



Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Cognitive Flexibility Levels of Elite Level Wrestlers and Strategies for Coping with Stress

Araştırma Makalesi / Research Article

 Gamze AKYOL¹

 Celal Taşkıran¹

¹ Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
ÇORUM

Sorumlu Yazar / Corresponding Author
Doktorant Gamze AKYOL
gamz.akyoll@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 21.06.2023

Kabul Tarihi / Accepted : 18.09.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.10.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 21.03.2023 tarih ve 4 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1318148

Öz

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyinin yüksek olması sporda performansa olumlu yansıyan bir etkidir, dolayısıyla bu çalışmada elit düzey güreşçilere dair yaş, spor yaşı ve stil demografik özellikleri ile bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeylerinin ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile sürdürülmüş ve araştırmaya uygun örneklem yöntemiyle ulaşılmış olan toplam 157 erkek elit düzey güreşçi katılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulmuş demografik bilgiler anketi, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış "Bilişsel Esneklik Ölçeği" ve Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır. Veri analizinde, yüzde, frekans, Cronbach Alpha katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş/kullanılmış, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma üzerinde etkisi basit regresyon analiziyle hesaplanmıştır. Katılımcıların yaş, spor yaşı ve güreş stili olmak üzere kişisel özellikleri ile ölçekler arasında fark olup olmadığı incelenirken ikili değişkenler için t testi, ikiden fazla değişkenler için ANOVA testi yapılmıştır. Sonuç olarak, elit düzey güreşçilerin yaş, spor yaşı ve güreş stili (serbest ve grekoromen) ile ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliklerinin orta düzeyde olduğu elde edilmiştir. Yani elit düzey güreşçilerin karşılaştıkları sorunlara karşı tam anlamıyla adaptasyon sağlayamadığı ve çözüm üretme süreçlerinin orta düzeyde başarılı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Elit güreşçiler, Bilişsel esneklik, Stresle başa çıkma

Abstract

The fact that the level of cognitive flexibility and coping with stress is high is a factor that reflects positively on performance in sports, therefore, in this study, it was aimed to correlate the age, sport age and style demographic characteristics of elite wrestlers with cognitive flexibility and stress coping strategy levels. The research was carried out with the relational survey model, one of the quantitative research methods, and a total of 157 male elite level wrestlers participated in the research, which was reached by the appropriate sampling method. The demographic information questionnaire created by the researchers, the "Cognitive Flexibility Scale" developed by Martin and Rubin (1995) and adapted into Turkish by Çelikkaleli (2014), and the "Stress Coping Scale" developed by Türküm (2002) were used to collect the data. In the data analysis, percentage, frequency, Cronbach Alpha coefficient calculations were made. The relationship between cognitive flexibility and coping with stress was examined/used with Pearson correlation analysis, and the effect of cognitive flexibility on coping with stress was calculated with simple regression analysis. While examining the personal characteristics of the participants, such as age, sports age and wrestling style, and whether there was a difference between the scales, the t-test for binary variables and the ANOVA test for more than two variables were used. As a result, it was found that there was no significant relationship between the age, sport age and wrestling style (freestyle and Greco-Roman) of elite level wrestlers, and their cognitive flexibility and coping with stress were moderate. In other words, it was seen that elite level wrestlers could not fully adapt to the problems they faced and their solution-generating processes were moderately successful.

Keywords: Elite wrestlers, Cognitive flexibility, Coping with stress

Giriş

Bilişsel esneklik insanın çevresindeki yeni ve beklenmedik şekilde gelişen olaylara uyum sağlama sürecidir (Antoli, Canas, Fajardo ve Canas, 2003). Bir başka tanıma göre ise; bilişsel esneklik, bilişsel becerileri veya stratejileri değiştirme becerisi anlamına gelir (Miyake ve diğerleri, 2000). Basitçe ifade etmek gerekirse kişi çevresinde gelişen olaylara uyum sağlar ve yeni ortama başarılı bir şekilde adapte olursa bilişsel olarak esneklik diyebiliriz. Fakat bunun tam tersi gerçekleşiyorsa yani uyum sürecinde zorlanıyor ve başarılı olmuyorsa bilişsel esneklik teriminin tam tersi olan bilişsel katılıktan söz ederiz. Bilişsel olarak esnek bir insanın yeni bir durumu hem fark etmesi hem de değerlendirmesi ve sonrasında geliştireceği davranışı buna göre şekillendirmesi gerekmektedir. Aksi halde kişi bilişsel esneklik becerilerini geliştirmede karşılaştığı durumlara işlevsel olmayan şekilde karşılık verir ve bu durum performansını kötü etkiler (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Edland, Svenson ve Hollnagel (2000), bu durumla çoğunlukla becerisinde ya da yaşanan durumda uzmanlaşmış insanlarda karşılaştığını ileri sürmüşlerdir. Bunun sebebi olarak ise uzmanlaşmış kişilerin performansının otomatikleşmesinden dolayı durumu değerlendirme ihtiyacı duymadığından hata payının artması şeklinde açıklamışlardır.

