

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI SPOR BRANŞLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN
HAYAL ETME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem AĞILÖNÜ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

AĞUSTOS, 2014

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI SPOR BRANŞLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN
HAYAL ETME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem AĞİLÖNÜ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

AĞUSTOS, 2014

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI SPOR BRANŞLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN HAYAL
ETME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Özlem AĞILÖNÜ

Sağlık Bilimleri Enstitüsünde

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 27.08.2014

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Kubilay ÖCAL

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Nilgün TURHAN

AĞUSTOS, 2014

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 05/08/2014 tarih ve 3 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Özlem AĞILÖNÜ'nün "Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 27/08/2014 tarihinde saat 15:00'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edilmesine oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Kubilay ÖCAL

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

27/08/2014

Özlem AğILÖNÜ

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

Soyadı: AĞILÖNÜ

Adı : Özlem

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

TEZİN TÜRÜ:

Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite :Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte :Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Enstitü :Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar:

Tarih :27.08.2014

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : DUMAN, Savaş

Ünvanı :Yrd. Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI : 52

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Hayal Etme
- 2.Problem Çözme
- 3.Bireysel ve Takım Sporcuları

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Hayal Etme
- 2.Problem Çözme
- 3.Bireysel ve Takım Sporcuları

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:

- 1.İmagery
- 2.Problem Solving
3. Individual and Team Athletes

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

O

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir

X

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir O

Yazarın İmzası :

Tarih : 27/08/2014

ÖNSÖZ

“Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi” amacı ile yapılan bu çalışmada görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Savaş Duman’a ve desteğini her zaman yanımda hissettiğim eşim Yrd. Doç. Dr. Ali Ağılönü’ne teşekkür ederim.

Özlem AĞILÖNÜ

Muğla - 2014

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------------|
| ÖNSÖZ | I |
| İÇİNDEKİLER | II |
| ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ | V |
| ÖZET | VII |
| ABSTRACT | IX |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem | 4 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.4. Sayıtlar | 5 |
| 1.5. Sınırlılıklar | 5 |
| 1.6. Hipotezler | 5 |
| 2. GENEL BİLGİLER | 7 |
| 2.1.Spor | 7 |
| 2.2. Hayal Etme (İmgeleme) | 8 |
| 2.2.1.İmgeleme Kuramları | 10 |
| 2.2.2.İmgeleme Çeşitleri | 11 |
| 2.2.2.1.İçsel İmgeleme | 11 |

| | |
|--|----|
| 2.2.2.2.Dışsal İmgeleme | 11 |
| 2.2.3.İmgelemenin Alt Boyutları | 12 |
| 2.2.3.1.Bilişsel özel imgeleme (BÖ) | 12 |
| 2.2.3.2.Bilişsel genel imgeleme (BG) | 12 |
| 2.2.3.3.Motivasyonel özel imgeleme (MÖ) | 12 |
| 2.2.3.4.Motivasyonel genel ustalık imgelemesi (MG- U) | 12 |
| 2.2.3.5.Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi (MG-UY) | 13 |
| 2.3.Problem ve Problem Çözme Kavramları | 13 |
| 2.3.1.Problem | 13 |
| 2.3.2.Problem Çözme Süreci | 14 |
| 2.3.3.Problem Çözme | 18 |
| 2.3.4.Problem Çözme Becerisi | 22 |
| 2.3.5.Problem Çözmenin Önemi | 22 |
| 2.3.6.Problem Çözme Aşamaları | 22 |
| 2.3.7.Problemin Tanımı ve Formülasyonu | 23 |
| 2.3.8.Problem Çözme Sürecindeki Aşamalar | 24 |
| 2.3.9.Problem Çözme Yaklaşımları | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM | 28 |
| 3.1.Evren ve Örneklem | 28 |
| 3.2.Veri Toplama Araçları | 28 |
| 3.3.Kişisel Bilgi Formu | 28 |
| 3.4.Sporda Hayal Etme Envanteri (SHE) | 28 |
| 3.5.Problem Çözme Envanteri (PÇE)..... | 29 |
| 3.6.Verilerin Çözümlemesi | 30 |
| 4. BULGULAR | 31 |
| 5. TARTIŞMA VE SONUÇ | 38 |
| 6. KAYNAKÇA | 44 |
| 7. EKLER | 51 |
| 7.1. Sporda Hayal Etme Ölçeği | 51 |
| 7.2. Problem Çözme Becerisi Ölçeği | 52 |
| ÖZGEÇMİŞ | 53 |

ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil 1; İmgeleme kuramları | 10 |
| Tablo 1. Alt Boyutlar, Alt Boyutlardaki Maddeler ve Toplam Madde Sayıları | 29 |
| Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Özellikleri ve Yüzde Değerleri | 31 |
| Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Yapmış Oldukları Spor Türleri ve Yüzde Değerleri | 31 |
| Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Yaş Özellikleri, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri | 31 |
| Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Spor Yapma Yılları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri | 32 |
| Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Hayal Etme (İmgeleme) Özellikleri, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri | 32 |
| Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Problem Çözme Becerisi Özellikleri. Ortalama ve Standart Sapma Değerleri | 33 |
| Tablo 8. Demografik Veriler ile Hayal Etme ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutları Arasındaki İlişki Düzeyleri | 33 |
| Tablo 9. Hayal Etme Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu | 35 |
| Tablo 10. Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu | 36 |
| Tablo 11. Hayal Etme Alt Boyutlarının Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu | 36 |

| | |
|--|----|
| Tablo 12. Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu | 37 |
|--|----|

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Muğla ilinde yaşayan 14-36 yaş arasında bulunan toplam 239 kadın (%47,4) ve 265 erkek (%52,6) olmak üzere 504 sporcuya uygulanmıştır. Çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Hayal Etme Ölçeği” ve problem çözme becerisi algıları için “Problem Çözme Becerisi Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin analizinde istatistik paket programı kullanılarak; demografik dağılım için yüzde ve aritmetik ortalama değerleri, cinsiyetler, yaşlar ve spor türleri arası farklılıkları bulmak için independent t testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise pearson correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık derecesi $p>0,05$ ve $p>0,01$ olarak alınmıştır.

Araştırmaya 239 kadın (%47,4) ve 265 erkek (%52,6) sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılanların 307’si takım sporu (%60,9) ve 197’si bireysel spor (%39,1) yapmaktadırlar. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 17,99, spor yapma yılları ortalaması ise 6,78’dir.

Hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerleri ile cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değerleri arasında, motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında, bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme arasında, motivasyonel genel ustalık değerleri ile cinsiyet, spor yapma yılı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, motivasyonel genel imgeleme değerleri ile cinsiyet değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Problem çözme becerisi alt boyutlarından problem çözme güveni değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında ve yaklaşma-kaçınma değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında, kişisel kontrol değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında

negatif yönde anlamlı bir ilişki, problem çözme güveni değişkenleri arasında ve motivasyonel genel imgeleme, problem çözme güveni ve yaklaşma-kaçınma değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hayal etme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı independent t test analizi ile yapılmış ve buna göre hayal etme ölçeğinin üç alt boyutu; Bilişsel İmgeleme [t(502)=2.49 p>0,05], motivasyonel genel, [t(502)=3.34 p>0,01] ve motivasyonel genel ustalık [t(502)=2.03 p>0,05] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Bu araştırmada sonuç olarak; sporcularda fiziksel gelişimlerinin yanında hayal etme düzeyleri belirlenirken problem çözme becerilerinin de göz önünde bulundurulması durumunda daha başarılı sporcular yetiştirilebilecektir.

İmgelemenin alt boyutlarında Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel İmg. Motivasyonel Genel-Ustalık kadınlarda yüksek çıkmasının nedeni kadınların yaratılış itibariyle duygusal yaratıklar olduğu kabul edilmektedir olayları irdelerken çok yönlü düşündükleri bilinmektedir. Bundan dolayı bu alt boyutların kadınlarda yüksek çıkmıştır.

İmgelemenin alt boyutlarından Motivasyonel Özel İmgeleme ile sporcular kazanma dürtüsü ve performansları için onure edilmek isterler. Bunun için motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar. Örneğin bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi değişkenlerin cinsiyete göre farklı çıkmamasının nedeni de kazanmayı hayal etmeyen sporcu olamayacağından yola çıkarak, özel hedef olmazsa sporcunun başarıya kilitlenmesi de mümkün olamayacağıdır. Bu düşünce de cinsiyet farkı olmaması olağan bir sonuçtur. Kadın ve erkekler sporda aynı anlamda başarılı olmak istemektedirler.

Anahtar Kelimeler: Hayal Etme, Problem Çözme, Sporcu

SUMMARY

The purpose of this study was administered to 504 athletes (239 women (%47,4), 265 men(%52,6)) between the ages of 14-36 who live in the province of Mugla. In the study, "Personal Information Form", "Sports Imagery Scale" and for the perception of problem-solving skills "Problem Solving Skills Scale" were used.

In the research by using a statistical software package for the analysis of data; for demographic distribution, percentage and arithmetic mean were used and to find the differences between genders, ages and sports independent t test was used. Significance level was taken as $p>0,05$ and $p>0,01$.

239 women (%47,4) and 265 men (%52,6) athletes participated to the research. 307 (%60,9) of the participants are doing team sports and 197 (%39,1) of them are doing individual sports. The average age of the participants is 17,99 and the average time to play sports is 6,78.

There is a significant positive correlation found between one of sub dimensions of imagery: the cognitive imagery values and gender, age and years of making sport of values, motivational specific imagery values, play sports year and cognitive imagery values, cognitive imagery and motivational specific imagery, motivational general mastership values and gender, play sports year, cognitive imagery, motivational specific imagery and motivational general imagery. Also between motivational general imagery values and the variables of gender a significant negative correlation is found.

By gender, whether the sub dimensions of imagery make significant difference is analyzed with independent t test; and according to this, the three sub dimensions of imagery scale: Cognitive Imagination [$t(502) = 2,49$ $p>0,05$], motivational general, [$t(502) = 3,34$ $p>0,01$], and motivational general mastery [$t(502) = 2,03$ $p>0,05$] vary significantly by gender.

There is a significant negative correlation found between one of sub dimensions of problem solving skills; the problem solving confidence values and sub dimensions of imagery; the cognitive imagery, motivational special imagery,

motivational general specialist values and between approach-avoidance values and sub dimensions of imagery; cognitive imagery, motivational specific imagery, motivational specific mastery values and between personal control values and sub dimensions of imagery; cognitive imagery, motivational general mastery values. Also there is a significant positive correlation between problem-solving confidence variables and motivational general imagery, problem solving confidence and approach-avoidance variables.

As a conclusion of this research; in addition to the physical development of athletes, while determining the level of imagination, if we consider the problem solving skills of athletes, more successful athletes can be grown.

In the sub dimensions of imagery; cognitive imagery, motivational general mastery are higher in women because it is accepted that women are emotional creatures by nature. In considering events, it is known that women think versatile. Therefore, these sub dimensions are higher in women.

By Sub dimensions of imagery; motivational special imagery, athletes want to be honored for their winning and performance. For this they use motivational special imagery. The reason for not differing by gender on variables such as winning a contest, getting a medal is that for an athlete without specific objectives such as imagining to win, it is impossible to concentrate on the success. So, the absence of gender gap in thinking is a foregone conclusion. Women and men are willing to succeed in the sport in the same manner.

Keywords: Imagination, Problem Solving, Sports

1. GİRİŞ

Sanal ortamda ve spor kaynaklarında, spor kavramı denilince tanım ve tabirlerde bedensel üstünlük, yetenekli olanların seçilmesi, bedensel egzersiz, bedensel aktivite vb. tanımlara ağırlık verilmiştir. Hâlbuki son yıllarda uluslararası sportif yarışmalarda rekabetin artması ve tabii ki önem kazanması sporcuları fiziksel ve psikolojik güçlerini geliştirmeye yöneltmiştir. Sadece üstün bir fiziki performans yeterli olmayacağını anlayan antrenör ve sporcular spor psikolojisi kavramına önem vermeye başlamışlardır. Spor bilim adamları da bu bağlamda spor psikolojisi alanında çalışmalarını arttırmışlardır. Ayrıca spor tanımlarında psikolojik terimlere bolca yer verilmiştir.

