

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KARATE BRANŞINDAKİ SPORCULARIN KARAR VERME  
STİLLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet KARA**

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ÖĞRETMENLİĞİ**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU**

**Aralık 2020**

**T.C.**  
**SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KARATE BRANŞINDAKİ SPORCULARIN KARAR VERME**  
**STİLLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet KARA**

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**  
**ÖĞRETMENLİĞİ**

**Bu tez 23/12/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.**

<b>JÜRİ</b>	<b>BAŞARI DURUMU</b>
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK	BAŞARILI

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Mehmet KARA

23/12/2020

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı hazırlamamda desteğini esirgemeyen ve her zaman görüşleriyle, model kiŐilięi ve akademik yaŐamları ile hayatımda büyük rol oynayan ve tecrübelerinden faydalandığım Sayın Prof. Dr. Fikret Ramazanoğlu ve Prof. Dr. Mehmet ağrı ÇETİN hocalarıma, fikir ve görüşleriyle her zaman destek olan sevgili Ahmet DÖNMEZ'e desteklerinden dolayı teŐekkürü bir borç bilirim. Ayrıca bu süreçte daima yanımda olup hiçbir zaman desteğini esirgemeyen sevgili eŐim Nuriye Őeyma KARA'ya sonsuz Őükranlarımı sunarım.

# İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR</b> .....	i
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	ii
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	iv
<b>ÖZET</b> .....	v
<b>SUMMARY</b> .....	vi
<b>BÖLÜM 1.</b>	
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem .....	3
1.2. Problem Cümlesi .....	5
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar .....	6
<b>BÖLÜM 2.</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> ...	8
2.1. Karate Nedir .....	8
2.1.1. Karate sporunun özellikleri.....	9
2.2. Karar Verme Stilleri .....	11
2.3. Karar Verme .....	14
2.3.1. Karar verme süreçleri.....	15
2.3.2. Karar verme süreçlerini etkileyen faktörler .....	18
2.4. Sporda Karar Verme.....	23
2.5. Karate Sporunda Karar Vermenin Önemi .....	24
2.6. Bilişsel Esneklik .....	25
2.6.1. Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler.....	26
2.7. Bilişsel Esneklik ve Spor.....	28
2.8. Karate ve Bilişsel Esneklik.....	29
2.9. Karar Verme Stilleri ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki .....	29
2.10. İlgili Araştırmalar .....	30
2.10.1. Karar verme stilleri ile ilgili yapılan araştırmalar.....	30
2.10.2. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan araştırmalar.....	34

<b>BÖLÜM 3.</b>	
<b>MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	36
3.1. Araştırmanın Modeli .....	36
3.2. Araştırma Grubu.....	36
3.3. Verilerin Toplanması.....	37
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.4.1. Kişisel bilgi formu .....	37
3.4.2. Melbourne karar verme ölçeği (MKVÖ I-II).....	37
3.4.3. Bilişsel esneklik ölçeği .....	38
3.5. Verilerin Analizi.....	38
<b>BÖLÜM 4.</b>	
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI</b> .....	40
<b>BÖLÜM 5.</b>	
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	44
5.1. Tartışma.....	44
5.2. Sonuç .....	49
5.3. Öneriler.....	50
5.3.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler .....	50
5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler .....	51
<b>KAYNAKLAR</b> .....	52
<b>EKLER</b> .....	61
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	64

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları.....	36
Tablo 4.1: Sporcuların karar verme stilleri puanlarının cinsiyete göre t- testi karşılaştırma sonuçları.....	40
Tablo 4.2: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları. ....	40
Tablo 4.3: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları. ....	41
Tablo 4.4: Sporcuların karar verme stilleri puanlarının millilik durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.....	41
Tablo 4.5: Sporcuların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları. ....	42
Tablo 4.6: Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları. ....	42
Tablo 4.7: Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları. ....	42
Tablo 4.8: Sporcuların bilişsel esneklik puanlarının millilik durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.....	43
Tablo 4.9: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçları.....	43

# KARATE BRANŞINDAKİ SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir.

Araştırma "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu aktif olarak karate sporuna devam eden ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 99'u kadın, 122'si erkek olmak üzere toplam 221 karate sporcusu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından geliştirilem "Kişisel Bilgi Formu", karar verme stillerini belirlemek için Mann ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ve bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Bilgin (2009) tarafından geliştirilen "Bilişsel Esneklik" ölçekleri kullanılmıştır. Sporculardan Google form aracılığıyla toplanan veriler Excele dosyasına, buradan da kodlanarak SPSS paket programına aktarılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce verilere normallik testi uygulanmıştır. Yapılan normallik analizinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerinin  $-2 > \dots < +2$  aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Veriler normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Person korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Pearson Araştırma bulguları incelendiğinde; sporcularının karar verme stilleri ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; milli olma durumuna göre ise anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sporcuların karar verme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile yaş ve spor yılı arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karar verme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında, bilişsel esneklik ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme arasında pozitif yönde; bilişsel esneklik ile kaçınan karar verme, panik karar verme ve erteleyici karar verme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca milli olan karate sporcularının milli olmayan sporculara göre panik karar verme puanlarının daha düşük, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karate, Karar verme, Karar verme stilleri, Bilişsel esneklik



# **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DECISION-MAKING STYLES AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS OF ATHLETES IN THE KARATE BRANCH**

## **SUMMARY**

The aim of this study is to determine the relationships between the decision-making styles of athletes in the karate branch and their cognitive flexibility levels.

The research was carried out using the "relational scanning model". The research group consisted of a total of 221 karate athletes, 99 of whom were women and 122 were men, who were actively engaged in karate sport and selected by convenience sampling method. The "Personal Information Form" developed by the researcher as data collection tools in the study, the "Melbourne Decision Making Scale" developed by Mann et al. (1998) to determine decision-making styles, and the "Cognitive Flexibility" scales developed by Bilgin (2009) to determine cognitive flexibility used. The data collected from the athletes via Google form were transferred to the Excel file, and from there, by encoding it, to the SPSS package program. Before analyzing the data, normality test was applied to the data. In the normality analysis, it was determined that the skewness and kurtosis values of the data were in the range of  $-2 > \dots < + 2$ . These values are accepted as suitable for normal distribution. Parametric tests were used because the data were suitable for normal distribution. Descriptive statistics, independent groups t-test and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. When the data collected in the study were analyzed as descriptive statistics, independent groups t-test and Pearson Research findings; The decision-making styles and cognitive flexibility scores of their athletes did not differ according to gender; It has been determined to differ significantly according to the state of being national. It was concluded that there is a significant relationship between the decision-making styles and cognitive flexibility levels of athletes and age and sports year. When looking at the relationship between decision making styles and cognitive flexibility, there is a positive relationship between cognitive flexibility and self-esteem in decision making and careful decision making; It was determined that there is a significant negative relationship between cognitive flexibility and avoidant decision making, panic decision making and procrastination decision making.

As a result; It was concluded that there is a significant relationship between the decision-making styles of athletes in the karate branch and their cognitive flexibility levels. In addition, it was concluded that national karate athletes had lower panic decision-making scores and higher cognitive flexibility scores compared to non-national athletes

Keywords: Karate, Decision Making, Decision Making Styles, Cognitive Flexibility

## BÖLÜM 1. GİRİŞ

Kompleks bir süreç olan karar verme eylemi (Sharpanskykh, 2009, s.1) hem insanlar hem de örgütler açısından rutin olarak uygulanan temel ve önemli bir eylemdir (Al Shra'ah, 2015, s.55; Tat ve diğerleri, 2010, s.1). İnsanlığın ortaya çıkışından bu yana “karar verme” insan için önemini devam ettiren bir kavram olarak dikkati çekmektedir. Çağımızın koşullarının sürekli yenilenmesi ve gelişimi bu sürecin daha da karmaşıklaşmasına yol açmaktadır (Keysan, 2018, s.1). İnsanlar günlük hayatta birçok konuda karar vermektedir. Bu durum beraberinde aldığımız kararların veya tercihlerimizin getirilerini yüklenmeyi, sonuçlarını göze almayı da doğurmaktadır. Alınan kararların nicelik ve niteliği, kişinin mevcut gelişim evresine ve karar verilmesi gereken durumun niteliklerine göre değişiklik göstermektedir. Alınan kararların kapsamı değişse de özü ortaktır. Karşı karşıya gelinen durumlarda kişi alternatiflerini tarar ve dilediği sonuçlar için hangi alternatifin daha iyi olduğuna karar verir (Özel, 2009, s.14). Verilen kararlar ortaya çıkacak sonuçları etkilemektedir. Dolayısıyla karar verme süreci hem bireysel hem de örgütsel açıdan stratejik bir öneme sahiptir. Nitekim karar verme sürecinde karar alacak kişilerin doğru işlemler yapmaları, karar verme sürecine doğru yön vermeleri ve karar verme eyleminin başarılı olması alınan kararın doğruluğunu arttırmaktadır (Çavuş, 2008, s.1). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman karar verme ise “Belirlenen amaca ulaşma ve karşılaşılan problemi ortadan kaldırma noktasında alternatif seçenekler arasından en doğru seçeneğin belirlenmesi süreci” olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve Talas, 2010, s.197).

Karar verme noktasında yapılan bilimsel araştırmaların büyük bir bölümünü, kavrama ve stratejik problem çözme yaklaşımları oluşturmaktadır. Karar verme olgusunun, aile içerisinde nasıl ele alındığı, mesleki rehberlik kapsamında mesleki olgunlukla ilişkisi, çeşitli gelişim evrelerinde ortaya koyulan nitelikler ve kültürlerarası faaliyetlerde de gruplar arası farklılaşıp farklılaşmadığı ilgi konusu olan çalışma konularındandır (Taşdelen, 2001, s.42). Yönetim kavramının da esaslarından biri olan karar verme, her

meslekte ve alanda belirli bir düzende ve durumun idaresinde en dikkat çeken unsurlardandır. Günümüzde pek çok bilimsel alanda araştırma konusu olan karar verme kavram ve önemi açısından tartışma konusudur. İnsanlık ortaya çıkışından bu yana spor kavramında da karar verme son derece önem teşkil etmektedir (Kıloğlu, 2017, s.1). Zira karar verme yöntemleri; bireysel (kişilik, tecrübe vb.) ve durumsal (stres, kaygı vb.) nitelikler yönünden değişken olduğu için ve sporcuların oyun kapsamında hem taktiksel hem de davranışsal tepkilerini etkileyeceği için önemi büyüktür. Yazılı kaynaklar değerlendirildiğinde, karar verme yetileri ve karar verme yöntemleri ile alakalı yapılan çalışmaların spor ortamındaki çeşitli kişiler bireyler yapıldığı dikkati çekmektedir (Kelecek ve diğerleri, 2013, s. 22).

İnsan davranışı ve bunlara kaynak oluşturan psikolojik ve biyolojik süreçler bilim insanlarının üzerinde çalışma yaptıkları önemli konularından birisidir. Davranışların kaynağıyla alakalı ortaya koyulan araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde bu süreçlerin bilişsel, duyuşsal ve biyolojik açıdan değerlendirilebileceği dikkati çekmektedir. Bununla beraber, kişilerin tutumlarının bilişsel yönü psikolojinin dikkat çeken inceleme alanlarından biri olmayı sürdürmektedir (Çelikkaleli, 2014, s.339). Bilişsel esneklik kavramı da bu çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Kavram olarak değerlendirildiğinde bilişsel esneklik; birey tutumlarının içsel ve dışsal uyarıcılardan etkilenmesi, düşünce ve duyguların harekete geçmesi anlamına gelmektedir. Bilişsel esneklik seviyesi yüksek kişilerin çevresel değişikliklere, problem çözmeye, algılamaya uyum ve yaratıcı becerilerinin gelişimi, eğitim aracılığı ile kazandırılabilir. Bireylerde uyumlu davranış nitelikleri düşünme ve pozitif anlayış, bireysel güven ve yeterlilik, bilişsel esneklik seviyesi ile ilişkilidir. Gelişim ve değişime açık esnek bir birey, olaylar karşısında iletişim ve uyum yetisi sergiler. Bireyler, öz yeterlik hissi ile çevresel ilişkilerini güçlendirebilir, güçlükler karşısında kontrolü sağlayabilir, dışsal ve içsel uyarıcılara ilişkin tutumlarını düzenleyebilir (Öztürk, 2019, s.13). Ayrıca bilişsel açıdan esneklik gösterebilen kişiler, daha uyumlu ve dengeli yaklaşımlara sahip olup, seçenekler üretip ve karşı karşıya kaldıkları sorunları daha baş edilebilir şekilde nitelendirmektedirler (Küçüker, 2016, s.13).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman karar verme olgusu insanların günlük hayatta sıklıkla yaptıkları rutin bir eylem olarak karşımıza çıkmakta, insanlar günlük hayatta birçok kararlar vermelerine rağmen karar verme eyleminin kompleks bir

süreç olduğu göze çarpmaktadır. Verilen kararlar insanların hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği için karşılaşılan problemler karşısında alınacak kararların doğru olması insanlar açısından önemli bir konudur. Bu nedenle literatürde tarihsel süreç içerisinde insanların karar verme stilleri ile ilişkili faktörlerin ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Buna karşılık yapılan çalışmalarda insanların karar verme süreçleri üzerinde önemli bir belirleyici olan bilişsel süreçlerle ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.

İnsanların karar verme stilleri sadece günlük yaşamlarını değil, aynı zamanda ilgilendikleri iş ya da meslek kolunda kendilerini ilgilendiren konuları da yakından etkilemektedir. Sportif etkinliklerde de sporcuların verecekleri kararlar müsabaka sonucu üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu nedenle sporcuların müsabaka esnasında karşılaştıkları sorunlar, problemler ya da kendilerine avantaj sağlayacakları pozisyonlarda kısa sürede doğru karar vermeleri önemli bir konudur. Karar verme stilleri diğer mücadele ve stratejiye dayalı spor dallarında olduğu gibi karate sporunda da önemli bir yere sahiptir. Karate sporunda karar verme stillerini önemli kılan unsurların başında karate sporunda temel hareket becerilerinin hızlı ve ani olması yatmaktadır. Bu noktada karate sporcularında karar verme stilleri ile ilişkili faktörlerin iyi bilinmesi sporcuların antrenman ve müsabakalarda sergileyecekleri tekniklerde doğru kararlar vermelerine katkı sağlayacaktır. Buna karşılık literatürde karate sporcularında karar verme stilleri üzerinde belirleyici olan unsurların ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada karate sporcularında karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem**

Sporun insanın biyolojik, fizyolojik ve bilişsel fonksiyonları üzerindeki faydaları çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, insan yaşamını sağlıklı kılmak açısından sporun elzem olduğu görülmektedir. Çünkü günlük yaşamın stresinde insanların olumsuz duygularını boşaltacağı ve kendini ifade etmesine yardımcı olabilecek egzersizler yapması, sağlıklı bir vücudun yanında, sağlıklı bir zihin yapısını da beraberinde getirecektir. Sporun bilişsel fonksiyonlar üzerinde ki etkilerine bakıldığında, spor yapmanın insanın stresle başa çıkma ve problem çözme becerisini

geliştirdiği, psikolojik dayanıklılığı arttırdığı ve beynin bilişsel fonksiyonlarının yürütülmesinden sorumlu bölgelerini harekete geçirdiği bilinmektedir. Bu bağlamda bilişsel fonksiyonlardan karar verme ve bilişsel esneklik kavramlarının spor yapma ile kazanılabileceği söylenebilir. Nörolojik açıdan spor yapma ile nörotransmitterlerde artış olduğu çeşitli bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur. Bu nörotransmitterler beynin karar verme ve bilişsel esneklikten sorumlu mekanizmalarını harekete geçirir. Dolayısıyla spor yapma ile bu nörotransmitterlerde olan artış, esnek bilişsel yapıya sahip olmamızı ve karar verme yetimizi geliştirmemizi sağlar.

