

FUTBOLCULARDA İMGELEME ÇALIŞMALARININ PROBLEM ÇÖZME ÜZERİNE ETKİSİ

Gülay Yasemin ALDEMİR¹

Turgay BİÇER¹

Esen KIZILDAĞ KALE²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemektir. Araştırma grubu, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, en az 3 yıl spor deneyimi olan, aktif, lisanslı olarak futbol oynayan, 16-20 yaş arası, 100 çalışma, 100 kontrol olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşmaktadır. Çalışma grubuna, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışma programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiç bir çalışma uygulanmamıştır. Araştırmanın başında ve sonunda tüm katılımcılara (çalışma ve kontrol grubuna) Problem Çözme Envanteri (PÇE) uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, analiz sonuçlarına göre, imgeleme çalışma programına katılan futbolcuların problem çözme becerilerinde genel değerlendirmede ve tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış ($p<0,05$) bulunurken kontrol grubunun problem çözme becerilerinde bir değişiklik ($p>0,05$) tespit edilmemiştir. Sonuç olarak; elde edilen bulgular ışığında, imgeleme çalışma programlarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, imgeleme, imgeleme çalışma programı, problem çözme becerisi

THE EFFECT OF IMAGERY INTERVENTIONS ON PROBLEM SOLVING SKILL IN ELITE ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of imagery interventions on problem solving skill for the success development of soccer players. A total of 200 male athletes aged 16-19 years who had at least 3 years experience and who played soccer as licensed in Beylerbeyi Sports Club participated in the study voluntarily. 100 of these athletes were in the study group while 100 of them were in the control group. Imagery intervention programme was applied to the study group for 30 minutes 3 days a week for 20 weeks. No intervention programme was applied to control group. Problem Solving Inventory was applied to all participants at the beginning and at the end of the study. According to the results, a statistically significant increase was found in all the subscales related to the problem solving skill of soccer players who participated in the study ($p < 0, 05$) while problem solving skill scores didn't change in the control group ($p > 0.05$). As a result, in the light of the findings, it has been determined that imagery studies had positive effects on the development of problem solving skills of the soccer players.

Keywords: Football, imagery, imagery interventions, problem solving skill

¹Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Eskişehirspor Kulübü, Psikolojik Performans Danışmanı, Yazışmadan sorumlu yazar: ekizildag@hotmail.com

GİRİŞ

Bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilmeye becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapıları keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir [1]. İmgeleme çalışmaları sporcu performansını geliştirmede psikolojik çabaların en önemlilerinden biri sayılmaktadır [2].

Spor psikolojisinin önde gelen uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda gelişmesini sağlar. Bu da sporcuların performansının artırılmasında önemli kazanımlar sağlamaktadır. Sporda imgeleme, sporcunun kendisiyle ilgili olumlu benlik algısı oluşturmaya yardımcı olduğu gibi, kaygıyla baş edebilme ve kendine güven gibi psikolojik faktörleri de geliştirmektedir [3].

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırmaya yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir [4]. 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 [3]. 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 [5].

İmgeleme ve zihinsel antrenman ile eş anlamlı pek çok kelimenin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bunlara mental, bilişsel, sembolik, visiomotor, imgesel ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir. Sonuçta imgeleme tekniği bir antrenman metodu [6] olarak sporcuların öğrenme süresini kısaltır, hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır, sakatlık riskini azaltır ve duygu kontrolünü sağlar [7].

Spor psikolojisinde önemli bir diğer kavram problem çözme becerisidir. Problem çözme, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir. Bilginin yanı sıra yaratıcılık ve çözüme ilişkin yöntemlerden yararlanmayı gerektirmektedir [8]. Bireylerin sorun çözme süreçleri oldukça karmaşıktır. Duruma uygun çözümü seçmek önemli bir yetidir dolayısıyla herhangi bir problemle karşılaşan birey öncelikle alternatif çözümleri düşünebilmelidir [9]. Bu çerçevede problem çözme, belirli bir durumla başa çıkabilmede etkili seçenekleri oluşturarak bunlardan birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal [10], ya da kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği bir süreçtir [11]. Kısaca problem çözme belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri ortadan kaldırmaya yönelik çabayı göstermekte, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolu olarak ifade edilmektedir [12].