Günümüzdeki olumsuz hayat koşulları (hayal kırıklıkları, ekonomik koşullar, haksız rekabet) bu sağlıklı yaşam sürecinde olumsuz hoşgörüsüzlüklere yol açmaktadır. Bunun gibi durumlar sporcuları da etkilemektedir. Bu bağlamda spor psikologlarına ve antrenörlere önemli görevler düşmektedir.

Son yıllarda kavramsal imgeleme çeşitli sporların şampiyonları tarafından yaygın bir şekilde kullanıldı. Ancak kavramsal imgeleme kullanımının metodu ve miktarına ilişkin hiçbir bilgi yer almamaktadır (Boyd, 2003).

İnsan vücudu, bilindiği gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yapıya sahip olan bir varlıktır bu özelliklerle iç ve dış dengesini kurmuştur ve yine bu özelliklerle, sağlıklı bir yaşam sürmesine ve sağlıklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır.

Bugün dünyada sporun sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, teknik ve taktiksel) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü insanoğlu sadece kas ve kemikten yapılmamıştır insanı diğer canlılardan ayıran en büyük unsur düşünebilme özelliğidir. Dolayısıyla insanların en büyük silahı zihnini kullanabilme yeteneğidir. Kuşkusuz ki kişinin performansını fiziksel ve taktiksel etkenlerin dışında psikolojik ve duygusal faktörlerde etkilemektedir. Duygular sevinç, üzüntü, kızgınlık, öfke, korku ve coşkunluk olarak tanımlanabilir. Duyguların bilinçli olarak kullanılması

için planlı ve düzenli bir şekilde bir uzmanın denetiminde çalışılmalıdır çünkü duygularını kontrol edemeyen ve yönetemeyen sporcular maksimum performansına ulaşamazlar. Duyguların kontrol edilmesi insan davranışlarını olumlu yönde etkiler eğer duygularımız bizi kontrol etmeye başlarsa buda bizi olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla psikolojik destek almayan sporcuların hiç biri gerçek anlamda maksimum performanslarına ulaşamazlar.

Dünyada bilimsel antrenman metotları en üst seviyeye ulaşmıştır. Fiziksel özellikler maksimum seviyeye getirilmiştir. Yeni keşfedilmeye başlanan asıl konu ise olayın zihinsel boyutudur. Spor performansına katkısı olan, psikolojik becerilerde önemli rol oynamaktadır.

Birçok teknik direktör, antrenör ve koçlar fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerin yanında psikolojik becerileri de antrenman programlarına ekleyerek spor psikologlarıyla çalışmaktadırlar.

Sportif başarı bedensel performans zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır. Özellikle derbi maçları olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporculardan oluşan takımlar arasındaki müsabakalar aslında “psikolojik maçlar”dır.

Bazı araştırmalar, sporcularda hareket imgelemesinin hareketlerin en uygun hale getirilip uygulanmasında etkili olabileceğini gösterdi. Ayrıca acemi öğrencilerin yeni kabiliyetler kazanımına yardımcı olabilir (Mulder ve ark. 2004).

Sporda başarı elde etmek için birçok faktörün rol oynamasından dolayı, başarı asla kesin değildir. Diğer taraftan, sporun doğasında olan baskının altında üstün gelecek yarışmacıyı tahmin edebilirsiniz. Zayıf zihinsel becerilere sahip olan bir sporcu asla büyük yarışmaları kazanamaz. Deneyimli, antrenman bilgisine sahip, psikolojik faktörlerinde fiziksel faktörler kadar değerli olduğunun farkında olan yarışmacılar yarışma sürecinde nasıl bir ruh halinde olmaları gerektiğini bilirler.

İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin

geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

Problem çözme, bireyin amaç, ihtiyaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgilidir. Problem çözme, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir, bu da bilgiyi kullanarak ve buna orijinallik, yaratıcılık ya da hayal gücünü ekleyerek çözüme ulaşma süreci olarak açıklanabilir. Problem çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevresi ile baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir. Çünkü birey çevresiyle ve problemler ile kendi gücüyle, kendi problem çözme gücü çerçevesinde baş etmek zorundadır. Bu süreçte, bireyin yaşantısında karşılaştığı problemlerle baş edebilmek için hangi stratejiyi deneyeceğine bireysel özellikleri karar vermektedir. Bireysel özelliklerden, “kişilik yapısı” önemli etkiye sahiptir (Öztürk ve ark., 2000).

Mayers (1978), problem çözme becerisinin ruh sağlığı açısından önemli bir etken olduğunu vurgulamıştır. Bireyin problem çözme becerisini, yaşantıları, algılama gücü, olaylar karşısındaki tutumu, değerleri ve kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılmıştır (Akt: Özlek, 2003).

Her insan hayatı boyunca sürekli olarak çeşitli problemlerle karşı karşıya gelmektedir. Başka bir deyişle insanın hayatı çözülmesi gereken değişik biçim ve yapıda problemlerle doludur. Aslında insanın hayatı problemler ve bunların çözümü ile bir anlam kazanmaktadır (Büyükkaragöz ve Çivi, 1999, s. 15–75) .

Bazı problemler basit bir yapıya sahip olabilirken bazılarının da çok karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülebilmektedir. Bazı problemler duygu yüklü bazıları bilimsellik bazıları da hepsinin bileşimine sahip olabilir. Günlük yaşamda sık sık karar verme güçlükleri, büyük sorumluluk gerektiren işler, çelişen amaçlar, çeşitli engellenmeler ve ihtiyaçların karşılanmaması problemleri ile karşılaşılabilir (Basmacı, 1998).

Problem çözenin yöntemlerinde yaratıcılık ve hayal gücünden faydalandığı birçok kaynakta savunulmuştur. İmgeleme ile olan yakından ilişkiyi yola çıkarak imgeleme becerisinin problem çözme becerisiyle orantısını araştırmak istedik.

Bu çalışmaya karar verildiğinde sporda imgeleme çalışmalarının dünyada ve ülkemizde de az olduğu ve bu konuyu bilim adına çalışılması, gerektiğini düşündük. Bu araştırmamız hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenör ve sporculara istenilirse katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

1.1. Problem

Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Söz konusu amacın gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki problemlere cevap aranacaktır.

- Sporcularda hayal etme ile problem çözme arasında ilişki var mıdır?
- Sporcuların hayal etme ve problem çözme beceri düzeyi cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
- Sporcularda spor yapma süresinin hayal etme ve problem çözme beceri düzeyine göre olumlu veya olumsuz etkiler gösterir mi?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde kişisel sorunlar, hayal kırıklıkları, insanların ekonomik seviyelerinin düşük olması vb. sorunlar gün geçtikçe insanların asabileşmesine, olaylara karşı tahammül sınırlarının düşük olmasına, hoşgörüsüzlüklere ve uzun sürelerde olumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Bunun gibi durumlar ve koşullar sporcuları da etkilemekte ve bu bağlamda spor psikologlarına önemli görevler düşmektedir. sporcuların antrenman ve hazırlık programları içine zihinsel antrenman

ve müdahale stratejileri yerleştirilerek, antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulmaya çalışılmaktadır. Türkiye’de hayal etme anlamında yapılmış çok az çalışma bulunması sebebiyle bu bağlamda spor bilim adamlarına ve sporculara bir fikir vermesi açısından önemlidir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalara da yön gösterici olması beklenmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Amaçların gerçekleşmesi için anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran sporcuların objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu araştırmada kullanılacak anketler uygulanabilir nitelikte varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Muğla ilinde 14 ile 36 yaş aralığındaki bireysel ve takım sporları bağlamında farklı spor branşlarıyla uğraşan yaklaşık 550 kadın ve erkek sporcular ile sınırlıdır.
- Spora başlama süresinde ise en az bir sene evvel başlamış ve mutlaka bir yarışma veya müsabaka sürecinden geçmiş olması gerekliliği ile sınırlıdır.
- Veriler, uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

1.6. Hipotezler

- Sporcularda hayal etme ile problem çözme arasında ilişki vardır.
- Sporcuların hayal etme ve problem çözme beceri düzeyi cinsiyete, yaşa, spor yapma yılına ve spor türüne göre farklılık gösterir.

- Sporcularda spor yapma süresi hayal etme ve problem çözme beceri düzeyini olumlu olarak etkiler.
- Sporcularda cinsiyet, hayal etme ve problem çözme beceri düzeyini olumsuz olarak etkiler.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Spor

Spor günlük yaşantımızda sıkça duyduğumuz bir kelimedir. Spor, haberleri, spor sayfaları, spor saati, sporlar, sporcular ve spor ile birlikte anılan daha birçok tanım ve de kavram. Sporun tanımına ve önemine geçmeden önce uygarlık tarihinde sporun yerini değerlendirmeliyiz. Canlılığın temel belirtisi bilindiği gibi hareket olmuştur. Ve yine bilinir ki insan vücudunun eğitiminin önemli bir parçası hareketle sağlanır. İşte, bu temel mantıkla hareketin temeli beden eğitimi tarihini oluşturmaktadır (Özmen, 1999).

Günümüzde ise sporun tanımı daha da genişlemiştir. Bireysel olduğu kadar kolektif olarak ta yapılan sporu, çağımızın otoriteleri; sistem, program, organizasyon, rekor anlamını veren daha genel bir deyim olarak yorumlamaktadır (Muratlı, 2003).

Spor, insanı temel alan, onun fiziksel ve ruhsal olarak daha iyi gelişmesini amaçlayan bir faaliyettir. Bu amaca ise iki yönlü bir yaklaşımla ulaşılabilir. Bu yaklaşımlardan birincisi bireysel faaliyetlerdir. Bireyler yapacakları bedensel egzersizler ile daha sağlıklı bir fiziki ve ruhsal yapıya kavuşabilirler. Öte yandan spor toplumsal bir faaliyet olarak da hem gruplar içinde hem de uluslararası yapıldığında toplumsal uyuma dolayısıyla insanların ruhsal yapılarına olumlu katkılarda bulunur (Şahin, 1995)

Sporun karmaşık ve çok boyutlu yapısı onu net şekilde tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Burada bütün bu tanımlara yer vermek mümkün olmamakla birlikte psikolojik ve fizyolojik açıdan yapılan tanımlara kısaca değinilmiştir.

Spor genel anlamda mükemmelliği ve önderliği simgeleyen sosyal bir oluşumdur spor; oyun ile mücadeleyi birleştiren bedensel yeteneklerin daha fazla olması nedeni ile kazananları ödüllendiren üst düzeyde oyun mücadele ve sürekli çabayı gerektiren bir uğraş olarak tanımlanabilir (Fişek, 1985).

Spor eğitimi ve sosyal bakış açısıyla spor, bireysel ya da toplu oyunlar biçiminde, bazı kurallara göre gerçekleştirilen ve genellikle yarışmalara konu olan

beden hareketleri bütünü. Spor yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur (Erkal,1992).

Tüm tanımlar analiz edildiğinde; Amman sporu, haz unsuru önde gelmekle birlikte farklı amaçlar, değerler ve yaptırımlar tarafından yönlendirilen, az ya da performans ilkesine dayalı, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve bunların aşılmasını hedefleyen bedensel faaliyetler olarak tanımlamıştır (Amman, 2000).

Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (Yücel, 2003).

Spor haz duyarak, kesin kurallar çerçevesinde kazanmak için teknik ve fiziki çabanın dışında psikolojik üstünlüğünde gerekli olduğu, bireysel veya kolektif oyunlar biçiminde yapılan, sosyal bir olgudur.

