



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME VE BİLİŞSEL
ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Elif ŞENKAL

**Haziran-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME VE BİLİŞSEL
ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Elif ŞENKAL

Danışman Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

Diğer Jüri Yeleri

Doç. Dr. Hüseyin Nasip ÖZALTAŞ Dr. Öğr. Üyesi Fatma Beyza BİLGİÇ

**Haziran-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Elif ŞENKAL tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması 30/06/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Hüseyin Nasip
ÖZALTAŞ

.....

Danışman

Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Beyza
BİLGİÇ

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

İmza

Elif ŞENKAL

Tarih: 30/06/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Elif ŞENKAL

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

2025, 67 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin imgeleme ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenler açısından ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti’nde üniversite eğitimine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Dicle Üniversitesi spor bilimleri ve diğer fakültelerde öğrenim gören 139 erkek, 146 kadın olmak üzere toplam 285 öğrenci oluşturmaktadır. Nicel yöntemle tasarlanan bu çalışmada tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, APA DSM-5 kriterlerine göre Hall ve dig. (1998) tarafından geliştirilen ve Esen Kızıldağ, M. Şefik Tiryaki tarafından türkçeye uyarlaması yapılan “Sporda İmgeleme Ölçeği-SİÖ (Sport Imagery Questionnai re- SIQ)” ile Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen; Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından türkçeye uyarlanan “Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 27.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik dağılımları incelenmiştir. İkili grupların analizinde bağımsız örneklem için t testinden yararlanılmıştır. İlişkisel analizler için korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde; öğrenim gören Dicle Üniversitesi öğrencilerinin imgeleme düzeyleri yüksek düzeyde, bilişsel esneklik düzeyleri ise orta düzeyde bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin imgeleme düzeylerinde yaş, okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz ve kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,01$). Cinsiyet değişkenine ve baskı altındayken odak sorunu yaşıyor musunuz değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinde okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz, baskı altındayken odak sorunu yaşıyor musunuz, kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). Cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Regresyon analizi sonuçlarına göre imgeleme düzeyi arttığında, bilişsel esnekliğe olan eğilimi olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, bilişsel esneklik, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' IMAGINATION AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS IN TERMS OF SOME VARIABLES

Elif ŞENKAL

Batman University Graduate Education Institute

Department of Physical Education and Sports

Advisor: Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

2025, 67 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between imagery and cognitive flexibility levels of university students in terms of some variables. The population of the study consists of university students continuing their university education in the Republic of Turkey. The sample consists of a total of 285 students, 139 males and 146 females, studying at Dicle University sports sciences and other faculties. In this quantitative study, survey design was used. The data of the study were collected by personal information form, "Sport Imagery Questionnaire- SIQ" developed by Hall et al. (1998) according to APA DSM-5 criteria and adapted into Turkish by Esen Kızıldağ, M. Şefik Tiriyaki and "Athlete Cognitive Flexibility Scale" developed by Dennis and Wal (2010) and adapted into Turkish by Sapmaz and Doğan (2013). SPSS 27.0 package program was used for statistical analysis of the data obtained. In the analysis of the data, arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions were examined. T test for independent samples was used in the analysis of paired groups. Correlation and regression analyses were conducted for relational analyses. When the results of the analysis were examined, it was found that Dicle University students' imagery levels were at high level and cognitive flexibility levels were at medium level. A significant difference was found in the imagery levels of university students according to the variables of age, the faculty or department you study, do you regularly do sports and do you have the ability to make the right decision in critical moments ($p<0.01$). It was determined that there was no significant difference according to the gender variable and whether you have focus problems under pressure ($p<0,05$). A significant difference was found in the cognitive flexibility levels of university students according to the variables of the faculty or department you study, do you regularly do sports, do you have focus problems under pressure, do you have the ability to make the right decision in critical moments ($p<0.01$). No significant difference was found in gender and age variables ($p>0.05$). According to the results of regression analysis, it was concluded that when the level of imagery increases, it positively affects the tendency towards cognitive flexibility and this effect is significant ($p<0.05$).

Keywords: Imagery, cognitive flexibility, university students.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecimde bana rehberlik eden, kıymetli bilgi, birikim ve deneyimlerini paylaşan tez danışmanım Doç. Dr. Sıtkı Özbek'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, lisans ve yüksek lisans sürecimde bana yol gösteren ve ilham veren Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki tüm öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında maddi ve manevi desteğini esirgemeyen sevgili annem Merese Şenkal'a, babam Mehmet Şenkal'a, ablalarım ve tez hazırlama sürecimde elinden gelen her türlü desteği sağlayan arkadaşım Tuba Şenkal'a teşekkürlerimi sunarım.

Elif ŞENKAL
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu.....	5
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları	5
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Sayıtlılar	7
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	8
2.1. İmgeleme Kavramı	8
2.1.1. İmgeleme teorileri.....	9
2.1.1.1. Psikonöromuskular teori.....	9
2.1.1.2. Sembolik öğrenme teorisi.....	10
2.1.1.3. Bilişsel teoriler.....	11
2.1.2. Psikolojik teoriler.....	13
2.1.2.1. Dikkat uyarılma teorisi.....	13
2.1.2.2. Yetkinlik teorisi.....	14
2.1.2.3. Bütüncül yapı ya da öngörü kuramı.....	14
2.1.3. Sporda imgeleme kullanım modelleri.....	15
2.1.3.1. Pettlep modeli.....	15
2.1.3.2. Dört ‘N’ modeline göre imgeleme kullanımı.....	16
2.1.3.3. Sporda imgeleme kullanımının üç düzey modeli.....	16
2.1.3.4. Sporda imgeleme yetenek modeli (SIAM).....	17
2.1.4. İmgeleme çeşitleri	18
2.1.4.1. Görsel imgeleme	18
2.1.4.2. Kinestetik imgeleme.....	18
2.1.4.3. Dışsal imgeleme	18
2.1.4.4. İçsel imgeleme.....	19
2.1.5. İmgelemede kullanılan yöntemler.....	20
2.1.5.1. Nefes çalışmaları.....	20
2.1.5.2. Dereceli gevşeme çalışmaları	20
2.1.5.3. Otojen çalışmaları	21
2.1.5.4. Hipnoz	20
2.1.5.5. Aim stratejisi	21

2.1.5.6. Yoga	22
2.1.5.7. Biyolojik geri bildirim	22
2.2. Bilişsel Esneklik Kavramı	23
2.2.1 Kuramcıların bilişsel esnekliğe yönelik görüşleri.....	24
2.2.1.1. Aaron Back.....	24
2.2.1.2. Albert Ellis	25
2.2.1.3. Rant Spiro	25
2.2.2. Bilişsel yaklaşım kuramcıları.....	26
2.2.2.1. Jean Piaget	26
2.2.2.2. Davit Ausubel	27
2.2.2.3. Jerome Bruner	27
2.2.3. Bilişsel esneklik ve spor.....	27
2.2.4. Eğitimde bilişsel esneklik.....	28
2.2.5. Bilişsel esneklik kavramına sahip kişilerin özellikleri.....	30
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Katılımcılar	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel bilgi formu	32
3.3.2. Sporda imgeleme ölçeği	33
3.3.3. Sporcu bilişsel esneklik ölçeği	33
3.4. Verilerin Toplanması	34
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Analizi	34
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	35
4.1. Bulgular	35
4.2. Tartışma	47
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	57
5.1 Sonuçlar	57
5.2 Öneriler	58
KAYNAKLAR	59
EKLER	68
EK-1 Ölçek Kullanım İzin Belgeleri	68
EK-2 Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Ölçeği	69
EK-3 Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği	71
EK-4 Etik Kurul Raporu	73

ÇİZELGELER LİSTESİ

Tablo 4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	35
Tablo 4.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	36
Tablo 4.3. Sporda İmgeleme Ölçeği ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait Verilerin Normallik Dağılım Sonuçları.....	37
Tablo 4.4. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.5. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.6. Öğrencilerin Okuduğunuz Fakülte Veya Bölüm Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları	40
Tablo 4.7. Öğrencilerin Düzenli Olarak Spor Yapıyor Musunuz? Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları	41
Tablo 4.8. Öğrencilerin Baskı Altındayken Odak Sorunu Yaşar Mısınız? Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.9. Öğrencilerin Kritik Anlarda Doğru Karar Verme Yetisine Sahip Misiniz? Değişkenine Göre İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları	44
Tablo 4.10. Öğrencilerin İmgeleme Ölçeği ve Alt Boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Testi sonuçları	45
Tablo 4.11. Öğrencilerin İmgeleme Düzeylerinin, Bilişsel Esneklik Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	47

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

df	: Degree of freedom (Serbestlik derecesi)
N/n	: Katılımcı Sayısı
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
S.s.	: Standart Sapma
Sig.	: Significance (Anlamlılık)
Std. deviation	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık
r	: Korelasyon
r ²	: Belirleme katsayısı
t-testi	: Ortalamalar arası fark testi
%	: Yüzdelik

Kısaltmalar

Ark.	: Arkadaşları
ALT	:Alternatifler
BETOP	: Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Toplam
Bİ	: Bilişsel İmgeleme
İMTOP	: Sporda İmgeleme Ölçeği Toplam
KONT	:Kontrol
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MGUS	:Motivasyonel Genel Uсталık
MGUY	:Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MÖİ	:Motivasyonel Özel İmgeleme
SIAM	: Sporda İmgeleme Yetenek Kullanım Modeli
SPSS	: Statistical package for the social
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: Ve diğerleri

1. GİRİŞ

‘ Ama bana öyle geliyor ki dünyada güzel olan her şey daha insana ulaşmadan insanın kendi ördüğü ağlara takılıp kalıyor’ diyen Nuri Bilge Ceylan insan hayatında psikolojinin, zihninin, var olan mantıksal süzgecin ne ölçüde önemli olduğuna değiniyor. İlgilendiğiniz bir spor dalını düşünelim. Zihni yönetmeden başarmak, o yarışta galip gelmek mümkün müdür? Spor sadece bedensel bir olgu mudur?

Spor, belirli kurallarla oluşturulan kişinin beden gelişiminin yanı sıra zihin gelişimini de etkileyen bireysel ve takım olmak üzere iki çeşidi olan faaliyetler toplamıdır. Sporu hayatında önemli bir konuma getirmiş bireyler, ya bu alışkanlığı küçüklükten okul yıllarından edinmişlerdir ya da zamanla spora karşı oluşan ilgilerinden dolayı bu alana yönelmişlerdir. Son zamanlarda küreselleşen dünyada psikolojinin önemine değinen araştırmacılar, gençleri ve çocukları temele alan bir düşünceyle egzersiz ve sporu araştırma isteği oluşmuş ve belli bir ön hazırlık gerektiren spor dalına katılım sağlayan sporcuları ayrıca katılım sağlamalarına yönelten nedenleri, bunun altında yatan olası etmenleri araştırmaya girişmişlerdir (Biddle, 2000). Konu o kadar bütünlük içeriyor ki bireyin sadece kendisi ele alınmayıp, spora yönelmesi ve devam etmesinde aile, antrenör, arkadaş, medya, sosyal çevre desteğiyle bu desteğin hiçbirini alamayan bireye oranla daha fazla spora katılım güdüsü sağladığı düşüncesine ulaşmışlardır (Alıncak, 2012).

Bireyin psikolojik motivasyon olarak spor faaliyetinde yer edinmesi ile ilgili araştırmalarda sağlıklı ve zinde bir yapı, eğlence doyumuna ulaşma, alınan maksimum verim, ilgisini çekebilen sosyal ortam kişinin sporla entegre olmasında önemli unsurlardır (Sit ve ark., 2006). Spor, toplumda günden güne kendine yüklenen konumla itibar kazanmıştır. Spor, inovatif yenilikler sebebiyle insan yaşamına kattığı kolaylıklardan ötürü hareketsiz yaşama alternatif bir olgu, zinde ve sağlıklı kalabilmenin en etkili yoldur. İnsan yaşamının bedensel anlamda çıkabileceği en üst noktaya çıkabilmesinin yanında psikolojik, ruhsal ve içsel durumlar için belirli bir program dâhilinde sistemli olarak yapılması gereken bir faaliyet olarak insan hayatında yer edinmiştir (Alıncak, 2012). Bu sebebe dayanarak insan salt bedensel ve fizyolojik bir varlık olmamasının yanı sıra hem psikolojik hem sosyal hem de kültürel özellikleri bir bütün olarak kendinde barındıran ve

her birinin onun için ayrı önem derecesine sahip olduğu bir canlıdır. Genel olarak sporla ilgilenen bireylerin olduğu topluluklarda sporcunun kapasiteleriyle yakın ilişki içerisinde oldukları psikolojik ve ruhsal durumlardır. Sporda verimlilik nasıl elde edilebilir sorusuyla sporcunun müsabakada psikolojik ve biyomekanik durumlar olarak tanımlanırken ulaşabileceği en yüksek verimlilik noktasına ulaşması tüm bu psikolojik, fizyolojik yetileri bir arada ve doğru şekilde kullanmasıyla doğru orantılıdır(Konter, 2003).

Sporcular günlük hayatın yoğun temposuna, stres yaratan bazı durumlara, mevcut antrenman şartlarının beraberinde getirdiği problemlerle baş etmek durumunda kalırlar. Bu problemleri sorunsuz bir şekilde atlatabilmek için öncelikle, düşünce gücünün gelişmiş olması, durumlar karşısında bir bilinç oluşturmaları ve rahatsızlık oluşturabilecek olumsuzlukları belirleyerek buna alternatif çözüm üretmeleri gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş 1997).

Sportif yeteneklerin gelişme göstermesiyle günümüze değin, sonuca dayalı gösterilen performansın ve başarıma gücünün en yüksek noktasına varabilmek için bunun dışındaki başlıca antrenman metotlarının kullanılması da oldukça elzemdir. Maçta ve ya müsabakada galip gelebilmek için tekniğinde ya da taktiğinde hiçbir sorun olmamasına rağmen sporcunun zihinsel açıdan antrene olmamasından kaynaklı en iyi performansını ortaya koymayabilmektedir. Bu tarz sorunlarla karşılaşıldığında zihinsel yeteneğin varlığı sportif başarıyı sağlamasında etkili bir yoldur (Bahrami, 2004). Sporcunun gelişimine yarar sağlayan antrenörlerin, yetiştirdikleri sporcularda fiziksel yeteneklere açık olduğu kadar zihinsel gelişime de açık olmalıdır (Andersen, 2000).

Loehr (1980) oldukça güzel bir antrenmanın belli başlı zihinsel ve psikolojik oluşumlara ihtiyaç duyduğunu ayrıca diğer beceriler nasıl öğrenilebiliyorsa bu becerilerin de aynı şekilde öğrenilebileceğini vurgular. Teknik becerilerin gelişmesine yarar sağlayan birçok zihinsel beceri bulunur. Bunlardan bazıları imgeleme ve bilişsel esnekliktir.

Spor psikolojisi çalışma alanı sportif başarıya öncülük etmek ve bu başarıyı yürütmek için zihinsel bir yöntem olan imgelemeyi önemli bulmaktadır (Murphy,1994). Sporcular ve antrenörler teknik yetenekleri iyileştirmek için bu antrenmanlara uzun süre ayırırlar aynı zamanda psikolojik yetilerin gelişimine ise daha az zaman harcarlar. Ne yazık ki toplumda yaygın bir inanış olarak kabul edilen bu yeteneklerin doğuştan geldiğine ayrıca geliştirilemez yanılığına sahiptirler benzer olarak ta bunları gerçekleştirebileceklerini bilmemektedirler. Bunun imgelemeyle mümkün olduğunu, bu tekniği kullanarak her türlü performans gelişimini arttırmak ve kavramak bilgisi önemli

olmaktadır (Kızıldağ, 2007). İmgelemenin sözlük anlamı gerçekte olan bir durumu aynı şekilde yansıtmak, taklit etmek anlamına gelir ayrıca düşünce gücümüzle olayı zihnen gerçekten yaşıyormuş gibi canlandırmamız anlamına da gelir (Beşiktaş, 2005). İmgeleme zihinsel becerileri içermektedir ve bununla içsel bir yolculuğa çıkılabilme düşüncesi yaygın olmaktadır. Kendi düşüncemizde hayal etmek istediğimizi hayal edebilir, koklayabilir, dokunabilir, konuşabilir ve hatta tadına bile bakabiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007).

İmgeleme, insan düşüncesinde; hayali olarak bir resim oluşturma sürecidir (Gawain, 2007). Başka bir açıklamaya göre ise; yapılan becerinin realitede uygulaması olmaksızın konsantre bir düşünme yöntemiyle kavranılması veya geliştirilmesidir. İmgeleme, psikologlar ve bu konuyla ilgili çalışma yapan araştırmacılar vasıtasıyla büyük bir ölçekte incelenen yararlı bir konudur. Yaygın olarak bireylerin bilişsel yeteneklerini açıklamak için imgeleme üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. İmgeleme ile ilgili yapılan çalışmalar, başarı üzerine pozitif yönlü bir korelasyona sahiptir. Teknik, taktik ve fiziksel antrenmanlarla bir arada kullanıldığında imgelemenin performans üzerine olumlu etki yarattığı görülmektedir (Vurgun, 2010). İmgeleme yoluyla hem bedensel hem de zihinsel yetilerimiz gelişim gösterir. Bu olguyu daha önce deneyimleyen bireylerin yeteneklerinin mükemmelleşmesi, hata payının mümkün olduğunca en aza indirgenmesi gibi fiziksel değişimler sağlamanın yanında bazı olumsuz duygu durumların kontrolünü, motivasyonunu ve kişisel anlamda bir beceriyi gerçekleştirebileceğine dair özgüveni sağlamasına yardımcı olur. Bununla birlikte bir sporcu, imgeleme ile ilgili başarı sağlamak istiyorsa bu kavramla ilgili kendi zihin dünyasında olumlu düşünceler kurmalıdır çünkü bu yöndeki düşünceler sporcunun performansına katkı sağlayacağı gibi aynı zamanda da pozitif etkileyecektir (Kızıldağ, 2007). Birey bu yeteneği birbirinden farklı 3 yolla imgeleyebilir. Birey, kendi bedenindedir ve dışarıya bu şekilde baktıkça (içsel imgeleme) imgeleyebilir. Kendini, yeteneğini sergilerken bir film sahnesini izler gibi (dışsal imgeleme) imgeleyebilir. Son olarak ta model alma yolu da diyebileceğimiz başka bir bireyi zihinde hayal ederek te imgeleyebilir (Beşiktaş, 2005). Ayrıca birey kendi bireysel hızına, kendi gelişim ihtiyaçlarına göre meditasyon, gevşeme, özgüven, zihinsel rahatlama egzersizleri yapabilir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Bilişsel esneklik kavramı, Batting (1979) tarafından öne sürülmüştür. Bu kavram, farklı zihinsel becerilerin kişinin var olan bilgi birikiminde olması kritik anlarda gerekli en uygun yolu seçmesi olarak belirtilmiştir (Kabataş, 2020). Bilişsel esneklik, insan zihninin çevresel koşulların farklılık göstermesiyle kişinin bu ortamlara ve durumlara

uyum sağlaması, algısını değiştirmesidir (Gölüm ve Dağ 2012). Bunu başarabilen bireyler, antrenman ile ilgili negatif, tutarsız, başarmanın önünde güçlük oluşturan düşüncelerini zihninde yarar sağlayacak olanla değiştirir alternatif seçenekler belirler, zorlu durumlara kolayca adapte olurlar. Bu kavram, farklı olarak stres ve kaygı durumuyla baş edebilme, analitik düşünme, ani beklenmedik olaylara karşı özgün yollar bulma olarak ta tanımlanabilir (Çuhadaroğlu, 2013; Sapmaz ve Doğan, 2013). Spor ortamında bilişsel esneklik kavramı geniş bir çerçevede incelendiğinde, Williams ve Elliot (1999) bireyler kaygılı durumlarında dikkat yeteneği ve çevre hâkimiyetinin olumsuz etkilendiğini ileri sürmektedirler. Bu durumla benzer olarak yapılan egzersiz veya maçlarda bireylerin algılarının açık olması ve bilişsel olarak aldıkları kararların öneminden bahsetmektedir (Williams 2009). Antrenörlerin hemen hemen hepsi bilişsel esnekliğin önemini anladıktan sonra sporculardan bu doğrultuda yaratıcı olmalarını önemsemektedirler. Uluslararası ve ulusal çalışmalar ele alındığında, bilişsel esneklik kavramını sinir sistemleriyle bağlantılı, nörobilişsel inceleyen (Crowe, 1998; Tharp ve Pickering, 2011), eğitsel olarak (Alper ve Deryakulu, 2008; Cartwright, 2008) ve psikolojik olarak (Cousins ve ark., 2016; Doğan-Laçın ve Yalçın, 2018) çalışmalar yapmışlardır. Ayrıca, müsabakadayken endişe ve stres (Han ve ark., 2011), yeterli fiziksel donanım (Netz ve ark., 2007; Masley ve ark., 2009; Mekari ve ark., 2020; Venckunas ve ark., 2016), gibi tanımlarla inceledikleri görölmektedir.