Bilişsel esneklik kavramı, yaşanan bir problem karşısında olumlu ya da olumsuz seçeneklere dair farkındalık düzeyi, uyum sağlama yetisi ve sorunların çözümüne yönelik yetkinlik becerisi anlamına gelmektedir (Martin ve diğerleri, 1998). Bireyin karar verme durumu ile karşılaştığı zaman sergilediği, öğrenilmiş ve alışkanlık haline gelmiş tepki kalıbına ise karar verme stili adı verilir (Scott ve Bruce, 1995). Tanımlardan yola çıkarak bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Çünkü iki kavramın sonuç noktasında karar verme davranışı gerçekleşmektedir. Dolayısıyla birbirlerinin temelinde olan bu iki kavramın, insanların sağlıklı sosyal ilişkiler yürütmesi, birbirlerine tahammül etmesi ve çözümleyici olmayı sağlaması gibi işlevleri vardır. Bu işlevlerin yerine getirilmesinde aracı bir rolü olan sporun önemi bir kez daha kendini göstermektedir.

Spor dalları psikolojik, duyuşsal ve bilişsel yapıyı farklı açılardan etkileyebilir. Takım sporları kişinin, sosyalleşme, bireylerle iyi ilişki kurma, beraber kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi niteliklerinin gelişimine katkıda bulunur. Bireysel sporlar ise kişinin, irade gelişimi, kendini aşma yetisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven sağlama gibi niteliklerini geliştirir (Salar ve diğerleri, 2012, s.125). Takım ve bireysel spor dallarının psikolojik ve duygusal yapıyı farklı yönlerde etkilemesi bireyin karar verme stillerini de etkilemektedir.

Karate sporunun özelliklerine bakıldığında, karatenin zamana karşı yapılan ve rakipten gelecek hamlelerin çoğunlukla ön görülemediği bir spor dalı olduğu görülmektedir. Bu sebeple başarılı olma açısından sporcuların hızlı ve ani karar verme becerisinin gelişmiş olması gerekmektedir. Çünkü doğru ve hızlı karar verilmediği takdirde sporcunun puan kaybetmesi söz konusudur. Sporda karar vermenin önemi üzerine araştırmalar yapan

Nweze ve diğeri (2020, s.1), sporcuların karşılaştıkları ani ve problemlili durumlarda karar verirken bazı riskleri göz önünde bulundurmaları gerektiğini öne sürmüştür. Bu nedenle sporcuların ani gelişen ya da problemlili durumlarda doğru kararlar verebilmek için bilişsel yapılarının (karar verme, bilişsel esneklik) gelişmiş olması önemli bir konudur. Bu açıdan karate branşında ki sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ve karar verme yetilerinin gelişmiş olması beklenebilir.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2.1. Alt Problemler**

Karar verme stilleri puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Sporcuların karar verme stilleri puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların karar verme stilleri puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Sporcuların karar verme stilleri puanları millilik durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Bilişsel esneklik puan ortalamaları açısından aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

5. Sporcuların bilişsel esneklik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
7. Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
8. Sporcuların bilişsel esneklik puanları millilik durumlarına göre göre farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İlgili araştırma literatür taraması yapıldığında, karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmaması sebebiyle orjinallik göstermektedir. Literatürde sporla ilişkili olarak karar verme stilleri ve bilişsel esneklikle ilgili sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, karar verme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi belirleyen çalışmaya rastlanılmamıştır.

Gelişen dünya ile birlikte günümüzde gerek iş hayatı gerekse sosyal hayatta pek çok problemle karşı karşıya kalmaktayız. Karşılaşılan bu problemleri çözmek, doğru kararlar almak ve bilişsel kontrolün sağlanması sağlıklı bir yaşam için elzem hale gelmiştir. Çünkü krizi nasıl yönettiğimiz, yaşamımızı idame ettirmemizde önemli bir etken olmuştur. Bu bağlamda karar verme ve bilişsel esneklik kavramlarının kazanılması önemlidir. Karşılaşılan problemler karşısında uygun alternatifleri görebilerek doğru kararlar almamızı sağlayan bilişsel esneklik kavramı ile seçenekler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri yeterli şekilde azaltmamızı sağlayan karar verme kavramının birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Sporun bu kavramlar üzerindeki etkisine bakıldığında, beynimizde davranış ve karar verme işlevlerini yerine getiren bölgelerin aktif hale gelmesinde sporun etkisinin olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu açıdan hayatımızda önemli bir yer edinen bu kavramların spor yapma ile kazanılması son derece önemlidir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma karate branşındaki 221 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, bilişsel esneklik ölçeği, melbourne karar verme ölçeği ve kişisel bilgi formu ile edilen verilerle sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

Karate: Karate, Japonca üç kelimedenden oluşur; "kara" boş, "te" el ve "do" yol manasına gelir. Yani, boş elin yolu demektir. Silahsız şekilde yalnızca eller ve ayaklar kullanılarak gerçekleşen savunma odaklı sanattır. Bahsedilen sanat farkını "Do" denilen

felsefe ile ortaya koyar. Uсталık ıraklık içerikli insanın vücutunu çalıştırmakla beraber, karakterini saldırganlıktan ve kötü yönlerden arındırır (Akt: Aksu, 2018).

Karar verme stilleri: Bireyin bir karar verme durumu ile karşılaştığı zaman sergilediği, öğrenilmiş ve alışkanlık haline gelmiş tepki kalıbına ise karar verme stili adı verilir (Scott ve Bruce, 1995).

Bilişsel esneklik: Kişilerin bilgi işleme stratejilerini, kazanımlarını, çevresindeki yeni ve ani durumlarla yüzleşmek için düzenleme yetisi anlamına gelmektedir (Canas ve diğerleri, 2003).





## **BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.1. Karate Nedir**

Uzakdoğu sporları taekwondo, kung-fü, karate-do, aikido, judo ve jiu-jitsu gibi sporlardan meydana gelmektedir. Bu sporların alt yapısı oldukça eski zamanlara dayanmakla beraber, birbirlerinden ayrılması 20.yüzyılın başlarında olmuştur. Uzakdoğu'nun farklı ülkeleri, temelde aynı olan bu sporları sahiplenmiş, sistematize ederek kendi sporları adı altında dünyaya yaymışlardır (Turgut, 2016, s.1). Söz konusu spor dallarından birisi de karate sporudur. 20. yüzyılın başlarında Yasatsune Anko İtosu' nun çabaları sonucunda Karate sporu ilk kez Okinawa okullarına beden eğitimi dersi olarak girmiştir. Anko İtosu'nun öğrencisi Funakoshi Gichin ise Karate sporunu Okinawa'dan Japonya'ya götürerek tanıtmış, Japonya'daki çalışmalarıyla da tüm dünyaya yayılmasını sağlamıştır. Karate sporunu modernleştiren Funakoshi Gichin'in hocası olan Yasatsune Anko İtosu, bunun yanı sıra Karate-do'nun altın çağı olarak nitelendirilen dönemlerde Okinawa'nın en prestijli Karate-do ustasıdır (Sönmez, 2014, s. 6).

Bir sanat olarak nitelendirilen karate-do sporunda amaç, sağlam bir beden, örnek ve olgun bir insan olmaktır. Karate sporunun ortaya çıktığı yer olan Japonya'da, Japonya Karate Federasyonu (JKF), temel esas olarak karate sporunda amacın kazanmak veya kaybetmek olmadığını, asıl amacın bireyin kendi karakterini mükemmel hale getirmesi olduğunu ifade etmektedir (Turgut, 2016, s. 3).

1962'den bu yana ülkemizde sistematik şekilde uygulanmaya başlanan Uzakdoğu sporlarından öncelikle Judo daha sonra Karate-do, Taekwondo ve diğer benzeri sporları giriş yapmıştır. Judo'dan sonra ülkemize gelen Karate-do sporu da tıpkı Judo sporunu ülkemize taşıyanlar gibi yurtdışında görevli subaylarca öğrenilip Türkiye' ye taşınmıştır (Sönmez, 2014, s. 6). Karate, 2021 Olimpiyatlarına ilk defa dahil edilecektir.

Ayrıca lisanslı 684 hakem arasından seçilen Uğur Kobaş, bu kararla dünya kokartı bulunan 18 hakeme sahip Türk Sporunun, 2021 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda görev alacak ilk Türk Karate Hakemi olacak.

### 2.1.1. Karate sporunun özellikleri

Karate sporunu diğer spor dallarından ayıran özelliklerin başında sporcuların karate sporuna başlamadan önce yemin etmeleri gelmektedir. Bu kapsamda karate sporuna başlayan bir birey, bu spora başladığı ilk gün karate andını okur ve bu anda bağlı olacağına dair söz verir. Karate-Do andı şu şekildedir;

- Gerçek vuruşu hayat boyu, yaşamın risk altında olmadığı sürece kullanmayacağıma.
- Sporu politik amaçlar için kullanmayacağıma,
- Karate-do ilkelerine ve hocalarıma saygı duyacağıma, namus ve şeref sözü veririm (Turgut, 2016, s.3).

Karate sporunda ekol kurucuları, hocalarından aldıkları eğitimi özümseyerek uzun yıllar devam eden çalışmaları neticesinde karate sporuna yorumlar eklemişlerdir. Böylelikle uzun bir müddet sonunda karate ekolleri gelişmiştir. Ancak söz edilen bu karate ekolleri teknik olarak farklılıklar sergilemekle beraber temel olarak aynıdır. Karate sporunun özünde dört ekol mevcuttur. Bu dört ekolden biri Shito Rvu'dur. Alt yapısı Okinava'da oluşturulan bu ekolün kurucusu Kenwa Mabuni'dir. Kenwa Mabuni ekolünü 1929 yılında, Okinava'dan Japonya'nın Osaka şehrine gelerek tanıtmıştır. Bir başka ekol Goju Ryu'dur. Chojun Mivagi'ni kurmuş olduğu ekol, 1930 yılında Japonya'nın Kyoto kenti Butotukan Festivali'nde tanıtılmıştır. Funakoshi'nin sekiz yıllık öğrencisi olan Hironori Ohtsuka tarafından kurulan Wado Ryu ekolü 1930'lu yıllarda tanıtılmıştır. Shotokan ekolü ise karate sporu kapsamında en fazla bilinen ve dünyada en popüler olan karate türüdür. Bu isim Funakoshi'nin öğrencileri tarafından, dojosuna isim olarak verilmiş, böylelikle Funakoshi'nin yöntemi shotokan olarak isimlendirilmiştir (Turgut, 2016, s.8).

Karate-Do kurucusu Funakoshi'nin ifade biçimi ile; Kara: Boş, Te: El, Do: Yol, silahsız savunma yöntemi anlamına karşılık gelmektedir. Karate-Do çalışmaları üç temel

bölümde ele alınabilir. Bunlar; Kihon, Kata ve Kumite çalışmalarıdır. Söz konusu bölümler aşağıdaki gibi açıklanmaktadır;

**Kihon:** Kihon, karate sporunun ana teknik uygulamaları anlamına gelir. Kihon çalışmaları Ate mi Waza (vuruş teknikleri), Dachi Waza (duruş teknikleri), Uke Waza (blok teknikleri), bunların temelinde Te Waza (el teknikleri), Geri Waza (ayak teknikleri) şeklinde çalışılmaktadır. Karate sporu uygulamalarında en çok önemsenen bölümü olan kihon çalışmalarında, yöntemlerin düzenli şekilde uygulanması ve neticede en iyiye ulaşılması amaçlanır. Kihon kısmında yarışma bulunmamaktadır, temel metotların öğretim ve geliştirilmesi hedeflenir (Türkeri, 2007, s. 4).

**Kata:** Hayali Savunma Dansı, Hayali Dövüş, Gölge Boks olarak da ifade edilen Kata, 360°'den geldiği-gelebileceği kabul edilen saldırılara yönelik savunma ve karşı atak hareketleri anlamına gelir. Katar adı ve sayıları belli yöntemlerin akıcı bir ritimle, nefes kontrolü ve hareketi anlaşılır kılan farklı ifadelerin de dahil edildiği mistik bir dans edasında oluşturulan teknik harmonilerdir. En çok bilinen ve yaygın şekilde uygulanan Shotokan yönteminde 26 kata yer alırken bir başka karate yöntemi olan Shito Ryu yönteminde resmi 43 kata mevcuttur. Yarışması olan bu bölüm temel metotların iyi bir şekilde kavranmasının ardından bu metotların hangi mantıkla kullanılacağına örneklerle uygulanmasıdır. Bazı metot ve kombinasyonları doğru nefes alışverişi ile beraber sporcuya aşlamayı hedefler. Her katanın farklı bir manası bulunmaktadır. Uzun müddet kata çalışmanın daha hızlı, kontrollü ve dengeli metot uygulama becerisini ilerlettiği ve kişiyi dövüşe hazırladığı düşünülmektedir (Funakoshi, 1996; Nakayama, 1987; Okazaki ve Stricevic, 1987; akt. Türkeri, 2007, s.4).

**Kumite:** Dövüş çalışmaları anlamına gelir. Edinilen temel becerilerin kata ile geliştirilmesinden sonra kumite (dövüş) uygulamalarına geçilir. Bu aşamada kazanılan metotların atak ve savunma şeklinde gerçekçi uygulamalarla pratiğe aktarılması amaçlanır. İlk etapta ileri, geri ve belirli metotlarla çalışılırken, çalışmalar sürdürüldükçe her açıdan, daha önce belirsiz olan blok ve tekniklerin kullanılması amaçlanır. Geleneksel şekilde gerçekleştirilen çalışmalarda fazla tekrarlanan ve gerçeğe benzer karşı atak, blok ve sert atak çalışmaları yer alırken, yarışmaları gerçekleştirilen kumite çalışmalarında yalnızca puan alıcı yöntemler (daha sınırlı sayıda ve belli

bölgelere atak) barındırdığından daha yumuşak ve daha fazla kontrol barındırır (Kanazawa, 1986; Akt. Türkeri, 2007, s.4).

## 2.2. Karar Verme Stilleri

İnsanların günlük hayatta karşılaştıkları problemlerin çözümünde kullandıkları birçok karar verme stili bulunmaktadır. Yapılan araştırma bulguları insanların karşılaştıkları problemler veya durular karşısında birbirinden farklı karar verme stillerini kullandıklarını göstermektedir (Raffaldi ve diğerleri, 2012, s.1). Literatürde yer alan çalışmalarda insanların vermiş oldukları kararların farklı stillere sahip olduğu belirtilmekte olup, temel karar verme stilleri aşağıda açıklanmıştır.

**Kararsız karar verme:** Bu karar verme şeklini kullanan kişiler aldıkları kararlar konusunda çok memnun değildirler. Bu nedenle sürekli yeni kararlar alma yaklaşımları mevcuttur ve diğerlerinin düşüncelerinin de sürekli etkisine kapılırlar (Acat ve Dereli, 2012, s. 2668).

**Kendi başına (bağımsız) karar verme:** Bu karar verme yöntemini kullanan kişiler kendi özerkliklerini elde etmiş kişilerdir. Ayrıca bu modelde, belli bir konuyla ilgili karar alınması gerekiyorsa yalnız başlarına karar alacak güdülenmeye her an sahiplerdir (Acat ve Dereli, 2012, s. 2668).