2.2. Hayal Etme (İmgeleme)

Zihinsel antrenman, hareket akısının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Başer, 1998).

Hayal etme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. Hayal etme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001).

İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurulur. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Erkuş, 1994).

İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabiliriz. Başka bir anlatımla, beynimizde geçmişte yaşanan olayları hatırlayıp tekrar yaratabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları da görebiliriz. İmgeleme, gerçek duysal yaşantımızla benzerdir (görme, hissetme, duyma vb.), fakat zihinde meydana gelen iç referanslardır (Weinberg ve Gould, 1995).

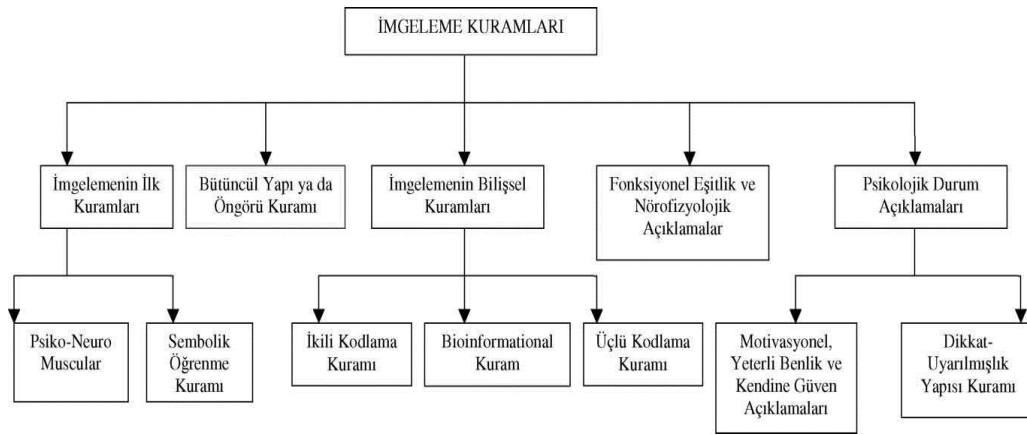
Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanır. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004).

İmgeleme genellikle baskın, etkin ve güçlü olan bir duygudur. İmgeleme yalnızca bir, birkaç veya bütün duyuları içerebilir (Konter, 1999).

2.2.1.İmgeleme Kuramları

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde mental çalışmanın etkileri ile ilgili olarak iki büyük kuramsal açıklama bulunmaktadır. Bunlar Psikoneuromuscular Kuram ve Sembolik Öğrenme Kuramıdır.

Şekil 1; İmgeleme kuramları



Psikoneuromuscular Kuram

Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000).

Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin nasıl işlev gördüğü ile ilgili bilişsel açıklamalar öne sürer. Bu kurama göre, doğada daha bilişsel olan beceriler salt motor becerilere (kuvvet görevleri) göre daha kolay kodlanabilir (Hall, 2001).

Sackett (1934) hareketleri kavramada imgelemenin sporculara yardımcı olabileceğini tartışmıştır. Sackett'in sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin hareket

örüntülerini kavrama ve kazanmada kişilere yardımcı olmak için kodlama sistemi olarak işlev görebileceğini önermiştir. Kişilerin becerileri öğrenmelerindeki yol, başarılı bir uygulama için neyin yapılması gerektiğine aşına olunmasından geçmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

2.2.2.İmgeleme Çeşitleri

Mahoney ve Avenner (1977), sporcuların genellikle imgelemeyi içsel ve dışsal perspektiften kullandıklarını belirttiler. Bu perspektifler sporcunun ve durumun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisi de faydalıdır (Weinberg ve Gould, 1995).

2.2.2.1.İçsel İmgeleme

Kendini bir beceriyi yaparken düşünmek olarak ta bilinen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir.

İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisindeydir. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Örneğin; savunma oyuncusundan kurtulan bir basketbolcu potaya basket attığını canlı bir şekilde düşünüp bunu zihninde defalarca tekrarlayarak iç referanslarını kazanabilir. Dolayısıyla sporcu bunu maçta yaşadığında paniklemeyecek, hata yapmayacak ya da hata payını azaltacaktır.

2.2.2.2.Dışsal İmgeleme

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanır. Sporcu dışarıdan nasıl görüldüğünü hayal ederken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni beceriler kazanabilir.

2.2.3.İmgelemenin Alt Boyutları

2.2.3.1.Bilişsel özel imgeleme (BÖ): Özel becerileri mükemmel bir şekilde uygulamayı içeren imgelemedir. Bu tür imgeleme bir becerinin gelişimine doğrudan etki eder (teniste mükemmel bir servis atışının imgelemesi gibi). Bilişsel özel imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında hedef performansa ulaşmada sporculara yardımcı olur.

2.2.3.2.Bilişsel genel imgeleme (BG): Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasını içerir. Sporcular imgelemeyi özel becerilerin prova edilmesi (ör: bilişsel özel imgeleme) için kullanmalarına ek olarak, ayrıca oyun planlarına katılma, oyunun stratejilerinin ve rutinlerinin prova edilmesi için de imgelemeyi kullanırlar. Bir yarışmaya hazırlanırken sıklıkla bu tür imgelemeyi kullanırlar. Bilişsel genel imgeleme oyunun stratejileri, rutinlere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı artırır. Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur.

2.2.3.3.Motivasyonel özel imgeleme (MÖ): Başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir. Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi). Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular hedefle ilgili görevleri sürdürmede daha iyilerdir.

2.2.3.4.Motivasyonel genel ustalık imgelemesi (MG- U): Sporcular yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl basa çıkabileceklerini imgelerler. Motivasyonel genel ustalık sporcunun kendine güveninin yüksek olmasına ve zor durumlarda kontrolün kendisinde olmasına yardımcı olur. Bu tür imgeleme sporcuların yeterli benlik algılarını da artırır.

2.2.3.5.Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi (MG- UY): Büyük (önemli) olan yarışmalara eşlik eden duyguları ifade eder. Motivasyonel genel uyarılmışlık, bir sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılır (Kızıldağ 2007).

Spor uzmanları ve psikologların çoğu, özellikle önemli müsabakalarda sporcuların performans seviyeleri ile imgeleme arasında doğrudan bir ilişki olduğuna inanmaktadırlar. Ama farklı spor branşlarında (bireysel veya takıma dayalı) ne çeşit imgeleme (bilişsel veya yetenek) kullanılacağı hala araştırma konusudur (Sandra ve Deborah, 2005).

2.3.Problem ve Problem Çözme Kavramları

Problem ve problem çözme kavramları için, literatür incelendiğinde, tek, ortak bir tanımın oluşturulmadığı, farklılıklar ve benzerlikler gösteren tanımlar yapıldığı görülmektedir. Burada konumuza en yakın nitelikte olan tanım ve açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.1.Problem

Problem kavramı, Latince Proballo “öne çıkan engel” kökünden türetilerek oluşan “Problema” sözcüğünden ortaya çıkmıştır. Arapça’da mesele olarak nitelendirilen sözcük, Türk Dil Kurumu Sözlüğünde düşünülüp çözülmeye, konuşulup bir sonuca bağlanmaya değer ya da gerekliliği olan durum olarak tanımlanmıştır (T.D.K., 1999).

Günümüz dilinde ise, problem kavramına karşılık olarak sor kökünden türetilen sorun kavramı kullanılmaktadır. Sorun kavramı çözümlenmesi, öğrenilmesi, bir sonuca varılması anlamlarına gelen engelli ve sıkıntılı bir durumu ifade eder. Eğitim literatüründe ise yaygın olarak problem kavramı kullanılmaktadır (Kalaycı, 2001).

Dewey’e göre problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şey olarak tanımlanır (Gelbal, 1991).

Problem Latince bir kavramdır. Problema sözcüğünden gelmektedir. Günümüz Türkçe'sinde ise, problem kavramına karşılık olarak sor kökünden türetilen sorun kavramı kullanılmaktadır. Sorun kavramı çözülmesi, öğrenilmesi, bir sonuca varılması anlamına gelen engelli ve sıkıntılı bir durumu ifade eder (Kalaycı, 2001).

Giderilmek istenen her güçlük bir problemdir. Güçlüğü giderilmek istenmesi için insanı fiziksel ya da düşünsel (zihinsel) yönden rahatsız etmesi (sezilmesi) gerekir. O halde problem, insanoğlunu rahatsız eden bir durumdur (Karasar, 1994).

Birey yaşamının başlangıç yıllarında, daha çok ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik yalın ve basit problemlerle karşılaşırken; ileriki yıllarda daha karmaşık nitelikte çok yönlü problemlerle karşı karşıya gelmektedir. Bu problemler ne ölçüde cesaretle karşılanır ve çözülebilirse bireyin yaşama uyumu da o ölçüde başarılı olur (Covey, 1999).

Morgan'a göre problem temelde bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur. Binbaşıoğlu'na göre problem bireyin karşılaştığı içinden çıkılmaz gibi görünen yeni durumlardır (Morgan, 1986).

Bireyin birden fazla olası çözüm yollarının bulunduğu ortamda, bir seçim durumunda kalmasıdır. Dolayısıyla problem bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumu olarak da değerlendirilebilir. Böyle bir durumda problem, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır. Ya da engellenme, amaç çatışmalarında olduğu gibi, hedeflerin çatışması şeklinde ortaya çıkabilir. Bu tür durumda ise problem, çatışmayı çözümleyebilmektir (Morgan, 1993).

2.3.2.Problem Çözme Süreci

Bazı araştırmacılar problem çözme sürecinde en önemli değişken olarak bireyin geçmişini inceleme eğiliminde görülürken, bazıları ise problemlerin çözümünde en önemli unsurun bireyin karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimi olduğunu savunmuşlardır (Heppner, 1978).

Bingham'ın tanımına göre "Problem, bilinen ya da belirsiz unsurları içeren bir durum sonucu meydana gelir. Bu unsurların tamamıyla bilinmez oluşu, bireyin mevcut problemlere karşı duyarlılığını engeller" (Bingham, 1998).

Problem kavramının, "var olan dengenin bozulması, birey/grup için çözülmesi gereken bir zorluğu içerdiği, bazen zihni potansiyelimiz, yaratıcılığımız, azmimizi ortaya çıkarmak için bir fırsat olduğu ve kişiden kişiye farklı algılanabildiği söylenebilir. Değişim ya da gelişmenin yeni ihtiyaçlar doğurduğu bunun da yaşamın bir parçası olduğu ve gelişim adına problemlerin çözülmesi gerektiği de bilinmelidir" (Sonmaz, 2002).

Heppner'e göre problem ile başa çıkma, "Kişinin problemleri çözme yeteneğine, kendini bilişsel olarak değerlendirmesine ve konsantre olmasına bağlıdır" (Baumgardner, 1986).

Bireyler birbirleriyle etkileşimleri sonucunda grup ve toplumda birbirlerinin kendilerini gerçekleştirmesine yardımcı olurlar. Bu gelişim ve gerçekleşme süreci her zaman arzu edilen doğrultu ve düzeyde gitmeyebilir. Bireyler birçok problemle karşılaşabilirler ve çatışmalar yaşayabilirler. Böyle durumlarda bireylerin gereksinim duyacağı psikolojik yardım ancak psikolojik danışma ile verilebilir.

Problem sözcüğü Grekçe'de proballo (öne çıkan engel) sözcüğünden türetilmiş, "problema" kelimesinden gelmektedir. Webster sözlüğünde problem; "araştırma, düşünme ve cevaplama için ileri sürülen bir soru" şeklinde tanımlanır. Türk Dil Kurumu sözlüğünde problem "düşünüp konuşmaya, bir sonuca bağlanmaya değer ya da gerekliliği olan durum" olarak ifade edilmiştir (Oğuzkan, 1993, Yeaw, 1979).

Problem, bireyin istediği hedefe ulaşmak amacıyla yönlendirdiği mevcut güçlerinin karşısına çıkan engel olarak tanımlanabilmektedir (Bingham, 1976).