Bu tanımlarda problem çözmeye dikkat çeken temel öğenin, sonuç odaklı değil süreç odaklı olduğu ve bunun da belli aşamalarının bulunduğudır. Yaratıcı, eleştirel ve analitik düşünebilen ve karşılaştığı çeşitli problemleri çözebilen bireylerin yetişmesi, öğretim etkinliklerinde problem çözme tekniğinin uygulanmasına bağlıdır. Dolayısıyla problem çözme hayatta kazanılabilecek en önemli öğrenme becerilerinden birisidir. Bireysel başarı, kişilerin günlük hayatlarında karşı karşıya kaldıkları problemleri, akılcı bir yaklaşımla analiz etmelerine ve problemi yaratan nedenleri gerçekçi olarak belirleyip çözmelerine bağlıdır [13].

Problem çözme ve karar verme insan yaşamının tümünde etkilidir ve en önemli yaşam becerilerinden biridir [14]. Birey, duruma uygun yerinde verilen kararlar sayesinde yaşamında olumlu

değişimler sağlarken hatalı verilmiş kararlarla da yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir [15]. Bütün bu durumlar sporcular için de söz konusudur. Sahada, sporcu kendi pozisyonunu, yapacağı hareketi, hem rakip sporcuların konum ve hareketlerine göre hem de takım arkadaşlarının durumlarına göre ayarlayabilmelidir. Sportif performansı futbolcunun ne kadar potansiyele sahip olduğu ile değil bu potansiyellerini amaca dönük olarak doğru bir şekilde açığa çıkarabilme yeteneği ile ilişkilidir [16].

Bir futbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bunu futbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa bu hiç bir anlam ifade etmez. Futbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Bu bakımdan futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin futbola ve futbolun gerekliliklerine göre geliştirilmesi gerekir [17].

Sonuç olarak, elit sporcu olmak birçok alt disiplini de beraberinde getirmektedir. Bu süreçte düşünce gücü ve imgeleme çalışmaları ile sporcunun fiziksel performansı ile birlikte yaşam kalitesini de artacağı düşünülmektedir [18]. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; sporcuların başarılarını arttırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme becerisini çözmede etkisi olup olmadığını tespit edebilmektir.

MATERYAL VE METOT

Bu bölümde, elit sporcularda kullanılan imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmanın araştırma tasarımı anlatılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler eşleştirilmiş grup t-testi yapılarak analiz edilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde futbol oynayan, sağlık kontrolünden geçmiş, son bir yıl içerisinde lisansı yenilenmiş, en az üç yıl futbol deneyimine sahip, yaşları 16 ila 20 arasında değişen, 100 çalışma grubu ve 100 kontrol grubu olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek futbolcudan oluşmaktadır.

Problem çözme becerisine ilişkin veriler; Heppner ve Petersen (1982), tarafından geliştirilen "Problem Solving Inventory, Form-A (PSI-A)" olarak adlandırılan ve Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993), tarafından yapılan "Problem Çözme Envanteri (PÇE)" kullanılarak toplanmıştır [19, 20]. Bireyin problem çözme becerisi konusunda kendini algılayışını ölçen envanter, 1 ila 6 arasında puanlanan ve toplam 35 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin "aceleci, düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşım" olmak üzere toplam altı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test yarılama yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise 0,81 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma Tasarımı

Çalışmada kullanılan imgeleme çalışmaları Suinn (1976) tarafından geliştirilmiş Görsel-Motorsal Davranış Alıştırması Programı- Visuo-motor Behavior Rehearsal (GMDA) temel alınarak hazırlanmıştır [21]. Çalışma ve kontrol grubuna katılan toplam 200 futbolcu yaşları dikkate alınarak, U16, U17, U18, U19, U20 olmak üzere 20'şer kişiden oluşan gruplara ayrılmıştır. İmgeleme çalışmasında gruplar, çalışmanın verimli geçmesi için 10'ar kişilik 2 gruba ayrılmış ve program bu şekilde yürütülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan 100 çalışma ve 100 kontrol grubu sporcularına, çalışmanın başında ve sonunda Problem Çözme Envanteri (PÇE) uygulanmıştır. Ön test-son test şeklinde tasarlanmış imgeleme çalışma programı sporculara 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika (2 gün, günde 30 dakika 10'ar kişilik gruplar halinde imgeleme çalışması, 1 gün, 30 dakika grup olarak psikolojik destek eğitimi) olarak uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporculardan toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1’de Problem Çözme Envanteri (PÇE) aceleci yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma ve kontrol grubu aceleci yaklaşım alt boyutu ön test- son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{x}	SS	t	P
Çalışma	Aceleci Yaklaşım Ön Test	100	33,130	7,849	14,597	<0,001
	Aceleci Yaklaşım Son Test	100	31,910	7,646		
Kontrol	Aceleci Yaklaşım Ön Test	100	32,560	5,992	0,413	0,680
	Aceleci Yaklaşım Son Test	100	32,400	6,482		