Bu minvalde bilişsel esneklik, maçlarda veya antrenmanlarda spor yapan bireylerin karar verirken esnek olmalarını, anlık gelişen durumlara uygun yaratıcı çözüm bulmalarını ve yenilikçi bakış açısıyla farklı stratejiler geliştirmesini sağlamak amacıyla sporla bütünleşik kullanılması sportif başarı sağlamak açısından elzemdir (Yarayan, 2023). Bilişsel esneklik için yeterince değerli olan kişinin düşünce dünyası üzerinde önemli bir yere sahip olduğu, kendine yetebilme olayının Martin ve Anderson' un çalışmalarında yer aldığı görölmüştür. Kusur bağlamında en iyisini yapmanın en mükemmeliğini görmenin değil, karar vermeden önce başka etkenleri de göz ardı etmemenin, bu faktörlerin bilincinde olmanın gerekliliğinden bahsederek sporcuyu bu tanım çerçevesinde değerlendirmenin gerekliliği üzerinde durmuşlardır (Martin ve ark., 1998). Bireyin algı düzeyinin yerinde olması, bellekteki durumların açıklanması ve anlamlandırılması için bilişsel yapısının da etkin olması gerekir (Türkçapar, 2015). Kişinin durumlarla karşı karşıya kaldığında hislerini ortaya koyan şey gerçekteşen olayın ya da algılananın bellekteki karşılığıdır. Genel olarak zihinsel yorumlama da denilebilir. Kişinin yaşama karşı tutumları olaylara gösterdiği tepki, hayatı pozitif veya negatif

algılama biçimi, mental durumunu koruyabilme yeteneği, bireyin karakter ve kişilik yapısıyla doğru orantılıdır (Selahattin, 2007). Kişi bilişsel olarak esnekse; sorumluluklardan kaçmayıp inisiyatif alması, sonuçlarına katlanması, dış çevreyle bağlantısının olması, bunu kendi içinde özümsemesi veya reddetmesi, netlik olmayan olayları tolere etmesi, en önemli ve birincil olarak kendini olduğu gibi hataları ve yanlışlarını bilerek kabul etmesi güvenli bir yaşam için bunları gösterebilme eğiliminde olmalıdır (Fatma, 2017).

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin imgeleme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları

“Üniversite öğrencilerinin imgeleme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorusu ana problem cümlesini oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, araştırmanın ana problem cümlesiyle birlikte aşağıdaki sorulara da yanıt aranmaktadır:

- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde yaşa göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde yaşa göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde okuduğu fakülte veya bölüme göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde okuduğu fakülte veya bölüme göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde düzenli spor yapma durumuna göre farklılık var mıdır?

- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde düzenli spor yapma durumuna göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde baskı altındayken odak sorunu yaşama durumuna göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde baskı altındayken odak sorunu yaşama durumuna göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme düzeylerinde kritik anlarda doğru karar verme durumuna göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde kritik anlarda doğru karar verme durumuna göre farklılık var mıdır?
- Üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme ve bilişsel esneklik becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin imgeleme ile bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz, baskı altındayken odak sorunu yaşıyor musunuz, kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz? Değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi ve imgeleme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor, fiziksel yeteneklerin yanı sıra psikolojik faktörlerin de hayati önem taşıdığı bir disiplindir. İmgeleme ve bilişsel esneklik spor yapan bireylerin becerilerine, zihinsel dayanıklılığına ve sakatlık sonrası iyileşme durumlarına doğrudan etki eden iki temel bilişsel süreçtir. Aynı zamanda bu çalışma, sporun toplumsal yararlarına olumlu yönde etki ederek psikolojik ve bilişsel stratejilerini iyileştirmeye yönelik yaklaşımlar sunabilir.

Günümüz müsabaka hazırlık dönemindeki zihinsel yeteneklerin önemi ele alındığında imgeleme ve bilişsel esneklik stratejisi ön plana çıkmaktadır. Sportif performansın artmasına doğrudan etki eden imgeleme Hall'a (2001) göre bireyin stres ve kaygı karşısında olumlu düşünebilmesine, her şeyi yapabileceğine karşı kendine olan güveninin tam olmasına ve genel olarak hayat bağlamında pozitif bir tutum sergilemesine

olanak sağlamaktadır. İmgeleme yalnızca antrenman öncesi, esnasında veya sonrasında değil sporcuya tüm spor hayatı boyunca spor sakatlanmalarının tedavi aşamasında ve performansı arttırmada yardımcı olmaktadır.

Spor, kişilerin süreklilik, öz düzenleme ve amaca odaklanma gibi stratejiler edinmesine yardımcı olmaktadır. İmgeleme ve bilişsel esneklik alanında yapılan çalışmalar, yalnızca elit düzeyde sporculara değil, profesyonel olmayan sporculara da uygulanabilir ve psikolojik yetileri iyileştirme programlarının geliştirilmesine olanak sağlayabilir. Bu bağlamda, bu çalışma, spor psikolojisi, sinir sistemleri ve bilişsel disiplinler arasında köprü oluşturarak literatüre katkı sağlayacaktır.

Yapılan bu araştırma üniversite öğrencilerinin imgeleme ve bilişsel esneklik düzeylerini ortaya koymakla birlikte; öğrencilerin spor yaşamında bilişsel esneklik becerilerini ne düzeyde uyguladıklarını ve bu becerilere imgelemenin etkisinin olup olmadığını göstermesi açısından önem taşımaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca evrenin tamamına ulaşmak hem maliyetli hem de çok zaman alacağı için evren içerisinden kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi tercih edilmiştir.

1.6. Sayıtlar

Bu çalışmada (1) tüm katılımcıların gönüllü izni ile çalışmaya katıldıkları, (2) çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacına hizmet ettiği, (3) katılımcıların veri toplama aracını yanıtlamada gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. İmgeleme Kavramı

Türkçe kullanımında, “işaret” anlamını taşıyan “im” hecesi Türk Dil Kurumu’nun (TDK) 1935 yılında yayınlamış olduğu “Türkçeden Osmanlıcaya Cep Kılavuzu”nda “emare ile remiz” kelimeleriyle benzer olarak oluşturulmuştur (TDK, 1935).

Spor psikolojisinde hayati derecede önem taşıyan uygulama niteliği taşıyan kavramlardan biri imgelemedir. Teknik, taktik ve motor uygulamaları birlikte barındıran imgeleme spor yapan bireylerin bütünsel anlamda gelişimine olanak sağlar. Bu bağlamda spor yapan bireylerin performans gelişimine yarar sağlamaktadır (Hall, 2001). İmgelemenin spor bağlamında önemine bakıldığında; sporcunun kişisel olarak özgüven oluşturmaya katkı sağladığı gibi stres ve kaygının yarattığı psikolojik sorunlara karşı baş edebilmeyi de sağlamaktadır. İmgelemenin sözlük anlamına bakıldığında herhangi bir fiziksel çaba veya hareket olmaksızın sadece belirli bir plan dâhilinde odaklanmış ve konsantre olarak hareketi imgeleyerek (zihinde canlandırarak) onun ya daha iyi kavranılması ya da zaten bilinen mevcut hareketin daha eksiksiz tasarıma ulaşması sürecidir (Feltz, 1990). Bu kavram ile zihinsel beceriler gelişirken aynı zamanda da fiziksel becerilerin de gelişimi sağlanmış olur ayrıca imgeleme yoluyla öğrenilmiş hareketlerin geliştirilmesi, geri dönütlerle hata oranının en aza düşürülmesi gibi bedensel iyileştirmeler sağlanabilirken, kişinin zihin dünyası ile ilgili duygu durumlarını, öfke kontrolünü, benlik saygısını, motivasyonunu, bir grup içinde uyumlu davranışlar sergilemesini ve gruba aidiyet duygusu taşımasını, bireysel olarak her beceriyi yapabilme özgüvenine sahip olmasını da sağlayabilir. Bu minvalde bireylerin spor bağlamında başarılı olmaları ve bu kavramdan faydalanabilmeleri için zihin dünyalarında pozitif imgeler oluşturmaları oldukça değerlidir. Çünkü pozitif imgeler spor yapan bireylerin davranışlarına da bu yönde pozitif etki sağlayacaktır (Kızıldağ, 2007). İmgeleme aşamaları bireyin kendi içsel durumuyla doğrudan ilgili olduğu için kişinin imgeleme yoluyla kendi fikirlerini, değer yargılarını, inanışlarını da olumlu etkilemesi mümkündür (MacIntyre ve Moran, 2007). Bunun yanı sıra imgelemeyle kişinin elde etmek istediği hareketin, durumun ve düşünmeye bağlı fiziksel uygulamaların zihinsel olarak imgelemesiyle bu süreç içerisinde beyin bu kazanımları kavrama görevini tamamlamaktadır. İmgelemeyle kişinin eski yaşantısında hatırlamak istemediği ve yok etmek istediği olumsuz yaşantıların, yerini olumlu duygulara bırakması mümkündür. Bu

yer değişikliğinden sonra hayat tecrübesiyle elde edeceği davranış veya yaşantılar olumlu duygulara evrilecektir.

İmgeleme kişinin yaşama uyum sağlamasına katkıda bulunur ve ayrıca imgeleme aşamalarından geçen bir kişi yeni öğrenilmiş bir harekete, yeni öğrenilmiş bir duruma ve yeni öğrenilmiş bir bilgiye daha açık olur (Borg, 2012).

Bu kavram birden fazla oluşumun var olması sayesinde spor günümüzde daha kullanıma elverişli, daha çok kişiye ulaşan, daha evrensel ve daha özellik içermesiyle çok yönlü olmuştur. Bir hareketi kavramak ya da gösterilen hareketin gerekliliklerini ortaya koymak için zihinsel canlandırma kullanılır. Bu sebeple bireyin öğrendiği ya da kazanım sağladığı hareketi performans bağlamında geliştirmek ve kendi zihninde olması gerektiği ölçüde imgelemesi belirli bir plan dâhilinde başarı sağlanana dek tekrar edilmesi hareketin olması gerektiği gibi eksiksiz ve kusursuza yakın olmasını sağlayacaktır. Performansı bireyin zihin dünyasında herhangi bir kısıtlama, ayırıştırma olmadan hem sürekli olarak sağlayarak hem de korkusuzca imgelemeleri bu performans uygulamalarından daha basittir. ğrenilmesi gereken performans hatasızca zihinde imgelemek ve uygulamak performans sergilerken hareketi seviye olarak daha da yükseltecektir. Böylelikle zihinsel canlandırma, bireyin beceriye daha odak hale gelmesini sağlayarak beceriyi sergileme anında konsantre olmasına katkı sağlayacaktır. Spor ortamına entegre olan imgeleme, ne seviyede olursa olsun hiçbir şeye bağlı olmadan herkes tarafından basit ölçüde uygulanma imknı sağlamaktadır. Spor yapan bireyin sergileyeceği harekete bağlı teknik ve taktiklerin karışık olması zihinde canlandırmanın da bu ölçüde daha faydalı olması bakımından önemli olacaktır (Karagözoğlu, 2005; Weinberger ve Gould, 2015).

2.1.1. İmgeleme teorileri

Bu bölümde imgeleme ile ilgili geliştirilen teoriler açıklanacaktır.

2.1.1.1. Psikonromuskular teori

Carpenter (1894), motor hareketlerin kavranılmasında, sinir-kas sistemini uyarmasıyla performans gerektiren aktiviteler ile zihinde canlandırılarak yapılan aktiviteler arasında herhangi bir farklılık göstermediğini açıklamıştır (Tiryaki, 2000).

Bu kuram, performans gerektiren bir beceri uygulanırken kas ile beyin arasında nöral stimlasyon meydana gelir. Beceri bedensel olarak uygulanma sağlanmasa da

imgelendiğinde aynı nöronal uyarımlar az seviyede de olsa sağlanabilmektedir. Bu bağlamda zihinsel canlandırma yeterliliklerinin çeşitlenmesi performans çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Weinberg ve Gloud, 2003).

Dünyaya yeni gelmiş bir bireyin, nöral hücreleri kompleks bir bağlantı gibi karşılıklı olarak gelişigüzel bağlanmışlardır ancak bunlar deneyimle, insan yaşantısıyla, sosyal çevreyle, doğrudan veya dolaylı olarak elde edilen bilgilerin karşılıklı etkisiyle bu bağlantılar yeniden şekillenebilir. Reseptör organlarından gelen tetikleyiciler sinir ağı ile beyin kabuğundaki bazı bölgelere yerleşir. Kişinin karşı karşıya kaldığı her durum insan zihninde hücre grubuyla isimlendirilen aralarında karmaşık bir ilişki olan bir sıra sinir hücresinden oluşan bir oluşumu ateşler ve bu ateşlemeyle zihne yerleşen o durum veya hadise canlanır. Hücrelerden oluşan bu topluluk düşünme eyleminin sinir sisteminin kökenini meydana getirir. Bu bağlamda imgeleme yapmak ile bir hareketi gerçekleştirmek tamamen farksızdır (Senemoğlu, 2013).

2.1.1.2. Sembolik öğrenme teorisi

Kişinin kendini becerilerini anlamlandırmasında zihinsel canlandırmanın bunun üzerinde etkisinin olup olmayacağı üzerine çalışmıştır. Sembolik öğrenme kuramının bireylere fiziksel aktiviteleri anlamlandırmasına ve kazanım haline getirmesine olanak sağlayan bir olgu olduğunu savunmuştur. Kişi, beceriyi olması gerektiği gibi ortaya koyması için insan sinir sisteminde motor plan oluşumunda var olan zihinsel yapı düzenlenir. Örneğin, bir tenis çiftler maçını düşünelim oyuncu karşılaması gereken bir vuruşa nasıl hamle alması gerektiğini, ne yöne doğru gitmesi gerektiğini algılayabiliyorsa kendi bulunduğu mevcut alanında daha verimli bir plan- program yapması beklenecektir. Buna benzer bir diğer örnek ise; voleybol oynayan bir sporcuyu ele alalım, etkili ve düzgün bir smaç için savunma sporcusuna yakın olması gerektiğini bilmelidir çünkü bu oyuncuya hareket dizinlerini oluşturmada fayda sağlayacaktır (Sackett, 1934).

Bu kuram bakımından, imgelemenin bireye kattıkları, kas gruplarını çalıştıran becerilerden çok, özel motor hareketlerin sembolik öğelerinin çalışmasına katkı sağlamasıdır. Farklı bir deyişle zihinsel canlandırma (imgeleme) spor yapan bireylerin zihinsel tasarımlarına ve plan oluşturmalarına fayda sağlamakta başarılı bir performans sergilemelerine yardımcı olmakta ve onları bu doğrultuda yönlendirmektedir (Konter, 1999).

2.1.1.3. Bilişsel teoriler

Bilişsel teoriler başlığı altında “Bioinformasyonel Teori”, “İkili Kodlama Teorisi” ve ‘Üçlü Kodlama Teorisi’ açıklanacaktır.

Bioinformasyonel teori

Bioinformational Kuramı, dış uyaranlar tarafından tetiklenen duygusal tepki sistemlerinin zihinsel imgelemeye dayalı temsiller tarafından doğrudan etkinleştirilebileceğini öne sürmektedir (Lang, & Bradley, 2010) Lang’ın oluşturduğu bu kuramda Lang’a göre imgeleme, zihnin bilgi ve kazanımları oluşturması veya adlandırmasıdır. Lang, zihinsel canlandırmanın (imgelemenin) işlevsel olan kısmının bozulmaya uğrayabileceğini ve bu sistem içindeki sınırlanmış ölçüde bilgilerin taşınabileceğini savunmaktadır. Bu kavramla elde edilen bilgilerin korunması veya kodlanması için ulaşılan bilgilerin işlevsel olması önem taşımaktadır. Lang’a göre (1979); imgelemenin spor yapan bireylerin performanslarına olumlu etki etmesi bakımından yararlı olabilmesi için önerilerin olması ve faydalı aksiyonlara model oluşturulması gerekmektedir (Abdin, 2010).