Bireyin zihnindeki bir durum, hemen herhangi bir güçlkle karşılaşmaksızın, belli hareketlerle ortadan kaldırılabiliyorsa bir problem durumu ya da problemin varlığından söz edilemez. Ancak, hangi hareketlerin yapılacağı belli değilse ve bu

hareketlerden hangisinin güçlükleri ortadan kaldıracacağı bilinemiyorsa, çözülmesi gereken bir problemin varlığından söz edebilir (Poyla, 1987).

John Dewey problemi, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şey olarak açıklamaktadır. Problem, zihni karıştıran ve inancı belirsizleştiren şeyler olarak algılandığında problemin çözümü, belirsizliklerin ortadan kaldırılmasıdır (Baykul, 1987).

Bu tanıma göre, bir durumun problem olması için insan zihnini karıştırması, bu durumun birey için yeni, daha önce hiç karşılaşılmamış bir durum olması gerekmektedir.

“Ortak” problemler bile bu problemlerle karşı karşıya kalan bireylerin yaşamlarında aynı biçimde görülemeyeceği için, her bireyin problem çözme sürecinin farklı olması da kaçınılmaz olacaktır (Bingham, 1976).

İnsanın doğduğu andan itibaren ölünceye kadar, büyük ve küçük birçok problemlerle karşı karşıya olduğunu belirten Başaran’ a göre, problem bireyi rahatsız eden ve çözüm bekleyen maddi ve manevi her şeydir (Başaran, 1990).

Gagne ve Skinner gibi araştırmacılar problem çözme sürecinde en önemli değişken olarak bireyin geçmişini incelemektedirler. Kohler ve Maier gibi, problemlerin çözümünde en önemli unsurun bireyin karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimi olduğunu savunmuşlardır (Heppner, 1978).

J. Dewey’e göre problem çözme süreci şu aşamalardan oluşmaktadır

- Problemin farkında olmak ve onunla uğraşma isteği duymak.
- Problemi açıklamak, ilgili olduğu alanı tanımak ve ilgili olduğu problem grubunu anlamaya çalışmak.
- Probleme ilgili bilgileri toplamak, problemin çözümüne ilişkin bilgileri seçmek ve belirlemek.
- Toplanan bilgiler ışığında muhtemel çözüm yollarını belirlemek.
- Kullanılan çözüm yolunu değerlendirmek (Fidan, 1986).

Lazarus ve Folkman problemle başa çıkma ile problemi değerlendirme arasında ilişkiyi açıklamaya çalışmışlardır. Bu değerlendirme problemin etki ve tepkileri arasında ortaya çıkan bilişsel değerlendirmeyi içermekte ve üç tip bilişsel değerlendirmeden söz edilmektedir.

Birincil değerlendirme problemin etkisinin yersiz, yararsız veya zararlı olup olmadığı konusundaki değerlendirmedir. Yapılan bu değerlendirme karşılaşılan durumun tehdit, mücadele uyandırıcı, kayıp yaratıcı veya zarara uğraticı olarak tanımlanmasını içermektedir. Bir başka ifade ile birey için problemin etkisi ve önemiyle ilgili bir seri bilişsel etkinlik olarak karşılaşılan durumun yararlı ve zararlı olarak değerlendirilmesine göre olumlu ya da olumsuz duygu durum oluşmaktadır.

İkincil değerlendirme başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesini içermektedir. Bu aşamada, hangi başa çıkma seçeneklerinin mevcut olduğu, bunların etkili olup olmayacağı ya da kişinin bunları etkili olarak kullanma yeterliliğinin olup olmadığı gözden geçirilmektedir. Bireyin, potansiyel olarak problemle başa çıkabileceğini düşünmesi, olumsuz duygunun oluşma olasılığı azalmaktadır.

Üçüncü tip değerlendirme, bireyin bilişsel başa çıkma çabalarının bir sonucu olarak varolan bilgisini yeniden değerlendirmesi, gözden geçirmesi ve yapılandırması sürecidir. Bireyin, çevreden gelen ya da kendisinin edindiği yeni bilgiye dayalı olarak daha önce sahip olduğu bilgi ile ilgili değişiklik yapmasıdır (Türküm, 1999).

Problem çözme sürecinin hem zihinsel bir faaliyet ya da beceri hem de eğitimde teknik ya da yöntem olduğunu belirten Kabadayı, problem çözme sürecinin eğitimde alabileceği boyutları değerlendirmiştir;

Kabadayı'ya göre problem çözme;

- Bilişsel bir özellik ya da davranış,
- Duyuşsal özellik,
- Bir yöntem bir yaşantıdır.

Kabadayı'nın görüşleri doğrultusunda problem çözmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikleri içeren karmaşık bir süreç olduğu görülmektedir (Kabadayı, 1992).

Problem çözme, bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Bu doğrultuda, problem çözme karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak ele alındığında kişinin problemi hissettiğinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği bir süreç şeklinde açıklanabilmektedir (Morgan, 1993).

2.3.3.Problem Çözme

Problem çözme, kişinin, günlük hayatta, akademik içerikli ve/veya bilimsel problemler dışında, yaşamı boyunca karşılaşılabileceği, engel yaratan, strese sokan, çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya koyduğu, bir dizi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinliği içeren karmaşık bir süreçtir (Heppner, 1987).

Problem çözme bir zaman, çaba, enerji ve alıştırma işidir. Bireyin ihtiyaç, amaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgili olması ve aynı zamanda yaratıcı düşünce ile zekâ, duyu, irade ve eylem gibi unsurları kendinde birleştirmesinden dolayı da çok yönlü bir eylemdir. Ayrıca bireyin problemlerini çözmeye yönelmesi, cesareti, isteği ve kendine güven duygusu ile doğru orantılıdır (Ferhan, 1985).

Bir insan için problem olan bir şey daha fazla ilgili bilgiye sahip bir kişi için problem olmayabilir. Bu nedenle problem kişiseldir. Örneğin araba sürmek bir sürücü adayı için problem olabilir; ancak bir sürücü için problem değildir. Mayer, problemleri "iyi tanımlanmış problemler" ve "kötü tanımlanmış problemler" olmak üzere ikiye ayırır. İyi tanımlanmış problemlerde başlangıç durumu ve izin verilebilir hareketler ya da işlemler tamamen açıklanmıştır. Kötü tanımlanmış problemlerde ise bir açıklık yoksunluğu söz konusudur. Günlük hayatta karşılaştığımız problemler çoğunlukla kötü tanımlanmış problemlerdir (Mayer, 1996).

Daha önce işe yarayandan ziyade yeni, orijinal çözümler geliştirme eğilimi gösterirler. Düşünme tercihi olan bireyler problem çözerken mantık ve analiz

kullanma eğitli gösterirler. Onlar ayrıca nesnelliğe ve sonuç çıkarmada gayri şahsi olmaya değer verirler. Çözümlerin gerçekler, modeller veya düşüncedeki prensipler açısından mantıklı olmasını isterler. Bunun tersi olarak, hissetme tercihi olan bireyler daha çok problem çözme işleminde değerleri ve hisleri ele alırlar (Huitt, 1991).

Karşılaşılan problemlerin çözümünde bazı olumlu kişilik özellikleri etkili olabilmektedir. Bu kişilik özellikleri özgüven duygusuna sahip olma, nesnel bir bakış açısı, yaratıcı düşünebilme, olaylar karşısında fazla kaygılanmama, atılgan olabilmedir (Saygılı, 2000).

Bireylerin problemlerin çözümü için kullandıkları başa çıkma aktivitelerinin iki amacı vardır. Birincisi problem çözme ikincisi duygusal düzenlemedir. Duygusal problem çözme becerisinin zeka ile ilişkili olduğu ve sosyal problem çözmeye oranla daha fazla soyut düşünme yeteneği gerektirdiği belirtilmiştir (Siegel, 1976).

Heppner problem çözme, problemlerle başa çıkma ile eş anlamda kullanır. Gerçek yaşamda kişisel problem çözme içsel veya dışsal isteklere uyum sağlamak için amaca yönelik bir dizi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal işlemler olarak tanımlanır. Problem çözme, bir soruna yaklaşma veya kaçmaya yönelik bilinçli ve bilinçsiz, başarılı ve başarısız eylemleri içerir. Problem çözme rasyonel, mantıklı, bilişsel bir bilgi işlem süreci olarak basitleştirilemez. Gerçek yaşamda problem çözme dinamik ve aktiftir. Kişisel problem çözme oldukça karmaşık bir süreçtir. Tipik bir problem anında çözülebilir veya sayısız kararları içerebilir. Pek çok olası çözümü olabilir ya da değerlendirmeyi engelleyecek kadar belirsiz olabilir (Heppner, 1987).

Problem çözme yöntemleri en basitten en karmaşık olana göre ele alındığında şu yöntemler kullanılır.

İçgüdülerden yararlanma: Problemin içgüdü ile çözülmesidir. Hayvanlarda daha sıktır.

Deneme-yanılma: İnsan bir problemle karşılaşınca birçok tepkide bulunur. Birey nedenini fazla aramadan, bunlardan amaca götürücü olanları seçer ve bunları

yinelemeye çalışır, diğerlerini atar. Böyle bir problem çözme yöntemi bilinçli bir öğrenme yöntemi sayılmaz.

Ezbere dayalı çözüm: İnsanlar sadece geçmişte başarıyla kullanmış oldukları yöntemleri uygular. Eğer yeni çözüm daha önce çözdüklerine benziyorsa daha az düşünerek bunu da kolayca çözebilir. Ancak çoğu kez sorunlar farklı olduğu için bu yöntemin yalnız başına kullanımı başarı sağlamaz.

Başkalarının yaşantılarından yararlanma: Bir problem çözümlenmediği zaman ya başkalarının bizzat kendilerinden yardım görülür ya da onların yapıtlarına başvurulur.

Uslamlama yöntemi: Problem çözmeye en güvenilir yöntemdir. Başkalarının yaşantılarından yararlanma yöntemi, bu yöntemle birlikte uygulandığında daha yararlı olur. Uslamlama düşünmenin bir türüdür. Zihin herhangi bir problem karşısında uslamlamada bulunurken bu yöntem veya işlemlerin hepsi veya bir kaçını kullanır (Binbaşoğlu, 1987).

Problem çözme herkes için en iyi ve doğru çözümü bulma yöntemidir. Problem çözme programının amacı bireylerin problem çözme için harekete geçmelerine yardımcı olmaktır. Problem çözme eğitiminde birey problemin ne olduğunu anlar, bu problemin çözümü için ne istediğini belirler, belirlediği hedefe ulaşmasını sağlayacak yollar görür. Eğer seçtiği yollar hedefe ulaşmanın olanaksız olduğunu gösteriyorsa kadar başka yollar dener. Bunu yapabilmek için problem çözme programında bir takım sistematik basamakları izlemek gerekir. Bunlar;

- Genel yönelim (Oryantasyon)
 - Giriş
- Problemin tanımlanması
 - Sorun ne?
- Öncelikli problemlerin belirlenmesi
 - Hangisinden başlamak istiyorum
- Hedefin seçilmesi
 - Ne istiyorum

- Alternatiflerin üretilmesi
Neler yapabilirim
- Alternatiflerin değerlendirilmesi
Neler olabilir
- Karar verme
Kararım ne
- Uygulama
Eylemim ne?
- Sonuçları değerlendirme
İşe yaradı mı?

Heppner bu aşamaları psikolojik danışma ilişkisi içinde şu şekilde sıralamaktadır.

- Genel yaklaşım
- Problemin tanımı
- Seçeneklerin oluşturulması
- Karar verme
- Değerlendirme

Problem çözme basamakları bu sıralamaların yanında genel olarak aşağıdaki şekilde de incelenebilir.

