

Sporda Bilişsel Esneklik Kavramının Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Nahit Özdayı²

Özet

Bilişsel esneklik, bireylerin yeni durumlara ve zorluklara hızla uyum sağlayabilme yetenekleriyle yakından ilişkili olan bir kavramdır. Sporda bilişsel esneklik, sporcuların dinamik ve stresli ortamlar karşısında uyum sağlayabilme, karar verme ve problem çözme becerilerini geliştiren önemli bir psikolojik özellik olarak öne plana çıkmaktadır. Bu kavramın özellikle sporda sıkça karşılaşılan değişkenlik ve belirsizlik ortamlarında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Sporda bilişsel esneklik kavramının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bilişsel esnekliğin sporcuların performansını, stresle başa çıkma becerilerini, empatik eğilimlerini ve genel zihinsel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen sonuçlardan hareketle; bilişsel esnekliğin, sporcuların hem bireysel hem de takım sporlarındaki başarılarını artıran ve zihinsel sağlıklarını iyileştiren kritik bir beceri olduğunu ifade edilebilir.

Bilişsel Esneklik Kavramının Tanımlanması

Biliş, bireyin çevresindeki dünyayı anlamlandırma sürecinde bilgi toplama, bu bilgiyi düzenleme ve elde edilen verileri problemlerin çözümüne yönelik kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009). Bu süreç, bireyin hem çevresel uyarınları algılama hem de bu uyarınları anlamlandırarak karar verme mekanizmasını harekete geçirme yeteneğini kapsamaktadır.

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

2 Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nahitozdayi@balikesir.edu.tr, 0000-0002-5534-3153

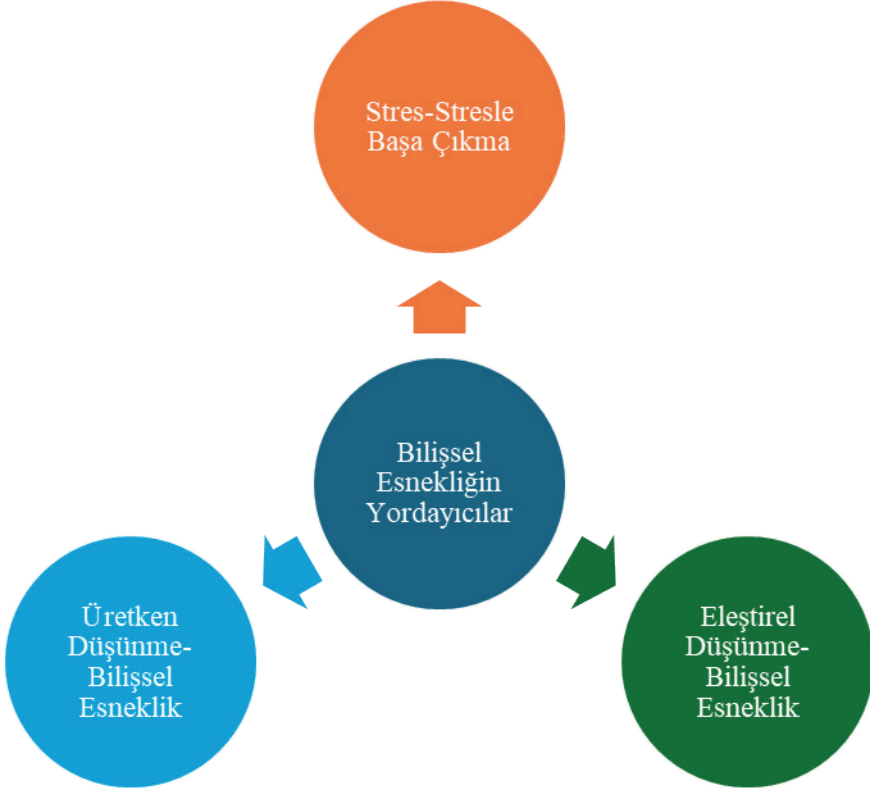
Esneklik ise, bireyin değişen koşullara uyum sağlama ve yeni durumlara karşı uyarlanabilirlik gösterebilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir (Santrock, 2012). Bu özellik, bireyin karşılaştığı engelleri aşmasında ve değişen talepler doğrultusunda uygun çözümler geliştirmesinde hayati bir rol oynamaktadır. Akti'ye (2024) göre esneklik, bireyin birden fazla karmaşık görevi aynı anda üstlenebilmesi ve dinamik ihtiyaçlara karşı yenilikçi çözümler üretebilmesini mümkün kılan temel bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Özellikle karmaşık işlerin yönetimi söz konusu olduğunda, esneklik bireyin başarısını belirleyen önemli faktörlerden biridir.

