır (Pamuk, 2016).

### 2.3.1. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler

Bir bireyin problem çözme konusundaki başarısı problemin özelliğinden çok bazı kişisel faktörlere bağlıdır (Polat, 2008).

Bu kişisel faktörler:

- Yaş
- Zeka
- Özgüven
- Geçmiş yaşantılar ve deneyimler
- Duygu ve düşüncelerin etkisi
- Anne ve babanın tutumudur

**Yaş:** Yaş her alanda önemli olduğu gibi problem çözmeye de önem arz etmektedir. Buna göre yaşın, problem çözme becerisi üzerindeki etkisini, deneyimler ve geçmiş yaşantılarla değerlendirmek doğru bir yaklaşım olacaktır. Ancak yapılan araştırmalar, problem çözme ile yaş arasındaki ilişkiyi farklı şekillerde

değerlendirmektedir. Şahin (1999) yaptığı araştırmaya göre, çocukların yaşı psiko-sosyal temelli problem çözme becerisi üzerinde etkili değildir. Ulupınar (1997) yaptığı araştırmaya göre ise, yaş ilerledikçe problem çözme başarısı artmaktadır ancak, bu durum 35 yaşından sonra olumsuz yönde değişmektedir (Temel ve Ayan, 2015).

**Zeka:** Problem çözme becerisi zekanın komponentlerinden birisi olarak kabul edilir. Zeka yeni karşılaşılan alışılmamış durumlara uyum sağlama yeteneği, soyut, somut veya sözel biçimde problemleri çözebilme, ilişkileri kavrayabilme yeni şartlara uyum sağlayabilme yeteneğidir. Aynı zeka düzeyine sahip olmasına rağmen sosyoekonomik ve eğitim farklılıkları olan ailelerde yetişen çocuklarda konuşma, yazma, anlama, kendini ifade edebilme açısından farklılıklar görülebilir. Sonuç olarak zeki kişiler soyut düşünme mantık yürütme ve problem çözme konusunda daha başarılıdır (Özver, 2010).

**Özgüven:** Çocuğun eğitimsel gelişimi için öncelikle özgüveninin geliştirilmesi önemlidir. Bir problemi sosyal bağlamda çözmeyi öğrenmede en önemli şey, problemleri çözmedeki başarı ve diğer insanların bu başarıya inancının her yaşta verdiği güven ve yeterlilik hissidir. Problem çözme ve özgüvenin döngüsel bir ilişkisi vardır. Çocuğun karşısına çıkan problemlerin çözümü için başkalarından yardım istemesi yerine bu sorunlara çözüm yolları bulması için cesaretlendirilmesi ve problemin çözümü sırasında bilgi ve beceri kullanma fırsatını yakalaması; problem çözme becerisi özsaygının ve özgüvenin gelişmesini hızlandırmaktadır (Bingham, 1998). Yazıcı'nın (2001) yaptığı bir araştırmada, etkili problem çözme becerisine sahip kişilerin kendine güven duygusunun geliştiğini, bunun sonucu olarak da problemlerin çözümünde aktif planlamayı kullandıklarını tespit etmiştir. Kasap'ın (1997) yaptığı araştırmaya göre de, problem çözme başarıları ile problem çözme tutumları arasında bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kendilerine duydukları güven, daha önce yaşadıkları problem çözme deneyimlerinin izleri, onların problem çözme başarılarını büyük ölçüde etkilemektedir (Kırılmazkaya, 2010).

**Geçmiş Yaşantılar ve Deneyimler:** Kişinin geçmişte yaşadığı ve deneyimleri problem çözme sürecini etkileyen en önemli bir faktördür. Geçmişte karşılaşılan problem durumlarında bireylerin başarılı ya da başarısız problem çözme deneyimleri onların yeni problemler karşısındaki tutum ve davranışlarını etkileyecektir. Kişi geçmişte benzer problemler karşısında kullandığı çözüm yöntemiyle başarıya ulaşırsa

aynı yöntemi kullanmaya devam edecek, başarısız olmuşsa farklı bir çözüm yöntemi geliştirmeyi denecektir (Tercanlı, 2011).

**Duygu ve Düşüncelerin Etkisi:** Problem çözme sürecinde duyguların önemli rolü bulunmaktadır. Çünkü duygularını tanıyan, sağlıklı ifade edebilen bireyler karşısındaki bireyinde duygularını da tanıyabilecek ve anlayabilecektir. Yalnızca duygusal engellerden dolayı problemlerini çözemeyen birçok insan mevcuttur. Korku, kaygı ve utangaçlık gibi birçok duygu, yaratıcılığı, bir iş başarma ve bir etkinliğe katılma yeteneklerini köreltebilir. İyi bir problem çözme iklimi için yumuşak ve rahat ilişkiler şarttır (Kırılmazkaya, 2010).

**Anne ve Babanın Tutumu:** Problem çözme becerisi, aileden yani anne - baba tutumundan bağımsız olarak düşünülemez. Çocuklar ya da ergenler, karşılaştıkları problemlerin çözümleri için ebeveynleriyle destekleyici bir ilişkiye ihtiyaç duyarlar. Bu durumda ebeveynlerin çocuklar/ergenler için gerekli olan ortamı sağlamaları ve bu konuda duyarlı olmaları gerekmektedir. Yalnızca problem çözme yaklaşımları değil, anne-babaların genel tutumları da çocukların/ergenlerin problem çözme becerilerini şekillendirmektedir (Arslan, 2009).

#### **2.4. Problem Çözme Süreci**

İnsanoğlu var olduğu andan itibaren beslenme, barınma ve hayatta kalma gibi birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemler, bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine engel olabilen ağır ve karmaşık olmayan problemlerde olabilir. İnsanların her türlü problemi aynı şekilde çözmesi mümkün olmadığından farklı yollar keşfetmesi ve çeşitli beceriler geliştirmesi gerekmektedir. Bazı problemlere farkında olmadan çözüm üretilse de bazıları için oldukça fazla zaman ve emek harcanmaktadır. Karşılaşılan bu problemlerle başa çıkabilmesi için problem çözme becerisi gerekmektedir (Karabulut ve Kuru, 2009).

Problem çözme süreci, olması istenilen durum ile mevcut durum arasında bir farklılık algılandığında çözme süreci başlar ve bir konuyla ilgili olası tüm çözümlerin bir araya getirilmesini içerir.

Başka bir tanıma göre de problem çözme süreci, bir konuya dair olası tüm çözümlerin bir araya getirilmesi ve bu nedenle tüm mesleki uygulamaları ortaya konulmasıdır. İnsanlar enerjilerinin ve zamanlarının çoğunu problem çözme ve karar verme süreçlerine gider. Sıklıkla bu iki süreç aynı anlam içermektedir (Polat, 2013).

Problem çözüme sürecinde bireylerin problemi algılama ve değerlendirme biçimlerinin problem çözümünde önemini vurgulayan üç temel yaklaşım ifade etmektedir. Problem çözüme; Problem Çözme Güveni, Kişisel Kontrol ve Yaklaşma-Kaçınma boyutları ile değerlendirilmektedir.

**Problem çözüme yeteneğine güven yaklaşımı:** Kişinin geniş çaplı bir problem durumu ile karşılaştığında etkin çözüm yolları bulacağına inancını ve güvenini temsil eder (Sezen ve Paliç, 2011).

**Yaklaşma-Kaçınma Yaklaşımı:** Bireyin birbirinden farklı problem ile baş etme yöntemlerine yaklaşmasını ve kaçınmasını ifade eder.

**Kişisel Kontrol Yaklaşımı:** Bireyin birbirinden farklı problem ile baş etme yöntemlerine yaklaşmasını ve kaçınmasını ifade eder (Ergun, 2015).

Problem çözüme becerisi, bireyi çözüme ulaştıracak kuralların ya da aşamaların tespit edilmesi ve bunların birleştirilerek bir problemin çözümünde kullanılabilme yetisidir. Birey bu noktaya önce kavramları, sonra kavramların bileşkesini, daha sonra da bu kuralların ya da aşamaların sentezini oluşturarak ulaşabilir (Arslan, 2009).

## 2.5. Problem Çözme Sürecinin Basamakları

Problem çözüme aşamalarına baktığımızda bütün problemleri etkili bir biçimde Heppner kişinin problemi yeterli düzeyde tanımlayabilmesi için çözmeye yarayacak ve bütün problem çözen kimselere tavsiye edilecek tek bir yöntem yoktur (Bingham, 1976). Farklı araştırmacılar problem çözüme aşamalarını, farklı basamaklarda ele alsalar da bu aşamaların birbiri ile çelişmedikleri ve aynı yapı içerisinde oldukları görülmektedir. Genel olarak baktığımızda problem çözümede temel olan basamaklar şunlardır:

- a. Problemi tanımlama ve formüle etme
- b. Olası çözüm seçeneklerinin üretilmesi
- c. En iyi çözüm seçeneğini seçme (karar verme)
- d. Seçilen çözüm seçeneğini uygulama ve değerlendirme basamaklarından oluşmaktadır (Polat, 2013).

## 2.6. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller

Bazı engeller problem çözüme sürecini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Özensoy'a (1998) göre bu engeller:

**Algılama engelleri:** Görmek istediğimizi görmek, olayları fark etmemek, kalıplaşmış yargılara güvenmek, neden ve sonuç arasında ilişki kuramamak, probleme geniş bir perspektiften bakamamak.

**Duygusal engeller:** Yanlış yapmaktan korkmak, risk sorumluluk almaktan kaçmak, yeteneksiz görünmekten korkmak, düzen ihtiyacı, korku ve endişeler, meydan okuyamama ve mücadelecilik olmamak, sabırsız olmak.

**Entellektüel engeller:** Problem çözme sürecini bilmeme, düşüncede esnek olamama ve yaratıcı düşünememe, bilgiyi doğru ve gerekli kullanmada yetersizlikler.

**İfade engelleri:** İletişime dayalı engeller, sözcükleri, dili, şekilleri, sembol ve sayıları kullanamama, bilgi alışverişine bağlı engeller.

**Çevresel engeller:** Rahatsız edici fiziksel şartlar, zaman baskısının olması, stres, yeterli haberleşme ağının olmaması, gerekli uzman desteğinin olmamasıdır.

**Kültürel engeller:** Duyguları ve kişisel görüşleri güvenilmez görmek, alışlagelmiş düzeni soğulamadan kabullenmek, hayal gücüne inanmamak, esprilerin gereksiz olduğunu düşünmek, değişikliğe karşı direnç göstermek (Pamuk, 2016).

## 2.7. Spor ve Problem Çözme

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir etkinliktir. Son yıllarda teknoloji ve bilimdeki hızlı gelişmelere paralel olarak Beden Eğitimi ve Spor faaliyetlerinin bireyin yaşamındaki önemi gittikçe artmaktadır. Spor yapmak yalnızca bedensel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme sürecidir. Bu kapsamda ele alındığında spor yapan bireylerin kendilerine daha güvendiklerini söylemek mümkündür.

Spor yapan bireyler herhangi bir problemle karşılaştıklarında soyut düşünce (problem çözme düşüncesi) yolu ile tecrübeye bağlı olarak ortaya çıkmış düşünme semalarını esas alarak problemleri çözmeye çalışmaktadırlar. Problem çözme düşüncesi sayesinde sporcu kendi mevcut yetenek ve becerilerini amacına yönelik olarak kullanabilir.