Bilişsel teorilerden biri olan Bioinformational Kuramı zihinsel canlandırmanın (imgelemenin) bilgiyi işleme sürecini uygular. Lang tarafından ortaya atılan bu teori, korkular ve kaygı bozuklukları ile ilgili çalışmaları içerir (Morris ve ark., 2005). Bioinformational Kuramı, fobileri ve duygusal imgelemeyi irdelemeyi hedeflemektedir. İmgeleme iki temel tavsiyeyi kapsamaktadır; tepkiler ile uyarı. Uyarılar, zihinde canlanacak olan durumun içeriği ile ilgili bilgi verir, özel taraflarını açıklar (Morris ve ark., 2005). Performans ve öğrenme aralarında ilişki olan tepki ve uyarı önermelerinden oluşur. İmgeleme aşaması da bu ağların güçlü olmasına imkân tanır. Böylelikle vasıflı bir imgelemede sinir, fobi, onur gibi duygu durumlarını ve fizyolojik olarak ta gergin olma hali, bitkin olma ve terleme gibi belirtiler içerir. Lang imgeleme yoluyla yapılan bir fiziksel aktivitenin kontrol edilebilir olduğunu ve buna dayanarak performans gelişimlerinin de izlenebileceği görüşünü ortaya atmıştır (Morris ve ark., 2005). Buna dayanarak araştırmacılardan bazıları da, tepki ve uyarı savlarının dışsal ile içsel imgeleme çerçevesiyle benzerlik içerdiğini ileri sürmektedir. Bu araştırmacılar imgelemenin hareketi izleme olmadan bunun yanı sıra o hareketi performans olarak sunulabilmesine inandıkları tepki önerme sürecinin ilerlemesine katkı sağlayacak olan kavramın içsel

imgeleme olduğunu savunmaktadırlar. Bu minvalde zihinde canlandırma yapan bir birey, hareketi doğrudan yapan kişi objektifinden deneyimlediği için içsel imgeleme kaslar arasındaki duyum ile dokunsal duyum gibi tepki önermelerini içermektedir. Buna bağlı olarak imgeleme yapan birey bu aşama süresince üçüncü kişi görsel objektifinde olur (Kızıldağ, 2007).

İkili kodlama kuramı

Duyuşsal bilgilerin nasıl açıklanıp yorumlandığını ortaya koyan teorilerden biri de ikili kodlama kuramıdır (Kızıldağ, 2007). Bu kuramda temel mantık imgelemenin öğrenmeye etkisi var mıdır? Bunu inceleyip etkisinin varlığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Paivio tarafından ortaya atılan bu sav, sözlü ve sözsüz kodlamalar vasıtasıyla düzenin biçim ve işlevsel niteliklerine temel oluşturarak işleyişinin nasıl olduğunu, kodun nasıl oluşturulduğunu ve insan belleğinde nasıl yer edindiğini açıklamaktır (Aladağ ve Sezgin, 2003). İkili kodlama kuramı görsel olmanın yanında sözlü de olabileceği kod ile oluşturulan bilgilerin hafızada uzunca bir süre yer edinmesine bellekten tekrar geri getirilme ihtimalinin, bunların yanı sıra yalnızca tek bir tanesiyle işlenmiş bilgidен çok daha iyi olduğu ileri sürülmüştür (Kızıldağ, 2007). Bu teoride bütün duysal işlemlerin bir arada kullanılmasıyla bilgilerin bellekten tekrar geri getirilmesi ve bellekte saklama yetenekleri gelişim gösterir (Kızıldağ, 2007). Ayrıca bu kuram detaylıca incelendiğinde; iki zihinsel kodlamanın bulunması, edinilen bilgilerin saklanması ve tekrar geri getirilmesi açısından oldukça yararlıdır. Yapılan farklı çalışmalarda görsel olarak yapılan imgelemenin yanında sözlü imgeleme de birlikte yapılırsa ve buna ayrıca bunu destekleyen görsel imgeler de eklenirse öğrenmenin daha kalıcı olacağı ileri sürülmüştür (Kızıldağ, 2007).

Üçlü kod modeli

Ahsen (1984) tarafından ortaya konulan Üçlü Kod Modeli (Triple Code Model) bioinformasyonel imgeleme kuramının daha geniş bir yelpazede sunulduğu bir modeldir. Bu kurama göre imgelemenin üç temelden oluştuğunu vurgulamaktadır ve bu temelleri I,S,M, olarak açıklamaktadır. I (Image itself) olarak açıkladığı “Hayalin Kendisi” dir. S (Somatic response) dediği, “Somatik Yanıt” dır ve M (Meaning of image) dediği de; “Hayalin Anlamı” olarak tanımlamıştır. İmgeleme yaygın olarak, bireyin gerçekliğe karşı

fikirlerini ve duyuşsal kavramanın onay verdiği miktarda bireyin yaşam tecrübelerinin mutlak olarak hayali olana karşılık verdiği olarak açıklanmaktadır. Fiziksel cevap imgeleme esnasında vücudumuzda oluşan psiko-fizyolojik değişim ve dönüşümleri açıklar. Yapılan her zihinsel canlandırma insan için bireysel anlam taşır. İmgelenecek olan aynı olay her birey için aynı anlamı taşımaz veya aynı zihinsel canlandırmayı yapmaları anlamına gelmez (Ahsen 1984; Abdin 2010). Ahsen tarafından ortaya atılan bu kuram; imgelemede üç unsurun varlığından bahseder. Söz edilen birinci unsur zihinsel canlandırmanın yani olayın kendisidir. İkinci unsur bedensel tepkilerdir. Üçüncü unsur ise olayın ortaya koyduğu anlamını ifade etmektedir fakat bu bazı imgeleme modeli tarafından dikkate alınmamaktadır. Üçlü Kodlama teorisinde bireylerin eski yaşam geçmişlerini ile öykülerini canlandırmalarına ulaştıracaklarını savunmaktadır (Morris ve ark., 2005).

2.1.2. Psikolojik teoriler

İmgellemenin psikolojik teorileri 3 başlık altında incelenecektir: ‘Dikkat Uyarılma Teorisi’, ‘Yetkinlik Teorisi’, ‘Bütüncül Yapı Teorisi’.

2.1.2.1. Dikkat uyarılma teorisi

Dikkat-uyarılma teorisine göre zihinsel canlandırma, spor yapan bireyin ulaşabileceği en son performansa kadar gelmesine olanak veren ideal uyarılma seviyesine varmasına ve uyarılma seviyesini en doğru düzeye ulaştırmasına yarar oluşturmaktadır. Dikkat uyarılma kuramının temel aldığı İmgeleme, fiziksel aktiviteye katılan bir bireyin, dikkat seviyesini, en uygun becerinin oluşturulması için gerekli aktiviteyle ilgili işaretlere dikkat etmesine katkı sağlayabilmekte ve bu nedenle olası odak dağıtan etkileri ayırmlaştırarak yardımcı olmaktadır (Janssen ve Sheikh, 1994).

2.1.2.2. Yetkinlik teorisi

Bandura'nın incelemiş olduğu yetkinlik kuramına göre; yetkinlik bireyin kendiyle barışık olması ve kendine olan güvenin detaylı bir biçimi olarak açıklanmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılan bireyler müsabakada uygulanması gereken gereklilikleri en doğru şekilde sergileyerek kendini bunu gerçekleştirirken hayal ederek ve ayrıca başkasını da model alıp imgeleyerek yetkinlik düşüncelerini olumlu yönde geliştirebilirler. Bandura, herhangi bir sportif müsabaka için kendine güven duyma konusunda öz güveninin yüksek olması, gerçekleştireceğı performansı etkileyerek bu performansın da zihinsel canlandırmaya etki ettiğini açıklamaktadır (Bandura, 1997).

2.1.2.3. Bütüncül yapı ya da öngörü kuramı

Zihinsel canlandırmanın (İmgelemenin) bireyin becerilerine nasıl etki edeceğini betimleyen bu teoriler Gestalt psikolojisine uzanır. Max Wertheimer' in geliştirdiğı Gestalt Psikolojisi insan beyninin işleyiş kurallarının bir bütünlük oluşturduğunu, birbirleriyle ilişkili ve dışarıdan bir güce ihtiyaç duymadan düzenleyebileceğini ifade eder. Duyu organlarımızın veya bunun başında gelen görsel duyumuzun biçimlendirme yatkınlığına ve ayrı bulunan kısımları bir araya getirerek fark etmesine Gestalt etkisi denir (http://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt_psikolojisi, Erişim tarihi: 08 Haziran 2016). Gestalt' ın en gerekli felsefesi, 'parçaları oluşturan bütün toplamından çok ileri bir durumdur' şeklindedir. Kişiler, çevresindeki objeleri, durum ve düzenlere 'bütün' şeklinde bakarlar, detaylarına odaklanmazlar. Bu bağlamda, kişi topluca bir kavrama yetkinliğine sahip olmaktadır. Bunu net bir şekilde ifade etmek gerekirse Gestalt teorisini açıklayanlara göre kişiler, bütünden parçalar ayırarak değil daha anlam bütünlüğüne ulaşan gruplanmış biçimde kavrarlar. En sonunda ise parça ile bütün minvalindeki etkileşimleri fark ederler. Böylece algının yalın olması, birbirine benzemesi, mesafe olmaması ve birbirinin devamı olması zemin ile şekil etkileşimi açısından yararlıdır. (Kızıldağ, 2007). Lawther Bütüncül Yapı teorisinin en uygun hareket öğreniminin sağlanmasında zorunlu olduğunu öne sürer. Bir kişi beceri performansını arttırmak için görevin tamamını göz önünde bulundurmalıdır. İmgesel veya zihinsel hazırlık, öğrenenin dikkatini doğrudan görevin genel izlenimine ve bütünsel yapısına odaklanmasına destek olur (Morris ve ark., 2005).

2.1.3. Sporda imgeleme kullanım modelleri

2.1.3.1. Pettlep modeli

Bu tasarım hareket imgelemenin içerisinde olup, Holmes ve Collins çalışmalarıyla anlam kazanmıştır (Holmes ve Collins, 2001). Bu öge içerisinde yedi tür barındırmaktadır. Bu tasarım bileşenlerin baş harflerini içeren bir birleşimle tasarlanmıştır. Bu bileşenler şöyle sıralanabilir:

(P) Fiziksel: İmgeleme sırasındaki fiziksel çevreden oluşmaktadır. Spor yapan bireylerin zihinsel canlandırma yapabilmeleri için fiziki unsurlar gerekmektedir (Holmes ve Collins, 2001). Fiziki çevre ile birey arasında bir mesafe oluştuğunda bireyin performans düzeyinde farklılaşma olacağı, gerçeği andıran fiziki çevrede zihinsel canlandırmalarının daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Gray, 1990).

(E) Çevre: Spor yapan bireylerin müsabaka ortamını hayal etmesi, yarışma sırasındaki görüntülerini seyretmesi ya da görselleri analiz etmesi biçiminde tanımlanır (Weinberg ve Gould, 2015).

(T) Görev: Görevin uygulanmasının incelenmesi tamamen gerçekçi bir biçimde yapılmalıdır. Örnek olarak, cimnastikle uğraşan bir sporcu denge tahtasındaki bütün varyasyonları eksiksiz olarak örnek almalıdır. Elit seviyede sporla uğraşan bir birey ile başlangıç seviyesindeki bireyin zihinsel canlandırma seviyesi birbirinden ayrı olacaktır ayrıca bireysel farklılıklar dikkate alınarak bu gelişim süreci her bireyde farklı seyredecektir (Weinberg ve Gould, 2015).

(T) Zamanlama: İmgeleme yapılan süre ile uygulama yaparken harcanan süre arasında fark olmamalıdır. Örneğin bir jimnastik serisi gerçekte 2 dakika sürüyorsa imgeleme yaparken de 2 dakika sürmelidir (Holmes ve Collins 2001).

(L) Öğrenme: Spor yapan bireyler imgeleme yaparken, öğrenme aşamalarını olduğu gibi gösterebilmelidir. Eğer bir değişiklik olacaksa uygulamayı gerçekleştiren sporcu görevde iken olmalıdır. Örnek olarak; bir voleybolcu topu görüş hizasına aldığı anda kendini topu sürerken hayal edebilir. Bunu yapabildiği takdirde rakip takımı gözlemleyerek top sürebilir. (Weinberg ve Gould, 2015).

(E) Duygu: Spor yapan bireyin gerçekleştirmesi gereken görevi uyguladığı zaman hissettikleri, imgeleme yapılırken de hissedilmelidir. Örnek olarak; bir basketbolcunun müsabakanın galibiyetini ortaya koyacak önemli bir sayıda endişelenmesidir. (Holmes ve Collins 2001).

(P) Bakış Açısı: Spor yapan birey mevcut kabiliyeti doğrultusunda ve kendi seçimlerine dayalı içsel ya da dışsal bakış açısını kullanabilmelidir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.1.3.2. Dört ‘N’ modeline göre imgeleme kullanımı

Munroe vd., (2000) tarafından açıklanan bu savda spor yapan bireyler ilgilendikleri branşlarında aynı olmayacak biçimde imgelemeyi ele almışlardır. Buna ulaşmanın bir yolu da; dört soruya yanıt verebilmektir.

Ne: imgelediğin durum ne? (Munroe vd., 2000).

Nerede: Nerede imgelemeyi kullanma ihtiyacı duyarsın? (Munroe vd., 2000).

Neden: Neden imgelemeyi kullanırsın? (Kızıldağ, 2010).

Ne zaman: Ne zaman imgelemeyi kullanırsın? (Aldemir, 2013).

Abidin (2010) tarafından yapılan çalışmada, Dört N Modelinin spor yapan bireylere imgeleme için bir plan programın hazırlanmasını gerekli kılıp bu bireylerin yeteneklerini geliştirilmiş ölçeklerle öncülük ettiğini öne sürmektedir. Elçi (2014) tarafından yapılan çalışmada ise, bu modelin öncelikli hedefi sporla uğraşan bireylerin uyguladıkları imgeleme ile sporla ne şekilde bağdaştırdıklarının ölçülmesidir. Bu modele destek veren araştırmalar da mevcuttur (Guillot ve Collet, 2008).

2.1.3.3. Sporda imgeleme kullanımının üç düzey modeli

Murphy ve Martin (2002)’ in çalışmasında ileri sürdüğü model üç düzeyi kapsamaktadır;

1. Düzey: İmgelemenin bulunduğu doğa; İmgelemenin gerçekliğini ifade ederken bilgi ve duygu yapısını açıklamaktadır.

2. Düzey: Hedefe ulaşmada imgelemenin varlığı: Hayal etmenin spor yapan bireyler tarafından yaygın biçimde kullanılabilmesi açıklanırken biliş olarak imgelemenin beceriye nasıl bir etkisi olduğu ile ilgilenmektedir.

3. Düzey: İmgenin spor yapan bireyler tarafından ne ifade ettiği: Ahsen (1984) tarafından yapılan çalışmada, konuyu daha da açarak spor yapan birey için imge tanımının ne ifade ettiğini Murphy ve Martin (2002) açıklamıştır. Bir birey imgeleme yaparken stresli ile kaygılı hissederken farklı bir birey ise bunun tam tersi kendini daha rahat ve güvende hissedebilir.

2.1.3.4. Sporda imgeleme yetenek modeli (SIAM)

Becerinin olmasını gerekli kılan imgelemede, bu model yapılandırılmıştır.(sporda imgeleme yetenek modeli)

Bu yapılandırma beceriyi ölçerek yapılmaktadır (Aldemir, 2013).

İmgeleme becerisi, zihinsel canlandırmayı canlı oluşturma, denetleyebilme ile olması istenen imgenin denemesini yapmak için olması gereken bir zamanda yapabilme becerisi olarak açıklanmıştır (Morris vd., 2005). Hall (1998) tarafından yapılan çalışmada zihinde canlandırma becerisi, ayrı işlevleri olanların imgeleme yaratma, koruma yeteneği ile ilişkilidir. Becerinin gelişim göstermesi için kişinin öncelikle yapılmak istenen beceriyi imgelemesi gereklidir. Duyguların yoğun olduğu ortamlar beceriye olumlu etki edeceği için bu ortamları imgelemek olumlu katkı sağlayacaktır. Sporda başarı sağlayan bireyleri ele aldığımızda kişisel bir konunun sürebilmesi için belleklerinde becerilerini temel alan kişisel bir konu oluştururlar. (Kızıldağ, 2007). Geçen yıllara oranla yapılan çalışmalarda, bireyin güven duygusunu, rekabet düzeyini cinsiyetini, yaş ve tecrübesini vb. özelliklerindeki değişimleri ayrıntılı incelemişlerdir (Murphy vd., 2008). Araştırmacılar yaş ilerledikçe cinsiyetler arasındaki zihinsel canlandırma becerisi farklılıklarını araştırmışlardır. İlk çalışmalar cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir (Callow ve Hardy, 2004). Williams ve Cumming (2011)'in çalışmasında, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla imgeleme yeteneklerinin daha iyi geliştiğini öne sürmüştür.

2.1.4. İmgeleme çeşitleri

Zihinsel antrenman olarak ta adlandırılan imgeleme, detaylı olarak ele alındığında dört beceri çeşidinden bahsetmektedir. Bunlar; kinestetik imgeleme, görsel imgeleme, dışsal imgeleme ve içsel imgeleme becerileridir.

2.1.4.1. Görsel imgeleme

Görsel imgeleme, kişinin daha önce deneyimlediği veya tanık olduğu bir davranışı zihninde tekrar olarak canlandırdığı ve ayna nöronları sayesinde kaslarına sinyaller göndererek bu hareketi zihinsel olarak görselleştirdiği bir zihinsel antrenman (imgeleme) çeşididir. Örnek olarak; basketbol oynayan bir oyuncunun maç sırasında son saniyelerde şut atarken vücut duruşu ve pozisyonunu olumlu bir biçimde zihninde analiz edip ve değerlendirip canlandırması aynı zamanda maç anında bu davranışları tekrar etmesi görsel imgelemenin uygulanma biçimidir (Ekmekçi, 2017).

2.1.4.2. Kinestetik imgeleme

Kinestetik ve duygusal bilginin vücudumuzda bulunan reseptörler vasıtasıyla kaslara aktarılması ve kişinin zihninde imgelediği olaya gerçekten o olayı yaşıyormuş gibi tepkiler oluşturmaları şeklinde ifade edilmektedir. Örnek olarak; masa tenisi oynayan bir oyuncunun eline aldığı raketin dokusunu tam olarak hissetmesi kinestetik imgeleme olarak ifade edilebilir (Akkarpart, 2014).

2.1.4.3. Dışsal imgeleme

Dışsal imgeleme özet olarak kişinin kendisini üçüncü bir şahıs perspektifinden gözlemlemesi, bir başka deyişle içinde bulunduğu mevcut bir videoyu izliyormuş gibi eksiklerini veya hatalarını kısaca olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirmesi şeklinde tanımlanır. Günümüzdeki teknolojik yenilikler vasıtasıyla bireyler, dışsal imgeleme biçimini kolayca uygulayabilmektedir. Birçok bireysel sporcu ve takım sporcuları, bu yöntemi kullanarak spor yapan bireyin kendine odaklanmasını sağlamakta; bu durum ise dışsal imgeleme için büyük bir öneme sahiptir (Ekmekçi, 2016). Dışsal imgeleme spor yapan bireyin sanki bir dış gözlemciymiş gibi kendini izlemesi şeklinde

olarak tanımlanabilir. Bu imgeleme biçiminde spor yapan birey, sanki bir film sahnesinde kendisini izliyormuşçasına zihnen canlandırma yapar ve bunun sayesinde hareketlerini, performans ve duruşunu her formda daha detaylı olarak izleme olanağına sahip olur. Müsabakada kendisini bir başka perspektiflerden doğru ve detaylı bir şekilde gözlemleyebilme olanağına sahip olduğu için birey kendi hatalarını ve noksanlıklarını kolaylıkla tespit edebilir aynı şekilde kendini bir rol model olarak konumlandırarak geliştirmek istediği yanlarını daha net olarak ortaya koyabilir. Örnek olarak; üst düzey teknikler uygularken, hatasız bir hareket sergilerken ya da hedeflediği bir tavrı özümserken kendini zihninde görebilir ve bu yolla becerilerini biçimlendirebilir. Bu şekil bir imgeleme yöntemi, bireye sadece kontrol ve hâkimiyet yeteneği kazandırmaz aynı zamanda öz farkındalığı yükselterek daha farkında bir gelişim aşaması deneyimlemesini sağlar (Kızıldağ, 2007).