**Mantıklı karar verme:** Bu karar verme tekniğini kullanan kişiler seçeneklerle ilgili bilgi edinerek karar verme evresini başlatırlar. Daha sonra alternatiflerin mevcut özellikleri dahilinde bunların olumlu ve olumsuz getirilerini göz önünde bulundurarak kararlar alırlar (Acat ve Dereli, 2012, s. 2668). Bir başka deyişle akılcı karar verme karar vericinin, karar verilecek konuyla alakalı ihtiyaç duyulan araştırmalar neticesinde ulaşılan bilgiler ve oluşturulan seçeneklere göre en uygun tercihte bulunmasıdır. Akılcı karar verme yöntemine sahip bireyler daha titiz bir yaklaşım geliştirirler (Keysan, 2018, s.11).

**İçtepisel karar verme:** Bu karar verme yöntemi genellikle kararlara duygusal yaklaşmayı kapsamaktadır. İçtepisel karar verme yöntemini kullanan bireyler diledikleri şekilde karar alırlar. Bu nedenle bu yöntemden faydalanan kişiler seçeneklerle ilgili yeterince değerlendirmede bulunamazlar (Acat ve Dereli, 2012, s. 2668). Ayrıca içtepisel karar

verme yöntemine sahip bireyler, diğerlerine kıyasla daha hızlılardır ve önsözlerinden faydalanırlar (Keysan, 2018, s. 12).

Katılımcı karar verme: Alan yazında yönetici bireylerin astlarına alınan kararlara katılı şansı sunduğu karar verme şekline katılımcı karar verme adı verilmektedir. Aynı şekilde katılımcı karar verme iki ya da daha çok tarafın politika ve plan yaparken ya da kararlar alırken birbirlerini etkileme süreçleri şeklinde nitelendirilmektedir. Katılım yöntemiyle alınacak kararların hangileri olacağı noktasında “kararlara dahil olacak bireyleri gelecekte etkileyecek kararlar” olarak ifade ederek genel sınırları çizilmiştir (Özer, 2012, s.159).

Düşüncesizce karar vermek: Alınacak olan kararın sonuçlarını çok fazla incelemeyen kararı uygulamayı ifade etmektedir. Bu karar verme türünde karar verici “önce kararı alayım, sonra gerisini düşünürüm” tarzında bir psikolojik yapıyla karar verme davranışında bulunur (Temur, 2012, s.39).

Kaçınan karar verme: Karar alıcının, karar alma durumunda karar almamak adına karardan uzaklaşmasıdır. Kaçınan karar verme modeline sahip bireyler, karar verme yükümlülüğünü üstlenmemek için kaçma eğilimi gösterirler (Keysan, 2018, s. 12).

Mücadele ederek karar vermek: Bu karar verme türünde karar verici ilk olarak sorunu belirler ve sorunun tüm boyutlarını irdeler. Soruna dair yeteri kadar bilgi edinmeye çalışır ve kafasında belirlediği alternatifleri en iyi şekilde kullanmaya çalışır. Bu karar verme türünü kullanan kişilerin karşılaştıkları en dikkat çeken sorun zamanla geliştirmeye çalıştıkları alternatifler arasında kaybolup sağlıklı karar alamamalarıdır (Temur, 2012, s. 39).

Bağımlı karar verme: Karar vericinin, karar alma durumunda diğer bireylerin önerilerine ve yön vermelerini göz önünde bulundurarak karar almasıdır. Bağımlı karar verme modeline sahip bireyler, başka bireylerin etkisinde karar aldıklarından, kararın sonuçlarını o bireylere yükleyebilirler (Keysan, 2018, s.12).

Planlı karar vermek: Bu karar verme türünde karar alıcılar hem duyguları hem de mantıkları ile beraber hareket etmeye çalışırlar. Bu karar verme türünü kullanan kişilerde “kaderime yön veren benim, geleceğimden de ben sorumluyum” fikri egemendir (Temur, 2012, s.39).

Çok ölçütlü karar verme: Çok ölçütlü karar alma da öncelikli karar verici tüm alternatifleri göz önünde bulundurur. Daha sonra alternatifleri kendi görüşleri çerçevesinde ve başarılı olma kapasitesine göre sınıflandırır. Son aşamada ise hangi seçeneği uygulayacağını kararlaştırır. Son kararı almadan önce de mutlaka alternatifler arasındaki kıyaslamadan yararlanır (Oflluoğlu ve diğerleri, ss.115-116).

Kurumsal karar verme: Kurumsal kararlar firmanın alt yapısının oluşturulmasını sağlayan bir özelliğe sahiptir. Bu nedenle işletme için yaşamsal öneme sahiptir. Şirketin kuruluş yeri, misyonu (şirketin asıl amacı, var olma nedeni), vizyonu (şirketin uzun vadede ulaşmayı amaçladığı sonuçlar), hedefleri (ulaşılmak istenen pozisyon, seviye) ile alakalı belirlemeler yapılmaktadır. Henüz profesyonel kadroları yoktur. Kuruluş sürecinde verilen bu kararların, şirketin geleceği adına optimum düzeyde alınması gerekmektedir. Bu aşamada alınacak yanlış bir karar firmanın uzun zaman diliminde çalışmalarına devam edememesine neden olabilir. Dolayısıyla karar alacak bireylerin uygun araştırma ve hazırlık dönemlerini en iyi şekilde tamamlamış olması beklenir. Kararlar belirsizlik ortamında alınır (Keysan, 2018, s.7).

Çok amaçlı karar verme: Bu karar alma modelini kullanan kişilerin alacakları karar ile birden fazla amacı yerine getirme fikirleri vardır. Çok amaçlı karar alma da karar alıcı sürecin, kaynakların, çevrenin ve diğer faktörlerin neden olduğu sınırlılıkları dikkate alarak hareket eder (Oflluoğlu ve diğerleri, ss.115-116).

Spontan karar verme: Karar vericinin, karar alma durumunda o anda ve şartlara uygun olarak karar almasıdır. Spontan karar alma modeline sahip bireyler, kendiliğinden ve doğal sürecine uygun olarak karar verme yaklaşımı sergilerler (Keysan, 2018, s. 12).

Programlı karar verme: Bu kararlar, kurumun farklı bölümlerindeki uygulamacılar tarafından alınan alışlagelmiş ve tekrar eden kararlardır. Bu kararların niteliği, uygulayıcıların, belirli bir tepki karşısında nasıl davranış sergileyeceklerini bilmeleri ve sürekli aynı tepkiyi vermeleridir. Bu tepkinin yinelenmesiyle de davranışları rutinitik kazanmıştır. Özetle programlı karar daha önce karşılaşılmış ve çözüm yöntemi daha önce belirlenmiş ve bilinen kararlardır. Bu kararlar, kurum bünyesindeki sorunların her biri ortaya çıktığında ya da sorunu ortadan kaldıracak bir faaliyet yapıldığında, yeniden bir karar alma sürecine gerek duyulmayan belirli ve sistemli programlara (kurallara) bağlıdır (Yılmaz ve Talas, 2010, s. 205).

### 2.3. Karar Verme

Karar verme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikli olarak “karar” kavramının tanımlanması gerekmektedir. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman karar kavramı “Bir hedefe ulaşılması için var olan imkan ve koşullar doğrultusunda mümkün olabilecek farklı muhtemel eylem planları arasından en uygun olanın seçilmesi” olarak açıklanmaktadır (Aktaş, 2016, s.21). Bir başka ifadeye göre karar verme; herhangi bir problemin çözümü için çeşitli seçenekler içinden en uygun olanın belirlenerek uygulanmasıdır. Herbert Simon ise karar almayı “kişinin belli bir hedefe ulaşmak için bilinçli şekilde belirli bir alternatifi tercih etmesi” olarak tanımlayarak kişilerin çalışmalarındaki amaç-bilinçlilik- seçim unsurlarına dikkat çekmektedir (Tozlu, 2016, s.30). Keysan’a (2018, s.4) göre karar verme; kurum amaçlarına ulaşmak veya bir problemi çözmek için, yöneticinin duygusal, fiziksel ve zihinsel süreçlerin tamamlanması sonucunda belirlenen seçenekler içinden yapılan tercihi ifade etmektedir.

Karar verme kavramına ilişki olarak literatürde araştırmacıların birbirinden farklı tanımlar yaptıkları görülmektedir. Kırıl’a (2015, s.75) göre karar verme; hedefe ulaşma doğrultusunda gerçekleştirilecek faaliyetlerle ilgili seçimlerin araştırılması, elde edilmesi, doğru anda ve uygun yerde kullanılması için tercih edilmesine yönelik işlemler bütünüdür. Yapılan tanımlara göre karar verme olgusunun temel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Etken eyleminin tercihidir.
- Eylemi etkileyen her çeşit yargıdır.
- Yapılan değerlendirmeler neticesinde karar verme sürecidir.
- Amaca ulaşmada farklı davranışlar barındıran seçenekler içinden etken olanın tercihi işlemidir.
- Problem çözme işlemidir.
- Olay veya problemlerle alakalı bilgileri yorumlayarak ve karşılaştırma yaparak bir sonuca varmaktır.
- Bir süreçtir (Özel, 2009, s.15).

- Çoğu zaman ileriye dönük bir faaliyettir. Bugün için, belirlenen amaç(lar)a gelecekte ulaşabilme veya mevcut sorunları gelecekte çözüme ulaştırabilme veya ortadan kaldırabilme, doğru ve yerinde alınan kararlarla gerçekleştirilebilmektedir (Yılmaz ve Talas, 2010, s.198).

Son dönemlerde politik, ekonomik ve teknolojik gelişmelerle kişilerin sosyal hayatları daha karmaşık bir hal almakta ve kişinin içinde yer aldığı sosyal çevrede alternatifleri artmakta ve karmaşıklaşmaktadır. Bu da bireyin karar verme eylemini zorlaştırmakta ve karar alırken alternatifler üzerinde daha çok düşünmesini gerektirmektedir (Özel, 2009, s.1).

### **2.3.1. Karar verme süreçleri**

Karar verme süreci uzun vadeli ve kompleks bir yapıya sahiptir. Bunun yanında kararın sonuçlarına göre bazı riskleri içinde barındırmaktadır (Panpatte ve Takale, 2019, s.73). Dolayısıyla karar verme süreci bireylerin bireysel olarak karşılaştıkları durumlara ilişkin verdikleri tepkilerin yanında, kurumsal açıdan da yöneticilerin en fazla dikkatlerini çeken konuların başında yer almaktadır. Çünkü karar verme süreci öncelikle çok yönlü düşünme olmak üzere, ihtimalleri hesaplamayı, karardan etkilenme olasılığı olan bireylerin durumlarını ve kurumsal olarak ele alındığında grup bünyesindeki bireylerin düşüncelerini göz önünde bulundurmaya gerektirmektedir (Kıranlı ve İlğan, 2007, s.150). Karar verme süreçlerinin iyi anlaşılması için öncelikli olarak karar verme sürecinin tanımlanması önem arz etmektedir. Kurumsal yapı bağlamında yöneticilerin organizasyon kapsamında karşı karşıya kalınan sorunları çözmek için yaptıkları karar vermeye ilişkin işlem ve eylemler “karar verme süreci” olarak açıklanmaktadır (Temur, 2012, s.32). Bir başka tanıma göre karar verme süreci; herhangi bir kişinin herhangi bir durumla veya sorunla alakalı nasıl davranış sergilemesi gerektiği noktasında analitik olarak düşündükten ve ilgili alternatifleri olanakları ve dezavantajları yönünden tarttıktan sonra, kendisi açısından en optimal düzeyde uygulanabilirliğe ve yarara sahip olan alternatifini seçme sürecidir (Bayraktaroğlu ve Demir, 2011, s.470).

Karar verme süreci karar vericiler açısından oldukça problemlidir. Çünkü karar verme sürecinde bireyler devamlı olarak sorunu kavramak ve içinde bulunduğu koşullar çerçevesinde sorunları çözmek adına çaba sarf ederler. Bu durum kimi zaman karar



vericilerin devam eden sürece karşı çıkmalarına yol açabilir. Nitekim karar verme süreçleri karar vericilerin etkin olmalarını gerekli kılmaktadır. Karar vericilerin karşı karşıya kaldıkları güçlükler, zaman içinde var olan bir takım mekanizmalar ve diğer dışsal etkenler karar vericilerde enerji kaybına ve bıkkınlığa yol açabilir. Karar vericilerin enerjilerini bitiren ve mücadele hislerini etkileyen bu faktörler kimi zaman karar vericinin kendi kişisel özelliklerinden kimi zaman da kurumsal etkenlerden kaynaklanmaktadır (Aydın, 2008, s.17).

Birey, karar verme süreci bağlamında belli bir çerçevede durumu irdelemekte, alternatifleri ve bunların getirilerini ele almakta, değerlendirmenin sonucu olarak dilediği tercihinine yönelmektedir. Seçim işlemindeki süreçler sırasıyla şunlardır:

- Sorunu tanıma,
- Alternatifleri oluşturma,
- Alternatiflerin muhtemel getirilerini kontrol etme,
- Alternatifleri daha iyi irdeleyebilmek için veri sağlama,
- Ulaşılan verileri inceleme,
- Uygun olan alternatifi tespit etme,
- İhtiyaç duyulan planları yaparak alınan kararı pratiğe aktarma,
- Sonucu incelemedir (Negulescu, 2014: 114; Özel, 2009, s.17).

Yukarıda yer alan bilgilere göre karar verme süreci birbirini takip eden birden fazla aşamadan meydana gelmektedir. Literatürde yer alan karar verme süreçleri aynı zamanda problem çözme aşamaları olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu süreçlerin temel özellikleri aşağıda açıklanmıştır.

Problemin belirlenmesi: Bireylerin problemin çözümünü sağlamak adına bazı yöntemler geliştirmesinden daha öncesinde ihtiyaç duyulan sorunu kavramaları ve gerçekten çözmeleri gereken durumun ne olduğunun bilincine ulaşmalarıdır. Bu aşamaların gerçekleştirilmesi, eleştirel düşünme yetilerinden yorum yapma ve analiz kurmayı desteklemektedir. Çünkü analiz etmede var olan dikkat çeken kavramlar; düşüncelerin incelenmesi, tartışmaların geliştirilmesi; yorumlamada kullanılan dikkat çeken alt kavramlar kategorizasyon, önemlilik seviyesini çözmek ve anlamı kesinleştirmedir.

Probleme mevcut çelişki içeren konuların tartışılması, problemi çözenin öneminin bilincine varılması problemin tam anlamı ile belirgin hale getirilmesi eleştirel düşünme yöntemlerinden analiz etme ve yorumlama ile bağdaştırılmaktadır (Türnüklü ve Yeşildere, 2005, s. 111).

Seçenekleri oluşturmak için verilerin toplanması: Problemin algılanmasının ardından, verilerin toplanması gerekmektedir. Uygun kaynaklar tespit edilerek ihtiyaç halinde bunlardan faydalanılmalıdır. Veri sağladıkça kişinin problemle ilgili önemli sorunları daha iyi kavraması fayda sağlayarak, yeni anlayış, bakış açısı ve bilgisi gelişecektir (Bingham, 2004; Akt. Çınar, 2016, s. 23). Bu aşama aynı zamanda kaynak sağlanması aşaması olarak da ifade edilmektedir. Dolayısıyla veri elde etme aşamasında planlı davranarak veri elde edip, bakış açısını oluşturabilmesi adına bilgi sağlama isteği bölümleri belirlemesi, ihtiyaç duyulan araçları hazırlaması beklenir. Slaytlar, filmler, ses bantları, okuma parçaları vb. toplanır. Ancak bunların, konunun tüm boyutlarını ifade ettiğinden ve gerçekleri ifade ettiğinden emin olunmalıdır (Ünsal ve Ergin, 2011).