Gündüz (2013), bilişsel esnekliği, bireyin değişen çevresel ve kişisel koşullara uyum sağlama, zihinsel olarak alternatif seçenekleri değerlendirme, karmaşık problemleri farklı açılardan ele alma ve zihinsel olarak esnek bir yaklaşım sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu beceri, bireyin problem çözüme süreçlerinde yenilikçi yaklaşımlar geliştirmesini sağlarken, olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilmesine olanak tanır.

Beck (1976), bireylerin olaylar karşısında farklı düşünceler geliştirebileceğini, çünkü karşı karşıya kaldıkları durumlarda çeşitli davranış alternatiflerinin mevcut olduğunu ifade etmektedir. Ancak birey, bu alternatiflerden birini seçmeden önce tüm seçeneklerin farkında olmalıdır. Sadece en doğru seçeneği belirlemek değil, aynı zamanda diğer olası seçenekleri de değerlendirebilmek önem taşımaktadır. Martin ve Andersen (1998), bilişsel esnekliğin, bireyin farklı düşünceleri göz önünde bulundurma ve değişen durumlara adapte olma becerisine katkı sağladığını belirtmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik yalnızca bireyin içsel süreçlerini değil, aynı zamanda çevresel uyaranlara verdiği tepkileri de şekillendiren kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Özellikle bireyin yenilikçi ve etkili çözümler üretebilmesi için bu yeteneğin geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir.

Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Bilişsel esneklik, bireyin değişen koşullara adapte olma, alternatif çözümleri tanıma ve problemlere yaratıcı yaklaşımlar geliştirme yeteneğini ifade eder. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörler arasında stresle başa çıkma, eleştirel düşünme ve üretken düşünme becerilerinin öne çıktığı görülmektedir (Yılmaz, 2024). Dinçer'e (2024) göre, bireylerin kendilerini aşan ve engelleyici olarak algıladıkları durumlara karşı verdiği çeşitli psikolojik ve fiziksel tepkiler, stres reaksiyonları olarak tanımlanmaktadır.



Şekil 1. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Stres-Stresle Başa Çıkabilme ve Bilişsel Esneklik

Stres, bireyin dış çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gerilim durumu olarak tanımlanabilir. Konuya ilişkin yapılan araştırmalardan bazıları, stresin çevresel faktörler ile etkileşim sonucunda oluştuğunu öne sürmüştür (Kotan, 2023). Bu bağlamda, bireyde stresin temel kaynağının, dış çevredeki faktörler ve bireyin içinde bulunduğu durumun yarattığı baskı olduğu ifade edilebilir.

Özen'e (2024) göre, stresin ortaya çıkmasının en önemli nedenlerinden biri, beklenmedik ve öngörülemeyen değişikliklerin meydana gelmesidir. Diğer bir deyişle, bireyin olağan kabul ettiği bir durumun aniden değişmesi, stresin kaynağı olabilir. Bu durumun, bilişsel esneklik ile benzer bir doğrultuda hareket ettiği ve iki kavramın birbirini karşılıklı olarak etkileyebildiği ifade edilmektedir (Yılmaz, 2024). Aynı zamanda, bu ilişki bireyin bilişsel becerilerini nasıl kullandığını da ortaya koyabilir. Zira bireyler,

bilişsel esneklik yeteneklerini devreye sokarak stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Çuhadaroğlu, 2011).

