

Nazlı Can İNCİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS

2025



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

SPORCULARDA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
YARATICILIK

Nazlı Can İNCİ

Danışman: Doç. Dr. Anıl TÜRKELİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
Haziran 2025
Her Hakkı Saklıdır.

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS

SPORCULARDA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE YARATICILIK

Nazlı Can İNCİ

Danışman: Doç. Dr. Anıl TÜRKELİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ERZİNCAN
Haziran 2025
Her Hakkı Saklıdır.**

Tez Kabul ve Onay Sayfası



Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Sporcularda Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 19/06/2025

(İmza)

Nazlı Can İNCİ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SPORCULARDA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE YARATICILIK

Nazlı Can İNCİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Anıl TÜRKEİ

Amaç: Bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

Materyal ve Metot: Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çeşitli branşlarda en az üç yıldır aktif olan 274'ü kadın, 309'u erkek olmak üzere toplam 583 sporcu araştırma grubunu oluşturmuştur. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri ve Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği ile toplanmış, analizlerde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Takım sporu yapan sporcuların, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Milli sporcular ile zihinsel antrenman uygulayan bireylerin, bilişsel esnekliğin belirli alt boyutlarında ve yaratıcılık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin hem bilişsel esneklik hem de yaratıcılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Haftalık antrenman sıklığının ise yalnızca yaratıcılık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca milli sporcuların, zihinsel antrenmana yer veren sporcuların ve takım sporcularının bazı bilişsel esneklik boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin bilişsel esneklik ve yaratıcılık üzerinde pozitif yönde etkili olduğu; haftalık antrenman gün sayısının ise yalnızca yaratıcılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2025, 120 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Bireysel Spor, Bilişsel Esneklik, Takım Spor, Yaratıcılık

ABSTRACT

MSc Thesis

COGNITIVE FLEXIBILITY AND CREATIVITY IN ATHLETES

Nazlı Can İNCİ

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Anıl TÜRKEİ

Aim: This study aimed to examine the levels of cognitive flexibility and creativity among individual and team sport athletes in relation to various variables and to determine the relationship between them.

Material and Method: The research was conducted using the relational screening model. The sample consisted of 583 athletes (274 female and 309 male) who had been actively participating in various sports branches for at least three years. Data were collected through the Personal Information Form, the Cognitive Flexibility Inventory for Athletes, and the Creativity Scale for Athletes. Descriptive statistics, independent samples t-test, Pearson correlation, and regression analyses were used in the analysis of the data.

Results: No significant differences were found in the levels of cognitive flexibility and creativity according to the participants' gender. It was determined that athletes participating in team sports scored higher in the control sub-dimension of cognitive flexibility. National athletes and those who engaged in mental training were found to have higher scores in certain sub-dimensions of cognitive flexibility and in creativity levels. In addition, both age and years of sports experience were positively associated with cognitive flexibility and creativity. Weekly training frequency was found to be significantly associated only with creativity levels. Furthermore, a strong and positive relationship was identified between cognitive flexibility and creativity.

Conclusion: According to the research findings, a strong relationship was identified between cognitive flexibility and creativity. Additionally, it was determined that national athletes, those who engage in mental training, and team sport athletes demonstrated higher scores in certain sub-dimensions of cognitive flexibility. Moreover, both age and years of sports experience were found to have a positive effect on cognitive flexibility and creativity, while weekly training frequency was significantly associated only with creativity.

2025, 120 Pages

Keywords: Cognitive Flexibility, Creativity, Individual Sport, Team Sport

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında bilgi ve deneyimleriyle yolumu aydınlatan, her aşamada destek ve rehberliğini hissettiren değerli danışmanım Doç. Dr. Anıl Türkeli'ye en içten şükranlarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca bilgi birikimleriyle gelişimime katkıda bulunan üniversitemizin kıymetli hocalarına minnettarım. Araştırma sürecinde her zaman yanımda olan, manevi desteğiyle bu süreci daha anlamlı kılan en yakın arkadaşlarım Mert TUNCO ve İlayda Nur ÖZELGÜL'E gönülden teşekkür ederim. Spor yaşamım boyunca emeği geçen antrenörlerime ve birlikte çalışmaktan her zaman mutluluk duyduğum takım arkadaşlarıma da ayrıca teşekkürlerimi iletmek isterim. Bu süreçte uzman bilgisi ve içten desteğiyle bana katkı sağlayan Psikolog Buse SULU'YA, Psikolog Zeynep İNCİ'YE ve Diyetisyen-Psikolog kimliğiyle bana yol gösteren İrem EROĞLU'NA teşekkürü borç bilirim. Ve en özel teşekkürü, her koşulda yanımda olan, sevgileri ve sonsuz destekleriyle daima güç kaynağım olan aileme ithaf ediyorum.

Nazlı Can İNCİ

Haziran, 2025

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Tez Kabul ve Onay Sayfası	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Amacı	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Bireysel ve Takım Sporları.....	6
2.1.1. Bireysel Sporlar	6
2.1.2. Takım Sporları	6
2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı ve Önemi	7
2.2.2. Bilişsel Esneklik Kuramları	11
2.2.3. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler	12
2.2.5. Bilişsel Esneklik ve Yürütücü İşlevler.....	15
2.2.6. Bireysel Sporlarda Bilişsel Esneklik.....	16
2.2.7. Takım Sporlarında Bilişsel Esneklik	18
2.3. Yaratıcılık	19
2.3.1. Yaratıcılığın Tanımı ve Önemi	19
2.3.2. Yaratıcılıkla İlgili Temel Kuramlar	22
2.3.3. Yaratıcılığı Etkileyen Faktörler	28
2.3.4. Yaratıcı Düşünmenin Boyutları	30
2.3.5. Bireysel Sporlarda Yaratıcılık.....	31

2.3.6. Takım Sporlarında Yaratıcılık	33
2.4. Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi	34
2.4.1. Bireysel Sporlarda Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi.....	35
2.4.2. Takım Sporlarında Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi	36
2.5. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	37
2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	42
2.6. Yaratıcılıkla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	44
2.6.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	46
3. MATERYAL VE METOT	49
3.1. Araştırmanın Modeli.....	49
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	51
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	51
3.3.2. Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri.....	51
3.3.3. Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği	52
3.4. Verilerin Analizi	52
4. BULGULAR	54
5. TARTIŞMA	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	77
KAYNAKLAR.....	80
EKLER.....	105
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	106
Ek-2 Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri.....	107
Ek-3 Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği	108
ÖZGEÇMİŞ	109

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3. 1. Katılımcı Özellikleri	50
Tablo 4. 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı	54
Tablo 4. 2. Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4. 3. Spor Türüne Göre t-Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4. 4. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre t-Testi Sonuçları	57
Tablo 4. 5. Zihinsel Antrenmana Yer Verme Durumuna Göre t-Testi Sonuçları	58
Tablo 4. 6. Yaş Değişkeni ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları	58
Tablo 4. 7. Sporcuların Spor Yaşı ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	59
Tablo 4. 8. Haftalık Antrenman Gün Sayısı ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları	59
Tablo 4. 9. Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları	60
Tablo 4. 10. Bilişsel Esneklik Toplam Puanının Yaratıcılık Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Sonuçları	60

SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler

$\%$	Yüzde
f	Frekans
n	Örneklem Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
S_s	Standart Sapma
$\bar{x}$	Aritmetik Ortalama
t	t-Testi Değeri
β	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı
$p(Model)$	Regresyon Modelinin Anlamlılık Düzeyi
B	Regresyon Katsayısı
F	F-testi Değeri
R^2	Belirleme Katsayısı

1. GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi boyunca bireylerin fiziksel gelişimlerini desteklemek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla farklı biçimlerde hayatımızda yer almıştır (Güven, 1992). En genel tanımıyla, belirli kurallar çerçevesinde insanların vücudunu kullanarak mücadele ettikleri fiziksel eylemler olarak açıklanabilmektedir (Brewer, 2009).

Spor kavramının değişkenliği nedeniyle birçok yazar farklı tanımlamalar yapmıştır (Yetim, 2005). Voigt (1998)'a göre spor; hem müsabaka, rekreasyon, haz, sağlık, gösteri, estetik, bilim, profesyonel olarak yapılan bir iş, hem de kişiler ve toplumlar arası bağ kuran sosyal bir olgudur. Koludar (1988)'ın tanımına göre, bireyin belirli kurallar dahilinde fiziksel aktivitesini ve lokomotor hareketlerini bilişsel, psikolojik ve duyuşsal olarak geliştiren ve bu davranışlarını müsabaka ortamında sergilemeyi amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir çabadır. Taşkiran (2007)'a göre spor; insanların ferdi veya takım olarak, hem kulüp hem de dünya ve olimpiyat oyunları gibi ulusal ya da uluslararası arenalarda mücadele göstermesidir. Mirzeoğlu (2017)'na göre; insanların kognitif, duyuşsal ve psikomotor hareketlerini tasarlanmış antrenman programlarıyla iyileştirerek, belirlenmiş kurallar dahilinde rekabet etmesidir.

Spor performansı, yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı kalmayıp, sporcunun ruhsal ve psikolojik durumundan da önemli ölçüde etkilenmektedir. Özellikle müsabaka anlarında, sporcunun psikolojik durumu başarının ya da başarısızlığın belirleyicisi olabilmektedir (Yongtawee ve ark., 2022; Zhang, 2021). Yüksek performans sergilemek isteyen bir sporcunun yalnızca üstün fiziksel kapasiteye sahip olması yeterli değildir; bunun yanında biyomekaniksel, taktiksel, sosyal ve psikolojik becerilerle de donanımlı olması gerekmektedir (Brewer, 2009; Konter, 2006; Scharfen ve Memmert, 2019). Woo ve Lee (2013), elit sporcuların *fiziksel uygunluk, motor beceriler ve psikolojik üstünlük* olmak üzere üç temel özelliğe sahip olduklarını belirtmektedir. Vücut yapısı, beceri antrenmanları, güç, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel faktörler atletik performansı desteklese de bu özellikler tek başına mükemmel performans için yeterli değildir.

Sporcular da hayatın doğal bir parçası olan zihinsel dalgalanmalardan etkilenmektedir. Bu nedenle zihinsel süreçler, sporcunun performansını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Tavacıoğlu, 1999). Spor dünyasında değişim çok hızlı gerçekleştiğinden, sporcuların bu değişimlere hızla uyum sağlaması; motive, esnek ve çözüm odaklı olması kritik bir önem taşımaktadır. Özellikle karşılaştıkları sorunlar karşısında verdikleri tepkiler, olaylara bakış açıları ve alternatif çözüm yolları üretebilmeleri, onların sahip olduğu bilişsel esnekliğin bir göstergesidir (Bayer, 2023; Martin ve Anderson, 1998; Martin ve ark., 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik, bireyin farklı çevresel koşullara uyum sağlamak için yaklaşımını ve tepkilerini değiştirebilme kapasitesini ifade etmektedir (Johnco ve ark., 2014). Bu beceri, mevcut durumu yönetmek amacıyla davranışları yeniden düzenlemeyi, farklı düşünce biçimleri geliştirmeyi ve değişen talepler ya da beklentilere uygun düşünsel geçişler yapabilmeyi gerektirmektedir (Rahman ve Husain, 2022). Brown ve Tait (2014) bilişsel esnekliği, bireyin hem içsel (örneğin bedensel talepler) hem de dışsal (örneğin tehdit edici uyaranlar) çevresel koşullara yanıt olarak bilişsel durumunu değiştirme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Dajani ve Uddin (2015) ise bu kavramı, bireyin zihinsel süreçler arasında seçici bir şekilde geçiş yapmaya hazır olması ve bu geçişleri uygun davranışsal tepkilerle destekleyebilmesi olarak açıklamaktadır. Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği ve uyum becerisini, bireyin hedeflerine ulaşmasında kritik rol oynayan temel bir yetkinlik olarak görmektedir. Durumsal faktörleri fark eden ve bu doğrultuda davranışlarını esnetebilen bireyler, karşılaştıkları sorunları yalnızca tek bir yöntemle çözmeye çalışan bireylere kıyasla daha yaratıcı ve etkili stratejiler geliştirme eğilimindedir (Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler karşılaştıkları yeni durumları daha hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirebilmekte ve gerektiğinde davranışlarını uyarlamaya açık oldukları için çabaları genellikle olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Bu durum, sporcular özelinde değerlendirildiğinde; çevresel ipuçlarını hızlıca algılayabilen, anlık gelişmelere uyum sağlayabilen bireylerin performans avantajı elde ettikleri görülmektedir (Mommert ve ark., 2010; Rahman ve Husain, 2022). Özellikle rekabetin ön planda olduğu spor dallarında, sporcular müsabaka sırasında ani kararlar almak zorunda kalmaktadır. Bu bağlamda, pozisyona uygun ve doğru kararlar verebilme becerisi, büyük ölçüde

sporcunun bilişsel esneklik düzeyine bağlıdır. Doğru ve zamanında verilen kararların performansa doğrudan katkı sağladığı göz önüne alındığında, yüksek bilişsel esnekliğe sahip sporcuların hem bireysel hem de takım başarılarına önemli ölçüde katkı sağladığı söylenmektedir (Kara, 2020).

Spor içerisindeki durumu yönetmek için davranışları düzenleyerek düşünceyi değiştirme becerisi gerektiren bilişsel esneklik düzeyi kadar sporcunun herhangi bir problem karşısında esnek düşünerek (Mommert ve Roth, 2007) alternatif çözüm yolu arama eğilimi göstermesi olarak tanımlanan yaratıcılık düzeyi de önemli bir rol oynamaktadır (Kim ve Runco, 2022).

Yaratıcılık, var olmayan bir durumu, olayı ya da fikirleri ortaya çıkarma yeteneği olarak açıklanmaktadır. İnsanlarla ortak olguya bakan fakat farklı düşünen, kavrayan ve çeşitli tepkiler gösteren kişilerin özellikleri olarak da tanımlanmaktadır (Macmillan ve McGrath, 1997). Bazı araştırmacılar yaratıcılığı zeka göstergesi, bilinç dışı gelişen bir durum, düşünme eylemi, problem çözme yeteneği olarak açıklarken, bazıları da kişisel düşünerek yaratıcı kişiliği, algılama becerisini, zihinsel anlamda değişiklik gösteren düşünce biçimini psikometrik alanda incelemektedir (Onur ve Zorlu, 2017).

Yüksek düzeydeki sportif performansın, kişinin tüm fiziksel ve psikolojik özelliklerini birleştirdiği ve böylelikle kişinin yaratıcılık becerisini oluşturduğu ifade edilmektedir (Duricek, 1992). Çözüm aramayı, olayları önceden tahmin etmeyi, hipotez üretmeyi ya da değiştirmeyi, çözüme giden yolu seçmeyi, deney yapmayı, yeniden denemeyi ve son olarak sonuçları sunmayı kapsamaktadır (Chen ve Chen, 2012). Spor alanında yaratıcılık, belirli bir spor branşındaki müsabaka öncesinde, sırasında veya sonrasında ortaya çıkabilecek potansiyel sorunlara ilişkin eleştirel, çeşitli ve yenilikçi bakış açılarının gelişimini ifade etmektedir. Bu, özgün düşünme ve uygulama becerilerine sahip olmayı gerektirmektedir (Arabzade ve ark., 2023; Chen ve Chen, 2012; Güngör ve ark., 2020; Mommert, 2015). Dolayısıyla atletik performansın arttırılması için fiziksel eylemlerin haricindeki faktörlerin de araştırılması gerekmektedir.

Araştırmanın Önemi

Sporcularda bilişsel esneklik, değişen durumlara uyum sağlama, problem çözme ve strateji üretme becerileriyle sportif performansın gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Diamond, 2013). Özellikle yoğun baskı altında karar verme süreçlerinin etkinliğini artırması açısından bu beceri, spor psikolojisinin temel konularından biri haline gelmiştir (Vestberg ve ark., 2012). Benzer şekilde yaratıcılık, sporcularda beklenmedik durumlara karşı özgün ve etkili tepkiler verebilme, taktiksel çeşitlilik oluşturabilme gibi özelliklerle ilişkilidir (Mommert ve Roth, 2007). Günümüzde sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik yeterliliklerinin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Moen ve Skaalvik, 2009).

Alanyazında bilişsel esneklik (Akyol ve Taşkıran, 2023; Aslan ve ark., 2021; Davies ve ark., 2024; Filippetti ve Krumm, 2020; Güngör ve Esentürk; 2020; Knöbel ve ark., 2024; Özbey ve Ünal, 2020; Rahman ve Husain, 2022; Sabzevari ve ark., 2023; Yılmaz ve ark., 2024;) ve yaratıcılık (Arabzade ve ark., 2021; Chen ve Chen, 2012; Çingöz ve Mavibaş, 2023; Fardilha ve Allen, 2019; Preiss, 2022; Sevinç ve ark., 2022; Wu ve Koutstaal, 2019; Yıldız ve ark., 2023) ile ilgili ayrı ayrı ele alan çalışmalara rastlanırken bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerini belirleyen ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya (Chen ve ark., 2014; Çuhadaroglu, 2013; Çuhadaroglu, 2016; Erkin ve Göl, 2021; Hill, 2008; Huffman ve Piggrem, 2003; Lim, 2013; Preiss, 2020) rastlanılmıştır.

Bu doğrultuda yürütülen araştırmada, bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyerek spor psikolojisi alanına katkı sağlayacağı ve alandaki uygulamalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Cinsiyet, yaş, haftalık antrenman sıklığı, spor yaşı, milli sporcu olma durumu ve zihinsel antrenmana yer verme gibi faktörlerin bu beceriler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi, sporculara özgü psikolojik destek programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda elde edilen bulgular, antrenörler, spor psikologları ve eğitimciler için uygulamaya yönelik öneriler sunacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerini karşılaştırmak; cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu, spor türü, zihinsel antrenmana yer verme, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığı gibi değişkenler açısından incelemek ve bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırma Soruları

1. Sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Bireysel ve takım sporcuları arasında bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark var mıdır?
3. Milli sporcu olma durumuna göre sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri farklılık göstermekte midir?
4. Zihinsel antrenman yapan sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri, zihinsel antrenman yapmayanlara göre farklılık göstermekte midir?
5. Sporcuların yaş ve spor yaşı ile bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Haftalık antrenman gün sayısı ile sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Sporcularda bilişsel esneklik ve yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bireysel ve Takım Sporları

2.1.1. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, sporcunun tek başına mücadele ettiği ve performansın bireysel yetenekler üzerinden değerlendirildiği spor dallarıdır (Şahin, 2006). Bu tür sporlarda elde edilen başarı, sporcunun sahip olduğu yetenekler, bireysel beceriler ve geçirdiği antrenman sürecine doğrudan bağlıdır. Tüm bu unsurlar, müsabaka sırasında bireysel performansa yansıtılmaktadır (Nixdorf ve ark., 2016). Atletizm, yüzme, karate, taekwondo, güreş ve binicilik gibi spor dalları, bireysel sporlar kategorisinde değerlendirilmektedir. Bireysel sporlar, tek başına mücadele gerektirdiğinden, sporcuların motor becerileri ve fizyolojik özelliklerinin yeterliliği yarışma sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu spor dallarında, sporcuların performanslarını sürdürebilmek için yarışma süresince konsantrasyonlarını yüksek düzeyde tutmaları ve dikkatlerini yoğunlaştırmaları gerekmektedir; çünkü başarı veya başarısızlık büyük oranda sporcunun kendi sorumluluğundadır (Sürek, 2021). Bireysel sporlar daha az sosyal etkileşim sunarken, sporcuların özgüven ve sorumluluk duygusunu geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, sporcuların kendi başlarına gerçekleştirdikleri hazırlık ve antrenman süreçleri, konsantrasyon becerilerini ve zihinsel yeteneklerini geliştirme potansiyeli taşımaktadır (Pluhar ve ark., 2019).

2.1.2. Takım Sporları

Takım sporları, en az iki veya daha fazla sporcudan oluşan grupların ortak bir amaç doğrultusunda gerçekleştirdiği spor faaliyetlerini kapsamaktadır. Bu spor dallarında temel hedef, takım üyelerinin iş birliği içinde hareket ederek belirlenen amaca ulaşmasıdır. Takım sporcuları sürekli iletişim halinde olur, stratejik kararlar alır, hedefler belirler ve ortaya çıkabilecek çatışmaları yöneterek takım bütünlüğünü sürdürmeye çalışırlar. Bu süreçte dikkatli bir stratejik planlama ve etkili bir hazırlık, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılığını artırmayı amaçlamaktadır (Kabamba ve Bailey, 2011). Ortak

bir hedef doğrultusunda birleşen sporcular, rakip takıma karşı üstünlük sağlama ve kazanma amacıyla organize bir şekilde hareket etmektedir (Sürek, 2021). Futbol, beyzbol, buz hokeyi, basketbol, voleybol ve hentbol gibi sporlar, takım sporlarının örnekleri arasında yer almaktadır (Aktaş, 2019). Yüksek rekabet ortamı, takım dinamikleri ve koçluk gibi faktörler, bu tür sporları zaman zaman stresli hale getirir de; başarı ya da başarısızlık sorumluluğunun tüm takım üyeleri arasında paylaşılması, bireysel sporlara kıyasla daha az yıpratıcı bir etki yaratabilmektedir (Aktaş, 2019; Pluhar, 2019).

2.2. Bilişsel Esneklik

2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı ve Önemi

Piaget (2004)'e göre, insanlar her gelişimsel aşamada belirli kazanımlar elde etmekte ve dönemin gerekliliklerini yerine getirerek bir sonraki aşamaya geçiş yapmaktadır. Nöropsikologlar, insan bilişinin yalnızca duyumsama ve algılama süreçlerinden ibaret olmadığına, aksine sürekli aktif bir işleyiş gösterdiğine dikkat çekmektedir. Etkili bir bilişsel sistem, bireyde mevcut olan şemaları koruyabilmeli, yeni bir bilgiyle karşılaştığında mevcut bilgileri gözden geçirip düzenleyebilmeli, yeni bilginin oluşumunu engelleyen dış etkilere karşı koyabilmeli, olayları zaman ve mekân farkı gözetmeksizin bir arada ele alabilmeli, bellek işlevlerini etkin bir şekilde kullanabilmeli ve gerektiğinde duruma uygun yeni stratejiler geliştirip bunları değiştirebilmelidir (Karakaş ve Karakaş, 2000; Pennington ve Ozonoff, 1996; Welsh ve Pennington, 1988). Tüm bu işlevlerin ve daha fazlasının gerçekleştirildiği bilişsel mekanizmaların genel adı yönetici işlevler (executive functions) olarak tanımlanmaktadır. Lezak (1995)'a göre yönetici işlevler öz düzenleme (self-regulation), davranışın ardışıklığı (sequencing of behavior), esneklik (flexibility), tepki kısıtlama (response inhibition), planlama ve davranışın örgütlenmesi gibi yüksek düzeyli bilişsel süreçleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Bu bağlamda nöropsikolojik açıdan bilişsel esneklik, yönetici işlevlerin alt kategorilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Laçın ve Yalçın, 2019).

Bilişsel esneklik, bireyin farklı düşünme stratejilerini kullanabilme ve yeni durumlara uyum sağlama kapasitesidir. Bu kavram, genellikle bireylerin mevcut bilgilerini yeniden yapılandırarak değişen çevresel taleplere hızlı ve etkili bir şekilde yanıt verme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Canas ve ark., 2006; Diamond, 2013; Johnco ve ark., 2014).

Bilişsel esneklik, problem çözme, karar verme ve yaratıcı düşünme gibi bilişsel süreçlerde önemli bir rol oynamakta ve özellikle stresli veya belirsiz durumlarda bireylerin başarılı olmasını desteklemektedir (Canas ve ark., 2003). Bilişsel esnekliğin amaçları; düşünme süresini kısaltmak, becerileri otomatikleştirmek, beyin fırtınası yapmak, farklı stratejileri harekete geçirmek, dikkati aktif tutmak, beceri transferini sağlamak ve değişen durumlara ayak uydurmaktır (Kramer ve ark., 1995). Araştırmalar bilişsel esnekliğin gelişiminde ön beyin korteksinin kritik bir rol oynadığını ve bu kapasitenin yaş, deneyim ve eğitim düzeyi gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Miyake ve ark., 2000; Kara, 2020b; Yelpaze ve Yakar, 2019).

Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliğin bireylerin farklı seçeneklerin farkında olmasını sağladığını, bunun yanı sıra başkalarının duygularını anlamayı kolaylaştırarak farkındalık düzeyini artırabileceğini ifade etmektedir. Bilişsel esnekliği etkileyen üç temel faktörden bahseden Martin ve Rubin (1995) ilk olarak, bireyin çeşitli alternatiflerin mevcudiyetini kabul etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. İkinci olarak, bu alternatifleri kabul ettikten sonra bireyin uyum sağlamaya istekli olması gerektiğini ve bu uyum sağlama motivasyonunun yüksekliği ile bilişsel esneklik arasında bir ilişki olduğunu açıklamaktadır. Son olarak, bireyin istenilen davranışları sergilemede kendine olan güveninin ve hedefe ulaşabileceğine dair inancının önemli olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin atılgan, sorumluluk sahibi, özgüvenli olduğu, kendilerini dikkatli ve anlayışlı olarak tanımladıkları vurgulanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bununla birlikte, bireylerin etkin bir şekilde hareket etme yeteneklerine olan güvenlerini artırarak bu durumlarda daha esnek davranmalarına katkıda bulunmaktadır (Martin ve ark., 1998). Bilişsel esneklikten yoksun bireylerin ise daha katı bir düşünce yapısına sahip oldukları, dikkatsizlik eğiliminde bulundukları, yeni durumlar karşısında ne yapacaklarını bilemedikleri ve değişikliklere karşı direnç gösterdikleri belirtilmiştir (Jonassen ve Grabowski, 2012).

Parris ve Block (2008)'a göre bilişsel esneklik, bir bireyin düşünce yapısını veya bir göreve yönelik yaklaşımını değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmakta ve bu yetiye sahip kişilerin çeşitli özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireyin çevresindeki değişen koşullara uyum sağlayarak bilişsel süreçlerini dönüştürebilme becerisi olarak açıklamaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi

yüksek bireyler, değişim süreçlerini kolay ve kendiliğinden gerçekleştirebilirken, düşük düzeyde esneklik seviyesine sahip olanlar ise bu süreçte zorlanmaktadır (Cox, 1980). Bu bireyler, alternatif düşünce ve fikirler üreterek zorlu ve beklenmedik durumlara uyum sağlayabilmektedir (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Küçüker, 2016; Martin ve Rubin, 1995; Stahl ve Pry, 2005). Dolayısıyla bilişsel esnekliğin, bireylerin yaşamlarını şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Güngör ve Esentürk, 2020).

Literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliğin yalnızca bireysel performansı değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum üzerindeki etkilerini de vurgulamaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde daha iyi bir uyum sağlama eğilimindedir ve dolayısıyla genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Ayrıca Martin ve Rubin (1995) durumsal faktörlerin ve davranışsal değişikliklerin farkında olan bireylerin problem çözüme becerileri, düşük seviyede olanlara kıyasla bilişsel esneklik düzeylerinin daha fazla olduklarını öne sürmüştür.

Bilişsel esnekliğin önemi, özellikle değişen ve belirsiz ortamlarda ortaya çıkmaktadır. Karmaşık bir görevi yerine getiren birey, bu görevi gerçekleştirdiği çevresel koşullara uygun olarak davranışını ayarlamaktadır. Koşullar sürekli değiştikçe, görev de buna bağlı olarak evrim geçirmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir kişi, yeni koşullara dikkatle odaklanmakta ve bu yeni durum ile görevin gereksinimlerini etkili bir şekilde yorumlayarak bilgiyi yeniden yapılandırmaktadır. Bilişsel esneklik, dikkat süreçleri ve bilgi temsiline dayanmaktadır. Bir kişinin bilişsel esnekliğe sahip olması için, öncelikle görev alanını etkileyen çevresel koşulları algılaması gerekmektedir. Ayrıca, bilişsel esneklik, bireylerin bir görevle ilgili bilgi ve bu bilgiye uygun stratejileri nasıl kullanacaklarını temsil etmektedir (Canas ve ark., 2006; Lezak ve ark., 2004).

Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin yaşam stresörlerini daha etkili bir şekilde yönetebildiğini göstermektedir (Agaibi ve Wilson, 2005; Baruth ve Carroll, 2002; Koesten ve ark., 2009; Reich ve ark., 2010). Bu durum, bireylerin alternatif çözümler üretebilme ve durumsal taleplere uygun olarak tepkilerini değiştirme konusundaki üstün yeteneklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin, anksiyete ve depresyon gibi negatif durumlarla

ilişkilendirilmektedir (Hohl ve Dolcos, 2024; Ruiz, 2010). Bu nedenle bilişsel esneklik, eğitim, iş hayatı ve günlük yaşamda başarı için temel bir unsur olarak kabul edilirken, aynı zamanda düşük seviyeli depresyon ve anksiyeteye sahip bireylerin tedavilerinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Stahl ve ark., 2014; Tavares ve ark., 2007). İlaveten bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, iletişimde esneklik gösterdikleri, sorunlar karşısında çeşitli alternatifler üretebildikleri, iddialı, duyarlı ve özgüvenli oldukları, çatışmalara ve belirsizliklere karşı daha toleranslı davrandıkları gözlemlenmektedir (Martin ve Anderson, 2001). Dolayısıyla bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin, alternatif çözüm yollarını yeterince değerlendiremedikleri, farklı çözümler geliştirmekte zorlandıkları ve sorunları işlevsel bir şekilde çözemedikleri ifade edilmektedir (Ateş ve Sağar, 2021).