- Problem çözmeyi gerektiren/sorunu duyma
- Problemi tanıma
- Çözüm yolları arama
- Eylemi değerlendirme
- Kararı uygulama
- Çözümü değerlendirme (Oğuzkan, 1993).

2.3.4.Problem Çözme Becerisi

Yaşam bir problem çözme süreci olarak değerlendirilebilir. İnsanoğlu doğduğu andan itibaren ölünceye kadar, niteliği veya niceliği ne olursa olsun birçok sorunla karşı karşıyadır. Bu sorunların çözebilmesi ve geliştirdiği problem çözme yöntemleri ile ölçüde hayata uyum sağlamasını ve yaşam dengesini kurmasında etkili olacaktır. Psikosoyal gelişim kuramında Eric Ericson“ problemler, insanı olgunlaştırır; başarılı kimlik statüsüne ulaşan bireyler yaşamlarında problem yaşamış ve problemlerine çözüm bulmuş kişilerdir” ifadesini kullanmaktadır. Ericson’a göre önemli olan karşılaşılan problemleri birer gelişme fırsatı olarak değerlendirebilmektir (Burger, 2006).

2.3.5.Problem Çözmenin Önemi

Problem çözme; ortaya çıkan rahatsızlık verici durum ile baş edebilmek için etkili olabilecek çeşitli çözüm yollarının üretilmesi ve bunlar arasından etkili olanının seçilmesidir (D’zurilla ve Goldfried, 1971).

Kendilerini etkili problem çözücü olarak gören kişilerin, problemden kaynaklanan depresyonu daha az hissettikleri, daha düşük düzeyde sürekli kaygı yaşadıkları, problemleri ve kaygı verici durumları daha az algıladıkları bulunmuştur (Nezu, 1985).

2.3.6.Problem Çözme Aşamaları

Günümüzde bilimsel yöntem olarak adlandırılan problem çözme aşamaları J.Dewey tarafından geliştirilmiştir. Problem çözme süreci basamakları genel anlamda beş başlık altında ifade edilmiştir (Başaran, 1997).

Problem Hissedilmesi: Bireyin herhangi bir gereksinimini karşılamak istediği anda bir engellemeyle, bir güçlükle karşılaştığının farkına varması.

Problem Tanımlanması: Bireyin gereksinmesinin karşılanmasını engelleyen durumu bir problem olarak ifade etmesi.

Problemın çözümünü sağlayabilecek olan seçenekler: Hipotezlerin geliştirilmesi ya da yanıtlandığı zaman problemın çözümüne katkı getirebilecek olan soruların hazırlanması.

Gözlenebilir doğrulayıcıların belirlenmesi: Hipotezlerin sınanması ya da problemlerin yanıtlanması için gerekli olacak gözlenebilir verilerin neler olduğunun önceden kararlaştırılması.

Hipotezlerin test edilmesi: Ortaya çıkan sonuçları değerlendirilmesi ve raporlanması.

Heppner, problem çözmenin bir bütün olarak ele alınmasının yanlış olacağını, problemi anlamak için onu farklı evrelerde ele almak gerektiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda problem çözmenin dört evrede oluştuğunu değerlendirmiştir. Bu evreler sırasıyla genel yaklaşım, problemın tanımı ve formülasyonu, seçeneklerin üretimi ve karar vermedir.

2.3.7. Problemın Tanımı ve Formülasyonu

Kişinin problemi yeterli düzeyde tanımlayabilmesi için, şu üç alanla ilgili unsurların incelemesi gerektiğini ileri sürmüştür (Heppner, 1978).

- Kişinin kendi davranışlarını, bilgisini, hislerini, problemlili durumlar ve sonuçları hakkındaki duygularını değerlendirmesi.
- Problemlili durumu ilgilendiren çevreyi değerlendirmesi.
- Hedefler, beklentiler ve çatışmalar içeren problemlili durumun sınırlarının çizilmesi.
- Problem çözmede ilk basamağı oluşturan "problemın tanımlanması ve formülasyonu" aşamasının hemen arkasından "seçeneklerin üretilmesi" basamağı gelmektedir.

Seçeneklerin Üretilmesi

Kişi, problemlerine çözüm yolları üretirken, içinde bulunduğu problemin özelliklerine ve "yaratıcı ol" gibi pekiştirici komutlara bağlı olarak daha üretken olabilir. Bunun yanı sıra, kişinin söz konusu geçmiş tecrübelerinin, kimi zaman problem çözme becerilerini engelleyici olabileceğini de belirtmişlerdir (Heppner, 1978).

2.3.8.Problem özme Sürecindeki Aşamalar

Genel Yaklaşım: Bu ilk aşama, bireyin belirli bir çözümü benimsemesi yada reddetmesini sağlayan, destekleyici yada engelleyici nitelikte olabilen ve bireyi belirli bir biçimde davranmaya yönelten zihinsel eğilimdir.

Problemin tanımlanması: Bu aşama sorunun tanımlanması ve biçimi ile ilgilidir.

Seçeneklerin Oluşturulması: Seçeneklerin oluşturulması hedef yönelimli bir süreç olduğundan doğal olarak seçimi gerektirir.

Oluşturulan seçeneklerin sayısı, bireysel sorunların duygusal öğeler taşıması nedeniyle az olabilir. Engellenmişlik hissinin eylemlerdeki akıcılığı azalttığını ve başarısızlıkların genelde problem çözme stratejilerini olumsuz etkilediğini gösteren araştırma bulguları vardır.

Karar Verme: Bu süreç eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli bir tanesini seçmek olarak tanımlanabilir.

Karar verme sürecinin amacı, bireyin kararından memnun olma olasılığını artıracak bir dizi eyleme girmesine yardımcı olabilmektir.

Değerlendirme: Bu aşama eylem planını uygulayıp sonucun belli bir standartla karşılaştırılmasını içerir. Eğer birey, eylemlerini karşılaştırır ya da verilmiş bir standartla uygunluğuna bakarsa (test etme) birey bu aktivitelerden yeni sonuçlar üretir ya da eylemlerini durdurur.

Değerlendirme, sorun çözenin son aşamasında seçilen eylem yerine getirildikten sonra olur ve gerçek sonucu değiştirmek için düzenlenmiştir. Bu aşama olmaz ise birey sıkıntıları için doğru çözümler keşfetmek yerine hareket yönü belirsiz bir performansta ısrar edebilir.

D’Zurilla ve Goldfried (1971), problem çözme sürecini, tanımlanabilen aşamalara ayırmışlardır. Bunlar:

- Genel yaklaşım
- Problemin tanımlanması
- Seçeneklerin yaratılması
- Karar verme
- Değerlendirme (D’Zurilla ve Goldfried, 1971).

Bireylerin sahip olduğu problem alanlarından biri olarak “kişiler arasında yaşanan problemler” sosyal problem çözme kavramı içinde ele alınmaktadır. Sosyal problem çözme kavramı oldukça geniş anlamda kullanılmakta ve bireyin yaşantısında karşılaştığı tüm problemleri kapsamaktadır. Kişiler arası problem, “etkileşimde bulunan taraflardan en az birinin, mevcut etkileşim biçimi ile ideal etkileşim biçimi arasındaki farkı algıladığı, bu fark yüzünden gerginlik hissettiği, gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde bulunduğu ancak, girişimlerinin engellendiği bir durum” olarak tanımlanmaktadır (Öğülmüş, 2001).

Problem çözme, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme süreci olarak ele alındığında, bireyin problem çözmeye yönelmesi, cesareti, isteği ve kendine güven duygusu kişiler arası problemlerinin çözümede etkili olabilmektedir. Ayrıca bu tür problemlerin çözümünde özgüven duygusuna sahip olma, nesnel bir bakış açısı, yaratıcı düşünebilme, olaylar karşısında fazla kaygılanmama, atılgan olabilme gibi bazı kişilik özelliklerinin katkısı olduğu belirtilmektedir (Nezu, 1985).

Yapılan araştırmalar, bireylerin sahip olduğu bazı kişilik özelliklerinin bazı başa çıkma faaliyetlerine daha kolay yönelmeyi sağladığı söylenebilir. Örneğin, deneklerin normaller, kaygılılar ve abartılılar olarak ayrılıp bu özelliklerine göre başa çıkma davranışının incelendiği bir araştırma normallerin belirgin bir şekilde diğer

gruptakilerden farklı olarak sosyal destek aramayı daha az kullandıklarını ortaya koymaktadır. Başka bir araştırmada ise nevrotilikliğin ve dışa dönük olmanın problem çözme davranışıyla ilişkisi incelenmiş ve nevrotilik eğilimli olanların problem karşısında duygu odaklı başa çıkma davranışlarını belirgin şekilde dışa dönük olanlardan daha az kullandıkları anlaşılmıştır (Türküm, 1999).

Bireylerin, kişiler arası problem çözme davranışlarında başa çıkma davranışı ile ilgili olan diğer kişilik özellikleri de öğrenilmiş çaresizlik ve öğrenilmiş güçlülük kavramlarıdır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin kendi yaptığı davranışlarla başına gelebilecek olaylar üzerindeki etkisinin olmadığı sonucuna vararak, problemi çözmek için gerekli çabayı sarf etmekten vazgeçmesidir (Senemoğlu, 2004).

2.3.9. Problem Çözme Yaklaşımları

İç görü problemin bütün öğelerini tanıdıktan sonra ortaya çıkar. Bilişsel psikologlar deneme yanılmanın yalnız davranış düzeyinde değil, aynı zamanda örtük bir biçimde algısal ve bilişsel bir düzeyde de olduğunu kabul ederler. Bu bilişsel deneme yanılmalar, onlara göre iç görüden önce gelir ve iç görüye bir hazırlık oluşturur (Cüceloğlu, 1993).

Problem çözmek için başvuru en eski yöntemlerden biri, deneme yanılma yöntemidir. Ancak deneme yanılma yöntemi ile sorunlara her zaman çözüm bulmak mümkün olmayıp aynı zamanda bu yöntem zaman alıcıdır (Uyar, 2002).

Problem çözme yaklaşımlarında başka bir metot olan, karşılaştırmalı problem çözme ise şu andaki problem ve diğer ilgili problemler arasında bir karşılaştırma yapmaktır. Karşılaştırmalı problem çözümlerinde yöntem, "C, D için ne ise A, B için odur" şeklindeki yaklaşımdır. Karşılaştırmalı problem çözmeye 6 süreç belirlenmiştir (Gleitman ve ark., 1998).

- A ve B terimlerini şifrelemek (örnek göz ve kulak)
- Çıkarım
- Haritalama
- Uygulama

- Haklı çıkarma (önceki işlemlerin doğruluğunun test edilmesi).
- Tepki hazırlama

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Farklı spor branşlarıyla uğrasan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak kullanılan anket, ilgili kurumsal kaynaklar, benzer konular üzerine yapılmış araştırmalar farklı spor branşlarıyla uğrasan sporcuların serbest tasvir ve tanımlamaları ile gerçekleştirildiğinden survey (tarama) modelinde bir araştırmadır.

3.1.Evren ve Örneklem

Bu çalışma Muğla ilinde yaşayan 14-36 yaş arasında bulunan toplam 540 gönüllü kadın ve erkek sporcuya uygulanmış olup bunların içinden 36 tanesinin anket sorularına eksik cevap vermesinden dolayı değerlendirmeye alınmamıştır. Toplam 265 erkek ve 239 kadın olmak üzere 504 anket değerlendirme kapsamına alınmıştır.

3.2.Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Hayal Etme Ölçeği” ve problem çözme becerisi algıları için “Problem Çözme Becerisi Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu formda kişinin yaşı, cinsiyeti, yaptığı spor dalı ve kaç yıldır sporla ilgilendiği olmak üzere 4 kişisel bilgi sorusu cevaplaması istenmiştir.

3.4.Sporda Hayal Etme Envanteri (SHE)

Hall ve arkadaşları (1998) sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Sporda İmgeleme Envanterini- SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) geliştirmişlerdir.