Alternatiflerin sonuçlarını görebilmek için verileri analiz etme: Öğrencilerin sorunun çözümünü elde etmek için bir takım yöntemler geliştirmeden önce bu problemleri algıyı ve gerçek anlamda çözmeleri gerekenin ne olduğunun farkında olmaları gerekmektedir. Bu aşamaların sağlanması, eleştirel düşünme yetilerinden yorumlama ve incelemeyi desteklemektedir. Zira analiz etmede yer alan dikkat çeken kavramlar; düşünceleri inceleme, tartışmaları ortaya çıkarma; yorumlamadaki dikkat çeken alt kavramları gruplara ayırma, önem seviyesini çözme ve anlamını açıklığa kavuşturmadır. Probleme çelişkili durumların ele alınması, problemi sonuçlandırmanın öneminin kavranması ve problemin açıklığa ulaşması eleştirel düşünme unsurlarından analiz etme ve yorum yapma ile örtüşmektedir (Türnüklü ve Yeşildere, 2005, s.111).

Verileri değerlendirerek çözüm yolları geliştirme: Bir problemde çözüm ortaya koyma tüm alternatiflerin değerlendirilmesi sürecidir. Problem çözme süreci adımlar arasında en çok yaratıcılığa ihtiyaç duyulan bölümdür. Alternatif yaratılması hedef odaklı olduğundan seçim yapmayı gerektirmektedir (Adair, 2000). Çözüm geliştirme sürecinde eski tecrübeler, literatürü kontrol etme, konuya ilişkin seminerlere katılma, diğer insanların eski tecrübelerinden faydalanma ve beyin fırtınası yapılabilir (Öğülmüş, 2006; Akt. Çınar, 2016, s.24). Bunun yanında çözüm yolları geliştirme aşamasında

karara varmak için birden fazla çözüm yöntemi de geliştirilebilir. Yapısı net olmayan ya da yeni olma niteliğine sahip problemlerde çözüm alternatifleri geliştirmek daha uzun ve dikkati bir çalışmayı gerekli kılmaktadır. Zira burada problemle alakalı daha kapsamlı bir alan ve pek çok farklı görüşü kapsayan bir araştırma içine girmek faydalı olacaktır (Akten-Çürük, 2007, s.9).

**Karar verme ve kararı uygulamaya koyma:** Bu basamak, bir önceki basamakta üretilen çözüm yollarından, problemin çözümü için en uygun olanının seçilerek uygulamaya konulduğu aşamadır (Kösterelioğlu, 2007; Akt. Güneş, 2011, s. 35).

**Sonucu Değerlendirme:** Sonucu değerlendirmek ve yöntemi farklı problemlere uygulama, problem çözme aşamasının çeşitli adımlarıdır. Bu sürecin amacı kişinin verileri irdeleyerek yeni matematiksel tartışmalarda bulunmasına olanak tanımaktır. Bu aşamada etkili olan eleştirel düşünme unsuru; açıklamadır. Açıklama, bireyin akıl yürütme durumunu ve sürecini belirlemedir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken alt terimler; sonuçları açıklama, uygulanması gereken yöntemlerin doğruluğunu açığa çıkarma ve tartışma konularını sunmadır (Türnüklü ve Yeşildere, 2005, s.112).

### **2.3.2. Karar verme süreçlerini etkileyen faktörler**

Karar verme sürecine etki eden bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar karar vermeyi olumlu ya da olumsuz olarak sürekli etkileyebilmektedir (Yılmaz ve Talas, 2010, s. 202). Literatürde yer alan çalışmalarda da (Allwood ve Salo, 2012, s.34; Bavolar ve Orosova, 2015, s.115) karar vermeyi etkileyen olumlu ve olumsuz unsurlar olduğu görülmektedir. Karar verme süreçlerini etkileyen unsurların iyi bilinmesi için öncelikli olarak karar verme sürecinin temel özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda karar verme sürecinin temel özellikleri aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

- Psikolojik ve maddi boyutların zorluğu,
- Maddi yükünün bulunması,
- Faaliyet ve rasyonelliğe dayalı olması,
- En az bir yeterlilik ve serbestiye dayalı olması,
- Geleceğe ilişkin olması ve geleceği önceden tahmin edebilme amacı taşıması,

- Belirli bir zamanda sonuçlanma mecburiyeti olması,
- Belirli bir plan dahilinde gerçekleşmesi ve öngörüye dayalı olması,
- Bir takım farklı harcamaları doğurması,
- Bir problem çözme süreci özelliğinde olması (Koçoğlu, 2010, s.45).

Bireysel faktörlerin yanında karar verme sürecini etkileyen diğer bir unsur örgütsel faktörlerdir (Omarli, 2017, s.83). Örgütsel açıdan ele alındığında karar verme tutumuna etki eden bazı unsurlar bireysel karar vermeye etki eden etkenlerle benzerlik göstermektedir. Buna karşın bazı unsurların sadece kurum bünyesinde karar verme davranışını etkilediği söylenebilir. Genel olarak örgüt kapsamında karar verme davranışını etkileyen faktörleri şöyle ifade etmek mümkündür;

- Karar verme süreçlerinin karmaşık bir yapıda bulunması ve çalışanlar tarafından yeterince anlaşılabilmesi,
- Karar verme sürecinde ulaşılan verilerin yeterli olmaması ve tüm problemleri tespit etmede eksik kalması,
- Özellikle resmî kuruluşlarda kamusalite esasının karar vermeyi son derece karmaşık ve zor hale getirmesi,
- Kamu yönetiminde gizlilik ve resmi sır esaslarının bulunması,
- Kurumların kendi organizasyon yapıları dışındaki diğer kurumlara önemli düzeyde bağımlı olması,
- Kurumsal ve yasal ilkelerin oldukça fazla ve aynı zamanda katı olması,
- Karar süreçlerine politik baskıların eklenmesi,
- Araştırma ve ön inceleme çalışmalarının yeterli ve verimli olmaması,
- Eski esas ya da uygulamalara tekniklerinin aşırı bağımlı olması,
- Kurum bünyesinde yetki ve sorumluluk konularında meydana gelen dengesizlikler ya da belirsizlikler,
- Katı bir merkeziyetçi yapıya hakim olunması,

- Bürokratik yapının yavaş işlemesi ve kurumların hiyerarşik bir yapıya sahip olması,
- Kurum kapsamında ihtiyaç fazlası ve verimsiz işgören çalıştırılması,
- İletişim konusundaki problem ve eksiklikler,
- Karar verme aşamasında astların ihtiyaç duyulan katılımlarının sağlanamaması,
- Kurum yönetimleri tarafından belirlenmiş ve sınırları çizilmiş olan amaçların anlaşılır ve ölçülebilir olmaması,
- Performans kriterinin belli olmaması,
- Ödül ve külfet dengesinin bulunmaması,
- Resmi kurumlarda çalışan yöneticilerin siyasi atamalar dolayısıyla sık sık yer değiştirmesi,
- Personelin uzmanlık bilgilerinden yeterince yararlanılamaması,
- Örgüt haricinde bulunan çıkar gruplarının baskısı ve bütçelerinin ödenek yoluyla belirlenmesi sonucunda karar kriteri olarak ekonomik olma esasının benimsenmemesi (Aydın, 2008, s.18),

Literatürde yer alan bilgilere göre örgütsel karar verme davranışını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. İnsanların bireysel olarak aldıkları kararlarda da karar sürecini etkileyen birçok unsur vardır. Söz konusu unsurlar genellikle bireysel ve demografik değişkenlerden meydana gelmektedir. Karar verme süreci üzerinde belirleyici olan bireysel unsurlar içerisinde kişilik özellikleri önemli bir yere sahiptir. Kimi bireyler bilişsel yönleri diğerlerinden zayıf olduğu için ortadaki sorunu kavramakta zorluk çekerler. Bu durum alınacak olan kararın sonucunu doğrudan etkilemektedir. Çünkü karar verme eylemleri herhangi bir problem gelişmesi durumunda uygulanmaya başlanır. Bunun yanı sıra karar verme eylemi bir grubun görüşü alınarak verilecek ise karar vericilerin grupta mevcut diğer kişilerle iletişimi ve etkileşimi de karar verme yaklaşımını ve kararın sonuçlarını etkileyebilmektedir (Aydın, 2008, s.15).

Bireysel karar verme süreçleri üzerinde belirleyici olan demografik değişkenlerin başında ise yaş faktörü gelmektedir. Yaşça büyük olan karar vericiler daha önce karşılaştıkları durumlarla alakalı olarak verilen kararlarda, iki karar alternatifinin olası

faydaları bir diğerine göre, genç kişilere oranla aktif hafızada daha fazla karşılaştırabilmektedir. Bu durum, karmaşık alternatifler içinden en iyi alternatifi seçme ihtimalini yaşlı büyük kişiler lehine arttırmaktadır. Ayrıca kararlar basit veya kapsadığı konular iki yaş grubuna eşit uzaklıkta olduğunda, yaşça büyük kişilerin en iyi tercihi yapma ihtimalleri azalmaktadır (Can, 2009, s. 56).

Karar verme sürecini etkileyen demografik değişkenlerden bir diğeri cinsiyet faktörüdür. Literatürde farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları da karar verme sürecinin ve karar verme stillerinin cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği görüşünü desteklemektedir (Can, 2009, s.1; Tatlıhoğlu, 2010, s.6). Bunun yanında insanların sahip oldukları kişilik özellikleri de alınacak karar türünü etkilemektedir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da karar verme stillerinin kişilik özelliklerinden etkilendiği rapor edilmiştir (Bayram ve Aydemir, 2017, s. 905; Halama ve Gurnakova, 2014, s.171; Riaz ve diğrleri, 2012, s. 99).

Karar verme sürecini ve stillerini etkileyen demografik değişkenler içinde bireyin eğitim düzeyi de önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak eğitim karar vermede analitik metotlardan faydalanmaya daha yatkın olması çağrıştırır. Dolayısıyla eğitim seviyesinin artması da görev süresi uzunluğun da olduğu gibi analitik ve rasyonel karar verme tekniğini kullanma eğilimini artıracak algısını yaratır (Yaşar, 2016, s.32).

Bireyin konuyla alakalı, bilgi seviyesi, problem çözme becerisi: Karar verme evresinde birey konu ile ne derece ilgili ise, kişisel nitelikleri etkisi o düzeyde fazladır. Bireyin hiç ilgi göstermediği bir konuda karar alırken bireysel niteliklerin etkisi o düzeyde azdır. Bireyin olayla ilgili bilgisi ne kadar çoksa kişisel niteliklerinin ön plana çıkması da o derece az olacaktır. Aksi durumda ise, bireyin olaya ilişkin bilgisi ne derece az ise diğer sübjektif ölçütlerin etkisi artacaktır. Bunların yanı sıra bireyin problem çözme becerisi ve pratiği ne kadar çoksa karar verme aşamasında bireysel niteliklerinin etkisi o kadar azdır. Ayrıca konuyu ne kadar rasyonel bir değerlendirmeye tabi tutarsa bireysel niteliklerin etkisi o kadar azdır (Özer, 2012, s.152).

Deneyim: Karar vericinin daha önceki tecrübeleri ve bundan çıkardığı deneyimleri, karşı karşıya kaldığı problemleri anlayıp değerlendirme sürecinde ve çözümünde yardımcı olmaktadır.

İnanç sistemi: İnançlar, doğruluğu ispat edilmiş olmasa da karar vericilerin doğru olarak nitelendirdikleri varsayımlardır. İnanç sistemi bir toplumun mevcut değerleri yani “iyi-kötü” grupları ve bireyin kendisine ve dış dünyasına dair bütün düzenli verileri kapsamında ortaya çıkmış geleceğe, şimdiki zamana ve geçmişe ilişkin farklı imajlardan oluşmaktadır. Toplumlarda sık sık karşılaşılan ve alınan kararları etkileyen inançlar dahilinde, belli bir etnik grup, ekonomik düzen, politik sistem, yaşam şekli ya da etnik bir grubun diğerlerinden üstün olması vs. ifade edilebilir (Özer, 2012, s.153).

Bazı unsurlar hem bireysel hem de örgütsel açıdan karar verme süreçlerini etkilemektedir. Örneğin; kararın alınması için gerekli olan süre insanlar açısından olduğu gibi örgütler açısından da karar sürecini etkilemektedir. Bireylerin belli bir konuyla ilgili etkin karar verebilmeleri problemi çözme konusunda yeteri kadar zamana sahip olmaları ile mümkündür. Eğer bireyin alacağı karar amaçların gerçekleştirilmesinden oldukça önemli olarak nitelendirilebilecek bir karar ise, en uygun kararı alabilmek için ihtiyaç olan zamanı kullanmak gerekir. Çünkü kararı vermek için yeteri kadar zaman olmaması kararın sağlıklı bir karar olma olasılığını azaltmaktadır. Sorunun hızına göre verilen karar için ayrılan zaman kısa veya uzun olabilir. Bireyin aldığı kararın ya da karar aşamasının bir maddi külfeti olması alınan kararlara etki etmektedir. Bazı durumlarda karar sürecinin maddi getirileri olması karar alıcıları daha kolay eylemlere ve kolay seçeneklere yönelmeye zorlamaktadır (Can, 2009, s.56).

Hem bireysel hem de örgütsel karar verme sürecini etkileyen diğer bir unsur karar verme sürecine dahil olan bireylerin sayılarıdır. Bilindiği üzere kararlar bazen bir birey tarafından değil, birden çok bireyin içinde bulunduğu bir yapı tarafından da verilmektedir. Karar vericilerin sayısının fazlalığı genellikle kararın doğru uygulanması, kararın sonuçlarının büyük oranda pozitif doğrultuda olması ve hızlı karar alınabilmesi açısından önemlidir. Ancak grupla alınan kararlar ile kıyaslandığında bireysel şekilde alınan kararlar genellikle daha hızlı işleme alınmakta ve sonuca daha kısa zamanda ulaşılmaktadır. Bu nedenle grup olarak alınan kararlarda bazen karar süresinin uzun olması muhtemeldir. Ayrıca grup olarak alınan kararlardan birden fazla bakış açısı dikkate alınarak karar verilmesi bazen doğru, net ve tek bir karar alınmasını da olumsuz açıdan etkilemektedir (Aydın, 2008, ss.14-15).

Örgütsel ve bireysel karar alma süreçlerini etkileyen diğer unsurlar ise çevresel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Çevresel etkenler, istatistiksel, matematiksel, teknolojik, ekonomik ve sosyal etkenler gibi fiziksel ve kurumsal çevrenin yol açtığı ve bu çevrenin, kararın alınma şeklini ve özelliğini etkilediği unsurlardır. Kurumun belirlemiş olduğu hedefleri ve stratejileriyle beraber çalışanları, yapısı, teknolojisi ve yönetim şekli örgütsel bütünlüğü oluşturmaktadır. Amaç ve stratejiler devamlı olarak bu unsurların etkisindedir. Bununla beraber strateji ve amaçlar, kurumun etkileşim içinde olduğu yerel yönetim, devlet, rakipler ve halk gibi yakın çevreyle; ülke içi ve dışı politik, teknolojik, hukuki, ekonomik vb. gibi uzak çevrenin de etkisindedir (Yılmaz ve Talas, 2010, s. 203).

