

Sporcuların Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri ile Zihinsel Hazır Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

¹Bahar GÜLER

²Barış MERGAN

²Mehmet KARGÜN

²Ömer Faruk YAZICI

¹Sorumlu yazar, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. E mail: bahar.guler@gop.edu.tr

²Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

Özet

Bu araştırma sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkiyel tarama modeli benimsenerek dizayn edilmiştir. Kolaylıkla ulaşılabilen örnekleme yönteminin benimsendiği araştırma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve aynı zamanda aktif olarak spor yapan %66.1'i (242) erkek, %33,9'u (124) kadın sporcu öğrencilerin %76'sı (278) düzenli olarak kitap okurken %24'ü (88) düzenli olarak kitap okumamakta ayrıca %50.3'ü (184) bireysel sporlarla, %49.7'si (182) takım sporları ile ilgilenen sporcu öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılardan elde verileri analize tabi tutmak için IBM SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Verilerin analizi işlemlerin ardından ortaya çıkan istatistiki bulgulara bakıldığında akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyet ve kitap okuma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı, zihinsel hazır oluşun ilgi boyutunda spor türüne göre anlamlı olarak farklılık tespit edilemezken diğer tüm boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bağımlı değişken olan akılcı karar verme stillerine ait varyansın %22'sini bağımsız değişkenler tarafından açıklanırken yine bağımlı değişken olan sezgisel karar verme stillerine ait varyansın %17'si bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı önemli bulgular arasında yer almaktadır. Sonuç olarak; Zihinsel hazır oluşun ilgi, odaklanma, korku, zihinsel hazırlık, motivasyon boyutlarının akılcı karar verme stilleri üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu, soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise akılcı karar verme stilleri üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan Zihinsel hazır oluşun ilgi, odaklanma, motivasyon ve zihinsel hazırlığın sezgisel karar verme üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu sonucunun yanı sıra korku ve soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise sezgisel karar verme üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akılcı karar verme, sezgisel karar verme, zihinsel hazır oluş

Investigation of the Relationship Between Rational and Intuitive Decision-Making Styles of Athletes and Their Levels of Mental Readiness

Abstract

This research aims to examine the relationship between the rational and intuitive decision-making styles of athletes and their mental readiness levels. The research was designed by adopting the relational survey model, which is among the quantitative research methods. The research group, in which the easily accessible sampling method was adopted, consisted of 66.1% (242) male and 33.9% (124) female athletes, 76% (278) of the students studying at the faculty of sports sciences and actively doing sports at the same time. 24% (88) of them do not read regularly while they are studying, and 50.3% (184) of students are sportsmen who are interested in individual sports and 49.7% (182) are interested in team sports. Within the scope of the research, IBM SPSS 25.0 package program was used to analyze the data obtained from the participants. Considering the statistical findings that emerged after the analysis of the data, it was found that rational and intuitive decision-making styles did not differ significantly according to gender and reading status, while there was no significant difference in the interest dimension of mental readiness according to the type of sport, while there was a significant difference in all other dimensions. While 22% of the variance of rational decision-making styles, which is the dependent variable, was explained by the independent variables, 17% of the variance of the heuristic decision-making styles, which is also the dependent variable, is among the important findings. As a result; It was seen that interest, focus, fear, mental preparation, motivation dimensions of mental readiness were a significant (important) predictor on rational decision-making styles, while the effect of keeping cool-headedness on rational decision-making styles was not significant. On the other hand, besides the conclusion that mental readiness is a significant (important) predictor of interest, focus, motivation and mental preparation on intuitive decision making, it has been seen that the effect of fear and keeping cool-headedness dimension on intuitive decision making is not significant.

Key Words: Rational decision making, intuitive decision making, mental readiness

SUMMARY

Introduction and Aim: It is known that decision-making styles have an important place in the sports environment as in every field. The decision-making ability of the athlete can affect the results positively or negatively during the competition. Mentioning the importance of effective decision making in sports, McMorris (2014), Royal et al., (2006) suggested that the ability to make quick and accurate decisions is as important as skill execution. It has been stated that making appropriate decisions is the main factor for success in sports (Hendricks, 2012). The determinants of success are multifactorial, and a combination of anthropometric, physical and psychological factors influence an athlete's sporting success. Athletes need to use some mental skills such as focusing on a goal, maintaining self-confidence under adverse conditions, and managing motivation in a way that reflects their true potential to the competition (Arvinen-Barrow et al., 2015; Kunter, 1998). It has been reported that mental readiness, intrinsic and extrinsic motivational pathways should be together in athletes (Soyer et al., 2010). Although there are separate studies in the literature to determine the decision-making styles and mental readiness levels of athletes, no studies were found in which these two concepts were used simultaneously. Decision-making styles, which are an important personality trait, are thought to be effective together with mental readiness in terms of controlling emotions. In this context, the aim of the