*P ≤ 0,05

Çalışma grubu aceleci yaklaşım ön test ile aceleci yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=14,597; P<0,001). Aceleci yaklaşım ön test ortalaması (\bar{x} =33,130) aceleci yaklaşım son test ortalamasından (\bar{x} =31,910) yüksektir. Kontrol grubu aceleci yaklaşım ön test ile aceleci yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=0,413; P=0,680) (Tablo 1).

Tablo 2’de Problem Çözme Envanteri (PÇE) düşünen yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma ve kontrol grubu düşünen yaklaşım alt boyutu ön test- son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{x}	SS	t	P
Çalışma	Düşünen Yaklaşım Ön Test	100	17,360	4,689	11,120	<0,001
	Düşünen Yaklaşım Son Test	100	16,050	4,428		
Kontrol	Düşünen Yaklaşım Ön Test	100	18,020	4,010	0,800	0,426
	Düşünen Yaklaşım Son Test	100	17,630	4,840		

*P ≤ 0.05

Çalışma grubu düşünen yaklaşım ön test ile düşünen yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=11,120; P<0,001). Düşünen yaklaşım ön test ortalaması (\bar{x} =17,360) düşünen yaklaşım son test ortalamasından (\bar{x} =16,050) yüksektir. Kontrol grubu düşünen yaklaşım ön test ile düşünen yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=0,800; P =0,426) (Tablo 2).

Tablo 3’de Problem Çözme Envanteri (PÇE) kaçınan yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma ve kontrol grubu kaçınan yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{x}	SS	t	P
Çalışma	Kaçınan Yaklaşım Ön Test	100	15,290	2,993	14,423	<0,001
	Kaçınan Yaklaşım Son Test	100	14,100	2,684		
Kontrol	Kaçınan Yaklaşım Ön Test	100	15,200	2,944	-0,410	0,683
	Kaçınan Yaklaşım Son Test	100	15,290	2,819		

*P ≤ 0.05

Çalışma grubu kaçınan yaklaşım ön test ile kaçınan yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=14,423$; $P<0,001$). Kaçınan Yaklaşım Ön test ortalaması ($\bar{X}=15,290$) kaçınan yaklaşım son test ortalamasından ($\bar{X}=14,100$) yüksektir. Kontrol grubu kaçınan yaklaşım ön test ile kaçınan yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,410$; $P=0,683$) (Tablo 3).

Tablo 4'de Problem Çözme Envanteri (PÇE) değerlendirici yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma ve kontrol grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{X}	SS	t	P
Çalışma	Değerlendirici Yaklaşım Ön Test	100	10,750	3,560	9,619	<0,001
	Değerlendirici Yaklaşım Son Test	100	9,680	3,123		
Kontrol	Değerlendirici Yaklaşım Ön Test	100	11,150	3,729	0,736	0,463
	Değerlendirici Yaklaşım Son Test	100	11,010	3,883		

* $P \leq 0.05$

Çalışma grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile değerlendirici yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=9,619$; $P<0,001$). Değerlendirici yaklaşım ön test ortalaması ($\bar{X}=10,750$) değerlendirici yaklaşım son test ortalamasından ($\bar{X}=9,680$) yüksektir. Kontrol grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile değerlendirici yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=0,736$; $P=0,463$) (Tablo 4).

Tablo 5'de Problem Çözme Envanteri (PÇE) kendine güvenli yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma ve kontrol grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{X}	SS	t	P
Çalışma	Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test	100	23,350	4,988	8,990	<0,001
	Kendine Güvenli Yaklaşım Son Test	100	20,670	4,551		
Kontrol	Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test	100	22,690	4,677	1,132	0,261
	Kendine Güvenli Yaklaşım Son Test	100	22,180	4,500		

* $P \leq 0.05$

Çalışma grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile kendine güvenli yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=8,990$; $P<0,001$). Kendine Güvenli yaklaşım ön test ortalaması ($\bar{X}=23,350$) kendine güvenli yaklaşım son test ortalamasından ($\bar{X}=20,670$) yüksektir. Kontrol grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile kendine güvenli yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1,132$; $P=0,261$) (Tablo 5).