2.1.4.4. İçsel imgeleme

Kişinin temelde olduğu, dışarıdan gerçekleştirdiği becerileri seyretmek yerine o beceriyi uygularken imgelemesi veya düşünebilmesi içsel imgeleme tanımına girmektedir (Kale, 2013). Motor imgeleme gibi de tanımlanabilen içsel imgeleme, dışsal imgelemeye kıyasla kalıcılık veya etki etmesi bakımından daha fazla etki gösteren imgeleme çeşidi olarak ifade edilebilir (Fery ve Morizot, 2000; Murphy, 1994). Ferdin kendini hareketi uygularken hayal etmesi olarak ifade edilen içsel imgelemede birey durumları ortaya koyan, sergileyen kişi konumundadır. Daha somut bir örnek verilecek olunursa kişinin zihin dünyasında bir video kayıt oynuyormuş gibi kendi yeteneklerini sergilerken görebilir. İçsel imgeleme bireyin sahip olduğu bakış açısından oluştuğundan imgelemeler becerinin düşüncesini ifade eder. Burada birey vücudunun içerisinde. Odaklandığı olayları görebilir ancak vücudunu göremez (Kızıldağ, 2007).

2.1.5. İmgelemede kullanılan yöntemler

Bu kısımda sporla kullanılan imgeleme yöntemlerinde bulunan tamamlayıcı etkenler hakkında bilgi verilecektir.

2.1.5.1. Nefes çalışmaları

Gevşemeyi ve rahatlamayı sağlayan en gerekli etkenlerden biri olan doğru nefes alma yöntemidir. Genel olarak bir birey dakika başına total olarak 12-14 arasında nefes almaktadır. Hem iç hem de dış uyaranlar, bireyin bedeninde fiziksel ve psikolojik reaksiyonlara karşı, nefes alıp vermeleri üzerinde de olumlu yönde etki etmektedir. Nefes alma yönteminin düzenli olmaması abdominal kasları düzenli olarak kasılması ile insan zihnine “savaş ya da kaç” uyarımı biçiminde iletiler göndermektedir. Bu nedenle rahatlamamanın en temel noktası nefes alıp vermenin doğru olmasıdır (Tiryaki, 2000).

Karından veya göğüsten alınan nefes, biçimine göre iki şekilde incelenebilen solunum sistemi oksijenin daha iyi vücuda alınabilmesi için karından nefes alınıp verilmesi daha etkili olacaktır. Göğsün ve omzun hareket etmeden sadece karnın inip yükselmesiyle solunan diyafram nefesi, vücut kaslarına olduğundan daha fazla enerjinin aktarılması, kaslarda biriken atık maddelerin dışarı atılması ve vücudun enerji ve madde dönüşüm sürecinin düzelmesine katkı sağlamaktadır (Tiryaki, 2000).

2.1.5.2. Dereceli gevşeme çalışmaları

Gevşeme, hareketin yani salınımın tam tersidir. Edmund Jacobson bedensel gevşemenin psikolojik gevşemeye de etki edeceğini varsayarak dereceli gevşeme yöntemini açıklamıştır. Dereceli gevşeme insan vücudunda bulunan 16 ayrı kas gurubunun kasılıp rahatlaması ile kastan beyne rahatlama yöntemine uzanır. Yöntemi deneyecek kişilerin bulunduğu çevresel koşulların sestten arıtılmış ve kıyafetlerin rahatsız etmeyecek düzeyde olmasına önem verilmektedir (Tiryaki, 2000).

2.1.5.3. Otojen çalışmalar

Otojen çalışmalar kas hareketlerinin aktif olmasını gerektirmeksizin yapılabilir. Beyinden kaslara uzanan, yardıma ihtiyaç duyulmadan gerçekleştirilebilir.

Johannes Schultz tarafından 1932 yılında ortaya atılan bu yöntem temel olarak bedensel tekniğe dayanan 6 aşamada gerçekleştirilir. Bu altı aşama vücut ağırlığı, vücut sıcaklığı, kalp atım hızının düzenli olması, solunum seviyesi, karın sıcaklığı ve alın serinliğinin gerçekleştirilmesi biçiminde düzenlenmektedir. Bu aşamalardan birinde öğrenme olmadan diğer aşamaya geçme durumu olamaz ayrıca her bir aşama için 14 gün süresince her günü kapsayacak şekilde birkaç defa tekrarlanmalıdır (Tiryaki, 2000).

2.1.5.4. Hipnoz

Sempatik ve parasempatik sinir sistemlerin etkili olmasıyla, bireyin biyokimyasal yapısında önemli değişimler meydana gelir. Bunlar; duyguların oluşumu, yoğunluğu ve ifade ediliş biçimiyle doğrudan ilişkilidir ve bu duygulara yol açan düşünce modellerinin yönü, akışı ve içeriğiyle şekillenir. Organizmanın davranışlarda istedik değişiklikleri gerçekleştirmek için, düşünce yapısında bilinçli, hedef odaklı ve sistematik değişiklikler yaratılması gerekir. Bu süreç, bireyin duygusal tepkilerini ve davranış kalıplarını yeniden biçimlendirmek amacıyla düşünce süreçlerini irdelemeyi ve olumlu yöne dönüştürmeyi içermelidir. Değişim istemli ve bir amaç dâhilinde olursa sporcunun davranış biçimine daha fazla etki edecektir. Hipnoz duyguları ve yönünü uyarmaktadır ve bu uyarı vasıtasıyla insan vücudunda uyarının frekansına bağlı değişiklikler ortaya çıkar. Bu sebeple antrenörler ve spor psikologları açısından olumlu etkiler yaratmak için kullanılmaktadır (Kaya, 1999).

2.1.5.5. Aim stratejisi

Performansı arttıran imgeleme bileşenlerinden AIM stratejisi rahatlama ve zihinsel canlandırma unsurlarını içeren bir strateji yöntemidir. Bu sisteme göre en gerekli yapı, aktif rahatlamaı ifade eden “A” aşamasıdır. Bu aşama, nefes alıp vermeyi, solunumu, kalp atım hızını, kasta oluşan gerilmeyi en aza indirger, beyne kanı iletir ve vücuda dinginlik verir. “I” hedef odaklı zihinsel canlandırma şekliyle amacın ve olması istenen tablonun zihinsel canlandırmasını ifade eder. “M” bireyin zihninde gerçekçi

durumların oluşturulması ve bu senaryoların detaylı bir şekilde canlandırılması sürecini ifade eder (Morris ve ark., 2005).

2.1.5.6. Yoga

Yoga, mutluluğun en ileri farkındalık düzeyine ulaşmayı amaçlayan bir disiplin olarak, nefes, beden ve zihnin uyumlu bir şekilde birleşmesine dayanır. Bu bütüncül disiplin, yoga pratiklerini enerji ve dayanıklılık kazanımı, psikolojik yorgunluğun en aza indirgenmesi, stresle başa çıkma ve psikolojik odaklanmayı artırma gibi alanlarda etkili olmasına yarar sağlamaktadır. Bu sebeple; sporcular tarafından sıklıkla tercih edilir. Yoga teknikleri bedensel kondisyonu geliştirmek, sinir ve kas sistemi sorunlarını azaltmak, kas tonusunu arttırmak ve hem bedensel hem de psikolojik olarak gevşemek için kullanılmaktadır. Bu nitelikleriyle yoga, sadece fiziksel sağlığı güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik denge ve içsel huzurun sağlanmasına katkıda bulunur. (Ünlü, 2012).

2.1.5.7. Biyolojik geri bildirim

Biyolojik geribildirim uyarılmışlığın biçimlendirilmesinde ele alınan yöntemlerden daha farklı olmaktadır. Bu yöntemle otonom sinir sistemi bileşenleri kontrol altına alınabilmektedir. Bireyin vücut sistemi kendine yüklenen görev vasıtasıyla otonomik iç dengesini dışarıdan gelen etkenlere karşı koruma eğilimindedir. Bu doğrultuda biyolojik geri bildirim mekanizmaları aracılığıyla vücudun denge süreçleri desteklenmektedir. Dış uyarıcılara karşı oluşan tepkiler, rahatlama tekniklerinin bir oluşumu olarak eğitim süreçlerinde bilinçli bir şekilde uygulanmaktadır. Bu yöntem, bir elektriklenme yaratarak deri reaksiyonu aletleriyle kişinin fiziksel durumunu incelemesi ve anda oluşan duygu ve davranışlarına göre hangi konumda rahatlama sağlandığının bilincine varılır. Süreç sonunda alet kaldırılarak birey fiziksel süreçlerini kontrol edebilmeyi öğrenmiş olur (Tiryaki, 2000).

2.2. Bilişsel Esneklik Kavramı

Dryden (2018) tarafından yazılan kitapta esnek olma kavramını Procrustes'in bir hikâyesinden alıntılarla açıklayarak ve ona göre cevap ararken siyah ya da beyaz tek bir cevap yoktur. Gri olarak alternatif yollar bulmaya yönelik mevcut iki durumun da bilincinde olmak en olması gereken yolu bulma eğilimidir demiştir.

Bilişsel esneklik mevcut problemin ne şekilde ortadan kaldırılacağını ya da farklı yerlerde bir amacı, işi gerçekleştirmeyi kararlaştırırken kapsama yönelik farklı bilgileri dikkate alma ve sorunu ortadan kaldırma veya faaliyetini sürdürmeyi uyarılma eğilimidir. Bu kavram duyuşsal ve temsil edici unsurlar içermektedir. Esnekliği sağlayabilmek için farklılıkları ayırt etmek ve oluşun bilgiyi anlamak gerekmektedir (Elen ve ark., 2011). Bilişsel esneklik seviyesinin ileri olması devamlı farklılaşan değişken şartlarda kişinin getirisini yükseltmesi ve stresi daha iyi tolere edebilmesine yardımcı olur (Burke ve ark., 2006).

Bilişsel esneklik farklı bir tanımda ise, bireyin iletişim seçeneklerinde bilinçli olmasını, karşı karşıya geldiği olaylara adapte olmasında gönüllü olduğunu ve bilişsel olarak esnek olduğu erdemini tanımlar (Martin ve Rubin, 1995). Esneklikte bir tutumun birbirinden ayrı çözümlerle açıklandığının bilincinde olmak anlamına gelmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Daha önce deneyimlemediği olaylara alışılmışın dışında yanıtlanması bireyin bu yetisinin geliştiğini göstermektedir (Kardeş, 2016).

Bu açıklamalar ve fikirler bireyleri spor bağlamında orijinallik ile bilişsel esnekliğe yönlendirmektedir. Bu yaratım süreci spor ortamında farklılaşan esnek düşünmeyi zorunlu kılmaktadır (Mommert ve Roth, 2007). Antrenörlerin çoğu, sporculardan esnekliğe yönelik yaratıcı olmalarını beklemektedir. Fakat geliştirilmesine yönelik bilgiler yetersizdir (Mommert ve ark., 2010). Bu minvalde yarışmalara veya müsabakalara katılım göstermek bu yetinin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Abernethy ve ark., 2005). Aslan (2018), tarafından yapılan çalışmada, öncelikle takım sporlarıyla ilgilenen antrenör ve sporcunun becerilerine katkı sağlamak için bu kavramının önemini göz ardı edilmemesi gerektiğinin önemi vurgulanmaktadır. Bilişsel esneklik yalnızca yetenekli veya donanımlı olmakla ilişkili değil ayrıca bir yönelim ve kompleks çözümlerle ilgilidir (Elen ve ark., 2011). William ve Elliot (2009) tarafından yapılan çalışmada, spor yapan bireylerin kaygı durumlarında odak becerilerinin düştüğünü ve dış çevreyle denetimlerini düşürdüklerinden söz etmektedir. Bu da çevreye

eğilimli olaylarda sporcular kritik anlarda yapılması beklenen kararları gösterirken duygusal ile zihinsel kararlar önemli olmaktadır (Williams, 2009).

2.2.1. Kuramcılarının bilişsel esnekliğe yönelik görüşleri

2.2.1.1. Aaron Beck

Bilişsel teorinin kurucularından biri olan Beck (1967), bu teorinin insan psikolojisinin bozulmasına neden olan etkenin depresyon olduğunu ileri sürmüştür. Beck depresyon sürecindeki kişilerin çevreyi ve gelecek yaşantılarını negatif algılama eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Kurama göre, bu tür rahatsızlıkların kökeninde geçerliliğini kaybetmiş işe yaramayan düşünceler vardır ve bunlar kişilerin davranış biçimlerine etki ederler (akt., Casey, Kelly ve ark., 2006). Bu minvalde kişinin zihin biçimi esnek değilse refleksif fikirler, ara ve temel inançlar gibi işe yarar olmaktan öte bilişsel yapılar oluşur (Beck ve diğerleri, 1993). Beck (1967), kişilerin bilişsel taraflarını otomatikleşmiş düşünce ve şema olarak iki türde ele alır. Beck şemaları sistem üzerinde etki oluşturan dürtüleri kontrol eden, programlayan ve ayıran bir yapı olarak tanımlamıştır. Kişinin etrafındaki dürtüleri bölümlere bölmesine ve buna bağlı ruhsal olarak yakınlık ilişkilerine göre yeniden yapılandırmasına yardımcı olur. Şemalar zihinsel işleyişleri, mantık yürütme ya da çevrede meydana gelen olası bir durum olması dikkate alınmaksızın yönlendirir. Ayrıca, şemalar esnekliğin olup olmamasını, açık veya kapalı olma durumu ve geçirgenlik durumu gibi nitelikler barındırır (akt., Clark, Beck ve Alford, 1999).

Beck ve arkadaşları (1979), tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sorunları bulunan bireylerin mantıklı davranmada hatalar yaptıklarını ve bilişsel bozmaların varlığını ifade etmişlerdir. Bu bozmaların hepsi bilişsel olarak esnek olmaktan uzak, sert ve direngen biçimdedir.

2.2.1.2. Albert Ellis

Ellis, kişilik teorilerinden öncüsü olan totalinde zihinsel davranış yöntemleri biçiminde adlandırılan mantıksal davranışçı iyileştirmeyi öne atmıştır. İyileştirme biçimine göre kişi, yaşamı süresince kazandığı anlamlar, güven, algılar, düşünceler yoluyla bir olayla karşı karşıya geldiğinde ne düşüneceğini ve ne yapacağını belirler. İyileştirmenin dikkat noktası kişilerin geçerliliği olmayan mantık dışı durumları ele almak yerine, daha akıl ölçüsünde, realist ve esnek fikirleri konumlandırarak kişilerin olumlu fikirler oluşturmalarını ve bu doğrultuda hareketler ortaya koymalarını sağlamaktır (Ellis, 1994).

Kişiler, rahatsızlık duymadan verim alabildikleri bir yaşam için kendilerinden ve etrafındaki kişilerden beklentilerinde realist olmalıdır. Hareket ve duygularında katı olmamaya, karşı karşıya kaldığı durumlarda sorunu tüm boyutlarıyla ele almaya ve ortaya çıkan sorunların en temel nedenlerinden olan sert tavır göstermek yerine daha esnek tutumlar göstermeye gerek duymaktadırlar (Ellis ve Dryden, 1997). Ellis' e göre mantıksal olmayan tutumlar, genelde önemsiz olayların gerekli bir olayı gün yüzüne çıkarmasına neden olur. Bununla birlikte Ellis, iyileştirmede uygulanan A-B-C yapılandırması kendi teorisine göre düzenlenmiştir. Yapılandırmaya göre A, sonuçtaki olayı; B, gerçeklikten kopmuş inançları; C de kökeninde mantıksız inançları ifade eder (Özdel, 2015). Özetle yapılandırmaya göre, kişilerin karşılaştığı sorunların sebebi, yaşadığı olayla değil olayla ilgili düşüncelerdir (Türkçapar, 2009).

2.2.1.3. Rand Spiro

Spiro ve arkadaşları (1992), tarafından geliştirilmiş bilişsel esneklik teorisi, bilgi edinmede en üst noktada olan ve edinilen bilgilerin farklı olaylara transfer edilmesinde başarı sağlanmaması halinde oluşan problemlere çözüm üretebilmek amacıyla oluşturulmuştur. Bilişsel esneklik teorisi, yeterli bir biçimde oluşturulmuş disiplinler için geliştirilmiştir. Disiplinlerin temelinde iki nitelik bulunur. Birincisi, bilgilerin gösterilmesini gerektiren olayların karmaşık oluşu ile büyük anlamsal durumların benzer sürede etkileşimleri zorunlu kılmasıdır. İkincisinde olaylar karşılıklı olarak aynı olsa da benzersiz ve biçimsizdir (Karadeniz, 2004).

İfade edilen bu iki nitelik haricinde farklı nitelikler de aktarılabilir. Birincisi, yeterli bir biçimde düzenlenmiş disiplinlerde beliren problemin çözülmesine dayalı

ortaya konulmuş yöntemlerden faydalanılabilir. Örnek verilecek olunursa fizik ve matematik gibi yeterli bir biçimde hazırlanmış disiplinlere benzer yöntemlerden faydalanarak aynı çıktıya ulaşılabilir. Başka bir nitelik ise, biçimlendirilen disiplinlerde sporculara aktarılan sorunlar ise bireyin biliş olarak esnek olmasını gerektirir. Bu bağlamda yöntemlerden yararlanılarak çıktıya varamaz, çıktıya varması için yapılması beklenen tespit edilir ve buna yönelik çözüm oluşturulur (Karadeniz, 2004).

Bu teorinin bilişsel tarafı, bilgilerin oluşturulması aşamasında daha önce bulunan bilginin hafızadan geri getirilmesiyle kendiliğinden biçimlendirilmesi anlamını taşıırken, esnek olma tarafı ile ulaşılan bilgiyi ayrı olaylar minvalinde esnek biçimde ele alınmasını ifade etmektedir (Spiro ve arkadaşları, 1992).

2.2.2. Bilişsel yaklaşım kuramcıları

Jean Piaget, Jerome Bruner olmak üzere bu teoriyi savunanlar, bireyi düşünen, gelen bildirimleri ele alan, daha kavranabilir duruma dönüştüren bilişsel yönden etkin paylaşımcı biçiminde ifade etmişlerdir. Bireyi başka varlıklardan ayırtıran temel fark; çevreden bireye ulaşan bildirimleri kavrayıp yürütebilmesi ve biçimlendirmesidir (Aslan, 2008).