study is to reveal the relationship between the rational and intuitive decision-making styles of the athletes and their mental readiness levels. **Material and Method:** The research was designed by making use of the relational screening model, which is among the quantitative research methods. Relational screening model is a research model that aims to determine the existence and/or degree of change between two or more variables. Although the relational screening model does not give a real cause-effect relationship, it allows the estimation of the other variable if the situation in one variable is known (Karasar, 2006). The easily available sampling method was used to determine the research group. The sampling method that can be found easily, if there is no region, is the sampling made on individuals who are in the close vicinity and are easily accessible, available and willing to participate in the research (Erkuş, 2013). The study group of the study consisted of 66.1% (242) male, 33.9% (124) female athlete students, who are studying at the faculty of sports sciences and also actively doing sports. ü (88) do not read books regularly, and 50.3% (184) are interested in individual sports and 49.7% (182) are interested in team sports. In addition to the demographic information form prepared by the researcher within the scope of the research, rational and intuitive decision-making styles and mental readiness scale were used as data collection tools. SPSS 25.0 program was used for the analysis and statistical operations of the data obtained from the students. First, the kurtosis and skewness coefficients were examined to determine whether the parametric tests met the basic assumptions (Tabachnick & Fidel, 2007) (Table 1). It has been determined that the obtained scores meet the normality assumption. Then, the data were analyzed with descriptive statistics, T-test, ANOVA test and Multiple Linear Regression test. Considering the findings within the scope of the research, the rational and intuitive decision-making styles of the athletes do not differ significantly according to gender. (Table 2). It was determined that the interest, focus, motivation and fear sub-dimensions of the mental readiness scale of the athletes differed significantly according to gender, while the dimensions of mental readiness and maintaining composure did not differ significantly according to gender (Table 2). It was determined that the rational decision-making styles of the athletes differed significantly according to the sport type variable, and the intuitive decision-making did not differ depending on the sport type variable (Table 3). The rational decision-making styles of the athletes did not differ according to the sleep state variable, but a significant difference was found between the sleep state and the intuitive decision-making styles (Table 5). It has been determined that the relationship between rational and intuitive decision making and the situation of reading a book does not differ significantly. While a significant difference was found between the interest, focus, motivation dimension of mental readiness and the status of reading a book, there was no significant difference between the dimensions of fear, keeping cool, and mental preparation and reading status (Table 4). **Results:** Within the scope of the research, interest, focus, motivation and mental preparation, which are sub-dimensions of mental readiness, were found to be significant (important) predictors on intuitive decision making. On the other hand, the effect of fear and keeping cool-headedness dimension on intuitive decision making was not significant. On the other hand, it was seen that the variables of interest, focus, fear, mental preparation and motivation, which are sub-dimensions of mental readiness, are significant (important) predictors of rational decision making. On the other hand, it was seen that the effect of keeping the cool-headedness dimension on rational decision making was not significant. Within the scope of the research, interest, focus, motivation and mental preparation, which are sub-dimensions of mental readiness, were found to be significant (important) predictors on intuitive decision making. On the other hand, the effect of fear and keeping cool-headedness dimension on intuitive decision making was not significant. On the other hand, it was seen that the variables of interest, focus, fear, mental preparation and motivation, which are sub-dimensions of mental readiness, are significant (important) predictors of rational decision making. On the other hand, it was seen that the effect of keeping the cool-headedness dimension on rational decision making was not significant.