Tablo 6'da Problem Çözme Envanteri (PÇE) planlı yaklaşım alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir

Tablo 6. Çalışma ve kontrol grubu planlı yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{X}	SS	t	P
Çalışma	Planlı Yaklaşım Ön Test	100	12,250	4,193	7,933	<0,001
	Planlı Yaklaşım Son Test	100	10,870	4,179		
Kontrol	Planlı Yaklaşım Ön Test	100	12,190	4,614	-1,000	0,320
	Planlı Yaklaşım Son Test	100	12,490	4,518		

*p ≤ 0.05

Çalışma grubu planlı yaklaşım ön test ile planlı yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=7,933; P <0,001). Planlı yaklaşım ön test ortalaması (\bar{X} =12,250) planlı yaklaşım son test ortalamasından (\bar{X} =10,870) yüksektir. Kontrol grubu planlı yaklaşım ön test ile planlı yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-1,000; P =0,320) (Tablo 6).

Tablo 7’de Problem Çözme Envanterine (PÇE) ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki fark verilmiştir

Tablo 7. Çalışma ve kontrol grubu problem çözme ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar		n	\bar{X}	SS	t	P
Çalışma	Problem Çözme Ön Test	100	112,130	17,189	6,894	<0,001
	Problem Çözme Son Test	100	104,660	15,676		
Kontrol	Problem Çözme Ön Test	100	110,560	15,553	1,410	0,162
	Problem Çözme Son Test	100	109,240	13,880		

*p ≤ 0.05

Çalışma grubu problem çözme ön test ile problem çözme son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=6,894; P <0,001). Problem çözme ön test ortalaması (\bar{X} =112,130) problem çözme son test ortalamasından (\bar{X} =104,660) yüksektir. Kontrol grubu problem çözme ön test ile problem çözme son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=1,410; P=0,162) (Tablo 7).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Problem çözme becerisi, “Aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım” alt başlıklarında incelenmiştir. Bununla birlikte problem çözme becerisinin genel ortalama puanları da değerlendirilmiştir. Problem çözme becerisi genel değerlendirmesine göre, çalışma grubu problem çözme ön test ortalamasının, son test ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı bir gelişme olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, kontrol grubunun problem çözme becerisinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu genel değerlendirme problem çözme becerisinin tüm alt başlıklarına yansımış ve hepsinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır. 20 hafta boyunca haftada üç gün, günde 30’ar dakika süren imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların problem çözme becerilerine ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunurken kontrol grubu problem çözme becerisinde bir değişiklik tespit edilmemiştir.

Ulusoy (2006), basketbol oyuncularıyla yaptığı araştırmada, sporculara psikolojik destek sağlamış ve sonuç olarak sporcuların algılanan problem çözme beceri düzeyinde gelişim olduğunu tespit etmiştir [22]. Elde edilen bulgu, sporculara sağlanan psikolojik desteğin onların ruhsal özelliklerini olumlu etkilemesi sonucunda algılanan problem çözme beceri düzeylerinin olumlu yönde geliştiğini ortaya koymaktadır. Heppner ve Peterson (1982), problem çözme eğitiminin problem çözme becerileri üzerindeki etkisini araştırmışlar ve araştırma sonucunda; problem çözme eğitiminin algılanan problem çözme becerisi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir [19]. Araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Yapılan analiz sonucunda çalışma grubunda bulunan futbolcuların aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Aceleci yaklaşım problem çözme becerilerinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında çalışma grubu ile kontrol grubu puanın istatistiksel olarak eşit olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. şahin ve Ramazan (2000), ana–baba tutumlarının çocuklarının psiko-sosyal temelli problem becerisine etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir [23]. Gelişim ağında olan ocuk anne ve babayı rol model olarak almaktadır. Ferah (2000), dengeli veya aceleci yaklaşım biçimlerinin çocuğun davranışlarını etkilediğini belirtmiştir [24].