Eleştirel Düşünme ve Bilişsel Esneklik

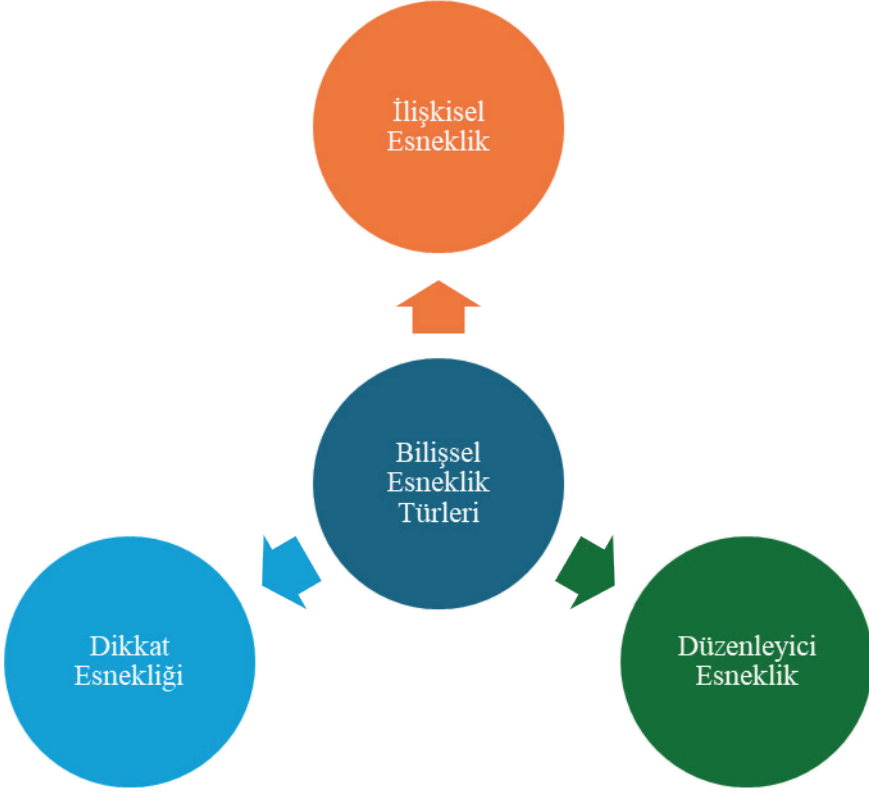
Facione'ye (2011) göre, eleştirel düşünme, doğru kararlar almayı ve sorunlara etkili çözümler üretmeyi sağlayan temel bir beceridir. Scott (2013), bilişsel esnekliğe sahip bireylerin karşılaştıkları sorunları farklı perspektiflerden ele alarak alternatif çözüm yolları geliştirebildiklerini belirtmektedir. Bu özellik, bireylerin eleştirel düşünme yeteneklerini güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Martin, Rubin ve Cheung'a (2010) göre, bir sorunla karşılaşıldığında bilişsel esneklik, bireyin önceki bilgi ve deneyimlerinden faydalanarak yenilikçi çözümler üretebilmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, bireyin önyargılardan uzak, tarafsız ve açık fikirli bir şekilde değerlendirme yapmasına olanak tanır (Martin, Rubin ve Cheung, 2010).

Üretken Düşünme ve Bilişsel Esneklik

Özen'e (2024) göre, üretkenlik sorunlarının çözümünde duyarlılık ve anlayışla hareket etmek için sıra dışı ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, üretken düşünme, bilişsel esnekliği öngörebilecek önemli bir etken olarak görülmektedir (Kaya, 2021). Eleştirel düşünen bireyler, bilgileri yalnızca olduğu gibi kabul etmek yerine, bunları kendi deneyimlerine ve bilişsel birikimlerine dayanarak değerlendirir. Bu süreçte, bilgiyi benzersiz bir perspektifle ele alma yeteneği de geliştirirler. Bilişsel esnekliği etkili bir şekilde kullanabilmek için, bireyin bilgiyi eleştirel bir yaklaşımla analiz etmesi büyük önem taşır (Yılmaz, 2024). Aksi takdirde, bilgiyi sorgulamayan bir birey yeni koşullara uyum sağlamakta güçlük çekebilir ve bilişsel esneklikten yararlanarak alternatif çözümler üretme konusunda yetersiz kalabilir.