1. GİRİŞ

Karar verme stillerinin her alanda olduğu gibi spor ortamında da önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Sporunun sahip olduğu karar verme yeteneği müsabaka sırasında sonuçları olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Sporda etkili karar vermenin önemine değinen McMorris (2014), Royal ve ark. (2006), hızlı ve doğru karar verme yeteneğinin beceri yürütme kadar önemli olduğunu öne sürmüştür. Uygun karar vermenin sporda başarı için temel faktör olduğu belirtilmiştir (Hendricks, 2012). Ayrıca, takım arkadaşlarının ve rakiplerin konumlarını anlamının, kime ve ne zaman pas geçileceği gibi uygun kararlar vermede kilit bir süreç olduğuna inanılmaktadır (Gorman ve ark., 2012). Karar verme, bir dizi olasılık arasından uygun hareket yanıtını seçme süreci olarak tanımlanmaktadır (Abernethy, 1996). Akılcı, Sezgisel, Bağımlı, Kaçınan ve Spontane olarak beş farklı karar verme stili bulunmaktadır. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, alternatiflerin araştırılması ve mantıksal olarak değerlendirmeleri ile karakterize edilmektedir. Sezgisel karar verme stili, ayrıntılara dikkat ve duygulara güvenme eğilimi ile karakterize edilmektedir (Scott ve Bruce 1995). Sayısız kararı içeren dinamik ve karmaşık spor ortamı göz önüne alındığında, araştırmacılar karar verme sürecinin çeşitli yönlerine odaklanmaktadır (Macquet, 2009).

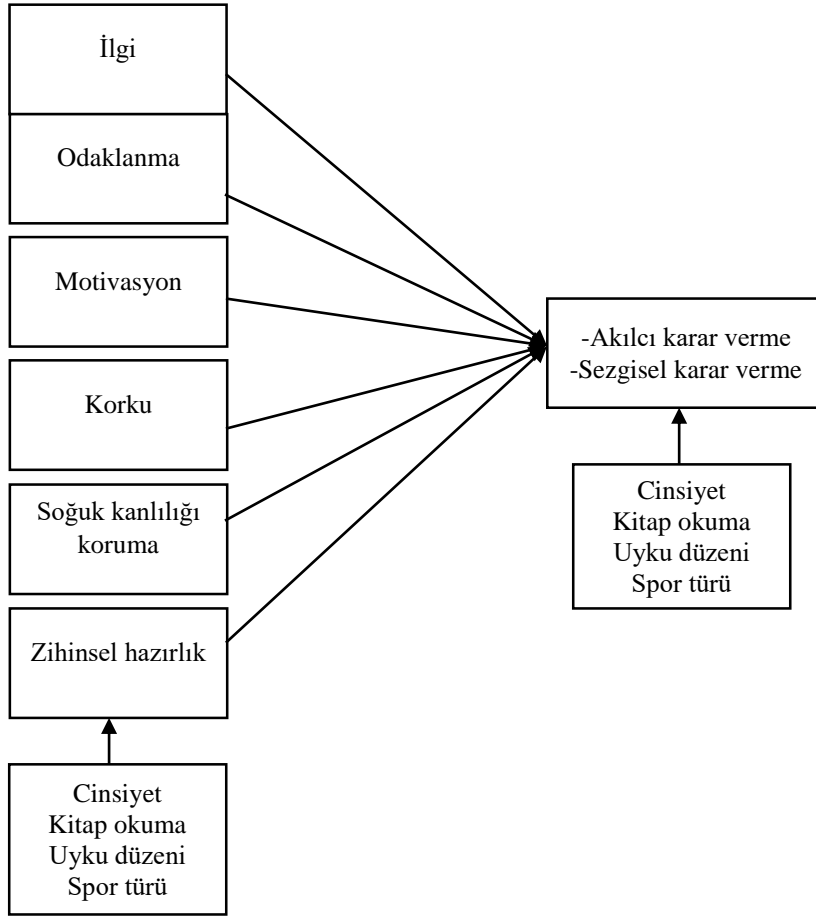
Hızlı ve doğru karar verme yeteneği, özellikle spor ortamlarında becerileri yetkin bir şekilde uygulamak kadar önemlidir (Franks ve ark., 1982; McMorris ve Graydon, 1997). Güvendi ve ark. (2018) psikolojik performans stratejilerini kullanan Amerikan futbolcuların daha net ve kendinden emin olarak karar verdiklerini bildirmiştir. Kara (2020) karate sporcularının karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu milli sporcuların panik karar verme puanlarının daha düşük ve bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Masa tenisi oynayan sporcuların olumlu yönde kendi kendine konuşmanın dikkatli karar vermeyi arttırdığı görülürken panik ve erteleyici karar vermeyi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Keskin ve ark., 2020). Bu kapsamda sportif başarının belirlenmesinde etkili bir faktör olan karar verme becerisinin oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Başarının belirleyicileri çok faktörlüdür ve antropometrik, fiziksel ve psikolojik faktörlerin bir kombinasyonu bir sporunun elde ettiği spor başarısını etkilemektedir. Sporcuların gerçek potansiyellerini müsabakaya yansıtacak şekilde bir hedefe odaklanma, olumsuz koşullar altında özgüvenini koruma ve motivasyonu yönetme gibi bir takım zihinsel becerileri kullanmaları gerekmektedir (Arvinen-Barrow ve ark., 2015; Kunter, 1998). Sporcularda zihinsel hazır oluş içsel ve dışsal kaynaklı motivasyonel yolların birlikte olması gerektiği bildirilmiştir (Soyer ve ark., 2010).