Bilişsel esneklik, sporcuların rekabet sırasında karşılaştıkları baskı ve anksiyete düzeylerinin yönetilmesine de yardımcı olmaktadır (Maynard ve ark., 1995). Yüksek seviyede bilişsel esnekliğe sahip olan sporcular, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek durumlarla başa çıkmada daha başarılı olduklarından genel psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Spor psikolojisi alanyazında, bilişsel esnekliğin geliştirilmesi, performansı optimize etmek ve sporcuların zihinsel sağlıklarını korumak için önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Kuter ve Kuter, 2012; Masley ve ark., 2009; Tavares ve ark., 2007; Themanson ve ark., 2008). Özellikle elit sporcular için bilişsel esneklik, karmaşık karar verme süreçlerinde daha iyi sonuçlar elde etmelerine ve rekabetçi ortamlarda üstün performans göstermelerine olanak tanımaktadır (Stahl ve ark., 2014).

Sonuç olarak bilişsel esneklik, sporcuların sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini de kapsayan bütüncül bir yaklaşımı gerektirmektedir. Bu bakımdan bilişsel esnekliğin spor performansındaki rolü daha iyi anlaşılmalı ve bu becerinin geliştirilmesine yönelik yeni stratejiler geliştirebilmelidir (Diamond, 2013; Gucciardi ve Dimmock, 2008).

2.2.2. Bilişsel Esneklik Kuramları

2.2.2.1. Aaron Beck'in Bilişsel Kuramı

Aaron Beck (1967)'in bilişsel terapisi kuramının temelinde bireyin kendisi, dünyası ve geleceği hakkındaki olumsuz düşünceler (bilişsel üçlü) yer almaktadır (Beck ve Costa, 1997; Sadock ve ark., 2016). Bu kurama göre psikolojik bozuklukların kökeninde çarpıtılmış ve işlevsel olmayan temel inançlar ve otomatik düşünceler vardır. Bireyler olayları yorumlarken yanlılık yapmakta ve bu durumda duyguları ile davranışları olumsuz etkilenmektedir (Aslan ve Türk, 2022; Beck ve Costa, 1997; Sadock ve ark., 2016). Beck, bireyin bir olaya dair uygulayabileceği farklı olasılıkların farkında olması gerektiğini vurgulamaktadır. Sadece “tek doğru” seçeneğine takılmak yerine tüm alternatifleri görmesi bilişsel esnekliği gerektirmektedir. Beck (1967)'e göre psikolojik sorunların temelinde katılaşmış değişime direnç gösteren inançlar vardır. Terapinin önemli amaçlarından biri bireylere bu inançlarını esnetmeyi öğretmektir (Aslan ve Türk, 2022; Martin ve Anderson 1998).

2.2.2.2. Albert Ellis'in ABC Modeli

Albert Ellis (1957)'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), olayların değil, bu olaylara ilişkin kişinin inançlarının duygusal tepkileri belirlediğini savunmaktadır (Ellis, 2017; Santos ve ark., 2024). Ellis kuramını oluştururken ABC modeli olarak ifade ettiği bir kavramsallaştırma yapmıştır. Kurama göre olayın kendisine A (activating event), bireyin bu olaya yüklediği inanca B (beliefs), duygusal/ davranışsal sonuca ise C (consequence) olarak adlandırmıştır (Ellis, 1962; Ellis, 1995). Ancak model daha sonra terapi sürecini derinleştirmek amacıyla ABCDE yapısına genişletilmiştir. Bu genişletilmiş modelde D (*Disputation*) aşaması, bireyin irrasyonel inançlarını sorgulamasını ifade ederken, E (*Effective new beliefs*) aşaması, daha gerçekçi, işlevsel ve akılcı yeni inançların geliştirilmesini kapsamaktadır (Santos ve ark., 2024). Terapötik süreçte danışan, irrasyonel inançlarını tartışarak (D aşaması) daha akılcı alternatif inançlara (E aşaması) yönlendirilir. Bu şekilde birey, katı (“olmalılar”, “zorunluluklar” içeren) düşünce kalıplarından kurtularak olaylara farklı açılardan bakma ve alternatif çıkarımlar üretme (bilişsel esneklik) becerisi kazanmaktadır (Santos ve ark., 2024; Tóth

ve ark., 2023). Bu kurama göre asıl belirleyici olan, olaya ilişkin irrasyonel inançlarıdır (örneğin “her zaman sevilecek bir insan olmalıyım” gibi) (Santos ve ark., 2024).

2.2.2.3. Rand Spiro’nun Bilişsel Esneklik Kuramı

Rand Spiro ve ark. (1988) ileri sürdüğü *Bilişsel Esneklik Kuramı* (Cognitive Flexibility Theory) özellikle tıp, hukuk veya iş dünyası gibi karmaşık ve yapılandırılmamış bilgi alanlarında derin öğrenmeyi açıklamayı amaçlamaktadır (Cheng ve Koszalka, 2016; Spiro ve ark. 1992). Kuramın temel varsayımı, tek bir zihinsel modelle tüm bilginin kavranmasının yetersiz olduğudur. Spiro, öğrenciler aynı içeriği/konuyu farklı zamanlarda, farklı bağlamlarda ve farklı bakış açılarıyla ele alınmasının ileri düzey bilgi ediniminde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır (Cheng ve Koszalka, 2016). Bilişsel Esneklik Kuramı, öğrencilerin gerçek hayattaki karmaşık ve açık uçlu durumlarda daha derin öğrenmeyi geliştirebilmelerini, edindikleri bilgileri esnek biçimde değerlendirebilmelerini ve bu bilgileri yeni durumlara uyarlayabilmelerini destekleyen bir öğretim yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (Cheng ve Koszalka, 2016; Spiro ve ark., 1992).

2.2.3. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Bilişsel esneklik, bireyin farklı düşünce biçimleri arasında geçiş yapabilme, yeni durumlara uyum sağlayabilme ve alternatif çözüm yolları üretebilme kapasitesini ifade etmektedir (Diamond, 2013). Bu yetinin gelişiminde ise çok sayıda bireysel, çevresel ve nörobilişsel faktör etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar bilişsel esnekliğin özellikle yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, zihinsel sağlık durumu, stres yönetimi, sosyoekonomik çevre ve yaşam deneyimleri gibi çok boyutlu faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Canas ve ark., 2003; De Bellis, 2001; Hackman ve Farah, 2009; Martin ve Rubin, 1995; Morton, 2007; Yerramalla ve ark., 2024). Örneğin, çocukluk döneminde sağlıklı bir sosyal çevrede büyüme ve eğitim yoluyla zenginleştirilmiş bir bilişsel ortam, bireyde esnek düşünme becerilerinin temellerini güçlendirebilirken (Best ve Miller, 2010), kronik stres veya travma gibi psikososyal riskler bilişsel işlevselliği olumsuz etkileyerek esneklik kapasitesini azaltabilmektedir (Shields ve ark., 2016). Ayrıca nörobilimsel veriler, prefrontal korteksin işlevselliği ile bilişsel esneklik arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölgedeki nöral bağlantılar, bireyin dikkatini yeni bilgilere

yönlendirme ve önceki düşünce kalıplarından sapma becerilerinde kritik rol oynadığını göstermektedir (Miller ve Cohen, 2001). Günümüzde özellikle sporda, bilişsel esnekliğin karar verme süreçleri, dikkat yönetimi ve performans altında düşünsel uyum gibi birçok alanla ilişkili olduğu vurgulanmakta, bu nedenle sporcuların gelişiminde etkili olan çeşitli faktörlerin bilişsel esnekliği nasıl şekillendirdiği araştırma konusu olmaktadır (Vestberg ve ark., 2012). Bu bağlamda, aşağıda ele alınacak olan cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu, zihinsel antrenmana yer verme, haftalık antrenman sıklığı ve spor yaşı gibi faktörler, sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir.

Cinsiyet, bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörlerden biridir. Literatürde kadın bireylerin dikkat kontrolü ve duygusal regülasyon süreçlerinde erkeklere göre daha yüksek performans gösterdiği, bu durumun bilişsel esnekliğe olumlu yansıdığı belirtilmektedir (Reimers ve Maylor, 2005). Ancak Cross ve ark. (2011) yaptıkları meta-analiz araştırmasında, cinsiyet farkının genellikle küçük ve bağlama bağlı olduğunu göstermektedir.

Yaş, bilişsel esnekliğin gelişiminde belirleyici bir değişkendir. Genç yaşlarda esnek düşünme kapasitesi yüksekken, yaş ilerledikçe bu yetide azalma gözlenebilmektedir. Garon ve ark. (2008), çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar uzanan süreçte prefrontal korteksin gelişimiyle bilişsel esnekliğin arttığını, ancak yaşlanmayla birlikte bu kapasitenin azaldığını vurgulamaktadır. Sporcularda ise düzenli fiziksel ve zihinsel aktiviteler, yaşa bağlı düşüşü geciktirebilmektedir (Best, 2010).

Millî sporcu olma durumu, yüksek düzeyde zihinsel disiplin, stresle başa çıkma ve stratejik karar verme gerektirdiği için bilişsel esnekliği destekleyen bir faktördür. Elit düzeyde rekabet, sporcuların çevresel değişkenlere karşı daha duyarlı ve adapte olmasını sağlayarak esnek düşünce yapısını geliştirmektedir (Vestberg ve ark., 2012). Milli sporcuların planlama, geçiş yapma ve dikkat değiştirme becerilerinin daha gelişmiş olduğu da görülmektedir (Jacobson ve Matthaeus, 2014).

Zihinsel antrenmana yer verme, özellikle imgeleme, dikkat odağı geliştirme ve öz-düzenleme stratejileri, sporcularda bilişsel esnekliği artıran etkili yöntemler arasında yer

almaktadır. Zihinsel becerileri düzenli kullanan sporcular, stresli durumlar karşısında daha hızlı strateji değiştirip uyum sağlayabilmektedir (Gucciardi ve Dimmock, 2008).

Haftalık antrenman sıklığı da bilişsel işlevlerle doğrudan ilişkilidir. Düzenli fiziksel egzersiz yapan bireylerde çalışma belleği, dikkat kontrolü ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevlerin güçlendiği görülmektedir (Hillman ve ark., 2008).

Spor yaşı, bireyin fiziksel performansı kadar bilişsel süreçlerini de etkilemektedir. Erken yaşta spora başlayan bireylerin, uzun süreli motor ve bilişsel pratik sayesinde çevresel değişimlere daha hızlı tepki verdikleri ve alternatif çözüm yollarını daha rahat geliştirdikleri gözlemlenmektedir (Chang ve ark., 2013).

2.2.4. Bilişsel Esnekliğin Bileşenleri

Bilişsel esnekliğin geçiş yapma, güncelleyebilme, inhibisyon, dikkat yönetimi ve problem çözme olmak üzere beş bileşene sahip olduğu belirtilmektedir.

Geçiş yapma, bilişsel esnekliğin en temel bileşenlerinden biri, bir görevden başka bir göreve geçiş yapabilme yetisidir. Bu süreçte birey bir görevin gerektirdiği kuralları ve düşünme tarzını bırakıp, yeni bir göreve veya duruma uygun şekilde kendini yeniden yapılandırmaktadır. Bu, özellikle sporcularda strateji değiştirme ve anlık karar verme becerileri için önemlidir. Bir basketbol oyuncusu savunma yaparken aniden hücumla geçiş sürecinde, geçiş yapma becerisi aktif hale gelmektedir. Bu esneklik, bireylerin farklı bilişsel süreçler arasında hızlıca geçiş yapabilmesini sağlamaktadır (Cox, 1980; Canas ve ark., 2006; Diamond, 2013; Monsell, 2003; Hume ve ark., 2017).

Güncelleyebilme, bireylerin anlık olarak mevcut durumdaki bilgileri izleyip, gerektiğinde yeni ve daha uygun bilgilerle değiştirme kapasitesini içermektedir. Bir futbolcunun sahadaki pozisyonları sürekli olarak takip ederek, hangi oyuncuya pas atması gerektiğine karar vermesi bu becerinin kullanılmasıyla meydana gelmektedir. İşleyen bellek, özellikle hızla değişen ortamlarda güncellenen bilgilerin doğru ve zamanında kullanılmasını sağlamaktadır (Akçakaya, 2021; Miyake ve ark., 2000).

Inhibisyon, bir durum ya da uyaran karşısında uygunsuz bir tepkiyi durdurma yeteneğidir. Sporcular, sahada hem duygusal hem de fiziksel tepkilerini kontrol altında tutarak, uygun

stratejiler geliştirebilmek için inhibisyon becerisini kullanmaktadır. Bir futbolcunun faul yapmaması için sert müdahalede bulunmaması, bu beceriyi içermektedir. Aynı zamanda bilişsel inhibisyon, önceki bir göreve ya da stratejiye takılı kalmadan, mevcut duruma adapte olmayı kolaylaştırmaktadır (Diamond, 2013; Friedman ve Miyake, 2017; Munakata ve ark., 2011).

Dikkat yönetimi, dikkatin farklı uyaranlar ya da görevler arasında verimli bir şekilde yönetilmesidir. Dikkatin bir uyaran üzerinde yoğunlaşmasından farklı olarak, bilişsel esneklik bireyin dikkati farklı uyaranlara doğru esnek bir şekilde yönlendirebilmesini gerektirmektedir. Sporcular, oyunun seyrine göre dikkatlerini anında değiştirmeli ve odaklanmaları gereken farklı unsurlara hızla geçiş yapmalıdır (Castiello ve Kiesel ve ark., 2010; Umilta, 1992).

Problem çözme becerisi, bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır ve bir sorunu çözmek için farklı stratejiler kullanmayı gerektirmektedir. Sporcular, oyun sırasında anlık sorunlarla karşılaştıklarında, bilişsel esnekliklerini kullanarak hızlı ve etkili çözümler üretmektedir. Sporcuların bu şekilde bilişsel esneklik yoluyla anlık ve yaratıcı çözümler geliştirme süreci, aynı zamanda yaratıcı düşünme ile de doğrudan ilişkilidir; çünkü birey yeni ve farklı çözüm yollarına başvurmaktadır (Davies ve ark., 2024; Zelazo ve Frye, 1998).

2.2.5. Bilişsel Esneklik ve Yürütücü İşlevler

Bilişsel esneklik, yürütücü işlevler olarak adlandırılan üst düzey bilişsel kontrol süreçlerinin temel bir parçasıdır. Yürütücü işlevler genellikle üç ana beceriden oluşmaktadır: *çalışma belleği* (bilgiyi zihinde geçici olarak tutup işleyebilme), *engelleme kontrol* (*inhibisyon*, uygunsuz veya otomatik tepkileri baskılayabilme) ve *bilişsel esneklik* (duruma göre düşünce ve davranış değiştirebilme) (Schäfer ve ark., 2024). Bu üç beceri, birlikte plan yapma, problem çözme ve yeni koşullara uyum sağlama gibi karmaşık işlevlerin temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla bilişsel esneklik ile diğer yürütücü işlevler arasında yakın bir ilişki vardır: esnek bir şekilde davranabilmek için çoğu zaman diğer yürütücü süreçlerin de etkin çalışması gerekmektedir. Örnek olarak, bir atlet oyunun gidişatına göre taktik değiştirirken eski taktiği inhibe edip yeni taktiği uygulayabilmek için onu çalışma belleğinde tutmaktadır. Bu yüzden, bilişsel esnekliğin etkin kullanımı

diğer yürütücü işlevlerle eşgüdümlü bir şekilde gerçekleşmektedir (Friedman ve Miyake, 2017; Hohl ve Dolcos, 2024; Miyake ve Friedman, 2012). Araştırmalar, beynin ön alın korteks ve parietal bölgeler gibi yürütücü işlemlerden sorumlu alanlarının bilişsel esneklik süreçlerinde kritik rol oynadığını göstermektedir (Seeley ve ark., 2007; Sundermann ve Pfliderer, 2012). Yani esnek düşünebilme, beynin yürütücü kontrol ağlarının bir ürünü olup farklı bilişsel mekanizmaların (dikkat değiştirme, çalışma belleğini güncelleme, otomatik tepkileri engelleme gibi) birleşik etkisine dayanmaktadır (Friedman ve Miyake, 2017; Hohl ve Dolcos, 2024; Miyake ve Friedman, 2012). Kısacası, bilişsel esneklik, yürütücü işlevlerin ayrılmaz bir parçasıdır ve diğer yürütücü becerilerle birlikte bireyin karmaşık ve yeni durumlara uyum sağlama kapasitesini belirlemektedir.

2.2.6. Bireysel Sporlarda Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bir kişinin değişen durumlara adapte olabilme ve birden fazla görev arasında geçiş yapabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Diamond, 2013). Bu kapasite, bireysel sporlar için oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Bireysel sporcular, yalnızca kendi performanslarına odaklandıkları için stratejik değişikliklere hızlı bir şekilde uyum sağlamak zorundadır. Özellikle badminton, tenis, yüzme ve atletizm gibi spor dallarında antrenman ve yarışma sırasında beklenmedik olaylar karşısında hızlı ve etkili bir şekilde karar verebilme yetisi başarıyı belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Bu sayede oyuncunun dikkatini hızlı bir şekilde farklı bir noktaya odaklama ve stratejik kararlar alma yeteneği gelişmektedir (Beckmann ve Kellmann, 2004; Memmert ve Roca 2019). Dolayısıyla bilişsel esneklik, bireysel sporcuların hem antrenman hem de rekabet anlarında değişen koşullara hızla adapte olabilmelerini sağlamaktadır (Rahman ve Husain, 2022).

Örnek olarak, badminton gibi hızlı raket sporlarında sporcuların her ralli sırasında rakibin vuruşlarına ve ani yön değişimlerine uyum göstermesi gerekmektedir. Bu nedenle badminton oyuncularının anlık karar değiştirme ve dikkatini farklı hedeflere kaydırma becerisi çok gelişmiştir (Yu ve ark., 2022). Yu ve ark. (2022), badminton oynamanın bireylerde bilişsel esnekliği ve dikkat becerilerini geliştirebildiğini ifade etmektedir. Atıcılık, literatürde psikolojik faktörlerin baskın olduğu bir spor dalı olarak nitelendirilmektedir. Nişan alma ve atış hazırlığı sırasında sporcunun dikkati ve zihinsel

durumu, performansı doğrudan etkilemektedir. Atış esnasında ortaya çıkan bir gürültü veya ışık seviyesindeki değişim gibi duyuşsal rahatsızlıklar, atıcı sporcunun psikolojik durumunu bozarak performansını ciddi ölçüde sekteye uğratabilmektedir (Gu ve ark., 2022). Bu nedenle başarılı bir atıcı olumsuz durumlara rağmen odağını koruyabilmesi gerekmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada, oryantiring (yön bulma) sporu ile uğraşan koşucular ile atletizm sporcularının bilişsel esneklik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Oryantiring sporunun, parkur boyunca sürekli karar değişikliği ve çevresel uyaran takibini gerektirmesi nedeniyle oryantiring sporcularının bir dizi esneklik ölçütünde (görev değiştirme testi, yaratıcı düşünme testi, sözel akıcılık testi) atletizm sporcularına kıyasla üstün performans sergilediği bulunmuştur (Król ve Gruszka, 2023). Özellikle, oryantiring yapan sporcuların ani durum değişikliklerine ve çoklu bilişsel görevlere alışık olmaları, onların zihinsel geçişlerde daha başarılı olmalarını sağlamıştır. Ayrıca araştırmada sadece performans testleri değil, sporcuların antrenman rutinleri de incelenmiştir: düzenli antrenman sıklığı, antrenman çeşitliliği ve yarışmalara katılım gibi faktörlerin, özellikle oryantiring sporcularının bilişsel esneklik seviyesinin önemli bir belirleyicisi olduğu rapor edilmiştir. Oryantiring sporcularında antrenman özellikleri, bilişsel esneklikteki toplam varyansın yaklaşık %38-39'unu açıklamıştır ve bu oldukça yüksek bir orandır. Bu bulgular, karmaşık ve değişken çevresel koşullarla yüz yüze gelmeyi gerektiren antrenmanlarının bilişsel esnekliği geliştirebildiğini açıkça göstermektedir (Król ve Gruszka, 2023). Dolayısıyla sporcu ne kadar çok farklı durumla pratik yapar ve ne kadar düzenli şekilde bu pratikleri sürdürürse, yeni durumlara uyum sağlama becerisi de o kadar güçlenmektedir.

Bireysel sporlar, sporcuların yalnızca fiziksel değil, bilişsel becerilerini de sürekli olarak geliştirmelerini gerektirmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, hem performans hem de zihinsel dayanıklılık açısından kritik bir beceridir. Furley ve Memmert (2016) bilişsel esnekliğin yalnızca hızlı karar alma süreçlerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı arttırarak stresli anlarda farklı çözüm yolları geliştirme yeteneğini desteklediğini ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalarda, bireysel sporlarda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan sporcuların hızlı karar alma süreçlerinde yaratıcı ve özgün çözüm yolları geliştirdiği

ortaya çıkmıştır (Amabile, 2018; Vestberg ve ark., 2012). Bunun nedeni, bireysel sporcuların çoğu zaman tek başına strateji geliştirmek ve performanslarını optimize etmek zorunda olmalarıdır. Dolayısıyla bireysel sporcuların bilişsel esneklik seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir, çünkü sporcuların tek başına verdikleri kararlar sonuç üzerinde doğrudan etkilidir (Memmert ve Roca, 2019).

2.2.7. Takım Sporlarında Bilişsel Esneklik

Takım sporlarında dinamik ve karmaşık yapısıyla sporcuların hızlı ve etkili kararlar alması gerekmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, sporcuların çeşitli durumlar arasında hızlı geçiş yapabilmelerine, farklı stratejileri değerlendirebilmelerine ve mevcut oyun koşullarına en uygun şekilde tepki verebilmelerine olanak tanıyan kritik bir bilişsel süreçtir. Özellikle takım sporlarında, sürekli değişen oyun dinamiklerine ve rakiplerin beklenmedik hamlelerine uyum sağlama yeteneği, sporcuların performansını artıran temel unsurlardan biridir. Diamond, (2013) ile Voss ve ark. (2010) bilişsel esnekliğin yalnızca oyun içi performansı değil, aynı zamanda sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını ve takım içi uyumlarını da olumlu yönde etkilediğini gösterdiğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla bilişsel esneklik, sporcuların hem bireysel hem de takım düzeyinde strateji geliştirmelerine ve oyun sırasında daha hızlı, etkili kararlar almalarına katkı sağlamaktadır (Guilford, 1967; Moran, 2012).

Takım sporlarında bilişsel esneklik aynı zamanda karar verme süreçlerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır. Oyuncuların oyun sırasında hızlı ve doğru kararlar verebilmeleri, bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olmasıyla ilişkilidir (Gross ve ark., 2018; Kara, 2020a; Stahl ve ark., 2014). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan sporcular, oyun sırasında pozisyon değişikliklerine ve beklenmedik durumlara hızlıca uyum sağlayarak stratejik düşünme becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabilmektedir (Akyol ve Taşkiran, 2023; Reiter-Palmon ve ark., 2012; Yarayan ve ark., 2023; Yılmaz ve ark., 2024). Örnek olarak bir basketbolcunun, rakip takımın savunmasını aşmak için stratejisini aniden değiştirmesi gerektiğinde, bilişsel esnekliği sayesinde değişik oyun tarzlarını hızlıca uygulayabilmesi, sporcunun yalnızca bireysel performansını değil, aynı zamanda takımın genel başarısını da olumlu yönde etkilemektedir. Sporcuların sahip olduğu yüksek bilişsel esneklik düzeyi, problem çözme becerilerini güçlendirerek, stres altında daha etkili karar vermelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda bu yetenek sporcuların kaygı ve baskı ile başa

çıkma becerilerini de artırmaktadır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip sporcular, olumsuz düşünceleri daha kolay aşarak kendilerine işlevsel alternatifler sunabilmektedir. Bu durum sporcuların performansını ve takım içi uyumu artırarak, başarıya giden yolda önemli bir katkı sağlamaktadır (Şahin, 2023).

Voleybol ise hızlı reaksiyonlar ve anlık kararlar gerektiren, temposu yüksek bir takım sporudur. Bu branşta oyuncuların rakibin hamlelerini anında kavrayıp savunma veya hücum planlarını adapte edebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Elit voleybolcuların bilişsel becerilerinin incelendiği bir araştırmada, bu sporcuların yürütücü işlev gerektiren bilişsel testlerde spor yapmayan bireylere göre daha üstün performans sergilediği ortaya çıkmıştır (Alves ve ark., 2013). Özellikle voleybolcular, dikkat kontrolü ve görsel-uzamsal algı gibi alanlarda daha hızlı ve doğru yanıt verme kapasitesine sahiptir. Bu durum, voleybolun dinamik yapısında oyuncuların anlık taktik değişiklikleri yapabilmeye ve oyun akışı içinde hızlı alternatif üretme becerisini desteklemektedir (Alves ve ark., 2013). Bu dinamik yapı sadece voleybolda değil, diğer takım sporlarında da benzer bilişsel talepleri beraberinde getirmektedir. Örneğin, bir futbol kalecisi sahadaki oyuncuların konumlarını eş zamanlı takip ederken, hızlı ve doğru kararlar vererek oyunun seyrine doğrudan etki etmektedir. Bu tür görevler dikkat kontrolü, çevresel tarama, çoklu bilgi işleme ve ani karar verme gibi bilişsel esneklik gerektiren süreçlerle yakından ilişkilidir (Vestberg ve ark., 2012). Takım sporlarında sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel olarak da çevik olmaları stratejileri hızla analiz edebilme ve anlık değişikliklere uyum sağlama kapasiteleri, başarı için kritik öneme sahiptir.

2.3. Yaratıcılık

2.3.1. Yaratıcılığın Tanımı ve Önemi

Yaratıcılık, bireylerin yeni fikirler üretme, mevcut bilgiyi farklı şekillerde kullanarak çözümler sunma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Runco ve Jaeger, 2012). Ayrıca akademik, profesyonel ve kişisel başarıyı da etkilemektedir (Runco ve Pritzker, 2020). Yaratıcılık, genellikle özgünlük ve uygunluk olmak üzere iki temel bileşene dayanmaktadır. Özgünlük, düşüncelerin benzersiz olmasını ifade ederken, uygunluk ise bu düşüncelerin ilgili bağlamda işe yarar ve uygulanabilir olmasını belirtmektedir (Amabile, 2018). Guilford (1950) yaratıcılığı bireyin zeka ve problem çözme

yeteneğinden ayırarak, özellikle farklı düşünme (divergent thinking) kapasitesiyle ilişkilendirmektedir. Yaratıcılık sorunlara, eksikliklere ve tutarsızlıklara çözüm üretme kapasitesi olarak da değerlendirilmektedir. Bu süreç, sorunların belirlenmesinden başlayarak çözüm arayışı, tahminlerde bulunma, hipotez geliştirme ya da mevcut hipotezleri değiştirme, çözüme yönelik bir yol seçme, deneme-yanılma sürecine girme ve nihayetinde elde edilen sonuçları sunma aşamalarını kapsamaktadır (Chen ve Chen, 2012). Yaratıcılık, sadece yoktan var etme olarak değerlendirilmemektedir. Çoğu yeni fikir, genellikle bilinen fikirlerin bir araya getirilmesi ya da mevcut bir düşüncenin farklı bir şekilde yeniden düzenlenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yaratıcılık, eski düşüncelere yeni bir kimlik kazandırma ve mevcut fikirlerden yeni sentezler oluşturma süreci olarak da ifade edilebilmektedir (Bessis ve Jaqui, 1973).

Yaratıcılık hem toplumsal hem de bireysel bağlamda geniş etkilere sahip olan kapsamlı bir kavramdır. Bu kavram çeşitli yaşam becerilerini, iş yaşamına yönelik çözümleri ve duygu yönetimi stratejilerini içermektedir. Toplumsal düzeyde yaratıcılık yeni keşifler, özgün sanat eserleri, sosyal yapılar ve icatlara katkı sağlarken, bireysel düzeyde ise bireyin günlük hayatta karşılaştığı problemlere pratik çözümler geliştirmesine olanak tanıyan bir düşünme tarzı olarak öne çıkmaktadır (Sternberg ve ark., 2005). Yaratıcılığın karmaşık doğası gereği çok sayıda bilişsel, duygusal, sosyal, çevresel ve biyolojik faktörün de etkisini içermektedir (Puryear ve Lamb, 2020).