Bilişsel Esneklik Türleri

Sacharin (2009)'a göre, bilişsel esneklik; İlişkisel, düzenleyici ve dikkat esnekliği olmak üzere üç tür bilişsel esneklik türünün bulunduğunu ifade etmektedir.



Şekil 2. Bilişsel Esneklik Türleri

İlişkisel Esneklik: İlişkisel esneklik, bireylerin karşılaştıkları sosyal ve duygusal zorluklara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Bu esneklik türü, kişinin çevresindeki diğer bireylerle olan etkileşimlerinde meydana gelen değişikliklere ve zorluklara karşı esnek, uyumlu ve sağlıklı tepkiler verme kapasitesini içermektedir. Bu kapsamda, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve toplumsal bağlarını sürdürebilmesine ilişkisel esnekliğin katkıları sunulabilir. Kashdan ve Rottenberg (2010) bu konuda, ilişkisel esnekliği yüksek olan bireylerin, duygusal stres ve sosyal baskı altında bile, pozitif ve yapıcı iletişim kurma becerisine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu tür bireyler, zorlu durumlarda bile ilişkilerini sürdürme yeteneği gösterirler, çünkü duygusal zorluklar karşısında bile çevrelerindeki insanlarla sağlıklı bir etkileşim kurma yeteneğine sahiptirler. Özen (2024) ise, ilişkisel esnekliğin, bireylerin sorun çözme süreçlerinde yeni ve yaratıcı fikirler üretebilmeleri için önemli bir yapı taşı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel esneklik yalnızca bireyin diğerleriyle olan iletişimini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda karşılaşılan problemleri çözme konusunda

yenilikçi düşünme ve alternatif çözümler geliştirme yeteneğinin de güçlendiği ifade edilebilir. İlişkisel esneklik, bireylerin sadece kendi duygusal ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki diğer insanların duygusal ihtiyaçlarını da anlayarak empatik bir şekilde tepki vermelerini sağlamaktadır. Bu yetenek, bireylerin zor durumlarla başa çıkabilme kapasitesini artırırken, aynı zamanda sosyal ilişkilerde de dengeyi korumalarına olanak tanımaktadır.

Düzenleyici Esneklik: Düzenleyici esneklik, bireylerin değişen koşullara ve kurallara uyum sağlama yeteneğini ifade eden önemli bir beceridir. Çobanoğlu (2013), düzenleyici esnekliği, bireylerin çevresel ve içsel faktörlerdeki değişimlere hızla adapte olabilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu esneklik, bireylerin sadece mevcut durumları yönetmekle kalmayıp, aynı zamanda gelecekteki olasılıkları dikkate alarak stratejik ve olumlu bir şekilde hareket etmelerini sağlamaktadır. Özen (2024) ise düzenleyici esnekliği, ödül olasılıklarını dikkatlice belirleyerek eski olasılıkların devam etmesine engel olmak olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle, düzenleyici esneklik, bireyi daha önce alışkın olduğu, belki de eskimiş ve verimsiz durumlardan uzaklaştırarak, onu yeni, daha uygun ve olumlu bir durum içinde tutmayı hedeflemektedir. Bu tanımlamalardan hareketle, düzenleyici esneklik, bireylerin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde yönetme ve dengeleme becerisini içermektedir. Bireyler, düzenleyici esneklik sayesinde, duygusal dalgalanmalara karşı direnç gösterirken, aynı zamanda düşünsel süreçlerini de değişen koşullara uygun şekilde yeniden şekillendirebilirler. Bonanno (2004), düzenleyici esneklik kapasitesine sahip bireylerin, zorlu ve stresli durumlarla başa çıkabilme konusunda daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Bu bireyler, duygusal dengeyi koruyarak, bilişsel süreçlerini esnek bir şekilde uyarlayarak zorlayıcı durumlarını yönetmektedirler. Düzenleyici esneklik, bireylerin yalnızca anlık tepkiler vermekle kalmayıp, aynı zamanda uzun vadeli uyum stratejileri geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. Bu esneklik, bir tür zihinsel ve duygusal esneklik olarak, bireylerin yaşamlarını daha dengeli ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için önemli bir rol oynamaktadır.