Spor karmaşık bilişsel süreçlerden oluşan sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerin doğru kullanımı gerektiren bir disiplindir. Bilişsel esneklik ile ilişkilendirildiğinde spor türüne bağlı olarak baskın bilişsel işlevlerin olduğunu (Kim, Park, Yongtawee ve Woo, 2022) ileri süren çalışmalar vardır. Özellikle sergilenen performans sonrasındaki sürecin sporculuk kariyerindeki önemi göz önüne alındığında bir sporcunun bilişsel esneklik becerilerini ne derece yeterli kullandığı önem kazanmaktadır. Woo ve Lee (2013)'de birinci sınıf ya da elit düzey sporcuların barındırması gereken 3 temel özelliği fiziksel zindelik, motor beceriler ve bilişsel beceriler olarak sıralamışlardır. Sayılan üç temel özellik kendi içlerinde alt başlıklardan oluşmaktadır. İlki fiziksel zindelik; kas kuvveti, kardiyovasküler dayanıklılık, çeviklik ve güç olarak verilmiştir. İkincisi motor beceriler; esneklik, koşma, sıçrama gibi becerilerdir. Son olarak ise bilişsel beceriler; planlama, izleme, değerlendirme aşamalarını içeren çeşitli stresörleri algılama ve anlama gibi zihinsel işlevler bulunduran alt başlıktır (Woo ve Lee, 2013). Woo ve Lee'nin sıralamasına örnek olarak Nippon Hoso Kyokai'nin [NHK] *Mucize Vücut* belgesel filmi değerlendirilebilir. Film Xavi Hernandez ve Neymar gibi dünyaca ünlü iki futbolcunun görece elverişsiz vücutları olmasına rağmen, ünlü olma yolunda neyi bu kadar iyi yaptıkları üzerine yoğunlaşmıştır. İlginç olan sonuç, uzman futbolcuların diğer oyunculara göre farklı beyin ve bilgi işleme yetenekleri sergiledikleri yönünde olmasıdır. Deneye göre Neymar'ın diğer oyunculara göre uzamsal yeteneğinin neredeyse 2-3 kat daha iyi olduğu yani bilgi işleme hızının dikkat çekici derecede yüksek olduğu görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2022).

Ayrıca bilişsel esnekliğin doğru ve yeterli düzeyde olmasında, kişilik (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011) ve bazı psikolojik özel-

likler de (Şahin, Güler ve Basım, 2009) doğrudan etkilidir. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin bir parçası olan stresle başa çıkma stratejilerinin de önem arz ettiği belirtilmelidir (Eraslan, Yetiş ve Şahin, 2016).

Duygular, insan hayatında önemli yeri olan fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde etkili (Altınışık ve Çelik, 2022) olmakla birlikte stresle başa çıkma hususunda da önemli rol oynamaktadır. Bireyin hem bilişsel hem de davranışsal çabaları olarak bilinen stresle başa çıkma (Deniz ve Yılmaz, 2006) bireylerin stresli zamanlarda ürettikleri ve çevreden gelen talebi karşılayabilmek için geliştirdikleri içsel bir savunma yöntemidir (Türküm, 2002). Alan yazın incelendiğinde bilişsel esnekliği açıklığa kavuşturacak bir diğer unsur olarak stresle başa çıkma stratejilerinin ileri sürüldüğü görülmektedir (Doğan, Laçın ve Yalçın, 2019). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler içinde buldukları zor durumlardan başarılı problem çözme becerisiyle uzaklaşmaktadırlar. Bu da bireydeki gerginlik hissinin daha az duyumsanmasına sebep olmaktadır (Kesselring, 2010). Ayrıca fizyolojik açıdan da etkilerine bakılacak olursa bağışıklık sisteminin yaşlanmasını geciktirebilmekte veya sınırlayabilmek olduğu söylenebilir (Özmaden, Dokuzoğlu, Çevik, Yıldız ve Tezcan, 2022). Bir başka konu ise imgeleme ve başarı motivasyon düzeyi (Kaya ve Günay, 2020) ile ilgili çalışmaların motivasyonel genel uyarılmışlık ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarının sporcularda stresle başa çıkma yollarına hakimiyetle açıklandığını gösteren araştırmalardır.

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejilerinin sporcular üzerindeki etkisine değinilen araştırmada bilişsel ve fiziksel performansa dair yüksek beklentide olunan güreş branşına dair ilgili literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle sporcuları performans, problem çözme becerisi ve sosyal adaptasyon konusunda bir üst dereceye çıkarmakta etkili bir faktör olan bilişsel fonksiyonların elit düzey güreşçiler özelinde değerlendirilmesi de alan yazın için gerekli görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmada elit düzey güreşçilere dair yaş, spor yaşı ve stil demografik özellikleri ile bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeylerinin ilişkilendirilmesi sonrası araştırma hipotezlerinin cevaplanması amaçlanmıştır. Araştırma hipotezleri;

- Elit düzey güreşçilerde yaş, spor yaşı ve stil değişkenlerinin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri stresle başa çıkma üzerinde etkili midir?

Yöntem

Bu bölümde elit düzey güreşçilerin çeşitli değişkenler ile stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiye dönük yapılan araştırmanın istatistiksel yöntemleri ve metodu hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli, araştırmanın yapıldığı gruptaki bireylerin var olan olay veya olgu ile ilgili görüşlerinin alındığı, ilgili konuların betimlendiği çalışmalardır (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 157 erkek elit düzey güreşçi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu 16-20 (%43,9) yaş aralığında olup, aktif spor yaşı 38 kişinin 4 yıl ve altı (24,2), 60 kişinin 5-7 yıl (%=38,2), 36 kişinin 8-10 yıl (22,9), 23 kişinin ise 11 yıl ve üzeridir (14,6). Güreş stili dağılımına göre ise 69 kişi (%43,9) serbest stil güreşçi, 88 kişi (%56,1) grekoro-men stilindeki güreşçilerdir. Araştırma grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların en kolay ulaşılabilirliği olan örnekleme üzerinde çalışmasıdır (Cohen, Manion ve Morrison, 2011). Veriler katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmış olup gönüllü katılım esas tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada sosyo-demografik bilgi formu, bilişsel esneklik ölçeği ve stresle başa stratejileri olmak üzere 3 form yer almıştır.