Alan yazında sporcuların karar verme stilleri ve zihinsel hazır oluş düzeylerini belirlemeye yönelik ayrı ayrı çalışmalar bulunmasına rağmen bu iki kavramın aynı anda kullanıldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Önemli bir kişilik özelliği olan karar verme stilleri duyguları kontrol etme açısından zihinsel hazır oluş ile birlikte etkili olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

2. MATERYAL METOT

Bu araştırma sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda araştırma nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan İlişkisel tarama modelinden faydalanılarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemeyle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2006).



Şekil 1. Araştırma diyagramı

Şekil 1’de verilen araştırma diyagramına bağlı kalınarak aşağıda yer verilen hipotezlere cevap aranmaktadır.

1. Cinsiyet, kitap okuma, uyku düzeni ve spor türü değişkenlerinin sezgisel karar verme üzerinde etkisi var mıdır?
2. Cinsiyet, kitap okuma, uyku düzeni ve spor türü değişkenlerinin akılcı karar verme üzerinde etkisi var mıdır?
3. Cinsiyet, kitap okuma, uyku düzeni ve spor türü değişkenlerinin ilgi, odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık üzerinde etkisi var mıdır?
4. İlgi, odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık akılcı karar vermenin yordayıcısı mıdır?
5. İlgi, odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık sezgisel karar vermenin yordayıcısı mıdır?

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunun belirlenmesinde kolaylıkla bulunabilen örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi, bir bölge söz konusu değilse yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013). Araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan aynı zamanda aktif olarak spor yapan %66.1’i (242) erkek, %33,9’u (124) kadın sporcu öğrencilerin %76’sı (278) düzenli olarak kitap okurken %24’ü (88) düzenli olarak kitap okumamakta ayrıca %50.3’ü (184) bireysel sporlarla, %49.7’si (182) takım sporları ile ilgilenmektedir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun yanı sıra akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

2.2.1. Akılcı Ve Karar Verme Stilleri Ölçeği

Hamilton ve ark. (2018) geliştirmiş olduğu, İme ve ark. (2020) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği toplam 10 madde ve 2 alt boyuttan oluşturulmuş Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçekte yer alan "akılcı karar verme" ile "sezgisel karar verme" alt boyutları 5'er maddeden oluşmaktadır. Ayrıca akılcı karar verme alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .90, sezgisel karar verme alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

2.2.2. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Zekioğlu ve arkadaşları tarafından (2017) geliştirilen zihinsel hazır oluş ölçeği toplam 35 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 35 maddeden 30'u ters yönlü puanlama şeklinde dizayn edilmiştir. Zihinsel hazırlık alt boyutu toplam 14 madden, soğuk kanlılığı koruma alt boyutu 7 maddeden, korku alt boyutu 5 maddeden, motivasyon, korku ve ilgi alt boyutları ise toplam 3'er maddeden oluşturulmuştur. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları .48 ile .85 arasında değerler göstermektedir.

2.3. Verilerin Analizi

Öğrencilerden elde edilen verilerin çözümlenmesi ve istatistiksel işlemleri için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007) (Tablo 1). Elde edilen puanların normallik sayıtlısını karşıladığı tespit edilmiştir. Daha sonra, betimsel istatistikler, T-testi, ANOVA testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon testi ile veriler analiz edilmiştir.