Dikkat Esnekliği: Sacharin (2009)'e göre, dikkat esnekliğini ise dikkati farklı görevler veya farklı uyarıcılar arasında geçiş yapabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Dikkat esnekliği, bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır ve bireylerin farklı durumlar karşısında dikkatlerini nasıl ayarlayabileceklerini göstermektedir. Dikkat esnekliği, özellikle alışlagelmişin dışındaki yeni ya da dikkat gerektiren durumlarda önemli bir rol oynamaktadır. Birey, beklenmedik bir olayla karşılaştığında, önce durumu değerlendirir, hangi uyarıcıların önemli olduğunu belirler ve ona göre uygun bir tepki verir. Cowan (2010)'a göre, bu süreç, kişinin bilişsel esnekliğini doğru şekilde

kullanabilmesi için kritik bir adım olarak görülmektedir. Monsell (2003)'e göre, dikkat esnekliği yüksek olan bireyler, çevrelerinden gelen değişken uyarılara uyum sağlayarak odaklanmalarını koruyabilmektedirler. Örneğin, bireyler, iş yerinde ya da sosyal hayatında dikkatini birden fazla göreve yönlendirmek zorunda kaldıklarında, bu esneklik türü sayesinde dikkatlerini daha verimli kullanarak durumu yönetebilmektedirler (Monsell, 2003).

Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Alanyazın incelendiğinde araştırmacılara göre bilişsel esnekliğe sahip olan ve bu esneklik türü yüksek olan bireylerin özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir.

Değişen Durumlara Uyum Sağlama: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, beklenmedik ve yeni durumlara hızla uyum sağlama yeteneğine sahiptirler. Bu özellik, onların çevresel değişimlere ve zorluklara daha etkili bir şekilde adapte olmalarını sağlar (Diamond, 2013).

Farklı Bakış Açılarını Anlama: Bilişsel esneklik, bireylerin farklı perspektifleri anlamalarını ve değerlendirmelerini mümkün kılar. Bu, onların daha açık fikirli olmalarını ve çeşitli durumlar karşısında daha anlayışlı yaklaşımlar sergilemelerini sağlar (Scott, 2013).

Yaratıcı ve Yenilikçi Yaklaşımlar: Problem çözme ve karar verme süreçlerinde bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yaratıcı ve yenilikçi çözümler üretme konusunda başarılıdırlar. Bu özellik, onların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada farklı ve etkin yollar geliştirmelerine olanak tanır (Runco ve Acar, 2012).

Belirsizlikle Başa Çıkma: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, belirsizlik ve karmaşıklık gibi zorlu durumlarla başa çıkma konusunda etkilidirler. Bu özellik, onların stresli ve belirsiz ortamlarda dahi etkin bir şekilde performans sergilemelerini mümkün kılar (Bonanno, 2004).

Alternatif Çözümler Üretme: Esnek düşünme becerileri sayesinde bu bireyler, karşılaştıkları sorunlar için alternatif çözümler üretebilirler. Bu beceri, onların problem çözme süreçlerinde daha çeşitli ve etkin stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur (Sternberg, 1985).

Öğrenmeye ve Gelişime Açık Olma: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yeni bilgileri öğrenmeye ve kişisel gelişimlerine sürekli olarak açık olurlar. Bu durum, onların yaşam boyu öğrenme ve gelişim süreçlerine daha fazla adapte olmalarını sağlar (Monsell, 2003).

Stres ve Baskı Altında Etkili Çalışma: Bu bireyler, stresli ve baskı altında olan durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma yeteneğine sahiptirler. Bu özellik, onların zorlu koşullar altında dahi yüksek verimlilikle çalışabilmelerini sağlar (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Görevler Arasında Geçiş Yapma: Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, farklı görevler arasında geçiş yapma ve çoklu görevleri yönetme konusunda yetkinlik gösterirler. Bu, onların verimliliğini artırır ve çeşitli görevlerde başarılı olmalarını sağlar (Monsell, 2003).