Sosyo-demografik bilgi formu: Araştırmacılar tarafından ilgili literatür taraması sonucunda hazırlanan demografik bilgiler formu bireylerin özelliklerini belirlemeye dönük tek kısımdan oluşmaktadır. Bu kısımda yaş, spor yaşı ve stil bilgileri yer almaktadır.

Bilişsel esneklik ölçeği (BSÖ): Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş, Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe uyarlanması yapılmış 6'lı likert tipinde 12 maddelik bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu olup ters yönden puanlanan maddeleri bulunmaktadır (2,3,6 ve 10). Ölçeğin güvenilirlik analizi için toplam madde test korelasyonları yapılmıştır. Maddelerin her birinin üst %27 ile alt %27'lik gruplar arasındaki farkı test etmek için ise bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.77'dir. Ölçekten alınacak puan aralığı 6-72 puan arasında farklılaşmaktadır. Alınan puanın yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Stresle başa çıkma ölçeği (SBÖ): Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Türküm (2002) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik testine göre ölçekten alınan toplam puan için güvenilirlik katsayısı; 0.78, alt boyutlar geçerlik ve güvenilirlik katsayısı ise; sosyal destek arama 0.85, soruna yönelme 0.80 ve sorunla uğraşmaktan kaçınma için 0.65 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır (10,17 ve 20). Ölçek bütününden

23 ile 115 arasında puan alınabilmektedir. Alt boyutlardan alınacak puan aralıkları ise; sorunla uğraşmaktan kaçınma ve soruna yönelmeden 1-40 puan arası, sosyal destek aramadan 1-35 arasında puan alınabilmektedir (Türküm, 2002).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen bulgular SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Analizde yüzde, frekans, cronbach Alpha katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin basıklık çarpıklık katsayıları +2 ile -2 arasında olduğundan verilerin analizinde parametrik testler uygun bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analiziyle bakılırken, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma üzerinde etkisi basit regresyon analiziyle hesaplanmıştır. Katılımcıların yaş ve güreş stili olmak üzere kişisel özellikleri ile ölçekler arasında fark olup olmadığı incelenirken iki boyutlu değişkenler için t testi, iki ve üzeri değişkenler için anova testi yapılmıştır. Analizde %95 güven aralığına göre hesaplama yapılmıştır.

Etik Beyan

Anadn Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurulu'nun 21/03/2023 tarihinde yapılan 4 nolu kararı ile araştırma etik izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izinleri alınmıştır. Araştırmanın her aşamasında bilimsel araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Bulgular

Bu bölümde araştırma amaçları doğrultusunda elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeylerine, ölçekler ve demografik değişkenler arasındaki analizlere ve bilişsel esneklik düzeyinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisine ve ölçekler arasındaki anlamlılık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Cronbach alpha	\bar{x}	s	Basıklık	Çarpıklık
Bilişsel Esneklik	,766	31,39	8,69	,342	-,293
Kaçınma	,652	17,99	4,79	,276	,494
Başta Çıkma	,840	16,66	5,69	,614	,182
Sosyal Destek	,725	19,22	5,48	,689	,530
Stresle Başta Çıkma	,832	53,88	12,09	,464	-,209

Tablo 1'de katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu (\bar{x} = 31,39), sorunlardan kaçınma boyutunun orta düzeyde olduğu (\bar{x} = 17,99), stresle başa çıkma toplam puanının orta düzeyde olduğu (\bar{x} = 53,88), problem odaklı başa çıkma boyutunun orta düzeyde olduğu (\bar{x} = 16,66) ve sosyal destek alt boyutunun orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (\bar{x} = 19,22). Tablo sonuçlarına göre elit düzeydeki güreşçilerin bilişsel becerilerini orta düzeyde kullandıkları görülmektedir.

Tablo 2. Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
Bilişsel Esneklik	15 ve altı	46	30,60	7,88	1,09	,336
	16-20	69	32,55	9,91	8	
	21 ve üstü	42	30,35	7,23		
Kaçınma	15 ve altı	46	18,41	3,98	1,36	,260
	16-20	69	18,34	5,50	0	
	21 ve üstü	42	16,95	4,27		
Başa Çıkma	15 ve altı	46	16,19	4,80	,366	,694
	16-20	69	17,08	6,38		
	21 ve üstü	42	16,47	5,46		
Sosyal Destek	15 ve altı	46	18,69	6,98	,383	,683
	16-20	69	19,28	4,82		
	21 ve üstü	42	19,71	4,67		
Stresle Başa Çıkma	15 ve altı	46	53,30	11,16	,296	,745
	16-20	69	54,72	13,29		
	21 ve üstü	42	53,14	11,16		

* p<0.05

Tablo 2’de katılımcıların bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçekleri alt boyutları (bilişsel esneklik, kaçınma, başa çıkma, sosyal destek, stresle başa çıkma) arasında yaş değişkenine göre (15 yaş ve altı, 16-20 yaş, 21 yaş ve üstü) yapılan Anova analizi sonucu değişkenlerin hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Tablo sonuçlarına göre elit düzey güreşçilerde yaş faktörünün bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın güreş stili değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Boyut	Stil	n	$\bar{X}\pm SS$	t	p
Bilişsel Esneklik	Serbest	69	30,47±8,14	-1,171	,243
	Grekormen	88	32,119,08±		
Kaçınma	Serbest	69	18,04,554±	,115	,909
	Grekormen	88	17,5,0095±		
Başa Çıkma	Serbest	69	15,706,65±5,71	-,020	,984
	Grekormen	88	16,65,227±		
Sosyal Destek	Serbest	69	19,5,7113±	-,199	,842
	Grekormen	88	111,939,30±		
Stresle Başa Çıkma	Serbest	69	512,283,82±	-,054	,957
	Grekormen	88	53,93±		