Çalışma grubunda bulunan futbolcuların dūřünen yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Danışık (2005), problem çözmede üst üste yaşanan olumsuzlukların bireyin sosyal yaşantısını, kendine güvenini ve iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyeceğini, bunun da yeni problemlerin doğmasına neden olacağını ifade etmiştir [25]. Problem özme becerilerindeki eksiklikler gençlerde saldırganlık, madde kullanımı gibi birçok olumsuz davranış bozukluklarına neden olacaktır. Sporcuların imgeleme çalışmaları sonucunda dūřünce gücünü kullanma becerisini geliştirmiş olmaları dūřünen bir yaklaşım sergilemelerine neden olacaktır. Gültekin (2006), yapmış olduğu çalışmalar sonucunda şunları ifade etmiştir; sporcular dūřünsel gücü kullanmaları durumunda aynı problemleri kendi hayatlarında tekrar etmeyeceğini dūřünmektedir [26]. Olumlu dūřünen bireyin hayatı boyunca olumlu sonuçlar alma ihtimali daha yüksektir.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kaçıngan yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı, kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Erikson (1968)'a göre kiři problemi çözmeden önce kaygı, korku, üzüntü, öfke ya da engellenme duygusu hissederken problemi çözdükten sonra mutluluk, gurur ya da rahatlama hissedebilirler [27]. Bahadır (2010), rekreatif etkinliklerin sürekli kaygı düzeyini dūřürdüđünü saptamıştır [28]. Bu açıdan değerlendirildiğinde, rekreatif etkinliklerin kaygı düzeyini dūřürerek kaçıngan davranışları ortadan kaldırdığı ve algılanan problem çözme becerisinin gelişimine katkıda bulunduğu dūřünülebilir. Dündar (2009), yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetlerin sosyal ve kişisel uyuma katkı sağladığını belirtmiş, bu durumun kaçıngan davranışları engelleyerek, algılanan problem çözme becerisinin gelişimine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir [29]. Bireyin psikolojik uyumu, kendine güveni, iletişim becerilerinin etkililiği ve karar verme stilleri ve akademik ve sosyal özsayığı ile de yakından ilişkilidir.

Çalışma grubunda bulunan futbolcuların değerlendirici yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Yalçın ve arkadaşları (2010), yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin kendilerini başarılı olarak algılamalarının

problem çözme becerilerinde ve denetim odağı düzeyinde önemli bir etken olduğunu belirlemiştir [30]. İç denetim odağına sahip olan kişilerin problem çözme beceri algılarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Futbolcu, maç boyunca girdiği ikili mücadelelerin en azından yarısından çoğunu kazanmalıdır. Antrenörün verdiği oyun düzenine sadık kalmalı ancak oyun içinde gelişen ani ve beklenmedik pozisyonlarda doğru kararlar verip bu kararları uygulayabilmelidir. Bu bulgular çalışmamız sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kendine güvenli yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı, kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Olgun ve ark., (2010) hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerilerini inceledikleri çalışmalarında, yurt ortamında kalan ve akademik ortalamaları yüksek olan öğrencilerin algılanan problem çözme becerisi algılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir [31]. Öğrencilerin başarılı olması, öznel sorumluluk sahibi olmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu başarı durumunun öğrencilerin kendine olan güvenini artırdığı ve algılanan problem çözme becerisini olumlu etkilediği düşüncesini ortaya koymuşlardır. Kasap (1997), yapmış olduğu bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeye göre problem çözme başarısı ile problem çözme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir [32]. İlkokul öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeye göre problemleri algılamaları ve çözmeleri üzerine yapılan bu çalışma sonucunda sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek olan çocukların kendine güveni daha yüksek, daha içten denetimli, problem çözmeye daha yeterli, boyun eğiciliği daha düşük ve daha fazla sosyal destek aramakta oldukları sonucuna varılmıştır.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kendine güvenli yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı, kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Musaağaoğlu ve Güre (2005), problem çözme sürecinde öğrenilen her bilgi ve becerinin daha sonra ki süreçlere taşındığını ve ortaya çıkan yeni problemlerin çözümüne katkı sağladığını ifade etmişlerdir [33]. Sporcuların bu doğrultuda daha planlı programlı bir tavır sergilemeyi öğrenecekleri düşünülmektedir. Ayrıca, Basut'a göre (2006), bu dönemde öne çıkan bağımsızlık arayışı ergenlerin karşılaştığı problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine izin vermemesine ve tepki göstermesine neden olmaktadır [34]. Bu nedenle bağımsızlık duygusu ön planda olan bu dönemde sporcuların planlı bir yaklaşım içerisinde olmakta zorluk çekeceği düşünülmektedir. İmgeleme çalışmaları bu beceriyi geliştirmeyi hedeflemektedir.