2.2.2.1. Jean Piaget

Bandura (1982), bireyin etrafındakiler ile baş edebilmesinde etkin olması, durağan bir hareket olmaması ya da yalnızca yapması gerekenleri bilmesi olgusudur. Bunun dışında, zihinsel, toplumsal ve eylemsel yetilerin birden fazla amacı gerçekleştirmeye yardımcı olması için uyumlu hareket programları biçiminde biçimlendirilmesi gereken becerileri içermektedir. İşlevsel yetkinlik, değişim gösteren yaşam koşullarını yönetebilmek vasıtasıyla alt bölümlerin organizasyonunu ve kendinden gelişmesini gerektirmektedir (Bandura, 2009).

Hayatımız süresince ilk defa karşı karşıya kaldığımız olaylar neticesinde deneyimlediğimiz çelişkilerle varlık gösteren önceki tecrübelerimiz yeni bilgi ve becerilerle uyumlu olabilmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik desteklenmiş olmaktadır. Spor yapan bireylerin maçlarda da adaptasyon aşamasını ve oluşan bir olayı farklı bir olaya uyumlu duruma getirmek bu süreci kolaylaştırmaktadır. Bilişsel anlamda,

bilgi veya olayları zihinsel dünyamıza alıp onu sindirmeye veya benimsemeye çalışmaktayız (Haktanır, 2009).

Piaget şemayı şöyle tanımlamaktadır; yetişkin ya da küçüklerin nesneler ya da duyu organlarımızla algılayamadığımız olaylarda kullanılan yargılardır. Temel olarak küçük yaş civarındaki deneyimler bilişsel teorinin inşa edilmesinde gerekli bir faktördür. Ayrıca şemaların gelişim göstermesinde bu yaş aralığı önemli olmaktadır (Arı, 2021).

2.2.2.2. David Ausubel

Ausubel'in bu kuramı, kişinin nasıl bilgilendiğini ya da öğretmede dikkat edilecek unsurların nasıl biçimlendirilmesi gerektiğini ele almaktadır. Ausubel, kişinin zihin biçimi ile alanların biçimi arasında bir etkileşimin olup olmadığı ve bu alanların, genel yargılardan, soyut anlamlardan yola çıkarak somut anlamlara doğru ulaştığını, bireyin öncelikle soyut kavramları sonrasında somut kavramları öğrenebildiğini savunmaktadır. Alanların, yaygınlaştığı anlamlardan genel olmayan ya da soyut anlamlara doğru yol almasında çıkarım yapılabilecek bu sisteme Ausubel, "Disiplinlerin Hiyerarşik ya da Konik Organizasyonu" adını vermektedir (Tandoğan, 1985).

2.2.2.3. Jerome Bruner

Bruner bilişsel gelişmeyi şöyle tanımlamıştır: kişiye bir yaşamın ya da gerçek dünyanın niteliklerini ve dinamiklerini bir model olarak detaylı bir biçimde sunmaktır. Kişilerin hayatlarında meydana gelen modellerle karşı karşıya kaldığı sorunları halletmeye uğraşır. Yaşadığımız süre boyunca ailevi, şahsi sorunlar, eğitim hayatı gibi sorunların yanında duygusal problemler de yaşayabiliriz. Bilişsel esnekliğimizin gelişmiş olmasına bağlı olarak bu sorunları daha rahat bir şekilde çözebiliriz (Arslan, 2008).

2.2.3. Bilişsel esneklik ve spor

Bilişsel açıdan esnek olan insanlar bir problem ile karşı karşıya kaldığında bunu daha iyi atlatmakta, düşüncelerine set oluşturan unsurlar yaratmak yerine bunun çözümüne ilişkin yollar aramaktadırlar (Küçüker, 2016).

Öncelikle bire bir yarışmaya dayalı spor müsabakalarında maç süresince spor yapan bireyler anlık düşünüp karar vermeleri gereken birden fazla durumla karşılaşmaktadırlar. Bu minvalde spor yapan bireylerde bilişsel esneklik seviyesinin gelişmiş olması kritik anlarda yapılacak doğru hamlede sporcu açısından hayati önem taşımaktadır. Karar vermede sporcunun yanlış veya başarısız olmaması sporcunun becerilerini yükselteceği dikkate alındığı durumda da spor yapan bireylerde bilişsel esnekliğin gelişmiş olması gerekmektedir.

Bilişsel esneklik ve spor ilişkisinden bahsedebilmek için spor yapan bireylerin çeşitlendirilmiş etkinliklerde mantığını kullanabilme seviyelerinin belli bir ölçüde sergilenebilmesi elzem olmaktadır. Bu minvalde yapılan bir çalışmada, küçük yaşlardan beri düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan ile hiç fiziksel aktiviteye katılmayıp tüm zamanını çevrimiçi spor oyunu oynayarak geçiren bir bireyin bilişsel esneklik düzeyleri ele alınmıştır. Çıkan sonuca bakıldığında çevrimiçi oyun oynayan bireylerin geleneksel düzeyde fiziksel aktiviteye katılan bireylere oranla bilişsel esneklik seviyeleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak değerlendirildiğinde çevrimiçi oyun oynayan bireyin konsantre bir şekilde bu oyunu devam ettirmelerinden dolayı zihinlerini çok fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Menteş & Saygın, 2019). Antrenmanlara katılım sağlamak zihinsel yapıyı pozitif etkilemesinin yanında bilişsel esnekliğe de katkı sağlamakta ve bilişsel esneklik düzeyi spor türü bağlamında farklılaşmaktadır (Masley vd., 2009; Themanson vd., 2008).

Spor bağlamında bilişsel esneklik etkileşimini tanımlamak için sporcuların antrenman çeşidine yönelik bilişlerini ne düzeyde kullanabildiklerini anlamlandırmak oldukça katkı sağlayacaktır (Menteş, 2019).

2.2.4. Eğitimde bilişsel esneklik

Bilişsel esneklik, eğitim ve öğretim alanına önemli ölçüde yarar sağlayan bir olgudur. Fakat bireyin öğrenme seviyesinin iyileştirilmesi ya da arttırılması gerekmektedir. Bilinen eski çağlardan günümüze değin süregelen öğrenme durumları, bu teorinin önemli oluşunu benimsemektedir fakat edinilen bilgi ve becerilerin bellekten geri çağırılması önemini vurgulamaktadır. Bu teori öğrenilen bilgilerin başka bir yöne aktarılması ve öğrenme olgusunun ilk halinden sonra sergileyeceği hareketlerle ilgili teoridir. Teorinin en temel faktörlerinden biri kişileri başka bir perspektif oluşturmaya yeterli hale getirip başka alanlarla etkileşim kurup bireyler arası yönlendirilmesini sağlamaktır. Kişiler, bilgileri sürecin başında doğrusal bir sistemle edinirler, edinmek istedikleri disiplinle alakalı anlamların detaylandırılması ve öğrenilen bilgiler minvalinde örneklerin koordineli biçimde aktarılmasıyla başka bilgiler oluşmaktadır.

Bilişsel esneklik teorisi, kişilerin bilgilerini ve yeni öğrenmelerini ne şekilde aktarıldığını kapsamaktadır. Zaman içerisinde gelişim gösteren yüksek seviyede bilginin elde edilmesi, daha önce kazanılmamış alanı kazanabilmesi için alan yaratmıştır. Bu açıdan, karmaşık biçimde oluşturulan oluşumların sert bir konudan bağımsız esnek ve bireyin kendine yönelik biçimde bilgiyi oluşturmada bilişsel esneklik seviyesinin yüksek olmasıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik teorisi, realistiğin farklı yöntemlerle ortaya konulmasına, yaşamımızda meydana gelmiş örnekler göstererek bütünden öğrenmeyi içermektedir. Kişilerin, bilişsel yapı bağlamında esnek olmasına imkân sağlanması, bilişsel durumları elde edebilmesi daha rahat bir öğrenme atmosferinin oluşması için ihtiyaç gözetilmektedir. Öğrenme atmosferinin neticesinde, bilgilerin başka şekillerde başka hedefler edinilmesinde ya da ortaya konulmasında kişilere olanak sağlanmalıdır. Bir kişinin elde ettiği bilgileri edinme veya ortaya koymayla ilgili temel hatası bilgiyi sadece geri getirme seviyesinde olmaması aynı zamanda karşıya hatasız bir biçimde aktarmada yeterli olmamasıdır. Bunu doğru yollarla yapabilmek için de eğitim bakımından İyi yönden aktarılması için de eğitim alanında birçok bilim insanları devamlı çalışmalar yapıp farklı görüşler ortaya atmaktadır. Ayrıca bilim adamları bilişsel esnekliğin başka türlerinin de olabileceğini ifade etmektedirler. Bu sebeple yalnızca öğelerin karşılıklı ilişkilerini ele almaktan öte başka savlar içerisindeki farklılıklara değinip kavranmasının öneminin üzerinde durulması gerekmektedir. Farklı veya benzer gerçekleri ayırtırmak için bilişsel olarak esnek olmanın avantajı üzerinde

durulmaktadır. Bu sebeple, düşüncelerin öğrenim süreci içerisinde elde edilmiş kazanımların unsurlarının da açıkça ifade edilmesi gerekli olmaktadır (Bertiz, 2018).

2.2.5. Bilişsel esneklik kavramına sahip kişilerin özellikleri

Bilişsel esneklik seviyesi ileri olan bireyler kendisi ve etrafındaki bireyler ile daha bağdaşım içerisinde olurlar (Diril, 2011). Böylece, bireylerin karşı karşıya kaldığı sorunlar ile ortaya çıkan olayların daha iyimser bir bakış açısıyla değerlendirip, olası alternatif yollar bulma ve farklı durumlarda çevrelerindeki bireylerden yardım talep etmektedirler (Bedel & Ulubey, 2015).

- Yaşamımızda yalnızca katı ve değişmesi mümkün olmayan durumlar ortaya çıkmamaktadır. Bu sebeple, bilişsel olarak esnek olan bireylerin kesin ve sabit kaideleri olmamakta ve değişen koşullara daha rahat adapte olabilmektedirler (Anderson, 2002; Bertiz, 2018). Bu bireyler bir durum karşısında yalnızca olması gereken tutumlar değil kendinde mevcut olan çeşitli yolların da farkındadırlar (Bilgin, 2009; Bertiz, 2018).

- Bilişsel açıdan esnek olan kişilerin katı ve net kuralları yoktur bu yüzden herhangi bir durum karşısında düşüncelerinde değişiklik gösterebilirler, yeni oluşan durumlar için de rahatlıkla uyum sağlamaktadırlar (Anderson, 2002).

- Hayatta olduğu sürece bireyler her türlü olumsuz koşullara karşı gelişim gösterebilmelidirler. Bilişsel esnekliği iyi gelişmiş bireyler, bu durumlara konsantre olurlar ve olayı çözmeye çalışırlar (Grabowski & Jonassen, 1993). Böylelikle karşılıklı insan ilişkilerinde bir problem durumunda onu kolaylıkla çözme yeteneğine oldukça önemli bir etken olmaktadır (Stevens, 2009). Karşılaşılan sorunların bireylere başka bir perspektif oluşturduğu için karşılaştığı durumlara bir avantaj gibi bakıp daha özgüvenli tutumlar ortaya koyarlar (Çelikkaleli, 2014). Bu bağlamda, bireylerin hissettikleri ve düşündükleri konusunda yorum yeteneklerinde gücünü ortaya koydukları, güçlü beceri algısı oluşturdıkları için sahip olduğu yeteneklerine güvenmektedir (Küçüköyük, 2015; Bertiz, 2018).

- Tarihten bu yana zaman içerisinde gelişim gösteren gündelik hayatımızın istediklerini karşılayabilmek için bireyler çoğunlukla aynı anda birden çok görevi yerine getirme, anlık ortaya çıkan durumlara doğru davranış geliştirme ve fikirler arasında çabuk geçiş yapma ihtiyacı hissetmektedirler. Bu niteliklere elverişli kişiler öğrendiklerini kolay bir şekilde biçimlendirebilir, farklılaşan olaylarda düşüncelerini tamamen değiştirebilir,

elde ettikleri kazanımları gündelik yaşamda daha basit bir biçimde sergileyebilir (Ayva, 2018).

- İnsan ilişkilerinde karşılıklı etkileşimde güç ve yeni durumlar minvalinde alternatifler oluşturabilirler. Bu olay vasıtasıyla olası bir konuda engelleri aşma bakımından kendilerini yeterli görürler (Hill, 2008).

- Bilişsel olarak esnek olan bireyler, sahip oldukları becerilerin bilincindedirler. Yeteneklerini olabilecek en doğru biçimde ortaya koymak ve oluşan problemler durumunda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olmayan bireylere karşı daha yetkin oldukları söylenebilir (Hill, 2008).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel yöntemle tasarlanan çalışmada tarama deseni kullanılmıştır. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Değişkenleri herhangi bir şekilde değiştirme veya etkileme çabası gösterilmez. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012).

3.2. Katılımcılar

Çalışmanın evreni Türkiye Cumhuriyeti'nde üniversite eğitime devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Dicle Üniversitesi'nde spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kullanılan veri toplama araçları alt başlıklar halinde detaylandırılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya gönüllülük esasına göre katılan kişilerin cinsiyet, yaş, okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz, baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız, kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz gibi kişisel özelliklerine dair bir çevrimiçi anket kullanılmıştır.

3.3.2. Sporda imgeleme ölçeği

Hall ve dig. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık'tır. Orjinal ölçekte tüm alt boyutlar 6 maddeden oluşmaktadır. Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için 81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için 80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için 71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için 59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için 74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için 91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için 88, “Motivasyonel Genel-Uсталık” için 90 dır.

Sporda İmgeleme Ölçeği (SİÖ) ölçek formu 5’li likert olarak derecelendirilmiştir. (Hiç uygun değil-1, Uygun değil-2, Biraz uygun-3, Uygun-4, Tamamen uygun-5).

Likert tipi ölçeklerde puanlama sınırları:

0,00 - 19,75: Hiç - Tamamen Katılmıyorum

20,00 - 39,75: Düşük - Kısmen Katılmıyorum

40,00 - 59,75: Orta – Kararsızım

60,00 - 79,75: Kısmen Yüksek – Kısmen Katılıyorum

80,00 – 100,00: Yüksek – Tamamen Katılıyorum şeklinde oluşmaktadır

3.3.3. Sporcu bilişsel esneklik ölçeği

Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri Bireylerin müsabaka ve antrenmanlarda karşılaştıkları olay ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir (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. Alternatifler ve Kontrol olmak üzere iki alt boyuttan oluşan 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. Envanterin Cronbach Alpha değerlerinin, 0,87 ile 0,91 arasında değiştiği, test tekrar test korelasyon katsayılarının incelendiğinde ise, alt boyutlar arasında pozitif yönde güçlü düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

5’li Likert tipi ölçeklerde puanlama sınırları:

1,00 - 1,79 Hiç - Tamamen Katılmıyorum

1,80 - 2,59 Düşük - Kısmen Katılmıyorum

2,60 - 3,39 Orta – Kararsızım

3,40 - 4,19 Kısmen Yüksek – Kısmen Katılıyorum

4,20 – 5,00 Yüksek – Tamamen Katılıyorum şeklinde oluşmaktadır

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için ilk olarak ölçeklerin yazarlarından izin alınmıştır (Ek-1). Çalışmanın verileri, araştırmacının kolay ulaşabileceği spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Analizi

Verilerin analizinde SPSS 27.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini sınamak için elde edilen verilerin çarpıklık değerleri ile basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında ise parametrik testler yapılmalıdır (Büyüköztürk vd., 2008). Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra öğrencilerin betimsel istatistikleri için standart sapma, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. İkili grupların analizinde bağımsız örneklem için t testlerinden faydalanılmıştır. Yapılacak istatistiksel işlemlerde güven düzeyi, 05 olarak kabul edilmiştir. İlişkisel analizler için korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edinilen bulgular tablolar halinde sunularak tartışılmıştır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	139	48,8
	Kadın	146	51,2
	Toplam	285	100,0
Yaş	18-21	73	25,6
	22 ve Üzeri	212	74,4
	Toplam	285	100,0
Bölüm	Spor Bilimleri Fakültesi	70	24,6
	Diğer	215	75,4
	Toplam	285	100,0
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	91	31,9
	Hayır	194	68,1
	Toplam	285	100,0
Baskı Altındayken Odak Sorunu Yaşar Mısınız?	Evet	223	78,2
	Hayır	62	21,8
	Toplam	285	100,0
Kritik Anlarda Doğru Karar Verme Yetisine Sahip Misiniz?	Evet	200	70,2
	Hayır	84	29,5
	Toplam	285	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre %48,8'i (n=139) erkek, %51,2'si (n=146) kadındır. Yaş değişkenine göre %25,6'sı (n=73) 18-21 yaş aralığında, %74,4'ü (n=212) 22 ve üzeri yaş aralığındadır. Bölüm değişkenine göre %24,6'sı (n=70) spor bilimleri fakültesi öğrencisi, %75,4'ü (n=215) diğer bölüm öğrencileri olarak öğrenim görmektedir. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre %31,9'u (n=91) evet, %68,1'i (n=194) hayır seçeneğini işaretlediği görülmektedir. Baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre %78,2'si (n=223) evet, %21,8'i (n=62) hayır seçeneğini işaretlediği görülmektedir. Kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre %70,2'si (n=200) evet, %29,5'i (n=84) hayır seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Tablo 4.2. . Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının dağılımı

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	$\bar{x}$	Ss
İmgeleme Toplam	285	97,20	24,37
Bilişsel İmgeleme	285	41,27	10,46
Motivasyonel Özel İmgeleme	285	23,50	7,57
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	285	17,56	5,63
Motivasyonel Genel- Uсталık	285	14,86	4,28
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	285	68,31	12,00
Alternatifler Alt boyutu	285	45,54	10,26
Kontrol alt boyutu	285	22,77	5,40

