

## Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik

Ahmet Şahin<sup>1</sup>

### Özet

Spor, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerin de önemli rol oynadığı bir alandır. Sporcuların başarıya ulaşabilmesi için etkili problem çözme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, sporcuların performansını artıran kritik bir faktördür. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Sporcular, antrenman veya müsabaka sırasında beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında, bilişsel esneklikleri sayesinde hızlı kararlar alabilir ve alternatif çözümler geliştirebilmektedirler. Bu yetenek, sporcuların sadece bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım dinamiklerini de olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip sporcular, kaygı ve baskı altında daha iyi performans sergileyerek, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedirler. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde sporda problem çöze ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

### Problem

Problem, çok geniş bir kapsamda ele alınan bir kavramdır. Bireyin günlük yaşamında ulaşmayı hedeflediği çözümlere giderken karşısına çıkan engeller, bir öğrencinin eğitim sürecinde başarılı notlar alamaması ya da bilim insanlarının keşif ve buluş yapma sürecinde karşılaştığı zorluklar, problem olarak tanımlanabilir ve bu engellerin ortadan kaldırılması gerekir (Heppner ve Krauskopf, 1987).

Yıldırım (2018) problemi, genellikle bireyin mevcut durumunu geliştirmesine engel olan faktörler olarak tanımlarken, Hunley ve McNamara (2009), sosyal bilimlerde yapılan araştırmalara dayanarak problemi, kurumsal hedefler ile çalışanların mevcut durumları arasındaki fark olarak ifade etmiştir (Hunley ve McNamara, 2009; Yıldırım, 2018).

1 Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey.  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3975-3208>, [asahin@mehmetakif.edu.tr](mailto:asahin@mehmetakif.edu.tr)

Problemler genellikle iki farklı kategoriye ayrılır: sıradan problemler ve sıradan olmayan problemler. Günlük yaşamımızda karşılaştığımız sıradan problemler, dört işlem becerisi gibi temel yeteneklerle çözülebilecek türde zorluklardır. Örneğin, bir alışveriş listesinde eksik olan bir malzemeyi tamamlamak ya da bir hesaplama yapmak bu tür problemlere örnektir. Ancak, sıradan olmayan problemler, daha karmaşık ve derinlemesine düşünmeyi gerektiren zorluklardır. Bu tür problemlerin çözümünde, yalnızca dört işlem becerisi yeterli olmaz; aynı zamanda düşünceleri analiz etmek, fikirler arasında bağlantılar kurmak, ve soyut düşünme becerilerini kullanarak çözüm geliştirmek gerekir (Gök ve Sılay, 2009).

### **Problem Çözme Kavramı**

Problem çözme becerisinin, edebiyat, eğitim, bilim, endüstri, tıp ve iş dünyası gibi birçok farklı alandaki faaliyetler üzerinde önemli bir etkisi olduğu açıktır. Ancak, profesyonel yaşamımızın birçok alanında problem çözme yeterince önemsenmemekte ve bu beceriler gerektiği kadar kullanılmamaktadır. İnsanlar ve diğer canlılar, hayatta kalabilmek ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için problem çözme yeteneklerine ihtiyaç duyan zeki varlıklardır (Solso, MacLin ve MacLin, 2013). Problem çözme becerileri, iş yaşamında da belirleyici bir faktördür. Örneğin, bir yönetici, karşılaştığı zorlukları etkili bir şekilde analiz edip, farklı çözüm yolları üretebildiğinde, hem kendi kariyerinde hem de kurumunun başarısında önemli bir rol oynar. Problem çözme, yalnızca günlük görevleri yerine getirme becerisi değil, aynı zamanda kritik düşünme, yaratıcı fikirler geliştirme ve bu fikirleri uygulamaya koyma yeteneğidir. Etkili bir okul ve eğitim yönetiminde, yöneticilerin problem çözme becerilerinin farkında olması ve bu becerilerin nasıl kullanılabileceğini anlaması kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda yöneticilerin yaratıcı ve eleştirel düşünme tekniklerini bilmesi, bu becerileri öğretmesi ve problem çözme süreçlerinde etkin bir şekilde kullanması da gereklidir (Pretz, Naples ve Sternberg, 2003). Problem çözme, yalnızca zorlukların üstesinden gelmek için uygulanan bir yöntem değil, aynı zamanda düşünme, hareket etme, hissetme ve öğrenme sürecidir. Bu açıdan bakıldığında, problem çözme, belirli entelektüel davranışların şekillenmesi için de bir model sunar (Belzer, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002).