#### **2.4. Sporda Karar Verme**

Spora katılım psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla çeşitli spor dallarında yarışan sporcuların karar verme yöntemlerinden en çok “dikkatli karar verme yöntemini en az “erteleyici karar verme yöntemini seçtikleri ifade edilmektedir (Kelecek ve diğerleri, 2013, s.21). Spor yaşamında, sporcuların performansla doğru orantılı olan karar verme yöntemleri ve mental iyi oluş seviyelerini geliştirecek unsurların iyi bir şekilde yapılandırılması önem teşkil etmektedir (Tekkurşun-Demir ve diğerleri, 2018, s.176).

Birtakım sebeplerle sporcularda yaratılan veya sporcunun kişiliğinde mevcut bu aşırı kazanma arzusu veya kazanma hırısı sporcunun gerek spor ahlakından uzaklaşmasını etkilerken, bu durum sporcunun karar verme yöntemini de etkileyebilmektedir (Türksoy-Işım ve diğerleri, 2019, s.55). Literatürde yer alan çalışmalarda sporcuların karar verme stillerini etkileyen unsurların başında demografik değişkenlerin geldiği belirtilmektedir (Akpınar ve diğerleri, 2015, s.92). Buna karşılık yapılan bazı araştırmalarda özellikle cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma değişkenlerinin sporcularda karar verme stilleri üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Eraslan, 2015, s.215; Ülker, 2017, s.85). Sporcularda demografik değişkenlerin karar verme sürecini etkilemediğini gösteren çalışmalarda sporcuların oyun esnasında pozisyonlara ve şartlara göre karar verdikleri, bu nedenle demografik değişkenlerin karar verme stillerini etkilemediği belirtilmiştir (Kelecek ve diğerleri, 2013, s.26).



Takım sporları kişinin, sosyalleşme, bireylerle iyi ilişki kurma, beraber kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi niteliklerinin gelişimine katkıda bulunur. Bireysel sporlar ise kişinin, irade gelişimi, kendini aşma yetisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven sağlama gibi niteliklerini geliştirir (Salar ve diğerleri, 2012, s.125). Takım ve bireysel spor dallarının psikolojik ve duygusal yapıyı farklı yönlerde etkilemesi bireyin karar verme stillerini de etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışma bulguları da karar verme stilleri üzerinde duygusal ve psikolojik yapının önemli bir yere sahip olduğu görüşünü desteklemektedir (Köksal ve İşmen-Gazioğlu, 2007, s.133; Tekkurşun-Demir ve diğerleri, 2018, s.176). Bunun yanında sporcularda oyun esnasında ceza alma korkusu da karar verme stilleri üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada normal koşullarda kendine güvenerek karar veren sporcuların oyunda cezalı duruma düşme riskleri bulunduğu zamanlarda çekingen karar verdikleri rapor edilmiştir (Türksoy-Işım ve diğerleri, 2019, s.54).

## **2.5. Karate Sporunda Karar Vermenin Önemi**

Karate sporu hızlı vücut hareketlerinin yapıldığı, zamana karşı yapılan ve rakipten gelecek hamlelerin her zaman önceden belirlenemediği bir spor dalıdır. Bu nedenle karate sporunda başarılı olabilmek için ani durumlarda hızlı ve doğru karar verme becerisinin gelişmiş olması gerekmektedir. Doğru karar verilmediği ya da hızlı karar verilmediği durumlarda sporcunun puan kaybetmedi muhtemel bir durumdur. Sporda karar vermenin önemi üzerine araştırmalar yapan Nweze ve diğerlerine (2020, s.1) göre, sporcular karşılaştıkları ani ve problemlili durumlarda karar verirken bazı riskleri göz önünde bulundurmak zorundadırlar. Özellikle verilecek kararın yanlış olması olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabileceği için riskli bir davranıştır. Bu nedenle sporcuların ani gelişen ya da problemlili durumlarda doğru kararlar verebilmek için bilişsel yapılarının (karar verme, bilişsel esneklik) gelişmiş olması önemli bir konudur.

Savunma sporlarında sporcuların karar verme stilleri üzerinde yapılan çalışmalar değerlendirildiği zaman karar verme stillerinin spor dalında uygulanan hareket biçimlerine göre şekillendiği görülmektedir. Örneğin; karate ve taekvondo gibi ani ve çabuk vücut hareketlerinin olduğu spor dallarında sporcular baskı altında oldukları zaman hızlı çözüm üretebilmek adına panik karar verme stilini kullanmaktadır. Bunun yanında ani ve hızlı vücut hareketlerinin olduğu savunma sporlarında sporcular yanlış

karar vermemek ve sayı kaybetmemek için erteleyici karar verme stilini de sıklıkla kullanmaktadırlar (Vural ve diğlerleri, 2019, s.112).

## 2.6. Bilişsel Esneklik

Bilişsel Esneklik teorisi, kapsamın oldukça basitleştirilmesi, ileri seviyede bilgi kazanımında ve bunların yeni durumlara aktarımında başarı sağlanamaması gibi problemlere çözüm sağlayabilmek için ortaya çıkmıştır (Karadeniz, 2004, s.119). Bilişsel esneklik, yeni bir duruma adapte olmak veya bir sorunu çözmek için, bireyin durumlara ilişkin alternatiflerinin farkında olmasını, bu çeşitli davranış alternatiflerini istekli olarak uygulayabilmesini ve bu konuda kendini yeterli hissetmesini kapsamaktadır. Bu açıdan önemli bir bilişsel yöntemdir (Buğa ve diğlerleri, 2018, s.3). Dennis ve Wal (2010, s.241) ise bilişsel esnekliği, kişinin değişen çevresel şartlara uygun olarak sahip olduğu bilişleri değiştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu bakımdan bilişsel esneklik üç temel alanı kapsamaktadır. Bunlar; (a) zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, (b) hayat boyu yaşanan durumların ve insan tutumlarının muhtemel seçeneklerinin olabileceğini algılama becerisi ile (c) zor durumları çözebilmek için oldukça fazla çözüm geliştirme becerisi olarak ifade edilmektedir.

Literatürde mevcut tanımlar değerlendirildiğinde, hepsinin kesiştiği noktada bilişsel esnekliğin kişilerin alışmış olduğu düşünce yapısına ve stabil görev yöntemlerine bağlı kalmadan gelişen bir zihinsel süreci kontrol edebilme becerisi olarak karşımıza çıktığı dikkati çekmektedir (Yavuz, 2019, s.20). Buğa ve diğelerlerine (2018, s.8) göre de bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan genç erişkinler, karşı karşıya kaldıkları problem durumlarına ilişkin durumun çözülebileceği ve nasıl çözülebileceği noktasında ise daha rasyonel tutum benimsemektedirler. Bu ise bilişsel esnekliğin kişilerin hayatları boyunca karşı karşıya kalabilecekleri sorunların etkili çözümü dolayısıyla öfke, kaygı ve stres gibi pek çok ruh sağlığını bozucu unsurlar karşı karşıya kalmalarını engelleyici bir yetenek sahibi olduklarını ortaya koymaktadır. Çelikkaleli'ye (2014, s.348) göre de bilişsel anlamda esneklik aynı zamanda duyuşsal, davranışsal ve bilişsel alternatifleri görme ve/veya yeni çözüm yöntemleri geliştirme imkanı sunmaktadır.

Bilişsel Esneklik teorisi, iyi yapılandırılmamış bilgi alanları için tasarlanmıştır. İyi yapılandırılmamış bilgi alanlarının iki esas niteliği söz konusudur: (1) bilginin uygulanması gereken durumların karmaşıklığı ve pek çok, geniş teorik yapıların eşzamanlı etkileşimlerini gerekli kılması (2) bu durumların benzerlikleri olsa dahi birbirlerinden ayrı, kısacası düzensiz olmalarıdır. Edebiyat, tarih ve tıp bu bilgi alanlarına örnek olarak gösterilebilir. Bu bilgi alanlarından tıp alanı değerlendirildiğinde; bir doktorun hastasına tanı koyabilmesi için, yalnızca kendi branşını bilmesinin yetersiz olduğu gerçektir. Ayrıca diğer branşlarla ilgili bilgi sahibi olması ve bu alanların birbirileri ile olan karmaşık bağlarını bilmesi gerekir. Bir doktor, her hastaya özel belirtileri bulur ve o hastaya özel tanı yöntemlerini belirler. Görüldüğü üzere tıp alanı; farklı terimlerin birlikte kullanılması ve örnek olaylarının düzensizlik barındırması dolayısıyla iyi yapılandırılmamış bir bilgi alanıdır. İyi yapılandırılmış bilgi alanlarına (well-structured knowledge domain) örnek olarak ise matematik ve mühendislik gösterilebilir (Spiro ve diğerleri, 1992; Akt. Karadeniz, 2004, s.119).

### **2.6.1. Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler**

Bilişsel esnekliği etkileyen unsurların başında insanların sahip oldukları kişilik özellikleri gelmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu, olumsuz kişilik yapısına sahip bireylerde ise bilişsel esneklik düzeyinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Asıcı ve İkiz, 2015, s.191).

Bilişsel esnekliğin gelişimi çocukluk yıllarına dayandığı için bağlanma stilleri de bilişsel esnekliği etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Alan yazında mevcut verilere göre bağlanma; anne-bebek iletişiminin bir uzantısı olup, kişinin sosyalleşme sürecinde yakın ilişkilerde geliştirdiği güven ortamını anlatmaktadır. Bağlanma teorisine göre bağlanma yöntemleri saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma olarak dört grupta değerlendirilmiştir. Kayıtsız bağlanma çeşidi, kişinin kendine değer vermesi işe kendinden başkalarına karşı olumsuz tutumlara sahip olmanın birleşimidir. Güvenli bağlanma, olumlu benlik ve başkaları modellerinin birleşimidir. Korkulu bağlanma olumsuz benlik ve başkaları modellerinin bileşimidir. Saplantılı bağlanma ise olumsuz benlik modeli ile olumlu olumlu başkalarının bileşimi anlamına gelmektedir (Erözkan, 2004, ss.155-157). Olumsuz

bağlanma stillerine sahip olma bireyin gelecek yaşantısında bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkilerken, güvenli bağlanma stili bilişsel esnekliği olumlu yönde etkilemektedir. Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları da bağlanma stillerinin bilişsel esnekliği etkileyen unsurlar arasında yer aldığını göstermektedir (Gündüz, 2013, s. 2075; Osacı ve diğerleri, 2019, s.1).

Bilişsel esnekliği etkileyen unsurlar içinde psikolojik problemler de önemli bir yer tutmaktadır. Söz konusu problemlerin başında stres algısı gelmektedir. Bilindiği üzere bireyler çeşitli sebepler dolayısıyla kendini baskı altında hisseder ve bazen bununla baş etmekte zorluk yaşarlar. Gereksinimlerini karşılarken veya başarı sağlarken çeşitli nedenlerden dolayı bu etkenler gerçekleşemez. Bu nedenler bireysel sorunlar olabileceği üzere aynı anda çevresel faktörlerden de doğabilir. Bu duruma örnek olarak büyük kentlerde yaşamını sürdüren bireylerin işe yetişme sorunları, ortaöğretim düzeyindeki öğrencinin farklı bir kentte üniversiteye başlaması ve alışma sürecindeki sorunlar, erişkin bireylerin iş sahibi olma kaygısı, ilköğretim düzeyindeki çocukların yaş grupları dikkate alınmadan ciddi sorumluluklar yüklenmesi gösterilebilir. Bu durumun yanı sıra bireylerin karşılaştığı aşırı stres karşısında nasıl direnç göstereceği de bireyler arasında farklılık göstermektedir. Bir bireyin önemsemediği durumu bir başka birey kendisi için ağır yük veya tehdit altında hissederek bu stres altında zorlanabilir (Gümüşbaş, 2008, s.15). Algılanan stres düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu için stres algısı yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırma bulguları da stres algısı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Demirtaş, 2019, s.345; Plessow ve diğerleri, 2011, s.3218; Alexander ve diğerleri, 2007, s.468; Turan ve diğerleri, 2019, s.59).

Bilişsel esneklik düzeyi insanların içinde buldukları konularda uzman olmalarından da etkilenmektedir. İhtisaslaşma düzeyi ile bilişsel esneklik araştırmacılara göre negatif bir korelasyon ifade etmektedir. Kişi herhangi bir alanda ihtisas sahibi oldukça ve yetilerini geliştirdikçe, performansında bir otomatikleşme yaşanmakta, bu otomatikleşme her geçen gün artmakta ve yeni durumlara adapte olmayı ve benzer problemlere ilişkin farklı yaklaşım geliştirebilme yetisini kısaca bilişsel esnekliği azaltmaktadır. Bu gerçekten böyleyse, aynı durumun eğitim aşamasında da gerçekleşebileceği öngörülebilir. Kısaca bir bireyin herhangi bir konuda eğitim almayı

sürdürmesi (lisansüstü eğitim alması, alanda bilimsel çalışmalar yapması gibi) onun bilişsel esnekliğinde belirli bir düşüşe neden olabilir (Çuhadaroğlu, 2013, s.87).

Bilişsel esnekliği etkileyen diğer bir unsur ebeveyn tutumlarıdır. Bilindiği üzere ebeveyn tutumları, anne-babaların içinde buldukları aile ortamının, kendi büyüdükleri aile ortamının ve çevre şartlarının da etkisi ile hazırladıkları çocuk yetiştirme esaslarını ve davranışlarını kapsamaktadır. Bu nedenle çeşitli ebeveyn davranış ve tutumlarını yaratmaktadır (Karaman, 2019, s.2). Yapılan çalışmalar incelendiği zaman demokratik ebeveyn tutumunun bilişsel esnekliği olumlu yönde etkilediği, otoriter ebeveyn tutumunun ise bireyin bilişsel esnekliğini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Bilgin, 2009, s.150).

## **2.7. Bilişsel Esneklik ve Spor**

Bilişsel anlamda esneklik gösterebilen kişiler, herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında daha iyi baş etme yetisi göstermekte, kendilerini engelleyen fikirler yerine duruma uygun alternatifler geliştirebilmektedirler (Küçüker, 2016, s.26). Özellikle mücadeleye dayalı sportif faaliyetlerde de oyun esnasında sporcular ani kararlar verebilecekleri birçok pozisyonla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle sporcularda bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması verilecek olan kararların doğruluğu üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Verilecek kararların doğru ve başarılı olmasının sportif performansı arttıracığı göz önünde bulundurulduğu zaman da sporcularda bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması gerektiği söylenebilir.

Bilişsel esneklik ve spor ilişkisini daha iyi anlayabilmek için spor yapan bireylerin aktivite türlerine göre zihinlerini hangi derecede kullandıklarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada çocukluk yıllarından beri düzenli olarak antrenman yapan bireyler ile sadece bilgisayarda spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda geleneksel antrenman modellerine göre antrenman yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman online spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak online spor oyunları oynayan bireylerin oyunlar boyunca zihinlerini daha yoğun kullanmaları gösterilmiştir (Menteş, 2019, s.1). Bunun yanında yapılan çalışmalarda (Masley ve

diğerleri, 2009, s.186; Themanson ve diğerleri, 2008, s.319) spor etkinliklerine katılımın psikolojik yapıyı geliştirmenin yanında bilişsel esneklik gelişimine de katkı sağladığı, ilgilenilen spor dalına göre sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir (Aslan, 2018, s.149).