Envanterin Türkçe 'ye çevrilme sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, envanterin orijinal biçimine tamamen bağlı kalınmıştır. Envanterin Türkçe 'ye çevrilme süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki envanterin İngilizce 'den

Türkçe ‘ye ve Türkçe ’den tekrar İngilizceye çevrilme aşaması ve ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup sporcuda sınanmasıdır.

Envanter önce İngiliz dil bilim alanında çalışan üç uzman tarafından İngilizceden Türkçe ‘ye çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen çevirilerden ortak ifadeler belirlenmiş ve envanterin Türkçe taslağı oluşturulmuştur. Oluşturulan taslak envanter başka üç uzman tarafından ayrı ayrı Türkçe ‘den tekrar İngilizce ‘ye çevrilmiştir. İngilizceye çevrilen envanter envanteri geliştiren kişi olan Hall’e gönderilmiş ve orijinal envanterle karşılaştırması rica edilmiştir. Hall ifadelerin üst düzeyde bir benzerliğe sahip olduğunu belirttiikten sonra pilot uygulamaya geçilmiştir. Envanterin Türkçe ‘ye çevrilmesi sürecinin ikinci aşamasında Türkçeleştirilmiş olan envanter anlaşılabilirliğinin test edilmesi için Mersin’de atletizm ve futbol dallarından 50 sporcuya uygulanmıştır. Envanterin anlaşılabilirliğinde bir problemle karşılaşmadığı saptandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir (Kızıldağ, 2007).

Tablo 1. Alt Boyutlar, Alt Boyutlardaki Maddeler ve Toplam Madde Sayıları

| Alt Boyutlar | Alt Boyutlardaki Maddeler | Madde Sayısı |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Bilişsel İmgeleme | 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15 | 9 |
| Motivasyonel Özel İmgeleme | 3, 6, 8, 10, 20 | 5 |
| Motivasyonel genel | 11,12, 17, 19 | 4 |
| Motivasyonel Genel Ustalık | 16, 18, 21 | 3 |

Farklı spor branşındaki sporcuların hayal etme biçimlerini belirlemek amacıyla “Sporda Hayal Etme Envanteri (SHE)” kullanılacaktır. Bu çalışma da bu ölçeğin uyarlanması çalışmasıdır

3.5.Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Problem Çözme Envanteri (PÇE), Heppner ve Petersen tarafından, çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkan “genel yönelim”, “problemin tanımı”, “alternatif üretme”, “karar verme” ve “değerlendirme” gibi problem çözme aşamaları göz önünde bulundurularak, kişinin problemlerini çözebilme yeterliği konusunda

kendisini nasıl algıladığının yanı sıra, problem çözme yönteminin boyutlarını da belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Heppner, Petersen, 1992).

Envanterin Türkçe 'ye çevrilmesi ilk Akkoyun ve Öztan, daha sonra Taylan, Savaşır ve Şahin tarafından yapılmıştır (Savaşır, Şahin, 1997).

PÇE, 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, (1) Her zaman böyle davranırım, (2) Çoğunlukla böyle davranırım, (3) Sık sık böyle davranırım, (4) Arada sırada böyle davranırım, (5) Ender olarak böyle davranırım, (6) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Bu maddeleri puanlarken 1=6, 5=2, 4=3, 2=5, ve 6=1 şeklinde tersine çevrilir. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Orijinal envanterden alınabilecek puan ranjı, 32-192'dir. Puanlamada olumlu faktörlerde (Düşünen Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım) düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir. Olumsuz faktörlerde ise (Aceleci Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım) düşük puanlar, problem çözme algısında daha çok bu faktörlerin kullanılma eğilimi olduğunu ifade eder (Keleş, 2001).

3.6.Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilerin analizinde istatistik paket programı kullanılarak; demografik dağılım için yüzde ve aritmetik ortalama değerleri, cinsiyetler, yaşlar ve spor türleri arası farklılıkları bulmak için independent t testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise Pearson correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık derecesi $P>0,05$ ve $P>0,01$ olarak alınmıştır (Karasar, 1994).

4. BULGULAR

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Özellikleri ve Yüzde Değerleri

| Cinsiyet | F | % |
|----------|-----|------|
| Kadın | 239 | 47,4 |
| Erkek | 265 | 52,6 |

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine bakıldığında 239 kadın (%47,4) ve 265 erkek (%52,6) sporcunun katıldığı görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Yapmış Oldukları Spor Türleri ve Yüzde Değerleri

| Spor Türü | F | % |
|------------------|-----|------|
| Takım Sporları | 307 | 60,9 |
| Bireysel Sporlar | 197 | 39,1 |

Araştırmaya katılanların yapmış oldukları spor türlerine bakıldığında araştırmaya 307 takım sporu yapan (%60,9) ve 197 bireysel spor yapanların (%39,1) katıldığı görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Yaş Özellikleri, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Yaş | F |
|----------------|-------|
| Ortalama | 17,99 |
| Standart Sapma | 3,32 |

Araştırmaya katılanların yaş özelliklerine bakıldığında araştırmaya katılanların 17.99 yaş ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Spor Yapma Yılları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Spor Yapma Yılı | F |
|------------------------|----------|
| Ortalama | 6,78 |
| Standart Sapma | 3.93 |

Araştırmaya katılanların spor yapma yıllarına bakıldığında araştırmaya katılanların spor yapma yılları ortalamasının 6,78 olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Hayal Etme (İmgeleme) Özellikleri, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Bilişsel İmgeleme | |
|--------------------------------|------|
| Ortalama | 5.18 |
| Standart Sapma | 1.04 |
| Motivasyonel Özel İmg. | |
| Ortalama | 5.10 |
| Standart Sapma | 1.36 |
| Motivasyonel Genel İmg. | |
| Ortalama | 4.64 |
| Standart Sapma | 1.46 |

Araştırmaya katılanların hayal etme alt boyutlarını oluşturan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel özellikleri tabloda görülmektedir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Problem Çözme Becerisi Özellikleri. Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Problem Çözme Güveni | |
|-----------------------------|------|
| Ortalama | 2.88 |
| Standart Sapma | .99 |
| Yaklaşma-Kaçınma | |
| Ortalama | 2.89 |
| Standart Sapma | .68 |
| Kişisel Kontrol | |
| Ortalama | 3.13 |
| Standart Sapma | .62 |

Araştırmaya katılanların problem çözme becerisi alt boyutlarını oluşturan problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol özellikleri tabloda görülmektedir.

Tablo 8. Demografik Veriler ile Hayal Etme ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutları Arasındaki İlişki Düzeyleri.

| DEĞİŞKENLER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|---------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 1 Cinsiyet | | | | | | | | | | |
| 2 Yaş | ,059 | | | | | | | | | |
| 3 Spor Türü | -,070 | ,091* | | | | | | | | |
| 4 Spor Yapma Yılı | ,154** | ,501** | -,073 | | | | | | | |
| 5 Bilişsel İmgeleme | ,110* | ,117** | ,047 | ,207** | | | | | | |
| 6 Motivasyonel Özel İmg. | ,085 | ,003 | ,045 | ,093* | ,529** | | | | | |
| 7 Motivasyonel Genel İmg. | -,147** | -,034 | ,012 | -,017 | ,236** | ,390** | | | | |
| 8 Motivasyonel Genel- Ustalık | ,090* | ,052 | ,041 | ,092* | ,676** | ,451** | ,194** | | | |
| 9 Problem Çözme Güveni | -,036 | ,039 | ,021 | -,087 | -,241** | -,114* | ,016 | -,221** | | |
| 10 Yaklaşma-Kaçınma | ,009 | -,019 | ,059 | -,046 | -,270** | -,125** | ,007 | -,277** | ,654** | |
| 11 Kişisel Kontrol | -,047 | -,038 | ,036 | -,068 | -,177** | -,030 | ,120** | -,135** | ,248** | ,367** |

* P> 0,05, ** P> 0,01

Tabloda faktörler arası bağıntı düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada bağıntı katsayısı (r) 0,0 ile 0,10 arası “çok düşük düzeyde bağıntı”; 0,10 ile 0,30 arası “düşük düzeyde bağıntı”; 0,30 ile 0,50 arası “orta düzeyde bağıntı”; 0,50 ile 0,70 arası “yüksek düzeyde bağıntı”; 0,70 ile 0,90 arası “çok yüksek düzeyde bağıntı” ve 0,90 ile 1 arası “mükemmel bağıntı” olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1988). Demografik değişkenlerle ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyleri çok düşük, düşük ve orta seviye düzeylerinde değişkenlik göstermektedir. Alt boyutlar is kendi aralarında düşük, orta ve yüksek düzey bağıntılar içermektedir.

Hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerleri ile cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($p>0,05$, $p>0,01$, $p>0,001$), spor türü ile ilgili anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p>0,05$)

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p>0,05$, $p>0,01$).

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel genel imgeleme değerleri ile cinsiyet değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$). Aynı zamanda bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık değerleri ile cinsiyet, spor yapma yılı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Problem çözme becerisi alt boyutlarından problem çözme güveni değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Problem çözme becerisi alt boyutlarından yaklaşma-kaçınma değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme,

motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$). Aynı zamanda Problem çözme güveni değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Problem çözme becerisi alt boyutlarından kişisel kontrol değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$). Aynı zamanda motivasyonel genel imgeleme, problem çözme güveni ve yaklaşma-kaçınma değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Tablo 9. Hayal Etme Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu

| DEĞİŞKENLER | Cinsiyet | N | X | SS | sd | t | p |
|-----------------------------------|----------|-----|------|------|-----|-------|---------------|
| Bilişsel İmgeleme | Kadın | 239 | 5,06 | 1,06 | 502 | -2,49 | ,013* |
| | Erkek | 265 | 5,29 | 1,00 | | | |
| Motivasyonel Özel İmg. | Kadın | 239 | 4,98 | 1,47 | 502 | -1,90 | ,058 |
| | Erkek | 265 | 5,21 | 1,25 | | | |
| Motivasyonel Genel İmg. | Kadın | 239 | 4,87 | 1,49 | 502 | 3,34 | ,001** |
| | Erkek | 265 | 4,44 | 1,40 | | | |
| Motivasyonel Genel-Ustalık | Kadın | 239 | 5,32 | 1,34 | 502 | -2,03 | ,043* |
| | Erkek | 265 | 5,55 | 1,21 | | | |

* $p>0,05$, ** $p>0,01$

Hayal etme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı t test analizi ile yapılmış ve sonuçlar tablo 9’da verilmiştir. Buna göre hayal etme ölçeğinin üç alt boyutu; Bilişsel İmgeleme [$t(502)=2,49$ $p>0,05$], motivasyonel genel, [$t(502)=3,34$ $p>0,01$] ve motivasyonel genel ustalık [$t(502)=2,03$ $p>0,05$] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Tablo 10. Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu

| DEĞİŞKENLER | Cinsiyet | N | X | SS | sd | t | p |
|-----------------------------|----------|-----|------|------|-----|------|------|
| Problem Çözme Güveni | Erkek | 265 | 5,55 | 1,21 | 502 | ,79 | ,426 |
| | Kadın | 239 | 2,84 | ,95 | | | |
| Yaklaşma-Kaçınma | Erkek | 265 | 2,77 | 1,02 | 502 | -,21 | ,836 |
| | Kadın | 239 | 2,88 | ,66 | | | |
| Kişisel Kontrol | Erkek | 265 | 2,89 | ,69 | 502 | 1,06 | ,288 |
| | Kadın | 239 | 5,06 | ,60 | | | |