Problem çözme, insanların amaçlarına ulaşma sürecinde karşılaştıkları iç ve dış engelleri aşma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Genç ve Kalafat, 2010). Bilimsel yöntemle problem çözme ise, verilerin tümevarım yoluyla analiz edilmesi ve bu analizler sonucunda hipotezler oluşturulmasıyla gerçekleşir (Güner, 2000). Günlük yaşamın ve iş hayatının getirdiği

engelleri aşmak için en etkili yöntemi seçebilmek, problem çözme becerisi olarak değerlendirilebilir (Genç ve Kalafat, 2010). Problem çözme becerisi, hayatımızın her alanında kazandığımız bir yetenektir ve sürekli gelişimin bir parçasıdır. Yaşam boyunca her büyüme evresinde yeni problemlerle karşılaştığımız için, bu beceriyi geliştirme ihtiyacı devam eder. Problem çözme sürecini etkileyen birçok faktör vardır; bunlar arasında özgüven, yaş, bireysel farklılıklar, aile tutumu, deneyim, duygusal durumlar, kaygı, kültürel arka plan ve kişilik gibi unsurlar yer alır. Bu faktörler, bireyin problemler karşısında nasıl tepki vereceğini ve ne tür çözümler üretebileceğini şekillendirir. Sporcular açısından bakıldığında, problem çözme becerisi hem bireysel performanslarını hem de takım başarısını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Sporun içinde bulunan bireyler, yeteneklerini, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirirken, sahada mücadele ederken hem rakibe hem takım arkadaşlarına hem de kendi performanslarına yönelik anlık çözümler üretmek zorundadırlar. Bu süreç, hem zihinsel hem de fiziksel becerilerin uyum içinde çalışmasını gerektirir. Başarı odaklı sporcular, karşılaştıkları problemleri etkili bir şekilde analiz edip çözümler geliştirdiklerinde, yalnızca performanslarını değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerini de ileri taşırlar (Genç ve Kalafat, 2010).

### Problem Çözme Aşamaları

Problemlerin değişkenlikleri ve özellikleri, problem çözme sürecini etkileyen pek çok faktöre bağlıdır. Bir kişinin bu süreçte başarılı olabilmesi, probleme karşı verdiği mücadele, probleme yaklaşımı ve sentez yaparak değerlendirme yeteneğine bağlıdır (Öğülmüş, 2001). Problem çözme süreci bir dizi aşamadan geçmekte ve her aşama, çözümün ne kadar etkili olacağını belirlemektedir.

#### 1. Hazırlık Aşaması:

Bu aşamada problemin ne olduğu ve neden ortaya çıktığı tespit edilir. Problemin doğasına uygun olarak çözüm yolları araştırılmaya başlanır. Aynı zamanda, problemle ilgili olduğu düşünülen tüm malzemeler ve bilgiler bir araya getirilir. Bu aşamada genellikle sorun çözümüne yönelik ilk adımlar atılır. Ancak, bu ilk çözümler her zaman etkili olmayabilir. Problemin çözümü için daha yaratıcı ve kalıcı çözümler bulunabileceği düşüncesiyle, süreç ertelenebilir ve daha derin bir analiz yapılması beklenir.