## **2.8. Karate ve Bilişsel Esneklik**

Bilişsel esneklik düzeyi karate sporu ile yakından ilişkili bir psikolojik olgudur. Çünkü karate müsabakalarında ve antrenmanlarında sporcuların ani gelişen pozisyonlar karşısında hızlı, doğru ve planlı karar vermeleri gerekmektedir. Bunun yanında yeni durumlar karşısında ortaya yeni fikirler sunacak ve değişime uyum sağlayacak bir yapıya sahip olmaları önemli bir konudur. Sporda başarıyı yakalamak için sporcunun yüksek özgüvene sahip olması gerektiği göz önünde bulundurulduğu zaman, diğer spor dallarında olduğu gibi karate sporunda da sporcuların yüksek özgüvene sahip olmalarının sportif başarı için gerekli olduğu görülmektedir. Bu noktada bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının karate sporunda başarıyı olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Çünkü literatürde yer alan çalışmalarda (Altunkol, 2011, s.1; Çelikkaleli, 2014, s.339; Akt. Turan ve diğerleri, 2019, s.60) bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının hem ani gelişen durumlar karşısında doğru ve ani karar verme becerisini, bunun yanında kendine güveni olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

## **2.9. Karar Verme Stilleri ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**

Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması bireyin karşılaştığı zorlu ve ani durumlar karşısında esnek düşünme becerisi sayesinde doğru kararlar vermesine katkı sağlamaktadır. Bu noktada karar verme stilleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları da bazı karar verme stilleri ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde, bazı karar verme stilleri ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bilgiç ve Bilgin (2016, s.39) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada adolesan dönemde bulunan bireylerde bilişsel esneklik düzeyi ile karar verme stilleri arasındaki ilişki ele alınmış, araştırmanın sonunda bilişsel esneklik düzeyi ile karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre

katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe mantıklı karar verme eğilimlerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe bağımlı karar verme, içtepsel karar verme ve kararsızlık düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir.

Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması bireyin karşılaştıkları problemin çözüm sürecinde farklı stratejiler kullanmasına katkı sağlamaktadır. Bu noktada bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması problem çözme becerilerini, buna paralel olarak karar verme stillerini olumlu yönde etkilemektedir. Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları da (Sardoğan ve diğerleri, 2006, s.78; Deniz, 2006, s.1116; Özgenel, 2018, s. 673; Deniz, 2004, s.23; Morera ve diğerleri, 2006, s.307) etkili problem çözme becerisine sahip olmanın doğru ve mantıklı kararlar vermeye katkı sağladığını göstermektedir.

Alan yazında mevcut veriler ele alındığında; bireyler dünyayı kendi bakış açılarına göre oluşturup buna göre tutum sergilerler. Yaşamın her alanında devam eden değişimlere adapte olmak ve mevcut seçenekleri görerek karar almak bilişsel anlamda esnek olabilmeyi gerektirir. Karar vermek bilişsel bir süreçtir. Bilişsel esnekliğin yüksekliği kişinin hayattan sağladığı tatminin artmasına yardımcı olmaktadır. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin artırılması daha sağlıklı karar verebilmesine ve kendisini daha yeterli hissetmesine katkı sağlayabilir (Bilgiç ve Bilgin, 2016, s.41).

## **2.10. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde karar verme stilleri ile bilişsel esneklik kavramına ilişkin olarak literatürde yer alan araştırma bulguları başlıklar halinde açıklanmıştır.

### **2.10.1. Karar verme stilleri ile ilgili yapılan araştırmalar**

Karabağ (2019, s.5) tarafından yapılan araştırmada spor yapan veya yapmayan lise öğrencilerinin karar verme stilleri, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ilinde bulunan Altındağ ilçesinde eğitim veren ortaöğretim okullarında eğitim gören 188 erkek ve 121 kadın olmak üzere 309 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin %70,9'unun spor

yaptığı, %29,1'inin spor yapmadığı, öğrencilerin karar verme stratejilerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Türksoy-Işım ve diğerleri (2019, s.54) tarafından yapılan araştırmada amatör lig futbol oyuncularına güdusel iklim, sporda ahlaktan uzaklaşma ve karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 228 futbolcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda sporcuların dikkatli ve kendilerine güvenerek karar verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Tekkurşun-Demir ve diğerleri (2018, s.176) tarafından yapılan araştırmada takım ve bireysel sporcularının mental iyi oluş ile karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda sporcuların yaşı, spordaki yaşları ve spor dalına göre anlamlı farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir.

Güvendi ve diğerleri (2018, s.67) tarafından yapılan araştırmada Amerikan futbol sporu yapan bireylerin karar verme ve imgeleme durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya üniversite liglerinde oynayan 82 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların karar verme stilleri ile antrenman imgelemesinin ilişkili olduğu, sporcular özellikle antrenman imgelemesini kullandığında daha dikkatli karar verdikleri, karar verme özsaygı düzeyi düşük olan sporcuların antrenman imgelemesinin daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ülker (2017, s.7) tarafından yapılan araştırmada spor yapan veya yapmayan lise öğrencilerinin karar verme stilleri, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmaya Isparta iline bağlı yalvaç ilçesinde eğitim veren liselerden 95 erkek ve 174 kadın olmak üzere toplam 269 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin bazı demografik değişkenler açısından karar verme stillerinin üzerinde etkili olmadığı ve anlamlı bir farkın bulunmadığı rapor edilmiştir.

Nas (2017, s.195) tarafından yapılan araştırmada üniversite takımlarında oynayan sporcuların karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 105 erkek ve 184 kadın olmak üzere 289 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların cinsiyet, spor yapma ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmezken sınıf düzeyi, sporcuların branşı ve boş zaman değerlendirmede güçlük çekme gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık görüldüğü sonucuna varılmıştır.



Kıloğlu (2017, s.7) tarafından yapılan araştırmada TOHM'a (Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya TOHM'dan 449 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda bazı demografik değişkenlere göre karar verme stillerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmamıştır.

Pulur ve Akcan (2017, s.53) tarafından yapılan araştırmada profesyonel oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya TOF elit 21 yaşında olan 40 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların yaşları büyüdükçe dikkatli karar verme skorlarının da arttığı rapor edilmiştir.

Akpınar ve diğerleri (2015, s.92) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerde öğrenim gören ve hokey sporu yapan sporcuların karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye üniversiteler arası hokey şampiyonasında yarışan 133 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların dikkatli karar verme düzeyleri ile karar verme öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu, panik karar verme düzeylerinin orta olduğu son olarak çekingen ve erteleyici karar verme düzeylerinin ise düşük olduğu, araştırmada bazı demografik nitelikler dikkate alındığında anlamlı bulguya rastlanırken bazı demografik özelliklere göre anlamsız bulunduğu rapor edilmiştir.

Eraslan (2015, s.214) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor bölümünde eğitim gören öğrencilerin karar ver stillerinin ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Burdur ilinde bulunan Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 195 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin karar verme stillerinin öğrenim gördükleri bölüm, cinsiyet, lisanslı sporcu olmaz gibi bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Kelecek ve diğerleri (2013, s.21) tarafından yapılan araştırmada sporcuların karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ilinde yaşayan ve lisanslı olarak spor yapan 195 erkek ve 55 kadın olmak üzere toplam 250 spor dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine ve spor deneyimine göre

karar verme stillerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı, erkek ve kadın sporcular arasında karar verme stillerinde farklılık olmadığı, buna paralel olarak en az erteleyici karar verme en fazla ise dikkatli karar verme stillerini tercih ettikleri rapor edilmiştir.

Çetin (2009) tarafından yapılan araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları karar verme stillerini, sosyal beceri düzeylerini ve stresle basa çıkma biçimlerini belirlemek, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi saptamak; öğrencilerin özlük niteliklerine göre bunların farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmaya 980 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, karar verme stilleri alt boyutları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf, öğrenim gördükleri bölüm, yasamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi arasında; sosyal beceri alt boyutu ve toplam puanları ile öğrencilerin, cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, öğrenim gördükleri bölüm, spor yapma düzeyi, öğrenimleri sırasında barındıkları yer ve yasamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi arasında; stresle basa çıkma stilleri alt boyutları ve toplam puanı ile öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, öğrenim gördükleri bölüm, öğrenimleri sırasında barındıkları yer, yasamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir.

Çetin ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada, elit kickboks sporcularında reaksiyon süresi ile karar verme arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 32 erkek, ve 22 kadın elit kickboks sporcusu katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda tam temaslı erkeklerde reaksiyon süresi ile dikkatli karar verme arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Tam temaslı kadınlarda ise karar verme stilleri ile panik karar verme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre tam temaslı kadın ve erkek sporcuların, hafif temaslı kadın ve erkek sporculardan önemli ölçüde hızlı ve dikkatli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde karar verme stilleri üzerine yapılan araştırmalar incelendiği zaman farklı spor dallarında yer alan sporcuların karar verme biçimleri ile ilişkili faktörlerin ele alındığı görülmektedir. Buna karşılık karate sporcuları üzerinde bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.

## 2.10.2. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan araştırmalar

Özbeý ve Ünal (2020, s.23) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esneklik ile antrenör davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya futbol antrenörü olan 167 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların lisanslı sporculuk süreleri ile antrenör davranışları arasında anlamlı farklılık bulunduğu, ancak eğitim durumuna göre farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

Menteşe (2019, s.105) tarafından yapılan araştırmada geleneksel spor ve e-spor ile ilgilenen sporcuların bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 345 erkek ve 260 kadın olmak üzere 605 kişi dahil edilmiştir. Araştırmada 119 kadın sporcu geleneksel spor 141 kadın sporcu e-spor grubundan katıldığı, 182 erkek e spor, 163 erkek geleneksel spor grubundan katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkek e-spor sporcularının geleneksel sporcuların bilişsel esneklik skorlarının daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Yavuz (2019, s.5) tarafından yapılan araştırmada bedensel olarak engeli bulunan sporcuların bilişsel esneklik ve psikolojik sağamlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 94 erkek ve 17 kadın olmak üzere toplam 111 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda her iki grubunda zihinsel esneklik ve psikolojik sağamlık bakımından ölçek puanlarında anlamlı farklılıkların bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Kara (2020) yapmış olduğu çalışmada, spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 306 kadın ve 380 erkek olmak üzere toplam 686 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik belirti puanı ile tanıma alt boyutu arasında pozitif yönde, uygulama alt boyutu ile negatif yönde; var olan anlam ile pozitif yönde ve bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Affetme esnekliği alt boyutları olan tanıma alt boyutu ile var olan anlam arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ile negatif yönde; içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde; uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son olarak var

olan anlam ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde; bulunmaya çalışılan anlam ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Literatürde bilişsel esneklik üzerine yapılan çalışmalar incelendiği zaman sporcularda bilişsel esneklik düzeyinin ele alındığı çalışmaların karate sporcuları üzerinde yürütülmediği, bu kapsamda konu ile ilgili olarak karate sporcuları üzerinde yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.



## BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, ölçme araçları ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018, s. 114).

### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu aktif olarak karate sporuna devam eden ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen %44.8’i (n=99) kadın; %55.2’i (n=122) erkek olmak üzere toplam 221 karate sporcusu oluşturmuştur. Sporcuların %64.3’ü (n=142) milli sporcu; %35.7’sinin (n=79) ise milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların spor deneyim yılı 12.29’dır.

Tablo 3.1: Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları.

Cinsiyet	n	%
Kadın	99	44,8
Erkek	122	55,2
Millilik durumu	n	%
Milli olan	142	64,3
Milli olmayan	79	35,7

Tablo 3.1’de sporcuların demografik özelliklerine ilişkin dağılımları yer almaktadır. Sporcuların %44.8’ inin (n=99) kadın; %55.2’sinin ise (n=122) erkek olduğu görülmektedir. Sporcuların %64.3’ünün (n=142) milli sporcu; %35.7’sinin ise milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Yaşanan covid-19 salgınından dolayı araştırma verileri elektronik ortamda toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce gerek araştırmacının Karate branşında sporcu/antrenör olması gerek ise karate antrenörleriyle iletişim kurarak sporculara ulaşması veri toplamada kolaylık sağlamıştır. Araştırmanın veriler 13.08.2020 ile 10.09.2020 tarihleri arasında Google form aracılığıyla online toplanmıştır. Araştırma formunun başında bu araştırmanın ne için ne amaçla yapıldığına dair yazılı yönerge verilmiş ve araştırmaya gönüllü katılım onam formu butonu forma eklenmiştir. Yazılı yönergeyi okuyup araştırmaya katılmayı gönüllü kabul eden sporculardan veriler toplanmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Karar Verme Stilleri” ve “Bilişsel Esneklik” ölçekleri kullanılmıştır. Ölçme araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

#### **3.4.1. Kişisel bilgi formu**

Karate sporcularına ait demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda sporcuların cinsiyet, yaş, spor yılları ve millik durumları gibi bilgilere ulaşılacak amaçlanmıştır.

#### **3.4.2. Melbourne karar verme ölçeği (MKVÖ I-II)**

Karate sporcularının karar verme stillerini belirlemek amacıyla Mann ve diğerleri, (1998) tarafından geliştirilen Deniz (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Melbourne Karar Verme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı iki bölümden oluşmaktadır. I. kısım:

Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi (2,4,6) ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelerine verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçme aracından alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunu göstermektedir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt boyutu bulunmaktadır (Deniz, 2004). Faktöre ait maddeler aşağıda sunulmuştur.

1. Dikkatli Karar Verme: 2, 4, 6, 8, 12, 16.
2. Kaçınan Karar Verme: 3, 9, 11, 14, 17, 19.
3. Erteleyici Karar Verme: 5, 7, 10, 18, 21.
4. Panik Karar Verme: 1, 13, 15, 20, 22.

Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı karar vermede öz saygı için .65; dikkatli karar verme için .75; kaçınan karar verme için .70; erteleyici karar verme için .76 ve panik karar verme için .78 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4.3. Bilişsel esneklik ölçeği**

Karate sporcularının bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla “Bilişsel Esneklik” ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı Bilgin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 19 madde ve sıfat çiftlerinden oluşmaktadır (Örneğin, “Yaparım, Yapamam”, “Başarılıyım, Başarısızım” gibi). Ölçekten elde edilen puanlar 19-95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin bilişsel esnekliğe daha çok yaklaştığını göstermektedir. Ölçek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach Alfa katsayısının .92 olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2009). Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Sporculardan Google form aracılığıyla toplanan veriler Excele dosyasına, buradan da kodlanarak SPSS paket programına aktarılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce verilere normallik testi uygulanmıştır. Yapılan normallik analizinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerinin  $-2 > \dots < +2$  aralığında olduğu

saptanmıştır. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Veriler normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Person korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile çözümlenmiştir.





## BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Sporcuların karar verme stilleri puanlarının cinsiyete göre t- testi karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Karar Vermede Öz Saygı	Kadın	99	9,87	1,90	-1,71	,09
	Erkek	122	10,27	1,52		
Dikkatli Karar Verme	Kadın	99	10,61	1,72	1,74	,08
	Erkek	122	10,16	2,07		
Kaçınan Karar Verme	Kadın	99	3,64	2,60	1,06	,29
	Erkek	122	3,30	2,10		
Erteleyici Karar Verme	Kadın	99	2,90	2,45	,44	,66
	Erkek	122	2,76	2,05		
Panik Karar Verme	Kadın	99	3,18	2,55	1,66	,10
	Erkek	122	2,65	2,22		

Tablo 4.1’de sporcuların karar verme stilleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda karar verme stilleri puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.2: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

	Karar Vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçınan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme	
Yaş	r	,19	,15	-,18	-,10	-,16
	p	,00**	,03*	,01**	,14	,01*

Tablo 4.2’de sporcuların karar verme stilleri puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öz

saygı ( $r=.19$ ); ve dikkatli karar verme ( $r=.15$ ) ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kaçınan karar verme ( $r=-.18$ ), panik karar ( $r=-.16$ ) verme ile yaş arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.3: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları.