Torrance (1962) yaratıcılığı, bireyin olası bir uyumsuzluk veya bilgi eksikliğine duyarlı olup bu durumu fark edebilmesi ve çözüm üretebilmesi olarak tanımlamaktadır. Sternberg ve Lubart (1999) ise yaratıcılığı, özgün, yenilikçi ve nitelikli bir ürün ortaya koyabilme yeteneği olarak ele almaktadır. Ceylan (2008)'a göre yaratıcı bireyler risk alabilen, bağımsız düşünme yetisine sahip, özgüveni yüksek, sınırların dışına çıkabilen ve sıra dışı fikirler üretebilen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Öztürk (2004) ise yaratıcılığı, bireyin herhangi bir olguya ya da duruma yenilikçi fikirler ekleyerek katkıda bulunma süreci olarak açıklamaktadır. Yaratıcı bireylerin kararlı, yeniliklere açık, eleştirel bir bakış açısına sahip ve değişken koşullara uyum sağlayabilen özelliklere sahip oldukları ifade edilmektedir. Ceylan (2008) yaratıcılığı insan ve toplum gelişiminde kilit bir unsur olarak değerlendirmekte ve bu yetinin bireyde doğuştan gelen gizli bir potansiyel olduğunu

vurgulamaktadır. Demir (2013) yaratıcılığı, hayal gücüne dayalı olarak yeni ve farklı bir şey üretme yeteneği ile özgün ürünler ortaya koyma becerisi olarak belirtmektedir.

Bu tanımlardan yola çıkarak yaratıcılığın, özgün bir ürün geliştirme ya da mevcut olanı alışılmadık biçimlerde kullanma yetisi olduğu görülmektedir. Her bireyin kendine özgü yapısı düşünüldüğünde, ortaya konulan ürünlerin veya çözümlerin kişisel özelliklere dayalı olarak farklılık göstermesi kaçınılmazdır. Bu durum bireyin sahip olduğu bilgi birikimi ile yenilikçi düşünme becerisinin bir araya gelmesiyle gelişmekte, çok boyutlu bir yapıya sahip olmasının sonucuna etki etmektedir (Sternberg, 2006; Zeytun, 2010). Yaratıcılığın, tüm alanlarda mükemmeliyetin sağlanmasında belirleyici bir öneme sahip olduğu, akademik çevrelerde yaygın bir şekilde kabul edilmektedir (Bowers ve ark., 2014; Memmert, 2015; Runco, 2004; Simonton, 2000). Bu süreçte yalnızca sanatsal veya bilimsel alanlarda değil, aynı zamanda spor gibi performansa dayalı alanlarda da büyük öneme sahiptir (Amabile, 1996): Durand-Bush ve Salmela (2002)'nin 10 Olimpiyat şampiyonuyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaratıcılık ve yenilikçiliğin, özellikle sporcuların kariyerlerini sürdürme aşamasında kritik bir öneme sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yaratıcılığın, sporcuların antrenman ve müsabakalar için yeni stratejiler ve beceriler geliştirmelerini sağladığı, böylece rakiplerine karşı avantaj elde etmelerine katkıda bulunduğu belirtilmiştir.

Yaratıcılık ile ilgili literatür incelendiğinde, yaratıcı bireylerin özgün bir hayal gücüne sahip oldukları ve problem çözme becerilerinin yaratıcılıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Duran ve Saraçoğlu, 2009; Güven ve Kavuncuoğlu, 2020; Sipahioğlu, 2020). Bireyin yaratıcılık düzeyi kendiliğinden gelişen bir özellik değildir. Ancak yaratıcılık becerilerinin gelişebilmesi için bireyin yeni deneyimler kazanması ve farklı tecrübeler edinmesi gerekmektedir. Bu yeni tecrübeler, bireyin farklı çözüm yolları keşfetmesini sağlamaktadır. Yaratıcılık, akılcı düşünmenin yanı sıra güçlü sezgileri de kapsayan çok yönlü bir beceridir (Demirci, 2007). Yaratıcı bireyler, hırs ve özveri arasındaki çelişkiyi dengeleme becerisine sahiptir. Bu kişiler, bir yandan azimli ve kararlı bir tutum sergilerken, diğer yandan üzerinde çalıştıkları projelerin başarısı uğruna kişisel konforlarından ve bireysel gelişimlerinden feragat edebilmektedir. Psikolojik açıdan bakıldığında, yaratıcı bireylerin androjen özellikler taşıdığı söylenebilir; bu durum, onların dünyayı daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine ve çok yönlü fırsatlarla

etkileşime girmelerine olanak tanımaktadır. Yaratıcı bireyler, yalnızca kendi cinsiyetlerine özgü güçlü yönleri değil, karşıt cinsiyetin baskın niteliklerini de bünyelerinde barındırabilmektedir. Örnek olarak, yaratıcı kadınlar akranlarına kıyasla daha baskın ve dirençli olma eğilimindeyken, yaratıcı erkekler ise duyarlılık düzeyleri yüksek ve saldırganlık seviyeleri daha düşük bireyler olarak öne çıkabilmektedir. Benzer şekilde, sanat ve bilim alanında faaliyet gösteren kadınlar, geleneksel kadın rollerine kıyasla daha iddialı, kendine güvenen ve rekabetçi bir tutum sergileyebilmektedir. Öte yandan, yaratıcı erkekler ise aile yaşantısına daha fazla önem vererek ve çevresel detaylara duyarlılık göstererek kadınsı nitelikler sergileyebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1997).

2.3.2. Yaratıcılıkla İlgili Temel Kuramlar

2.3.2.1. Psikonalitik Kuram

Psikonalitik kuram, yaratıcılığı bireyin bilinçdışı dürtü ve çatışmalarının sembolik ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Freud'a (1908) göre yaratıcı süreç, bastırılmış arzuların ve özellikle çocukluk fantezilerinin sanat, edebiyat ya da oyun gibi toplumsal olarak kabul edilebilir etkinlikler aracılığıyla dışavurumudur. Bu süreç, bireyin içsel çatışmalarını süblime ederek psikolojik denge sağlamasına yardımcı olmaktadır (Freud, 1908; Kris, 1952).

Carl Jung ise yaratıcı süreci bireyin kolektif bilinçdışıyla bağlantıya geçerek, arketipleri semboller aracılığıyla ifade etmektedir. Jung'a göre yaratıcılık, bireyin kendini gerçekleştirme (individuation) sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır (Jung, 1966). Jung'un arketip kuramı, özellikle sanat ve mitoloji üzerinden yaratıcı eylemi açıklamakta sıklıkla kullanılmaktadır (Neumann, 2015; Singer, 1994).

Günümüzde psikonalitik kuramın yaratıcı süreçle ilişkisi sadece klinik psikolojide değil, aynı zamanda spor, sanat ve eğitim alanlarında da araştırma konusu olmaktadır. Araştırmalar, özellikle performans sporcularında yaratıcılığın içgüdüsel enerji, duygusal yoğunluk ve bastırılmış dürtülerin yapılandırılmış biçimde ifade edilmesiyle ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir (Runco ve Pritzker, 2020; Russ, 1993).

2.3.2.2. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramına göre zihin, uyarıları tek tek değil, anlamlı bütünler (gestaltlar) halinde algılamakta ve bu bütünsel algı, yaratıcı çözümlerin temelini oluşturmaktadır (Wertheimer, 1945). Yaratıcı düşünme, bir problemin öğelerini alışılmış bağlamdan çıkararak yeni bir yapı içinde örgütleyebilme becerisini içermektedir (Sternberg ve Lubart, 1995). Max Wertheimer'in *Produktif Düşünme* çalışmasında ifade ettiği gibi, yaratıcı bireyler problemleri geleneksel kalıpların dışında, özgün biçimlerde yeniden yapılandırarak çözüme ulaştırmaktadır (Wertheimer, 1945). Bu yeniden yapılanma süreci, bir anda gerçekleşen içgörü (insight) anı ile ilişkilendirilmektedir. Yakın tarihli nörobilimsel çalışmalar da bu görüşü desteklemekte; ani kavrayış anlarının, beynin farklı bölgeleri arasında gelişen etkileşimle ortaya çıktığını göstermektedir (Haavold ve Sriraman, 2022; Salvi ve ark., 2020).

2.3.2.3. Bilişsel Kuramlar

Bu yaklaşımın öncülerinden J. P. Guilford, 1950'lerde zeka ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi inceleyerek yaratıcılığı bilişsel bir yetenek olarak ele alan ilk psikologlardandır. *Zihin Yapısı Kuramı* (Structure of Intellect) ile Guilford, zihinsel yetenekleri boyutlarına ayırmakta ve özellikle *faklı (divergent) düşünme* becerisini yaratıcılığın temelinde konumlandırmaktadır. Guilford (1967), yaratıcı düşüncenin üç önemli boyutunu tanımlamaktadır: *akıcılık* (fluency-bir probleme birden çok yanıt üretebilme), *esneklik* (flexibility-farklı kategorilerde yanıtlar üretebilme) ve *özgünlük* (originality-alışılmadık, sıra dışı yanıtlar üretebilme) (Fardilha ve Allen, 2019).

Sportif bağlamda, Guilford'un farklı düşünme kavramı oldukça etkili olmuştur. Spor psikolojisi araştırmalarında, özellikle takım oyunlarında, sporcunun bir oyun durumu karşısında mümkün olduğu kadar çok ve çeşitli çözüm üretebilme kapasitesi yaratıcı performansın göstergesi olarak ele alınmaktadır (Memmert, 2011). Dolayısıyla spor bilimleri alanında en çok atıf alan araştırmacılardan Daniel Memmert ve çalışma arkadaşları, sporda yaratıcı çözümleri değerlendirmek için Guilford'un yukarıda bahsedilen üç boyutunu (akıcılık, esneklik, özgünlük) sıklıkla kullanmışlardır (Fardilha ve Allen, 2019).

2.3.2.4. Davranışçı Yaklaşımlar

Davranışçı psikoloji, yaratıcılığı gözlemlenebilir davranışlar ve bu davranışların çevresel pekiştiricilerle şekillendirilmesi bağlamında ele almaktadır. Bu perspektife göre, yaratıcı davranışlar, organizmanın tesadüfen sergilediği yeni davranışların olumlu sonuçlar doğurması ve bu sonuçların pekiştirilmesiyle kalıcı hale gelmektedir (Skinner, 1965; Skinner, 1974). Skinner, yaratıcı davranışların, organizmanın davranış hafızasındaki rastgele varyasyonlar olduğunu ve bu davranışların çevre tarafından ödüllendirildiğinde tekrarlanma olasılığının arttığını belirtmektedir (Skinner, 1965).

Bu yaklaşım, yaratıcılığın doğuştan gelen bir yetenekten ziyade, öğrenilebilir ve biçimlendirilebilir bir davranış olduğunu savunmaktadır. Bir çocuk farklı şekiller çizdiğinde öğretmeni tarafından övülürse, bu olumlu pekiştirme, çocuğun gelecekte daha özgün resimler çizme eğilimini artırabilmektedir (Rasmussen, 2024). Bu bağlamda, yaratıcı davranışların cesaretlendirilmesi ve ödüllendirilmesi, bireylerin yaratıcı potansiyellerini geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır.

Günümüzde davranışçı kuramın ilkeleri eğitim ortamlarında yaratıcı davranışların teşvik edilmesinde etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Yapılan araştırmada sınıf yönetiminde olumlu pekiştirme stratejileri, öğrencilerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığını belirtmektedir (Anwar ve ark., 2024). Ayrıca, özel eğitim alanında yapılan araştırma, Skinner'ın öğrenme ilkelerinin, öğrencilerin motivasyonunu artırmada ve yaratıcı davranışları teşvik etmede etkili olduğunu göstermektedir (Nawi ve Nordin, 2025).

2.3.2.5. Hümanistik Kuram

Hümanistik psikoloji, yaratıcılığı bireyin doğasında var olan kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya koyma eğiliminin bir yansıması olarak değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre yaratıcı düşünce bireyin içsel motivasyonları doğrultusunda kendini özgürce ifade edebilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Maslow, 2013; Rogers, 1954).

Maslow (1954), yaratıcılığı iki düzeyde ele almaktadır: birincisi, sanatsal ya da bilimsel alanda yüksek düzeyde yetenek gösteren “özel yetenek yaratıcılığı”, ikincisi ise her bireyde bulunabilecek, yaşamı daha anlamlı ve özgün kılan “kendini gerçekleştiren

bireylerin yaratıcılığı”dır. Maslow’a göre, kendini gerçekleştiren bireyler deneyime açıktır, hayatı taze bir bakışla algılar ve bu tutum, günlük yaşamda dahi yaratıcı davranışlara zemin hazırlamaktadır. Yaratıcılık, bu bağlamda yalnızca elit bir yetenek değil, insan doğasında var olan gelişimsel bir potansiyel olarak görülmektedir (Frick, 2000; Maslow, 2013; Runco, 2007).

Rogers (1954) ise yaratıcı sürecin temel koşulunun, bireyin psikolojik olarak güvenli ve özgür bir ortamda bulunması olduğunu vurgulamaktadır. Rogers’a göre yaratıcı süreç, bireyin iç dünyasını dışa vurabilmesine ve deneyimlerini özgürce ifade edebilmesine bağlıdır (Rogers, 1961). Güncel araştırmalar da Rogers’ın bu görüşünü desteklemekte; yaratıcı üretimin, bireysel özerklik, kabul görme ve içsel motivasyon gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla güçlendiğini belirtmektedir (Amabile ve Pratt, 2016; Deci ve Ryan, 2020).

2.3.2.6. Sistemler Kuramı

Sistemler kuramı, yaratıcılığı yalnızca bireyin içsel bilişsel süreçlerinin değil, aynı zamanda birey ile bireyi çevreleyen sosyo-kültürel bağlamın etkileşiminin bir ürünü olarak tanımlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1997). Mihaly Csikszentmihalyi (1997)’nin sistemler modeli, yaratıcı süreci üç temel bileşenin kesişiminde açıklamaktadır: *birey* (yaratıcı kişi, bilgi birikimi, beceri ve düşünme tarzı), *alan* (ilgili uzmanlık alanının kuralları, bilgi dağarcığı, teknikleri) ve *alanın sosyal çevresi* (uzmanlar, değerlendirme mekanizmaları, toplumun normları ve değerleri). Bu modele göre yaratıcı bir ürünün “yaratıcı” olarak tanınabilmesi için yalnızca bireysel düzeyde yenilikçi olması yeterli değildir. Aynı zamanda alanın uzmanları ya da toplumsal otoriteleri tarafından değerli bulunması gerekmektedir (Sternberg, 1999). Dolayısıyla yaratıcı düşünce sadece bireysel içgörüyle değil, sosyal onay ve kültürel bağlamla da şekillenmektedir (Glăveanu, 2014; Sawyer ve Henriksen, 2022).

Sistemler kuramının ayrılmaz bir parçası olan akış (flow) teorisi de bireyin yaratıcı performansını açıklamada önemli bir rol oynamaktadır. Akış deneyimi, bireyin becerileriyle orantılı zorluk düzeyine sahip bir etkinlik sırasında tam dikkat ve motivasyonla meşgul olması, zaman algısını ve benlik farkındalığını edinmesiyle açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu deneyim, bireyin en yüksek performansına

ulaşmasını kolaylaştırmakta ve çoğu zaman yaratıcı çıktılarla sonuçlanmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2021).

Spor bağlamında sistemler kuramı ve akış deneyimi, sporcunun yaratıcı ve optimal performansa ulaşabilmesi için birey, görev ve evre arasında dengeli bir uyumun olması gerektiğini vurgulamaktadır. Hedeflerin açık olduğu, anlık geri bildirim sağlanan ve bireyin beceri düzeyine uygun zorlukta görevlerin bulunduğu bir ortam, yaratıcı sporcu davranışlarını teşvik etmektedir (Swann ve ark., 2017).

2.3.2.7. Yatırım Kuramı

Sternberg, yaratıcılığı açıklamak için *Yatırım Kuramı* olarak bilinen bir modeli geliştirmiştir (Sternberg ve Lubart, 1991; Sternberg ve Lubart, 1995). Yatırım kuramı, yaratıcı bireyleri fikirler alanında “düşükten alıp yüksekte satan” yatırımcılara benzetmektedir. Bu kuarama göre yaratıcı kişiler, başkalarının değerini henüz fark etmediği sıra dışı fikirleri “ucuza satın alır” (yani bu fikirlere yönelir) ve sonra bu fikirleri değerlenip toplum tarafından benimsendiğinde “yüksek fiyata satar” (fikirlerini yayar). Bu modeli somutlaştırmak için Sternberg ve Lubart, yaratıcılık için gerekli olan altı bileşen tanımlamaktadır: *entelektüel yetenekler (zeka), bilgi birikimi, düşünme stili, kişilik özellikleri, motivasyon ve çevresel koşullar* (Kaufman ve Glveanu, 2021). Yaratıcı bir bireyde ideal olarak bu faktörlerin hepsi uygun biçimde bir araya gelmektedir. rnek olarak, yaratıcı bir sporcuyu ele alırsak bu sporcu branşına yönelik güçlü bir bilgi ve beceri altyapısına sahiptir (alan bilgisi), problemleri farklı şekilde ele alabilecek yaratıcı bir düşünme tarzı vardır (kuralları esneterek düşünebilme, kendi oyun tarzını yaratma eğilimi), yeni denemeler yapmak konusunda açık fikirli ve risk alabilen bir kişilik sergiler, içsel motivasyonu yüksektir (oyundan zevk alır ve sırf ödül için değil, yaptığı işe duyduğu tutku için yaratıcı olur) ve onu destekleyen, yenilikçiliğe değer veren bir çevrede (yaratıcı oyun stiline izin veren bir antrenör ve takım ortamı) bulunmaktadır (Kaufman ve Glveanu, 2021).

Bu altı unsurun etkileşimi, yaratıcı sürecin başarıya ulaşması için gereklidir. Dolayısıyla zgn bir fikir (yüksek yaratıcılık potansiyeli), kişi onu hayata geçirecek motivasyona veya bilgiye sahip değilse ya da içinde bulunduğu ortam yeniliği reddediyorsa değersiz kalabilmektedir. Yatırım kuramı, yaratıcılığı bir *fırsatları değerlendirme ve değer*

yaratma süreci olarak çerçevelemekte ve yaratıcılığın gelişmesi için çok yönlü yatırım gerektiğini savunmaktadır (Sternberg ve Lubart, 1991).

Memmert (2011), Sternberg'in yatırım kuramını takım sporlarına uygulayarak taktiksel yaratıcılığı “futbol, basketbol, hentbol gibi takım sporlarında oyunun akışını değiştiren nadir ve çeşitli taktik kararlar” olarak tanımlamaktadır. Taktiksel yaratıcılık, oyun zekâsından farklı olarak belirli bir problem için en etkili çözümü seçmektense (yakın zekâ veya yakınsak düşünme yerine), bir problem için mümkün olan en fazla sayıda ve değişik hareket çözümünü üretebilme becerisine vurgu yapmaktadır (yani ıraksak düşünme) (Memmert, 2010; Memmert, 2011). Sternberg'in kuramlarından beslenen bu yaklaşım sporunun olabildiğince çeşitli ve sıra dışı çözüm becerisine sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Bu yüzden araştırmalar, hücum pozisyonlarında çok yönlü ve yaratıcı düşünebilen oyuncuların takımlarına önemli avantaj sağladığını ortaya koymaktadır (Memmert, 2010; Roca ve ark., 2018) Bu nedenle Sternberg'in kuramsal çerçevesi, spor ortamında yaratıcı performansı geliştirmek için hangi bireysel özelliklerin ve çevresel koşulların desteklenmesi gerektiğine dair yol gösterici olmaktadır (Fardilha ve Allen, 2019).

2.3.2.8. Çoklu Zekâ Kuramı

Howard Gardner (1983), geleneksel zeka tanımlarına alternatif olarak geliştirdiği *Çoklu Zekâ Kuramı* ile, bireylerin bilişsel yeteneklerinin yalnızca sözel ya da mantıksal yeterliliklerle sınırlı olmadığını öne sürmektedir. Bu kurama göre zeka, en az sekiz farklı boyutta işlev görmektedir: *sözel-dilsel, mantıksal-matematiksel, görsel-uzamsal, müziksel, bedensel-kinestetik, kişilerarası (sosyal), içsel ve doğa zekâsı*. Her bireyin bu alanlarda farklı derecelerde yetkinliği vardır ve bu farklılıklar bireysel yaratıcılığın zenginliğini açıklamaktadır (Gardner, 2000; Gardner, 2011).

Gardner, *Creating Minds* adlı çalışmasında Einstein, Picasso, T. S. Eliot ve Martha Graham gibi yaratıcı dehaları inceleyerek yaratıcılığın tek bir genel zeka faktörüyle değil, farklı zekâ alanlarının bileşimleriyle ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, yaratıcı düşüncenin yalnızca sanatsal ya da akademik üretimle sınırlı olmadığını, örneğin bir dansçının bedensel-kinestetik zekâsıyla, bir liderin kişilerarası zekâsıyla ya da bir doğa bilimcisinin doğa zekâsıyla yaratıcı olabileceğini göstermektedir (Kornhaber ve

ark., 2004; Sternberg ve Kaufman, 2018). Çoklu Zekâ Kuramı, bireyin güçlü olduğu zekâ alanlarında yaratıcı potansiyel sergileyebileceğini öne sürerek geleneksel IQ testlerinin yaratıcılığı ölçmede yetersiz kalabileceğini belirtmektedir (Armstrong, 2009; Gardner, 2006).

2.3.3. Yaratıcılığı Etkileyen Faktörler

Yaratıcılık bireyin yeni, özgün ve işlevsel fikirler üretme kapasitesi olarak tanımlanmakta olup bu kapasite yalnızca kalıtsal bir yeti değil, bilişsel, duygusal, çevresel ve sosyal birçok faktörün etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç olarak açıklanmaktadır (Runco ve Jaeger, 2012). Yaratıcılık süreçlerinin temelinde öncelikle bireyin sahip olduğu bilişsel kaynaklar yer almaktadır. Özellikle bilişsel esneklik, dikkat kontrolü, çalışma belleği kapasitesi ve problem çözme becerileri yaratıcı performans doğrudan destekleyen unsurlar arasında gösterilmektedir (Wu ve Koutstaal, 2020; Zabelina ve Robinson, 2010). Bu bağlamda bireyin düşünce kalıplarını değiştirebilme ve alternatif çözümler üretebilme becerisi, yaratıcı düşüncenin önemli bir belirleyicisidir. Ayrıca duygusal durum da yaratıcılığı etkileyen bir diğer önemli faktördür. Yapılan çalışmalar, özellikle pozitif duyguların bireydeki çağrışımsal düşünmeyi ve zihinsel esnekliği artırarak yaratıcı süreçleri tetiklediğini ortaya koymaktadır (Baas ve ark., 2008; Isen ve ark., 1987).

Yaratıcılık aynı zamanda bireyin kişilik özelliklerinden, deneyime açıklık, risk alma eğilimi ve özgüvenden etkilenmektedir. Açıklık düzeyi yüksek bireylerin yeniliğe daha açık oldukları ve bu nedenle daha yaratıcı performans sergilediği görülmektedir (Feist, 1998; Beaty ve ark., 2014). Ayrıca içsel motivasyon, yani bireyin ödül ya da dışsal baskılardan bağımsız olarak sadece ilgisi, merakı ya da tatmin duygusuyla bir işe yönelmesi, yaratıcı üretkenlik açısından önemli rol oynamaktadır (Amabile, 1996; Deci ve Ryan, 1985). Çevresel koşullar da bu noktada belirleyici olabilmektedir. Bireyin yetiştiği aile ortamı, aldığı eğitim, bulunduğu kültürel çevre ve sosyal destek sistemleri, yaratıcı düşünceyi destekleyici ya da engelleyici etkiler yaratabilmektedir (Beghetto, 2007; Kaufman ve Sternberg, 2010; Karwowski ve Soszynski, 2008). Son olarak, eğitimsel bağlamda uygulanan disiplinler arası öğrenme yaklaşımları, proje tabanlı çalışmalar ve sanat eğitimi gibi yöntemlerin de, bireylerin yaratıcı düşünme becerilerini önemli ölçüde geliştirdiği bildirilmektedir (Choi, 2024; Sawyer, 2012).

Bu doğrultuda, yaratıcılığı etkileyen faktörlerin çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında, bu araştırmada sporcuların yaratıcı düşünme becerilerini anlamak amacıyla cinsiyet, yaş, spor türü, spor yaşı, milli sporcu olma durumu, zihinsel antrenmana yer verme ve haftalık antrenman sıklığı gibi değişkenlerin yaratıcılık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Cinsiyet, yaratıcılıkla ilişkili olarak sıklıkla incelenmiş bir değişkendir. Baer ve Kaufman (2008), kadınların sözel ve duygusal alanlarda, erkeklerin ise görsel-uzamsal alanlarda daha yüksek yaratıcılık puanları alabileceğini belirtmektedir. Sporda ise cinsiyete bağlı yaratıcı farklar çoğunlukla yaklaşım tarzında görülmektedir. Kadın sporcular daha sistematik çözümler üretirken, erkeklerin daha risk almaya açık ve spontan kararlar alabildiği rapor edilmektedir (Memmert, 2015; Hopsicker, 2011). Ancak Karwowski ve ark. (2021), bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını ve bireysel farklılıkların daha belirleyici olduğunu savunmaktadır.

Yaş değişkeni ise daha çok yaratıcılığın bilişsel esneklik ve deneyim boyutlarında etkilidir. Genç sporcular daha esnek ve risk alıcı fikirler üretebilirken, ileri yaşlardaki sporcular deneyimlerine dayalı olarak daha stratejik ve hedefe yönelik yaratıcı çözümler geliştirebilmektedir (Zahno, 2024).

Milli sporcu durumu sporcuların tecrübeleri, yarışma düzeyleri ve zihinsel hazırlıkları açısından yaratıcı performansı etkileyebilmektedir. Elit düzeydeki sporcular, taktiksel karar verme süreçlerinde yaratıcı ve esnek tepkiler verebilmekte, bu da yaratıcı oyun anlayışlarını geliştirmektedir (Memmert ve Roca, 2019).

Zihinsel antrenmana yer verme yaratıcı performansı destekleyen bir başka önemli unsurdur. Özellikle imgeleme, problem senaryolarını zihinde canlandırma ve odaklanma teknikleri, sporcuların yaratıcı çözüm üretme yetisini artırmaktadır (Cumming ve Williams, 2012; Weinberg ve Gould, 2023).

Haftalık antrenman sıklığı ve spor yaşı motor beceri ve taktiksel sezgi düzeyini doğrudan etkileyen faktörlerdir. Düzenli ve çeşitli antrenmanlara maruz kalan, uzun süreli spor deneyimi olan bireylerin daha yaratıcı kararlar verdiği çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir (Ford ve Williams, 2012; Memmert ve Perl, 2009).

2.3.4. Yaratıcı Düşünmenin Boyutları

Yaratıcı düşünme, yeni, orjinal ve kullanışlı fikirler üretme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünme biçimi, mevcut bilgiler ve deneyimlerin alışılmışın dışında bir şekilde yeniden yapılandırılmasıyla ortaya çıkan yenilikçi çözümler geliştirme sürecini içermektedir. Yaratıcı düşünme, bireylerin sadece var olan bilgiyle yetinmeyip, bu bilgiyi yeni ve farklı bağlamlarda kullanabilme yetisini kapsamaktadır (Guilford, 1950; Sternberg ve Lubart, 1999). Guilford (1950) yaratıcılığı, bir problemle karşılaşıldığında standart çözümlerden kaçınarak, farklı yollarla çözüm üretebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, hem bilişsel esneklik hem de düşünsel cesaret gerektirir, çünkü yaratıcı bireyler, alışılmadık yaklaşımları keşfetmek için risk alır ve belirsizliklerle yüzleşir. Sternberg ve Lubart (1999), yaratıcı düşünmenin yalnızca bireysel yeteneklerle değil, aynı zamanda çevresel ve kültürel faktörlerle de ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Yaratıcı düşünme akıcılık, esneklik, özgünlük ve detaylandırma olmak üzere dört boyutta ele alınmaktadır.

Akıcılık, bir kişinin belirli bir sorun veya görevle ilgili kısa sürede çok sayıda fikir üretebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin yaratıcı süreçte ne kadar hızlı ve geniş bir fikir yelpazesi sunabileceğini ölçmektedir. Yaratıcı problem çözmenin ilk aşaması olan akıcı düşünme, bireyin farklı çözümler veya yaklaşımlar sunabilmesi açısından önemlidir. Fikir sayısındaki artış, bireyin daha yaratıcı çözümlere ulaşma olasılığını da yükseltmektedir (Torrance, 1962; Guilford, 1967).