P>0,05

Problem çözme becerisi alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı t test analizi ile yapılmış ve buna göre, cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 11. Hayal Etme Alt Boyutlarının Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu

| DEĞİŞKENLER | Spor Türü | N | X | SS | sd | t | p |
|-----------------------------------|-----------|-----|------|------|-----|-------|------|
| Bilişsel İmg. | Takım | 307 | 5,15 | 1,05 | 502 | -1,06 | ,289 |
| | Bireysel | 197 | 5,25 | 1,03 | | | |
| Motivasyonel Özel İmg. | Takım | 307 | 5,05 | 1,35 | 502 | -1,01 | ,315 |
| | Bireysel | 197 | 5,18 | 1,38 | | | |
| Motivasyonel Genel İmg. | Takım | 307 | 4,6 | 1,42 | 502 | -,27 | ,790 |
| | Bireysel | 197 | 4,67 | 1,54 | | | |
| Motivasyonel Genel-Ustalık | Takım | 307 | 5,40 | 1,27 | 502 | -,93 | ,356 |
| | Bireysel | 197 | 5,51 | 1,29 | | | |

P>0,05

Hayal etme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği t-test analizi ile

yapılmış ve sonuçlar ortaya konulmuştur. Yapmış oldukları spor türüne göre sporda hayal etme alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 12. Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Farklılık Durumlarını Gösteren T-Test Tablosu

| DEĞİŞKENLER | Spor Türü | N | X | SS | sd | t | p |
|-----------------------------|-----------|-----|------|-----|-----|-------|------|
| Problem Çözme Güveni | Takım | 307 | 2,79 | ,99 | 502 | -,48 | ,632 |
| | Bireysel | 197 | 2,83 | ,99 | | | |
| Yaklaşma-Kaçınma | Takım | 307 | 2,86 | ,67 | 502 | -1,32 | ,187 |
| | Bireysel | 197 | 2,94 | ,68 | | | |
| Kişisel Kontrol | Takım | 307 | 3,12 | ,65 | 502 | -,80 | ,424 |
| | Bireysel | 197 | 3,16 | ,56 | | | |

P>0,05

Problem Çözme becerisi alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği t-test analizi ile yapılmış ve sonuçlar ortaya konulmuştur. Yapmış oldukları spor türüne göre problem çözme becerisi alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya 239 kadın (%47,4) ve 265 erkek (%52,6) sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılanların 307'si takım sporu yapmakta (%60,9) ve 197'si bireysel spor yaptıkları (%39,1) görülmektedir.

Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 17.99, spor yapma yılları ortalaması ise 6,78 olduğu görülmektedir.

Hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerleri ile cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p>0,05$, $p>0,01$, $p>0.001$). Spor türü ile ilgili anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p>0,05$)

Erdoğan'ın (2009), bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre hayal etme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Erdoğan'ın yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p>0,05$, $p>0,01$).

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel genel imgeleme değerleri ile cinsiyet değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p>0,01$) Aynı zamanda bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık değerleri ile cinsiyet, spor yapma yılı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Abma ve ark. 2002 yılında, yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine güvenen pist ve saha atletlerinin imgelem içeriği ve imgelem yeteneklerinde nasıl farklılaştıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 44'ü erkek ve 67'si kadın

toplam 111 kişi katılmıştır. Profil analizleri yüksek derecede sporda kendine güvenen özelliğe sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisini (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık, Motivasyonel Özel İmgelem, Genel Bilişsel ve Bilişsel İmgelem) anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Erdoğan'ın (2009), bireysel ve takım sporu ile uğrasan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Yas, spor yası, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Liu (1999)' nun voleybolcularla özel beceriler için grup ve bireysel hayal etmenin etkilerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada grup olarak hayal etme ile bireysel olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, hayal etme antrenmanlarına bireysel olarak katılanlar kişisel becerilerini geliştirdi, grup olarak katılanlar ise üyeler arasındaki koordinasyonu geliştirdi.

Kızıldağ'ın (2007), farklı spor branşları ile uğrasan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olarak Salmon ve ark. (1994), imgelemenin bilişsel ve motivasyonel fonksiyonunu test etmek için futbolcular ile bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda futbolcuların bilişsel boyuttan çok motivasyonel boyutu kullandıklarını bulmuşlardır.

Short (2005), yüzücüler üzerine yapmış olduğu bir araştırmada yüzücülerin 5 boyuttan en fazla motivasyonel genel ustalık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını bulmuşlardır

Problem çözme becerisi alt boyutlarından problem çözme güveni değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Problem çözme becerisi alt boyutlarından yaklaşma-kaçınma değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$). Aynı zamanda Problem çözme güveni değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Problem çözme becerisi alt boyutlarından kişisel kontrol değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$). Aynı zamanda motivasyonel genel imgeleme, problem çözme güveni ve yaklaşma-kaçınma değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,01$).

Akaydın'ın (2002), yaptığı çalışmada erkeklerin kızlara oranla problem çözmeye kendilerini daha az yeterli algıladıkları anlaşılmış, anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Saygılı (2000), lise öğrencilerinin, Basmacı (1998) ve Çam (1997), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını yaptıkları araştırmalarla ortaya çıkarmışlardır.

Hayal etme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı t test analizi ile yapılmış ve buna göre hayal etme ölçeğinin üç alt boyutu; Bilişsel İmgeleme [$t(502)=2.49$ $p>0,05$], motivasyonel genel, [$t(502)=3.34$ $p>0,01$] ve motivasyonel genel ustalık [$t(502)=2.03$ $p>0,05$] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Problem çözme becerisi alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı t test analizi ile yapılmış ve anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemektedir.

Hayal etme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği t-test analizi ile yapılmış ve anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Problem Çözme becerisi alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği t-test analizi ile yapılmış ve anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Ramezani (2009), tarafından profesyonel ve amatör voleybol oyuncularına uygulanan araştırmada antrenmanlarda imgeleme kullanımı sayesinde oyuncuların bireysel hareket ve özgüvenlerini arttırdığını da belirtmişlerdir. iki grup arasındaki verimliliğin gözle görülür olduğunu göstermiştir.

Short ve arkadaşları (2002), bir araştırmada farklı çeşitlerde kavramsal imgelemenin önemi ve performansla ilişkisi tartışıldı ve bu yeteneği verimli hale getirmek için kavramsal imgelemenin sporcunun mental özellikleri ve antrenörün amaçlarıyla uyumlu ve tutarlı olması gerektiği tavsiye etmiştir.

Futbolcular tarafından kullanılan imgeleme tekniğini araştıran Callow hardy (2001) ve Salmon(1994), genel motive edici yeterliği kullanmanın öğrenme ve uygulama yeteneğini kolaylaştırdığını ve grup verimliliğini arttırdığını bildirmişlerdir.

White ve arkadaşları (1998), kavramsal imgelemenin cimnastik ve kürek çekmede sporcunun başarısı için gerekli olduğuna inanmıştır ve özel güdüsel imgelemeyle bu sporcuların yarışma sırasında kendilerini başarılı bir durumda hayal ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca bu faktörün onların özgüvenini, motivasyonunu ve iyi bir performans sergileme oranını arttırdığını belirtmiştir

Bandura (1997), grup verimliliğinin özgüvene ve iyi bir performansa bağlı olduğunu da belirtmiştir. İkisi de imgeleme ve mental görüşle başarılı olabilir görüşünü savunmaktadır..

Profesyonel ve amatör sporcular arasında farklı imgelemeleri araştıran Abma(2002) ve Mamasis(2004) sporcuların daha önce başarıyla sonuçlanmış olan imgelemeyi kullandıklarını belirtmişlerdir.

Munroe et al(2004) ve Burk(2004) imgelemenin performans ve verimlilik üzerine etkisini araştırırken, kolektif verimliliği geliştirmek için sporcuların kendi görüşleri, mental özellikleri ve antrenörlerinin amaçlarıyla uyumlu özel bir kavramsal imgeleme kullanarak bireysel verimliliklerini geliştirmeleri gerektiğini önermişlerdir.

Nullan ve arkadaşları (2000), yarışma ve grup uyumu arasındaki ilişkiyle alakalı benzer bulgular rapor etmiştir. Bu yüzden bu araştırmanın sonuçları güdüsel genel yeterlik (MG-M) imgelemesinin özgüven, bireysel verimlilik, doğrudan ve dolaylı bir tavırla duyguları kontrol etme ve takım ve bireysel performansa dayalı oyun geliştirme gibi faktörleri etkileyen profesyonel voleybolcularda kolektif verimliliğin en önemli mikro ölçüm olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak; araştırmaya 239 kadın (%47,4) ve 265 erkek (%52,6) sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılanların 307'si takım sporu (%60,9) ve 197'si bireysel spor (%39,1) yapmaktadırlar. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 17,99, spor yapma yılları ortalaması ise 6,78'dir.

Hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerleri ile cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değerleri arasında, motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında, bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme arasında, motivasyonel genel ustalık değerleri ile cinsiyet, spor yapma yılı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, motivasyonel genel imgeleme değerleri ile cinsiyet değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Problem çözme becerisi alt boyutlarından problem çözme güveni değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında ve yaklaşma-kaçınma değerleri ile

hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında, kişisel kontrol değerleri ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, problem çözme güveni değişkenleri arasında ve motivasyonel genel imgeleme, problem çözme güveni ve yaklaşma-kaçınma değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hayal etme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı independent t test analizi ile yapılmış ve buna göre hayal etme ölçeğinin üç alt boyutu; Bilişsel İmgeleme [$t(502)=2.49$ $p>0,05$], motivasyonel genel, [$t(502)=3.34$ $p>0,01$] ve motivasyonel genel ustalık [$t(502)=2.03$ $p>0,05$] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Bu araştırmada sonuç olarak; sporcularda fiziksel gelişimlerinin yanında hayal etme düzeyleri belirlenirken problem çözme becerilerinin de göz önünde bulundurulması durumunda daha başarılı sporcular yetiştirilebilecektir.

İmgelemenin alt boyutlarında Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel İmg. Motivasyonel Genel-Ustalık kadınlarda yüksek çıkmasının nedeni kadınların yaratılış itibariyle duygusal yaratıklar olduğu kabul edilmektedir olayları irdelerken çok yönlü düşündükleri bilinmektedir. Bundan dolayı bu alt boyutların kadınlarda yüksek çıkmıştır.

İmgelemenin alt boyutlarında Motivasyonel Özel İmgeleme sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar örneğin bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi de cinsiyete göre fark çıkmamasının nedeni düşünüldüğünde kazanmayı hayal etmeyen sporcu olamayacağından yola çıkarak, özel hedef olmazsa sporcunun başarıya kilitlenmesi de mümkün olmayacaktır. Bu düşünce de cinsiyet farkı olmaması olağan bir sonuçtur. Kadın ve erkekler sporda aynı anlamda başarılı olmak istemektedirler.

6. KAYNAKÇA

Abma, C.L., Fry, M.D., Li, Y., Relyea, G., (2002), “*Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes*”, Journal Of Applied Sport Psychology, The University of Memphis.

Akaydın, F.Ş. (2002), “*Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Amman M.T., (2000), *Spor Sosyolojisi*, Bölüm 3., s.101, Alfa Yayınları , İstanbul.

Arkonaç A.S., (2005), “*Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*”, Alfa Yayın, 4. Basım, İstanbul.

Basmacı, S.K., (1998), “*Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algulamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Başaran Ş.E., (1997), “*Genel Öğretim Yöntemleri Ders Notları*”, S.43-78, 19 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Yayınları, Samsun.

Başaran, F., (1990), “*Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psiko-Sosyal Bir Araştırma*”, V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi, Basımevi,. s. 825, İzmir.

Başer, E., (1998), “*Uygulamalı Spor Psikolojisi*”, 3.Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Baumgardner, A.H., Heppner R.M., (1986), “*Role Of Causal Atiributon in Personal Problem Solving*”, Journal of Personality and Social Psychologyn, 30. s.636-643.

Baykul, Y., Aşkar, P., (1987), “*Problem ve Problem Çözme*”, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Binbaşıoğlu C., (1987), “*Eğitim Psikolojisi*”, Kadıoğlu Matbaası, Ankara.