Eleştirel Düşünme ve Analitik Beceriler: Eleştirel düşünme ve analitik becerileri güçlü olan bireyler, daha iyi kararlar almakta ve sorunları daha etkin bir şekilde çözmekte başarılıdırlar. Bu beceriler, onların bilişsel süreçlerini daha derinlemesine ele alabilmelerini sağlar (Facione, 2011).

Sosyal ve Duygusal Zekâ: Sosyal ve duygusal zekâları yüksek olan bireyler, etkili iletişim kurma ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirme konusunda başarılıdırlar. Bu özellik, onların sosyal etkileşimlerde daha başarılı olmalarını sağlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Sporada Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevresel ve durumsal faktörlere hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu özellik, sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyen ve onların zorlu koşullar altında bile daha verimli çalışmalarını sağlayan bir beceridir. Bilişsel esneklik, özellikle sporcuların stresli durumlarla başa çıkabilmelerine, hızlı kararlar verebilmelerine ve değişen koşullara hızla adapte olmalarına yardımcı olur. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esneklik, sporcuların sadece bireysel performanslarını değil, genel spor hayatlarını da olumlu yönde etkileyen temel bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, çevresel değişimlere, zorluklara ve baskılara hızla uyum sağlayabilmektedirler. Bu beceri, onların odaklanma yeteneklerini artırırken, farklı görevler arasında geçiş yapabilmelerini ve birden fazla görevi aynı anda yerine getirebilmelerini sağlamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, sporcuların sorunlara yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine katkı sağlar. Problem çözme süreçlerinde daha etkili olan bu sporcular, kararlarını hızla ve doğru bir şekilde verebilmektedirler. Bu beceri, sporcuların sadece mental değil, aynı zamanda fiziksel anlamda da daha verimli olmalarını sağlamaktadır (Monsell, 2003; Runco ve Acar, 2012; Diamond, 2013; Yarayan, Turhan & Tekkurşun Demir, 2023).

Yarayan, Turhan ve Tekkurşun Demir (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel esnekliğin sporcularda oldukça önemli bir rol oynadığına

dair bulgular ortaya konmuştur. Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri, bu alandaki araştırmaların geçerliliğini ve güvenilirliğini ortaya koymuş, sporcular arasında yapılan testlerle bilişsel esnekliğin ölçülmesi mümkün hale gelmiştir. Bilişsel esneklik, aynı zamanda sporcuların stres ve baskı altında bile etkili bir şekilde performans göstermelerini sağlayan bir beceridir. Bu beceri, sporcuların farklı görevler arasında geçiş yapabilmeye yeteneklerini güçlendirirken, birden fazla göreve odaklanmalarını da mümkün kılmaktadır. Monsell (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, görev değiştirme becerisi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki vurgulanmış ve bu becerilerin sporcuların performansını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik, sporcuların yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Runco ve Acar (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, yaratıcı düşünme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenmiş ve sporcuların yaratıcı yaklaşımlar geliştirme yeteneği ile bilişsel esnekliklerinin paralel bir şekilde arttığı ortaya konmuştur. Konu ile ilgili araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde; sporcuların problem çözme ve karar verme süreçlerinde bilişsel esnekliğin büyük bir rol oynadığı göstermektedir. Özellikle sporcular zorlu ve belirsiz durumlarla karşılaştıklarında, bilişsel esnekliğe sahip sporcuların, sorunlara yeni açılardan yaklaşarak daha etkili çözümler ürettikleri ifade edilebilir.

Spor Bilimleri Alanında Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sporcuların bilişsel esneklik ve empatik eğilim düzeylerini inceleyen Özen (2024), sporla uğraşan yetişkin bireylerin bilişsel esneklik ile empatik eğilimleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bilişsel esneklik düzeylerinin arttıkça empatik eğilimlerin de arttığını belirtmiştir. Bu bulgu, sporcuların bilişsel esnekliklerinin, empatik anlayışlarını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirdiğini göstermektedir.