Esneklik, bireyin bir problem veya duruma farklı perspektiflerden bakabilme ve çeşitli düşünce yollarını kullanarak çözümler üretebilme yeteneğidir. Esneklik boyutunda, bireyin zihinsel yapısının esnekliğini ve farklı kategorilerde fikir geliştirme becerisi gösterilmektedir. Esneklik, bireylerin yalnızca tek bir çözüm yolu üzerinde yoğunlaşmak yerine, alternatif yollar arayarak yaratıcı sonuçlar ortaya koymalarına olanak tanır. Yaratıcı düşünme boyutunun ikinci aşaması olan esneklik, özellikle rutin dışı düşünmenin ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmenin önemli bir göstergesidir (Kemple ve Nissenberg, 2000; Onur ve Zorlu, 2017; Runco, 2004).

Günlük yaşamda bir birey sorunlarla karşılaştığında, genellikle ilk olarak geçmiş deneyimlerine odaklanır ve bu sorunu daha önce nasıl çözdüğünü hatırlamaya

çalışmaktadır. Ancak, her zaman aynı yöntemi kullanarak başarıya ulaşmak mümkün değildir. Önceki deneyimlerin yetersiz kaldığı durumlarda esneklik devreye girmektedir. Esneklik, bireyin geçmiş deneyimlerinden yararlanarak yeni çözümler üretmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, yaratıcılık kavramı içinde esnekliğin önemli bir unsur olduğu söylenmektedir (Kütük, 2023).

Özgünlük, bireyin ortaya koyduğu fikirlerin ne kadar sıra dışı, yeni ve farklı olduğunu gösteren bir boyuttur. Bu boyutta, bireylerin başkalarının daha önce düşünmediği veya yaygın olarak kabul edilenin dışına çıkan çözümler üretmesi beklenmektedir. Özgünlük, yaratıcı düşüncenin en önemli unsurlarından biri olarak kabul edilmekte, yaratıcı süreçte bireyi sıradan düşüncelerden ayıran özelliklerden biri olarak görülmektedir (Sternberg ve Lubart, 1999; Üstündağ, 2014).

Detaylandırma, bireyin bir fikri geliştirme ve zenginleştirme yeteneğini ifade etmektedir. Bu boyut, bir fikri daha ayrıntılı, karmaşık ve uygulanabilir hale getirmek için yapılan zihinsel işlemleri içermektedir. Detaylandırma, yaratıcı sürecin son aşamasında devreye girmekte ve soyut bir fikri somut bir plan ya da proje haline getirme sürecini kapsamaktadır. Detaylandırma boyutu, yaratıcı sonuçların gerçek hayatta uygulanabilirliğini artırarak, fikirlerin pratik hale getirilmesi açısından önem taşımaktadır (Torrance, 1988; Yuvacı, 2017).

2.3.5. Bireysel Sporlarda Yaratıcılık

Bireysel sporlarda yaratıcılık, sporcuların kendi sınırlarını zorlayarak kişisel performanslarını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Bireysel sporcular, yaratıcılıklarını kullanarak yeni teknikler geliştirmekte, antrenman programlarını çeşitlendirmekte ve yarışma esnasında beklenmedik hamleler yaparak rakiplerine üstünlük kurmaktadır (Mimmert, 2011). Aynı zamanda sporcunun kendine özgü çözümler üreterek ve oyun içindeki belirsizlikleri aşmasını sağlamaktadır. Raket sporlarında bir oyuncunun rakibin beklemediği bir vuruş yapmasıyla birlikte oyunun seyrini değiştirmesi, yaratıcı düşünme kapasitesine örnek teşkil etmektedir (Mimmert, 2010).

Yaratıcılığın bireysel sporlardaki önemi, özellikle rakibe ve duruma göre değişen stratejilerin söz konusu olduğu branşlarda belirgin hale gelmektedir. Antrenörler ve

uzmanlar, sporda başarının anahtarlarından birinin sporcunun tahmin edilemez ve özgün hamleler yapabilme kabiliyeti olduğunu vurgulamaktadır (Rahman ve Husain, 2022).

Beaty ve ark. (2019) bireysel spor dallarındaki yaratıcı düşüncenin, yalnızca sporcuların rekabet üstünlüğü sağlamalarını değil, aynı zamanda stresli durumlarda problem çözme becerilerini geliştirmelerini de desteklemektedir. Bu bağlamda yaratıcılık, sporcuların stratejik karar alma süreçlerini zenginleştirmekte ve anlık karar alma yetenekleri açısından daha esnek olmalarını sağlamaktadır (Fink ve Benedek, 2019). Beaty ve ark. (2014), yaratıcılığın sporcuların kendine güvenlerini artırdığını ve beklenmedik durumlara hızlı yanıt verebilmelerini sağladıklarını belirtmektedir. Literatürde sporcuların yaratıcı potansiyeli birkaç bileşen üzerinden açıklanmaktadır: Bunlar ıraksak düşünme (bir problem için çok sayıda farklı fikir üretebilme), motor yaratıcılık (yeni veya orijinal hareket desenleri geliştirme) ve taktiksel yaratıcılık (oyun içinde benzersiz stratejiler üretme) boyutlarıdır (Richard ve Runco, 2020).

Amabile (2018), yaratıcı stratejiler geliştiren sporcuların, stratejik düşünme kapasitelerini artırarak performanslarını geliştirdiğini ve oyun esnasında rakiplerine karşı avantaj sağlama konusunda daha başarılı olduklarını ifade etmektedir. Özgün düşünce süreçlerine sahip sporcular, kendilerine özgü yeni stratejiler geliştirdikçe hem zihinsel dayanıklılıklarını hem de oyuna olan bağlılıklarını artırmaktadır. Yaratıcılık, bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırarak, performansın sürekliliğini sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Yaratıcılık düzeyi yüksek olan sporcular, zorlayıcı koşullarda özgün çözümler bulabilmekte ve stres yönetimi becerilerini geliştirebilmektedir (Furley ve Memmert, 2016).

Örnek olarak, güreş gibi bire bir mücadelenin ön planda olduğu sporlarda yaratıcılık, rakibin alıştığı kalıpların dışında hamleler geliştirmeyi içermektedir. Bir güreşçinin minder üzerinde aniden beklenmedik bir teknik denemesi veya klasik oyun planlarından saparak özgün bir kombinasyon kullanması rakibin dengesini bozarak avantaj sağlayabilmektedir. Literatürde güreş sporunda başarıya etki eden psikolojik faktörler incelenirken, yaratıcı tutumun ve sıra dışı düşünme becerisinin önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Güreş, doğru fiziksel hazırlığın yanı sıra değişken durumlara yaratıcı uyum sağlama becerisi de gerektirmektedir. Özellikle kadın güreşçilerin, yaratıcı

düşünme ve yeni çözüm üretme tutumlarının aynı yaştaki spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olabildiği tespit edilmiştir (Rutkowska ve Gierczuk, 2012).

2.3.6. Takım Sporlarında Yaratıcılık

Takım sporlarında yaratıcı düşünme, oyuncuların işbirliği yaparak yenilikçi stratejiler geliştirmelerini ve beklenmedik hamlelerle rakiplerine karşı avantaj oluşturmalarını sağlamaktadır (Rein ve ark., 2010). Dolayısıyla yaratıcılık, takım sporu ile ilgilenen sporcuların “kritik bir özelliği” (Memmert ve Roca, 2019) ve “uzman performansının anahtarı” (Roca ve ark., 2018) olarak tanımlanmaktadır.

Yaratıcılık işlevsel açıdan ele alındığında, oyun içindeki eylemlerin rakip tarafından daha az tahmin edilebilir olmasını sağlamaktadır. Takım sporlarında öngörülen zor yaratıcı hamleler, genellikle oyunun sonucunu belirleyen kritik unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle elit düzeyde, rakip takım oyuncularının davranışlarının izlenmesi ve veri toplanma olanaklarının artmasıyla yaratıcı eylemlerin önemi daha da vurgulanmaktadır (Memmert ve Roca, 2019). Yaratıcı düşünme, sporcuların oyun içi stratejik karar alma süreçlerini zenginleştirerek takımlarına önemli bir avantaj sağlamak ve takım içinde daha etkili bir sinerji oluşturmaktadır. Ayrıca sporcuların yalnızca bireysel performanslarını değil, takım içi iletişimi, uyumu ve takım arkadaşlarının motivasyonunu da yükselttiği belirtilmektedir (Memmert, 2015; Reiter-Palmon ve ark., 2012).

Smith ve Ward (1995), baskı altında yaratıcı düşünmenin oyuncuların kendine güvenlerini artırarak, daha iyi performans göstermelerini sağladığını vurgulamaktadır. Yaratıcı çözüm üretme, sadece bireysel başarıyı değil, takımın genel performansını ve uyumunu da olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla yaratıcı düşünce, takım sporlarında rekabetçi üstünlük sağlamak için kritik bir öneme sahiptir.

Örnek olarak, hentbol oyuncularının düzeyleri ile oyun içi empati (takım arkadaşlarının ve rakiplerin davranışlarını öngörebilme yetisi) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada saha içinde daha fazla sayıda, daha çeşitli ve özgün yaratıcı hamle sergileyen sporcuların, takım arkadaşlarının veya rakiplerin bir sonraki hamlesini tahmin etmede daha başarılı oldukları rapor edilmiştir (Oboeuf ve ark., 2023). Bu bulgu, hentbolda

yaratıcı düşünebilen oyuncuların aynı zamanda oyunu daha iyi okuyabildiğine, yani yüksek oyun zekâsına sahip olduğuna işaret etmektedir.

2.4. Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi

Antrenörler ve alanında uzman kişiler, yaratıcılığın spor performansındaki önemini sıklıkla vurgulamaktadır. Sporcular, oyun sırasında hareketlerinin öngörülemez olmasını sağlamak ve karşılarına çıkan fırsatları en iyi şekilde değerlendirebilmek için yaratıcılığa ve özgün düşünme becerisine ihtiyaç duymaktadır. Ancak yaratıcı düşüncenin sporda etkin bir şekilde kullanılması her zaman kolay değildir (Memmert ve ark., 2010). Bunun temel sebeplerinden biri, spor ortamlarının sıklıkla hızlı ve karmaşık karar alma süreçlerini gerektirmesidir (Memmert ve Roth, 2007). Bu bağlamda, araştırmacılar bilişsel esnekliğin de sporcular açısından geliştirilmesi gereken önemli bir beceri olduğunu savunmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin yaratıcı çözümler üretebilmesini desteklediğinden (Kreutzer ve Bowers, 2016), bu özelliğe sahip sporcular, rekabet ortamında rakiplerine karşı avantaj elde edebilmektedir. Ayrıca, araştırmalar çevresel değişkenliğin artırılmasının, sporcuların yaratıcı düşünme becerilerini ve stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirebileceğini öne sürmektedir (Abernethy ve ark., 2005; Memmert ve ark., 2010).

Bilişsel esneklik, bireyin bir duruma adapte olabilme kapasitesi, mevcut alternatiflerin farkında olma becerisi, bu alternatifleri kullanma isteği ve öz yeterliliği olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Yaratıcılık ile bilişsel esneklik becerileri, bireylerin güçlü tercihlerle ilgili önyargılardan kaçınarak farklı çözüm yolları aramalarına yardımcı olmaktadır (Beverdors ve ark., 1999).

Davranışsal açıdan bilişsel esnekliğe sahip bireyler sorunlarla karşılaştıklarında alternatif çözümler aramaya daha yatkındır. Bilişsel esneklik, bireyin katı düşünce kalıplarından kaçınmasını sağlayarak yaratıcı düşünme sürecine büyük katkı sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, bilişsel açıdan esnek olan bireyler, sorun çözme süreçlerinde farklı seçenekleri değerlendirme eğilimindedir (Kim ve Runco, 2022). Etkili problem çözme ve yaratıcılık için bilişsel esneklik becerisinin gerekli olduğu (Kloo ve ark., 2010) ve bilişsel esnekliğe sahip bireylerin orijinal fikirlere yol açan yaratıcı davranışları ortaya koyduğu öne sürülmektedir (Guilford, 1967).

Guilford (1967) ve Torrance (1966) tarafından geliştirilen yaratıcı potansiyel testlerinin bilişsel esneklik bileşenini içerdiği ve bu esnekliğin birçok yaratıcı problem çözme teorisinde önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir. Başka bir ifadeyle bu testler, bireylerin esnek düşünme yeteneklerini değerlendirmekte ve bu yetenek, yaratıcı problem çözme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Isen, 2002; Runco, 1986; Silver, 1997; Treffinger, 1995). Dolayısıyla bilişsel esnekliğin yaratıcılık düzeyiyle ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Ghacibeh ve ark., 2006; Nijstad ve ark., 2010). De Dreu ve ark. (2008) yaratıcılığın, fikirlerin bireyin bilgiyi işleme esnekliği ve farklı bilişsel düşünme süreçleriyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca, bireylerin düşüncelerinde daha esnek olmaları, yani farklı seçenekleri değerlendirebilme ve alternatif yaklaşımlara geçebilme yeteneği göstermeleri, aynı zamanda geleneksel kalıpların dışına çıkarak yenilikçi ve alışılmadık düşünce yollarını benimsemeleri, yaratıcılıklarını artırmaktadır (De Dreu ve ark., 2008).

Sporda bilişsel esneklik ve yaratıcılık arasındaki ilişki, özellikle sporcunun karmaşık oyun durumlarına adapte olma yeteneğiyle ilgilidir. Bilişsel esneklik, sporcuların anlık değişimlere uyum sağlamasına ve stratejik düşünce geliştirmesine olanak tanırken, yaratıcılık ise yeni çözümler üreterek performansı artırmaktadır (Diamond, 2013). Dolayısıyla yaratıcılık, karmaşık ve alışılmadık oyun durumlarında esnek karar vermeyi gerektirmektedir (Memmert ve Roth, 2007). Memmert (2015) sporcularda yaratıcı düşüncenin, rakiplerin hamlelerini önceden tahmin etme ve daha önce karşılaşılmamış durumlara uygun yeni stratejiler geliştirme yeteneğiyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin, sporcuların yaratıcılık kapasitelerini açığa çıkararak onların performanslarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu iki bilişsel özellik arasındaki sinerji, özellikle takım sporlarında daha hızlı karar almayı ve çok yönlü strateji geliştirmeyi mümkün kılarak başarılı performanslara sebep olmaktadır (Guilford, 1967; Moran, 2012).

2.4.1. Bireysel Sporlarda Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi

Bireysel sporlar, sporcuların antrenman, performans ve rekabet süreçlerinde daha fazla bağımsız karar almasını sağlamaktadır. Dolayısıyla bilişsel esneklik becerisini ön plana çıkarmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan sporcular, ani değişikliklere daha hızlı uyum sağlamak ve yeni stratejiler geliştirme konusunda daha yaratıcı

olabilmektedir (Furley ve Memmert, 2016). Bireysel sporlarda farklı rakiplerin stratejilerine uyum sağlama veya beklenmedik durumlarda bilişsel esnekliğin boyutlarından biri olan alternatif çözümler üretebilme, yaratıcı bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu durum, sporcuların yalnızca zihinsel dayanıklılığını değil, aynı zamanda yeni çözümler üretme kapasitelerini de artırmaktadır (Beaty ve ark., 2014; Beaty ve ark., 2019; Fink ve Benedek, 2019).

Bireysel sporlarda bilişsel esneklik, sporcuların belirli rutinlerinin dışına çıkarak farklı stratejiler denemesine olanak sağlamaktadır. Bu durum, yeni stratejilerin ve yaratıcı çözümlerin ortaya çıkmasını desteklemektedir (Guilford, 1967). Özellikle bireysel sporcular, rekabet sırasında sıradan stratejilerden saparak yeni yollar denemeye daha yatkındır. Bu durum, onların sürekli değişen koşullara uyum sağlama yeteneklerini güçlendirmekte ve yaratıcılığı tetiklemektedir (Rahman ve Husain, 2022). Amabile (2018), bireysel sporcularda yaratıcı düşünce ile stratejik düşünme bir araya gelerek performansı pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir.

2.4.2. Takım Sporlarında Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık İlişkisi

Takım sporlarında bilişsel esneklik, oyuncuların farklı koşullara hızla uyum sağlayabilmesini, değişen durumlara uygun stratejiler geliştirmesini sağlamaktadır. Yaratıcı düşünce ise bu stratejilerin özgün ve etkili olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan takım sporcularının yaratıcı oyun içi çözümler üretebilme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu kapasite, oyuncuların hem takım arkadaşlarıyla uyumunu hem de oyunun akışına göre anlık ve yenilikçi çözümler sunabilmesine yardımcı olmaktadır (Memmert, 2015). Özellikle voleybol, hentbol, basketbol ve futbol gibi hızlı karar verme becerisi gerektiren sporlarda, oyuncuların yaratıcı düşünceyi bilişsel esneklikle birleştirmesi sonucunda performansı artmaktadır (Smith ve Ward, 1995).

Takım sporlarında yaratıcı düşüncenin varlığı, bireysel becerilerden çok takım içi uyumla etkisini göstermektedir. Bu uyumu sağlayan temel özelliklerden biri bilişsel esneklik olup, özellikle takım sporlarında oyuncuların strateji değişikliklerine hızlı yanıt vermesine yardımcı olmaktadır. Yaratıcı düşünce ise, oyuncuların sadece kişisel

becerilerini değil, aynı zamanda takımın kolektif başarısına katkıda bulunmalarını sağlamaktadır (Memmert, 2015; Reiter-Palmon ve ark., 2012;).

Takım sporlarında oyun sırasında hızlı karar verme süreci, oyuncuların esnek düşünebilme ve yaratıcı çözümler geliştirme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir. Özellikle karmaşık oyun esnasında, bilişsel esnekliği yüksek düzeyde olan sporcular daha yaratıcı çözümler sunarak oyun akışını değiştirebilmektedir (Vestberg ve ark., 2012; Amabile, 2018). Bu tür sporcuların sahip oldukları bilişsel esneklik, beklenmedik durumlara hızlı bir şekilde adapte olma ve yenilikçi çözümler üretme yeteneği sağlamaktadır. Bu durum, özellikle takım sporlarında bireylerin takım başarısına katkıda bulunmalarını sağlamak ve oyuna yaratıcı bir boyut kazandırmaktadır (Roca ve Ford, 2020).

2.5. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akyol ve Taşkiran (2023)'ın elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmaya 157 erkek elit düzey güreşçi katılmıştır. Araştırma sonucunda, elit düzey güreşçilerin yaş, spor yaşı ve güreş stili (serbest ve grekoromen) ile ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliklerinin orta düzeyde olduğu elde edilmiştir.

Asıcı ve İkiz (2015)'in yapmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 197 kadın, 81 erkek toplam 278 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyi ile kontrol alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı fark tespit edilirken, alternatifler alt boyutu ve mutluluk düzeyi puan ortalamaları arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Son olarak yaş, eğitim görülen alan ve duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin değişmediği saptanmıştır.

Aslan ve ark. (2021) hakem ve yardımcı hakemlerin bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeyinin deneyimlerine göre karşılaştırdığı araştırmaya 36 kadın ve 244 erkek hakem

olmak üzere toplamda 280 futbol hakemi katılmıştır. Araştırma sonucunda, hakemlik deneyimi ve klasman durumu arttığında bilişsel esneklik düzeyinin arttığı, uzamsal kaygı düzeyinin ise azaldığı tespit edilmiştir.

Atalı (2022) yapmış olduğu araştırmada elit düzey kadın ve erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelemiştir. Araştırmaya Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu Erkekler Süper Ligi, Erkekler 1. Lig ve Bayanlar Lig’inde lisanslı 82 kadın ve 82 erkek toplam 164 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik arasında etkileşim olduğu ortaya çıkmıştır. Zihinsel dayanıklılığın artmasına bağlı olarak bilişsel esnekliğin de yükseldiği, yaşa, cinsiyete, eğitim durumuna, spor yapma yılına bağlı olarak da farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bayer (2023) bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını incelemiştir. Araştırmaya 117 kadın, 132 erkek toplam 249 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, spor yılı ve spor yaralanma durumu sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını etkilediği tespit edilmiştir.

Bedir (2023) sporcularda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik becerilerinin mental iyi oluş üzerine etkisini incelediği araştırmaya 124 kadın, 104 erkek toplam 228 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların sahip oldukları bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik kapasitelerinin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu bilişsel özelliklerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin mental iyi oluş düzeylerine olumlu katkı yapacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan Laçın ve Yalçın (2019) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin; öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığını amaçladığı araştırmaya 386 kadın, 163 erkek toplam 549 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği, öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Kara (2020)'nın yapmış olduğu araştırmada karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırmaya 99'u kadın, 122'si erkek olmak üzere toplam 221 karate sporcusu katılmıştır. Araştırma sonucunda, karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca milli olan karate sporcularının milli olmayan sporculara göre panik karar verme puanlarının daha düşük, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Karadağ (2023)'ın bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelediği araştırmaya 249'u bireysel sporlar, 251'i takım sporları ile ilgilenen toplam 500  niversite  ğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcularının bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu ve spor türü değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri açısından ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Sporcuların sportif öz güven düzeylerinde sınıf düzeyi ve milli sporcu olma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir fark görülmezken, cinsiyet, spor türü, gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri bakımından anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinde cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve spor türü değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sınıf düzeyi, gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan bir başka incelemede sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin sportif öz güven ve başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Kaya (2022) bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesini amaçladığı araştırmaya 166 erkek, 128 kadın elit sporcu olmak üzere 294 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, Cinsiyet değişkenine göre çıkan anlamlı farklılık zihinsel performans alt boyutunda erkekler lehine iken kendinle konuşma alt boyutunda kadınlar lehinedir sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların zihinsel antrenman  l eği ve alt boyutları ile bilişsel esneklik  l eği arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Sporcuların sporda zihinsel antrenman düzeyleri ile alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişilerarası beceriler,

kendinle konuşma, zihinsel canlandırma düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Menteş ve Saygı (2019) yaptığı araştırmada geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliklerini incelemiştir. Araştırmaya 260 kadın, 345 erkek toplam 605 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, geleneksel sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin e-sporculardan daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak erkek geleneksel sporcular ile erkek e-sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Ayrıca araştırmada özellikle erkek e-sporcuların erkek geleneksel sporculara göre daha iyi bir bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir.

Özbey ve Ünal (2020) aktif olarak futbol oynayan ve bir kulübe kayıtlı amatör futbolcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile antrenör davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 167 amatör futbolcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, antrenör davranışları teknik beceri ve olumsuz antrenör davranışları alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Lisanslı sporculuk süresi ile antrenör davranışları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği fakat aylık gelire göre farklılık gösterdiği, aylık gelire göre hedef belirleme boyutunda ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca antrenör davranışları ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir.

Özcan (2022) genç sporcuların yürütücü işlev düzeyleri ile bilişsel esnekliklerinin algılanan stres açısından incelediği araştırmayı 117 erkek, 42 kadın toplam 159 sporcu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ile algılanan stres ve Stroop testi uyumsuz görev hata ve uyumsuz görev süre skorlarına göre bireylerin bilişsel esneklik puanlarının artması durumunda algılanan stres puanlarının düşeceği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin ve yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde kullanılan Stroop test skorlarında hata oranları ve reaksiyon zaman puanlarının (Stroop Effect) azalacağı saptanmıştır.

Özcan ve Esen (2016) ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve cinsiyetlerine göre özyeterliklerinin değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmaya 563 kız, 472 erkek

toplam 1035 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterlilikleri de artmakta olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre ergenlerin genel, akademik, sosyal özyeterlilikleri açısından kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur, ancak duygusal özyeterlilik açısından bir fark olmadığı saptanmıştır.

Özkal (2024) boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelediği araştırmayı 157 erkek, 76 kadın olmak üzere toplam 233 boksör ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyleri, milli sporcu olma durumu, uluslararası başarı ve spor yaşı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mental iyi oluş düzeyinin sporda kaygı düzeyi ile negatif, bilişsel esneklik düzeyi ile de pozitif ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Yavuz (2019)'un bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelediği araştırmayı 17 kadın 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, sporcuların bazı demografik özelliklerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etki etmediğini ancak milli sporcu olma durumlarının katılımcıların bu iki özelliğinde etkili değişken olduğunu göstermiştir.

Yılmaz (2022) yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin, ruminatif düşünme ve bilişsel esnekliğin belirleyicisi olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya 203 kadın, 163 erkek toplam 366 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin, ruminatif düşünme ve bilişsel esnekliği belirlemede rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca sporcuların tutkunluk düzeyleri cinsiyet ve spor deneyimi değişkeni açısından farklılık ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve ark. (2024) sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 155 erkek, 115 kadın toplam 270 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Spor düzeyi değişkenine göre sporcu bilişsel esneklik envanterinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Spor

müsabakası ruminasyon ölçeğinde ise spor düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde, spor yaşı değişkeni ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen spor müsabakası ruminasyonu ile sporcu bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Chortane ve ark. (2024) sağlıklı yaşlı bireylerde badminton fiziksel programının zihinsel kapasiteleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmaya 40 yaşlı birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, araştırma fiziksel egzersizin bilişsel işlev üzerindeki önemini vurgulamaktadır ve düzenli olarak bir badminton fiziksel programına katılmanın yaşlı insanlarda bilişsel işlevi geliştirebileceğini göstermiştir.

Contreras-Osorio ve ark. (2021) spor temelli müdahalelerin çocukların idari fonksiyonu üzerindeki etkilerini incelediği araştırmaya 424 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlıklı çocukların ve gençlerin gelişimlerinin her aşamasında yürütücü işlevlerini geliştirmek için spor yapmaları teşvik edilmelidir sonucuna varılmıştır.

Davies ve ark. (2024) üst düzey sporcuların zihinsel iyi oluşunu tahmin etmede sosyal destek ve bilişsel esnekliğin etkisi üzerine bir dengelenmiş arabuluculuk analizini yaptığı araştırmaya toplam 247 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik, sosyal desteğin zihinsel iyilik hâlini artırdığı bir mekanizma olarak bulunmuştur. Ancak, elit sporcularda bilişsel esneklik ile zihinsel iyilik hâli arasındaki olumlu ilişki görülmemiştir.

Karakuş ve ark. (2024) spor alanındaki yükseköğrenim kurumları öğrencileri arasında algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 91 kadın ve 133 erkek olmak üzere 224 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarında, Algılanan Fiziksel Yorgunluk Skalası toplam puanlarında ve Algılanan Fiziksel Yorgunluk Skalası alt boyut puanlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre Algılanan Fiziksel ve Bilişsel Yorgunluk Skalası toplam puanları ve alt boyut puanları ile Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyut puanlarında

anlamalı ilişki tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda, iki ölçek arasında anlamlı, negatif ve orta düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Knöbel ve ark. (2024) üst düzey genç oyunculara futbol spesifik psikofizyolojik stresin inhibisyon ve bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelediği araştırmaya toplam 92 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sporcuların genel olarak yönetici işlev performanslarının ön test-son test sonucuna göre önemli ölçüde iyileştiğini göstermiştir.

Koch ve Krenn (2021) açık beceri ve kapalı beceri sporları arasındaki elit sporcular arasında yürütücü işlevlerdeki farklılıkları incelediği araştırmaya 30 kadın, 75 erkek toplam 105 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, açık ve kapalı beceri sporlarında geçirilen sürenin, elit sporcularda yürütücü işlevleri etkilediği tespit edilmiştir. Açık beceri sporlarına yüksek düzeyde katılımın, özellikle kapalı beceri sporlarındaki elit sporcular için yürütücü işlevler bakımından faydalı olduğu bulunmuştur.

Mancı ve ark., (2023) amatör ve elit sporcuların bilişsel performansı üzerindeki ani sprint aralık antrenmanı (SIT) oturumunun etkisini incelediği araştırmaya 18 amatör, 10 elit erkek basketbolcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, elit erkek basketbolcuların, amatör basketbolculardan farklı olarak yorucu bir fiziksel egzersiz sonrası görsel uzamsal dikkat ve karar verme ile ilgili testlerde bilişsel performanslarını sürdürebildikleri tespit edilmiştir.

Shukla ve Heath (2022) tek bir egzersiz seansının, bilişsel esneklik üzerinde kalıcı bir fayda sağlayıp sağlamayacağını inceldiği araştırmaya 20 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, tek bir egzersiz seansının yürütücü işlevin bilişsel esneklik bileşenine, anında ve egzersiz sonrası 30 dakikalık değerlendirmelerde fayda sağladığı ortaya çıkmıştır.