		Karar Vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçınan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme
Spor yapma	r	,14	,05	-,17	-,12	-,14
yılı	p	,03*	,42	,01*	,06	,04*

Tablo 4.3’de sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öz saygı ( $r=.14$ ) ile spor yılları arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kaçınan karar verme ( $r=-.17$ ) ve panik karar ( $r=-.14$ ) verme ile spor yılları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.4: Sporcuların karar verme stilleri puanlarının millilik durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Milli sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Karar Vermede Öz Saygı	Milli olan	142	10,18	1,61	1,00	,32
	Milli olmayan	79	9,94	1,87		
Dikkatli Karar Verme	Milli olan	142	10,29	1,89	-,76	,45
	Milli olmayan	79	10,49	1,99		
Kaçınan Karar Verme	Milli olan	142	3,23	2,25	-1,85	,07
	Milli olmayan	79	3,84	2,46		
Erteleyici Karar Verme	Milli olan	142	2,72	2,25	-,94	,35
	Milli olmayan	79	3,01	2,22		
Panik Karar Verme	Milli olan	142	2,58	2,14	-2,40	,02
	Milli olmayan	79	3,43	2,70		

Tablo 4.4’de sporcuların karar verme stilleri puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda karar verme stilleri puanlarından panik karar vermenin milli olma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.5: Sporcuların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	99	84,24	9,01	-,72	,47
	Erkek	122	85,03	6,76		

Tablo 4.5’de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.6: Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

	Bilişsel Esneklik	
Yaş	r	,17
	p	,01*

Tablo 4.6’de sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda bilişsel esneklik ile yaş arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.7: Sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları.

	Bilişsel Esneklik	
Spor yapma yılı	r	,16
	p	,02*

Tablo 4.7’de sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda bilişsel esneklik ile spor yılları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.8: Sporcuların bilişsel esneklik puanlarının millilik durumlarına göre t-testi karşılaştırma sonuçları.

	Milli sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Bilişsel	Milli olan	142	85,63	6,14	2,14	,03
Esneklik	Milli olmayan	79	82,97	10,04		

Tablo 4.8’de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda bilişsel esneklik puanlarının milli sporcu durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Tablo 4.9: Sporcuların karar verme stilleri puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Karar vermede Öz Saygı	Dikkatli Karar Verme	Kaçıngan Karar Verme	Erteleyici Karar Verme	Panik Karar Verme
Bilişsel	r	,48	,18	-,35	-,29	-,40
Esneklik	p	,00**	,01**	,00**	,00**	,00**

Tablo 4.9’da sporcuların karar verme stilleri puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren Pearson korelasyon analizi yer almaktadır. Analiz sonuçları bilişsel esneklik ile karar vermede öz saygı arasında ( $r = .48$ ) pozitif yönde orta düzeyde dikkatli karar verme ile ( $r = .18$ ) pozitif yönde düşük düzeyde; bilişsel esneklik ile kaçıngan karar verme ( $r = -.31$ ) ve panik karar verme ( $r = -.38$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde; bilişsel esneklik ile erteleyici karar verme ( $r = -.23$ ) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

## BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

### 5.1. Tartışma

Mevcut araştırma karate branşındaki sporcuların kişisel özellikleri dikkate alınarak şekillenmiştir. Araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenler araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, yaş, spor yılı ve milli olma durumu dikkate alınarak öğrencilerin karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin sonuçların ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin tartışılması hedeflenmiştir.

Tablo 4.1' de cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan analiz sonucunda, karar verme stilleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ( $p > .05$ ). Çıkan sonuçla ilgili olarak, cinsiyet farkı gözetmeksizin insanların ait olduğu toplumda yaşamış olduğu hayat ve deneyimler neticesinde karar verme stillerinin şekillendiği söylenebilir. Ulaşılan sonuçla paralel olarak Kelecek ve diğerleri (2013) yapmış oldukları çalışmada, kadın ve erkek sporcuların karar verme stilleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir ( $p > 0.05$ ). Bir başka benzerlik gösteren çalışmada Eraslan (2015) üniversite öğrencilerin karar verme stillerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Kuzgun (2000) ise, cinsiyete göre karar verme stratejilerinde farklılaşmalar olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.2' de sporcuların karar verme stilleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, yaş arttıkça öz saygı ve dikkatli karar vermenin arttığı, kaçınan karar verme, panik karar vermenin ise azaldığı sonucuna

varılmıştır ( $p<.05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, yaşın artmasıyla birlikte edinilen yaşam deneyimleri doğru kararlar alma açısından bireylerin öz saygı ve dikkatli karar vermelerini arttırabilir; kaçınan ve panik karar verme düzeylerini ise azaltabilir. Bununla birlikte yaşın artmasıyla birlikte farkındalık düzeyindeki artış, bireylerin bir sonraki yaşantılarında daha doğru kararlar almasını sağlayacak stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ulaşılan sonuçla ilgili benzer çalışmalara bakıldığında, Baron ve diğerleri (1993) ergenlerin yaş gruplarına göre yaptıkları karşılaştırmalı araştırmalarında, karar verme yetkinliğinin yaşa bağlı olarak arttığı sonucuna varmışlardır. Bir başka çalışmada Pulur ve Akcan (2017) sporcuların yaşları ve dikkatli karar verme boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Pepe (2016) ise yaptığı çalışmada, yaş değişkenine göre karar verme stilleri tüm alt boyut puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 4.3' de sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, spor yapma yılı arttıkça karar vermede öz saygı artmakta, kaçınan karar verme ile panik karar vermenin ise azaldığı sonucuna varılmıştır ( $p<.05$ ). Sonuçla ilgili olarak, spor yapma ile nörotransmitterlerde artış olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Nörotransmitterlerdeki artış sayesinde beynin karar verme süreci ve stratejileri şeklinde ortaya çıkan bilişsel kontrolün, uzun zamanlı aktivitelerde önemli hale geldiği söylenebilir (Gandevia, 2001; Martin, Meeusen, Thompson, Keegan ve Rattray, 2018). Dolayısıyla spor yapma yılı arttıkça bu nörotransmitterlerin salınımında artış olması, karar verme stillerinin anlamlı şekilde farklılaşmasını sağlamış olabilir. Benzer araştırmalara bakıldığında Aksu (2016) çalışmasında, futbol hakemlerinin hakemlik yılları ile karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Kelecek ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada, spor yılına göre karar verme stillerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Tablo 4.4' de sporcuların karar verme stilleri puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında, karar verme stilleri puanlarından panik karar vermenin milli olma durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p<.05$ ). Panik karar verme puan ortalamalarına bakıldığında, milli olmayan sporcuların panik karar verme puanları milli olan sporculara göre daha fazladır. Çıkan sonuçla ilgili

olarak, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha çok prestijli turnuvalara katılması, antrenman planlarının daha sık ve düzenli olması, müsabaka ortamında ki atmosferi daha çok deneyimlemesi ve rakiplerin de profesyonel sporcu olması, başarı elde edilmesi açısından milli sporcuları daha temkinli olmaya yöneltebilir. Bu bağlamda milli sporcuların panik karar verme düzeyleri milli olmayan sporculara göre daha az olabilir. Keskin ve diğerleri (2020) yapmış oldukları çalışmada ulaşılan sonuçtan farklı olarak, milli olma durumuna göre özsaygı, dikkatli ve kaçınan karar verme boyutlarında anlamlı farklılık olduğu; öte yandan erteleyici ve panik karar verme boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Başka bir çalışmada Aygün (2018) milli olma durumu göre karar verme stilleri puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 4.5' de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarına ilişkin yapılan analiz sonucunda, bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, cinsiyete bakılmaksızın bilişsel esnekliğin, bireyin büyüdüğü aile, sosyal çevre, yaşam şekli ve yaşantı deneyimleri neticesinde kazanılabileceğini söylenebilir. Kara (2020) bilişsel esnekliğin yaşantılar yoluyla ve mevcut yaşam şekliyle oluşabileceğini ifade etmiştir. Çıkan sonuçla benzer olarak Asıcı ve İkiz (2015) çalışmalarında erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Kara ve diğerleri (2019) ise yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Tablo 4.6' da sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, yaş ile bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Sonuca göre yaş arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Çıkan sonuçla ilgili olarak Ellis'in (1994) ortaya attığı terapiye göre birey, yaşamı boyunca edinmiş olduğu kavramlar, düşünceler, inançlar, imajlar ve oluşturduğu semboller yardımıyla bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini ve nasıl davranması gerektiğini belirler. Bu terapinin odağında bireylerin gerçek dışı ve mantıksız duygularını ortaya çıkarmak yerine, mantıklı, gerçek ve esnek olan düşünceleri yerleştirerek bireylerin sağlıklı düşünceler edinmelerini ve buna uygun davranışlar sergilemelerini sağlamaktır. Dolayısıyla yaşam boyunca

edinilen kavram, düşünce ve inançlar yaş ile paralel olabilir. Çünkü bu kavramlar belirli bir bilgi birikimi ve yaşantı çerçevesinde kazanılabilir. Altunkol (2011) yapmış olduğu araştırmada çıkan sonuçla paralel olarak, yaş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) ise yaptıkları araştırmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 4.7' de sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, bilişsel esneklik ile spor yılları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Sonuca göre spor yapma yılı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak, spor yapmanın serotonin ve dopamin salınımını arttırdığı bilinmektedir. Serotoninin işlevine bakıldığında, frontal korteksin venromedial ve orbital alanlarıyla ilintili karar verme işlevlerini düzenlemede etkin bir rol oynamaktadır. Serotoninin bu görevi en iyi sonucun hangisi olabileceğine dair karar verme sürecinde daha etkilidir (Irak, 2012). Dopaminin işlevine bakıldığında mesokortikolimbik dopamin sisteminin ödülle ilişkili öğrenmede bilişsel esneklik gerektiren durumlarda ve davranışın yeni koşullara göre uyarlanmasında önemli bir rolünün olduğu ileri sürülmüştür (Clark ve diğerleri, 2004; Schultz, 2002). Dolayısıyla spor yapma yılı ile birlikte serotonin ve dopamin artışının sağlanması, bilişsel esnekliği arttırabilir. Kara (2020) yapmış olduğu çalışmada spor yapma yılına göre bilişsel esneklik puan ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Yavuz (2019) engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin spor yaşı ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır.

Tablo 4.8' de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırma sonuçlarına ilişkin yapılan analiz sonucunda, bilişsel esneklik puanlarının milli sporcu durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Milli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri milli olmayan sporculara göre daha yüksektir. Sonuçla ilgili olarak, milli sporcuların üst düzey müsabakalara katılması ve rakiplerinde milli sporcu olması sebebiyle, başarı elde edilmesi açısından sporcuların müsabaka anında çok yönlü düşünmesi ve yapılan hamlelere karşı yeni stratejiler geliştirmesi gerekir. Bu nedenle milli sporcuların bilişsel esneklik düzeyi daha yüksek olabilir.



Yavuz (2019) yaptığı çalışmada milli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin milli olmayan sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Tablo 4.9' da sporcuların karar verme stilleri puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda, bilişsel esneklik ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme ile pozitif yönde; bilişsel esneklik ile kaçınan karar verme ve panik karar verme arasında negatif yönde; bilişsel esneklik ile erteleyici karar verme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuca göre bilişsel esneklik arttıkça ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme artmaktadır. Bilişsel esneklik arttıkça kaçınan karar verme, panik karar verme ve erteleyici karar verme azalmaktadır. Ulaşılan sonuçla ilgili olarak karar verme, seçenekler arasından uygun olan seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de yeterli bir şekilde azaltma süreci şeklinde ifade edilmektedir (Tekin, ve diğerleri, 2009). Karar verme süreci ile ilişkili olarak bilişsel esneklik bireyin; herhangi bir durumda seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ile esnek olduğu durumlarda kendini yetkin hissetmesi durumudur (Martin ve Rubin, 1995). Bu açıdan ifade edilen kavramların birbiriyle ilişkili olabildiği görülmektedir.

Bilişsel esneklik arttıkça karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme artabilir; kaçınan, panik ve erteleyici karar verme ise azalabilir. Çünkü bilişsel esnekliğe sahip bireyler, bir sorunla karşılaştıkları zaman mevcut duruma odaklanır ve çözüm odaklı olurlar. Aynı zamanda bu bireyler değişime açık ve çözümleyici kişilik yapısına sahiptir. Roloff ve Berger (1982) bilişsel esnekliğe sahip olan insanların toplumun düşünce tarzlarının yardımıyla şartlara uyum sağlayacak uygun yöntemleri belirleyebileceğini ifade etmiştir. Sonuç itibariyle, bilişsel açıdan esnek olmak, yaşanan bir olay karşısında sorundan kaçmak yerine öz saygısı yüksek ve çözüm odaklı bir birey olmayı sağladığı gibi; kaçınan, erteleyici ve panik karar vermemeyi de sağlar. Ayrıca bu iki kavram, karar verme ve bilişsel esneklikte etkili olan nörotransmitterin salınımıyla gelişebilmektedir. Spor açısından değerlendirildiğinde spor yapma ile artış gösteren bu nörotransmitterler (Serotonin, dopamin), beynin karar verme mekanizması ve bilişsel esneklikten sorumlu olan bölgelerinin aktif hale gelmesi açısından önemlidir. Literatürde sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Savaş

(2020) mesleki karar ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

## 5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Tablo 4.1' de sporcuların karar verme stilleri puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).
- Tablo 4.2' de sporcuların karar verme stilleri puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçlarında, karar vermede özsaygı, dikkatli karar verme ile yaş arasında pozitif yönde; kaçınan karar verme ve panik karar verme arasındaki ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).
- Tablo 4.3' de sporcuların karar verme stilleri puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçlarında, karar vermede özsaygı ile spor yılları arasında pozitif yönde; kaçınan karar verme ve panik karar verme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).
- Tablo 4.4' de sporcuların karar verme stilleri puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırma sonuçlarında, panik karar vermenin milli olma durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ).
- Tablo 4.5' de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarında, bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ( $p > .05$ ).
- Tablo 4.6' da sporcuların bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçlarında, bilişsel esneklik ile yaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).
- Tablo 4.7' de sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçlarında, bilişsel esneklik ile spor yılları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

- Tablo 4.8' de sporcuların bilişsel esneklik puanlarının millilik durumlarına göre karşılaştırma sonuçlarında, bilişsel esneklik puanlarının milli sporcu durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).
- Tablo 4.9' da sporcuların karar verme stilleri puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki sonuçlarında, bilişsel esneklik ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ile kaçınan karar verme, panik karar verme ve erteleyici karar verme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

### **5.3. Öneriler**

Araştırma sonucuna ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

#### **5.3.1. Araştırma sonucuna dayalı öneriler**

- Tablo 4.8' de Milli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri milli olmayan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Milli olmayan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik, belirli periyotlarda milli sporcular ile kamp yapmak sporcuların esnek bilişsel yapıya sahip olmalarına yardımcı olabilir. Çünkü antrenman esnasında milli sporcuları gözlemlemek, teknik ve taktiklerine dayalı çözümler yapmak, strateji yeteneklerini geliştirebilir.
- Tablo 4.4' de Milli sporcuların panik karar verme düzeyleri milli olmayan sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Milli olmayan sporcuların panik karar verme düzeylerini azaltmaya yönelik milli takım antrenörlerinin, belirli periyotlarla milli olmayan sporculara antrenman yaptırması önerilebilir. Çünkü birçok milli sporcuyla ilgilenen milli takım antrenörlerinin deneyimlerini milli olmayan sporculara aktarması, sporcu için psikolojik ve bilişsel açıdan rahatlatıcı olabilir.