Tablo 1. Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği ve zihinsel hazır oluş ölçeğinin normallik dağılımı

Ölçek	Alt boyut	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Madde
ASKVSÖ	Akılcı karar verme	19,508	4,217	-1,343	2,843	5
	Sezgisel karar verme	16,147	4,272	-,075	,172	5
	İlgi	8,969	1,328	,583	,890	3
	Odaklanma	12,163	1,467	-,276	-,409	3
ZHÖ	Motivasyon	11,232	2,065	-,310	-,920	3
	Korku	19,229	2,946	-,397	-,392	5
	Soğuk kanlılığı koruma	29,226	4,046	-,572	-,44	7
	Zihinsel hazırlık	56,013	7,194	-,896	,767	14

ASKVSÖ= Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği

ZHÖ=Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Tablo 1' e bakıldığında ASKVSÖ ile ZHÖ puanlarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığına dair basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen puan dağılımlarının basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde yer alması normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2010). Ayrıca sporcu öğrencilerin en yüksek puan ortalamasını zihinsel hazırlık boyutunda ($\bar{x}=56,013$), en düşük puan ortalamasını ise ilgi boyutunda ($\bar{x}=8,969$) aldıkları hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen verilere uygulanan analiz sonucunda ortaya çıkan istatistikî bilgiler tablolar halinde sunulmaktadır.

Tablo 2. ASKVSÖ ve ZHÖ puanlarının cinsiyete göre dağılımı

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p
ASKVSÖ	Akılcı karar verme	Erkek	242	19,595	4,679	,550	,583
		Kadın	124	19,338	3,138		
	Sezgisel karar verme	Erkek	242	15,880	4,395	-1,730	,085
		Kadın	124	16,669	3,989		
ZHÖ	İlgi	Erkek	242	8,830	1,491	-2,829	,005*
		Kadın	124	9,241	,877		
	Odaklanma	Erkek	242	11,991	1,304	-3,175	,002*
		Kadın	124	12,500	1,698		
	Motivasyon	Erkek	242	10,838	2,055	-5,442	,000*
		Kadın	124	12,000	1,865		
	Korku	Erkek	242	18,942	3,041	-2,628	,009*
		Kadın	124	19,790	2,675		
	Soğuk kanlılığı koruma	Erkek	242	29,128	4,362	-,651	,515
		Kadın	124	29,419	3,352		
	Zihinsel hazırlık	Erkek	242	55,863	8,087	-,557	,578
		Kadın	124	56,306	5,031		

ASKVSÖ= Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği

ZHÖ=Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Akılcı ve sezgisel karar verme boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,050$). ZHÖ boyutları arasında yer alan ilgi, odaklanma, motivasyon ve korku boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,050$), soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,050$).

Tablo 3. ASKVSÖ ve ZHÖ puanlarının spor türüne göre dağılımı

Ölçek	Alt Boyut	Spor türü	N	\bar{x}	Ss	t	p
ASKVSÖ	Akılcı karar verme	Bireysel sporlar	184	19,032	4,355	-2,180	,030*
		Takım sporları	182	19,989	4,028		
	Sezgisel karar verme	Bireysel sporlar	184	15,929	4,529	-,982	,327
		Takım sporları	182	16,368	3,997		
ZHÖ	İlgi	Bireysel sporlar	184	8,945	1,124	-,351	,726
		Takım sporları	182	8,994	1,510		
	Odaklanma	Bireysel sporlar	184	12,576	1,465	5,624	,000*
		Takım sporları	182	11,747	1,351		
	Motivasyon	Bireysel sporlar	184	12,195	1,703	10,148	,000*
		Takım sporları	182	10,258	1,942		
	Korku	Bireysel sporlar	184	20,179	2,174	6,547	,000*
		Takım sporları	182	18,269	3,298		
	Soğuk kanlılığı koruma	Bireysel sporlar	184	29,880	3,713	3,145	,002*
		Takım sporları	182	28,565	4,266		
	Zihinsel hazırlık	Bireysel sporlar	184	57,375	6,175	3,702	,000*
		Takım sporları	182	54,637	7,876		

ASKVSÖ= Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği

ZHÖ=Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Akılcı karar verme boyutunda ($p < 0,050$) spor türüne göre anlamlı farklılıklar tespit edilirken, sezgisel karar verme boyutunda ($p > 0,50$) anlamlı farklılık tespit edilmediği tespit edilmiştir. ZHÖ ilgi boyutunda ($p > 0,050$) spor türüne göre anlamlı farklılık tespit edilmezken odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık boyutlarının spor türüne göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,050$).