Tablo 4.2 incelendiğinde öğrencilerin sporda imgeleme düzeylerinin $x=97,20$ ortalama puanla yüksek düzeyde olduğu, bilişsel esneklik ölçeğinde ise $x=68,31$ ortalama puanla yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilere uygulanan Sporda İmgeleme Ölçeğine ait alt boyutlara bakıldığında en düşük ortalamanın “motivasyonel genel ustalık” alt boyutunda $x=14,86$ puanla düşük düzeyde olduğu, en yüksek ortalamanın ise “bilişsel imgeleme” alt boyutunda $x=41,27$ puanla orta düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilere uygulanan bilişsel esneklik ölçeğine ait alt boyutlara bakıldığında “alternatifler alt boyutu” $x=45,54$ ortalama puanla orta düzeyde olduğu, “kontrol alt boyutu” ise $x=22,77$ ortalama puanla düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Sporda imgeleme ölçeği ve sporcu bilişsel esneklik ölçeğine ait verilerin normallik dağılım sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov^a							
	Statistic	Df	Sig.	$\bar{x}$	Median	Ss	Skewness	Kurtosis
İmgeleme Top	,068	285	0,00**	97,20	100,00	1,44	-0,67	-0,60
Bilişsel İmgeleme 1	,049	285	0,20*	41,27	42,00	0,61	-0,39	-0,26
Motv-Öz-İmgeleme 2	,064	285	0,01**	23,50	24,00	0,44	-0,50	-0,21
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	,077	285	0,00**	17,56	18,00	0,33	-0,34	-0,22
Motv-Gen-Uсталık 4	,099	285	0,00**	14,86	15,00	0,25	-0,59	-0,02
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	,081	285	0,00**	68,31	67,00	0,71	0,41	0,31
Alternatifler 1	,090	285	0,00**	45,54	45,00	0,61	-0,47	0,85
Kontrol 2	,076	285	0,00**	22,77	22,00	0,32	0,11	-0,28

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 4.3 incelendiğinde verilerin dağılımını incelemek için katılımcı sayısı 50'nin üzerinde olduğundan normal dağılım analizlerinden Kolmogorov Smirnov analizi sonucunda verilerin dağılımının normal olmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Ancak normal dağılımın diğer varsayımlarından olan ortalama-medyanın birbirine yakınlığı ve basıklık çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olması gerekliliği, Q-Q Plot eğrisi ve Histogram grafikleri incelendiğinde; değişkenlere göre bu değerlerin de normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Verilerin dağılımının normalliğini sınamak için elde edilen verilerin çarpıklık değerleri ile basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında ise parametrik testler yapılmalıdır (Büyüköztürk vd., 2014). Merkezi limit teoremi gereği örneklem hacminin 30'un üzerinde olması dağılımın normalliğe yakınlığını belirtmektedir. Örneklem hacmi 285 olduğundan dağılım normal olmasa da merkezi limit teoremi gereği normal dağılımdan uzaklaşmadığı sonucuna varılabilir. Bu bilgiler ışığında verilerin normal dağılımdan çok uzaklaşmadığı belirlenerek çalışma için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
Sporda İmgeleme Top	Erkek	139	98,98	2,00	1,20	283	0,23
	Kadın	146	95,51	2,08			
Bilişsel İmgeleme 1	Erkek	139	41,30	0,82	0,05	283	0,97
	Kadın	146	41,24	0,92			
Motv-Öz-İmgeleme 2	Erkek	139	24,68	0,60	2,60	283	0,01**
	Kadın	146	22,38	0,65			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	Erkek	139	18,18	0,43	1,81	283	0,07
	Kadın	146	16,98	0,50			
Motv-Gen-Ustalık 4	Erkek	139	14,81	0,35	-0,19	283	0,84
	Kadın	146	14,91	0,36			
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	Erkek	139	69,28	0,99	-0,04	283	0,97
	Kadın	146	68,34	1,03			
Alternatifler 1	Erkek	139	45,59	0,85	0,07	283	0,94
	Kadın	146	45,49	0,87			
Kontrol 2	Erkek	139	22,69	0,46	-0,24	283	0,81
	Kadın	146	22,85	0,45			

** ($p<0,01$) * ($p<0,05$)

Tablo 4.4'te Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sporda İmgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda Sporda İmgeleme puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre katılımcıların Sporda İmgeleme düzeylerinde SİÖ ($t=-1,20$, $p=0,23$, $p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Öğrencilerin Sporcu Bilişsel Esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre SBEÖ ($t=-0,04$ $p=0,97$, $p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ($t=2,60$, $p=0,01$, $p<0,01$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit olduğu edilmiştir. Bu anlamlı farklılık erkek öğrencilerin ($\bar{x}=24,68$) Sporda İmgeleme düzeylerinin kadın öğrencilere ($\bar{x}=22,38$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ancak sporda imgeleme ölçeğinin bilişsel imgeleme alt boyutunda ($t=0,05$, $p=0,97$, $p>0,05$) motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ($t=1,81$, $p=0,07$, $p>0,05$) ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ($t=-0,19$, $p=0,84$, $p>0,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ($t=0,07$, $p=0,94$, $p>0,05$) ve kontrol alt boyutunda ($t=-0,24$, $p=0,85$, $p>0,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin yaş değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
İmgeleme Top	18-21	73	105,33	2,20	3,36	283	0,00**
	22 ve üzeri	212	94,40	1,75			
Bilişsel İmgeleme 1	18-21	73	45,95	1,00	4,58	283	0,00**
	22 ve üzeri	212	39,66	0,73			
Motv-Öz-İmgeleme 2	18-21	73	24,96	0,72	1,92	283	0,03*
	22 ve üzeri	212	23,00	0,55			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	18-21	73	18,49	0,62	1,64	283	0,10
	22 ve üzeri	212	17,25	0,39			
Motv-Gen-Ustalık 4	18-21	73	15,93	0,41	2,50	283	0,01**
	22 ve üzeri	212	14,50	0,31			
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	18-21	73	70,47	1,38	1,78	283	0,08
	22 ve üzeri	212	67,57	0,82			
Alternatifler 1	18-21	73	48,20	1,05	2,60	283	0,10
	22 ve üzeri	212	44,62	0,72			
Kontrol 2	18-21	73	22,26	0,65	-0,94	283	0,35
	22 ve üzeri	212	22,95	0,37			

** ($p<0,01$) * ($p<0,05$)

Tablo 4.5 incelendiğinde; öğrencilerin yaş değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda sporda imgeleme puan ortalamalarında yaş değişkenine göre katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ ($t=-3,36$, $p=0,00$, $p<0,01$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Sporcu Bilişsel Esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında yaş değişkenine göre SBEÖ ($t=1,78$, $p=0,08$, $p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda ($t=4,58$, $p=0,00$, $p<0,01$), motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ($t=1,92$, $p=0,03$, $p<0,01$) ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ($t=2,50$, $p=0,01$, $p<0,01$) yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık tüm alt boyutlarda 18-21 yaşındaki öğrencilerin ($\bar{x}=45,95$, $\bar{x}=24,96$, $\bar{x}=15,93$) 22 ve üzeri yaşındaki öğrencilere göre ($\bar{x}=39,66$, $\bar{x}=23,00$, $\bar{x}=14,50$) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ($t=1,64$, $p=0,10$, $p>0,05$) yaş değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ($t=2,60$, $p=0,10$, $p>0,05$) kontrol alt boyutunda ($t=-0,94$, $p=0,35$, $p>0,05$) yaş değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Okuduğunuz Fakülte veya Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
İmgeleme Top	Spor Bilimleri	70	104,43	2,67	2,90	283	0,00**
	Diğer	215	94,85	1,68			
Bilişsel İmgeleme 1	Spor Bilimleri	70	43,76	1,22	2,31	283	0,02*
	Diğer	215	40,46	0,71			
Motv-Öz-İmgeleme 2	Spor Bilimleri	70	26,00	0,75	3,23	283	0,00**
	Diğer	215	22,69	0,53			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	Spor Bilimleri	70	18,36	0,65	1,36	283	0,18
	Diğer	215	17,31	0,39			
Motv-Gen-Ustalık 4	Spor Bilimleri	70	16,31	0,49	3,33	283	0,00**
	Diğer	215	14,39	0,29			
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	Spor Bilimleri	70	71,47	1,34	2,56	283	0,01**
	Diğer	215	67,28	0,82			
Alternatifler 1	Spor Bilimleri	70	48,44	1,13	2,76	283	0,00**
	Diğer	215	44,60	0,71			
Kontrol 2	Spor Bilimleri	70	23,02	0,70	0,46	283	0,65
	Diğer	215	22,69	0,36			

** ($p<0,01$) * ($p<0,05$)

Tablo 4.6 incelendiğinde; öğrencilerin okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda sporda imgeleme puan ortalamalarında okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ ($t=2,90$, $p=0,00$, $p<0,01$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre SBEÖ ($t=2,56$, $p=0,01$, $p<0,01$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda ($t=2,31$, $p=0,02$, $p<0,05$), motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ($t=3,23$, $p=0,00$, $p<0,01$) ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ($t=3,33$, $p=0,00$, $p<0,05$) okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık tüm alt boyutlarda Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin ($\bar{x}=43,76$, $\bar{x}=26,00$, $\bar{x}=16,31$,) diğer fakültelerde okuyan öğrencilere göre ($\bar{x}=40,46$, $\bar{x}=22,69$, $\bar{x}=14,39$,) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ($t=0,94$, $p=0,35$, $p>0,05$) düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ($t=2,76$, $p=0,00$, $p>0,01$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin ($\bar{x}=44,60$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda ise ($t=0,46$, $p=0,65$, $p>0,05$) okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Düzenli Olarak Spor Yapıyor musunuz?	N	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
İmgeleme Top	Evet	91	103,63	2,32	3,10	283	0,00**
	Hayır	194	94,19	1,78			
Bilişsel İmgeleme 1	Evet	91	44,42	1,03	3,55	283	0,02*
	Hayır	194	39,80	0,75			
Motv-Öz-İmgeleme 2	Evet	91	25,34	0,71	2,84	283	0,00**
	Hayır	194	22,64	0,56			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	Evet	91	18,02	0,59	0,94	283	0,35

	Hayır	194	17,35	0,40			
Motv-Gen-Ustalık 4	Evet	91	15,85	0,44	2,69	283	0,00**
	Hayır	194	14,40	0,30			
Sporcu Bilişsel Esneklik Top	Evet	91	71,60	1,21	3,22	283	0,00**
	Hayır	194	66,77	0,86			
Alternatifler 1	Evet	91	48,65	0,91	3,57	283	0,00**
	Hayır	194	44,08	0,76			
Kontrol 2	Evet	91	22,96	0,62	0,39	283	0,69
	Hayır	194	22,69	0,37			

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 4.7 incelendiğinde; öğrencilerin düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda sporda imgeleme puan ortalamalarında düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ (t=2, 32, p=0,00, p<0,01) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre SBEÖ (t=3,22 p=0,00, p<0,01) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda (t=3,55, p=0,02, p<0,05), motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda (t=2,84, p=0,00, p<0,01) ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda (t=2,69, p=0,00, p<0,01) düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık tüm alt boyutlarda evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}$ =44,42, $\bar{x}$ =25,34, $\bar{x}$ =15,85,) hayır cevabı veren öğrencilere göre ($\bar{x}$ =39,80, $\bar{x}$ =22,64, $\bar{x}$ =14,40,) daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda (t=0,94, p=0,35, p>0,05) düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda (t=3,57, p=0,00, p>0,01) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}$ =48,65,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda ise (t=0,39, p=0,69, p>0,05) düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Baskı Altındayken Odak Sorunu Yaşar mısınız?	N	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
İmgeleme Top	Evet	223	96,4 5	1,65	-0,98	283	0,33
	Hayır	62	99,8 9	2,93			
Bilişsel İmgeleme 1	Evet	223	40,4 8	0,69	-2,46	283	0,01**
	Hayır	62	44,1 3	1,33			
Motv-Öz-İmgeleme 2	Evet	223	23,5 8	0,51	0,34	283	0,73
	Hayır	62	23,2 1	0,93			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	Evet	223	17,6 9	0,38	0,69	283	0,49
	Hayır	62	17,1 3	0,71			
Motv-Gen-Uсталık 4	Evet	223	14,7 1	0,29	-1,16	283	0,25
	Hayır	62	15,4 2	0,53			
Bilişsel Esneklik Top	Evet	223	67,5 7	0,78	-1,98	283	0,05*
	Hayır	62	70,9 7	1,61			
Alternatifler 1	Evet	223	44,9 6	0,68	-1,83	283	0,07
	Hayır	62	47,6 5	1,34			
Kontrol 2	Evet	223	22,6 2	0,35	-0,91	283	0,37
	Hayır	62	23,3 2	0,76			

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 4.8 incelendiğinde; öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda sporda imgeleme puan ortalamalarında öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ (t=-0,98, p=0,33, p<0,05) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı

ortalamalarında öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre SBEÖ ($t=-1,98$ $p=0,05$, $p<0,05$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık hayır cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=70,97$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda ($t=-2,46$, $p=0,01$, $p<0,01$) baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık hayır cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=44,13$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ($t=0,34$, $p=0,73$, $p>0,05$) motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ($t=0,69$, $p=0,49$, $p>0,05$) ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ($t=-1,16$, $p=0,25$, $p>0,05$) öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ($t=-1,83$, $p=0,07$, $p>0,05$) kontrol alt boyutunda ($t=-0,91$, $p=0,37$, $p>0,05$) baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre imgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ait anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Kritik Anlarda Doğru Karar Verme Yetisine Sahip Misiniz?	N	$\bar{x}$	Ss	T	Df	P
İmgeleme Top	Evet	200	99,50	1,69	2,35	282	0,02*
	Hayır	84	92,13	2,68			
Bilişsel İmgeleme 1	Evet	200	42,89	0,72	4,01	282	0,00**
	Hayır	84	37,58	1,11			
Motv-Öz-İmgeleme 2	Evet	200	23,76	0,53	0,77	282	0,44
	Hayır	84	23,00	0,83			
Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	Evet	200	17,59	0,39	0,02	282	0,98
	Hayır	84	17,57	0,64			
Motv-Gen-Ustalık 4	Evet	200	15,27	0,30	2,33	282	0,02**
	Hayır	84	13,98	0,47			
Bilişsel Esneklik Top	Evet	200	70,04	0,85	3,77	282	0,00**
	Hayır	84	64,29	1,22			
Alternatifler 1	Evet	200	46,81	0,70	3,19	282	0,00**
	Hayır	84	42,61	1,17			
Kontrol 2	Evet	200	23,24	0,39	2,24	282	0,02*
	Hayır	84	21,68	0,56			

** ($p<0,01$) * ($p<0,05$)

Tablo 4.9 incelendiğinde; öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmesi sonucunda sporda imgeleme puan ortalamalarında öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ ($t=2,35$, $p=0,02$, $p<0,01$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=99,50$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre SBEÖ ($t=3,77$ $p=0,00$, $p<0,01$) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=70,04$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda ($t=4,01$, $p=0,00$, $p<0,01$) kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=42,89$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ($t=2,33$, $p=0,02$, $p<0,01$) kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=15,27$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ($t=0,77$, $p=0,44$, $p>0,05$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ($t=0,02$, $p=0,98$, $p>0,05$) öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ($t=3,19$, $p=0,00$, $p>0,01$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=46,81$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda da ($t=2,24$, $p=0,02$, $p>0,05$) kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık evet cevabı veren öğrencilerin ($\bar{x}=23,24$,) lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.10. İmgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları

Değişken	İMTO P	Bİ1	MÖİ2	MGU Y3	MGU S4	BETO P	ALT 1	KONT 2
1. İmgeleme Top	1							
2. Bilişsel İmgeleme 1	,922**	1						

3. Motv-Öz-İmgeleme 2	,904**	,749**	1					
4. Motv-Gen-Uyarılmışlık 3	,761**	,550**	,641**	1				
5. Motv-Gen-Ustalık 4	,844**	,756**	,704**	,542**	1			
6. Sporcu Bilişsel Esneklik Top	,570**	,616**	,484**	,203**	,616**	1		
7. Alternatifler 1	,691**	,707**	,581**	,395**	,660**	,894**	1	
8. Kontrol 2	-,046	,027	-,028	-,300**	,115	,523**	,086	1

Tablo 4.10 incelendiğinde; öğrencilerin İMTOP puan ortalamaları ile BETOP aldıkları puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,570$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin İMTOP aldıkları puan ortalamaları ile alternatifler 1 alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r=0,691$) anlamlı ($p<0,01$) bir ilişki vardır. Öğrencilerin İMTOP aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-0,046$) anlamlı olmayan ($p<0,01$) bir ilişki vardır. Öğrencilerin bilişsel imgeleme 1 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile alternatifler 1 alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r=0,707$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin bilişsel imgeleme 1 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,027$) anlamlı olmayan ($p<0,01$) bir ilişki vardır. Öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme 2 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile alternatifler 1 alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,581$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme 2 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-0,028$) anlamlı olmayan ($p<0,01$) bir ilişki vardır. Öğrencilerin motivasyonel genel uyarılmışlık 3 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile alternatifler 1 alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,395$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin motivasyonel genel uyarılmışlık 3 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-0,300$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin motivasyonel genel ustalık 4 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile alternatifler 1 alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,660$) ve anlamlı düzeyde ($p=0,000$, $p>0,01$) bir ilişki görülmektedir. Öğrencilerin motivasyonel genel ustalık 4 alt boyutu aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,115$) anlamlı olmayan ($p<0,01$) bir ilişki vardır.

Tablo 10 incelendiğinde pozitif yönde en yüksek ilişki ($r=0,707$) Bilişsel İmgeleme 1 alt boyutu ile alternatifler 1 aldıkları puan ortalamaları arasındadır. Negatif yönde en yüksek ilişki ($r=-0,300$) ise motivasyonel genel uyarılmışlık 3 alt boyutu ile kontrol 2 aldıkları puan ortalamaları arasındadır. Pozitif yönde en düşük ilişki ($r=0,037$) bilişsel imgeleme 1 aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 aldıkları puan ortalamaları arasındadır. Negatif yönde en düşük ilişki ($r=-0,028$) motivasyonel özel imgeleme 2 aldıkları puan ortalamaları ile kontrol 2 alt boyutu arasındadır.

Tablo 4.11. İmgeleme düzeylerinin, bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin doğrusal regresyon analiz sonuçları

Değişken	B	Ss	T	P
Sabit (Bilişsel Esnek Top)	41,032	2,410	17,024	,000
İmg Top	0,281	0,024	11,668	,000
R= 0,570 ^a	R ² =0,322			
F(1,284)=136,136	p= 0,000 ^b	Durbin-Watson=2,023		

** Regresyon $p<0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.11 incelendiğinde; Durbin Watson değerimiz 1,5'tan büyük, 2 ye yakın olduğundan bağımlı değişken (Bilişsel Esneklik) ve bağımsız değişken (İmgeleme) arasında oto korelasyon olmadığı, bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yalancı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Durbin Watson değerinin 2'ye yakın olması verilerimize Regresyon analizini yapabileceğimizi işaret eder. Genellikle 1,5-2,5 civarında bir Durbin-Watson testi değeri otokorelasyon olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2005).

İmgeleme toplam ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,284)=136,136$ $p>0,05$ $p=0,000$).

Regresyon analizi sonuçlarına göre Bilişsel Esnekliğin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

Bilişsel Esneklik = $43,032 + 0,281 * \text{İmgeleme}$. Bu eşitliğe göre İmgelemenin Bilişsel esnekliği tek başına % 32,2'sini açıkladığı belirlenmiştir. ($R^2=0,322$)

Bu eşitliğe göre İmgeleme bir birim arttırıldığında Bilişsel Esneklik 0,281'lik kuvvetle olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p>0,05$, $p=0,000$).