Yazıcı ve Mergan (2022) bilişsel esneklik ve bilişsel kontrolün sporda saldırganlık ve öfke üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 205 kadın, 237 erkek toplam 442 sporcu öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerde saldırganlık ortalamalarının yüksek olduğu, alkol ve sigara kullanan sporcu öğrencilerde öfke ve saldırganlık ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Duyular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği sporda saldırganlık ve öfkede toplam varyansın

%17'sini açıklamıştır. Özellikle duyular üzerinde bilişsel kontrolün sporda saldırganlık ve öfkeyi belirlemede etkisinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yu ve ark. (2019) yaptıkları araştırmada kaygı ve depresyonun dürtüselliği nasıl etkilediğini ve bilişsel esnekliğin aracılık ve moderasyon rolünü incelemiştir. Araştırmaya 477 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, kaygı, depresyon, bilişsel esneklik ve dürtüselliğin üç alt ölçeği açısından cinsiyetler arası bir farkı bulunmamıştır. Yüksek kaygı ve depresyon puanları, daha düşük bilişsel esneklik puanları ve daha yüksek dürtüsellik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Depresyon ve bilişsel esneklik, dikkat dürtüselliğini ve planlamama dürtüselliğini etkilerken, kaygı ve bilişsel esneklik motor dürtüselliği etkilemiştir. Bilişsel esneklik, kaygı ile dürtüselliğin üç alt ölçeği arasındaki ilişkilerde bir aracılık rolü oynamıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik kaygının motor dürtüsellik üzerindeki etkisini de etkilemiştir.

2.6. Yaratıcılıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydaş ve ark. (2018) Kocaeli üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bazı öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin incelediği araştırmaya Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim alan Spor Yöneticiliği Bölümü'nden 48 erkek, 52 kadın, Rekreasyon Bölümü'nden 49 erkek, 51 kadın, Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden 62 erkek, 38 kadın, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nden 54 erkek, 48 kadın toplam 402 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, rekreasyon bölümünde eğitim gören öğrencilerin diğer bölümlerdeki öğrencilere göre yaratıcılık düzeyi en yüksek öğrenciler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gevişen (2020) kapalı alan ve açık alan rekreatif etkinliklere katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerini incelediği araştırmaya 192 kadın, 219 erkek toplam 411 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların yaratıcı kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İlaveeten, katılımcıların yaratıcı kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Parlar ve on (2020) spor yöneticisi adaylarının öğrenme stilleri ile yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırmaya 340  ğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, spor yöneticiliği lisans  ğrencilerinin daha çok “Değiştirme” ve “ z mleme” öğrenme stiline sahip olduğu, “Yerleştirme” ve “Ayrışma”  ğrenme stiline sahip olan öğrencilerin diğer öğrenme stili baskın olanlara nazaran daha fazla yaratıcı özellikler sergilediği ve bilgiyi dönüştürme (Aktif deneyim-yansıtıcı gözlem)  ğrenme yolu baskın katılımcıların yaratıcı kişilik özellikleri ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sağlam (2021) spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelediği araştırmaya 122 kadın, 214 erkek toplam 336 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet ve millilik durumu değişkenleri açısından anlamlı fark tespit edilirken, spor türü değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmaya katılan sporcuların yaratıcı kişilik özelliklerinde, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark tespit edilirken, millilik durumu ve spor türü değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaratıcı kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Sayan (2025) sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığına etkisini incelediği araştırmaya 75 kadın, 325 erkek toplam 400 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların kaygı oranının erkek sporculara oranla; milli sporcuların milli sporcu olmayan sporculara göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Katılımcıların kaygı düzeylerinin spor branşı, müsabaka türü ve egzersiz sıklığı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Yaratıcılık ile cinsiyet, spor branşı, milli olma ve egzersiz sıklığı ile anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca kaygı ve sporcu yaratıcılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, yaratıcılığın kaygı üzerinde %15’lik bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Sevinç ve ark. (2022) futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerini incelediği araştırmaya 182 kadın, 244 erkek toplam 426 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve yaratıcı kişilik özelliklerinde spor branşı değişkeninde anlamlı fark bulunmazken, cinsiyet, lisans durumu ve lisans yılı değişkenlerinde anlamlı farklar bulunmuştur.

Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisini incelediği araştırmaya 176 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaratıcılık üzerinde yalnızca eğitim durumunun etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Spor yaralanması kaygısı üzerinde ise cinsiyet, yaş, branş, milli sporcu olma durumu, yaralanma durumu, BKİ, aktif spor yapma yılı değişkenlerinin etkili faktörler olduğu görülmüştür. Ancak spor yaralanması kaygısının yaratıcılık üzerinde etkili bir faktör olmadığı, aralarında herhangi bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yıldız ve ark. (2023) bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi: elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcular üzerine yaptığı araştırmaya 62 kadın, 96 erkek toplam 258 milli sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaş değişkeni ve spor yapma süresi ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Elit düzeyde spor yapan katılımcıların başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Araştırmada, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif bir ilişki belirtilmiştir.

2.6.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Aydın (2019) Trabzon Üniversitesi'nin takım ve bireysel sporcularının yaratıcılığı üzerindeki ruhsal zekanın ve iyimserliğin etkisini incelediği araştırmaya 148 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, ruhsal zeka ve iyimserliğin tüm takım ve bireysel sporcuların yaratıcılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ruhsal zeka ve iyimserliğin bireysel sporcuların yaratıcılığı üzerinde de önemli bir etkisi bulunduğu ortaya çıkmıştır. Takım ve bireysel sporcular arasında iyimserlik ve yaratıcılık değişkenlerinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu farklılık takım sporcularının lehine olduğu saptanmıştır.

Çingöz ve Mavibaş (2023) duygusal durumların bireysel ve takım sporlarındaki lisans öğrencilerinin yaratıcılık seviyeleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmaya 140 kadın, 162 erkek toplam 302 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, takım sporlarına katılan sporcuların, bireysel sporlara katılan sporculara göre, Spor Duygu Ölçeği'nin alt boyutları tarafından belirlenen, daha yüksek sevinç ve mutluluk seviyeleri gösterdiğini ortaya

koymuştur. Ayrıca, sporcular arasında mutsuzluk hislerindeki artışın, spor yaratıcılık seviyelerinde bir düşüşe yol açtığı gözlemlenmiştir.

Richard ve ark. (2017) üst düzey sporcuların yaratıcılığı üzerinde beceri seviyesi, deneyim, antrenman saatleri ve diğer spor katılımlarının etkisini incelediğı araştırmaya 114 kadın, 94 erkek toplam 208 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaratıcılıkla beceri seviyesi, deneyim ve diğer spor katılımlar arasında anlamlı bir ilişki belirtilmiştir. Ancak yaratıcılık ve antrenman saatleri arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Roca ve ark. (2018) yetenekli futbolcularda yaratıcı karar verme ve görsel arama davranışını incelediğı araştırmaya 44 futbolcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaratıcı oyuncular, daha az yaratıcı oyunculara kıyasla daha uygun, özgün, esnek ve akıcı kararlar ürettiğı belirtilmiştir. Ayrıca yaratıcı oyuncuların, daha az yaratıcı oyunculara göre dikkati daha geniş bir şekilde odakladıkları gözlemlenmiştir.

Roca ve Ford (2021) futbolcuların yaratıcılık kazanımında gelişimsel aktivitelerini inceledikleri araştırmayı 48 erkek futbolcu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, yüksek yaratıcı düzey oyuncuların çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde (yani 6-15 yaş arasında) düşük yaratıcı düzey oyunculara kıyasla daha fazla saat serbest, yapısal olmayan futbol etkinlikleriyle geçirmekte oldukları ifade edilmiştir.

Rutkowska ve Gierczuk (2012) genç kadın ve erkek güreşçilerin duygusal zekalarını ve yaratıcı tutumlarını belirmeyi amaçladığı araştırmanın kontrol grubuna 20 kız, 19 erkek öğrenci deney grubuna 20 kız, 19 erkek güreşçi katılmıştır. Kadın güreşçiler, uyum ve üretken tutumda daha yüksek seviyeler göstermiştir. Araştırma sonucunda, kadın öğrenciler, erkek öğrencilerden daha yüksek duygusal zeka ve uyum seviyeleri ne sahip olduğu saptanmıştır. Erkek ve kadın güreşçiler arasında herhangi bir fark gözlemlenmemiştir.

Zahno (2024) sporcuların motor becerilerinin yaratıcılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelediğı araştırmaya 33 genç futbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sporcuların sahada gerçekleştirdikleri yaratıcı eylemlerle futbol spesifik yaratıcı eylemler arasında (farklı düşünme (divergent thinking)) bir ilişki tespit edilmemiştir. Fakat sahada

gerçekleştirilen yaratıcı eylemlerle motor beceriler arasında orta ile yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinin çeşitli bireysel ve çevresel değişkenlere göre farklılık gösterebildiği dikkat çekmektedir. Yaş, cinsiyet, spor yaşı, spor türü (bireysel veya takım sporu), millilik durumu, zihinsel antrenman uygulamaları ve sportif başarı düzeyi gibi faktörlerin, bilişsel esneklik ve yaratıcılık üzerinde anlamlı etkiler yarattığı birçok çalışmada rapor edilmiştir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, öz-yeterlik, stresle başa çıkma becerileri, duygusal zekâ, tutkunluk ve antrenör davranışları gibi psikolojik ve sosyal değişkenlerin de bu bilişsel ve yaratıcı kapasitelerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, literatürde farklı spor branşlarına yönelik olarak yürütülen çalışmaların sayısının sınırlı olduğu ve mevcut bulguların genellikle belirli spor dallarına veya örneklem gruplarına odaklandığı anlaşılmaktadır. Bu durum, sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık gelişimini etkileyen faktörlerin daha geniş ve branşlar arası karşılaştırmalı araştırmalarla ele alınması gerekliliğine işaret etmektedir. Mevcut çalışmaların genel eğilimi, bu iki önemli psikolojik becerinin sportif performans üzerinde olumlu katkılar sunduğu yönündedir.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin düzeyini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki badminton, atıcılık, atletizm, güreş, voleybol, futbol, basketbol ve hentbol branşlarındaki sporcular oluşturmaktadır. Minimum örneklem büyüklüğü hesabı Gpower programı ile; etki büyüklüğü 0.1, hata payı %5, güç %95 alınarak 111 kişi olarak belirlenmiştir. Fakat güvenilirliğin artırılması ve spor dallarının fazlalığı nedeni ile örneklemin daha büyük olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, araştırmada yer verilen branşlar ulaşılabilirlik açısından araştırmacının erişim sağlayabileceği sporcu grupları dikkate alınarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya en az 3 yıldır aktif olarak badminton, atıcılık, atletizm, güreş, voleybol, futbol, basketbol ve hentbol branşlarında yer alan ölçüt örnekleme tekniği ile gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiş 583 sporcu çalışmaya dâhil edilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcı Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	274	47
	Erkek	309	53
Spor Türü	Bireysel Spor	261	44.8
	Takım Sportu	322	55.2
	Badminton	77	13.2
	Güreş	71	12.2
	Atıcılık	60	10.3
	Atletizm	53	9.1
Spor Branşı	Futbol	101	17.3
	Voleybol	73	12.5
	Hentbol	76	13
	Basketbol	72	12.4
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	209	35.8
	Hayır	374	64.2
Zihinsel Antrenmana Yer Verme	Evet	379	65
	Hayır	204	35

Araştırmaya toplam 583 elit sporcu katılmış olup, bunların 274'ü (%47.0) kadın, 309'u (%53.0) erkektir. Sporcuların spor türlerine göre dağılımları incelendiğinde 261'inin (%44.8) bireysel sporlarla, 322'sinin (%55.2) ise takım sporlarıyla ilgilendiği belirlenmiştir. Branşlara göre dağılım incelendiğinde ise en yüksek katılım %17.3 oranıyla futboldan sağlanırken, en düşük katılım %9.1 ile atletizm branşından gerçekleşmiştir. Diğer branşlara ait oranların ise birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür. Katılımcıların 209'unu (%35.8) milli sporcular, 374'ünü (%64.2) ise milli olmayan sporcular oluşturmuştur. Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların 379'u (%65.0) zihinsel antrenmana yer verdiğini belirtirken, 204'ü (%35.0) zihinsel antrenmana yer vermediğini ifade etmiştir.

Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 22.26 ± 4.68 yıl, spor yaşı ortalaması 8.86 ± 5.17 yıl ve haftalık antrenman gün sayısı ortalamaları 4.89 ± 1.49 gün olarak tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Sporcular hakkında kişisel bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen cinsiyet, yaş, spor branşı, milli sporcu olma durumu, spor yaşı, haftalık antrenman gün sayısı ve antrenörlerin fiziksel egzersiz dışında zihinsel antrenmanlara yer verme durumları sorularını içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu değişkenler sporcularda bilişsel esneklik ve yaratıcılığı etkileyebileceği düşünülen bireysel ve çevresel faktörleri kapsamaları, alanyazında sınırlı sayıda çalışmada ele alınmaları ve bu doğrultuda alanyazına katkı sağlama amacı göz önünde bulundurularak belirlenmiştir.

3.3.2. Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

Sporcu Bilişsek Esneklik Envanteri bireylerin müsabaka ve antrenmanlarda karşılaştıkları olay ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Yarayan ve ark. (2023) tarafından spor ortamına entegre edilmiştir. Orijinali Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe uyarlama çalışması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Orijinalinden farklılık göstermeyen envanter 20 maddeden oluşmaktadır. AFA ve DFA sonucunda envanterin orijinal envanter ile aynı yapıya sahip olduğu ve 2 faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Bu iki faktörün varyansın yaklaşık %50,060'ını açıkladığı, 20 madde ve 2 boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Alternatifler alt boyutu, bireyin karşılaştığı durumlar ve insan ilişkileriyle ilgili olarak farklı bakış açıları geliştirebilme ve karşılaştığı güçlükler karşısında çeşitli stratejiler üretebilme kapasitesini yansıtmaktadır. Kontrol alt boyutu ise bireyin stresli ya da zorlayıcı koşulları yönetilebilir, başa çıkılabilir ve denetim altında tutulabilir olarak değerlendirme eğilimini ölçmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013; Asıcı ve İkiz, 2015). Envanterin Cronbach Alpha değerleri alternatifler alt boyutu için .91, kontrol alt boyutu için .84 ve envanterin geneli için .87'dir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha değeri alternatifler alt boyutu için .90; kontrol alt boyutu için .78 ve bilişsel esneklik toplam

puan için .87 olarak hesaplanmıştır. Envanter 5’li likert tipinde değerlendirilmektedir. “Hiç uygun değil (1), Uygun Değil (2), Biraz Uygun (3), Uygun (4), Tamamen Uygun (5) şeklinde puanlanmaktadır.” Envanterde 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ayrıca envanter toplam puan üzerinden de değerlendirilmektedir. Envanterden alınan puanların yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3.3. Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği

Sporcuların yaratıcılık düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu ölçek Güngör, Esentürk, İlhan ve Yenel (2020) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, kişinin kendisi ile ilgili bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. AFA ve DFA sonucunda toplam varyansın %39.95’ini açıklama gücüne sahip, 19 madde ve tek boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır ve test-tekrar test analizleri, ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğuna dair kanıt sağlamıştır. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur. Katılımcıların ölçekte yer alan maddelere verecekleri yanıtları değerlendirebilmek amacıyla 5’li likert bir yapı kullanılmıştır. İfade seçenekleri ise “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Hiç Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle verilerin normallik dağılımını belirlemek amacıyla Skewness-Kurtosis testi uygulanmıştır. Normallik varsayımının sağlanması sonucunda parametrik testlerin kullanımı uygun bulunmuştur. Demografik değişkenlerin tanımlanmasına yönelik olarak frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ve yaratıcılık ölçeklerine ait puanların betimsel istatistikleri kapsamında aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler belirlenmiştir. Cinsiyet, spor türü, milli sporcu olma durumu ve zihinsel antrenmana yer verme durumu gibi iki kategorili değişkenlere göre bilişsel esneklik ve yaratıcılık puanları arasındaki farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yaş, spor yaşı ve haftalık antrenman gün sayısı gibi sürekli değişkenler ile bilişsel esneklik ve yaratıcılık puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Ayrıca, bilişsel esneklik toplam puanı ile yaratıcılık puanı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla da Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ek olarak bilişsel esnekliğin yaratıcılığı etkileyip etkilemediğini incelemek için Regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 ($p < 0.05$) olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	n	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis
Kontrol	583	3.39	0.72	-0.68	0.40
Alternatifler	583	3.98	0.59	-0.19	0.41
Bilişsel Esneklik Toplam	583	75.55	10.30	-0.12	-0.14
Yaratıcılık	583	4.18	0.51	-0.53	0.90

Araştırmada kullanılan bilişsel esneklik ve yaratıcılık ölçeklerine ilişkin normallik testi sonuçları incelendiğinde, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin her iki ölçek için de ± 1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu durum, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Hair ve ark., 1995). Bu bulgu, parametrik testlerin uygulanabilirliği açısından gerekli varsayımların sağlandığını göstermektedir. Ayrıca araştırma grubunun bilişsel esneklik toplam puan ortalamasının 75.55 ($Ss=10.30$) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların genel olarak yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduklarını göstermektedir. Ölçülen yaratıcılık puanı ortalamasının ise 4.18 ($Ss=0.51$) olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu da sporcuların yaratıcılık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 2. Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kontrol	Kadın	274	3.39	0.70	0.20	0.84
	Erkek	309	3.38	0.74		
Alternatifler	Kadın	274	3.97	0.58	0.39	0.69
	Erkek	309	3.99	0.60		
Bilişsel Esneklik Toplam	Kadın	274	75.46	10.34	0.19	0.84
	Erkek	309	75.63	10.27		
Yaratıcılık	Kadın	274	4.19	0.49	0.19	0.84
	Erkek	309	4.18	0.53		

*p<0.05

Tablo 4.2. incelendiğinde cinsiyete göre yapılan t-testi analizine göre, bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0.20$; $p>0.05$). Benzer şekilde bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu açısından da kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=0.39$; $p>0.05$). Bilişsel esneklik toplam puanına ilişkin yapılan analizde de cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0.19$; $p>0.05$). Son olarak yaratıcılık puanları incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t=0.19$; $p>0.05$).

Tablo 4. 3. Spor Türüne Göre t-Testi Sonuçları

Değişken	Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kontrol	Bireysel Sporlar	261	3.28	0.80	3.06	0.00*
	Takım Sporları	322	3.47	0.64		
Alternatifler	Bireysel Sporlar	261	3.99	0.63	0.28	0.77
	Takım Sporları	322	3.97	0.56		
Bilişsel Esneklik Toplam	Bireysel Sporlar	261	74.93	10.93	1.30	0.19
	Takım Sporları	322	76.06	9.74		
Yaratıcılık	Bireysel Sporlar	261	4.19	0.56	0.40	0.68
	Takım Sporları	322	4.17	0.47		

*p<0.05

Tabloya 4.3.'e bakıldığında spor branşına göre yapılan t-testi analizinde yalnızca bilişsel esneklik kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüş olup, takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir ($t=3.06$; $p<0.01$). Bilişsel esneklik alternatifler alt boyutunda elde edilen sonuçlara göre spor branşına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=0.28$; $p>0.05$). Aynı şekilde bilişsel esneklik toplam puanı ($t=1.30$; $p>0.05$) ve yaratıcılık puanları açısından da ($t=0.40$; $p>0.05$) bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. 4. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre t-Testi Sonuçları

Değişken	Milli Sporcu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kontrol	Evet	209	3.42	0.73	0.88	0.37
	Hayır	374	3.37	0.72		
Alternatifler	Evet	209	4.09	0.58	3.21	0.00*
	Hayır	374	3.92	0.59		
Bilişsel Esneklik Toplam	Evet	209	77.17	10.92	2.76	0.00*
	Hayır	374	74.65	9.83		
Yaratıcılık	Evet	209	4.29	0.51	3.68	0.00*
	Hayır	374	4.12	0.50		

*p<0.05

Tabloya 4.4.'te milli sporcu olma durumuna göre t-testi analizinde bilişsel esneklik kontrol alt boyutunda milli ve milli olmayan sporcular arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (t=0.88; p>0.05). Ancak, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutunda elde edilen sonuçlara göre milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (t=3.21; p<0.05). Benzer şekilde, bilişsel esneklik toplam puanında da milli sporcular lehine anlamlı bir fark saptanmıştır (t=2.76; p<0.05). Yaratıcılık puanları açısından da milli sporcu olan bireylerin ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksek olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmiştir (t=3.68; p<0.05).

Tablo 4. 5. Zihinsel Antrenmana Yer Verme Durumuna Göre t-Testi Sonuçları

Değişken	Zihinsel Antrenman	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kontrol	Evet	379	3.39	0.72	0.07	0.94
	Hayır	204	3.38	0.72		
Alternatifler	Evet	379	4.05	0.57	3.62	0.00*
	Hayır	204	3.86	0.61		
Bilişsel Esneklik Toplam	Evet	379	76.41	10.30	2.75	0.00*
	Hayır	204	73.96	10.13		
Yaratıcılık	Evet	379	4.21	0.49	2.07	0.03*
	Hayır	204	4.12	0.55		

*p<0.05

Tablo 4.5.'e göre zihinsel antrenmana yer verip vermeme durumuna göre yapılan t-testi analizinde bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (t=0.07; p>0.05). Bilişsel esneklik alternatifler alt boyutunda zihinsel antrenman yapan sporcuların puan ortalamaları, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (t=3.62; p<0.05). Aynı şekilde, toplam bilişsel esneklik puanlarında da zihinsel antrenman yapan bireylerin anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu saptanmıştır (t=2.75; p<0.05). Yaratıcılık değişkeni açısından da anlamlı bir fark gözlenmiş, zihinsel antrenman yapan sporcuların yaratıcılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (t=2.07; p<0.05).

Tablo 4. 6. Yaş Değişkeni ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Kontrol	Alternatifler	Bilişsel Esneklik Toplam	Yaratıcılık
Yaş	r	0.14**	0.13**	0.17**	0.08*
	p	0.00	0.00	0.00	0.04
	n	583	583	583	583

*p<0.01

Tablo 4.6. incelendiğinde yaş ile bilişsel esnekliği alt boyutu olan kontrol ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r=0.14; p<0.01).

Benzer şekilde, yaş ile bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.13$; $p<0.01$). Bilişsel esneklik toplam puanı ile yaş değişkeni arasındaki ilişki de incelendiğinde, bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.17$; $p<0.01$). Yaratıcılık puanı ile yaş arasında ise daha düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.08$; $p<0.05$).

Tablo 4. 7. Sporcuların Spor Yaşı ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Kontrol	Alternatifler	Bilişsel Esneklik Toplam	Yaratıcılık
Spor Yaşı	r	0.15**	0.13**	0.18**	0.16**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	n	583	583	583	583

“ $p<0.01$ ”

Tabloya 4.7. incelendiğinde yapılan korelasyon analizine göre spor yaşı ile bilişsel esneklik kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.15$; $p<0.01$). Benzer şekilde bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile spor yaşı arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=0.13$; $p<0.01$). Toplam bilişsel esneklik puanı ile spor yaşı arasında daha yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur ($r=0.18$; $p<0.01$). Ayrıca spor yaşı ile yaratıcılık arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.16$; $p<0.01$).

Tablo 4. 8. Haftalık Antrenman Gün Sayısı ile Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Kontrol	Alternatifler	Bilişsel Esneklik Toplam	Yaratıcılık
Haftalık Antrenman Gün Sayısı	r	-0.04	0.06	0.02	0.17**
	p	0.30	0.13	0.53	0.00
	n	583	583	583	583

“ $p<0.01$ ”

Tabloya 4.8.’de haftalık antrenman gün sayısı ile bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ($r=-0.04$; $p>.05$), alternatifler alt boyutu ($r=.062$; $p>.05$) ve toplam bilişsel esneklik puanı

($r=0.02$; $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat haftalık antrenman gün sayısı ile yaratıcılık puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.17$; $p<0.01$).

Tablo 4. 9. Bilişsel Esneklik ile Yaratıcılık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Yaratıcılık
Bilişsel Toplam	r	0.66**
	p	0.00
	n	583
**p<0.01		

Tablo 4.9.'a göre sunulan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre, bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.66$; $p<0.01$).

Tablo 4. 10. Bilişsel Esneklik Toplam Puanının Yaratıcılık Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Sonuçları

	B	t	p	β	F	p(Model)	R ²
	32.030	14.149	2.878				
BE_Toplam	0.628	21.176	3.390	.628	448.5	.000	.436

Tablo 4.10.'a bakıldığında basit doğrusal regresyon analizi sonucunda bilişsel esneklik toplam puanının, sporcuların yaratıcılık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($F=448.5$; $p<0.001$). Modelin açıklayıcılık gücü %43.6 olup, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça yaratıcılık puanının da anlamlı şekilde arttığı görülmüştür ($\beta=0.628$; $p<0.001$). Bu bulgu, bilişsel esnekliğin sporcularda yaratıcılıkla güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı, sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu doğrultuda, cinsiyet, milli sporcu olma durumu, zihinsel antrenmana yer verme, spor branşı türü (bireysel/takım), spor yaşı, yaş ve haftalık antrenman gün sayısı gibi değişkenlere göre bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri analiz edilmiş; ayrıca bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu bağlamda elde edilen bulgular araştırmanın hipotezleri doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada, sporcuların cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni bilişsel esneklik kontrol alt boyutu, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Laçın ve Yalçın (2018) ve Yu ve ark. (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini belirtmiştir. Kara ve ark. (2019) karate hakemleriyle gerçekleştirdikleri araştırmada cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde etkili olmadığını saptarken Kara (2020) karate sporcularıyla yaptığı araştırmada benzer şekilde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Martin ve Rubin (1995) yetişkin bireylerle yürüttükleri araştırmada cinsiyetin bilişsel esneklik düzeylerinde farklılığa neden olmadığını ifade etmiştir. Bilgin (2009) ve Zong ve ark. (2010) üniversite öğrencileriyle, Diril (2011), Öz (2012) ve Zahal (2014)'ın ise lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarda da cinsiyetin bilişsel esneklik düzeyini etkilemediği saptanmıştır. Kardeş (2016) ve Plukaard ve ark. (2015) ortaokul öğrencileriyle yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinin değişmediğini ortaya koymuştur. Karadağ (2023) bireysel ve takım sporu yapan sporcular üzerinde yürüttüğü araştırmada cinsiyetin bilişsel esneklik düzeylerinde belirleyici bir

faktör olmadığını saptamıştır. Aynı doğrultuda Atalı (2022) elit düzey buz hokeyi sporcularıyla yaptığı araştırmada cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Aktepe (2019), Çelikkaleli (2014) ve Güngör ve Esentürk (2020) lise öğrencileriyle, Güngör (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle, Warschburger ve ark. (2013), Sarrar ve ark. (2013) ve Bilgiç ve Bilgin (2016) ergen bireylerle, Üzümcü ve Müezziz (2018) öğretmenlerle gerçekleştirdikleri araştırmalarda bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Legault ve ark. (2021) sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde etkili bir değişken olmadığını vurgulamıştır. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu sonucun, günümüzde kadın ve erkek sporcuların benzer zihinsel gerekliliklerle karşı karşıya kaldığı spor ortamlarının yaygınlaşmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Elit düzeyde antrenman yapan bireyler, cinsiyete bağlı ayrımlardan bağımsız olarak benzer yoğunlukta fiziksel ve zihinsel yüklenmelere maruz kalmakta; bu da stres yönetimi, karar verme ve problem çözme gibi bilişsel yetilerin paralel biçimde gelişmesine olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet rollerinin dönüşmesi ve kadın sporcuların çeşitli alanlarda daha görünür hale gelmesi, bilişsel esneklik gelişimi açısından her iki cinsiyete de eşit fırsatlar sunan bir zemin hazırlamış olabilir. Dolayısıyla, cinsiyete dayalı bilişsel farklılıkların zaman içerisinde azaldığı ve spor bağlamında bu farklılıkların etkisini kaybetmeye başladığı söylenebilir.