Tablo 4. ASKVSÖ ve ZHÖ kitap okuma durumuna göre dağılımı

Ölçek	Alt Boyut	Kitap okuma durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
ASKVSÖ	Akılcı karar verme	Evet	278	19,697	4,208	1,531	,128
		Hayır	88	18,909	4,214		
	Sezgisel karar verme	Evet	278	16,046	4,417	-,868	,387
		Hayır	88	16,465	3,787		
ZHÖ	İlgi	Evet	278	9,061	1,228	2,064	,041*
		Hayır	88	8,681	1,579		
	Odaklanma	Evet	278	12,259	1,423	2,214	,027*
		Hayır	88	11,863	1,569		
	Motivasyon	Evet	278	11,435	2,097	3,638	,000*
		Hayır	88	10,590	1,829		
	Korku	Evet	278	19,111	3,124	-1,363	,174
		Hayır	88	19,602	2,271		
	Soğuk kanlılığı koruma	Evet	278	29,093	4,107	-1,160	,248
		Hayır	88	29,647	3,838		
	Zihinsel hazırlık	Evet	278	55,992	7,567	-,098	,922
		Hayır	88	56,079	5,903		

ASKVSÖ= Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği

ZHÖ=Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Akılcı karar verme ile sezgisel karar verme boyutunun kitap okuma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,050$). ZHÖ boyutları arasında yer alan ilgi, odaklanma, motivasyon boyutları kitap okuma durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterirken ($p < 0,050$), korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık boyutları kitap okuma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p > 0,050$).

Tablo 5. ASKVSÖ ve ZHÖ uyku düzenine göre dağılımı

Ölçek	Alt Boyut	Uyku düzeni	n	\bar{x}	Ss	t	p
ASKVSÖ	Akılcı karar verme	8 saat ve üzeri	120	19,791	3,585	,898	,370
		8 saat altı	246	19,369	4,494		
	Sezgisel karar verme	8 saat ve üzeri	120	17,450	3,925	4,295	,000*
		8 saat altı	246	15,512	4,298		
ZHÖ	İlgi	8 saat ve üzeri	120	9,308	1,186	3,453	,001*
		8 saat altı	246	8,804	1,365		
	Odaklanma	8 saat ve üzeri	120	12,400	1,457	2,160	,031*
		8 saat altı	246	12,048	1,461		
	Motivasyon	8 saat ve üzeri	120	11,000	1,978	-1,505	,133
		8 saat altı	246	11,345	2,101		
	Korku	8 saat ve üzeri	120	20,108	2,421	4,419	,000*
		8 saat altı	246	18,800	3,086		
	Soğuk kanlılığı koruma	8 saat ve üzeri	120	29,791	4,190	1,872	,062
		8 saat altı	246	28,951	3,953		
	Zihinsel hazırlık	8 saat ve üzeri	120	19,791	3,585	-,690	,490
		8 saat altı	246	19,369	4,494		

ASKVSÖ= Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği

ZHÖ=Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Akılcı karar verme boyutunda uyku düzenine göre anlamlı farklılık tespit edilemezken ($p>0,050$), sezgisel karar verme boyutu uyku düzenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p<0,050$). ZHÖ boyutları arasında yer alan ilgi, odaklanma, korku boyutları kitap okuma durum uyku düzenine göre anlamlı olarak farklılık gösterirken ($p<0,050$), motivasyon, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık boyutları uyku düzenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>0,050$).

Tablo 6. AKV'nin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi

	B	Standart Hata B	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Constant)	20,515	2,033	-	10,091	,000	-	-
İlgi	-,802	,161	-,253	-4,968	,000	-,181	-,254
Odaklanma	,837	,183	,291	4,581	,000	,106	,235
Motivasyon	-,565	,121	-,277	-4,656	,000	-,190	-,239
Korku	-,424	,097	-,296	-4,381	,000	-,168	-,225
Soğuk kanlılığı koruma	,072	,118	,069	,608	,543	,064	,032
Zihinsel hazırlık	,150	,057	,257	2,656	,008	,136	,139

$P=,000$

$R=,467$

$R^2=,218$

$F=16,695$

Bağımlı Değişken=Akılcı Karar Verme

Model=Akılcı karar verme=20,515+ İlgi*-,802+ Odaklanma*0,837+ Motivasyon*-,565+ Korku*-,424+ Soğuk kanlılığı koruma*0,072+ Zihinsel hazırlık*0,150