* p<0,05

Tablo 3’te katılımcıların bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçeği arasında güreş stili değişkenine göre yapılan t testi sonucu bilişsel esneklik, kaçınma, başa çıkma, sosyal destek ve stresle başa çıkma alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı elde edilmiştir (p>0.05). Tablo sonuçlarına göre elit düzey güreşçilerde stil faktörünün bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. İletişim becerileri ve stresle başa çıkmanın spor yaşı değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Boyutlar	Spor yaşı (yıl)	N	\bar{X}	SS	F	p
Bilişsel Esneklik	4 ve altı	38	30,92	8,04	1,098	,336
	5-7	60	30,20	8,05		
	8-10	36	33,11	10,62		
	11 ve üstü	23	32,60	7,93		
Kaçınma	4 ve altı	38	18,78	4,92	1,360	,260
	5-7	60	18,01	5,30		
	8-10	36	17,47	4,36		
	11 ve üstü	23	17,43	3,83		
Başa Çıkma	4 ve altı	38	16,13	5,32	,366	,694
	5-7 yıl	60	16,38	5,92		
	8-10 yıl	36	17,44	6,30		
	11 ve üstü	23	17,04	4,79		
Sosyal Destek	4 yıl ve altı	38	20,02	7,18	,383	,683
	5-7 il	60	18,21	3,91		
	8-10	36	19,58	6,38		
	11 ve üstü	23	20,00	4,01		
Stresle Başa Çıkma	4 ve altı	38	54,94	13,51	,296	,745
	5-7	60	52,61	12,16		
	8-10	36	54,50	12,62		
	11 ve üstü	23	54,47	8,53		

* p<0.05

Tablo 4’te elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejileri ile spor yaşı değişkenine göre yapılan Anova analizi sonucu hiçbir değişkende istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 5. Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma arasında yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları

	Kaçınma	Baş Çıkma	Sosyal Destek	Stresle Baş Çıkma	Bilişsel Esneklik
Kaçınma	1				
Baş Çıkma	,698**	1			
Sosyal Destek	,183*	,209**	1		
Stresle Baş Çıkma	,808**	,842**	,624**	1	
Bilişsel Esneklik	,410**	,654**	,094	,513**	1

*p<0,05

Tablo 5’in sonuçlarına bakıldığında bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma alt boyutu olan kaçınma arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki (r=0,410), başa çıkma alt boyutu ile yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki (r=0,654), stresle başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki vardır (r=0,513), alt boyutlar arasında yalnızca sosyal destek ile istatistiksel yönden anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Elde edilen sonuçlarla stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik arasında genel anlamıyla pozitif-anlamlı bir ilişki olduğu, özellikle başa çıkma alt boyutu ile yüksek düzeyde ilişki olduğu şeklindedir.

Tablo 6. Bilişsel esneklik düzeylerinin stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan basit regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R	F	Beta	t	p	Durbin Watson
Sabit				-	8,274	,000	
Bilişsel Esneklik	Kaçınma	,163	31,348	,410	5,599	,000	1,682
Sabit					2,487	,014	
Bilişsel Esneklik	Başa Çıkma	,424	115,622	,654	10,753	,000	1,886
Sabit					10,567	,000	
Bilişsel Esneklik	Sosyal Destek	,002	1,378	,094	1,174	,242	2,042
Sabit					10,077	,000	
Bilişsel Esneklik	Stresle Başa Çıkma	,258	55,328	,513	7,438	,000	1,727

Başa Çıkma=Problem Odaklı Başa Çıkma

Tablo 6’da bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma üzerindeki etkisini açıklamak üzere basit regresyon analizi görülmektedir. Kurulan modelde bilişsel esnekliğin yalnızca sosyal destek üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur ($p>0.05$), diğer tüm modeller üzerinde anlamlı etkisi vardır ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutundan kaçınma üzerindeki etkisinin %16,3’ü ile açıklanırken, bilişsel esneklik 1 birimlik artış başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,410’luk artışa ($\beta=,410$) neden olmaktadır. Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma üzerinde etkisi %42,4’ünü açıklanırken, bilişsel esneklik 1 birimlik artış problem odaklı başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,654’lük artışa ($\beta=,654$) neden olmaktadır. Bilişsel esneklik stresle başa çıkma düzeyini %25,8 etkilerken, bilişsel esneklikteki 1 birimlik artış stresle başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,513’lük artışa ($\beta=,513$) neden olmaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Müsabakalara bireysel olarak katılım sağlayan güreşçilerin kazanma ve mağlubiyet sorumluluğunun büyük bir kısmını yükleniyor olmasının önemli bir varsayım olduğundan yola çıkarak araştırmanın bağımlı değişkenleri olan stresle başa çıkmada geliştirdikleri strateji durumları ve stresli zamanları kontrollü geçirmeyi sağlayan bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesinin literatür için önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada öncelikle elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenerek sonrasında elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri stresle başa çıkma üzerinde etkili midir? ve elit düzey güreşçilerde yaş, spor yaşı ve stil değişkenlerinin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır? sorularına yanıt aranmıştır.

Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejileri ne düzeydedir?