• Gerçek yaşamda karşılaşılan problemler bütün bireyler için geçerli olmasına rağmen sporla uğraşan bireyler, spor yapmayan bireylerden daha fazla problemle karşılaştıkları ve spor yapan bireylerin yapmayanlara göre problemle karşılaştıklarında daha esnek ve rahat oldukları söylenebilir. Diğer taraftan

• Amaca ulaşmada başkaldırır, kırma eğilimine girer.

- Yüksek ses tonu kullanır.
- Argo ve kaba dil kullanır (Tekin ve ark., 2011).

## **2.8. Temel Davranış Biçimleri**

### **2.8.1. Atılğan Davranış**

Bireylerin etkileşimini sağlayan iletişimin kalitesi bireyin sosyal becerilerinin düzeyine bağlıdır. İletişim becerilerinin içerisinde önemli bir yere sahip olan atılğanlık, kişiler arası iletişimde yer alan iki karşıt durum olan çekingenlik ve saldırganlığa karşılık, pozitif bir davranış olarak nitelendirilmektedir. Atılğanlık davranışı bireyin günlük yaşamında gerçekleştirdiği iletişimde etkin rol oynamaktadır (Turedi, 2015).

Atılğan davranış; kişinin kendi ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir (Göktürk, 2009). Atılğan davranış, öfkenin, şiddetin, anlaşmazlığın, sıkıntı ve üzüntünün, sevincin, övgünün ve sevginin olumlu ifadesini içermektedir (Sarıçam ve ark. 2013). Atılğan davranışın açık bir çevre yaratarak, içerdiği herkesi geliştirdiği, mesleksel üretkenliği, sosyal doyumu, etkin performans gösterimini, iş doyumunu, özgüveni ve otonomiye kolaylaştırdığı bildirilmektedir (Timuçin, 2005).

Atılğan davranış biçimi, insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi; duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemenen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar (Kapancı, 2006).

### **2.8.2. Manipulatif Davranış**

Manipulatif davranış, başkalarının haklarına saygı duyar gibi görünüp gerçekte saygı göstermemedir. Diğer kişilerin kendini suçlu hissetmesini sağlamak ya da reddedici mesaj vermektense unutturmayı ve unutmayı seçen davranışlar gösterirler. Kişisel görüşlerini açıklamaktan çok başkalarının fikirlerinin arkasına saklanmayı tercih ederler (akt. Efe, 2017).

### **2.8.3. Saldırgan Davranış**

Kişinin haklarını korumada, düşüncelerini ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz ve diğer kişilerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimidir. Saldırgan davranışlarla kendini ifade eden kişiler, kendilerine değer vermelerine karşın

başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler.

Saldırganlığın hedefi; baskınlık, kazanma ve diğer kişileri kaybetmeye zorlamadır. Kazanma, diğer kişileri aşağılama, küçük düşürme, alçaltma ve onlara hakim olma ile garantilenmiştir. Saldırgan davranış sergileyen bireyler hem kendi duygularını ifade etmekte hem de karşısındaki kişinin duygularını ifade etmesini engelleyerek duyguların doğru bir şekilde anlaşılabilmesini engellemektedir (Tekin ve ark., 2011).

#### **2.8.4. Çekingen Davranış**

Kişinin ilişkiye girmede korkaklık ve zorluk yaşaması nedeniyle ihtiyatlı davranması çekingen davranış olarak tanımlanmaktadır.

Çekingen davranışlı kişi kendi haklarından çok başkalarının haklarını gözetir ve başkalarının kendinden daha değerli olduğu konusunda yanlış bir izlenimi vardır. Çekingen kişiler fikirlerini söylemekten çekinir, düşüncelerini başkaları tarafından okunacağına inanır. Çekingen kişiler, kendilerini çaresiz, kısıtlanmış, güçsüz, kaygılı ve sınırlı hisseder. Özgüveni azdır ve duygularını çok nadir olarak dile getirir. Çatışma yaşamaktan çekindiği için başkalarının isteklerine uyar (akt. Ayhan, 2012).

#### **2.9. Atılganlığın Tanımı**

Atılganlık; başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan kişilerin kendi haklarını koruyabilmeleri için geliştirilen bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanmaktadır. Voltan ve Acar (1980) assertiveness sözcüğünün Türkçede tam karşılığının bulunmadığını belirterek; girişken, atılgan, iddialı, ve kendini ortaya koyan sözcüklerinin ‘assertiveness’ sözcüğünün bir kısmını karşıladığını belirtmiştir. Çulha ve Dereli’ye göre assertiveness sözcüğü Türkçede atılganlıkla karşılanmaktadır. Atılganlık; girişken olmak, kendini açık olarak ortaya koymak, etkin davranmak anlamlarına gelmektedir (Arslan, 2015).

Alberti ve Emmons (1973), atılgan kişiyi, diğer insanlarla gerçekten ilgili, bunların yanında kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamıştır. En kısa tanımıyla ise atılganlık, “kendini ifade edebilme becerisi” olarak tanımlanabilir. Güner’e (2006), göre kişinin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça



anlatabilmesi ve diğer kişilerin haklarını kabul ederek, kendi hakkını kullanmasını sağlayan her davranış atılganlık olarak tanımlanmaktadır.

Atılganlık genel olarak dolaysız ve dürüst bir iletişim kurma biçimidir. Atılganlık düzeyi yüksek olan bireyler çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilir. Bunun yanı sıra kişinin kendine olan özgüveninin artması ve diğer insanlar üzerinde etki bırakması da atılganlık düzeyinin getirilerindedir (Tekin ve ark., 2011).

Atılgan davranmanın birçok faydası vardır. Bu faydaları sıralayacak olursak;

1. Kişinin kendisini daha iyi tanımasını sağlar.
2. Kişinin kendisini güçlü hissetmesini, bağımsız karar verme gücünü ve otonomiye artırır.
3. Kişinin performansını ve iş doyumunu artırır.
4. Stresörlere karşı daha etkili baş etme becerisi kazanmayı sağlar.
5. Anksiyete duyulmadan duygu ve düşüncelerin ifade edilmesini sağlar.

Atılgan davranış gösteren birey hem kendine hem de diğer kişilere değer verir ve saygı duyar (Çevik, 2011).

Atılganlık kavramı ilk olarak 1966 da Wolpe ve Lazarus, tarafından tanımlanmıştır. Atılganlık kavramının bugün kullanılan tanımı ise 2002 de Alberti ve Emmons, tarafından yapılmış ve atılgan kişiyi kendi haklarını iyi bilen ve savunabilen kişi olarak tanımlamışlardır (Ayhan, 2012).

Lazarus, atılgan davranışı birbirini tamamlayan dört özelliğin olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sıralamaktadır.

- Hayır diyebilme yeteneği
  - İsteyebilme ve ricada bulunabilme yeteneği
  - Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği
  - Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneğidir.
- (Alagül, 2004).

### **2.9.1. Atılganlığın Belirleyici Davranışları**

1. Kişinin ses tonu bulunulan duruma uygundur; ne kısıktır ne de çok yüksektir.
2. Konuşma açık ve akıcıdır, söylenmek istenen doğrudan söylenir.

3. Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan çekinmez. Uygun jestlerle doğal sözel ifadeler ve yetişkin bir ses tonuyla uygun yüz ifadesi kullanır (Efe, 2007).
4. Ne demek istediğini direkt cümlelerle ifade eder.
5. Özgüveni vardır, başkalarının davranışları ile kendisini tehdit etmelerine ve korkutmalarına izin vermez.
6. Bir şeyin yanlış olduğundan şüphelendiğinde soru sorar ve açıklama ister
7. Kendi yaşam kararlarını ve seçimlerini yapar ve hedeflerini gerçekleştirir.
8. Önem verir izlenimi yaratan dikkatli bir dinleyicidir (Efe, 2007).

### **2.9.2. Atılganlık Biçimleri**

Atılganlık üzerine çalışmalar yapan bilim adamları atılganlık davranışının değişik biçimlerinden söz etmektedirler. Bazı bilim adamları atılganlığın üç biçimi olduğunu savunmuşlardır ancak Lange ve Jakubowski' nin beş çeşit atılganlık biçiminin var olduğu yolundaki görüşleri atılganlık konusu üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından genel kabul görmüştür. (Doğar, 1997; Heybet, 2010).

Söz konusu atılganlık biçimleri; “temel”, “empatik”, “ben dili” kullanarak atılganlık, “artan”, karşılaştırma ya da yüzleşme şeklinde atılganlık olarak incelenmektedir (Güler, 2011).

#### **2.9.2.1. Temel Atılganlık**

Düşünce ve duyguların, basit ve net bir biçimde dile getirilmesini ifade eder. Örneğin, sözünün kesildiği bir durumda bu atılganlık biçimini sergileyen kişi; “Özür dilerim, söylemek istediğimi tamamlamak istiyorum” şeklinde bir cümle kullanabilir (Güler, 2011).

#### **2.9.2.2. Empatik Atılganlık**

Empati kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilme ve dünyaya onun gözüyle bakabilme özelliğidir. Atılganlığın bu biçimi, etkileşimde olunan bireye karşı duyarlı olmaktır. Özellikle iki aşaması vardır:

1-Kişinin karşısındakinin duygularını ve içinde bulunduğu durumu anlaması

2-Kişinin kendi hakkını da kollayacak bir şekilde bu anlayışını dile getirmesidir.

### **2.9.2.3. Ben Dilini Kullanarak Atılgan Davranma**

Söze “ben” diye başlayarak duygularınızın, düşünceleriniz ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağınız cümleler genellikle dört bölümden oluşur:

- 1- Karşınızdaki kişinin belli bir davranışına işaret etmek.
- 2- O davranışın kendi üzerinizde yarattığı etkiyi ve size neler hissettirdiğini belirtmek.
- 3- O davranışı nasıl yorumladığınızı söylemek.
- 4- Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak (Göktürk, 2009).

### **2.9.2.4. Artan Atılganlık**

İletişim kurulan kişinin, sizin temel atılganlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanan bir atılganlık biçimidir. Bu noktada sergilenen atılganlık davranışının dozu artırılmakta ve hatta biraz resmileşmektedir. Artan bir atılganlık düzeyi ile kişi duygularını ve isteklerini birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünüzü söyleyebilir. (Polat, 2013).

### **2.9.3. Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri**

Atılgan davranış tarzı Gordon (1970)'a göre, başka kişilerle iletişim kurarken çevik ve dik bir duruş sağlayabilmeyi, özgüveni gösteren el ve vücut hareketlerini kullanarak özgüvenli bir konuşma tarzı ile kendini ifade edebilmeyi, başka meşguliyetini bırakıp iletişim kurduğu insanı aktif olarak dinleyebilmeyi, düşüncelerin ifade edilmesinde “hayır” demeyi becerebilmeyi içeren bir davranış profilidir (akt. Öztürk ve Bayazıt 2016). Atılgan davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyen davranış bilimciler, birkaç önemli öğenin atılgan bir eyleme katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu öğelerden biri sağlıklı iletişim kurabilmektir.

Alberti ve Emmons, atılganlık üzerinde etnik ve kültürel faktörlerin etkisinin göz önünde bulundurulması gerektiğini belirterek atılgan denilebilecek bir eylemdeki temel öğeleri şöyle sıralamışlardır (Ercan, 2010).