4.1. Tartışma

Bu kısımda araştırmada elde edilen bulgulara yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin imgeleme ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. İmgeleme ve bilişsel esneklik kavramları ele alınmış olup, imgeleme ve bilişsel esnekliğin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda Kolay Ulaşılabilir Örneklem Seçim Yöntemi ile Dicle Üniversitesi öğrencilerine, 146'sı kadın 139'u erkek olmak üzere toplamda 285 kişiye çevrimiçi anket uygulanmıştır.

Yapılan çalışmada imgeleme ölçeği ve bilişsel esneklik ölçeği kullanılmıştır. Bu bağlamda yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri doğrultusunda kullanılan ölçeklerin çalışmaya uygun olduğu görülmüştür.

İmgeleme ölçeği ile alt boyutları ve bilişsel esneklik ölçeği ile alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre SBEÖ anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin bilişsel imgeleme alt boyutunda motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ve kontrol alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada imgelemenin tüm alt boyutlarının imgeleme ile cinsiyet arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bayköse (2014) tarafından yapılan çalışmada da motivasyonel özel imgeleme alt boyutu dışındaki elde edilen tüm bulgular çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşılmıştır ve elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin (2014) yılında yaptığı çalışmasında değindiği üzere, sporda imgelemenin kullanılmasında bir kadın veya bir erkeğin diğer cinsiyete kıyasla imgeleme süreçlerini daha iyi yansıtıldığına karşın kanıt olmamakta, kadın ve erkek cinsiyet grubuna sahip bireyler arasında imgeleme kullanımında çok fazla farklılığın olmadığı açıklanmıştır. İmgeleme kişilerin psikolojik becerileri üzerinde etkili olan bir strateji çeşididir.

Kazanımları genel olarak eğitim, tecrübe ve kendini farketme ile ilgilidir. Bunun sebebi kadın ve erkek bireylerin birbirine yakın imgeleme becerileri geliştirmeleri olabilir. Kara ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada cinsiyete göre bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusu çıkan sonucu destekler niteliktedir. Bu bağlamda durumun nedenine bakıldığında cinsiyeti ele almaksızın kişinin yetiştiği aile, kazandığı tecrübeler, sorumluluk ve görevleri, karşılaştığı sorunlar nedeniyle kazanıldığı biçiminde düşünülebilir. Bilişsel esneklik kişinin mevcut gelişen olaylara adapte olma, düşünce yöntemini geliştirme ve farklı yollar keşfetmesi ile ilgilidir. Bu yetenek, hayat tecrübeleri, eğitim seviyesi, sorunlara yaklaşım biçimi ve dışarıdan beklenen isteklerle biçimlenir. Bu bağlamda cinsiyet, bu değişkenlere oranla daha az etkili olmuş olabilir. Her iki ölçek toplamında farklılığın olmaması; sporcunun cinsiyetten bağımsız sporcu kimliği daha belirleyici olabilir, toplumda bireylerin cinsiyetten bağımsız olarak birbirine benzer psikolojik becerileri kullanmaları elde ettiğimiz bulguların doğal sonucu olarak değerlendirilebilir.

Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada kadınların imgeleme seviyeleri erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşarak “motivasyonel özel imgeleme” erkek sporcuların ortalama seviyesi kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kızıldağ (2007) tarafından yapılan çalışmada ise imgelemenin alt boyutlarından oluşan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculara oranla daha anlamlı bulgulara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan çalışmada ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla bilişsel esneklik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucunu tespit etmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızla paralellik göstermemektedir.

İmgeleme Ölçeği ile alt boyutları ve bilişsel esneklik ölçeği ile alt boyutlarının yaşa göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında yaş değişkenine göre SBEÖ anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ Bilişsel İmgeleme alt boyutunda, motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ve kontrol alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde; Ungerleider, Golding, Porter ve Foster (1989) tarafından yapılan çalışmada 30 yaşından 8 yaşına kadar arazi ve pist sporuyla uğraşanların üst biliş stratejilerini ele almışlardır. Ulaşılan sonuçlara göre genç bireylerin yaşça büyük bireylere oranla imgelemeyi daha sık kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Bu durum, küçük yaş grubundaki bireylerin dikkat düzeyleri, soyut düşünme becerileri ve duygularını kontrol etme yetenekleri daha aktif olmuş olabilir. İmgelemede bu anlamlı farklılığın nedeni; öğrencilerin imgeleme stratejilerini öz düzenleme becerileriyle birleştirebilmeleri, karmaşık becerileri zihinsel olarak görselleştirme yeteneğine sahip olmaları, performans veya başarıya motivasyonuna sahip olan küçük yaş grubundaki bireylerin imgeleme yöntemlerini performansı arttıran bir yöntem olarak daha farkında veya etkili kullanmaları olabilir. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan ‘‘Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik’’ çalışmada sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin yaş değişkeni bağlamında incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bilişsel esneklik yalnızca yaşla olamamakla beraber eğitim, bireyin psikolojik yönden sağlamlığı, hayat baskısı, gibi birçok etkenle gelişim gösterir. Yaş değişkeni bu çok çeşitli olguda yalnızca belirleyici olmayabilir. Bilişsel esneklikte anlamlı farklılığın bulunmamasının sebebi; kişisel özellikler, psikolojik durumlar veya katılımcıların benzer yaş aralığında olması herhangi bir farklılık yaratmamış olabilir. Bu olay da zihinsel canlandırma gibi psikolojik süreçlerde başarı sağlamalarına etki etmiş olabilir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Çetinkaya (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise araştırmaya katılan 20 yaş ve daha az, 21-25 yaş, 26-30 yaş, 31 ve daha fazla yaş aralığındaki spor yapan bireylerin ortalama düzeylerinin birbirine yakın olduğunu sporcu kimliklerinin yaş bağlamında farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızla paralellik göstermemektedir. Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada 21-24 yaş aralığındaki sporcuların imgeleme düzeylerinin 20 yaşın altında olan sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kara (2020) tarafından yapılan ‘Karate Branşındaki Sporcuların Karar Verme Stilleri İle Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı çalışmasında spor yapan bireylerin bilişsel esneklik puan ortalamaları ile yaş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan analiz neticesinde, yaş ile

bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızı desteklememektedir.

İmgeleme ölçeği ile alt boyutları ve bilişsel esneklik ölçeği ile alt boyutlarının katılımcıların okuduğunuz fakülte veya bölüme göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; Sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre SBEÖ anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda, motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise okuduğunuz fakülte veya bölüm değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde; Kaya (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bölüm değişkenine göre elde edilen ölçek puanlarında motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda antrenörlük ve öğretmenlik bölüm karşılaştırmasında ortalama düzeyinin öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Nedeni spor bilimleri fakültelerinde imgeleme gibi psikolojik yöntemlere yönelik eğitime yer verilirken diğer bölümlerde hiç değinilmemesi bu farkı yaratmış olabilir.

Gürbüz ve Nartgün (2018) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde, beden eğitimi ve spor yüksekokulundan mezun olan ya da olacak olan bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin diğer bölümlerdeki bireylere kıyasla göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesinde akademik eğitimin sadece bilgi aktarmayıp, kişilerin düşünme şekillerine de etki ettiği sonucuna ulaşılabilir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Esen (2018) tarafından yapılan çalışmada ise öğretmen adaylarının bölüm değişkeni açısından bilişsel esneklik seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklememektedir. Her iki ölçek toplamında anlamlı farklılığın olmasının nedeni spor bilimleri fakültesinin pratik sağlayan, hareketli, bireyi yaratıcı düşünmeye teşvik eden eğitim biçiminden, imgeleme ve bilişsel esnekliğin spor minvalinde daha sık kullanılmasından kaynaklanabilir.

İmgeleme ölçeği ile alt boyutları ve bilişsel esneklik ölçeği ile alt boyutlarının katılımcıların düzenli olarak spor yapıyor musunuz sorusuna göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; katılımcıların sporda imgeleme düzeylerinde SİÖ anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre SBEÖ anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda, motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise düzenli olarak spor yapıyor musunuz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde; Ağılönü (2014) tarafından yapılan çalışmada imgeleme envanteri alt boyutundan oluşan bilişsel imgeleme düzeyinin sporla uğraştığı yıl ile orantılı olarak arttığı ve olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Savaş ve Yazıcı (2019) çalışmasında, spor yapma yılının artmasıyla ve düzenli spor alışkanlığının oluşmasıyla imgelemenin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik egzersiz fiziksel egzersizi tamamlayan unsurdur. Beceriye arttırmak, odaklanmak, başarı sağlamak için süreklilik esastır. Bu sürekliliği sağlayan bireylerin imgeleme düzeylerinde anlamlı farklılık olması beklenen bir durumdur. Ankaralı ve Bayramlar (2019) tarafından yapılan çalışmada Aerobik becerileri gelişmiş olan kişilerde korteks gibi serebral kısımların daha gelişmiş olduğunu ve kişilerde bilişsel beceri testleri esnasında görüntüleme yöntemleri ile beynin bu alanlarında daha çok hareket olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Masley ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada yoğun, orta ve hafif şiddette antrenman ve bilişsel beceri karşılaştırılmasında bilişsel esneklik puanlarının yoğun antrenman programı uygulanan bireylerde anlamlı düzeyde yükseldiği tespit edilmiştir. Kara (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada spor yapma yılı ile bilişsel esneklik seviyelerinde anlamlı farklılık olduğu, spor yılının artmasıyla bilişsel esnekliğin de buna paralel olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Karagün (2014) tarafından yapılan çalışmada sporla uğraşanları belirli yıllar şeklinde kategorize ederek elde edilen en yüksek puan aralığının sporla uğraşma yılının en fazla olduğu sporu hayatında düzen haline getiren bireylerin imgelemeye ve sportif başarıya önemli ölçüde

katkı sağladığı tespit edilmiştir. İmgeleme ve bilişsel esneklik ölçek toplamalarında anlamlı farklılığın olmasının nedeni; zihinsel yeteneklerin bedensel pratikle gelişim göstermesi, bilişsel esnekliğin sporda değişken durumlarda gelişim göstermesiyle tecrübeye dayandırılabilir, sporun öz düzenleme ve psikolojik disiplini arttırması olabilmektedir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Kayhan vd., (2018) tarafından yapılan çalışmada sporla uğraşılan süre veya yıl arttıkça zihinsel açıdan dayanıklılığın artması durumu arasında bir ilişki olduğu tespit edilememiştir. Karabulutlu (2022) tarafından voleybol oyuncularını üzerine yapılan çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış olup herhangi bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sezen (2019) tarafından yapılan çalışmada engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin spor yaşı ve düzenli olarak spor yapması ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermemektedir.

İmgeleme Ölçeği ile alt boyutları ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile alt boyutlarının katılımcıların baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız sorusuna göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; katılımcıların Sporda İmgeleme düzeylerinde SİÖ anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre SBEÖ anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda öğrencilerin baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda kontrol alt boyutunda baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde; Aslan (2014) tarafından yapılan çalışmada atletizm branşı ile ilgilenen atletlerin depresyon düzeylerinin imgeleme kullanım düzeylerine olan etkisini araştırdığı çalışmada, Bilişsel imgeleme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda imgelemenin stres, baskı, depresyon gibi psikolojik sorunlara olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşılabilir. İmgeleme yeteneği, kişinin psikolojik olarak beceriyi hareketli kılması olarak ifade edilebilir. Bu genellikle anlık gelişen odak seviyesiyle paralel olarak ilişkili olmayabilir. Kişi baskı altındayken odak

problemi yaşasa da, imgeleme becerilerini önceden öğrenmiş ve refleks olarak tepki oluşturmuş olabilir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Koç'un (2020) yaptığı çalışmasında bilişsel esneklik ile baskı ve stresle başa çıkma konusunda ilişkileri incelemek için ulaştığı 708 öğrenciyle yaptığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin baskı ve stres karşısında anlamlı farklılık olduğu, pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esnekliğin literatürdeki anlamı değişken durumlara uyum sağlama ve duyguları yönetme kapasitesi olduğundan, baskı altında odak problemi yaşamayan kişiler muhtemelen olaylara daha esnek ve soğukkanlı yaklaşabildiklerinden dolayı bu seviye yüksek çıkmış olabilir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Ellis (1997) kişilerin karşı karşıya kaldığı baskı yaratan stres faktörüne yönelik çıkarımlarını değiştirerek baskı yaratan stresin yıkıcı etkilerinden korunabileceğini açıklamıştır. Bunu sağlamak ta ancak baskının yarattığı stres gibi olaylar karşısında iç görü oluşturarak bilişsel olarak esnek olmakla ilgilidir. Bilişsel esneklik düzeyi geliştiremeyen kişiler katı düşünce yapısına sahip olmalarından baskının yarattığı stres faktörü karşısında savunma mekanizmaları geliştirememektedirler. Gelişmiş kişiler ise bu durumlarda birden fazla bakış açısı geliştirebildiklerinden dolayı stres durumlarıyla başa çıkmada daha yeteneklidirler. İmgeleme ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmaması odaklanma ile doğrudan bir nedensellik bağı olmayabilir, odaklanma sorununun anlık, imgeleme yetisinin daha uzun süreli olmasından kaynaklanabilir. Bilişsel esneklikte ise anlamlı farklılığın olmasının nedeni bilişsel esnekliğin stresli ve belirsiz anlarda üstün gelmede hayati bir rol oynamakta, baskı altında odaklanmakta zorluk çeken kişilerin alternatif düşünme, çabuk fikir değiştirme, yeni yöntemler üretebilme becerilerinin daha kısıtlı olması bu farkın temel gerekçesi olabilmektedir.

İmgeleme ölçeği ile alt boyutları ve bilişsel esneklik ölçeği ile alt boyutlarının katılımcıların kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz sorusuna göre değişimi incelendiğinde t testi sonuçları doğrultusunda; katılımcıların Sporda İmgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı ortalamalarında öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme ölçeğinin SİÖ bilişsel imgeleme alt boyutunda ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ve motivasyonel genel

uyarılmışlık alt boyutunda öğrencilerin kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda ve kontrol alt boyutunda kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde; Vealey ve Greenleaf (2007) tarafından yapılan çalışmada, pratik yapanların özellikle, spor adına uygun görülmeyen kritik ve zorlayıcı anlarda gelişen kaygı, öfke gibi duyguları kontrol etmeye çalıştıklarını tespit etmişlerdir. Bu bağlamda, rekabet temelli, bu psikolojik durumların altında yatan, nasıl ve neden hissettikleri ve bu minvalde performanslarının ne düzeyde etkilendiğini ortaya koymak adına duyguları temel almanın önemi ortaya çıkmaktadır. Yapılan ön test aşamasında anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada kritik anlarda meydana gelen kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Voda ve ark. (1997) ile Jing ve ark. (2011) tarafında yapılan çalışmalarda da benzer sonuca ulaşılmış olup, imgelemenin kritik ve zor anlarda meydana gelen kaygı ile ilişkili olduğunu ve kaygıyı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bedel ve Ulubey (2015) tarafından bir grup öğrenci ile yapılan çalışmada bilişsel esneklik düzeyleri gelişmiş bireylerin kritik bir durum veya stres karşısında aktif olarak başa çıkabilme stratejilerini kullandıkları için düşük olan bireylere oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İmgeleme, karar vermeden önce psikolojik olarak tekrar gerektirir. Bu becerisi güçlü olan bireyler karar almaya destek olur ve bu bağlamda kritik anlarda bireyin panik yapmadan hareket etme becerisi gelişmiş olabilir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişinin, gelişen duruma daha rahat yoğunlaşabildiği, anlık gelişen olaylara karşı farklı çözüm yolları üretebildiği ve birden fazla bakış açısına sahip olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik seviyesi düşük olan kişinin ise tam tersine yapılandırma becerilerinin zayıf olması, zihinsel kalıplardan kurtulamadığı için geniş açıdan düşünmekte zorlandığı tespit edilmiştir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bunun nedenine baktığımızda, kişinin farklı bakış açılarına açık olması, kaygı ve tutarsızlık durumlarında hızlıca uyum sağlaması ve problem çözme yeteneğinin gelişmiş olması olabilir. Bilişsel esneklik, kişinin karşı karşıya kaldığı zorluklar durumunda mevcut tercihlerin bilincinde olması, bu zorluklara alışabilmesi için bilişsel açıdan esnek olması ve esnek hissettiği olaylar neticesinde öz

yeterli hissetmesi ile ilgili bir durumdur (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, bireyin yeni veya kritik olaylar karşısında davranış ve tutumlarını hızla uyarlama yeteneği ile ilgili bir durumdur (Kobasa, 1979; Carroll vd, 2016). Bu nedenden ötürü bilişsel esneklik seviyeleri gelişmiş bireyler, gelişmemiş bireylere kıyasla kritik bir durum veya stresle başa çıkma konusunda daha başarı sağlamaktadırlar. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Boz (2019) tarafından yapılan çalışmada, 61 erkek, 59'u kadın olmak üzere toplam 120 gönüllü sporcudan oluşan bireylerin imgeleme ve kritik anlarda gelişen kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, imgeleme ve kritik anlarda gelişim gösteren kaygı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermemektedir.