Sezen (2019) engelli kadın ve erkek futbolcularla yürüttüğü araştırmasında kadın sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Yavuz (2019) bedensel engelli sporcuları incelediği araştırmasında kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduklarını ifade etmiştir. Esen Aygün (2018) öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kişiler arası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Altunkol (2011), Karakuş ve ark. (2024) ve Sapmaz ve Doğan (2013) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Asıcı ve İkiz (2015) de benzer şekilde, erkek bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Güler (2023) geleneksel sporcular ile e-sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında

erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Özsoy ve Karakuş (2023) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırmada erkek bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ve bu farkın anlamlı olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Kaya (2022) elit düzeyde bireysel ve takım sporcularıyla yürüttüğü araştırmasında erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğunu ve erkek sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Elde edilen bulgular mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Elde edilen sonuçların spor branşlarına özgü farklılıklar ile uygulanan antrenman teknikleri ve stratejilerden etkilenmiş olabileceği öngörülmektedir. Başka bir ifadeyle kadın ve erkek sporculara yönelik antrenman ve koçluk yaklaşımları arasında belirgin ayrılıklar bulunabilir. Erkek sporcular, bilişsel esnekliği destekleyen daha çeşitli ve zorlayıcı antrenman yöntemlerine maruz kalıyor olabilirler. Bu tür uzun vadeli ve yoğun antrenman deneyimlerinin, erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini artırmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda, kız çocuklarının daha denetleyici ve korumacı bir ortamda yetiştirilmesi bu bulguların arkasındaki önemli etkenlerden biri olabilir. Özellikle Türk kültüründe, erkek ve kız çocuklarının sosyalleşme süreçleri farklılık göstermektedir. Erkek çocuklarının daha özgür ve dışa dönük bir şekilde büyümeleri, hem sosyal etkileşimlerini artırmakta hem de çevresel uyaranlara karşı daha fazla deneyim kazanmalarını sağlayabilmektedir. Bu durum, bilişsel gelişim üzerinde olumlu etkiler yaratabilirken; daha sınırlı, baskı altında ve içe dönük şekilde yetiştirilen kız çocuklarında, sosyal ortamlarda kendini ifade etme ve güven duygusu daha düşük olabilir. Dolayısıyla tüm bu faktörler, bireyin çevresel değişimlere uyum sağlama kapasitesi olan bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Ek olarak araştırma sonuçları arasındaki farklılıklar, bilişsel esnekliği belirlemede yararlanılan ölçme araçlarının çeşitliliği, çalışmanın yürütüldüğü sosyo-kültürel çevre ile sporcuların uyguladığı antrenman programlarının süresi, yoğunluğu ve biçimindeki ayrılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada yaş değişkeninin, sporcuların bilişsel esneklik düzeyleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaş ile bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ($r=0.14$; $p<0.01$), alternatifler alt boyutu ($r=0.13$; $p<0.01$) ve bilişsel esneklik toplam puanları ($r=0.17$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu

bulgu, yaş arttıkça sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinde belirli bir artış eğilimi olduğunu göstermektedir.

Kara (2020) karate branşındaki sporcularla gerçekleştirdiği araştırmada yaş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Altunkol (2011) ve Koç (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada yaş ilerledikçe bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığını vurgulamıştır. Özkal (2024) boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmasında sporcuların yaşlarının artmasıyla birlikte bilişsel esneklik düzeylerinde de pozitif bir yükseliş meydana geldiğini ifade etmiştir. Wecker ve ark. (2005) ile Moore ve Malinowski (2009) yaş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirterek, yaşı bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu savunmuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Ortaya çıkan bulgular, Ellis'in (1994) geliştirdiği rasyonel duygucu davranış terapisi çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu yaklaşıma göre birey, yaşamı boyunca edindiği düşünceler, inanç sistemleri, kavramlar, imgeler ve semboller aracılığıyla bir duruma nasıl tepki vereceğini ve nasıl davranacağını şekillendirir. Terapinin temelinde, bireylerin mantıksız ve gerçek dışı düşüncelerini tanımlamak yerine, onların yerine daha esnek, gerçekçi ve mantıklı düşünme biçimlerini yerleştirerek sağlıklı bilişsel ve davranışsal kalıplar geliştirmeleri amaçlanır. Bu bağlamda, bireyin yaşantısı boyunca kazandığı düşünce ve inançların, yaşla birlikte geliştiği ve bireyin bilgi birikimi ile deneyimlerinin etkisiyle şekillendiği söylenebilir.

Asıcı ve İkiz (2015) öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Aslan (2018) bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuları incelediği araştırmasında spor branşı değişkeni çerçevesinde yaşı bilişsel esneklik düzeyi üzerinde etkili bir faktör olmadığını ortaya koymuştur. Sezen (2019) engelli sporcularla yürüttüğü araştırmasında sporcuların spor yaşları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Karakuş ve ark. (2024) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaş değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark saptamamıştır. Tabak (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada yaş değişkeni temelinde bilişsel esneklik düzeylerinin farklılık

göstermediğini ortaya koymuştur. Akyol ve Taşkiran (2023) elit düzeyde güreş sporcularıyla gerçekleştirdikleri araştırmada yaşın bilişsel esneklik düzeylerine etkisinin bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Ekici ve Balcı (2019) tarafından yürütülen araştırmada da, bireylerin yaşlarına göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçları ile zıtlık göstermektedir.

Araştırmada spor türüne göre sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, yalnızca kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=3.06$; $p<0.01$). Bu sonuca göre takım sporcuları, bireysel sporculara kıyasla kontrol alt boyutunda daha yüksek puan almıştır. Bu bulgu, takım sporlarında yer alan bireylerin değişken antrenman ve müsabaka koşullarına uyum sağlama, grup içi dinamiklerde esneklik gösterme ve içsel kontrol becerilerini kullanma konusunda daha avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, alternatifler alt boyutunda ve bilişsel esneklik toplam puanlarında spor branşına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Aslan (2018) takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcular üzerinde yürüttüğü araştırmasında takım sporcularının bilişsel esneklik düzeylerinin bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dengiz (2000), takım sporlarına katılan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini grup içi etkileşimler sayesinde daha etkin biçimde kullandıklarını, olayları işbirliğine dayalı bir öğrenme anlayışıyla değerlendirdiklerini ve yoklamaya dayalı öğrenme stratejilerini daha sık kullandıklarını ifade etmiştir. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bu bulgu, takım içerisinde karar verme, etkili iletişim kurma ve grup dinamiklerine uyum sağlama gibi faktörlerin, sporcuların bilişsel kontrol süreçlerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Kara (2020) sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında bireylerin yer aldıkları spor branşına göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Benzer şekilde Menteş ve Saygın (2019) spor branşına göre bilişsel esneklik farkındalık puanlarını karşılaştırdıkları araştırmalarında bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmiştir. Karadağ (2023) spor branşı değişkeni açısından sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Bayer (2023) ve Kaya (2022) elit

düzeyde bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik düzeylerini zihinsel antrenman düzeyi bağlamında incelediği araştırmasında spor branşı değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Karakuş ve ark. (2024) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada spor branşı değişkeninin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Akyol (2024) ise spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında spor branşı değişkeninin bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir unsur olmadığını ifade etmiştir. Elde edilen bulgular ile araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir. Bu durum, bireysel ve takım sporcularının esnek düşünme becerilerinin birbirine yakın düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Bahadır ve ark. (2017) bireysel spor yapan sporcu adaylarıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında grubun bilişsel esneklik alternatifler boyutunda takım sporlarıyla ilgilenenler, dövüş sanatlarıyla uğraşanlar ve spora katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğunu saptamıştır. Bu bulgu mevcut araştırmanın sonuçları ile zıtlık göstermektedir.

Araştırmada sporcuların milli sporcu olma durumlarına göre bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, bilişsel esneklik kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Ancak bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ($t=3.21$; $p<0.05$) ve bilişsel esneklik toplam puanları ($t=2.76$; $p<0.05$) arasında milli sporcuların lehine bir fark ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, milli düzeyde yarışan sporcuların değişen koşullara karşı daha fazla çözüm üretme ve esnek düşünme becerilerine sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Yavuz (2019) engelli bireylerle gerçekleştirdiği araştırmasında milli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin milli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu farkın psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olabileceğini vurgulamıştır. Kara (2020) karate sporcuları üzerinde yaptığı araştırmada milli sporcu olma durumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda milli sporcuların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. İlaveten Çavuş (2022) sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında milli sporcu olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin milli olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bulgular araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Öztürk (2019)'e göre, bireyin deneyim ve eğitimi, bilişsel esneklik

düzeyine ulaşmasında önemli bir rol oynayabilir. Bu durum, sporcularda çevresel uyarılara adaptasyon, problemleri çözme, uygulanabilir stratejiler geliştirme, olumlu düşünce biçimleri oluşturma, takım içi uyum sağlama, bireysel becerileri etkili biçimde kullanma ve özgüven geliştirme gibi bir dizi yetkinliği kapsar. Kişinin sahip olduğu bilişsel esnekliğin düzeyi, bu tür yeteneklerle doğrudan ilişkili olabilir. Bu bağlamda, sporcuların uluslararası başarı düzeylerinin ve milli sporcu olma durumlarının artmasıyla birlikte, bilişsel esneklik düzeylerinin de yükselme eğilimi gösterebileceği ileri sürülebilir.

Karadağ (2023) bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında yaptığı karşılaştırmada milli sporcu olma durumunun bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Taşkın ve ark. (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcularla yürüttükleri araştırmalarında milli sporcu olma durumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Özkal (2024) boksörlerle gerçekleştirdiği araştırmasında milli sporcu olan bireylerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının milli olmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiş ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını vurgulamıştır. Bu bulgu, milli sporculuk deneyiminin esneklik üzerinde belirli bir katkı sağladığını gösterse de, bu katkının anlamlı bir düzeye ulaşmadığını düşündürmektedir. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Araştırmada sporcuların spor yaşı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, spor yaşı ile kontrol alt boyutu ($r=0.15$; $p<0.01$), alternatifler alt boyutu ($r=0.13$; $p<0.01$) ve bilişsel esneklik toplam puanları ($r=0.18$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, sporculuk süresi arttıkça bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Kara (2020) üniversite öğrencisi olan sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında bireylerin spor yapma süresi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinde de anlamlı bir artış yaşandığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Aslan (2018) genç sporcularla yürüttüğü araştırmada spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı biçimde farklılık gösterdiğini ve sürenin artmasıyla birlikte esnekliğin de yükseldiğini belirtmiştir. Karadağ (2023) ise farklı spor branşlarında yer alan sporcularla

gerçekleştirdiği araştırmasında spor yapma süresine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu durum, spor ortamında geçirilen sürenin deneyimle paralel ilerlediği ve bu sürecin zihinsel süreçler üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşüncesiyle açıklanabilir.

Yılmaz (2022) yetişkin sporcularla yürüttüğü çalışmada bireylerin spor deneyimlerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Sezen (2019) ve Yavuz (2019) engelli sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını saptamıştır. Bilgiç ve Bilgin (2016) sporcuları inceledikleri çalışmalarında spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ileri sürmüştür. Karakuş ve ark. (2024) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada spor yapma süresinin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini etkilemediğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Bayer (2023) bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında spor yapma yılı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilemediğini belirtmiştir. Özkal (2024) boksörlerle gerçekleştirdiği çalışmada spor yaşı değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın bulguları ile zıtlık göstermektedir.

Araştırmada sporcuların haftalık antrenman gün sayıları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre, haftalık antrenman sıklığı ile bilişsel esnekliğin kontrol ($r=-0.04$; $p>0.05$), alternatifler ($r=0.06$; $p>0.05$) alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puanları ($r=.02$; $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Özkal (2024) boksörlerle gerçekleştirdiği araştırmasında haftalık spor yapma süresinin bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Bu bulgu mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu durum bilişsel esnekliğin sadece antrenman süresiyle değil, aynı zamanda spor yaparken kazanılan deneyimler ve zihinsel süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada zihinsel antrenmana yer verme durumuna göre sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, alternatifler alt boyutunda ($t=3.62$; $p<0.01$) ve toplam puanda ($t=2.75$; $p<0.01$) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulguya göre zihinsel antrenmana yer veren sporcular, yer vermeyenlere kıyasla bilişsel esnekliği daha yüksek düzeyde kullanmaktadır. Bu durum zihinsel antrenmanların odaklanma, düşünceyi yeniden yapılandırma ve alternatif çözüm yolları üretme gibi esnek düşünme becerilerini desteklediğini göstermektedir. Bununla birlikte kontrol alt boyutunda zihinsel antrenman uygulama durumuna göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Zou ve ark. (2020) yılında yaptıkları araştırmada zihinsel antrenman tekniklerinin (görselleştirme, dikkat odaklama egzersizleri, mindfulness meditasyonu) bireylerin bilişsel esneklik düzeyini artırabildiğini bulmuştur. Benzer şekilde, sporcularla yapılan bir çalışmada Mindfulness-Kabul ve Kararlılık (MAC) temelli müdahalenin, elit plaj futbolu oyuncularında ruminyasyonun azaltılmasında ve bilişsel esnekliğin artırılmasında başarılı olduğunu bildirilmiştir (Sabzevari ve ark., 2023). Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bu durum, düzenli zihinsel antrenmanların bireylerin zihinsel esnekliklerini güçlendirebileceğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır.

Araştırmada sporcuların cinsiyet değişkenine göre yaratıcılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, kadın ve erkek sporcular arasında yaratıcılık puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t=0.19$; $p>0.05$).

Canbaz (2016), Türkiye'deki taekwondo antrenörlerinin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerini incelediği araştırmada, yaratıcılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediğini, ancak kadın antrenörlerin puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. İlder (2019), atletizmle ilgilenen ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkenine göre yaratıcı düşünme becerilerinde anlamlı bir fark bulunmadığını vurgulamıştır. Özmütlu (2008), Tekin (2008), Gürgen (2008) ve Duman ve ark. (2014), beden eğitimi ve spor yapan öğrenciler üzerinde yürüttükleri araştırmalarda, yaratıcılık düzeylerinin cinsiyet temelinde anlamlı bir fark göstermediğini belirtmiştir. Bozça (2019), Erkin ve Göl (2021) ile Göl (2009) ve Uludağ ve Uzun (2018), sağlık yönetimi ve sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkeninin yaratıcı kişilik veya

yaratıcı düşünme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Yılmaz ve Güven (2019), Zeytun (2010), Temizkalp (2010), Topoğlu (2015), Duman ve ark. (2014) ve Yenilmez ve Yolcu (2007), öğretmen adayları ve öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmada, cinsiyetin yaratıcı düşünme becerileri üzerinde etkili bir değişken olmadığını saptamıştır. Çamsarı (2019), işletmelerde mobbingin çalışanların öz-yeterlik algıları ve yaratıcı kişilik özelliklerine etkisini incelediği araştırmasında, yaratıcı kişiliğin cinsiyet açısından farklılık göstermediğini belirtmiştir. Şahin (2016), İstanbul'daki öğretmenlerle yaptığı çalışmada, yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Baer ve Kaufman (2008), cinsiyet ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmada, cinsiyetin yaratıcılığı etkileyen bir unsur olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu bulgu, cinsiyetin sporcularda yaratıcılık düzeyini belirleyen temel bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Kadın ve erkek sporcuların benzer yaratıcı düşünme becerilerine sahip olması, yaratıcılığın daha çok bireysel özellikler, deneyimler ve çevresel etkenlerle şekillenebileceğini göstermektedir.

Lee (2005) ve Kyung-Hwa (2005), okul öncesi çocuklarla yürüttükleri araştırmada, kız çocuklarının yaratıcı düşünme ve kişilik özelliklerinin erkek çocuklara göre daha gelişmiş olduğunu belirtmiştir. Ayverdi ve ark. (2012), ilköğretim öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, kız öğrencilerin yaratıcı düşünme düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yılmaz (2019) ve Çalışkan ve Altun (2024), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kız öğrencilerin yaratıcı kişilik ve içsel motivasyon puanlarının daha yüksek olduğunu, buna karşılık erkek öğrencilerin yaratıcı problem çözme süreçlerinde daha başarılı olduklarını ifade etmiştir. Gülel (2006), Sevinç ve ark. (2022), Sağlam (2021) ve Gevişen (2020), sınıf öğretmeni adayları ve spor yapan bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada, kadın katılımcıların yaratıcı düşünme ve kişilik özelliklerinde erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir. Nicholls ve Polman (2007), bireysel yaratıcılık düzeyi yüksek olan kadın sporcuların, erkek sporculara göre duygu odaklı durumlarda daha özgün ve yeni çözüm yolları üretme eğiliminde olduklarını saptamıştır. Öte yandan, Çingöz ve Mavibaş (2023), bireysel ve takım sporcularıyla yaptıkları araştırmada, erkek sporcuların yaratıcılık düzeylerinin kadın sporculardan anlamlı biçimde yüksek olduğunu ifade etmiştir. Öncü (2003) ve Serçe (2017), çocuklar ve öğretmen adayları üzerinde yürüttükleri araştırmada, erkek

katılımcıların yaratıcılık puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Başer (2022), Türkiye’de yapılmış çeşitli araştırmaları inceleyerek, erkek bireylerin yaratıcı düşünme puanlarının kadın bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Elde edilen bu bulgular, araştırmamızın bulguları ile zıtlık göstermektedir. Bozça (2019), cinsiyet ile yaratıcılık arasında farklılıklar olabileceğini kabul etmekle birlikte, bu farklılıkların genellenmesinin sağlıklı olmayacağını vurgulamıştır. Bireylerin yetiştiği toplumsal yapı, eğitim düzeyi, zekâ, psikolojik özellikler ve yetiştirilme biçimi gibi faktörlerin yaratıcılığı etkileyen önemli unsurlar olduğu ve kadın ve erkek bireylerin toplum içindeki rollerinden ve maruz kaldıkları sosyal beklentilerden etkilenecek şekilde yaratıcı düşünme biçimlerinde farklılık gösterebilecekleri belirtilmiştir. Benzer şekilde, Argun (2004) da yaratıcılık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin, bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel çevreye bağlı olarak değişebileceğini ileri sürmüştür.

Araştırmada yaş değişkeni ile sporcuların yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yaş ile yaratıcılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.08$; $p<0.05$).

Çiftçi (2002) ilköğretim okulu yöneticileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında, yaş arttıkça bireylerin yaratıcılık düzeylerinde de artış gözlemlendiğini ifade etmiştir. Turan ve Güngör (2024) tarafından futbolcularda yapılan bir araştırmada “spor yaşı” (deneyim süresi) 5 yıl ve üzeri olan grupların yaratıcılık puanları, 1-3 yıl deneyime sahip gruplara göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, genel psikoloji alanında on bir yaşındaki çocuklarla yaklaşık on dokuz yaşındaki genç yetişkinleri karşılaştıran Razumnikova ve Bakaev (2022) çalışması, genç yetişkin grubunun sözel ve şekilsel yaratıcılık göstergelerinde çocuklardan daha yüksek puanlar aldığını rapor etmiştir. Bu bulgu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, yaş ilerledikçe bireylerin deneyimlerinin ve problem çözme becerilerinin gelişmesinin yaratıcılık üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle spor gibi sürekli karar verme ve yeni stratejiler üretme gerektiren alanlarda, yaşa bağlı olarak kazanılan birikimin yaratıcı düşünme becerilerini destekleyebileceği söylenebilir.

Uludağ ve Uzun (2018) hemşirelerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaş ile yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Ortatepe (2001) bankacılık sektöründe çalışan bireylerle yürüttüğü araştırmasında yaş değişkeninin yaratıcılık

düzeylerini etkilemediğini belirtmiştir. Yıldız ve arkadaşlarının (2023) elit sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, yaş değişkeni ile sporcu yaratıcılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşındaki elit sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılığa etkisini incelerken yaş değişkeninin yaratıcılık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın bulguları ile zıtlık göstermektedir.

Araştırmada spor türüne göre sporcuların yaratıcılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, bireysel ve takım sporcuları arasında yaratıcılık puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t=0.40$; $p>0.05$).

Yıldız ve ark. (2023) elit düzeyde bireysel ve takım sporcularıyla gerçekleştirdikleri araştırmada spor türü değişkenine göre yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşlarında yer alan elit sporcularla yürüttüğü araştırmasında spor branşının yaratıcı düşünme düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuştur. Sayan (2025) sporcularda kaygının yaratıcı düşünme üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında spor branşının yaratıcılık düzeyini anlamlı biçimde etkilemediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Şavaş (2018) ortaokul düzeyinde takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırmasında yaratıcılığın şekilsel tamamlanmamışlık boyutunda anlamlı farklılıklar tespit etmiş; ancak genel yaratıcılık düzeyinin spor branşına göre değişmediğini vurgulamıştır. Elde edilen bulgular araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu sonuç, yaratıcılık becerilerinin yalnızca sporun bireysel ya da takım olarak yapılmasından değil, bireyin spor sürecinde karşılaştığı durumlar, aldığı eğitim ve kişisel özellikler gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, yaratıcı düşünme düzeyinin sporunun içinde bulunduğu branş yapısından bağımsız olarak gelişebileceği söylenebilir.

Tekin (2008), ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören takım sporu ve bireysel sporla ilgilenen öğrencilerle yürüttüğü araştırmada, bireysel spor branşlarında yer alan öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin, takım sporu yapan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çingöz ve Mavibaş (2023) bireysel ve takım sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında takım sporcularının yaratıcılık düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Sağlam (2021) spor yapan bireylerin

zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerini incelediği araştırmasında yaratıcı kişilik özelliklerinin amaç yönelimlilik alt boyutunda takım sporcularının bireysel sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmiştir. Ancak aynı çalışmada yaratıcı kişiliğin diğer alt boyutları olan kendine güven, risk alma, içsel motivasyon ve toplam puan açısından bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklememektedir.

Araştırmada milli sporcu olma durumuna göre sporcuların yaratıcılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, milli sporcu olan bireylerin yaratıcılık puanları, milli olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t=3.68$; $p<0.01$).

Richard ve ark. (2017) elit düzeydeki sporcularla yürüttükleri araştırmalarında milli sporcu olan bireylerin yaratıcı kişilik düzeylerinin milli olmayanlara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmada dünya klasmanı ve olimpiik düzeyde spor yapan milli sporculardan oluşan grubun, diğer spor katılımcılarına göre daha yüksek yaratıcı kişilik özelliklerine sahip olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan Sağlam (2021) spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerini incelediği araştırmasında yaratıcı kişilik alt boyutlarından yalnızca amaç yönelimlilikte milli sporcular lehine anlamlı bir fark bulmuştur. Ancak yaratıcı kişiliğin diğer alt boyutları olan içsel motivasyon, kendine güven, risk alma ve toplam yaratıcı kişilik puanları açısından milli olma durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Elde edilen bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bulgu, uluslararası düzeyde deneyim kazanan milli sporcuların, karşılaştıkları farklı ve zorlu durumlara daha yaratıcı çözümler geliştirebilme becerisine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Milli düzeyde rekabetin getirdiği yüksek baskı, stratejik düşünme gereksinimi ve farklı antrenman yaklaşımları, bu sporcuların yaratıcı düşünme kapasitelerini artırıyor olabilmektedir.

Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşlarında yer alan elit düzeydeki sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin sporcuların yaratıcılığı üzerindeki etkisini incelemiş ve milli sporcu olma durumunun yaratıcı düşünme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Sayan (2025) sporcularda kaygının yaratıcılığa etkisini araştırdığı araştırmasında

milli sporcu olma değişkeni ile yaratıcı dūřınme dūzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Araştırmada spor yaşı ile sporcuların yaratıcılık dūzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, spor yaşı ile yaratıcılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.16$; $p<0.01$).

ingöz ve Mavibař (2023), sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmada spor yapma yılına göre yaratıcılık dūzeylerinde anlamlı bir farklılık saptamıştır. Araştırma bulguları yaratıcı dūřınme dūzeylerinin spor katılım sūresiyle birlikte arttığını ve daha uzun sūre sporla ilgilenen bireylerin daha yūksək yaratıcılık seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Spor yaşının artmasıyla birlikte kazanılan deneyimlerin, karşılaşılan çeşitli antrenman ve mūsabaka durumlarının, sporcuların yaratıcı çözüm üretme yeteneklerini desteklediği söylenebilir.

Araştırmada haftalık antrenman gūn sayısı ile sporcuların yaratıcılık dūzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.17$; $p<0.01$).

Memmert ve ark. (2010) takım top sporlarında spor spesifik yaratıcılıęın geliřiminde oynama ve pratik yapmayı incelemiřtir. Arařtırmada toplam antrenman sūresi açısından, yaratıcı sporcular daha fazla sūre antrenmana katılmış olsalar da bu fark istatistiksel olarak sınırda anlamlı bulunmuřtur. Rominger ve ark. (2024) yaptıkları arařtırmada fiziksel olarak daha aktif veya dūzenli egzersiz yapan bireylerin yaratıcı dūřınme testlerinde daha bařarılı olduęunu ifade etmiřtir. Benzer řekilde yapılan bir meta-analiz, dūzenli fiziksel aktivite ile yaratıcı fikir üretme becerisi arasında orta dūzeyde pozitif bir iliřki olduęunu rapor etmiřtir (Rominger ve ark., 2022). Yapılan bařka bir arařtırmada dūzenli yoęun fiziksel aktivite yapan genç yetiřkinlerin, yapmayanlara kıyasla, yaratıcılıęın bir boyutu olan fikir üretme akıcılıęı ve dūřınce esneklięi açısından daha yūksək performans sergiledięi bulunmuřtur (Chen ve ark., 2021). Bu bulgu arařtırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu durum, dūzenli ve sūrekli antrenmanın sporcuların oyun içi karar verme çeřitlilięi, yeni çözüm yolları üretme kapasitesi ve taktiksel esneklikleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceęine iřaret etmektedir.

Araştırmada zihinsel antrenmana yer verme durumuna göre sporcuların yaratıcılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, zihinsel antrenman yapan sporcuların yaratıcılık puanlarının, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=2.07$; $p<0.05$).

Mindfulness ve meditasyon pratiklerinin yaratıcılığı artırabileceğine dair bulgular dikkat çekicidir. 2023 yılında yayımlanan kapsamlı bir meta-analiz, farkındalık (mindfulness) müdahalelerinin yaratıcılık performansı üzerinde orta düzeyde pozitif etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Hughes ve ark., 2023). Ayrıca kuramsal olarak da, meditasyonun bilişsel esnekliği artırarak yaratıcılığı besleyebileceği, esnek düşünmenin yaratıcı süreçte aracı rol oynayabileceği vurgulanmıştır (Bashmakova ve Shcherbakova, 2021). Spor ortamına benzer şekilde performans ve yaratıcılığın önem taşıdığı dans alanında yapılan bir araştırmada, mental imgelemeye dayalı atölye çalışmaları ile öğrencilerin hem genel esnek düşünme becerilerinde hem de koreografik yaratıcılık performanslarında anlamlı iyileşmeler gözlemlendiği rapor edilmiştir. Bu araştırmada, imgeleme yetilerini ve metakognitif farkındalıklarını geliştiren dans öğrencilerinin bir yıl sonra esnek düşünme testlerinde kontrol grubuna kıyasla daha büyük ilerleme kaydettiği; dört ay sonrasında ise yaratıcı koreografi üretiminde belirgin şekilde daha başarılı oldukları belirtilmiştir (May ve ark., 2020). Elde edilen bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bulgular, zihinsel antrenmanın bireylerin yaratıcı problem çözme yeteneklerini geliştirebileceğini desteklemektedir.

Araştırmada bilişsel esneklik ile yaratıcılık puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, bu iki değişken arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.66$; $p<0.01$). Bu sonuç, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sporcuların yaratıcılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Çuhadaroglu (2013) bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebilecek değişkenleri incelediği araştırmasında bilişsel esneklik ile şekilsel yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Erkin ve Göl (2021) sağlık bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçları bilişsel esneklik düzeyinin artmasının yaratıcılığı da olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgu bilişsel esnekliğin yaratıcılığın temel unsurlarından biri olduğunu ifade eden Huffman ve

Piggre (2003) ile Çuhadaroglu (2016) tarafından yapılan araştırmaları da desteklemektedir. Nijstad ve ark. (2010) yaratıcılığa giden ikili yol modelinde bilişsel esnekliğin yaratıcı düşünme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ve bu iki yapı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Chen ve ark. (2014) gerçekleştirdikleri araştırmada yüksek düzeyde yaratıcılık sergileyen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade etmiştir. Guilford (1967) ve Lim (2013) bilişsel esnekliğin yaratıcı performansla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Hill (2008) yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin problemler karşısında daha fazla çözüm yolu üretebildiklerini ve potansiyellerini daha etkili biçimde kullanabildiklerini saptamıştır. Ayrıca Preiss (2020) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin yaratıcılık sürecinde spontan ve kontrollü biliş arasında gerçekleşen geçişleri izleme ve yönetme becerisiyle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Elde edilen bulgular araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bilişsel esnekliğin, yaratıcı düşünmeyi destekleyen önemli bir zihinsel beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların alternatif düşünme yolları geliştirebilme, yeni durumlara hızla uyum sağlama ve esnek kararlar alabilme yetilerinin, yaratıcı performanslarını da artırabileceği söylenebilir.

Polatoğlu (2018) özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmasında bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Çuhadaroglu (2013) bilişsel esneklik ile sözel yaratıcılık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı bulunmadığını belirtmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile zıtlık göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı sporcularda bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinin çeşitli demografik ve spora ilişkin değişkenler açısından incelenmesidir. Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet, spor branşı, spor türü, milli sporcu olma durumu, zihinsel antrenmana yer verme durumu gibi değişkenlere göre bilişsel esneklik ve yaratıcılık puanları karşılaştırılmış ve ayrıca yaş, spor yaşı, haftalık antrenman günü gibi sürekli değişkenlerle olan ilişkileri değerlendirilmiştir. Aynı zamanda bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre;

Sporcuların cinsiyetlerinin bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Takım sporcularının bilişsel esnekliğin "kontrol" alt boyutunda bireysel sporculardan daha yüksek puan almıştır. Alternatifler, bilişsel esneklik toplam ve yaratıcılık açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Milli sporcu olan bireylerin bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Zihinsel antrenman yapan sporcuların, hem bilişsel esneklik hem de yaratıcılık düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaş ve spor yaşı arttıkça, bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir.