#### **2.9.3.1. Göz Teması**

Konuşulan kişiyle göz teması kurmak konuşmadaki içtenliği ifade eder, ona saygı duyulduğu anlamına gelir ve söylenenleri daha etkili kılar. Sürekli başka tarafa bakmak ya da gözleri kaçırmak karşıdaki kişinin ciddiye alınmadığını ya da kendisine

güvenilmediğini düşünmesine sebep olabilir. Öte yandan çok ısrarlı bakmak karşıdaki kişiye rahatsızlık verebilir (Pamuk, 2013).

### **2.9.3.2.Vücut Duruşu**

Bir kişi ile konuşurken bunu karşılıklı yapmak yüz ile birlikte vücudu da konuşulan kişiye çevirmek gerekir. İletişim kalitesini arttırmak için, karşıdaki insanın yapısına göre oturmak veya ayakta durmak da anlamlılık kazanabilir. Örneğin; uzun boylu yetişkin ile küçük bir çocuk arasındaki iletişimde yetişkinin eğilip konuşması çocuğun istekliliğini de artırır (Şahin, 2011).

### **2.9.3.3.Yüz İfadesi**

Öfkesini anlatmak isteyen biri, eğer bunu gülerek anlatıyorsa, burada bir bağdaşmazlık söz konusudur. Oysa atılgan olan kişinin duygularıyla anlatımının, sözel olan mesajıyla sözel olmayan mesajının uyum içinde olması gerekir (Dinçer, 2008).

### **2.9.3.4. El Ve Vücut Hareketleri**

Uygun el ve vücut hareketleriyle konuşmayı desteklemek, iletişime açıklık ve sıcaklık katabilmektedir. Ayrıca; konuşmacının kendine güvenli, açık ve spontan olduğunu göstermektedir. Genelde kültürle ilişkilendirilen el kol hareketliliğinin, anlatılan şeyin içeriğine anlam kattığı da kabul edilmektedir (Bayraktar, 2007).

### **2.9.3.5. Mesafe/ Fiziksel Temas**

Atılgan bireyler başkalarını rahatsız etmeyecek mesafeden konuşur. Bir insanla aradaki mesafe iletişimi büyük ölçüde etkiler. Bir insana çok yakın oturmak veya ona yakın durmak, eğer insanlar sıkışık bir ortam içinde değiller ise, ilişkinin mahrem olduğunu düşündürür. Eli omuza veya sırtta koymak, koluna eline değmek kişiler arasındaki ilişkiye belirli bir yakınlık, sıcaklık ve özellik katar. Birisine fazla yaklaşmak ise kişiyi kızdırabilir, saldırganlaşmasına neden olabilir veya aradaki ilişkiye mahrem bir anlam katabilir (Bozboğa, 2009).

### **2.9.3.6. Ses Tonu (İniş-Çıkış Yüksekliği)**

İyi ayarlanmış bir ses tonu hem ikna edicidir hem de ürkütücülükten uzaktır. İnişsiz çıkışsız bir şekilde konuşulduğu zaman ciddiye alınmayan bir kişi, bağırdığı zaman ise; karşıdaki kişiyi savunmaya geçirip iletişimi sekteye uğratabilir. Bu durumda

sesi üç boyutta düşünüp; sesin tonunu (yumuşak ya da öfkeli), vurgusunu ya da iniş-çıkışını ve yüksekliğini kontrol etmek gerekmektedir (Ercan, 2010).

### **2.9.3.7. Dinleme**

Atılgan dinleme yapan bir insan, diğer insanla aktif olarak ilgilenir. Başka bir ifadeyle, diğer meşguliyetlerini bir yana bırakır, ilgisini konuşan kişi üzerine yoğunlaştırır, duyduğu şeyden ne anladığını belirtir. Böylece, doğru anlayıp anlamadığından emin olur. Söylenen şeylerin ardında gizli olan mesaj ve duyguları yorumlamadan veya hemen cevap vermeden anlamaya çalışır, yani karşısındaki kişiyle empati kurar (Özver, 2010).

### **2.9.3.8. Düşünceler**

Doğru düşünceler geliştirmek atılganlık açısından çok önemlidir. Atılgan eylem gerektiren yeni durumlara tepki verebilmek için, akıl özgürce çalışabilmelidir. Yanlış düşünceler, yaklaşımlar ve inanışlar kişinin doğal hareket etmesini engeller. İnsan, düşündüğü kadar var olur. Atılganlık düşüncelerden yararlanılarak geliştirilebilir (Dinçer, 2008).

### **2.9.3.9. İçerik**

Doğru ve spontane ifadenin ön plana çıktığı atılgan eylemlerde, içerik çok daha geri planda kalmaktadır. Atılgan olmak için; kültürel ortamı da göz önünde bulundurarak neyin, kime ve nasıl söylenildiğine dikkat edip mutlaka doğru ve iyi seçilmiş kelimelerle kişinin kendisini ifade etmesi gerekir.

**Hayır demek:** Çoğu insan istemediği bir durumda hayır demekten korkar ve zorlanır.

Atılgan kişi yapmak istemediği bir şeye kolaylıkla hayır der.

**Görüş Belirtmek:** Atılgan kişi açıklayıcı bir konuşma tavrı tutturur ve karşısındakini de anlamaya çalışır.

**İstekte Bulunmak:** Başkalarından bir şey istemek de bazen kişilere güç gelmektedir.

Reddedilmekten korkarlar ya da bir şey istemeye haklarının olmadığını düşünürler.

**Haklarını Korumak:** Kimsenin kimseyi kullanmaya hakkı yoktur. Atılgan kimse hem kendi haklarını korur hem de başkalarının haklarına riayet eder.

**Duyguları Belirtmek:** Duygularımız açıklanmadığı zaman bilinemezler. O halde bunları ifade etmek gerekir. Atılgan kimse karşısındakine duygularını ifade eder (Onur, 2006).

#### **2.9.4. Atılgan Davranışı Etkileyen Faktörler**

Atılganlığı etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir;

- Çocukluktan beri kişinin kendisine yönelik aldığı olumlu ve olumsuz mesajların onun davranışını etkiler.
- Okul yaşantısı çocuğun kendisini algılamasını etkiler. Bireyin soru sorması veya araştırma yapması engellendiğinde kendini algılama negatif yönde etkilenir. Stres ve sorunlarla baş edememe atılganlığı engeller.
- Atılgan davranış genel bir özellik olmayıp, kişinin beklediği sonuçlara göre değişir.
- Atılganlık için gerekli olan becerilerden yoksun olmanın atılgan davranmayı engeller.

#### **2.9.5. Atılgan Davranışı Geliştirme**

Atılgan olmak bir öğrenme sürecidir ve bu süreç bazıları için daha uzun olabilir. Ama sürecin kendisi çok zor değildir ve ödüllendiricidir. Atılgan olabilmek öncelikle, aktif dinleme ve izlenim konusunda bilinçlilik gerektirir. Gerçekte ne söylendiği ve yapıldığı en önemlidir. Yalancı, seçici, ayırıcı, savunucu, tuzak kurucu, duyarsız dinleme şekilleri iletişimi bozar. Muhtemelen kişi sahip olduğu iletişim becerilerinin çoğunun farkında değildir. İletişim becerilerini geliştirebilmek için önce kişi kendini tanımalı, insanlarla ilişki kurma yeterliliğine güvenmeli, başkalarının gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmalıdır. Anksiyete belirtileri bilinmeli, sözel olmayan tepkilere dikkat edilmelidir. Kelimeler dikkatli kullanılmalı, farklılıklar tanınabilmeli, kişi kendi eylem ve yanıtlarını tanımalı ve değerlendirmelidir. Fiziksel olarak kişinin kendini tanıtmaya biçimi özgüveni hakkında belirgin bir mesaj iletir. Duruş ve beden dili duyguları yansıtır ve gerçekte seçilen kelimeler kadar başkalarının algıları üzerine etki gösterir. Kendine güvenen ve ilgili bir görünüm verebilmek için dik uyanık bir duruş sergilenmelidir. Direkt göz teması kurulmalı, nasıl bir yüz ifadesi takınıldığının farkında olunmalıdır. Belirsizlik ve güvensizlik gösteren elleri ovuşturmak gibi sinirli hareketler yapmaktan kaçınılmalıdır. Giyim ve davranış şekli

uzun süreli bir etki bırakır. Doğru bir imaj verilemiyorsa herhangi bir mesajı iletmekte sorun var demektir (Bozboğa 2009).

### **2.9.6. Spor ve Atılganlık**

Spor, uğraşanlar açısından yarışma, kazanmaya dönük, fiziksel zihinsel ve teknik bir çaba gerektiren, izleyenler açısından, heyecan ve estetik duygusu kazandıran aktiviteler olarak tanımlanabilir. Spor, kişileri kötü alışkanlıklar kazanmalarını engelleyen, kötü arkadaşlıklardan uzak tutan, insanların boş zamanlarını pozitif değerlendirmeleri açısından önemli olan, kişide bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik fayda sağlayan pozitif bir uğraş ve pozitif bir bilimdir. Yapılan tüm bu tanımlardan, sporun ortak faydalar sağlama özelliğinin ağırlıkta olduğunu görmekteyiz. Spor tüm dünyadaki insanlarca yapılan evrensel bir olgudur. Spor, günümüzde psikolojik, sosyolojik, ekonomik, fizyolojik boyutlarıyla ele alınmakta ve incelenmektedir (Tel, 2007). Spor olaylarını insanlara en kapsamlı olarak kitle iletişim araçları sunmaktadır. Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait özel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Spor genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktır (Heybet, 2010). Sporun yalnızca fiziksel birtakım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bunun yanında kişinin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır. Spor etkinliklerine katılımın kişilerin beden, psikolojik ve kişilik yapısını geliştirerek kişilerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu ileri sürülmüştür (Suveren 1991).

### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Hatay ilinde ve devlet okullarında lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, öğrenim gören 60 kişilik gruplardan oluşan sedanter, basketbol, futbol, atletizm, dövüş sporu branşlarından 150 kadın, 150 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır. Anketlerin dağıtımında Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış olup öğrenciler gönüllülük esasına göre ankete katılmıştır. Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar etik kurulu 31.10.2014 tarihli B.30.2.ODM.0.20.08/1260 nolu kararına uygun olarak yapılmıştır.

#### **3.2. Veri Toplama Araçları**

##### **3.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından sporculardan takvim yaşı, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, uğraştığı spor branşı, cinsiyeti, ebeveynlerinin eğitim düzeyini belirlemek için oluşturulan soruları cevaplamaları istenmiştir.

##### **3.2.2. Problem Çözme Envanteri (PÇE)**

Çalışmada Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin ve ark. (1993) tarafından gerçekleştirilen Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Problem çözme envanteri, 35 sorudan oluşmakta ve bireyin problem çözme becerileri konusunda kendisini algılayışını ölçen, 1-6 arası puanlanan bir bireysel değerlendirme ölçeğidir. Ölçek; (6) Her zaman böyle davranırım, (5) Çoğunlukla böyle davranırım, (4) Sık sık böyle davranırım, (3) Arada sırada böyle davranırım, (2) Ender olarak böyle davranırım, (1) Hiçbir zaman böyle davranmam olarak derecelendirilen 6'lı likert tipi bir ölçektir. PÇE, bireylerin kişisel ve günlük yaşamdaki problemlerine yönelik nasıl tepki verdiğini ve nasıl davrandığını betimleyen 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin aşağıda belirtildiği şekilde 3 alt faktörü bulunmaktadır. Bu alt faktörlerin ilgili olduğu sorular şu şekildedir.