#### 2. Kuluçka Aşaması:

Bu aşamada, kişi problemi zihninde olgunlaştırmaya başlar. İlk başta sorun olarak görülen bazı olumsuz durumlar bu aşamada daha net hale gelir ve çözümler için gerekli olan yeni bilgi ve olgulara ulaşılır. Bu süreç genellikle

bilinçsizce ilerler; kişi bilinçaltında problemle ilgili fikirler üretmeye devam eder. Böylece, daha önce fark edilmeyen bağlantılar kurulabilir ve problem çözme sürecine önemli katkılar sağlanır.

### 3. Kavrama veya Aydınlanma Aşaması:

Bu aşama, kişinin problem çözme sürecine tamamen dahil olduğu ve yeni fikirler üretmeye başladığı noktadır. Kişinin kavrama yeteneği gelişir ve daha önce görülmeyen çözüm yolları fark edilir. Bu aşamada yaratıcılık ön plana çıkar ve kişi, problemin farklı boyutlarını anlamaya başlar. Çözüm yolları daha net hale gelir ve daha fazla anlam kazanmaya başlar.

### 4. Değerlendirme ve Düzeltme Aşaması:

Bu aşama, kişinin bulduğu çözümleri test etme aşamasıdır. Bulunan fikirlerin veya çözümlerin işe yarayıp yaramadığı değerlendirilir. Eğer çözüm işe yararsa, problem çözülmüş ve süreç başarıyla tamamlanmış demektir. Ancak, eğer sonuçlar istenilen etkiyi sağlamazsa, süreç en baştan tekrar gözden geçirilir ve yeni çözümler aranır. Bu aşama, problem çözme sürecinde esnekliğin ve değerlendirme yeteneğinin ne kadar önemli olduğunu gösterir (Morgan, 2015).

## Sporda Problem Çözme

Problem çözme becerisi, bireyin bir sorunu fark etmesiyle başlar ve bu soruna çözüm bulma süreciyle devam eder (Yerli, 2009). Spor ve problem çözme becerisi üzerine yapılan araştırmalar, bu iki kavramın nasıl birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sporun çeşitli alanlarında yer alan antrenörler, hakemler, sporcular, yöneticiler ve diğer unsurlar üzerinde yapılan pek çok bilimsel çalışma, bu becerinin spor dünyasında ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır (Yerli, 2009). Sporcuların karşılaştıkları problemleri, tecrübelerine dayanarak çözmeye çalıştıkları ve problem çözme odaklı bir yaklaşımla hareket ettikleri için becerilerini amaca uygun bir şekilde kullanabildikleri söylenebilir (Yerli, 2009).

Özellikle çim hokeyi gibi hızlı, akıcı ve dinamik spor dallarında, problem çözme becerisi oyunun en kritik unsurlarından biridir. Her ne kadar çim hokeyi bir takım sporu olsa da, birebir mücadelelerde topa sahip olabilmek sürecinde kazananı belirleyen en önemli faktör, oyuncuların problem çözme yetenekleridir (Yerli, 2009). Bu beceri, oyuncuların oyunun akışını ve rakiplerinin hamlelerini doğru bir şekilde analiz edip, anında stratejiler geliştirmelerini sağlar.

Sporcuların verimliliğinin artmasında en önemli etkenlerden biri motivasyondur. Motivasyonun düşük olduğu her uğraşta başarı oranı

da düşüktür (Aslan ve Kuru, 2002). Sporcular, antrenman veya yarışma sırasında ekip arkadaşlarıyla uyum içinde çalışmalı, rakibin hamlelerini öngörerek yeni teknik ve taktikler geliştirmelidir. Bu bağlamda, başarılı bir atletin problem çözme becerisi yüksek olmalıdır. Çünkü problem çözme, sadece bireysel performansları değil, aynı zamanda takım başarısını da etkileyen temel bir faktördür (Konter, 2004). Aslan (2023)'a göre, sporcular sürekli bir mücadele içindedirler ve bu mücadeleler esnasında birer problem çözme sürecidir. İster bireysel sporcu olsun, ister takım sporcusu, her sporcu yarışma esnasında sürekli problemlerle karşılaşır. Rakibin hamlelerini tahmin etme, takım arkadaşlarıyla uyum sağlama, yarışma baskısını yönetme, yeteneklerini sergileyebilme ve rakibini alt etme gibi zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple, sporcuların problem çözme yeteneklerini geliştirmeleri, hem bireysel hem de takım başarısını doğrudan etkiler.