Çalışma raporunun bulgular başlığı altında bulunan Tablo 1’de elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeyi sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgulara göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=31,39$), sorunlardan kaçınma boyutunun orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=17,99$), stresle başa çıkma toplam puanının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=53,88$), problem odaklı başa çıkma boyutunun orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=16,66$) ve sosyal destek alt boyutunun orta düzeyde olduğu elde edilmiştir ($\bar{x}=19,22$). Bu sonuçlarına göre elit düzeydeki güreşçilerin bilişsel becerilerini ortalama düzeyde kullandıkları anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyinin artması sporcunun performansında da doğrudan etkilidir (Gross ve diğerleri, 2018) düşüncesinden yola çıkarak literatürde stresle başa çıkma ve bilişsel esneklikle ilişkilendirilmiş farklı araştırmalara rastlanmaktadır. Takım ve bireysel sporcular üzerinde yapılan araştırmada yüksek düzeyde bilişsel kontrol ve esnekliğe sahip olan bireylerin stresle etkili bir biçimde başa çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Bedir, 2023). Aslan (2018)’in yaptığı araştırmada takım sporu yapan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin bireysel sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İç ve dış talepler, deneyimler değişiklik göstermektedir dolayısıyla performans sırasında ilgili faktörlere odaklanırken bilişsel esneklik önemli görülmektedir (Johles, Gustafsson, Jansson-Fröjmark, Classon, Hasselqvist, Lundgren ve 2020). Yapmış olduğumuz araştırmanın tüm ölçek sonuçlarının orta düzeyde çıkmasının araştırma evrenini oluşturan elit düzey güreşçilerin profesyonelleşme sonucu Einstellung etkisi (Luchins, 1942)¹ kaynaklı olan gelişen durumlara karşı detaylı değerlendirme yapma ihtiyacı duyulmaması veya yeni çözüm yollarının göz ardı edilmesi olabilir. Bunun yanı sıra bireysel branş sporcusu oldukları için spora başlama yaşlarından itibaren çeşitli kararları tek başına verip yine tek başına süreç yönetmeyi öğrenmelerinden kaynaklanabilir. Araştırma evreninin çoğunluğunun genç sporcu olduğu göz önüne alınarak değerlendirildiğinde ise elit düzey güreşçilerin henüz öz farkındalık ve öz kontrol becerilerini tam anlamı ile kazanmamış olmalarından kaynaklanabileceği yorumu yapılabilir. Bundan dolayı da çoğunluğu genç yaş grubu olan elit düzey güreşçiler hem bilişsel esneklik becerilerini hem de stresle başa çıkma strateji becerilerini orta düzeyde hissedebilirler.

Elit düzey güreşçilerde yaş, spor yaşı ve stil değişkenlerinin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Elit düzey güreşçilerin stil değişkeni analizleri Tablo 2’de verilmiştir. Tablo bulgularına göre katılımcıların bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçekleri alt boyutları (bilişsel esneklik, kaçınma, başa çıkma, sosyal destek, stresle başa çıkma) arasında

¹ Einstellung Etkisi: Önceki bilgilerin yeni bir problemin çözümünü olumsuz yönde etkilemesi ya da daha iyi olan alternatif çözüm yollarının görülmesinin engellenmesi.

yaş değişkenine göre yapılan Anova analizi sonucu hiçbir değişkende (15 yaş ve altı, 16-20 yaş, 21 yaş ve üstü) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Alan yazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Elit düzey takım ve bireysel spor türü sporcuları ile yapılan çalışmada yaş faktörünün stresle başa çıkma düzeyini etkilemediği sonucuna varılmıştır (Yıldız, Kula, Kaçay ve Soyer, 2023). Elit düzey buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esnekleri ilişkisi üzerine yapılan çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi bilişsel esneklik üzerinde ayırt edici bir değişken değilken, spora başlama yaşı 25 ve üzerinde olanlar ile spor yapma durumuna göre yapmayan erkek katılımcıların, mevki değişkeninde forvet oynayanların, haftalık antrenman yapma sıklığı 3 gün olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Atalı, 2022). Lise öğrencisi sporcuların stresle başa çıkma düzeyine odaklanılan diğer bir çalışmada da yine yaş değişkeninin stresle başa çıkma düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan, 2021). Bilişsel esneklik ile spor türüne dönük yapılan çalışmada takım sporu ve bireysel sporla ilgilenen sporcuların yaş değişkeninde önemli farklılık yokken, bilişsel esneklik üzerinde takım sporcularının spor yapma yılında anlamlı farklılık elde edilmiştir (Aslan, 2018). Sunmuş olduğumuz çalışmada ise spor yapma yaşının bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Bir diğer 45-50 yaş arası veteran tenisçiler ile sedanter bireyler arasındaki bilişsel performans ilişkisini inceleyen çalışmada, iki grup arasındaki bilişsel esneklik düzeyinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2022). Literatürdeki çalışmalarda yaş faktörünün bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamasının sebeplerine dair bir açıklama ve gerekçeye rastlanmamıştır. Bu durum çalışmanın önemli bir kısıtlılığı olarak karşımıza çıkmıştır. İncelenen literatür ışığında araştırma katılımcılarının hangi yaş grubunda olursa olsun uzmanlık alanlarıyla ilgili bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeyine odaklanıldığı için ve diğer dış faktörlerle olan ilişkisine yer verilmediğinden bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyi ile yaş ve spor yaşı arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiş olabilir.