Problem çözme yeteneğine güven alt faktörü: 5., 10., 11., 12., 19., 23., 24., 27., 33., 34. ve 35. sorular,



Yaklaşma-kaçınma alt faktörü: 1., 2., 4., 6., 7., 8., 13., 15., 16., 17., 18., 20., 21., 28., 30. ve 31. sorular,

Kişisel kontrol alt faktörü: 3., 14., 25., 26. ve 32. sorular.

Problem çözme yeteneğine güven, bireyin problem çözme becerisine olan güven duygusunu; yaklaşma- kaçınma, karşılaşılan zor problemlerle başa çıkmaya isteğini ve kişisel kontrol ise bireyin duruma hakim olduğu hissini ifade etmektedir (Heppner ve Petersen, 1982).

Ölçeğin puanlanmasında 9., 22. ve 29. maddeler puanlamaya katılmaz. 1., 2., 3., 4., 11., 13., 14., 15., 17., 21., 25., 26., 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. PÇE'den alınabilecek en düşük puan 32 en yüksek puan ise 192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireylerin problem çözme konusunda kendini yetersiz algıladığını göstermektedir.

### **3.2.3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)**

Kişiler arası ilişkilerde atılganlığı ölçmek amacıyla Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan (1980) tarafından gerçekleştirilen Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır.

Rathus Atılganlık Envanteri 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin puanlanması da farklıdır. Olumlu ifadeler ile olumsuz ifadelerin puanları toplanır. Olumlu ifadeler: 3., 6., 7., 8., 10., 18., 20., 21., 22., 25., 27., 28., 29. maddeleri, olumsuz ifadeler ise, 1., 2., 4., 5., 9., 11., 12., 13., 15., 16., 17., 19., 23., 24., 26., 30. maddeleri kapsamaktadır.

RAE, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlanmasında; olumlu ifadelerde, "Çok iyi uyuyor (6)", "Oldukça uyuyor (5)", "Biraz uyuyor (4)", "Pek uymuyor (3)", "Fazla uymuyor (2)" ve "Hiç uymuyor (1)", olumsuz ifadeler için ise "Çok iyi uyuyor (1)", "Oldukça uyuyor (2)", "Biraz uyuyor (3)", "Pek uymuyor (4)", "Fazla uymuyor (5)" ve "Hiç uymuyor (6)" puan olarak değerlendirilmektedir.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 180'dir. Toplam puan değerlendirilmesinin olduğu ölçekte düşük puan çekingenliğin doğru yüksek puan ise atılganlığın olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekte 30-80 arası puan "çekingen", 80-130 arası puan "orta" ve 130-180 arası puan atılganlığı ifade etmektedir

### 3.3. İstatistiksel Değerlendirme

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakmak için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İki grup arasındaki farka bakmak için Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup arasında farklılık olup olmadığına bakmak için ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

İstatistikçiler örneklem korelasyon katsayısının değerlerini daha ayrıntılı olarak açıklamaktadırlar. Burada Cohen (1988), tarafından, özellikle psikoloji bilim dalında uygulamalı olarak, verilen ayrıntılı açıklama aşağıdaki tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Korelasyon katsayısının değerleri

Korelasyon	Negatif	Pozitif
Düşük	-0,29 ile -0,10 arası	0,10 ile 0,29 arası
Orta derecede	-0,49 ile -0,30 arası	0,30 ile 0,49 arası
Yüksek	-0,50 ile -1,00 arası	0,50 ile 1,00 arası

#### 4. BULGULAR

**Tablo 2.** Deneklerin fiziksel özellikleri

		<b>n</b>	<b>Ort</b>	<b>SS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Yaş (yıl)	Sedanter	60	15,00	,25	15,00	15,00
	Basketbol	60	16,35	,97	14,00	18,00
	Futbol	60	16,63	,80	15,00	18,00
	Dövüş Sporları	60	16,46	1,12	15,00	18,00
	Atletizm	60	15,70	,88	15,00	18,00
	Tüm denekler	300	16,03	1,04	14,00	18,00
Boy Uzunluğu (cm)	Sedanter	60	169,35	8,32	155,00	192,00
	Basketbol	60	172,00	10,11	145,00	198,00
	Futbol	60	167,26	9,20	150,00	190,00
	Dövüş Sporları	60	167,55	7,22	150,00	182,00
	Atletizm	60	158,41	9,89	143,00	179,00
	Tüm denekler	300	166,91	10,05	143,00	198,00
Vücut Ağırlığı (kg)	Sedanter	60	62,98	11,79	40,00	103,00
	Basketbol	60	62,85	11,09	35,00	93,00
	Futbol	60	61,63	10,03	43,00	90,00
	Dövüş Sporları	60	60,91	10,28	40,00	86,00
	Atletizm	60	51,53	9,81	40,00	95,00
	Tüm denekler	300	59,98	11,40	35,00	103,00

Tablo 2’de çalışmaya katılan deneklerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri branşlara göre sunulmuştur.

**Tablo 3.** Tüm deneklerin problem çözme ve atılgnlık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikleri

<b>Envanterler</b>	<b>n</b>	<b>Ort</b>	<b>SS</b>	<b>Med</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	
Problem Çözme	Problem Çözme Yeteneğine Güven	300	26,41	8,64	25	11	52
	Kişisel Kontrol	300	16,70	4,01	17	5	27
	Yaklaşma Kaçınma	300	52,69	6,72	53	31	71
	Toplam Problem Çözme	300	95,95	14,90	95	58	136
Atılgnlık	300	115,74	16,06	115	71	159	

Tablo 3’de tüm deneklerin problem çözme envanterinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ve toplam problem çözme puanı verilmiştir. Buna göre “problem çözme yeteneğine güven” puan ortalaması  $26,41 \pm 8,64$ , “kişisel kontrol”  $16,70 \pm 4,01$ , “yaklaşma-kaçınma” puan ortalaması  $52,69 \pm 6,72$  ve “toplam problem çözme” puan ortalaması  $95,95 \pm 14,90$  olarak bulunmuştur. Ayrıca tüm deneklerin “atılgnlık” envanterinden aldıkları puan verilmiştir.

**Tablo 4.** Atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki

Tüm Denekler	Problem Çözme			
	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme
<b>r</b>	-,420**	-,266**	-,225**	-,416**
<b>Atılganlık</b>	<b>p</b>	,000	,000	,000
	<b>n</b>	300	300	300

\*\*p<0,01

Deneklerin atılganlık puanı ile problem çözme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki, yine atılganlık ile “toplam problem çözme” puanı arasındaki ilişki verilmiştir (Tablo 4).

Buna göre atılganlık puanı ile “problem çözme yeteneğine güven” puanı arasında [r (n=300) = -,420; p<0,01] ve atılganlık ile toplam problem çözme puanı arasında [r (n=300) = -,416; p<0,01] orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani atılganlık puanı arttıkça toplam problem çözme puanı düşmektedir.

Atılganlık puanı ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından “kişisel kontrol” puanı [r (n=300) = -,266; p<0,01] ve atılganlık ile “yaklaşma-kaçınma” puanı [r (n=300) = -,225; p<0,01] arasında düşük derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Branşa göre problem çözme ve atılgnlık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Branş	Envanterler	n	Ort	SS	Med	Min	Max	
Sedanter	Problem Çözme	60	Problem Çözme Yeteneğine Güven	28,75	8,41	28	13	52
			Kişisel Kontrol	16,68	3,92	16,5	9	25
			Yaklaşma Kaçınma	52,88	7,44	53	31	71
			Toplam Problem Çözme	99,15	15,07	98	66	136
	Atılgnlık	117,90	16,23	119	85	154		
Basketbol	Problem Çözme	60	Problem Çözme Yeteneğine Güven	24,60	7,80	23,5	11	43
			Kişisel Kontrol	16,98	4,14	17	8	27
			Yaklaşma Kaçınma	52,95	5,48	53	42	66
			Toplam Problem Çözme	94,38	13,88	95	66	120
	Atılgnlık	113,26	15,68	114	78	141		
Futbol	Problem Çözme	60	Problem Çözme Yeteneğine Güven	26,81	9,70	24,5	12	48
			Kişisel Kontrol	15,75	3,91	16	9	26
			Yaklaşma Kaçınma	52,81	6,28	52	39	66
			Toplam Problem Çözme	95,48	15,69	94,5	70	123
	Atılgnlık	116,53	15,50	117	88	158		
Dövüş Sporları	Problem Çözme	60	Problem Çözme Yeteneğine Güven	25,65	9,10	23	12	44
			Kişisel Kontrol	17,26	3,64	17	7	27
			Yaklaşma Kaçınma	51,95	7,92	52,5	36	68
			Toplam Problem Çözme	94,81	16,01	92	58	128
	Atılgnlık	119,65	15,56	116,5	92	159		
Atletizm	Problem Çözme	60	Problem Çözme Yeteneğine Güven	26,26	7,78	26,5	12	44
			Kişisel Kontrol	16,85	4,38	16	5	26
			Yaklaşma Kaçınma	52,85	6,39	52	39	69
			Toplam Problem Çözme	95,93	13,75	95	67	128
	Atılgnlık	111,35	16,40	114	71	155		

Tablo 5’de araştırmaya katılan grupların problem çözme ve atılgnlık değerleri verilmiştir.

**Tablo 6.** Branşa göre atılganlık ve problem çözme becerileri değerlerinin karşılaştırılması

Branş karşılaştırılması	Problem Çözme				Atılganlık
	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme	
Ki-kare	7,481	5,418	,350	3,138	8,404
Df	4	4	4	4	4
p	,113	,247	,986	,535	,078

Tablo 6’da sedanterlerin, basketbol, futbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularının problem çözme envanterinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Branşlar arasında yapılan bu karşılaştırma sonucunda problem çözme becerilerinin farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Yine branşlara göre atılganlık puanları karşılaştırıldığında, uğraşılan branşın ya da sedanter olmanın atılganlık puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Sporcuların branşlarına göre atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki

Branş		Problem Çözme Yeteneğine Güven		Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme
		r	p	n	r	p
Sedanter	Atılganlık	r	-,410**	-,182	-,181	-,384**
		p	,001	,163	,165	,002
		n	60	60	60	60
Basketbol	Atılganlık	r	-,350**	-,184	-,247	-,361**
		p	,006	,159	,058	,005
		n	60	60	60	60
Futbol	Atılganlık	r	-,592**	-,447**	-,397**	-,623**
		p	,000	,000	,002	,000
		n	60	60	60	60
Dövüş Sporları	Atılganlık	r	-,394**	-,248	-,110	-,387**
		p	,002	,056	,404	,002
		n	60	60	60	60
Atletizm	Atılganlık	r	-,419**	-,246	-,182	-,388**
		p	,001	,058	,164	,002
		n	60	60	60	60

**\*\*p<0,01**

Sedanterlerin, basketbol, futbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularının atılganlık puanları ile problem çözme puanları arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir (Tablo 7).