Özcan (2022) ise, lise düzeyindeki müsabık sporcuların algıladıkları stres, bilişsel esneklik ve odaklanmış dikkat becerileri üzerinde yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik puanları arttıkça, sporcuların algıladıkları stresin azaldığını ifade etmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Karate branşında mücadele eden sporcuların bilişsel esneklik ve karar verme becerilerini inceleyen Kara (2020), sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu

sonuç, bilişsel esnekliğin, sporcuların hızlı ve doğru kararlar alabilme yeteneklerini desteklediğini göstermektedir.

Antrenör davranışlarının bilişsel esneklik üzerindeki etkisini araştıran Özbey (2019), sporcuların bilişsel esnekliklerinin antrenör davranışlarından olumsuz ya da olumlu yönde etkilenmediğini bulmuştur. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, antrenörle olan etkileşimden bağımsız olarak sporcuların bireysel bir özelliği olduğunu düşündürmektedir.

Bireysel ve takım elit sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile bilişsel esneklik durumlarını inceleyen Kaya (2022), sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin arttıkça bilişsel esnekliklerinin de arttığını tespit etmiştir. Zihinsel becerilerin, bilişsel esneklik üzerinde önemli bir etkisi olduğu bu bulguyla ortaya konmuştur.

Karadağ (2023) tarafından yapılan bir araştırmada ise, bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin sporcuların özgüvenlerini ve motivasyonlarını artırmada etkili olduğunu işaret etmektedir.

Özkal (2024) ise, boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, boksörlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça, kaygı seviyelerinin azaldığını ve mental iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, sporcuların zihinsel sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Sporda bilişsel esneklik kavramının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bilişsel esnekliğin sporcuların performansını, stresle başa çıkma becerilerini, empatik eğilimlerini ve genel zihinsel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen sonuçlardan hareketle; bilişsel esnekliğin, sporcuların hem bireysel hem de takım sporlarındaki başarılarını artıran ve zihinsel sağlıklarını iyileştiren kritik bir beceri olduğunu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akti, C. G. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim, Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık Anabilim Dalı, Mersin.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*, (Dördüncü basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cowan, N. (2010). The magical mystery four: How is working memory capacity limited, and why?. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 51-57.
- Çobanoğlu, A. A. (2013). *Harmanlanmış Öğrenmenin Öğrencilerin Erişilerine, Algıladıkları Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Öz Düzenleyici Öğrenme Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dennis J. ve Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34(3), 241-253.
- Dennis J. ve Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Dinçer, E. (2024). *Beliren Yetişkinlerin Kariyer Streslerinde Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Facione, P. A. (2011). *Critical thinking: What it is and why it counts*. Insight Assessment
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, *Educational Sciences: Theory and Practise*, 13(4), 2071-2085.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Li-

- sans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kaya, G. E. (2021). *Kadınlarda öz şefkat ve bilişsel esneklik ile sağlığı geliştirme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kotan, R. (2023). *Öğretmenlerin Mesleki Kişilik Tiplerine Göre Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Martin, M. M. ve Andersen, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: *Three validity studies*. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. ve Cheung, H. S. (2010). *Differences in cognitive flexibility among college students with high and low communication apprehension*. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 547-552.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140.
- Özbey, M. (2019). *Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Muğla.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özen, O. (2024). *Sporcuların Empatik ve Bilişsel Esnekliklerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Özkal, E. (2024). *Boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.

- Runco, M. A. ve Acar, S. (2012). Divergent thinking and creative potential. *Creativity Research Journal*, 24(1), 66-75.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. (Doctoral Thesis). University of Michigan, Department of Psychology, Michigan.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. On üçüncü basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Türkçe Çeviri:, Ed.: Galip Yüksel, s. 8). Ankara.
- Sapmaz E, Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.
- Scott, W. (2013). *The psychology of flexible and rigid thinking*. In Handbook of Psychological and Educational Assessment of Children.
- Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. *Cambridge University Press*.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Yarayan, Y., Turhan, M. Ö. ve Tekkurşun Demir, G. (2023). "Bilişsel Esneklik Envanterinin Sporcular İçin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