Elit düzey güreşçilerin stil değişkeni analizleri Tablo 3'te verilmiştir. Tabloya göre katılımcıların bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçeği arasında, güreş stili değişkenine göre yapılan t testi sonucu bilişsel esneklik, kaçınma, başa çıkma, sosyal destek ve stresle başa çıkma alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı elde edilmiştir ($p>0.05$). Bulgudan hareketle elit düzey güreşçilerde stilin ne bilişsel esneklik ne de stresle başa çıkma stratejisi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bilişsel esneklik becerisi ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmeye dönük eğitimlere ihtiyaç duyulduğunda stil değişkenin göz önüne alınması önem arz etmeyecektir. İlgili literatürde elit düzey takım ve bireysel sporcuların stresle başa çıkma düzeyine odaklanan çalışmada ne takım ne de bireysel sporcular ile stresle başa çıkma ölçeği arasında anlamlı ilişki elde edilememiştir (Yıldız ve diğerleri, 2023). Ceylan (2005)' in yaptığı çalışmada da bireysel ve takım sporlarının,

stresle başa çıkma düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir bu sonuç araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Güreşin bireysel bir spor olması göz önüne alındığında yapılan spor türünün stresle başa çıkma düzeyini etkilemediği söylenebilir. Literatürde karşılaşılan bir başka çalışmada, elit düzey bireysel branş sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır ve grekoromen güreş ile serbest stil güreşçilerin ölçek alt boyutlarından olan iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Kendine güven alt boyutunda ise serbest stil güreşçilerin puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle çalışmada ileri sürülen genelleme, serbest stil güreşçilerin kendine güven duygularının daha yüksek olmasından dolayı karşılaştıkları zor ve stresli durumlara karşı daha etkili başa çıkma stratejisi geliştirdikleri şeklindedir (Tazegül, 2012).

Stresle başa çıkma durumunun bireysel sporcularda daha yüksek olduğu sonucuna rastlanan birçok çalışma mevcuttur (Park, 2000). Yine farklı çalışmalarda bireysel sporla ilgilenen sporcuların daha fazla kaçınma yaklaşımı kullandığı elde edilmiştir (Yoo, 2001). Bilişsel esneklik ve spor türünü ilişkilendiren çalışmada ise takım sporuyla ilgilenen sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir (Aslan, 2018). Bunun sebebi olarak takım sporlarının dış ortamı gözlemleyerek atmosferi ve müsabakayı değerlendirecek daha fazla açık becerilere ihtiyaç duymasından kaynaklanabileceği söylenmiştir. İlgili literatür ve yapılan çalışma sonuçları göz önüne alındığında bireysel sporcuların spora başlama yaşından itibaren gerek antrenman gerekse müsabaka sorumluluk ve sonuçlarının büyük bir kısmını kendi performans ve yeterliği sonucunda geliştirdiği ile ilişkilendirmesinden kaynaklanabilir.

Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri stresle başa çıkma üzerinde etkili midir?

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma strateji düzeyi arasındaki ilişkiyi somutlaştırmak amacıyla yapılan ilişki testi sonucu Tablo 5'te verilmiştir. Sonuçlarına bakıldığında bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma alt boyutu olan kaçınma arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki ($r=0,410$), bilişsel esneklik ve başa çıkma alt boyutu ile yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki ($r=0,654$), stresle başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,513$), alt boyutlar arasında yalnızca sosyal destek ile istatistiksel yönden anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlarla stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik arasında genel anlamıyla pozitif-anlamlı bir ilişki olduğu, özellikle başa çıkma alt boyutu ile yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu durum elit güreşçilerin tecrübeye bağlı olarak stresli durumları kontrol altına almakta zorlanmadıklarını ve başarılı bir şekilde krizi atlattıkları şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan sosyal destek boyutu ile ilişkili olmaması elit güreşçilerin özgüven ve öz motivasyonlarının yeterli düzeyde olması ve dış güdülenmeye daha az ihtiyaç duydukları şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında

doğrudan bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyini ilişkilendiren başka bir çalışmaya rastlanmamakla beraber, farklı birçok olgunun bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğunu ileri süren çalışmalar mevcuttur. Bilişsel esneklik, stres ve kaygı arasındaki ilişki (Han ve diğerleri, 2011), irrasyonel performans inancı ve bilişsel esneklik (Tingaz, 2020), bilişsel esnekliğin kişi ve organizasyona etkisi (Dalkılıç, 2017), zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik (Menteş ve Saygın, 2019), spora özgü görev değiştirme ve bilişsel esneklik (Montuori ve diğerleri, 2019) bunlara örnek olarak verilebilir.

Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma üzerindeki etkisini açıklamak üzere yapılan basit regresyon analizi Tablo 6'da verilmiştir. Tablo sonuçlarına göre kurulan modellerde sadece bilişsel esnekliğin sosyal destek üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>0.05$), (bu durum tablo 5-sosyal destek alt boyutu sonuçlarını da destekler niteliktedir) diğer tüm modellerin ise anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutundan kaçınma üzerindeki etkisinin %16,3'ü ile açıklanırken, bilişsel esneklik 1 birimlik artış başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,410'luk artışa ($\beta=,410$) neden olmaktadır. Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma üzerinde etkisi %42,4'ünü açıklanırken, bilişsel esneklik 1 birimlik artış problem odaklı başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,654'lük artışa ($\beta=,654$) neden olmaktadır. Bilişsel esneklik stresle başa çıkma düzeyini %25,8 etkilerken, bilişsel esneklikteki 1 birimlik artış stresle başa çıkma üzerinde anlamlı ve 0,513'lük artışa ($\beta=,513$) neden olmaktadır. Çuhadaroğlu (2013), bilişsel esnekliğin yordayıcısı olarak eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, stresle başa çıkma, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma stratejisinin alt boyutları olan kaçınma, yönelme ve sosyal destek değişkenleri üzerinde durmuştur. Araştırma sonunda bilişsel esneklik düzeyinin yordayıcısı olarak yalnızca şekilsel yaratıcılık değişkeninde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki elde etmiştir. Yine bilişsel esneklik üzerinde sözel yaratıcılık ve stresle başa çıkma alt boyutu olan sosyal destek arama alt boyutu negatif etki yaratmıştır ancak bu etki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızla uyumluluk göstermektedir. Kendi araştırmamız ve Çuhadaroğlu'nun tam tersi olarak ise üniversite öğrencilerinin öz yeterlik, stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliklerinin yordayıcılığına odaklanılan farklı bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin sosyal destek arama ile arasında anlamlı ve pozitif yönde etki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal desteğin yanı sıra iyimser ve kendine güvenli yaklaşımın da bilişsel esnekliği olumlu etkilediği görülmektedir. Bilişsel esneklik ile boyun eğme ve çaresizlik yaklaşımı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Bu sonuç araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin kendine olumlu yaklaşım ve sosyal destek arama stratejisini tercih ettiklerinde stresle baş edebilecekleri ve bunun da bilişsel esneklik düzeylerinin olumlu yönde artıracığı düşünülmektedir. Tam tersi olduğunda ise yani stresle başa çıkma stratejisi olarak boyun eğitici ve çaresiz yaklaşma tutumu tercih ederlerse bilişsel esneklik düzeylerinin düşeceği yorumu yapılabilir (Doğan Laçın