Sedanterlerin, basketbolcuların, dövüş sporu ile uğraşanların ve atletlerin atılgnlık ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından “problem çözme yeteneğine güven” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Futbolcuların ise atılgnlık ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından “problem çözme yeteneğine güven” arasında yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ).

Atılgnlık ile “kişisel-kontrol” arasındaki ilişki incelendiğinde, yine atılgnlık ile “yaklaşma-kaçınma” arasındaki ilişki incelendiğinde sedanterlerde, basketbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Futbolcuların atılgnlık ile “kişisel-kontrol” puanı arasında, yine atılgnlık ile “yaklaşma-kaçınma” puanı arasında ise orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ).

Sedanterlerin, basketbolcuların, dövüş sporu ile uğraşanların ve atletlerin “atılgnlık” ile “toplam problem çözme” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Futbolcuların ise atılgnlık ile “toplam problem çözme” değerleri arasında yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir [ $r (n=60) = -,623; p<0,01$ ].

**Tablo 8.** Cinsiyete göre problem çözme ve atılgnlık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Cinsiyet	Envanterler	n	Ort	SS	Med	Min	Max	
Kadın	Problem Çözme	150	Problem Çözme Yeteneğine Güven	26,66	8,25	26,5	12	52
			Kişisel Kontrol	16,94	4,06	17	5	27
			Yaklaşma Kaçınma	52,66	6,50	52,5	37	71
			Toplam Problem Çözme	96,24	14,06	95,5	67	126
	Atılgnlık	115,92	17,35	114	78	159		
Erkek	Problem Çözme	150	Problem Çözme Yeteneğine Güven	26,17	9,04	24	11	52
			Kişisel Kontrol	16,47	3,97	16	7	27
			Yaklaşma Kaçınma	52,72	6,96	53,5	31	68
			Toplam Problem Çözme	95,66	15,74	94	58	136
	Atılgnlık	115,55	14,71	116	71	158		

Tablo 8’de kadınların ve erkeklerin problem çözme ve atılgnlık envanterlerinden aldıkları puanlar verilmiştir.

**Tablo 9.** Kadınlar ile erkeklerin problem çözme becerileri ve atılganlık değerlerinin karşılaştırılması

Kadınlar ve Erkeklerin karşılaştırılması	Problem Çözme				Atılganlık
	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme	
<b>Mann-Whitney U</b>	10619,000	10549,500	10926,500	10947,500	11149,500
<b>p</b>	,401	,350	,666	,687	,894

Tablo 9’da problem çözme envanterinin alt boyutlarından alınan puanlar, kadınlar ve erkekler arasında karşılaştırılmış ve iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Yine cinsiyete göre atılganlık puanları karşılaştırıldığında, kadınların ve erkeklerin atılganlık puanlarının birbirinden farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10.** Cinsiyet değişkenine göre Atılganlık ile Problem Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki

Cinsiyet			Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme
			r			
Kadın	Atılganlık	r	-,380**	-,148	-,117	-,320**
		P	,000	,071	,154	,000
		n	150	150	150	150
Erkek	Atılganlık	r	-,474**	-,406**	-,339**	-,527**
		P	,000	,000	,001	,000
		n	150	150	150	150

Tablo 10’da ebeveynlerin atılganlık puanları ile problem çözme puanları arasındaki ilişki kadınlarda ve erkeklerde ayrı ayrı incelenmiştir.

Kadınların atılganlık puanlarıyla “problem çözme yeteneğine güven” puanları [ $r$  ( $n=150$ ) = -,380;  $p<0,01$ ] ve atılganlık ile “toplam problem çözme” puanları [ $r$  ( $n=150$ ) = -,320;  $p<0,01$ ] arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.



Erkeklerin ise atılganlık ile “problem çözme yeteneğine güven” arasında [ $r(n=150) = -,474; p<0.01$ ], atılganlık ile “kişisel kontrol” arasında [ $r(n=150) = -,406; p<0,01$ ] ve atılganlık ile “yaklaşma-kaçınma” arasında [ $r(n=150) = -,339; p<0,01$ ] orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Atılganlık ile “toplam problem çözme” arasında ise yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r(n=150) = -,527; p<0,01$ ].

**Tablo 11.** Annenin eğitim düzeyine göre problem çözme becerileri ve atılganlık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Anne Eğitim Düzeyi	Envanterler	n	Ort	SS	Med	Min	Max	
İlkokul veya ortaokul	Problem Çözme	206	Problem Çözme Yeteneğine Güven	26,68	8,62	26	11,00	52,00
			Kişisel Kontrol	16,96	4,36	17	5,00	38,00
			Yaklaşma Kaçınma	52,42	6,96	53	31,00	69,00
			Toplam Problem Çözme	96,26	15,18	96	58,00	136,00
	Atılganlık	114,23	16,36	114	71,00	159,00		
Lise veya üniversite	Problem Çözme	94	Problem Çözme Yeteneğine Güven	25,61	8,64	23	12,00	52,00
			Kişisel Kontrol	17,06	5,89	16	8,00	50,00
			Yaklaşma Kaçınma	52,54	8,41	52	13,00	71,00
			Toplam Problem Çözme	95,26	14,33	92	66,00	135,00
	Atılganlık	119,03	14,95	120	88,00	155,00		

Tablo 11’de annenin eğitim düzeyine göre problem çözme ve atılganlık envanterlerinden aldıkları puanlar verilmiştir.

**Tablo 12.** Annenin eğitim durumuna göre problem çözme becerileri ve atılganlık değerlerinin karşılaştırılması

Annenin eğitim durumu karşılaştırılması	Problem Çözme				Atılganlık
	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme	
<b>Mann-Whitney U</b>	8835,500	9242,000	9432,000	9155,500	7947,000
<b>p</b>	,224	,527	,720	,450	0,013*

\* $p<0.05$

Tablo 12’de problem çözme envanterinin alt boyutlarından alınan puanlar annenin eğitim düzeyine göre karşılaştırılmış ve ilkokul/ortaokul mezunları ile lise/üniversite mezunları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir

( $p>0,05$ ). Yine annenin eğitim düzeyine göre atılganlık puanları karşılaştırıldığında lise/üniversite mezunlarının ilkokul/ortaokul mezunlarına göre atılganlık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 13.** Baba eğitim düzeyine göre problem çözme becerileri ve atılganlık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Anne Eğitim Düzeyi	Envanterler	n	Ort	SS	Med	Min	Max
İlkokul veya ortaokul	Problem Çözme Yeteneğine Güven	173	26,75	8,60	26	12,00	52,00
	Kişisel Kontrol		17,10	4,55	17	7,00	45,00
	Yaklaşma Kaçınma		53,01	7,36	53	14,00	69,00
	Toplam Problem Çözme		96,80	14,71	97	58,00	128,00
	Atılganlık		113,92	15,44	114	71,00	153,00
Lise veya üniversite	Problem Çözme Yeteneğine Güven	127	25,80	8,67	24	11,00	52,00
	Kişisel Kontrol		16,84	5,31	16	5,00	50,00
	Yaklaşma Kaçınma		51,71	7,50	52	13,00	71,00
	Toplam Problem Çözme		94,78	15,14	93	66,00	136,00
	Atılganlık		118,21	16,61	117	85,00	159,00

Tablo 13’de babanın eğitim düzeyine göre problem çözme ve atılganlık envanterlerinden aldıkları puanlar verilmiştir.

**Tablo 14.** Baba eğitim düzeyine göre problem çözme becerileri ve atılganlık değerlerinin karşılaştırılması

Babanın eğitim durumu karşılaştırılması	Problem Çözme				Atılganlık
	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kişisel Kontrol	Yaklaşma Kaçınma	Toplam Problem Çözme	
<b>Mann-Whitney U</b>	10222,000	10255,000	9926,500	9992,500	9657,500
<b>p</b>	,303	,324	,153	,181	0,043*

\* $p<0,05$

Tablo 14’de problem çözme envanterinin alt boyutlarından alınan puanlar babanın eğitim düzeyine göre karşılaştırılmış ve ilkokul/ortaokul mezunları ile lise/üniversite mezunları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Yine babanın eğitim düzeyine göre atılganlık puanları karşılaştırıldığında lise/üniversite mezunlarının ilkokul/ortaokul mezunlarına göre atılganlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada farklı branşlarla uğraşan sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların bazı demografik değişkenlere göre atılganlık ve problem çözme düzeyleri de incelenmiştir.

Çalışmamızda tüm deneklerin PÇE'den den aldıkları puanlar hesaplanmıştır. PÇE'nin alt boyutlarından biri olan "problem çözme yeteneğine güven", bireyin kendisinde olan problem çözme becerisine güven duygusunu ifade etmektedir. "Problem çözme yeteneğine güven" alt boyutunda toplam 11 madde yer almaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek puan 66, en düşük puan 11'dir. Puanın düşük olması o alandaki yeteneğin iyi olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamızda tüm deneklerin "problem çözme yeteneğine güven" puan ortalaması  $26,41 \pm 8,64$  bulunmuştur. Bu durum çalışmamıza katılan deneklerin problem çözme becerisine olan güven duygularının yüksek olduğunu göstermektedir.

Problem çözme envanterinin alt boyutlarından biri olan "kişisel kontrol", bireyin duruma hakim olduğu hissini ifade etmektedir. "Kişisel kontrol" alt boyutunda toplam 5 madde yer almaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 5'dir. Puanın düşük olması o alandaki yeteneğin iyi olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamızda tüm deneklerin kişisel kontrol puan ortalaması  $16,70 \pm 4,01$  bulunmuştur. Bu durum çalışmamıza katılan deneklerin orta düzeyde duruma hakim oldukları hissine sahip olduklarını göstermektedir.

PÇE'nin alt boyutlarından biri olan "yaklaşma-kaçınma", bireyin karşılaşılan zor problemlerle başa çıkma isteğini ifade etmektedir. "Yaklaşma-kaçınma" alt boyutunda toplam 16 madde yer almaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek puan 96, en düşük puan ise 16'dır. Puanın düşük olması o alandaki yeteneğin iyi olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamızda tüm deneklerin "yaklaşma-kaçınma" puan ortalaması  $52,69 \pm 6,72$  bulunmuştur. Bu durum çalışmamıza katılan deneklerin karşılaşılan zor problemlerle başa çıkma isteğinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

PÇE'den alınan "toplam problem çözme" puan ortalaması Tablo 3'de görülmektedir. Ölçeğin toplam puan aralığı 32-192 arasındadır. Ölçekten alınan puanların düşük olması yüksek problem çözme becerisini, yüksek olması ise problem çözme yönünden yetersizliği ifade etmektedir. Yapılan bu araştırma sonucunda "toplam

problem çözüme” ortalama puanı  $95,95 \pm 14,90$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin ortalama puan değeri dikkate alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin problem çözüme becerisi yönünden kendilerini yeterli düzeyde gördükleri söylenebilir.