### 5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma karate branşındaki sporcularla sınırlı tutulmuştur. Ülke bazında diğer savunma sporlarında ki sporcuların katılımı sağlanarak araştırma dizayn edilebilir.
- Ülke bazında takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların katılım sağlamasıyla mevcut araştırma, branş farklılıkları gözetilerek tasarlanabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bilişsel fonksiyonlar üzerindeki olumlu etkisi, çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Karate branşındaki sporcuların antrenmanlarına life kinetik egzersizlerinin konulması ile birlikte bilişsel fonksiyonlarında ki gelişmeler deneysel çalışmalarla incelenebilir.

## KAYNAKLAR

- Acat, M. B., ve Dereli, E. (2012). Okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ve akademik başarılarının öğrenme motivasyonlarını yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2661-2678.
- Adair, J. (2000). *Karar verme ve problem çözme*. (N. Kalaycı, Çev.). Ankara: Gazi.
- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S. Ş., Akpınar, S., ve Nas, K. (2015). Üniversitede okuyan hokey sporcularının karar verme stillerinin belirlenmesi. *Kastamonu University Journal of Economics & Administrative Sciences Faculty*, 9, 92-99.
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Aktaş, N. (2016). *Lise öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve karar verme stratejileri* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Akten-Çürük, S. (2007). *İşletmelerde karar verme sürecinin etkinliği bakımından yönetim bilgi sistemlerinin rolü: Teorik ve uygulamalı bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Al Shra'ah, A.E.M. (2015). The impact of decision making styles on organizational learning: An Empirical study on the public manufacturing companies in Jordan. *International Journal of Business and Social Science*, 6(4), 55-62.
- Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E., & Beversdorf, D. Q. (2007). Beta-adrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of cognitive neuroscience*, 19(3), 468-478.
- Allwood, CM & Salo, I. (2012). Karar verme tarzları ve stres. *Uluslararası Stres Yönetimi Dergisi*, 19 (1), 34-47.
- Altunkol, F. (2011) *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, Ş. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Aydın, C. (2008). *Karar verme süreçlerinde kurumsal bilginin önemi: kültür ve turizm bakanlığında bir uygulama* (Uzmanlık Tezi). Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Kütüphane Başkanlığı, Ankara.
- Aygün, F. D. (2018). *Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Baron, J., Granato, L., Spranca, M. ve Teubal, E. (1993). "Decision-making biases in children and early adolescent: exploratory studies". *Merrill-Palmer Quarterly*, v:39, p:22-46.
- Bavolar, J., & Orosová, O. G. (2015). Decision-making styles and their associations with decision-making competencies and mental health. *Judgment and Decision making*, 10(1), 115-122.
- Bayraktaroğlu, S., ve Demir, K. (2011). İşyerinde karar verme ve problem çözme yöntemleri. *İş ve Meslek Danışmanlığı içinde, İş ve Meslek Danışmanlığı Derneği Yayınları*, Ankara, 466-476.
- Bayram, N., ve Aydemir, M. (2017). Decision-making styles and personality traits. *Int J Recent Adv Organizational Behaviour Decision Sci*, 3, 905-15.
- Bilgiç, R., ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bingham, A. (2004). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi* (6. bs.). A. Ferhan Oğuzkan (Çev.). İstanbul: MEB.
- Buğa, A., Wise, F.A., Özkamalı, E., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *University students' social problem solving styles on the basis of their cognitive flexibility levels. Section Editors*.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Çavuş, F. M. (2008). Karar verme, karar destek sistemleri ve yönetsel etkinlik. *Akademik Bakış Dergisi*, 15, 1-18.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-345.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, M. Ç., Taşgın, Ö., ve Arslan, F. (2011). The relationship between reaction time and decision-making in elite kickboxing athletes. *World Applied Sciences Journal*, 12(10), 1826-1831.
- Çınar, Y. (2016). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Clarke, H. F., Dalley, J. W., Crofts, H. S., Robbins, T. W., & Roberts, A. C. (2004). Cognitive inflexibility after prefrontal serotonin depletion. *Science*, 304(5672), 878-880.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 2-3.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Deniz, M. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1161-1170.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Ellis A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances: Revised and Updated*. New York, Citadel Publication.
- Eraslan, M. (2015). Üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılmanlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 214-223.
- Eraslan, M. (2015). Üniversite Spor Bölümü Öğrencilerinin Atılmanlık ve Karar Verme Stillерinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 214.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 156-173.

- Gandevia, S. C. (2001). Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiological reviews*, 81(4), 1725-1789.
- George, D., & Mallery, P. (2001). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon
- Görür, B. (2020). *Elit karatecilerde core antrenmanlarının kuvvet ve denge özelliklerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Gümüþbaþ, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Güneş, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Güvendi, B., Güçlü, M., ve Işım, A. T. (2018). Amerikan futbol sporcularında imgeleme ve karar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28(1), 68-78.
- Halama, P., & Gurnáková, J. (2014). Need for structure and Big Five personality traits as predictors of decision making styles in health professionals. *Studia Psychologica*, 56(3), 171-180.
- Irak, M. (2012). Serotonin Bilissel Islevlerdeki Rolü. *Turk Psikoloji Yazilari*, 15(29), 13.
- Işım, A. T., Güvendi, B., & Toros, T. (2015). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdusel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62.
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA 2019*, 541.
- Karabağ, B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karadeniz, S. (2004). Bilissel esneklik hiper metinleri ve hiper ortamları. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2), 119-124.



- Karaman, S. (2019). *Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Keskin, B., Güvendi, B., ve Kaplan, M. (2020). Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Kendi Kendine Konuşmalarının Karar Verme Stilleri İle İlişkisi. *Sport Sciences*, 15(4), 44-52.
- Keysan, Ş. (2018). *Kişisel özelliklerin karar verme sürecine etkileri: Denizli' de finans sektörü çalışanları üzerinde uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.
- Kıranlı, S., ve İlğan, A. (2007). Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (14), 150-162.
- Koçoğlu, E. (2010). *İşletmelerde yöneticilerin karar verme süreci ve bu süreçte bilişim sistemlerinin kullanımı: Ankara ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, A., ve Gazioğlu, A. İ. (2007). Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *HAYEF Journal of Education*, 4(1), 133-146.
- Kösterelioğlu, M. A. (2007). *Okul yöneticilerinin problem çözme becerileri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, (s. 161-170). Ankara: Türk Psikologlar Derneği
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı, uygulamalar kuramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Martin, K., Meeusen, R., Thompson, K. G., Keegan, R. ve Rattray, B. (2018). Mental fatigue impairs endurance performance: A physiological explanation. *Sports Medicine*, 48(9), 2041-2051.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.

- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.
- Menteş, G. (2019). *Spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Morera, O. F., Maydeu-Olivares, A., Nygren, T. E., White, R. J., Fernandez, N. P., & Skewes, M. C. (2006). Social problem solving predicts decision making styles among US Hispanics. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 307-317.
- Nakayama M, (1987). *Best Karate-Unsu*, Sochin, Nijushio, First Edition, Kodansha International Ltd. Newyork.
- Nas, K. (2017). Decision-Making Styles: Athletes playing at university teams. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2(3), 195-207.
- Negulescu, O. H. (2014). Using a decision-making process model in strategic management. *Review of General Management*, 19(1), 111-123.
- Nweze, T., Agu, E., & Lange, F. (2020). Risky decision making and cognitive flexibility among online sports bettors in Nigeria. *International Journal of Psychology*, 1-8.
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., ve Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242-256.
- Ofluoğlu, G., Büyükyılmaz, O., ve Koltan, Ş. (2006). İnsan kaynağı seçiminde çok ölçütlü karar verme yöntemleri: Etkileşimli beklenti düzeyi yaklaşımı. *Kamu - İş*, 9(1), 106-124.
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Okazaki, T., & Stricevic, M.V. (1987). *Modernes Karate*, Kodansha İnt. Ltd. Tokio.
- Omarli, S. (2017). Which factors have an impact on managerial decision-making process? An integrated framework. *Essays in Economics And Business Studies*, 83-93.
- Özbey, M., ve Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özel, M. (2009). *Ergenlerin denetim odaklarına ve algıladıkları ebeveyn çocuk yetiştirme tutumuna göre karar verme biçimlerinin incelenmesi: Darıca ilçesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M. A. (2012). Örgütsel karar verme ve yönetim. *Türk İdare Dergisi*, 475, 147-170.
- Özgenel, M. (2018). Modeling the relationships between school administrators' creative and critical thinking dispositions with decision making styles and problem solving skills. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 673-700.

- Öztürk, A. (2019). Bilişsel esnekliğin görsel sanatlar eğitimi yoluyla öğrenme ve öğretme süreçlerinde yaratıcı değerlere dönüşümü. *International Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art*, 4(9), 14-22.
- Panpatte, S., & Takale, V. D. (2019). To Study the decision making process in an organization for its effectiveness. *The International Journal of Business Management and Technology*, 3(1), 73-78.
- Pepe, Ş. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Plessow, F., Fischer, R., Kirschbaum, C., & Goschke, T. (2011). Inflexibly focused under stress: acute psychosocial stress increases shielding of action goals at the expense of reduced cognitive flexibility with increasing time lag to the stressor. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(11), 3218-3227.
- Pulur, A., ve Akcan, İ. O. (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 53-61.
- Raffaldi, S., Iannello, P., Vittani, L., & Antonietti, A. (2012). Decision-making styles in the workplace: Relationships between self-report questionnaires and a contextualized measure of the analytical-systematic versus global-intuitive approach. *Sage Open*, 2(2),
- Riaz, M. N., Riaz, M. A., & Batool, N. (2012). Personality types as predictors of decision making styles. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(2), 100-114.
- Roloff, M. E., & Berger, C. R. (1982). Social cognition and communication: An introduction. In *Social cognition and communication*. Sage.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sardoğan, M. E., Karahan, T. F., ve Kaygusuz, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 78-97.
- Savaş, E.A. (2020). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Schultz, W. (2002). Getting formal with dopamine and reward. *Neuron*, 36(2), 241-263.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, 55(5), 818-831.
- Sharpanskykh, A. (2009). *Individual decision making in a learning organization*. International Conference on Intelligent Computing and Information Systems, March 19–22, 2009, Cairo, Egypt.

- Sönmez, M. (2014). *Çabukluk ve süratte devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J., ve Coulson, R.L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. Duffy, T. M. ve Jonassen, D. (Eds.). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation* (s.57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Taşdelen, A. (2001). Öğretmen adaylarının bazı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 40-52.
- Tat, H. H., Hooi, P. S., Rasli, A. M., Chin, T. A., & Yusoff, R. M. (2010). The role of intuition in decision making: an empirical study on academic staff in a Malaysian public university. *Digit Repos*, 1-13.
- Tatlıhoğlu, K. (2011). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tekin, M., Özmutlu, İ. ve Erhan, S. E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 42-56.
- Tekkurşun- Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Temur, F. (2012). *Öğretmen algılarına göre yöneticilerin karar verme stillerinin öğretmenlerin örgütsel bağlılığına etkisi (Rize İli Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Themanson, J. R., Pontifex, M. B., & Hillman, C. H. (2008). Fitness and action monitoring: evidence for improved cognitive flexibility in young adults. *Neuroscience*, 157(2), 319-328.
- Tozlu, A. (2016). Karar verme yaklaşımları üzerinde Herbert Simon Hegemonyası. *Journal of Turkish Court of Accounts/Sayıstay Dergisi*, (102), 27-45.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Turgut, E. (2016). *Ortaöğretimde öğrenim gören karatecilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Türkeri, C. (2007). *İki ayrı karate tekniğinin antropometrik ve biyomekanik açıdan incelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Türnüklü, E. B., ve Yeşildere, S. (2005). Problem, problem çözme ve eleştirel düşünme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 107-123.

- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Ünsal, Y., ve Ergin, İ. (2011). Fen eğitiminde problem çözme sürecinde kullanılan problem çözme stratejileri ve örnek bir uygulama. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 10(1), 72-91.
- Vural, M., Özdemir, A., Özdemir, H., Çoruh, Y., Peker, A. T., ve Zengin, S. LİSE düzeyindeki milli sporcuların karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 106-114.
- Yaşar, O. (2016). *Davranışsal karar verme, düşünme, problem çözme*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yılmaz, M., ve Talas, M. (2010). Bilgi merkezinde karar verme süreci. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(1), 197-216.

## EKLER

### EK A: Anket ve Ölçek Formları

Sevgili sporcu; bu araştırma karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur sadece size uygunluğu vardır. Her bir soruyu dikkatle okuyup size en uygun cevabı vermeniz gerekmektedir. Sorularımıza vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. Bilimsel bir araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Mehmet KARA  
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Cinsiyetiniz	( ) Erkek ( ) Kadın
Yaşınız	.....
Spor yapma yılınız	..... (Örneğin 2 yıl gibi)
Milli sporcumusunuz?	( ) Evet ( ) Hayır

Melbourn Karar Verme Ölçeği		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
Aşağıdaki maddeleri lütfen sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyerek cevaplayınız.				
1	Karar verme yeteneğime güvenirim			
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.			
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.			
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissedirim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.			
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.			
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.			

Aşağıdaki maddeleri lütfen sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyerek cevaplayınız.		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.			
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.			
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.			
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.			
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.			
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.			
7	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.			
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.			
9	Karar vermekten kaçınırım.			
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.			
11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.			
12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.			
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.			
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.			
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissedirim.			
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.			
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.			
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.			
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.			
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.			
21	Karar vermeyi ertelerim.			
22	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.			

### Bilişsel Esneklik Ölçeği

Değerli Sporcu, bu ölçek sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sığata içermektedir. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sığata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz. 1: Soldaki sığata tamamen katılıyorum 2: Soldaki sığata biraz katılıyorum 3:Orta/Kararsızım 4: Sağdaki sığata biraz katılıyorum 5: Sağdaki sığata tamamen katılıyorum

1	Kaybedeceğim	1	2	3	4	5	Kazanacağım
2	Başaramam	1	2	3	4	5	Başarıyorum
3	Yapamam	1	2	3	4	5	Yapabiliyorum
4	İsteksizim	1	2	3	4	5	İstekliyim
5	Korkağım	1	2	3	4	5	Cesurum
6	Kendime güvenmiyorum	1	2	3	4	5	Güveniyorum
7	Kendime inanmıyorum	1	2	3	4	5	İnanıyorum
8	Azimli değilim	1	2	3	4	5	Azimliyim
9	Kimse beni sevmiyor	1	2	3	4	5	Beni seviyorlar
10	Çirkinim	1	2	3	4	5	Güzelim
11	Sevimsizim	1	2	3	4	5	Sevimliyim
12	Ailem beni sevmiyor	1	2	3	4	5	Ailem beni seviyor
13	Kötüyüm	1	2	3	4	5	İyiyim
14	Bencilim	1	2	3	4	5	Yardımseverim
15	Ben değersiz biriyim	1	2	3	4	5	Değerli biriyim
16	Kararsızım	1	2	3	4	5	Kararlıyım
17	Coşkusuzum	1	2	3	4	5	Coşkuluyum
18	İstikrarsızım	1	2	3	4	5	İstikrarlıyım
19	Ne istediğimi bilemem	1	2	3	4	5	Bilirim



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Mehmet KARA

**Doğum Tarihi ve Yeri** :

:

**E-posta**

:

## ÖĞRENİM DURUMU

**Lisans** : 2014, Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisat Bölümü (İngilizce)

**Lisans** : 2020, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

**Yüksek Lisans:** 2020, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

## MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER

- Sakarya/ Hendek Halk Eğitim Müdürlüğü, Karate Antrenörlüğü 2014-2020
- Karate branşı Milli sporcu ve Milli hakem, 2005-2020