ve Yalçın, 2019). Ergenler üzerinde yapılan çalışmada ise bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma alt boyutundan sorunlardan kaçınma yaklaşımını düşük düzeyde ve negatif etkilediğini yine iki değişken arasında yapılan regresyon analizi sonucunda bilişsel esnekliğin sorunlardan kaçınma stratejisini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeklerin toplam değerleri üzerine yapılan regresyon analizi sonucunda ise bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bedel ve Ulubey, 2015).

Sonuç ve Öneriler

Spor bilimi, bir sporcunun başarısının fiziksel ve teknik beceriler, duygusal kontrol ve bilişsel yetenekler gibi çeşitli faktörlere bağlı olduğunu ileri sürmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bilişsel yetenekler arasında sayılan ve araştırma konusu olan bilişsel esnekliğin ise sporcuların performans düzeyinin artmasında doğrudan etkili (Gross ve diğerleri, 2018) olduğu bilinmektedir. Kadim bir spor olan güreş branşı ile bilişsel yetenekler arasındaki ilişkiye odaklanan bu çalışmada; elit düzey güreşçilerin hem stresle başa çıkma hem de bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başarıya götüren yolda bilişsel esneklik düzeyinin öneminin bu kadar vurgulanması üzerine beklenmeyen bir sonuç elde edilmiştir. Araştırma katılımcılarının elit düzey ve başarı sahibi güreşçiler olması sonuçları dikkat çekici hale getirmektedir. Bu durum branşlarında elit düzeyde olan güreşçilerin bilişsel esnekliklerinin alışılmış durumlara karşı otonom hale gelmiş tutum ve davranışlardan kaynaklanabileceği savına örnek olabilir.

Diğer sonuç bilişsel esneklik düzeyinin stresle başa çıkma stratejilerinden olan sorunlarla başa çıkma veya sorundan kaçınma boyutları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir değişken olduğudur. Bu sonuca göre elit düzey güreşçilerin herhangi bir olumsuz durumla ya da daha önce tecrübe edilmemiş olayla karşılaştıklarında süreci başarılı olarak atlattıkları ve performanslarının bu durumdan daha az etkilenmeyeceği ya da etkilenmeyeceği dolayısıyla başarı üzerinde olumlu etki yaratacağı yorumu yapılabilir. Bu durumu Friedman ve diğerleri (2006) bilişsel esneklik becerileri sporcunun olaya uyum sağlamasına ve bilhassa yeni gelişen durumlara karşı tepki vermesine olanak sağlamaktadır şeklinde açıklamaktadır.

Araştırmanın asıl amacına dönük olan regresyon analizi sonucuna göre ise; bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma stratejilerinin %25'ini etkiler büyüklükte olduğu, alt boyutlardan olan problem çözme becerisini %45,4 oranında etkilediği, problem-den kaçınma alt boyutunu %16,3 büyüklüğünde etkilediği sonucuna ulaşılırken problemle karşılaşıldığında sosyal destek arama alt boyutunu hiç etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyinin stresle başa çıkma stratejilerinin önemli bir bileşeni olduğu, özellikle gündelik yaşamımız ve zihinsel sağlık için önemli bir bileşen olan problem çözme becerisinde neredeyse beceri tam düzeyinin yarısına yakın bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan sosyal destek

arama üzerinde herhangi bir etki gücüne rastlanmaması elit düzey güreşçilerin buldukları ortam, başarı öyküsü, takım ruhu ve sosyal çevre anlamında böyle bir destek kısıtlılığında olmamalarından kaynaklanabilir. Araştırmamızın bir diğer sonucu ise elit düzey güreşçilerde yaş, spor yaşı ve güreş stiline (serbest ve grekoromen) bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ölçekleri arasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığıdır.

Sonuç olarak, elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma puanlarının orta düzeyde olduğu buna bağlı olarak da yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan -stil fark etmeksizin- güreşçilerin sorunlardan kaçınma ve sorunla başa çıkma düzeyinin arttığı görülmüştür. Dolayısıyla performans ve başarı odaklı olan ve etki faktörü çok değişkenli olan güreş branşında bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyinin pozitif yönde anlamlı olması, sporcuyla başarıya götürebilecek etki gücüne sahiptir denilebilir. Buna ek olarak başarılı güreşçiler yetiştirme yolunda bilişsel esnekliği artırıcı uygulamalar yapılması da önemli görülmektedir. Araştırma sonucunda uygulayıcılara aşağıdaki öneriler verilmiştir.