Öztürk ve ark. (2008), boks antrenör adaylarının problem çözüme becerilerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada problem çözüme ölçeği toplam puan ortalamalarının orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda tüm deneklerin Atılganlık Envanterinden aldıkları puanlar incelenmiştir. Envanter alınan puanlara göre, 0-80 arasını “çekingen”, 80-130 arasını “orta”, 130-180 arasını ise “atılgan” olarak sınıflamıştır. Çalışmamızda deneklerin aldıkları atılganlık puanı ortalamasının  $115,74 \pm 16,06$  olduğu görülmektedir. Bu durumda çalışmaya katılan tüm deneklerin “orta düzeyde atılgan” olduklarını söyleyebiliriz. Literatürde bizim çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür.

Yapılan bir çalışmada boks antrenör adaylarının RAE puan ortalamalarını bizim çalışmamızdakine benzer bir puan buldukları görülmüş ve orta düzeyde atılgan oldukları belirtilmiştir (Öztürk ve ark., 2008). Yalçın ve ark. (2015) çalışmasında, kamp yapanların genel atılganlık puan ortalamalarının orta derecede olduğu tespit edilmiştir. Onur (2006), çalışmasında lise öğrencilerinin atılganlık puan ortalamasını (118,17) bizim çalışmamızda bulduğumuz değere yakın bulmuştur. Yine Gündoğdu ve ark.’ı (2016), 14-17 yaş aralığındaki gençlik merkezine üye olan gençlerin atılganlık düzeyini orta seviye olduğunu belirtmiştir.

Çalışmamızda, tüm deneklerin atılganlık ile problem çözüme envanteri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Atılganlık puanı ile problem çözüme envanterinin alt boyutlarından “problem çözüme yeteneğine güven” puanı arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r(n=300) = -,420; p < 0,01$ ]. Yani atılganlık puanı arttıkça “problem çözüme yeteneğine güven” puanı düşmektedir. “Problem çözüme yeteneğine güven” puanının düşük olması o alandaki becerinin yüksek olduğunu gösterir. Yani bu durum atılganlık düzeyi arttıkça “problem çözüme yeteneğine güven” becerisinin de arttığını gösterir.

Atılganlık puanı ile problem çözüme envanterinin alt boyutlarından “kişisel kontrol” puanı arasında düşük derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r(n=300) = -,266; p < 0,01$ ]. Atılganlık puanı ile problem çözüme

envanterinin alt boyutlarından “Yaklaşma-Kaçınma” puanı arasında düşük derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=300) = -,225; p<0,01$ ]. Yani atılganlık puanı arttıkça “kişisel kontrol” ve “yaklaşma-kaçınma” puanı düşmektedir. “Kişisel Kontrol” ve “Yaklaşma-Kaçınma” puanının düşük olması o alandaki becerinin yüksek olduğunu gösterir. Yani bu durum atılganlık düzeyi arttıkça “kişisel kontrol” ve “yaklaşma-kaçınma” becerisinin de arttığını gösterir.

Atılganlık puanı ile “toplam problem çözme puanı” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=300) = -,416; p<0,01$ ]. Yani atılganlık puanı arttıkça toplam problem çözme puanı düşmektedir. Problem çözme puanının düşük olması o alandaki becerinin yüksek olduğunu gösterir. Yani bu durum atılganlık düzeyi arttıkça problem çözme becerisinin de arttığını gösterir.

Bizim çalışmamızın bu sonucu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır. Öztürk ve ark. (2008), boks antrenör adaylarının bazı demografik değişkenlere göre atılganlık ve problem çözme becerilerini araştırmışlardır. Adaylara RAE ve PÇE uygulamışlardır. RAE puanı ile PÇE puanı arasında ilişki olup olmadığını incelediklerinde ise negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Ekinci ve ark. (2013), çalışmasında öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her birinin atılganlık düzeyleriyle ilişkisine yönelik elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin atılganlık düzeyleri yükseldikçe, problem çözme beceri ve sosyal destek arama düzeylerinin de arttığını belirtmişlerdir.

Güneş ve ark. (2014), yaptığı bir çalışmada atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme ve algılanan sosyal destek üzerine etkileri incelenmişlerdir. Araştırma ön test ve son test deney ve kontrol gruplu olarak düzenlenmiştir. Çalışmada 25’i kontrol, 25’ide deney grubu olmak üzere 50 öğrenciye 9 hafta boyunca atılganlık eğitimi verilmiştir. Araştırmada öğrencilere verilen atılganlık eğitimi sonrasında, deney grubu öğrencilerinin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı düzeyde bir artış tespit edilmemiştir. Böylece atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık, kişilerarası problem çözme ve algılanan sosyal destek üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda, sedanterlerin, basketbol, futbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularının PÇE’den aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada branşlara göre problem çözme envanterinden alınan puanlar arasında farklılık olmadığı

görülmüştür. Bu durum sedanterlerin ve farklı branşlarla uğraşan sporcuların problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarının benzer olduklarını göstermektedir. Pulur ve ark. (2012), çalışmasının bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Voleybol, basketbol, hentbol, yüzme, atletizm ve futsal branşlarıyla uğraşan üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerini incelemiş ve branş değişkeninin problem çözme becerilerini etkilemediğini belirtmiştir (Pulur ve ark., 2012). Öztürk ve ark. (2016), yapmış oldukları çalışmada judocuların milli sporcu olma durumuna göre problem çözme becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Çalışmamızda uğraşılan spor branşına göre atılganlık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan inceleme sonunda uğraşılan branşın ya da sedanter olmanın atılganlık düzeyini etkilemediği görülmüştür. Bu durum, sedanterlerin ve farklı branşlarla uğraşan sporcuların kişiler arası ilişkilerde atılganlık düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızın bu bulgusu ile paralellik gösteren birçok çalışmaya rastlanılmıştır. İnce (2017), çalışmasında farklı spor branşlarıyla uğraşan bedensel engelli bireylerin atılganlık durumlarını karşılaştırdığı çalışmada; atılganlık puan ortalamalarının branşlar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Cousins ve ark. (1993); Fox ve ark. (1995), tarafından yapılan çalışmalarda, atılganlık ve spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirtilmiştir. Bu bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (akt. Kul ve Demirel 2017).

Efe (2007), çalışmasında 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışmasında denek olarak 14-16 yaş arasındaki öğrenciler kullanılmıştır. Deney gruplarındaki deneklerin atılganlık puanlarının branşlara göre (voleybol, hentbol, futbol, atletizm, badminton, judo) ikili karşılaştırması yapıldığı zaman branşlar arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Eraslan (2015), üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmediğini belirtmiştir. Gündoğdu ve ark. (2016), çalışmasında gençlerin spor yapma ve yapmama durumlarına göre atılganlık düzeyleri benzerlik gösterdiğini belirtmiştir.

Çalışmamızın sonuçlarını desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Heybet (2010), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde Adana ilinde bulunan 14-17 yaş grubu

basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırdığı basketbol oynayan ergenler ile sedanter ergenler arasında atılganlık bakımından gözle görülür açık bir farkın olduğunu belirtmiştir. Basketbol oynayan ergenlerin, spor vasıtasıyla, sedanter ergenlere oranla daha atılgan olduklarını tespit etmiştir. Bu bağlamda bireylere, sporun sadece bir rekabet aracı olmadığını, insanın spor yaparak beden ve ruh sağlığını güvence altına alacağını öğretilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Çam ve ark. (2010), yaşları 18-26 arasında olan üniversite öğrencilerinin yapmış oldukları spor branşına göre atılganlık puan ortalamalarının karşılaştırması sonucunda bireysel spor yapan öğrencilerin atılganlık düzeyleri orta düzeyde, takım sporları yapan öğrencilerin ise puanları yüksek düzeyde çıkmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16 iken Çam ve ark. (2010), çalışmasında ise 18 yaş üstü denekler çalışmaya katılmıştır. Farklı sonuç bulunmasının bir nedeni bu durum olabilir. Diğer bir neden ise çalışmamıza katılan öğrencilerin yaşları daha küçük olduğu için buna bağlı olarak spor yaşları da küçüktür.

Çalışmamızda sedanterlerin, basketbol, futbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularının atılganlık puanları ile problem çözme puanları arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir.

Sedanterlerin, basketbolcuların, dövüş sporu ile uğraşanların ve atletlerin atılganlık ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından “Problem Çözme Yeteneğine Güven” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Futbolcuların ise “atılganlık” ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından “problem çözme yeteneğine güven” arasında yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Bu durum sedanterlerde dahil olmak üzere tüm deneklerin atılganlık düzeyi arttıkça problem çözme yeteneğine güven becerisinin de arttığını gösterir.

“Atılganlık” ile “kişisel-kontrol” ve “atılganlık” ile “yaklaşma-kaçınma” arasındaki ilişki incelendiğinde sedanterlerde, basketbol, dövüş sporları ve atletizm sporcularında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Futbolcuların “atılganlık” ile “kişisel-kontrol” puanı arasında, yine “atılganlık” ile “yaklaşma-kaçınma” puanı arasında ise orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sadece futbol branşı ile uğraşan sporcularının atılganlık düzeyi arttıkça “kişisel kontrol yani duruma hakim olduğu hissini” ve

“yaklaşma-kaçınma” yani karşılaşılan zor problemlerle başa çıkmaya isteğinin arttığını göstermektedir.

Sedanterlerin, basketbolcuların, dövüş sporu ile uğraşanların ve atletlerin “atılganlık” ile “toplam problem çözme” puanları arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p < 0,01$ ). Futbolcuların ise “atılganlık” ile “toplam problem çözme” puanları arasında yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=60) = -,623; p < 0,01$ ]. Bu durum tüm deneklerin atılganlık düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin arttığını göstermektedir.

Çalışmamızda, cinsiyete göre PÇE’den alınan puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada kadınlar ile erkeklerin problem çözme envanterinden aldıkları puanlar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durum kadınların ve erkeklerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarının benzer olduklarını göstermektedir.

Literatürde bizim çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmüştür. Bilge ve Aslan (1999), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre problem çözme becerileri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Başa (2011), kız öğrencilerin toplam problem çözme becerileri ortalamaları ile erkek öğrencilerin toplam problem çözme becerileri ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Saygılı (2000), lise öğrencilerinin cinsiyet farklılığı ile problem çözme becerileri arasında farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir.

Çalışmamızın bulgularını desteklemeyen cinsiyete göre problem çözme düzeylerinin değiştiğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Türkçapar (2009), beden eğitimi bölümünde okuyan erkek öğrencilerin problem çözme becerileri toplam puan ortalamalarının kız öğrencilerin problem çözme becerileri puan ortalamalarından daha iyi olduğunu belirtmiştir.

Kuru ve Karabulut (2009), çalışmasında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören bayan öğrencilerinin problem çözme beceri puanı ortalaması ile erkek öğrencilerin puan ortalaması arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bezci (2010), taekwondo antrenörleri ile yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu buna göre kadın taekwondo antrenörlerinin problem çözme beceri puanlarının, erkek taekwondo antrenörlerinin problem çözme beceri puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir.



Çalışmamızın bu bulgusunun literatürdeki bazı çalışmalar ile farklılık göstermesinin nedeni, çalışmalara katılan deneklerin yaşlarının farklılığı olabilir. Çalışmamızdaki deneklerin yaş ortalaması  $16,03 \pm 1,04$  iken yukarıda belirtilen çalışmalarda yaş olarak daha büyük deneklerle çalışılmıştır.