İmgeleme ölçeği ve alt boyutları, bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları doğrultusunda; analiz sonuçlarına göre, imgeleme puanı (İMTOP), bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel ustalık alt boyutları ile pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Elde edilen bu sonuç, imgeleme becerilerinin farklı alt boyutlarının birbiriyle bağlantılı, güçlü biçimde ilişkili ve birlikte çalıştığını açıklamaktadır. Ayrıca, imgeleme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buradan çıkarım yapılarak, yüksek imgeleme yeteneğine sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin de daha yüksek olacağı sonucuna varılabilir. Dikkatle bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasındaki ilişki göze çarpmaktadır. Alternatif alt boyutu ile imgeleme arasındaki ilişki pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlıyken, kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bağlamda, imgelemenin kişilerin alternatif düşünme becerilerine destek olurken, kontrol becerilerine aynı düzeyde etkisinin olmadığı çıkarımı yapılabilmektedir. Bilişsel esneklik alt boyutları bağlamında değerlendirildiğinde benzer olarak alternatifler alt boyutu ile motivasyonel alt boyutları arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki (MGU4 ile ALT1 arasında $r = ,894^{**}$) saptanması, motivasyonel imgelemenin kişilerin çok yönlü düşünme yeteneğini desteklediği sonucuna varılabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, ulaşılan korelasyon sonuçları doğrultusunda, imgeleme ile bilişsel esneklik arasındaki bilişsel ilişkiyi desteklemekle beraber bu ilişkinin özellikle bazı alt boyutlarda daha belirgin olduğunu açıklamaktadır. Buna karşın, kişilerin imgeleme ve hayal gücü yeteneklerini gelişimine yönelik çabaların, buna paralel olarak bilişsel esnekliklerini de geliştirme potansiyeline sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

İmgelemenin bilişsel esneklik üzerindeki etkisine ilişkin doğrusal regresyon analiz sonuçları doğrultusunda; Durbin Watson değerimiz 1,5'tan büyük, 2 ye yakın olduğundan bağımlı değişken (Bilişsel Esneklik) ve bağımsız değişken (İmgeleme) arasında oto korelasyon olmadığı, bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yalancı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, kişilerin imgeleme düzeyleri artış gösterdikçe bilişsel esnekliklerinin de bu doğrultuda arttığı sonucuna ulaşılabilir. İmgeleme toplam ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda imgelemenin bilişsel esnekliğe yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Elde edilen tüm bu sonuçlar, kişilerin zihinsel canlandırma, olay örgüsü üretme ve geleceğe dönük ihtimalleri hayal edebilme yeteneklerinin, esnek düşünme, farklı yollar bulma ve adaptasyon sağlama gibi teorik süreçlerle yakın ilişki içinde olduğunu düşündürmektedir. Literatürde de çalışmamızla benzer olarak, imgelemenin yaratıcı bir şekilde sorunları çözme, dikkatini farklı yöne doğrultabilme ve farklı düşünme stratejilerine olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşılabilir. Çalışmamızın bulguları da bu kuramsal çerçeveyi destekler niteliktedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu çalışmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin imgeleme toplam puanları incelendiğinde yüksek düzeyde, bilişsel esneklik toplam puanları incelendiğinde ise orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin imgeleme düzeyleri üzerinde yaş, okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz, kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz durumlarının etkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, küçük yaşlarda spora başladıkça ve düzenli olarak spor yapma sıklığı arttıkça üniversite öğrencilerinin imgeleme düzeylerinin arttığı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin alana özgü imgeleme stratejilerine daha hâkim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sıralanan faktörlerin imgeleme üzerinde etkili olması, imgelemenin sadece doğuştan süregelen bir kazanım değil bununla birlikte yaş, hayat tarzı ve alınan eğitim ile biçimlenen bir olgu olduğunu düşündürmektedir. Bu bağlamda, eğitim programları, sporculara imgeleme becerilerini düzenleyecek aktiviteler kapsayabilir, egzersizin karar verme yeteneklerinin psikolojik gelişime önemi üzerine durulabilir ve alana yönelik farklılıklar göz ardı edilmeden bireyi temel alan öğrenme yöntemleri düzenlenebilir. Üniversite öğrencilerinin yaş ve baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız düzeyleri toplam puanını incelendiğinde etkisinin olmadığı neticesine varılmıştır. Ancak yaşa göre bilişsel imgeleme motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarına ait davranışlarında 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin, 22 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmış olup, baskı altındayken odak probleminde ise bilişsel imgeleme alt boyutlarına ait davranışlarda hayır cevabı verenlerin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde okuduğunuz fakülte veya bölüm, düzenli olarak spor yapıyor musunuz, kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz durumlarının etkili olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç, kritik anlarda doğru karar veren bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması, ikisi arasında sağlam bir ilişki olduğunu açıklar. Bu kişiler, anlık değişen durumlara adapte olarak farklı alternatifler arasında daha çabuk seçim yapabildiğini gösterir. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, baskı altındayken odak sorunu yaşar mısınız düzeyleri toplam puanı incelendiğinde, etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2 Öneriler

- Öncelikle baskı altında çabuk ve esnek düşünme gerektiren dallarda, bilişsel esnekliğe yardımcı olabilecek çalışmalara ve eğitime önem verilmelidir.
- İmgeleme ve bilişsel esnekliğe karşı bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı, seminerler düzenlenmelidir.
- Yüksek düzeyde performans gösterilmesi beklenen spor türlerinde, psikolojik veya zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman kadar gerekli olduğu bilinmelidir.
- Bilişsel yetenek gelişiminin küçük yaşlarda başladığının önemi üzerinde durularak, çocuk ve genç bireylere zihinsel egzersiz programları uygulanmalıdır.
- Nicel yöntemlerle ulaşılan sonuçların arka planını anlamlandırmak için nitel yöntemlerle çalışmaların yapılması spor yapan bireylerin serüvenini ve algılarını anlamamıza açıklık getirecektir.

KAYNAKLAR

- Abdin, Junayd M. (2010). *Imagery for sport performance: A comprehensive literature review*. (Master's Thesis). Ball State University Applied Sciences and Technology, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muncia
- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Örüntü hatırlama becerilerinin aktarılması, spor uzmanlığının gelişmesine katkıda bulunabilir. *Uygulamalı Bilişsel Psikoloji: Hafıza ve Biliş Uygulamalı Araştırma Derneği Resmi Dergisi*, 19(6), 705-718.
- Ağilönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alıncak, F., & Abakay, U. (2024). Ferdi Ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Karşılaştırması. *The Journal of Academic Social Science*, 16(16), 333-345.
- Alparslan Kardeş, G. (2016). *Davranış-mekân uyumu: Bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alper, A., & Deryakulu, D. (2008). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Education and Science*, 33(148).
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altındağ, M., & Senemoğlu, N. (2013). Metacognitive skills scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 15-26.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ankaralı, S., & Bayramlar, Z. (2019). Aerobik kapasite ve bilişsel performans ilişkisi. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 24(2), 159-169.
- Andersen, L. B., Schnohr, P., Schroll, M., & Hein, H. O. (2000). Boş zamanlar, iş, spor ve işe bisikletle gitme sırasında fiziksel aktivite ile ilişkili tüm nedenlere bağlı ölümler. *İç hastalıkları arşivleri*, 160(11), 1621-1628.

- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, M. (2008). *KPSS Eğitim Bilimleri*. Ankara: Şafak Matbaacılık, s.328.
- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Bahrami, A., Mohammadipou, F., Sivitsky, V., & Saremi, A. (2012). Relation between mental imagery and athletes' team efficiency in the fields of futsal, basketball, volleyball and handball. *Young Sport Science of Ukraine*, 1, 6-12.
- Baltaş, A. B. Z.(1997). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. 16. Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2009). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E.A. Locke (Ed). *Handbook of principles of organization behavior*. (2nd Ed.), New York: Wiley. pp.179-200.
- Battig, W. F. (1979). Are the important "individual differences" between or within individuals?. *Journal of research in personality*, 13(4), 546-558.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. *Haper & Row*.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., DeRubeis, R.J., & Hollon, S.D. (2024). *Depresyonun bilişsel terapisi*. Guilford Yayınları.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle, S., Fox, K. R. ve Boutcher, S. H. (Ed.). (2000). *Fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş* (Vol. 552). Londra: Routledge.C
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *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.
- Borg, J. (2012). Düşün Değiştir Yönet. Çev. Solina Silahlı). *İstanbul: Pearson Eğitim Çözümleri*. (Eserin orijinali 2010'da yayımlandı), 184, 215-226.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Burke, C. S., Pierce, L. G., & Salas, E. (Eds.). (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. Emerald Group Publishing.
- Callow, N., & Hardy, L. (2004). The relationship between the use of kinaesthetic imagery and different visual imagery perspectives. *Journal of sports sciences*, 22(2), 167-177.
- Carroll, D. J., Blakey, E., & FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211-215.
- Cartwright, K. B. (2008). *Introduction to literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching*. The Guilford Press.
- Casey, P. R., Dunn, G., Kelly, B. D., Birkbeck, G., Dalgard, O. S., Lehtinen, V., ... & Odín group. (2006). Factors associated with suicidal ideation in the general population: five-centre analysis from the Odín study. *The British Journal of Psychiatry*, 189(5), 410-415.
- Clak, D. A., & Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons.
- Cousins, L. A., Tomlinson, R. M., Cohen, L. L., & McMurtry, C. M. (2016). The power of optimism: Applying a positive psychology framework to pediatric pain.
- Crowe, S. F. (1998). İz Sürme Testinin A ve B bölümlerinde zihinsel izleme, bilişsel esneklik, görsel arama ve motor hızın performansa diferansiyel katkısı. *Klinik psikoloji dergisi*, 54(5), 585-591.

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çuhadaroglu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dogan Lacin, B., & Yalçın, İlhan (2019). Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal Of Education*, 34(2).
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (Ed.). (2011). *İnançlar ve bilişsel esneklik arasındaki bağlantılar: Öğrenilen dersler*. Springer Bilim ve İş Medyası.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.
- Ellis, A. (2013). Engellilikle başa çıkmak için akılcı duygusal davranış terapisi tekniklerini kullanmak. *Albert Ellis'te Yeniden Ziyaret Edildi* (s. 242-252). Routledge.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *Akılcı duygusal davranış terapisi uygulaması*. Springer yayıncılık şirketi.
- Esen-aygun, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128.
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143.
- Féry, Y. A., & Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and motor skills*, 90(3), 707-722.
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. L. (2012). *Handbook of individual differences, learning, and instruction*. Routledge.

- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 2, 529-49.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Han, D. H., Park, H. W., Kee, B. S., Na, C., Na, D. H. E., & Zaichkowsky, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry investigation*, 8(3), 221.
- Hill, A. (2009). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. Alliant International University, Los Angeles.
- Holmes, P. S. ve Collins, D. J. (2001). Motor imgelemeye pettlep yaklaşımı: Spor psikologları için işlevsel bir eşdeğerlik modeli. *Uygulamalı spor psikolojisi dergisi*, 13(1), 60-83.
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.52(Erişim tarihi:10.12.2019)
- Janssen, J. J. & Sheikh, A. A. (1994). *Enhancing athletic performance through imagery: An overview, Imagery in Sports and Physical Performance*, Amityville, Baywood Publishing Company, Inc. s. 1-22, New York.
- Jing, X., Wu, P., Liu, F., Wu, B., & Miao, D. (2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviation, space, and environmental medicine*, 82(2), 92-96.
- Kaptanbaş Gürbüz, E., & Sezgin Nartgün, Ş. (2018). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 11(55).
- Kara, N. Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA 2019*, 541.
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Karadeniz, S. (2004). Bilişsel esneklik hiper metinleri ve hiper ortamları. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2).
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür yayınları, s. 13, İstanbul.
- Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.

- Kartal, B. (2023). 15. Bölüm Matematik Sınıflarında İdeal Matematiksel Söylem. *Cumhuriyetin 100. Yılında Eğitimde İdealler Üzerine*, s. 309.
- Kaya, D. G. (2020). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kobasa, S. C. (1979). Stresli yaşam olayları, kişilik ve sağlık: dayanıklılık üzerine bir araştırma. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi*, 37(1), 1.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman (s. 8). Ankara, Türkiye: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları, İzmir.
- Kuru, W. (2018). *Esnekliğe Dayalı Bilişsel Davranış Terapisi: 40 Yıllık Uygulamadan Görüşler*. Routledge.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçüköyük, C. (2015). *3-5 Yaş Arasında ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı ve Bağlanma Biçimleri İle Çocuğun Davranışları ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological psychology*, 84(3), 437-450.
- Loehr, J. S., Loehr, T. M., Mauk, A. G., & Gray, H. B. (1980). An electronic spectroscopic study of iron coordination in hemerythrin. *Journal of the American Chemical Society*, 102(23), 6992-6996.3
- MacIntyre, T. ve Moran, A. P. (2007). Elit sporcular arasında meta-imgeleme süreçlerinin ve imgeleme yönünün nitel bir araştırması. *Spor ve Fiziksel Aktivitede Görüntü Araştırmaları Dergisi*, 2(1).

- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*, 13(3), 245-268.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 16, 186-193.
- Mekari, S., Neyedli, H. F., Fraser, S., O'Brien, M. W., Martins, R., Evans, K., & Dupuy, O. (2020). Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, yaşlı erişkinlerde bilişsel esnekliği artırır. *Beyin bilimleri*, 10(11), 796.
- Memmert, D. ve Roth, K. (2007). Takım topu sporlarında spesifik olmayan ve spesifik kavramların taktiksel yaratıcılık üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(12), 1423-1432.
- Memmert, D., Baker, J., & 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., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport: Human Kinetics.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C. ve Weinberg, R. (2000). Görüntülerin dört W'si şunları kullanır: Nerede, ne zaman, neden ve ne. *Spor psikoloğu*, 14(2), 119-137.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 486-494.
- Netz, Y., Tomer, R., Axelrad, S., Argov, E., & Inbar, O. (2007). The effect of a single aerobic training session on cognitive flexibility in late middle-aged adults. *International Journal of Sports Medicine*, 28(01), 82-87.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Sackett, R. S. (1934). Sembolik provanın bir labirent alışkanlığının sürdürülmesi üzerindeki etkisi. *Genel Psikoloji Dergisi*, 10(2), 376-398.

- Savaş, M. (2019). Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(5), 2347-2354.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of sport psychology*. (2nd ed.) New York.
- Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J., & Coulson, R.L. (2012). Bilişsel esneklik, yapılandırmacılık ve hipermetin: Kötü yapılandırılmış alanlarda ileri düzey bilgi edinimi için rastgele erişim talimatı. *Eğitimde yapılandırmacılıkta* (s. 85-107). Routledge.
- Stevens, A. D. (2009). *Sosyal problem çözme ve bilişsel esneklik: Risk altındaki küçük çocukların sosyal becerileri ve problem davranışları ile ilişkileri*. Seattle Pasifik Üniversitesi, Kaliforniya.
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., & Kürkçü, R. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 41-47.
- Şirin-Ayva, A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tharp, I. J., & Pickering, A. D. (2011). Individual differences in cognitive-flexibility: The influence of spontaneous eyeblink rate, trait psychoticism and working memory on attentional set-shifting. *Brain and cognition*, 75(2), 119-125.
- Themanson, J. R., Pontifex, M. B. ve Hillman, C. H. (2008). Fitness ve eylem izleme: genç erişkinlerde bilişsel esnekliğin arttığına dair kanıtlar. *Sinirbilim*, 157(2), 319-328.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara. *International Journal Mountaineering and Climbing*, 2018, 1 (1), 9, 24.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara. *International Journal Mountaineering and Climbing*, 2018, 1 (1), 9, 24.
- Türk Dil Kurumu. (1988). *Türkçe sözlük* (9). Ankara: TDK.
- Türkçapar, M. H. (2009). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: depresyon*. HYB Basım Yayın.
- Ungerleider, S., Golding, J. M., Porter, K., & Foster, J. (1989). An exploratory examination of cognitive strategies used by masters track and field athletes (research note). *The Sport Psychologist*, 3(3), 245-253.

- Ünlü, B. (2012). *Herkes İçin Yoga*, (3. Baskı). İstanbul: Boyut Yayıncılık, 7, 28-31.
- Vadova, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G.
- Tenenbaum, G., (2020). “A social-cognitive perspective of perceived exertion and exertion tolerance ”. In *Handbook of sport psychology*, C. 810 – 822 . New York: Wiley.
- Venckunas, T., Snieckus, A., Trinkunas, E., Baranauskiene, N., Solianik, R., Juodsnukis, A., ... & Kamandulis, S. (2016). Aralıklı koşu antrenmanı, genç sağlıklı yetişkinlerin bilişsel esnekliğini ve aerobik gücünü geliştirir. *Güç ve Kondisyon Araştırmaları Dergisi*, 30(8), 2114-2121.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Watt, A. P., & Morris, T. (2001). Criterion validity of the Sport Imagery Ability Measure (SIAM).
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. İnsan kinetiği.
- Williams, A. M. (2009). Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgments? *Progress in brain research*, 174, 73-83.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362-375.
- Williams, J. M. E., (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Yavuz, S., (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

EKLER

EK-1 Ölçek Kullanım İzin Belgeleri

Sporda İmgeleme Envanteri Kullanım İzni

← [Gözetim] [Zaman] [Sil] [Yeni] [Gözetim] [Gözetim] [Gözetim] 61 ileti dizisinden 2. <

İmgeleme ölçeği [Gözetim] [Gözetim]

E Alıcı: ben 15 Eki Sal 08:59 (8 gün önce) ☆ 😊 ↩

Hocam merhaba, ben Batman üniversitesi yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde sizin imgeleme ölçeğinizi kullanmak istiyorum bu konuda ölçek izniniz alabilir miyim

← [Gözetim] [Zaman] [Sil] [Yeni] [Gözetim] [Gözetim] [Gözetim] 1.275 ileti dizisinden 3. <

Sporda İmgeleme Envanteri [Gelen Kutusu x] [Gözetim]

Esen Kızıldağ 18 Eki Cum 19:00 (5 gün önce) ☆ 😊 ↩

Alıcı: ben

Merhaba çalışmanızda ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ekte ölçeği ve değerlendirme biçimini bulabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

iPhone'umdan gönderildi

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

← [Gözetim] [Zaman] [Sil] [Yeni] [Gözetim] [Gözetim] [Gözetim] 1.275 ileti dizisinden 30. <

Bilişsek Esneklik Ölçeği İzin hk. [Gelen Kutusu x] [Gözetim]

Muhammed Özkan TURHAN 26 Haz Çar 16:06 ☆ 😊 ↩

Alıcı: ben

'Bilişsel Esneklik Envanterinin Sporcular için Uyarlanması' adlı ölçeğin 2.yazılımı. Ölçeğinizi atıflamak şartıyla kullanabilirsiniz. Ek'te sizlere iletiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-

EK-2 Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Ölçeği

Sayın katılımcı,

Bu araştırma tez kapsamında hazırlanmış olup verilen cevaplar hiçbir şekilde üçüncü bir şahıs, kurum veya kuruluşa verilmeyecektir. Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğruluğu ve güvenilirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size uygun şıkki işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığımız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Elif ŞENKAL

*Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim
Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi*

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde kişisel bilgilerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

- 1- Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek
2- Yaş aralığı? ☐ 18-21 ☐ 22 ve üzeri
4- Bölüm? ☐ spor bilimleri fakültesi ☐ diğer
- 5- Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
- 6- Baskı altındayken odak sorunu yaşıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
- 7- Kritik anlarda doğru karar verme yetisine sahip misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır

Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği

	Maddeler:	Nadiren 1 2 3 4 5 6 7	Sıklıkla 1 2 3 4 5 6 7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluşturdum.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücum karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
	Maddeler:	Nadiren 1 2 3 4 5 6 7	Sıklıkla 1 2 3 4 5 6 7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uyguladım.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak göründüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-

EK-3 Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

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 durumlarla 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 hissederim.*	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 hissederim.*	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-
EK-4 Etik Kurul Raporu

1	T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI		
Toplantı Tarihi		: 31.10.2024	
Toplantı Sayısı		: 2024/08	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 31	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/08-26 Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Doç.Dr. Sıtkı ÖZBEK'in "Üniversite öğrencilerinin İmgeleme ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Elif ŞENKAL ile birlikte yapma talebine ilişkin 25.10.2024 tarihli ve 185183 sayılı yazı görüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Doç.Dr. Sıtkı ÖZBEK'in "Üniversite öğrencilerinin İmgeleme ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Elif ŞENKAL ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veyse ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılmadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılmadı)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(Katılmadı)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yiğit KARABULUT	(Katılmadı)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)