Sporun sadece fizyolojik, stratejik ve teknik yönlerden oluşmadığını, aynı zamanda mental bir sürecin de önemli bir parçası olduğunu vurgulayan birçok araştırma ve inceleme yapılmıştır. Sporcuların fiziksel hazırlıkları kadar, zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma becerileri de spor performansını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer alır. Özellikle yüksek beklentilerle karşı karşıya kaldıklarında, bu beklentilere ulaşamama korkusu ya da kendilerini beklentilerin gerisinde algılama durumu, sporcularda ciddi düzeyde stres yaratabilir (Yerli, 2009). Zirve performans üzerine yapılan araştırmalar, elit sporcuların en iyi performanslarına ulaşabilmeleri için stres faktörlerini etkili bir şekilde yönetmeleri gerektiğini ortaya koymuştur. Stres yönetimi, sporcuların başarıya giden yolda karşılaşacakları hem müsabakaya özgü hem de günlük yaşamdan kaynaklanabilecek çeşitli zorluklarla başa çıkmalarını gerektirir. Bu faktörler arasında, yarışma anındaki fiziksel baskıların yanı sıra, kişisel yaşamlarındaki sorunlar ve dış çevrelerinden gelen beklentiler de yer almaktadır. Bu bağlamda, sporcularda mental süreçlerin ve stres yönetiminin önemi, yalnızca fiziksel hazırlığın yeterli olmadığını, zihinsel dayanıklılığın da başarı için kritik bir bileşen olduğunu göstermektedir.

### Bilişsel Esneklik

Dennis ve Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireyin zihinsel kapasitesini çevresel değişimlere göre esnetebilmesi ve yeni gelişmelere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu esneklik, bireyin değişen koşullara hızlı bir şekilde yanıt verebilmesi ve davranışlarını hedefe yönelik olarak uyarlayabilmesi anlamına gelir (Garcia-Garcia, Barceló, Clemente ve Escera, 2010). Bilişsel esneklik, bireylerin beklenmeyen ve yeni durumlarla karşılaştıklarında, stratejik düşünme ve problem çözme süreçlerini etkin bir

şekilde düzenleyebilme kabiliyetini ifade eder (Canas, Qusada, Antoli, ve Farjardo, 2003). Bilişsel esnekliğin temel özelliklerinden biri, bireyin farklı çözüm yollarının ve seçeneklerin farkında olması ve bu alternatiflere uyum sağlayabilme becerisidir.

Martin ve Rubin (1995), bu kavramı, bireyin alternatiflerin farkındalığına sahip olmasını, duruma adapte olma isteğini ve esnek olma konusundaki öz yeterliliğini içeren bir kavram olarak tanımlamışlardır. Sporcular için bilişsel esneklik, performanslarının önemli bir bileşenidir. Müsabaka öncesi ya da sırasında yaşadıkları yoğun kaygı ve stres, kontrol edilemediğinde performansı olumsuz etkileyebilir. Başaran ve diğerleri (2009), bu durumun sporcularda başarılı sonuçlar elde edilmesini zorlaştırdığını belirtmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, stresli ve belirsiz durumlarda daha etkili ve hızlı çözümler üretebilirler, bu da onların stres yönetiminde daha başarılı olmalarını sağlar (Dennis ve Wal, 2010).

Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esnekliği, bireyin sorumlulukları çerçevesinde görevlerini ele alış biçimi ve yanlış-doğru düşünme kalıplarını değiştirme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, aniden gelişen olaylara daha rahat adapte olabilirken, düşük esneklik seviyesine sahip olanlar değişime karşı daha dirençlidir. Bu esneklik, yürütücü işlevler, dikkat, algı ve çatışma gibi bilişsel sistemin çeşitli bileşenleriyle de etkileşim halindedir (Ionescu, 2012). Sonuç olarak, bilişsel esneklik, hem sporcular hem de diğer bireyler için zor durumlarda daha etkili çözümler bulabilme ve stresle başa çıkmada önemli bir yetenektir. Bu beceri, kişinin zihinsel olarak alternatif yollar üretme kapasitesini ve değişimlere uyum sağlama kabiliyetini artırır, dolayısıyla başarıya ulaşma sürecinde kritik bir rol oynar (Martin ve Rubin, 1995).

### **Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

Bireylerin bilişsel esnekliğini etkileyen çeşitli unsurlar bulunmaktadır ve kişilik özellikleri bu faktörler arasında önemli bir yer tutar. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan araştırmalar, olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu, olumsuz kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise bilişsel esnekliğin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, kişilik yapısının bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğunu ve olumlu kişilik özelliklerinin bu esnekliği teşvik ettiğini göstermektedir. Dolayısıyla, kişilik özelliklerinin bireylerin bilişsel esneklik düzeyini belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

**Yaş:** Yaş, bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörlerden biridir. Genç bireylerde bilişsel esnekliğin genellikle daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe

ise bu esnekliğin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, beyin plastisitesi ve nörolojik süreçlerle ilişkilendirilebilir. Yaşlı bireyler, bilişsel esneklik gerektiren durumlarda daha yavaş yanıt verebilir ve yeni bilgilere uyum sağlama konusunda zorlanabilir.

**Cinsiyet:** Cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu bazı araştırmalarla desteklenmiştir. Ancak bu etki genellikle bireylerin yaşadığı sosyal çevre, cinsiyet rollerine dayalı beklentiler ve kültürel faktörlerle de bağlantılı olabilir. Kimi araştırmalar, kadınların sosyal ilişkilerde ve duygusal durumlarda daha esnek olabileceğini, erkeklerin ise daha yapısal yaklaşımlar sergileyebileceğini öne sürmektedir.

**Stres:** Stres, bilişsel esnekliği doğrudan etkileyen bir diğer faktördür. Yüksek düzeyde stres altında bireyler, karar verme ve problem çözme süreçlerinde daha katı ve esnek olmayan yaklaşımlar sergileyebilirler. Kronik stres, bilişsel süreçleri bozabilir ve kişinin yeni bilgilere ya da değişen durumlara uyum sağlama yeteneğini azaltabilir.

**Diyet ve ilaç kullanımı:** Beslenme düzeni ve ilaç kullanımı da bilişsel esnekliği etkileyen faktörler arasında yer alır. Dengeli bir diyet, özellikle beyin fonksiyonlarını destekleyen besinler açısından zengin bir beslenme düzeni, bilişsel esnekliği olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, bazı ilaçların uzun süreli kullanımı bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

**Sosyoekonomik durum:** Bireylerin sosyoekonomik durumu, bilişsel esnekliklerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir. Düşük sosyoekonomik koşullarda yetişen bireyler, daha fazla stresle karşı karşıya kalabilir ve bilişsel esneklik gerektiren durumlarla başa çıkma yetenekleri zayıflayabilir. Eğitim ve fırsat eşitsizlikleri de bilişsel esneklik üzerinde belirleyici olabilir.

**Eğitim:** Eğitim seviyesi, bilişsel esneklikle yakından ilişkilidir. Eğitimli bireylerin problem çözme, yeni bilgilere uyum sağlama ve değişiklikleri kabul etme yetenekleri daha gelişmiş olabilir. Eğitim, zihinsel süreçleri geliştiren ve esnekliği artıran bir faktör olarak kabul edilmektedir.

**Hastalıklar:** Fiziksel ya da zihinsel sağlık sorunları, özellikle nörolojik rahatsızlıklar, bilişsel esnekliği olumsuz etkileyebilir. Beyin hastalıkları, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklar bilişsel esnekliğin azalmasına neden olabilir (Yelpaze ve Yakar, 2019).

### Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esneklik, bireylerin çevrelerine ve diğer insanların deneyimlerine olumlu bir şekilde yaklaşmalarını sağlar (Diril, 2011). Bilişsel yönden esnek

olan kişiler, mevcut seçeneklerinin farkındadır ve karşılaştıkları yeni ve zorlayıcı durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma becerisine sahiptirler. Bu bireyler, çözüm sürecinde alternatif düşünce ve fikirler üretebilirler (Martin ve Rubin, 199). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, karşılaştıkları durumlar karşısında katı ve mutlak kurallar koymazlar; değişime açık bir tutum sergilerler. Bu sayede, aynı hataları tekrarlamaktan kaçınarak yeni durumlara uyum gösterirler (Anderson, 2002). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, kolay ve spontane değişiklikler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliği olan kişiler bu değişiklikleri gerçekleştirmekte zorluk çekerler (Cox, 1980). Bilişsel esnekliğin bu yönü, bireylerin sosyal ilişkilerinde problem çözme becerilerine ve farklı problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşımlarına önemli katkılarda bulunur (Stevens, 2009). Bilişsel yönden esnek bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşüncelerin yerine daha işlevsel ve uyumlu düşünceleri koyabilir, alternatifler üretebilirler. Bu sayede, zor durumları daha yönetilebilir hale getirme yeteneğine sahip olurlar (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilişsel olarak esnek bireyler, etkili davranma becerileri konusunda kendilerine güvenirlir ve bu nedenle davranışlarının sonucunun başarılı olacağına inanırlar (Küçüköyük, 2015). Bu güven, bireylerin problem çözme süreçlerinde daha etkili ve yaratıcı olabilmelerine olanak tanır, bu da genel yaşam kalitesini artırır.

### **Sporla Bilişsel Esneklik**

Spor, eski zamanlardan günümüze kadar öncelikli olarak savunma ve mücadele gibi amaçlarla, insan hayatının insan yaşamında yer edinmiştir (Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022). Tüm bunların yanında, Beden eğitimi ve spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir bileşendir (Baştürk ve diğerleri, 2024). Bu bileşenlerin arasında da bilişsel esnekliğin yer aldığı söylenebilir. Bilişsel esneklik, sorunların çözümünde önemli bir rol oynayan bir kavramdır ve bu nedenle eğitim hedefleri arasında yer alır (Elen, Stahl, Bromme ve Clarebout, 2011). Bu kavram, bireylerin eylem, düşünce ve duygularını bilinçli bir şekilde kontrol etmelerine olanak tanıyan yürütücü işlevlerin temelini oluşturur.

Yürütücü işlev, planlama, karar verme, davranış düzenleme, odaklanma, problem çözme, yaratıcı düşünme ve olasılıkları değerlendirme gibi çeşitli bilişsel süreçleri kapsar (Kara, 2020). Sporun sadece fiziksel ve biyolojik sağlık üzerindeki etkileri değil, duygusal ve nörolojik süreçler üzerindeki faydaları da son derece önemlidir. Nörolojik açıdan, sporun karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırdığı bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial



ve orbital bölgeleriyle bağlantılı olup, karar alma süreçlerinde en iyi seçeneği belirlemede önemli bir rol oynar (Irak, 2012). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkma yeteneği gösterir. Engelleyici düşüncelerden ziyade, duruma uygun alternatif çözümler üretebilirler (Küçükler, 2016). Mücadeleye dayalı spor dallarında, sporcular sık sık ani kararlar almak zorunda kalır. Bu nedenle, sporculardaki bilişsel esneklik düzeyi, alınan kararların doğruluğunu etkileyen kritik bir faktördür. Doğru ve etkili kararlar, sportif performansı artırmada önemli bir rol oynar; bu nedenle sporcuların bilişsel esnekliklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin problem çözme yeteneklerini güçlendirirken, aynı zamanda yaratıcılık ve eleştirel düşünme becerilerini de destekler. Sporun bireylere ifade etme ve yaratıcılık fırsatları sunduğu, bilişsel gelişimle olan ilişkisi sayesinde sporun zihin sağlığına katkıları daha da belirgin hale gelmektedir (Bayer, 2023). Bu nedenle, sporun bilişsel esnekliği artırma potansiyeli, bireylerin kişisel gelişimleri ve sportif başarıları için hayati bir unsur olarak karşımıza çıkar.