Çalışmamızda cinsiyete göre atılganlık puanları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonunda kadınlar ile erkeklerin atılganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durum kişiler arası ilişkilerde atılganlığın erkeklerde ve kadınlarda benzer olduğunu göstermektedir. Literatür taramasında araştırmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır (Çam ve ark., 2010; Efe, 2007; Kapancı, 2006; Akıncı, 1999; Uzuntarla ve ark., 2016).

Kul ve Demirel (2017), çalışmalarında erkeklerde ve kadınlarda atılganlık farklarının olup olmadığını incelemişler ve iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Çam ve ark. (2010), çalışmasında cinsiyete göre atılganlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Yine başka bir çalışmada 14-16 yaş grubu bireysel ve takım sporlarının deney gruplarındaki deneklerin cinsiyete göre atılganlık puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Efe, 2007). Kapancı'nın (2006) çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin, atılganlık yönünden birbirine benzer özellikte olduğu görülmüştür. Akıncı'nın (1999) yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet değişkeninin atılganlık puanını etkilemediği belirtilmiştir. Yine Uzuntarla ve ark. (2016) cinsiyet ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir. Eraslan (2015), çalışmasında da cinsiyet değişkenine göre atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir.

Çalışmamızın aksine cinsiyetin atılganlık düzeyi üzerinde etkisinin olduğunu belirten çalışmalara da rastlanılmıştır. Bir çalışmada 17-40 yaş arasındaki kadın güreşçilerin erkek güreşçilere göre atılganlık puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. (Bayraktar, 2007). Bizim çalışmamızdaki deneklerin yaş grubunun, çalışmamızı desteklemeyen bu çalışmadaki deneklerden farklı olması (daha küçük) farklı sonuçlar bulunmasının nedeni olabilir.

Çalışmamızda kadınların ve erkeklerin atılganlık puanları ile problem çözme puanları arasındaki ilişki kadınlarda ve erkeklerde ayrı ayrı incelenmiştir.

Kadınların atılganlık puanları ile problem çözme envanterinin alt boyutlarından "problem çözme yeteneğine güven" arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir

ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.380; p<0,01$ ]. Yine kadınların atılgnlık puanları ile “toplam problem çözme” puanları arasında, orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.320; p<0,01$ ]. Yani atılgnlık puanı arttıkça problem çözme yeteneğine güven puanı ve toplam problem çözme puanı düşmektedir. Problem çözme puanlarının düşük olması o alandaki becerinin yüksek olduğunu gösterir. Yani bu durum atılgnlık düzeyi arttıkça problem çözme yeteneğine güven becerisinin ve toplam problem çözme becerisinin de arttığını gösterir.

Erkeklerin ise atılgnlık ile “problem çözme yeteneğine güven” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.474; p<0,01$ ]. Atılgnlık ile “kişisel kontrol” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.406; p<0,01$ ]. Atılgnlık ile “yaklaşma-kaçınma” arasında orta derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.339; p<0,01$ ]. Atılgnlık ile “toplam problem çözme” arasında yüksek derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [ $r (n=150) = -.527; p<0,01$ ]. Bu durum erkeklerde atılgnlık puanları ile problem çözme becerilerinin tüm boyutlarının ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani atılgnlık düzeyi arttıkça problem çözme becerisi de artmaktadır.

Çalışmamızda, annenin ve babanın eğitim durumuna göre PÇE’den alınan puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada annesi ve babası ilkökul/ortaokul mezunu olan öğrenciler ile annesi ve babası lise/üniversite mezunu olan öğrencilerin problem çözme envanterinden aldıkları puanlar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durum ailelerin eğitim düzeyinin çocuğun problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışların etkilemediklerini göstermektedir.

Bizim çalışmamızın bulgusuna benzer olarak, Gündoğdu (2010), çalışmasında lise öğrencilerinin anne ve babalarının eğitim düzeyine bağlı olarak problem çözme envanterinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Ünüvar (2003), 710 ergen üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında çalışmaya katılan bireylerin anne ve babalarının eğitim durumları ile problem çözme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Aslan ve Sağır (2012), çalışmasında öğretmen adaylarının ebeveynlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre yaptığı karşılaştırmada öğretmen adaylarının problem çözme beceri puanlarının anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Yılmaz ve ark. (2009), sağlık yüksekokulunda öğrenim gören 335

öğrenci üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada problem çözme beceri düzeyleri ile anne-baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmamızın bu bulgusunu desteklemeyen çalışmaya da rastlanılmıştır. Saygılı (2000), 300 lise öğrencisi üzerinde öğrencilerin algıladıkları problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin öğrenim durumunu incelediği araştırmasında öğrencilerin anne eğitim düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin de artacağı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda ebeveyn eğitim durumuna göre Atılganlık puanları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonunda lise/üniversite mezunu olan ailelerin çocuklarının atılganlık puanları ilkokul/ortaokul mezunu ailelerin çocuklarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum ailenin eğitim düzeyinin çocuğunun atılganlık düzeyini olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir. Ailenin, çocuklarının kimlik geliştirmesindeki ebeveyn eğitiminin önemi düşünüldüğünde bu eğitimin artması çocuğun atılganlık düzeyini artıran bir faktör olabilir. Ülkemizde ebeveyn eğitiminin çocukların davranışsal, duygusal, sosyal özelliklerinin yanı sıra akademik başarıları üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Ekinci 2013; Hortaçsu, 1995).

Bireylerin atılganlık düzeyine anne ve baba eğitim durumlarının etkisinin de olduğu sonucuna kesin olarak ulaşılamamıştır. Literatür çalışmalarındaki bulgularda farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bazı sonuçlar, annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının çocuğun atılganlığını artırıcı bir etki niteliği taşıdığını gösterirken, bazı araştırmalar da babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, çocuktaki atılganlık düzeyinin de yükseleceğini belirtmektedir. (Ekinci 2013; Kaya 2001; Tataker, 2003). Literatürde bizim çalışmamızı destekler nitelikte birçok çalışma olduğu görülmüştür.

Gacar ve Coşkuner (2010), çalışmasında anne ve babanın, eğitim durumları açısından atılganlık düzeylerine bakıldığında, annesi lise mezunu olan güreşçilerin atılganlık düzeyi puan ortalaması ile annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan güreşçilere göre daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Yine babası lisans mezunu olan güreşçilerin atılganlık düzeyi puan ortalaması ile babası okuryazar olmayan ve ilkokul ve lise mezunu olan güreşçilere göre daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Ekinci (2013), anne eğitim durumuna göre, annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin RAE toplam puan ortalamalarının annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük olduğunu saptamıştır. Onur (2006), çalışmasında babaları okuryazar

olmayan grupla, babaları lisans ve lisansüstü eğitime sahip olan grup arasında atılganlık düzeyi puanlarının babaları lisans ve lisansüstü eğitime sahip olan grup lehine olduğunu belirtmiştir. Kapancı (2006), çalışmasında babanın eğitim durumu lise ve lisans olan öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları, babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin atılganlık puan ortalamasından yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çalışmamızın aksine aile eğitiminin çocuğun atılganlık düzeyi üzerinde etkisinin olmadığını belirten çalışmalara da rastlanılmıştır. Onur (2006), çalışmasında annenin eğitim düzeyinin çocuklarının atılganlık seviyesini etkilemediğini belirtmiştir. Yine başka bir çalışmada anne ve babanın eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanları karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Heybet, 2010).



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamıza katılan deneklerin problem çözme becerisine olan güven duygularının yüksek olduğu ve çalışmaya katılan tüm deneklerin “orta düzeyde atılgan” oldukları belirlenmiştir. Atılganlık puanları ile problem çözme becerisi puanları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Atılganlık düzeyi arttıkça Problem Çözme Yeteneğine Güven becerisinin de arttığı belirlenmiştir.

Kadınların ve erkeklerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarının benzer olduğu yine kişiler arası ilişkilerde atılganlığın erkeklerde ve kadınlarda benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

Sedanterlerin ve farklı branşlarla uğraşan sporcuların problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarının benzer olduğu, uğraşılan branşın ya da sedanter olmanın atılganlık düzeyini etkilemediği görülmüştür.

Ailelerin eğitim düzeyinin çocuğun problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışlarını etkilemediği görülürken, ailenin eğitim düzeyi arttıkça çocuğunun atılganlık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçları dikkate alındığında öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile onların günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözebilmeye yeteneklerinin birebir ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Sporcuların atılganlık düzeylerinin gelişmesi için onlara uygun koşul ve ortamların sağlanması oldukça önemlidir. Problem çözme becerilerinin artırılması için kişilere verilen destek büyük önem taşımaktadır. Bu anlamda bu ortam ve koşulların sağlanması hususunda okul idarecilerinin ve ailelerinin devreye girmesi önemli görülmektedir. Ayrıca atılganlık ile ilgili eğitimler verilerek problem çözme becerisi artırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akın KM. Okul yöneticilerinin problem çözme becerileri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, Yüksek Lisans Tezi 2007; 11-17.
- Akıncı T. Yurtdışı yaşantısı geçiren ve geçirmeyen gençlerin atılganlık puanlarının karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 1999.
- Akpınar Ş. Öğretmen adaylarının problem çözme ve sosyal becerilerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Kahramanmaraş, Yüksek Lisans Tezi, 2014; 18-19 -22-24-25-26.
- Alagül Ö. Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2004; 15-18.
- Albayrak A. Sivil savunma ve seferberlik hizmetlerinde görevli kamu personelin problem çözme becerisi, mobinge uğrama ve motivasyon durumlarının belirlemeye yönelik bir alan çalışması. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2015;25-26.
- Arslan Y. Lise Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2009; 17-35.
- Aslan O, Sağır Uluçınar Ş. Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının problem çözme becerileri. Türk Fen Eğitimi Dergisi 2012;9(2):82-94.
- Avcı M. Lise öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyometrik statülerine göre incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Ayhan G. Hemşirelerde psikolojik şiddet (mobbing) ile atılganlık düzeyi ilişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2012; 35-36.
- Başa E. Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Yüksek Lisans Tezi, 2011;53.
- Bayraktar G. Güreşçilerin psikolojik ihtiyaçları ile atılganlık düzeylerinin bireysel başarılarına etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2007; 23-55.
- Begde Z, Özyürek A. Öğretmen ve anne-baba tutumlarının okul öncesi dönem çocuklarının problem çözme becerilerine etkisi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özgün Araştırma Makalesi 2016; 5(1): 204-232.
- Begde Z. Öğretmen ve ebeveyn tutumlarının okul öncesi dönem çocuklarının problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

- Berkant Hasan G, İsmail E. İlköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science* 2013;3(6):1021-1041.
- Bezci Ş. Tekwando antrenörlerin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2010.
- Bilge J, Aslan. A. Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 1999;(13):18.
- Bingham A. Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi 3.Baskı, İstanbul, Milli Eğitim Basımevi. 1976;18.
- Bozboğa ZB. Sivas il merkezinde çalışan ebelerin atılganlık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Yüksek Lisans Tezi, 2009;9-12.
- Cemal G, Şakir T, Evrim Ç. Gençlik merkezlerine üye olan gençlerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2016; 3(1).
- Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2<sup>nd</sup> ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1988.
- Çağatay E. Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2010;26.
- Çam İ, Yazıcılar İ, Çetin B, Salman M, Çekin R. Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. *BESBD* 2010;5(2):46-51.
- Çevik AS. Atılganlık ve kadın. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2011;4(1):141-147.
- Çınar Y. Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2016;18-19.
- Demir A. Sağlık meslek lisesi öğrencilerin problem çözme süreci, zeka ve tutumlarının incelenmesi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Dinçer F. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2008;19.
- Doğar Y. "Türkiye'de Spor Yönetimi". Adana, Öz Akdeniz Ofset, 1997: 3.