Bingham, A. (1998), “Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi”, Çev: Oğuzkan, A. F. Milli Eğitim Basımevi 2. Basım İstanbul.

Boyd, J., (2003), “The Use of Imagery in Climbing”, Athletic Insight, The online journal of sport psychology.

Burger M.J., (2006), “Kişilik”, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, İstanbul.

Büyükkaragöz, S., Çivi, C., (1999), “Genel Öğretim Metotları”, Beta Yayınları, İstanbul.

Cohen, J., (1988), “Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences”, (2nd Edition), New Jersey.

Covey, S.R., (1999)., “Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı”, (Çev: Suveren, G., Deniztekin, O.), Varlık Yayınları, İstanbul.

Cüceloğlu, D., (1993), “İnsan ve Davranışının Temel Kavramları”, 4.Baskı, s.404, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Çam, S., (1997), “İletişim Becerileri Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına ve Problem Çözme Becerisi Algularına Etkisi”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

D’zurilla, T.J., Goldfried, M.R., (1971), “Problem Solving and Behavior Modification” Journal of Abnormal Psychology, 18, 407-426.

Deniz, E., Arslan, C., Hamarta, E., (2002), “Lise Öğrencilerinin. Problem Çözme. Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Kuramdan Uygulamaya Eğitim Yönetimi Dergisi, Yıl: 8, Sayı: 31, Ankara.

Elliott, T.R, Godshall, F., Herrick, S., (1991), “Problem Solving Appraisal and Psychological Adjustment Following Spinal Cord Injury”, Cognitive Therapy and Research Vol.15., p. 387-398.

Erdoğan, P.D., (2009), “*Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*”, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Erkal, M., (1992), “*Sosyolojik Açıdan Spor*”, s.119, Filiz Kitapevi, İstanbul.

Erkuş, A., (1994), “*Psikolojik Terimler Sözlüğü*”, İngilizce-Türkçe, Doruk Yayınları, Ankara.

Ferhan, O., (1985), “*Orta Dereceli Okullarda Öğretim, Amaç, İlke, Yöntem ve Teknikler*”, S.127, Emel Matbaacılık, Ankara.

Fidan, N., (2001), “*Okulda Öğrenme ve Öğretme: Kavramlar, İlkeler, Yöntemler*”, Kadioğlu Matbaası. Ankara.

Fişek, K., (1985), “*100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi*”, s. 6, Gerçek Yayınevi, İstanbul.

Gelbal, S., (1991), “*Problem Çözme Becerisinin Öğretimle Geliştirilmesi*”, 1. Eğitimde Arayışlar Sempozyumu, Eğitimde Nitelik Geliştirme. s.167, Özel Kültür Yayınları., İstanbul.

Gleitman. H., Fodlund A.J., Reisberg D., (1998), “*Psychology*” ,Ed: Cathwick., p.126, W.W. Norton and Company. New York.

Hall, C.R., (2001), “*Imagery in sport and exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology*”, (2nd Ed.). R N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York, John Willy& Sons, 538.

Heppner, P., Krauskopf, J., (1987), “*An Information-Processing Approach to Personal Problem Solving*”, The Counseling Psychologist Vol.15,3., p.371-447.

Heppner, P., Petersen, C.H., (1982), “*The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory*”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 29 (1), p. 66-75.

Heppner, P.P., (1978), “*A Review of the Problem Solving Literature and It's Relationship to the Counseling Process*”, Journal of Counselling Psychology, 25: 366-372.

Huitt, W., (1991), “*Problem Solving and Decision Making*”, Consideration of Individual Differences Using the Mayers Briggs Type Indicator. Journal of Psychological, Vol. 24, p.33-44.

İkizler, H.C., Karagözoğlu, C., (1997), “*Sporda Başarının Psikolojisi*”, 3. Baskı, S. 93-95, Alfa Basım Yayım, İstanbul.

İnal, N.A., (2000), “*Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*”, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınları, Konya.

Kabadayı, R., (1992), “*Problem Çözme Süreci, Gereği ve Eğitimdeki Boyutları*” Öğretmen Dünyası, sayı 146, Nüve matbaası, ss. 32-33 Ankara.

Kalaycı, N., (2001), “*Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar*”, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karasar, N., (1994), “*Bilimsel Araştırma Yöntemi*”, Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd., Ankara.

Keleş, O.B., (2001), “*Eğitim Yöneticilerinde Sorun Çözme ve Denetim Odağı İlişkisi*” s.26, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları, Ankara.

Kızıldağ, E., (2007), “*Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*”, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Konter, E., (1999), “*Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Liu, C.K., (1999), “*The effect of group imagery training on special skills for volleyball*”, Asian-elite level athletes, Acase study, The Sport Psychologist.

Mayer, F.S., Sutton, K., (1996), “*Personality on Integrative Approach*”, Prentice Hall, New Jersey.

Morgan, T.C., (1986), “*Psikolojiye Giriş*”, Meteksan Yayınları, Ankara.

Mulder, T., Zijlstra, S., Zijlstra, W., & Hochstenbach, J., (2004), “*The role of motor imagery in learning a totally novel movement*”, *Experimental Brain Research*, 154, 211–217.

Muratlı, S., (2003), “*Çocuk ve Spor, Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*”, s:185 Nobel Yayın Dağıtım Ankara.

Nezu, A.M., Ronan, G.F., (1985), “*Life Stress, Current Problems, Problem Solving and Depressive Symptoms: An Integrative Model*”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, p.693-697.

Oğuzkan, A.F., (1993), “*Eğitim Terimleri Sözlüğü*”, Emel Matbaacılık, Ankara.

OZLEK, S. (2003), “*Lise Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler*”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

Öğülmüş, S., (2001), “*Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*”, Nobel Yayınları. Ankara.

Özbekçi, F., (1989), “*Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması*”, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özerkan, K.N., (2004), “*Spor Psikolojisine Giriş*”, Nobel Yayın Dağıtım, s.83, Ankara.

Özmen, Ö., (1999), “*Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*”, Bağırhan Yayinevi, Ankara.

Öztürk F., İnce G., Zulkadiroğlu Z., (2000), “Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencileri Problem Çözme Becerisi Algıları”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Adana.

Ramezani N., Hoseyni, M., (2009), “*The Relationship Between Team Cohesion Collective-Efficacy and Performance on Professional Volleyball Team*”, Brazilian journal of Biomotrcity.V3, nh. Pp:31-39.

Savaşır, İ., Şahin, N.H., (1997), “*Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler*”, s.79-82-84, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Saygılı, H., (2000), “*Problem Çözme Becerisi ile Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Senemoğlu, N., (2004), “*Gelişim Öğrenme ve Öğretim*”, Gazi Kitabevi, Ankara.

Short S.E.; Short, M.W., (2005), “*Differences Between High- and Low-Confident Football Players on Imagery Functions: A Consideration of the Athletes' Perceptions*”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 17: 197–208, University of North Dakota.

Short, E.S., Tenute, A., Feltz, D.L., (2005), “*Imagery Use in Sport: Mediatlional Effects for Efficacy*”, *Journal Of Sports Sciences*, September.

Siegel, J.M., Platt, J.J., (1976), “*Emotional and Real Life Problem Solving Thinking in Adolescent and Adult Psychiatric Patients*”, *Journal of Clinical Psychology*, 32: 230- 232.

Sonmaz, S., (2002), “*Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv, İstanbul.

Suveren, S., (1991), “*Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler*”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı, 7,1:191-199, Ankara.

Şahin, H.M., (1995), “*Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*”, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

T. D. K., (1999), “*Türkçe Sözlük*”, Türk Dil Kurumu Yayınları, 9. Baskı, Ankara.

Taylan, S., (1997), “*Heppner’in Problem Çözme Envanterinin Uyarılama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları*”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Tiryaki, Ş., (2000), “*Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*”, Eylül Kitap ve Yayınevi; s.60.

Türküm, S., (1999), “*Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupta Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*”, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 56, Eskişehir.

Uyar, M., (2002), “*Problem Çözme Yaklaşımları*”, Eğitime Yeni Bakışlar, s.61., Mikro Yayınları, Konya.

Weinberg, R.S., Gould, D., (1995), “*Foundations of Sport and Exercise Psychology*”, Human Kinetics, 280-283.

Yücel, E.O., (2003), “*Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*”, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

7. EKLER

7.1. Sporda Hayal Etme Envanteri

Cinsiyetiniz : Bayan Erkek
Yaşınız :
Yaptığınız Spor Branşı :
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?:.....

| Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz. | | Nadiren Sıklıkla | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum. | | | | | | | |
| 2 | Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim. | | | | | | | |
| 3 | Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim. | | | | | | | |
| 4 | Fiziksel bir becerinin imgesini (canlandırma) sürekli olarak kontrol edebilirim. | | | | | | | |
| 5 | Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumu karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.). | | | | | | | |
| 6 | Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.). | | | | | | | |
| 7 | Bir becerinin imgesini (canlandırma) kolaylıkla değiştirebilirim. | | | | | | | |
| 8 | Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim. | | | | | | | |
| 9 | Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım. | | | | | | | |
| 10 | Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim. | | | | | | | |
| 11 | Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim. | | | | | | | |
| 12 | Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim. | | | | | | | |
| 13 | Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim. | | | | | | | |
| 14 | Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmülerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim. | | | | | | | |
| 15 | Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim. | | | | | | | |
| 16 | Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim. | | | | | | | |
| 17 | Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim. | | | | | | | |
| 18 | Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak gördüğümü hayal ederim. | | | | | | | |
| 19 | Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim. | | | | | | | |
| 20 | Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim. | | | | | | | |
| 21 | Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim. | | | | | | | |

7.2. Problem Çözme Becerisi Envanteri

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçüğe göre değerlendirin;

1. Her zaman böyle davranırım, 2. Çoğunlukla böyle davranırım, 3. Sık sık böyle davranırım.
4. Arada sırada böyle davranırım, 5. Ender olarak böyle davranırım, 6. Hiçbir zaman böyle davranmam

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam. | | | | | | |
| 2 | Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olabileceğini belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem. | | | | | | |
| 3 | Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim. | | | | | | |
| 4 | Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem. | | | | | | |
| 5 | Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim. | | | | | | |
| 6 | Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım. | | | | | | |
| 7 | Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım. | | | | | | |
| 8 | Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim. | | | | | | |
| 9 | Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam. | | | | | | |
| 10 | Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır. | | | | | | |
| 11 | Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır. | | | | | | |
| 12 | Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum. | | | | | | |
| 13 | Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim. | | | | | | |
| 14 | Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim. | | | | | | |
| 15 | Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem. | | | | | | |
| 16 | Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm. | | | | | | |
| 17 | Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim. | | | | | | |
| 18 | Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm. | | | | | | |
| 19 | Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim. | | | | | | |
| 20 | Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım. | | | | | | |
| 21 | Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem. | | | | | | |
| 22 | Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. | | | | | | |
| 23 | Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum. | | | | | | |
| 24 | Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır. | | | | | | |
| 25 | Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım. | | | | | | |
| 26 | Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım. | | | | | | |
| 27 | Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum. | | | | | | |
| 28 | Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır. | | | | | | |
| 29 | Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam. | | | | | | |
| 30 | Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkması katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam. | | | | | | |
| 31 | Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır. | | | | | | |
| 32 | Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam. | | | | | | |
| 33 | Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar. | | | | | | |
| 34 | Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir. | | | | | | |
| 35 | Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır. | | | | | | |

8.ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Özlem AĞILÖNÜ

Doğum Yeri ve Tarihi: Çivril/Denizli

Doğum Yılı : 01.08.1973

Medeni Hali : Evli ve İki Çocuk Annesi

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1984-1990 : Denizli Cumhuriyet Lisesi

Lisans 1990-1994 : Selçuk Üniversitesi B.E.S.Y.O.

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

1994-1996 : Bayburt Şehit Recep İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenliği

1996-2002 : Muğla Anadolu Lisesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

2002 : Muğla Turgut Reis Lisesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

2002 : Muğla Anadolu Öğretmen Lisesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

Özlem AĞILÖNÜ

Muğla - 2014