Planlı yaklaşım bir hedef doğrultusunda ona özgü çalışmayı belirtmektedir. Bu durumda bir problem durumunu çözmek için yapılan, bilinçli ve planlı yaklaşımdır. Katkat (2005), Türkiye profesyonel futbol liglerindeki antrenörlerin liderlik yönelim analizleri ve problem çözme becerilerini araştıran bir çalışma yapmış ve liderlik özelliği taşıyan antrenörlerin problemlere daha çözüm odaklı yaklaşımları tespit etmiştir [35].

KAYNAKLAR

1. Demirci C. Etkin Öğrenme yaklaşımının ilköğretimde uygulanması. 2002. [erişim tarihi: 2012 Haziran 15] Erişim: www.epo.hacettepe.edu.tr/eleman/yayinlar/c-etkin-ogrenme.doc.
2. Weinberg RS, Gould D. Foundation of sport and exercise psychology. 3th ed, Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
3. Hall CR. Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 2001; 538.
4. Feltz DC, Riessinger CA. Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1990; (12):132-143.
5. Aldağ H, Sezgin ME. Çok ortamli öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2003; 11(11): 121-135.
6. Kızıldağ E. Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

- Yüksek Lisans Tezi, Mersin, 2007.
7. Morgan CT. Psikolojiye giriş. Çeviren: Arıcı H, Meteksan, Ankara, 1999.
 8. Deniz ME, Arslan C, Hamarta E. Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 2002; 31: 374-389.
 9. Erden M, Akman Y. Eğitim psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretme. 6. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara; 1998.
 10. Heppner PP, Baker CE. Applications of the problem solving inventory. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 1997; 29(4): 229-313.
 11. Konukbay D. Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Genel Kurmay Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2005.
 12. Jonassen DH, Kwon HI. Communication patterns in computer mediated versus face to face group problem solving. Educational Technology Research and Development. 2001; 49(1): 35-51.
 13. Güçlü N. Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. Milli Eğitim Dergisi. 2003; 160: 272-300.
 14. Thornton S. Çocuklar Problem Çözüyor. (Çev: Özlem Kumrular), Gendaş yayınları, İstanbul, 1998.
 15. Yiğiter K. Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi, KÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli, 2012.
 16. Günay M, Yüce İ. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Gazi Kitapevi, Ankara, 2001.
 17. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. 3. baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.
 18. Biçer T. Doruk Performans. 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
 19. Heppner P, Peterson CH. The development and implications of a personal-problem solving inventory. Journal of Counseling Psychology. 1982; (29): 66-75.
 20. Şahin N, Şahin NH, Heppner PP. The psychometric properties of the problem solving inventory. Cognitive Therapy and Research. 1993; 17: 379- 396.
 21. Suinn, R. M. Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior. In Counseling methods, ed. J. Krumboltz and C. Thoresen, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1976.
 22. Ulusoy Y. Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisi: Basketbol takımı uygulaması örneği. K.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli, 2006.
 23. Şahin Z, Ramazan A. Ana-baba tutumlarının çocuklarının psiko-sosyal temelli problem becerisine etkisinin incelenmesi. 9. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Bildiri Özetleri, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Yayınları. 2000; 451-464.
 24. Ferah D. Kara Harp Okulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının ve problem çözme yaklaşım biçimlerinin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve liderlik yapma değişkenleri açısından incelenmesi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2000.
 25. Danişık ND. Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki, Abant İ.B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, 2005.
 26. Gültekin A. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi, A.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2006.
 27. Erikson EH. Identity: Youth and crisis. London, 1968.
 28. Bahadır KT. Rekreasyon aktivitelerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2010.
 29. Dündar S. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2009; 24(2): 139-150.
 30. Yalçın B, Tetik S, Açıkgöz A. Yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ile kontrol odağı düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 2010; 2(2): 19-27.
 31. Olgun N, Öntürk ZK, Karabacak Ü, Aslan FE, Serbest Ş. Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri: bir yıllık izlem sonuçları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2010; 1(4): 188-194.
 32. Kasap Z. İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeye göre problem çözme tutumu ile problem çözme tutumu arasındaki ilişki. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1997.
 33. Musaağaoğlu C, Güre A. Ergenlerde davranışsal özerklik ile algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi. 2005; 20(55): 79-94.
 34. Basut E. Stres, başa çıkma ve ergenlik. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 2006; (13)1: 31-33.
 35. Katkat D. Türkiye profesyonel futbol liglerindeki antrenörlerin liderlik yönelim analizleri ve problem çözme becerileri. G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2005.