- Efe M, Öztürk F, Koparan Ş. Bursa ilindeki faal futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi 2008;4 (2): 49-58.
- Efe M. 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa, Doktora Tezi, 2007;33.
- Ekinci M, Altun Ö, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. J Psy Nurs 2013;4(2): 67-74.
- Eraslan E. Üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2015;4(1):214-223.
- Ergün M. Üniversite öğrencilerinde aleksitimi düzeylerinin problem çözme becerileriyle ilişkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2015;5.
- Erkuş B. Özel hastanelerde çalışan yönetici hemşirelerin ve hemşirelerin eleştirel düşünce düzeyi ve problem çözme becerileri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2011;38-39;40.
- Erol T. Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2015;19.
- Gacar A, Coşkun Z. Güreşçilerin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Journal of New World Sciences Academy 2010;( 5)3:195-203.
- Göktürk ÖG. İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2009;4-31.
- Güler R. K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, Yüksek Lisans Tezi, 2011;13-15.
- Gülşen D. Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 1.
- Gündoğdu Z. Bursa il merkezindeki Anadolu liseleri, kız meslek liseleri ve genel liselere devam eden 9. ve 12. sınıf öğrencilerin çatışma eğilimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2010; 23-24.



- Gündoğdu C, Tüfekçi Ő, Çelebi E. Gençlik merkezlerine üye olan gençlerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2016;3(1):1-9.
- Güneş F, Arslan C, Eliüşük A. Atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme, algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeyleri üzerine etkisi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2014;3(1): 456-474.
- Güneş F. Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2011;28-29.
- Heppner PP, Peterson CH. The development and implications of a personal-problem solving inventory, Journal of Counseling Psychology 1982;29: 66-75.
- Heybet T. Adana İlindeki 14-17 yaş grubu basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2010;10-23.
- Hortaçsu N. Parents' education levels', parents' beliefs, and child outcomes. The J Gen Psychol 1995;156:373-83.
- İnce G. Farklı spor branşlarıyla uğraşan bedensel engelli bireylerin atılganlık durumlarının karşılaştırılması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi 2017;3(1):1-7.
- Kanbay Y. Hemşirelik öğrencilerine verilen eleştirel düşünme eğitimin problem çözme becerisi üzerine etkisi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Doktora Tezi, 2013;23-25
- Kapancı İ. Sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerinin başarı ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, Yüksek Lisans Tezi, 2006;37-38.
- Karabulut EO, Kuru E. Ritim ve dans dersi alan ve almayan beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2009;29(2):441-458
- Karabulut EO, Ulucan H. Yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi (Kırşehir Örneği). Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2011;12(1):227-238
- Kat H. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi, 2009;2-12.
- Kaya Z. Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2001;26.

- Kesicioğlu OS. Okul öncesi dönem çocukların kişilerarası problem çözme becerilerinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim TEDMEM 2015;40(177) :327-342.
- Kılıç D, Saman O. İlköğretim okullarında okutulan sosyal bilgiler dersinde problem çözme yönteminin kullanılışı. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi 2005;11:100-112.
- Kırılmazkaya G. İlköğretim fen bilgisi ve sınıf öğretmen adaylarının problem çözme ve sosyal becerilerinin karşılaştırılması. Fırat Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü, Elazığ, Yüksek Lisans Tezi, 2010; 6-10.
- Koray Ö, Azar A. Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerinin cinsiyet ve seçilen alan açısından incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2008;16(1):125-136.
- Kul M, Demirel M. Lise öğrencilerinin spor değişkenine göre sosyal beceri ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS) 2015;1:41-54.
- Kutlu Y. Bir grup öğrenci hemşirede atılganlık eğitiminin etkinliği. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2009;2(3):3-11.
- Nermin NO, Öntürk ZK, Karabacak Ü, Aslan FE, Eti F, Serbest Ş. Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri: bir yıllık izlem sonuçları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2010;1(4).
- Olçay EK, Emin K, Atilla P. Beden eğitimi öğretmenlik bölümü öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Ahi Evran ve Gazi Üniversitesi Örneği. Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009; (3)3: 272-273.
- Olçay EK, Kuru M, Pulur A. Beden eğitimi öğretmenlik bölümü öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Ahi Evran ve Gazi Üniversitesi Örneği. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009;3(3): 272-273
- Onur N. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 47.
- Orak G. Ortaokul Yöneticilerin problem çözme becerileri ve iş doyumları arasındaki ilişki (Kayseri Örneği). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi, 2014;15-19.
- Özer B, Gelen İ, Öcal S. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi 2009;6(12):235-257.
- Öztürk A, Bayazıt, B, Gencer E. Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi 2016;14(2):145-151.

- Öztürk F, Efe M, Koparan Ş. 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Hacettepe Spor Bilimler Dergisi 2007;18(4):147-155.
- Öztürk F, Koparan Ş, Efe M. Boks antrenör adaylarının problem çözme becerisi ve atılganlık düzeylerinin tespiti. Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi 2008;21(2):447-459.
- Özver İ. Genç erişkinlerde intihar davranışı ile problem çözme, dürtüsellik ve düzeylerinin araştırılması. BESBD 2010;5(2):46-51.
- Pamuk S. Farklı anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin kendini toplama gücüne, problem çözme becerilerine ve karar verme davranışlarına etkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2016;32-39.
- Polat H. Hemşirelerin Problem Çözme Becerileri Ve Atılganlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın, Yüksek, Lisans Tezi, 2013;21-22-23-9-11.
- Polat RH. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bazı sosyo demografik özellikleri ve düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2008;8-22.
- Pulur A, Karabulut EO, Koç H. Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2012;10(1):11-16.
- Rathus, SA. "30-Item Schedule for assesing assertive behavior", Behavior Therapy 1973; 4:398-406.
- Saracaloğlu S, Serin O, Bozkurt N. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü öğrencilerin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. M.U. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2001;14:121-134.
- Sarıçam H, Yılmaz E, Arzu AG, Gülbahçe Ö, Çardak M. İlköğretim II. kademe öğrencilerinde benlik saygısı, atılganlık ve farklı yetenek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences 2013;10(1):1702-1719.
- Saygılı H. Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2000.
- Serden O, Serden NB, Saygılı G. İlköğretim düzeyindeki çocuklar için problem çözme envanterinin (ÇPÇE) geliştirilmesi. Elementary Education Online 2010; 9(2):446-458.
- Sezen G, Paliç G. Lise Öğrencilerin Problem Çözme Becerisi Algılarının Belirlenmesi. 2 nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications 27-29 April, 2011 Antalya-Turkey. Siyasal Kitabevi, Ankara, Turkey, 2011 ISBN: 978-605-5782-62-7.

- Sözen H, Doğan E, Erdoğan E. Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2012;1(9):97-110.
- Suveren, S. Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı 1991;7(1): 191-199.
- Şahin H. Psikososyal gelişim temelli eğitim programının anasınıfına devam eden çocukların duygusal zekalarına ve problem çözme becerilerine etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2015;9.
- Şahin S. Üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerin atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve başarıları ile ilişkisinin araştırılması. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Yüksek Lisans Tezi, 2011;5.
- Tataker T. Ergenlerin atılganlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2003.
- Tekin A, Tekin G, Eliöz M. Kick-Boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. Türkiye Kick Boks Federasyonu Dergisi 2011;4(1):1309-1336.
- Tekin G, Tayfun MA, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009;6(2):147-158.
- Tel M. Atatürk'ün beden eğitimi ve spora bakış. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Elazığ 2007;173-176.
- Temel V, Ayan V. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. KMU Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi 2015;17(29):70-76.
- Tercanlı N. Hemşirelerin algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerisi arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 2011;20-21
- Timuçin A. Yönetici hemşirelerin atılganlık düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler. İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2005;6.
- Türkçapar Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Farklı Değişkenler Açısından Problem Çözme Beceriler Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009;10(1): (129-139).
- Uzuntarla Y, Cihangiroğlu N, Ceyhan S, Uğrak U. Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin analizi. Bingöl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde Bir Araştırma 2016;15(2):98-104.
- Ünüvar A. Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2003.

- Voltan N. Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik alışması. Psikoloji Dergisi 1980;3(10):23-25.
- Yalçın İ, Beyleroğlu M, Gacar A. Hazar M. Ecdada saygı gençlik kampı'na katılan gençlerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. Akademik Sosyal Araştırma Dergisi 2015;(19)3:338-344
- Yaman ŐE. Hemşirelikte atılganlık. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2007;10(3).
- Yıldız SA, Ekşisu M. Problem özme becerisini geliştirme programının 9. sınıf ğrencilerinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi. Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi 2011;(13)1.
- Yılmaz E, Karaca F, Yılmaz E. Sağlık yüksekokulu ğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2009;12(1): 38-48.
- Yılmaz S. Güvensiz bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin aldatma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2016;27-28.

## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul Belgesi



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/126

31.10.2014

Sayın : Doç. Dr. Tülin ATAN

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Farklı Branşlarda Erkek ve Bayan Sporcuların Atılganlık ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** başlıklı OMÜ KAEK 2014/822 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına; çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 30.10.2014 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof.Dr.A.Tevfik SÜNTER  
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu  
Başkanı

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler, elinizde bulunan kişisel bilgi formu, atılganlık envanteri ve problem çözme envanteri sizlerin atılganlık ve problem çözme beceri düzeyinizi ölçmek için hazırlanmıştır. Yapacağım bu çalışmanın hedefine ulaşması için soruları içten ve doğru cevaplamanız son derece önemlidir. Teşekkür ederim.

Aşağıda sizinle ilgili çeşitli sorular bulunmaktadır dikkatlice okuyarak boşlukları doldurunuz ve sizi belirten kutucuklara (x) işareti koyunuz. Katkılarınızdan dolayı teşekkürlerimi sunar öğrencilik ve spor hayatınızda başarılar dilerim.

1. Yaş { \_\_\_\_\_ }
2. Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek
3. Vücut Ağırlığı: { \_\_\_\_\_ }
4. Boy Uzunluğu: { \_\_\_\_\_ }
5. Uğraştığınız Spor Branşı: { \_\_\_\_\_ }
6. Anne Eğitim Düzeyi: { \_\_\_\_\_ }
7. Baba Eğitim Düzeyi: { \_\_\_\_\_ }

### Ek 3. Atılganlık Envanteri

	Çok İyi Uyum	Oldukça Uyum	Biraz Uyum	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.						
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.						
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.						
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.						
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.						



#### Ek 4. Problem Çözme Envanteri

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

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

## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Sabiha GÖÇER

Doğum Yeri: Reyhanlı-Hatay

Doğum Tarihi: 05-01-1969

Medeni Hali: Bekar

Bildiği Yabancı Diller: Domca – Almanca (Az seviye) – Arapça (Az seviye)

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): Üniversite Mezunu

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl:

E-posta: sbh.fb.1907@hotmail.com