Haftalık antrenman sıklığı yaratıcı düşüncüyü desteklerken, bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir.

Son olarak, bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında pozitif ve güçlü bir ilişki tespit edilmiş; bilişsel esnekliğin, yaratıcılığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Öneriler

Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler;

- Araştırma bulgularına göre, sporcuların bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinin bazı demografik ve spora ilişkin değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, sporcularda bilişsel esneklik ve yaratıcılığı destekleyici antrenman planlanması önerilmektedir.
- Zihinsel antrenman uygulamalarının bilişsel esneklik ve yaratıcılık üzerinde olumlu etkiler yarattığı göz önünde bulundurularak, antrenman programlarının içerisine yapılandırılmış zihinsel antrenman tekniklerinin dahil edilmesi faydalı olacaktır. Antrenör ve spor psikologlarının bu tür uygulamalara yönelik bilgi ve farkındalıklarının artırılması da önemlidir.
- Takım sporcularının kontrol alt boyutunda bireysel sporculara göre daha yüksek puan almış olması, takım ortamında karar verme ve iletişim becerilerinin gelişiminin önemini göstermektedir. Bu bağlamda, sporcuların problem çözme, esnek düşünme ve alternatif üretme yeteneklerini destekleyen grup çalışmaları ve oyun temelli antrenman içeriklerinin artırılması önerilmektedir.
- Milli sporcuların daha yüksek bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerine sahip olmaları, bu becerilerin elit düzeyde sportif başarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, genç sporcuların gelişim süreçlerinde bu tür bilişsel ve yaratıcı becerilerin erken dönemlerden itibaren desteklenmesi, uzun vadeli sporcu gelişimi açısından önem taşımaktadır.
- Ayrıca, yaş ve spor yaşının artışıyla birlikte bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, sporcuların aktif spor yaşamlarının sürdürülebilirliğini sağlamak adına uzun vadeli spor yapma motivasyonunun artırılması ve desteklenmesi önerilmektedir. Haftalık antrenman sıklığının yaratıcılığı desteklediği bulgusu da dikkate alınarak, antrenman programlarının süre ve içerik açısından dengeli ve çeşitlendirilmiş biçimde planlanması yararlı olacaktır.

Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler;

- Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve yaratıcılık düzeylerinin çeşitli demografik ve spora ilişkin değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı psikolojik değişkenlerin (örneğin; duygusal zekâ, dikkat kontrolü, motivasyon, stresle başa çıkma becerileri vb.) etkilerinin de değerlendirilmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.
- Farklı spor branşlarının bilişsel esneklik ve yaratıcılık üzerindeki etkileri incelenebilir. Özellikle açık beceri ve kapalı beceri gerektiren sporların karşılaştırılmal olarak değerlendirilmesi, bu alandaki bilgi birikimini artıracaktır.
- Bilişsel esneklik ve yaratıcılığı geliştirmeye yönelik uygulama temelli müdahale programlarının hazırlanarak bu programların etkinliğinin deneysel olarak test edilmesi, gerek spor psikolojisi alanına gerekse uygulamalı spora önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abernethy, B., Baker, J. and Côté, J. (2005). Transfer Of Pattern Recall Skills May Contribute to the Development of Sport Expertise. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 19(6), 705-718.
- Agaibi, C. E. and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216.
- Akçakaya, F. (2021). Antrenörlerin Empatik Eğilim ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 30(1), 14.
- Aktaş, Ö. (2019). Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Aktepe, R. (2019). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Akyol G. (2024). Spor Bilimleri Fakülteleri Öğrencilerinde Akademik Güdülenmenin Yordayıcısı Olarak Üstbiliş ve Bilişsel Esneklik. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Akyol, G. ve Taşkiran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alves, H., Voss, M. W., Boot, W. R., Deslandes, A., Cossich, V., Salles, J. I. and Kramer, A. F. (2013). Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Volleyball Players. *Frontiers in Psychology*, 4(36), 1-9.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in Context*. Boulder, CO: Westview Press.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in Context: Update to “The Social Psychology of Creativity”*. Nashville: Westview Press.
- Amabile, T. M. (2018). *Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity*. New York: Routledge.
- Amabile, T. M. and Pratt, M. G. (2016). The Dynamic Componential Model of Creativity and Innovation in Organizations: Making Progress, Making Meaning. *Research in Organizational Behavior*, 36, 157-183.
- Anwar, M. N., Sultan, A., Ali, F. and Hayat, S. (2024). Application of Behaviorist Theory in Classroom Instructional Reforms. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(2), 341-350.

- Arabzade, M., Zarei, A., Khodayari, A., Pourkiani, M. and Honari, H. (2021). Correlation Between Psychological Empowerment and Creativity of Sports Managers in Attracting Donors. *Journal of Health Promotion Management*, 10(5), 121-132.
- Argun, Y. (2004). *Okul Öncesi Dönemde Yaratıcılık Eğitimi*. Ankara: Anı Yayınları.
- Armstrong, T. (2009). *Multiple Intelligences in the Classroom*. Arlington County: ASCD.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, K., Saygın, Ö. ve Ceylan, H. İ. (2021). Futbol Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Ve Uzamsal Kaygı Düzeylerinin Deneyimlerine Göre Karşılaştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(2), 534-548.
- Aslan, S. (2018). Examination of Cognitive Flexibility Levels of Young Individual and Team Sport Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Atalı M. (2022). Elit Düzey Kadın Erkek Buz Hokeyi Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ateş, B. ve Sağar, M.E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi* 7(1), 87-102.
- Aydaş, İ., Bahadır, T. K., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Uçar, S. ve Dolu, U. (2018). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Bazı Öğrencilerin Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(80), 570-581.
- Aydin, E. (2019). The Effect of Spiritual Intelligence and Optimistic on Creativity in Team and Individual Sports Activities of Trabzon University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 397-402.
- Ayverdi, L., Asker, E., Aydın, S. Ö. ve Sarıtaş, T. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilimsel Yaratıcılıkları ile Fen ve Teknoloji Dersi Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *İlköğretim Online*, 11(3), 646-659.
- Baas, M., De Dreu, C. K. and Nijstad, B. A. (2008). A Meta-Analysis of 25 Years of Mood-Creativity Research: Hedonic Tone, Activation, or Regulatory Focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806.
- Baer, J. and Kaufman, J. C. (2008). Gender Differences in Creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 42(2), 75-105.
- Bahadır, Z. C. M. K. Z. ve Çelik, B. (2017). A Study on Cognitive Flexibility of Candidates Applying to Special Talent Examination of Faculty of Sport Sciences at Akdeniz University. *Proceedings of MAC*, 386.
- Baruth, K. E. and Carroll, J. J. (2002). A Formal Assessment of Resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *Journal of Individual Psychology*, 58(3), 235-245.

- Bashmakova, I. and Shcherbakova, O. (2021). Just Open Your Mind? A Randomized, Controlled Study on the Effects of Meditation on Creativity. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-14.
- Başer, H. (2020). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaratıcılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- Bayer E. (2023). Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin.
- Beaty, R. E., Nusbaum, E. C. and Silvia, P. J. (2014). Does Insight Problem Solving Predict Real-World Creativity? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1-6.
- Beaty, R. E., Seli, P. and Schacter, D. L. (2019). Network Neuroscience of Creative Cognition: Mapping Cognitive Mechanisms and Individual Differences in The Creative Brain. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 27(1), 22-30.
- Beaty, R. E., Silvia, P. J., Nusbaum, E. C., Jauk, E. ve Benedek, M. (2014). The Roles Of Associative and Executive Processes in Creative Cognition. *Memory and Cognition*, 42(1), 1186-1197.
- Beck J. S. and Costa, S. (1997). *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Haper and Row.
- Beckmann, J. and Kellmann, M. (2004). Self-Regulation and Recovery: Approaching an Understanding of the Process of Recovery From Stress. *Psychological Reports*, 95(3), 1135-1153.
- Bedir, D. (2023). Sporcularda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin Mental İyi Oluş Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 26-29.
- Beghetto, R. A. (2007). Ideational Code-Switching: Walking the Talk About Supporting Student Creativity in the Classroom. *Roeper Review*, 29(4), 265-270.
- Bessis, P. and Jaqui, H. (1973). *Yaratıcılık Nedir?* (S. Gürbaşıkan, Çev.). İstanbul: İstanbul Reklam Yayınları.
- Best, J. R. (2010). Effects of Physical Activity on Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351.
- Best, J. R. and Miller, P. H. (2010). A Developmental Perspective on Executive Function. *Child Development*, 81(6), 1641-1660.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D. and Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic Modulation of Cognitive Flexibility in Problem Solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.

- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bowers, M. T., Green, B. C., Hemme, F. and Chalip, L. (2014). Assessing the Relationship Between Youth Sport Participation Settings and Creativity in Adulthood. *Creativity Research Journal*, 26(3), 314-327.
- Bozça, R. (2019). Sağlık Yönetimi Alanında Eğitim Alan Öğrencilerin Yaratıcı Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Eğilimleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Brewer, B. W. (2009). Introduction. In: *Sport Psychology*. UK: Chishester.
- Brown, V. J. and Tait, D. S. (2014). Behavioral Flexibility: Attentional Shifting, Rule Switching and Response Reversal. *Encyclopedia of Psychopharmacology*, 1-5.
- Canas, J. J., Fajardo, I. and Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 296-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Canbaz, M. (2016). Türkiye'deki Taekwondo Antrenörleri'nin Liderlik, Yaratıcılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Castiello, U. and Umiltà, C. (1992). Splitting Focal Attention. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 18(3), 837-848.
- Ceylan, E. (2008). Okulöncesi Eğitime Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarının Bilişsel Tempoya Göre Yaratıcılık Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I. and Etnier, J. L. (2012). The Effects of Acute Exercise on Cognitive Performance: A Meta-Analysis. *Brain Research*, 1453, 87-101.
- Chen, C., Mochizuki, Y., Hagiwara, K., Hirotsu, M. and Nakagawa, S. (2021). Regular Vigorous-Intensity Physical Activity and Walking are Associated with Divergent but Not Convergent Thinking in Japanese Young Adults. *Brain Sciences*, 11(8), 1-12.
- Chen, J. K. and Chen, I. S. (2012). Creative-Oriented Personality, Creativity Improvement, and Innovation Level Enhancement. *Quality and Quantity*, 46(1), 1625-1642.
- Chen, Q., Yang, W., Li, W., Wei, D., Li, H., Lei, Q., Zhang, Q. and Qiu, J. (2014). Association of Creative Achievement with Cognitive Flexibility by a Combined Voxel-Based Morphometry and Resting-State Functional Connectivity Study. *Neuroimage*, 102(2), 474-483.

- Cheng, J. and Koszalka, T. A. (2016). Cognitive Flexibility Theory and its Application to Learning Resources. RIDLR Project. 1-17.
- Chermahini, S. A. and Hommel, B. (2010). The (b) Link Between Creativity and Dopamine: Spontaneous Eye Blink Rates Predict and Dissociate Divergent and Convergent Thinking. *Cognition*, 115(3), 458-465.
- Choi, C. (2024). Heightened Measures of Divergent Thinking and Cognitive Flexibility in Arts-Educated Students. *The National High School Journal of Science*, 1-6.
- Chortane, O. G., Neiva, H. P., Magtouf, E. B. and Maktouf, W. (2024). Effectiveness of Badminton Physical Program on Mental Capacities in Healthy Older Adults. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(3), 546-560.
- Contreras-Osorio, F., Campos-Jara, C., Martínez-Salazar, C., Chirisa-Ríos, L. and Martínez-García, D. (2021). Effects of Sport-Based Interventions on Children's Executive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain Sciences*, 11(6), 2-18.
- Costarelli, V. and Stamou, D. (2009). Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(2), 104-111.
- Cox, K. S. (1980). The Effects of Second-Language Study on The Cognitive Flexibility of Freshman University Students. Doktora Tezi, The Ohio State University, Columbus.
- Cross, C. P., Copping, L. T. and Campbell, A. (2011). Sex Differences in Impulsivity: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97-130.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the Psychology of Discovery and Invention. *HarperPerennial*, New York, 39(1), 1-16.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Society, Culture, And Person: A Systems View of Creativity*. Springer.
- Cumming, J. and Williams, S. E. (2012). 11 The Role of Imagery in Performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 213-232.
- Çalışkan Şerifoğlu, N. (2023). Karate ve Yüzme Branşındaki Elit Sporcuların Yaralanmaya Yönelik Kaygı Düzeylerinin Yaratıcılıkları Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Çalışkan, C. ve Altun, M. (2024). The Impact of Cognitive Flexibility and Classroom Engagement on High School Students' Creative Problem-Solving Skills. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 13(1), 61-75.
- Çamsarı, A. (2019). İşletmelerde Mobbing'in Çalışanların Öz- Yeterlik Algıları ve Yaratıcı Kişilik Özelliklerine Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Çavuş, S. (2022). Spor Eğitiminde, Bilişsel Esnekliğin Antisosyalprososyal Davranışı Yordamadaki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

- Çiftçi, Y. (2002). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Yaratıcılık Düzeyleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çingöz, Y. E. ve Mavibaş, M. (2023). An Examination of Emotional and Creative Levels Among Tertiary Students in Team and Individual Sports. *International Online Journal of Education and Teaching*, 10(4), 2390-2401.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dajani, D. R. and Uddin, L. Q. (2015). Demystifying Cognitive Flexibility: Implications for Clinical and Developmental Neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Davies, R. M., Knoll, M. A. ve Kyranides, M. N. (2024). A Moderated Mediation Analysis on The Influence of Social Support and Cognitive Flexibility in Predicting Mental Wellbeing in Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 70(1), 1-11.
- De Bellis, M. D. (2001). Developmental Traumatology: The Psychobiological Development of Maltreated Children and Its Implications for Research, Treatment, and Policy. *Development and Psychopathology*, 13(3), 539-564.
- De Dreu, C. K., Baas, M. and Nijstad, B. A. (2008). Hedonic Tone and Activation Level in the Mood-Creativity Link: Toward a Dual Pathway to Creativity Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 739-756.
- de Sa Fardilha, F. and Allen, J. B. (2020). Defining, Assessing, And Developing Creativity In Sport: A Systematic Narrative Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 104-127.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1(20), 416-436.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science and Business Media.
- Demir, T. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Yaratıcı Yazma Becerileri ile Yazma Özyeterlik Algısı İlişkisi Üzerine Bir Çalışma. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2(1), 84-114.
- Demirci, C. (2007). Fen Bilgisi Öğretiminde Yaratıcılığın Erişi ve Tutuma Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(32), 65-75.
- Dengiz, M. (2000). *Team Work Techniques*. Academy Plus Publisher: Ankara.
- Dennis, J. P. and Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.
- Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Dreu, C. K. D., Nijstad, B. A. and Baas, M. (2011). Behavioral Activation Links to Creativity Because of Increased Cognitive Flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, 2(1), 72-80.
- Dryden, W. and Bond, F. W. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy: Albert Ellis. *British Journal of Psychiatry*, 165(1), 131-135.
- Duman, B., Göçen, G. ve Yakar, A. (2014). The Examination of Relationships Between Emotional Intelligence Levels and Creativity Levels of Pre-service Teachers in the Teaching-Learning Process and Environments. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(2), 45-74.
- Duran, C. ve Saraçoğlu, M. (2009). Yeniliğin Yaratıcılıkla Olan İlişkisi ve Yeniliği Geliştirme Süreci. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 16(1), 57-71.
- Durand-Bush, N. and Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171.
- Đuriček, M. (1992). Creativity in Sport Talents: Possibilities and Limitations. *Studia Psychologica*, 34(2), 175-182.
- Ekici, F. Y. ve Balcı, S. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 64(1), 65-77.
- Elbe, A. M. and Wikman, J. M. (2017). Psychological Factors in Developing High Performance Athletes. In *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. New York: Routledge.
- Ellis, A. (1957). Outcome of employing three techniques of psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 13(4), 344.
- Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1997). Must Musturbation and Demandingness Lead To Emotional Disorders? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(1), 95-98.
- Ellis, D. J. (2017). Rational Emotive Behavior Therapy and Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 272-282.
- Ellis, N. C. (1994). Vocabulary Acquisition: The Implicit Ins and Outs of Explicit Cognitive Mediation. *Implicit And Explicit Learning of Languages*. London: Academic Press.
- Erkin, Ö. ve Göl, İ. (2021). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(2), 97-102.
- Esen-Aygün, H. (2018). The Relationship Between Pre-Service Teachers' Cognitive Flexibility and Interpersonal Problem Solving Skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128.

- Facer-Childs, E. R., Hoffman, D., Tran, J. N., Drummond, S. P. and Rajaratnam, S. M. (2021). Sleep and Mental Health in Athletes During COVID-19 Lockdown. *Sleep*, 44(5), 261.
- Feist, G. J. (1998). A Meta-Analysis of Personality in Scientific and Artistic Creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290-309.
- Filippetti, V. A. and Krumm, G. (2020). A Hierarchical Model of Cognitive Flexibility in Children: Extending the Relationship Between Flexibility, Creativity and Academic Achievement. *Child Neuropsychology*, 26(6), 770-800.
- Fink, A. and Benedek, M. (2019). The Neuroscience of Creativity. *Neuroforum*, 25(4), 231-240.
- Ford, P. R. and Williams, A. M. (2012). The Developmental Activities Engaged in by Elite Youth Soccer Players Who Progressed to Professional Status Compared to Those Who Did Not. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 349-352.
- Freud, S. (1908). Der Dichter und das Phantasieren (Creative Writers and Day-Dreaming). *Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen*, 1, 419-428.
- Freud, S. (2008). The Origin and Development of Psychoanalysis. Five Lectures On Psychoanalysis, 1-39.
- Frick, W. B. (2000). Remembering Maslow: Reflections on a 1968 Interview. *Journal of Humanistic Psychology*, 40(2), 128-147.
- Friedman, N. P. and Miyake, A. (2017). Unity and Diversity of Executive Functions: Individual Differences as a Window on Cognitive Structure. *Cortex*, 86(1), 186-204.
- Furley, P. and Memmert, D. (2016). Coaches' Implicit Associations Between Size and Giftedness: Implications for the Relative Age Effect. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 459-466.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: A Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons*. London: Hachette UK.
- Gardner, H. E. (2000). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. London: Hachette UK.
- Gardner, H. E. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. London: Hachette UK.
- Garon, N., Bryson, S. E. and Smith, I. M. (2008). Executive Function in Preschoolers: A Review Using an Integrative Framework. *Psychological Bulletin*, 134(1), 31-60.
- Gevişen, İ. K. (2020). Kapalı Alan ve Açık Alan Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Ghacibeh, G. A., Shenker, J. I., Shenal, B., Uthman, B. M. and Heilman, K. M. (2006). Effect of Vagus Nerve Stimulation on Creativity and Cognitive Flexibility. *Epilepsy and Behavior*, 8(4), 720-725.

- Glăveanu, V. P. (2014). Distributed Creativity: What is it? Springer International Publishing.
- Groborz, M. and Necka, E. (2003). Creativity and Cognitive Control: Explorations of Generation and Evaluation Skills. *Creativity Research Journal*, 15(2-3), 183-197.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R. and Marks, D. R. (2018). An Empirical Examination Comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach and Psychological Skills Training for the Mental Health and Sport Performance of Female Student Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Gu, F., Gong, A., Qu, Y., Lu, L., Shi, Q. and Fu, Y. (2022). Brain Network Research of Skilled Shooters in the Shooting Preparation Stage under the Condition of Limited Sensory Function. *Brain Sciences*, 12(10), 1-21.
- Gucciardi, D. F. and Dimmock, J. A. (2008). Choking Under Pressure in Sensorimotor Skills: Conscious Processing or Depleted Attentional Resources? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 45-59.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454.
- Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: Macgraw Hill.
- Guilford, J. P. (1987). *Creativity Research: Past, Present and Future*. Frontiers of Creativity Research: Beyond the Basic. Buffalo, NY: Bearly.
- Güldaş, K. (2009). Yönetici Hemşirelerin Yaratıcılık Düzeyleri ve Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gülel, G. (2006). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yaratıcılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli
- Güler, S. (2023). Geleneksel ve E-Sporcuların Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Güngör, N. B. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Bireysel Yenilikçilik Düzeyinin Öğretmen Profesyonelizmine Olan Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, N. B. ve Esentürk, O. K. (2020). The Effect Of Sports High School Students'empathic Tendency Level on Cognitive Flexibility: A Structural Equality Model. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 5(11), 131-159.
- Güngör, N. B., Esentürk, O. K., İlhan, L. ve Yenel, F. (2020). Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği (SYÖ)'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 455-467.
- Gürgen, L. (2008). 10-12 Yaş Arası Kulüp Tenis Sporcuları ile Aynı Yaşta Spor Eğitimi Almamış Çocukların Kendi Yaratıcılıklarını Algılayışlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.

- Güven, Y. ve Kavuncuoğlu, M. K. (2020). Okul Öncesi Dönem Çocukların Yaratıcılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 37-53.
- Haavold, P. Ø. and Sriraman, B. (2022). Creativity in Problem Solving: Integrating Two Different Views of Insight. *ZDM–Mathematics Education*, 54(1), 83-96.
- Hackman, D. A. and Farah, M. J. (2009). Socioeconomic Status and the Developing Brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(2), 65-73.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. and Black, W. (1995). *Multivariate Data Analysis: With Readings* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hill, A. (2009). Predictors of Relationship Satisfaction: The Link Between Cognitive Flexibility, Compassionate Love and Level of Differentiation. Doctoral Thesis, Alliant International University, Los Angeles.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. and Kramer, A. F. (2008). Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hohl, K. and Dolcos, S. (2024). Measuring Cognitive Flexibility: A Brief Review of Neuropsychological, Self-Report, and Neuroscientific Approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18(1), 1-7.
- Hopsicker, P. (2011). In Search of the ‘Sporting Genius’: Exploring the Benchmarks to Creative Behavior in Sporting Activity. *Journal of the Philosophy of Sport*, 38(1), 113-127.
- Huffman, K. and Piggrem, G. (2003). *Psychology in Action*. New York: John Wiley.
- Hughes, Z., Ball, L. J., Richardson, C. and Judge, J. (2023). A Meta-Analytical Review of the Impact of Mindfulness on Creativity: Framing Current Lines of Research and Defining Moderator Variables. *Psychonomic Bulletin and Review*, 30(6), 2155-2186.
- Hume, P. A., Theadom, A., Lewis, G. N., Quarrie, K. L., Brown, S. R., Hill, R. and Marshall, S. W. (2017). A Comparison of Cognitive Function in Former Rugby Union Players Compared with Former Non-Contact-Sport Players and the Impact of Concussion History. *Sports Medicine*, 47, 1209-1220.
- Isen, A. M. (2002). Missing in Action in the AIM: Positive Affect's Facilitation of Cognitive Flexibility, Innovation, and Problem Solving. *Psychological Inquiry*, 13(1), 57-65.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. and Nowicki, G. P. (1987). Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.
- İlter, İ. (2019). Ortaokulda Okuyan Aktif Atletizm Sporcularının Yaratıcılık ve Çoklu Zeka Alanlarıyla Olan İlişkilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Jacobson, J. and Matthaeus, L. (2014). Athletics and Executive Functioning: How Athletic Participation and Sport Type Correlate with Cognitive Performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 521-527.

- Johnco, C., Wuthrich, V. M. and Rapee, R. M. (2014). The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Behaviour Research and Therapy*, 57(1), 55-64.
- Jonassen, D. H. and Grabowski, B. L. (2012). *Handbook of Individual Differences, Learning, and Instruction*. New York: Routledge.
- Jung, C. G. (1966). *On The Relation of Analytical Psychology to Poetry. The Spirit in Man, Art and Literature*. Princeton: Princeton UP.
- Jung, J. H. and Chang, D. R. (2017). Types of Creativity—Fostering Multiple Intelligences in Design Convergence Talents. *Thinking Skills and Creativity*, 23(1), 101-111.
- Kabamba, C. and Bailey, J. (2011). Personality Differences Among Team and Individual Sport Athletes. *Randolph College Sport Preferences*, 1(1), 2-17.
- Kara, M. (2020a). Karate Branşındaki Sporcuların Karar Verme Stilleri ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Kara, N. Ş. (2020b). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Kara, N. Ş., Kara, M., Koç, M. ve Dönmez, A. (2019). Türkiye Karate Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erpa*, 541.
- Karadağ, C. C. (2023). Bireysel ve Takım Sporcularında Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Karakaş, S. ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici İşlevlerin Ayrıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-27.
- Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K. ve Çakıcı, H. A. (2024). Examining The Relationship Between Perceived Physical and Cognitive Fatigue and Cognitive Flexibility in Sports Higher Education Institution Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kardeş, G. A. (2016). Davranış-Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karwowski, M. and Soszynski, M. (2008). How to Develop Creative Imagination?: Assumptions, Aims and Effectiveness of Role Play Training in Creativity (RPTC). *Thinking Skills and Creativity*, 3(2), 163-171.
- Karwowski, M., Jankowska, D. M. and Gajda, A. (2021). Gender and Creativity: Past, Present and Future. K. Thomas ve J. Chan (Ed.), *Handbook of Research on Creativity İçinde* (s. 145-161). New York: Routledge.

- Kaufman, J. C. and Glăveanu, V. P. (2021). An Overview of Creativity Theories. *Creativity: An Introduction*. 17-30.
- Kaufman, J. C. and Sternberg, R. J. (2010). *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaya, H. (2022). Bireysel ve Takım Elit Sporcularda Zihinsel Antrenman Düzeyleri ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Keilani, M., Hasenöhr, T., Gartner, I., Krall, C., Fühnhammer, J., Cenik, F. and Crevenna, R. (2016). Use of Mental Techniques for Competition and Recovery in Professional Athletes. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 128(9), 315-319.
- Kellmann, M. (2002). Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. *Human Kinetics*.
- Kemple, K. M. and Nissenberg, S. A. (2000). Nurturing Creativity in Early Childhood Education: Families are Part of it. *Early Childhood Education Journal*, 28(1), 67-71.
- Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., Falkenstein, M., Jost, K., Philipp, A. M. and Koch, I. (2010). Control and Interference in Task Switching-A Review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 849-874.
- Kim, D. and Runco, M. A. (2022). Role of Cognitive Flexibility in Bilingualism and Creativity. *Journal of Creativity*, 32(3), 1-7.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. and Schmidhuber, N. (2010). Perspective Taking and Cognitive Flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Knöbel, S., Borchert, A., Gatzmaga, N., Heilmann, F., Musculus, L., Laborde, S. and Lautenbach, F. (2024). The Impact of Soccer-Specific Psychophysiological Stress on Inhibition and Cognitive Flexibility in Elite Youth Players. *Psychology of Sport and Exercise*, 74(1), 1-13.
- Koch, P. and Krenn, B. (2021). Executive Functions in Elite Athletes-Comparing Open-Skill and Closed-Skill Sports and Considering the Role of Athletes' Past Involvement in Both Sport Categories. *Psychology of Sport and Exercise*, 55(1), 1-9.
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Koesten, J., Schrodt, P. and Ford Debra, J. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Koludar, S. (1988). *Futbolda Antrenörlük ve Eğitim Öğretim İlkeleri*. Ankara: TTK.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kornhaber, M. L., Fierros, E. G., Veenema, S. A. and Gardner, H. (2004). *Multiple Intelligences: Best Ideas From Research and Practice*.

- Kramer, A. F., Larish, J. F. and Strayer, D. L. (1995). Training for Attentional Control in Dual Task Settings: A Comparison of Young and Old Adults. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 1(1), 50-76.
- Kreutzer, C. P. and Bowers, C. A. (2016). Making Games for Health Engaging: The Influence of Cognitive Skills. *Games for Health Journal*, 5(1), 21-26.
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic Explorations in Art*. New York: International University Press.
- Król, W. and Gruszka, A. (2023). Is Running a State of Mind? Sports Training as a Potential Method for Developing Cognitive Flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 67(1), 102425.
- Kuter, F. Ö. and Kuter, M. U. R. A. T. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 3(6), 75-94.
- Küçüker, D. (2016). Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Küttel, A. and Larsen, C. H. (2020). Risk and Protective Factors for Mental Health in Elite Athletes: A Scoping Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265.
- Kütük, H. (2023). Yaratıcılık Temelli Doğa Terapisi Uygulamalarının Ekopsikolojik Duyarlılık ve Bilişsel Esnekliğe Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lee, K. H. (2005). The Relationship Between Creative Thinking Ability and Creative Personality of Preschoolers. *International Education Journal*, 6(2), 194-199.
- Legault, I., Sutterlin-Guindon, D. and Faubert, J. (2022). Perceptual Cognitive Abilities in Young Athletes: A Gender Comparison. *PLoS One*, 17(8), 1-9.
- Lezak, M. D. (1995). Executive Functions and Motor Performance. *Neuropsychological Assessment*, 650-685.
- Lezak, M. D., Howieson, D. B. and Loring, D. W. (2004). *Neuropsychological Assessment*. New York: Oxford University Press.
- Lim, A. F. (2013). The Effects of Cognitive Flexibility Training on Creativity. Doktora Tezi, California Eyalet Üniversitesi, Northridge.
- MacMillan, I. C. and McGrath, R. G. (1997). Discovering New Points of Differentiation. *Harvard Business Review*, 75(4), 133-142.
- Mancı, E., Herold, F., Günay, E., Güdücü, Ç., Müller, N. G. and Bediz, C. Ş. (2023). The Influence of Acute Sprint Interval Training on the Cognitive Performance of Male Basketball Players: An Investigation of Expertise-Related Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 2-14.
- Mann, B. J., Grana, W. A., Indelicato, P. A., O'Neill, D. F. and George, S. Z. (2007). A Survey of Sports Medicine Physicians Regarding Psychological Issues in Patient-Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 35(12), 2140-2147.

- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (2001). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Affinity-Seeking Strategies. *Advances in Psychological Research*, 4(1), 69-76.
- Martin, M. M. and Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. and Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Masley, S., Roetzheim, R. and Gualtieri, T. (2009). Aerobic Exercise Enhances Cognitive Flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a Psychology of Being*. New York: Simon and Schuster.
- May, J., Redding, E., Whatley, S., Łuczniak, K., Clements, L., Weber, R., Sikorski, J. ve Reed, S. (2020). Enhancing Creativity by Training Metacognitive Skills in Mental Imagery. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 1-32.
- Maynard, I. W., Hemmings, B. and Warwick-Evans, L. (1995). The Effects of a Somatic Intervention Strategy on Competitive State Anxiety and Performance in Semiprofessional Soccer Players. *The Sport Psychologist*, 9(1), 51-64.
- Memmert, D. (2010). Testing Creative Thinking in Sports Science. *Creativity Research Journal*, 22(1), 137-143.
- Memmert, D. (2011). Creativity, Expertise, and Attention: Exploring Their Development and Their Relationships. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 93-102.
- Memmert, D. (2015). *Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice*. New York: Routledge.
- Memmert, D. and Perl, J. (2009). Analysis and Simulation of Creativity Learning by Means of Artificial Neural Networks. *Human Movement Science*, 28(2), 263-282.
- Memmert, D. and Roca, A. (2019). Tactical Creativity and Decision Making in Sport. In *Anticipation and Decision Making in Sport*. New York: Routledge.
- Memmert, D. and Roth, K. (2007). The Effects of Non-Specific and Specific Concepts on Tactical Creativity in Team Ball Sports. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1423-1432.
- Memmert, D., Baker, J. and Bertsch, C. (2010). Play and Practice in the Development of Sport-Specific Creativity in Team Ball Sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3-18.
- Menteş, G. ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(4), 238-250.

- Meyer, A. R. and Watson, N. J. (2014). Radical Orthodoxy and the Emergence of Spiritual Hero-Athletes: Examining Lance Armstrong's "Illness" Narrative. *Journal of Disability and Religion*, 18(2), 157-172.
- Miller, E. K. and Cohen, J. D. (2001). An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202.
- Mirzeoğlu, N. (2017). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayın ve Kitabevi.
- Miyake, A. and Friedman, N. P. (2012). The Nature and Organization of Individual Differences in Executive Functions: Four General Conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8-14.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. and Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100.
- Moen, F. and Skaalvik, E. (2009). The Effect From Executive Coaching on Performance Psychology. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 7(2), 31-49.
- Monsell, S. (2003). Task Switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140.
- Moore, A. and Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Moran, A. (2012). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. New York: Routledge.
- Morton, J. B., Bosma, R. and Ansari, D. (2009). Age-Related Changes in Brain Activation Associated with Dimensional Shifts of Attention: An Fmri Study. *Neuroimage*, 46(1), 249-256.
- Munakata, Y., Herd, S. A., Chatham, C. H., Depue, B. E., Banich, M. T. and O'Reilly, R. C. (2011). A Unified Framework for Inhibitory Control. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 453-459.
- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2021). The Concept of Flow. R. J. Sternberg ve J. C. Kaufman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Creativity İçinde* (s. 586-606). Cambridge University Press.
- Nawi, S. N. A. M. and Nordin, M. N. (2025). Bf Skinner's Learning Theory and Teaching Strategies For Special Education Students. *Special Education (SE)*, 3(1), 1-14.
- Neumann, E. (2015). *The Origins and History of Consciousness*. New York: Routledge.
- Nicholls, A. R. and Remco C. J. P. (2007). Coping in Sport: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nijstad, B. A., De Dreu, C. K., Rietzschel, E. F. and Baas, M. (2010). The Dual Pathway to Creativity Model: Creative Ideation as a Function of Flexibility and Persistence. *European Review of Social Psychology*, 21(1), 34-77.
- Nixdorf, I., Frank, R. and Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-8.

- Oboeuf, A., Hanneton, S., Fernandes, E., Buffet, J., Coquinos, S. and Lecroisey, L. (2023). Relationships Between Empathy And Creativity in Collective Games: A Comparison Between Handball and Sitting Ball. *Frontiers in Psychology*, 14(1), 1-11.
- Onur, D. ve Zorlu, T. (2017). Yaratıcılık Kavramı ile İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1535-1552.
- Ortatepe, K. A. (2001) Yaratıcılık ve Buluş Yönetimi Banka Sektöründe Bir Uygulama Yaratıcılık ve Buluş Yönetimi Banka Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öncü, T. (2003). Torrance Yaratıcı Düşünme Testleri-Şekil Testi Aracılığıyla 12-14 Yaşları Arasındaki Çocukların Yaratıcılık Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 43(1), 221-237.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbey, M. ve Ünal, H. (2020). Antrenör Davranışları ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Amatör Futbolcular Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özcan, D. A. ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özcan, N. (2022). Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özkal, E. (2024). Boksörlerin Sporda Kaygı, Bilişsel Esneklik ve Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özmutlu, İ. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Liderlik ve Yaratıcılık Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özsoy, D. ve Karakus, O. (2023). Examining the Relationship Between Cognitive Flexibility and Attitudes Towards Artificial Intelligence Technologies Among Students Studying Sports Sciences. *Journal of ROL Sport Sciences*, 1, 109-127.
- Öztürk, S. (2019). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öztürk, Ş. (2004). Eğitimde Yaratıcı Düşünme. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 77-84.
- Parlar, F. M. ve Çon, M. (2020). Spor Yöneticisi Adaylarının Öğrenme Stilleri ile Yaratıcı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Turkish Studies*, 15(5), 3607-3626.
- Parris, S. R. and Block, C. C. (2008). *Summing Up*. New York: The Guilford.

- Pennington, B. F. and Ozonoff, S. (1996). Executive Functions and Developmental Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(1), 51-87.
- Piaget, J. (2004). *Çocukta Zihinsel Gelişim* (H. Portakal, Çev). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. and Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490-496.
- Plukaard, S., Huizinga, M., Krabbendam, L. and Jolles, J. (2015). Cognitive Flexibility in Healthy Students is Affected By Fatigue: An Experimental Study. *Learning and Individual Differences*, 38(1), 18-25.
- Polatoğlu, E. (2018). Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Yaratıcılık ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Preiss, D. D. (2022). Metacognition, Mind Wandering, And Cognitive Flexibility: Understanding Creativity. *Journal of Intelligence*, 10(69), 1-12.
- Puryear, J. S. and Lamb, K. N. (2020). Defining Creativity: How Far Have We Come Since Plucker, Beghetto, And Dow? *Creativity Research Journal*, 32(3), 206-214.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological Factors in Sport Performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875-890.
- Rahman, E. and Husain, A. (2022). The Role of Cognitive Flexibility in the Realm of Sports. *Journal of Physical Education Research*, 9(1), 8-12.
- Rasmussen, B. D. (2024). Parental Strategies for Modifying Behavior: The Positives of Positive Reinforcement. *Intuition: The BYU Undergraduate Journal of Psychology*, 16(1), 87-99.
- Razumnikova, O. and Bakaev, M. (2022). Age-Related Changes and Reorganization of Creativity and Intelligence Indices in Schoolchildren and University Students. *Journal of Intelligence*, 10(3), 2-15.
- Reich, J. W., Zautra, A. J. and Hall, J. S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press.
- Reimers, S., and Maylor, E. A. (2005). Task Switching Across the Life Span: Effects of Age on General and Specific Switch Costs. *Developmental Psychology*, 41(4), 661-671.
- Rein, R., Davids, K. and Button, C. (2010). *Adaptive and Creative Decision Making in Team Sport: A Dynamical Systems Perspective*. UK: Blackwell Publishing.
- Reinboth, M. and Duda, J. L. (2004). The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *Sport Psychologist*, 18(3), 237-251.
- Reiter-Palmon, R., Wigert, B. and Vreede, T. de. (2012). Team Creativity and Innovation. *Handbook of Organizational Creativity*, 295-326.
- Richard, V. and Runco, M. A. (2020). Creativity. *Handbook of Sport Psychology*, 3(1), 632-649.

- Richard, V., Abdulla, A. M. and Runco, M. A. (2017). Influence of Skill Level, Experience, Hours of Training, and Other Sport Participation on the Creativity of Elite Athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2(1), 65-76.
- Roca, A. and Ford, P. R. (2021). Developmental Activities in the Acquisition of Creativity in Soccer Players. *Thinking Skills and Creativity*, 41(1), 1-8.
- Roca, A., Ford, P. R. and Memmert, D. (2018). Creative Decision Making and Visual Search Behavior in Skilled Soccer Players. *PLoS One*, 13(7), 1-11.
- Rogers, C. R. (1954). Toward a Theory of Creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 11(4), 249-260.
- Rogers, C. R. (1995). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rominger, C., Fink, A., Perchtold-Stefan, C. M., Benedek, M. and Schwerdtfeger, A. R. (2024). Habitual Physical Activity is Related to More Creative Activities and Achievements. *Scientific Reports*, 14(1), 1-10.
- Rominger, C., Schneider, M., Fink, A., Tran, U. S., Perchtold-Stefan, C. M. and Schwerdtfeger, A. R. (2022). Acute and Chronic Physical Activity Increases Creative Ideation Performance: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis. *Sports Medicine-Open*, 8(62), 1-17.
- Ruiz, F. J. (2010). A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental Psychopathology, Component and Outcome Studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Runco, M. A. (1986). Flexibility and Originality in Children's Divergent Thinking. *The Journal of Psychology*, 120(4), 345-352.
- Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 657-687.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and Themes: Research. Development and Practice*. Amsterdam: Elsevier.
- Runco, M. A. and Jaeger, G. J. (2012). The Standard Definition of Creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96.
- Runco, M. A. and Pritzker, S. R. (2020). *Encyclopedia of Creativity*. Cambridge: Academic Press.
- Russ, S. W. (2013). *Affect and Creativity: The Role of Affect and Play in the Creative Process*. New York: Routledge.
- Rutkowska, K. and Gierczuk, D. (2012). Selected Cognitive and Emotional Resources of Untrained Youth and Young Wrestlers. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(3), 190-195.
- Sabzevari, F., Samadi, H., Ayatizadeh, F. and Machado, S. (2023). Effectiveness Of Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach for Rumination, Cognitive Flexibility and Sports Performance of Elite Players of Beach Soccer: A Randomized Controlled Trial with 2-Months Follow-Up. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 19, 1-10.

- Sadock, B. J., Sadock, V. A. and Ruiz, P. (2016). *Compêndio de Psiquiatria-: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed.
- Sağlam, A. F. (2021). *Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Salvi, C., Simoncini, C., Grafman, J. and Beeman, M. (2020). Oculometric Signature of Switch into Awareness? Pupil Size Predicts Sudden Insight Whereas Microsaccades Predict Problem-Solving Via Analysis. *NeuroImage*, 217, 1-9.
- Santos, B., Pinho, L., Nogueira, M. J., Pires, R., Sequeira, C. and Montesó-Curto, P. (2024). Cognitive Restructuring During Depressive Symptoms: A Scoping Review. *Healthcare*, 12(13), 2-14.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarrar, L., Warschburger, P., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U. and Schneider, N. (2013). Cognitive Flexibility in Adolescent Patients with Unipolar Affective Disorders-Gender Differences. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 41(4), 261-270.
- Savaş, M. Ş. (2018). *Taktiksel Oyun Yaklaşımının Ortaokul Öğrencilerinin Yaratıcılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Sawyer, R. K. and Henriksen, D. (2024). *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation*. Oxford: Oxford University Press.
- Sayan, B. M. (2025). *Sporcularda Kaygının Sporcu Yaratıcılığına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Schäfer, J., Reuter, T., Leuchter, M. and Karbach, J. (2024). Executive Functions and Problem-Solving-the Contribution of Inhibition, Working Memory, and Cognitive Flexibility to Science Problem-Solving Performance in Elementary School Students. *Journal of Experimental Child Psychology*, 244(1), 1-13.
- Scharfen, H. E. and Memmert, D. (2019). Measurement of Cognitive Functions in Experts and Elite Athletes: A Meta-Analytic Review. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 843-860.
- Seeley, W. W., Menon, V., Schatzberg, A. F., Keller, J., Glover, G. H., Kenna, H., Reis, A. L. and Greicius, M. D. (2007). Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control. *Journal of Neuroscience*, 27(9), 2349-2356.
- Serçe, M. R. (2017). *Öğretmen Adaylarının Liderlik ve Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Sevinç, K., Özmutlu, İ. ve Kapçak, V. (2022). Futbol ve Basketbol Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Exercise Psychology*, 4(2), 38-46.
- Sezen-Balçıklı, G. (2009). Profesyonel Futbolcuların Fair Playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Shields, G. S., Sazma, M. A. and Yonelinas, A. P. (2016). The Effects of Acute Stress on Core Executive Functions: A Meta-Analysis and Comparison with Cortisol. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 68, 651-668.
- Shukla, D. and Heath, M. (2022). A Single Bout of Exercise Provides a Persistent Benefit to Cognitive Flexibility. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(3), 516-527.
- Silver, E. A. (1997). Fostering Creativity Through Instruction Rich in Mathematical Problem Solving and Problem Posing. *ZDM–Mathematics Education*, 29(3) 75-80.
- Simonton, D. K. (2000). Creativity: Cognitive, Personal, Developmental, and Social Aspects. *American Psychologist*, 55(1), 151-158.
- Singer, J. (1994). *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*. America: Anchor Books/Doubleday.
- Sipahioğlu, O. (2020). Grafik Tasarımda Yaratıcılık Olgusu ve Yaratıcılığı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and Human Behavior*. New York: Simon and Schuster.
- Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism: By BF Skinner*. New York: Knopf.
- Smith, S. M., Ward, T. B. and Finke, R. A. (1995). *The Creative Cognition Approach*. Cambridge: MIT press.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. and Anderson, D. K. (2019). Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. 10th Annual Conference Cognitive Science Society Pod, 10(0), 375-383.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J. and Coulson, R. L. (1992). Cognitive Flexibility, Constructivism, and Hypertext: Random Access Instruction-Structured Domains. Duffy, T. M. ve Jonassen, D. (Ed.). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation* (s.57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J. and Coulson, R. L. (1988). Cognitive Flexibility, Constructivism, and Hypertext: Random Access Instruction for Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. In *Proceedings of the Tenth Annual Conference of the Cognitive Science Society* (s. 375-383). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stahl, C., Voss, A., Schmitz, F., Nuszbaum, M., Tüscher, O., Lieb, K. and Klauer, K. C. (2014). Behavioral Components of Impulsivity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 850-886.
- Stahl, L. and Pry, R. (2005). Attentional Flexibility and Perseveration: Developmental Aspects in Young Children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.

- Sternberg, R. J. (2006). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, 18(1), 87-98.
- Sternberg, R. J. (Ed.). (1999). *Handbook of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. and Kaufman, J. C. (2018). Theories of Intelligence. R. J. Sternberg (Ed.), *The Nature of Human Intelligence İçinde* (s. 169-186). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. and Lubart, T. I. (1991). An Investment Theory of Creativity and Its Development. *Human development*, 34(1), 1-31.
- Sternberg, R. J. and Lubart, T. I. (1995). *Defying the Crowd: Cultivating Creativity in a Culture of Conformity*. New York: Free Press.
- Sternberg, R. J. and Lubart, T. I. (1999). The Concept of Creativity: Prospects and Paradigms. *Handbook of Creativity*, 1(1), 3-15.
- Sternberg, R. J., Lubart, T. I., Kaufman, J. C. and Jean E. P. (2005). *The Cambridge Handbook of Thinking and Reasoning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sundermann, B. and Pfeleiderer, B. (2012). Functional Connectivity Profile of the Human Inferior Frontal Junction: Involvement in a Cognitive Control Network. *BMC Neuroscience*, 13, 1-13.
- Sürek, S. (2021). Takım Sporunu Yapan ve Bireysel Spor Yapan Öğrencilerin Algısal Motor Becerileri ile Dikkat Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S. and Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Şahin, A. (2023). Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik. Uluç, E.A. (Edt). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, G. (2016). Öğretmenlerin Algıladıkları Okul Kültürü ile Yaratıcı Kişilik ve Yaratıcı Çevre İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, H. M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Tabak, O. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve İstihdam Edilebilirlik İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Taşkın, A. H., Arı, Y. ve Özmutlu, İ. (2022). Farklı Değişkenlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 495-507.
- Taşkıran, Y. (2007). *Spor Bilimlerine Giriş*. İstanbul: Akademi Yayınları.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Sport Psychology-Cognitive Evaluations*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Tavares, J. V. T., Clark, L., Cannon, D. M., Erickson, K., Drevets, W. C. and Sahakian, B. J. (2007). Distinct Profiles of Neurocognitive Function in Unmedicated Unipolar Depression and Bipolar II Depression. *Biological Psychiatry*, 62(8), 917-924.
- Te Wierike, S. C. M., van der Sluis, V. D. A., van den Akker-Scheek, I., Elferink-Gemser, M. T. and Visscher, C. (2013). Psychosocial Factors Influencing the Recovery of Athletes with Anterior Cruciate Ligament Injury: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23(5), 527-540.
- Tekin, M. (2008). Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerden Spor Yapan ve Yapmayanlar Arasındaki Yaratıcılık ve Çoklu Zekâ Alanlarının Araştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Temizkalp, G. (2010). Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Themanson, J. R., Pontifex, M. B. and Hillman, C. H. (2008). Fitness and Action Monitoring: Evidence for Improved Cognitive Flexibility in Young Adults. *Neuroscience*, 157(2), 319-328.
- Tingaz, E. O. (2020). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship Between the Cognitive Flexibility and Irrational Performance Beliefs of University Student-Athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Topoğlu, O. (2015). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: ADÜ (Adnan Menderes Üniversitesi) Örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 35(5), 371-383.
- Torrance, E. (1988). The Nature of Creativity as Manifest in Its Testing. In R. Sternberg (Ed.), *The Nature of Creativity*. New York: Cambridge University Press.
- Torrance, E. P. (1962). *Guiding Creative Talent*. USA: Pickle Partners Publishing.
- Torrance, E. P. (1966). *Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-Technical Manual, Research Edition*. Princeton, NJ: Personnel Press.
- Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J. and Tóth, L. (2023). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Mindfulness-Based Intervention (MBI) on Psychological, Physiological and Executive Functions as a Proxy for Sports Performance. *BMC Psychology*, 11(1), 2-13.
- Treffinger, D. J. (1995). Creative Problem Solving: Overview and Educational Implications. *Educational Psychology Review*, 7(3), 301-312.
- Turan, S. ve Güngör, N. B. (2024). Futbolcularda Zihinsel Enerjinin Sporcu Yaratıcılığına Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 350-358.
- Uludağ, E. ve Uzun, S. (2018). Hemşirelik Eğitiminde Öğrencilerin Yaratıcı Düşünce Becerilerinin İncelenmesi (Gümüşhane İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 63-70.
- Üstündağ T. (2014). *Yaratıcılığa Yolculuk*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.

- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M. and Petrovic, P. (2012). Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players. *Plos One*, 7(4), 1-5.
- Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım.
- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S. and Roberts, B. (2010). Are Expert Athletes 'Expert' in the Cognitive Laboratory? A Meta-Analytic Review of Cognition and Sport Expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 24(6), 812-826.
- Walsh, N. P. (2018). Recommendations to Maintain Immune Health in Athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 820-831.
- Wecker, N. S., Kramer, J. H., Hallam, B. J. and Delis, D. C. (2005). Mental Flexibility: Age Effects on Switching. *Neuropsychology*, 19(3), 345-352.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Canada: Human Kinetics.
- Welsh, M. C. and Pennington, B. F. (1988). Assessing Frontal Lobe Functioning in Children: Views From Developmental Psychology. *Developmental Neuropsychology*, 4(3), 199-230.
- Wertheimer, M. (1945). *Productive Thinking*. Chicago: University of Chicago Press.
- Woo, M. ve Lee, G. (2013). Stresin Atış Performansı ve Kortiko-Kor Tikal İletişim Üzerindeki Etkisi: Bir Eeg Tutarlılık Analizi. *Korean Journal of Physical Education*, 52(2), 139-149.
- Wu, Y. and Koutstaal, W. (2020). Charting the Contributions of Cognitive Flexibility to Creativity: Self-Guided Transitions as a Process-Based Index of Creativity-Related Adaptivity. *PLoS ONE*, 15(6), 1-23.
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö. ve Demir, G. T. (2023). Bilişsel Esneklik Envanterinin Sporcular için Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yavuz S. (2019). Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray*.
- Yazıcı, Ö. F. ve Mergan, B. (2022). The Predictive Role of Cognitive Flexibility and Cognitive Control on Aggression and Anger in Sports. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 522-536.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yenilmez, K. ve Yolcu, B. (2007). Öğretmen Davranışlarının Yaratıcı Düşünme Becerilerinin Gelişimine Katkısı. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 95-105.
- Yerramalla, M. S., Darin-Mattsson, A., Udeh-Momoh, C. T., Holleman, J., Kåreholt, I., Aspö, M., Hagman, G., Kivipelto, M., Solomon, A., Marseglia, A. and Sindi, S. (2024). Cognitive Reserve, Cortisol, and Alzheimer's Disease Biomarkers: A Memory Clinic Study. *Alzheimer's and Dementia*, 20(7), 4486-4498.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa.

- Yıldız, N. O., Kula, H., Kaçay, Z. ve Soyer, F. (2023). Bireysel Yaratıcılığın Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi: Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63-74.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y. ve Gül, E. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, H. ve Güven, Y. (2019). Yaratıcılık ve Hoşgörü: Okul Öncesi Öğretmen Adayları Üzerine Bir Araştırma. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 258-277.
- Yılmaz, İ. (2022). Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Ruminatif Düşünme ve Bilişsel Esnekliği Belirlemedeki Rolü. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Yılmaz, M. (2019). Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul*.
- Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. and Woo, M. (2022). Athletes Have Different Dominant Cognitive Functions Depending on Type Of Sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 1-15.
- Yu, Q., Zhao, H., Gao, H. and Qi, H. (2022). Effects of Acute Badminton Exercise on Executive Function in Smoking Addicts: Evidence From Behavioral and ERP Studies. In *Proceedings of the 12th Session of National Sports Science Conference Paper Based Assembly Chinese Society of Sports Science*, Rizhao, China. 319-320.
- Yu, Y., Yu, Y. and Lin, Y. (2020). Anxiety and Depression Aggravate Impulsiveness: The Mediating and Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Psychology, Health and Medicine*, 25(1), 25-36.
- Yuvaci, Z. (2017). Okul Öncesi Eğitim Alan 6 Yaş Çocuklarının Yaratıcılık Düzeylerinin Öğretmenlerinin ve Sınıf Ortamlarının Yaratıcılıklarına Göre İncelenmesi. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Zabelina, D. L. and Robinson, M. D. (2010). Creativity as Flexible Cognitive Control. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(3), 136-143.
- Zahal, O. (2014). Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki. *Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya*.
- Zahno, S. (2024). Creativity in Sports: The Crucial Role of Motor Skills. *Journal of Creativity*, 34(3), 1-9.
- Zelazo, P. D. ve Frye, D. (1998). Cognitive Complexity and Control: II. The Development of Executive Function in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 7(4), 121-126.
- Zeytun, S. (2010). Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Yaratıcılık ve Problem Çözme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir*.
- Zhang, B. (2021). The Impact of Negative News On Athletes' Performance on the Field. *International Conference on Public Art and Human Development*, 638, 67-70.

- Zhu, W., Shang, S., Jiang, W., Pei, M. and Su, Y. (2019). Convergent Thinking Moderates the Relationship Between Divergent Thinking and Scientific Creativity. *Creativity Research Journal*, 31(3), 320-328.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., Abela, J. R. Z., Gan, Y. Q., Gong, Q. Y. and Chan, R. C. (2010). Coping Flexibility in College Students with Depressive Symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 1-6.
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G. and Liu, X. (2020). The Mediating Role of Non-Reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 1-13.





EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet Kadın () Erkek ()

Yaş ()

Spor Branşı ()

Milli Sporcu Olma Durumu Evet () Hayır ()

Spor Yapma Yılı (Spor Yaşı) ()

Haftalık Antrenman Gün Sayısı ()

Zihinsel Antrenmanlara Yer Verme Durumları Evet () Hayır ()



Ek-2 Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

SPORCU BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Antrenman veya müsabakada yaşadığım olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Antrenman veya müsabakada zor durumlara karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3	Antrenman veya müsabakada yaşadığım bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4	Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim.*	1	2	3	4	5
5	Antrenman veya müsabakada zor durumlara pek çok farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
6	Antrenman veya müsabakada bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7	Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.*	1	2	3	4	5
8	Antrenman veya müsabakada olayları takım arkadaşım ve rakibimin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Antrenman veya müsabakada zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.*	1	2	3	4	5
10	Antrenman veya müsabakada kendimi takım arkadaşım ve rakibimin yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.*	1	2	3	4	5
12	Antrenman veya müsabakada zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Antrenman veya müsabakada bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14	Antrenman veya müsabakada herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15	Antrenman veya müsabakada karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16	Antrenman veya müsabakada davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17	Antrenman veya müsabakada zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.*	1	2	3	4	5
18	Antrenman veya müsabakada zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Antrenman veya müsabakada bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Antrenman veya müsabakada karşılaştığım zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

Ek-3 Sporcular için Yaratıcılık Ölçeği

Değerli katılımcı; aşağıdaki her bir ifadeyi inceleyerek, ifadenin size uygunluğunu yandaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	1. Rakibin güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin öngörüm iyidir.	1	2	3	4	5
2	2. Antrenörümün bana verebileceği taktikleri önceden tahmin edebilirim.	1	2	3	4	5
3	3. Sahip olduğum taktik becerilerin/yeteneklerin geliştirilebilir olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
4	4. Antrenörümün verdiği taktik bana göre değişmez değildir.	1	2	3	4	5
5	5. Müsabaka sonrasında yaptığım değerlendirmeler eksik yönlerimi geliştirebilmem için bana ışık tutar.	1	2	3	4	5
6	6. Müsabaka sırasında pozisyonları çok boyutlu düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	7. Öz değerlendirme amacıyla sıklıkla müsabaka görüntülerimi izlerim.	1	2	3	4	5
8	8. Müsabaka esnasında rakibimin yapabileceklerini önceden kestirebilirim.	1	2	3	4	5
9	9. Müsabaka esnasında değişen şartlara göre uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5
10	10. Becerilerim doğrultusunda gelişimimi sağlamak için araştırmalar yaparım.	1	2	3	4	5
11	11. Antrenörümün bana verdiği taktiği, kendi performansımı arttırabilecek şekilde geliştirebilirim.	1	2	3	4	5
12	12. Mevcut performansımı nasıl daha iyi hale getireceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
13	13. Performansımı etkileyen unsurları ayrıntılı bir şekilde düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	14. Rakibimin stratejisine karşı tedbirler alabilirim.	1	2	3	4	5
15	15. Sahip olduğum teknik becerilerin/yeteneklerin geliştirilebilir olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
16	16. Branşımla ilgili gelişmeleri yakından takip ederim.	1	2	3	4	5
17	17. Müsabaka esnasında değişen şartlara göre kendi stratejimi kurgulayabilirim.	1	2	3	4	5
18	18. Kendime özgü stillerim vardır.	1	2	3	4	5
19	19. Performansımı etkileyen unsurları analiz ederek düzeltmek için çaba harcarım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Nazlı Can İNCİ, ilköğretimi İlköğretim Okulu'nda, Ortaöğretim eğitimini ise Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2022 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nden hem fakülte hem bölüm birincisi olarak mezun oldu. 2022 yılında başladığı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisans eğitimini tamamlamaktadır.

Badminton branşına 8 yaşında başlayıp halen aktif spor kariyerine devam etmektedir. Bu alanda Türkiye şampiyonlukları, Akdeniz Oyunları şampiyonluğu, Büyükler Avrupa şampiyonasında üçüncülük, Gençler Avrupa şampiyonluğu ve uluslararası turnuvalarda dereceleri bulunmaktadır. Ayrıca 2. kademe badminton antrenörlük belgesine sahiptir.