## SONUÇ

Spor, sadece fiziksel yeteneklerin sergilendiği bir alan olmanın ötesinde, zihinsel süreçlerin de aktif rol oynadığı dinamik bir ortamdır. Sporcular, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmek ve başarıya ulaşmak için etkili problem çözme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, sporcuların performansını artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Sporcular, antrenman ya da müsabaka sırasında çeşitli beklenmedik durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu durumlar, rakiplerin taktikleri, hava koşulları veya ekip arkadaşlarının performansındaki dalgalanmalar gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, bu tür durumlarla karşılaştıklarında alternatif çözümler geliştirebilir ve esnek düşünme becerileri sayesinde hızlı kararlar alabilirler. Örneğin, bir basketbol oyuncusu, rakip takımın savunmasını aşmak için aniden stratejisini değiştirmesi gerektiğinde, bilişsel esnekliği sayesinde farklı oyun stillerini hızlıca uygulayabilir. Bu yetenek, oyuncunun yalnızca bireysel performansını değil, aynı zamanda takımın genel başarısını da etkiler. Dolayısıyla, sporculardaki bilişsel esneklik, problem çözme becerilerini güçlendirerek, sporcuların stres altında daha etkili olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, sporcuların kaygı ve baskı ile başa çıkma becerilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları olumsuz düşünceleri daha kolay aşarak, kendilerine işlevsel alternatifler sunabilmektedirler.

## Kaynakça

- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 23-30.
- Aslan, İ. (2023). Okul sporlarına katılan sporcuların stres düzeyleri ve problem çözüme becerilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioglu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 533-542.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Bayer, E. (2023). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin.
- Belzer, K. D., D'Zurilla, T. J. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Canas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students (Yayımlanmamış doktora tezi). The Ohio State University.
- Dennis, J. P. ve Wal, V. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. New York: Springer.
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C. ve Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31(4), 754-760.
- Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 3(2), 135-147.
- Gök, T. ve Sılay, İ. (2009). İş birlikli problem çözme stratejileri öğretiminin öğrencilerin başarısı ve başarı güdüsü üzerindeki etkileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 13-27.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Güner, P. (2000). Sorunlarla etkili baş etme yolu: Problem çözme. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(1), 62-67.
- Heppner, P. ve Krauskopf, K. (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15, 34-37.
- Hunley, S. ve McNamara, K. (Eds.). (2009). *Tier 3 of the RTI model: Problem solving through a case study approach*. Corwin Press.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.
- Irak, M. (2012). Serotoninin bilişsel işlevlerdeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13-22.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçüködük, C. (2015). *3-5 yaş arasında ve anaokuluna giden çocuk annelerinin ayrılma kaygısı ve başlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: Bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Morgan, T. C. (2015). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Eğitim.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişiler arası problem çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkin, M. Yurtseven, C. N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Pretz, J. E., Naples, A. J. ve Sternberg, R. J. (2003). Recognizing, defining, and representing problems. In *The psychology of problem solving* (pp. 30–3). Cambridge: Cambridge University Press.
- Solso, R. L., MacLin, M. K. ve MacLin, O. H. (2013). *Bilişsel psikoloji* (Çev. Ayşe Ayçiçeği DiNN). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children (Yayımlanmamış doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses Database (UMI No. 3359050).
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54).
- Yerli, S. (2009). *İlk ve orta öğretim okullarındaki yöneticilerin duygusal zekâ ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki: İstanbul Anadolu yakası örneği* (Doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, Z. (2018). *Sosyal zekânın problem çözme becerisine etkisi: Ankara ilinde görev yapan siyasetçiler üzerinde bir uygulama*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çankaya Üniversitesi, Ankara.