- Yaş ve spor yaşı değişkenlerinin bilişsel esneklik üzerindeki anlamlılık değerine dair literatürde birçok çalışma bulunmaktadır fakat anlamlılığın kaynağı veya gerekçesi açıklığa kavuşturulmamıştır. Bu eksikliği gidermek için ilgili konuda betimleyici araştırmalar yapılabilir.
- Literatür taraması sonucunda bilişsel esneklik düzeyinin genel olarak orta ve yüksek düzeydedir. Bu durum bilişsel esnekliklerinin yalnızca uzmanlık alanları ile ilişkilendirilmesinden kaynaklanabilir. Daha ayrıntılı sonuçlara ulaşmak için uzmanlık dışında kalan faktörlerle de bilişsel esneklik düzeyi ilişkilendirilerek incelenebilir.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: CT, GA; Araştırma Tasarımı: CT; Verilerin Analizi: GA, CT; Makale Yazımı: GA; Eleştirel İnceleme: CT, GA.

Kaynaklar

1. **Avşaroğlu, S. ve Taşgın, Ö.** (2011). Study of the styles of coping with stress of teachers in terms of some variables. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 225-248.
2. **Altınışık, Ü. ve Çelik, A.** (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236.
3. **Atalı, M.** (2022). *Elit düzey kadın erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

4. **Aslan, S.** (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
5. **Bedel, A. ve Ulubey, E.** (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
6. **Bedir, D.** (2023). Sporcularda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik becerilerinin mental iyi oluş üzerine etkisinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 26-29.
7. **Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. ve Fajardo, I.** (2003). Dinamik karmaşık problem çözme görevlerinde bilişsel esneklik ve çevresel değişikliklere uyum sağlama. *Ergonomi*, 46, 482.
8. **Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L.** (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
9. **Ceylan, M.** (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkenlerinin etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
10. **Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K.** (2011). *Research methods in education (7. Basım)*. London: Routledge.
11. **Çelikkaleli, Ö.** (2014). The validity and reliability of the cognitive flexibility scale. *Education & Science*, 39(176), 339-346.
12. **Çuhadaroğlu, A.** (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
13. **Dalkılıç, M.** (2017). Sporcuların bilişsel esnekliklerinin kişi-organizasyona etkisi. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilimi Dergisi*, 5(3), 213-224.
14. **Deniz, M. E. ve Yılmaz, E.** (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
15. **Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y. ve Tezcan, E.** (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (gyeb): bir ölçek uyarlama çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653.
16. **Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ.** (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
17. **Edland, A., Svenson, O. ve Hollnagel, E.** (2000). Ciddi bir olay yönetimi dizisindeki zayıf noktaları belirleme süreci. P. Wright., S. Dekker ve C. P. Warren, (Eds.), *Confronting reality, proceedings of the tenth european conference on cognitive ergonomics* (s. 68). Linköping: Eace.
18. **Eraslan, M., Yetiş, Ü. ve Şahin, M. Y.** (2016). Futbolda psikolojik performans danışmanlığı eğitimi kursuna katılan bireylerin stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 111-119.
19. **Friedman, N. P., Miyake, A., Corley, R. P., Young, S. E., Defries, J. C. ve Hewitt, J. K.** (2006). Not all executive functions are related to intelligence. *Psychological Science*, 17(2), 172-179.
20. **Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R. ve Marks, D. R.** (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
21. **Han, D. H., Park, H. W., Kee, B. S., Na, C., Na, D. H. E. ve Zaichkowsky, L.** (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry Investigation*, 8(3), 221.

22. **Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hassekvist, J. ve Lundgren, T.** (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers In Sports and Active Living*, 2, (110).
23. **Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C. ve Kayhan, R. F.** (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
24. **Karasar, N.** (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
25. **Kaya, D. G. ve Günay, M.** (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
26. **Kesselring, A. F.** (2010). *The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of african american adolescents* (Published master's thesis). Loyola University, Abd.
27. **Luchins, A. S.** (1942). Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*, 54(6), i-95
28. **Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S.** (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior And Personality*, 13 (3), 34-45.
29. **Martin, M. M. ve Rubin, R. B.** (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
30. **Menteş, G. ve Saygın, Ö.** (2019). Investigation of mental toughness and cognitive flexibility of e-sports and traditional sports. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 5(4), 238-250.
31. **Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. ve Wager, T. D.** (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100.
32. **Montuori, S., D'aurizio, G., Foti, F., Liparoti, M., Lardone, A., Pessoli, M. ve Sorrentino, P.** (2019). Executive functioning profiles in elite volleyball athletes: Preliminary results by a sport-specific task switching protocol. *Human Movement Science*, 63, 73-81.
33. **Park, J. K.** (2000). Coping strategies used by korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
34. **Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, N.** (2009). The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of type a personality patern. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
35. **Tazegül, Ü.** (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
36. **Türküm, A. S.** (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
37. **Tingaz, E. O.** (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
38. **Yılmaz, M.** (2022). *Veteran tenisçi ve sedanterlerin kognitif performanslarının karşılaştırılması* (Yayımlanmış doktora tezi). Bursa Uluğ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
39. **Yıldız, N. O., Kula, H., Kaçay, Z. ve Soyer, F.** (2023). Bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi: Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcular üzerine bir araştırma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63-74.
40. **Yoo, J.** (2001). Coping profile of korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.
41. **Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. ve Woo, M.** (2022). Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 1-15.
42. **Woo, M. ve Lee, G.** (2013). Stresin atış performansı ve kortiko-kortikal iletişim üzerindeki etkisi: Bir eeg tutarlılık analizi. *Korean Journal of Physical Education*, 52(2), 139-149.
43. **Weinberg, R. S. ve Gould, D.** (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th Ed.). Champaign: Human Kinetics.