Tablo 6'da ilgi, odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık değişkenlerini ele alarak akılcı karar vermeyi yordamak amacı ile yapılan regresyon analizine ait tablo sunulmuştur. İlgi ve AKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,181$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman ilgi ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=-,254$) olduğu tespit edilmiştir. Odaklanma ve AKV arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ($r=,106$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman odaklanma ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=,235$) olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon ve AKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,190$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman motivasyon ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=-,239$) olduğu tespit edilmiştir. Korku ve AKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,168$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman korku ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=-,225$) olduğu tespit edilmiştir. Soğuk kanlılığı koruma ve AKV arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ($r=,064$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman soğuk kanlılığı koruma ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=,032$) olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel hazırlık ve AKV arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ($r=,136$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman soğuk kanlılığı koruma ve AKV arasındaki korelasyonun ($r=,139$) olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak anlamlı bir regresyon modeli, ($F= 16,695$), ($p<0,000$) ve bağımlı değişkendeki varyansın %22'sini bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında, ilgi, odaklanma, korku, zihinsel hazırlık, motivasyon değişkenlerinin AKV üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise AKV üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür.

Tablo 7. SKV'nin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi

	B	Standart Hata B	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Constant)	17,351	2,118	-	8,191	,000	-	-
İlgi	,841	,168	,262	5,004	,000	,203	,255
Odaklanma	,481	,190	,165	2,526	,012	,007	,132
Motivasyon	-,420	,127	-,203	-3,322	,001	-,172	-,173
Korku	-,028	,101	-,020	-,282	,778	-,117	-,015
Soğuk kanlılığı koruma	,204	,122	,193	1,665	,097	-,147	,088
Zihinsel hazırlık	-,273	,059	-,460	-4,628	,000	-,238	-,237

$P=,000$

$R=,416$

$R^2=,173$

$F=12,508$

Bağımlı Değişken=Sezgisel Karar Verme

*Model=Akılcı karar verme=17,351+ İlgi*0,841+ Odaklanma*0,481+ Motivasyon*-,420+ Korku*-,028+ Soğuk kanlılığı koruma*0,204+ Zihinsel hazırlık*-,273*

Tablo 7'de ilgi, odaklanma, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık değişkenlerini ele alarak sezgisel karar vermeyi yordamak amacı ile yapılan regresyon analizine ait tablo sunulmuştur. İlgi ve SKV arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ($r=,203$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman ilgi ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=,255$) olduğu tespit edilmiştir. Odaklanma ve SKV arasında çok düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ($r=,007$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman odaklanma ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=,132$) olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon ve SKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,172$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman motivasyon ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=-,173$) olduğu tespit edilmiştir. Korku ve SKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,117$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman korku ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=-,015$) olduğu tespit edilmiştir. Soğuk kanlılığı koruma ve SKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,147$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman soğuk kanlılığı koruma ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=,088$) olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel hazırlık ve SKV arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ($r=-,238$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiği zaman soğuk kanlılığı koruma ve SKV arasındaki korelasyonun ($r=-,237$) olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak anlamlı bir regresyon modeli, ($F= 12,508$), ($p<0,000$) ve bağımlı değişkendeki varyansın %17'sini bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarında; ilgi, odaklanma, motivasyon ve zihinsel hazırlığın SKV üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Korku ve soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise SKV üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür.

4. TARTIŞMA SONUÇ

Bu araştırma sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeylerini incelemek amacını taşımaktadır. Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulgular ulusal ve uluslararası literatürde yer edinmiş ve ulaşılmış olan araştırma sonuçları ile karşılaştırılıp benzer ve farklı yönleri sunulacaktır. Sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. (Tablo 2). Literatürde araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmaların (Dinçer, 2013; Friedman ve Mann, 1993; Tuinstra ve ark., 2000; Tekin ve ark., 2009; Çetin, 2010; Alver ve ark., 2006; Alver, 2003; Avşaroğlu, 2007; Deniz, 2002; Güçray, 2001; Kesici, 2002; Köse, 2002; Taşdelen, 2002; Vural, 2013) yanı sıra mevcut araştırma ile paralellik göstermeyen çalışmalar (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Tatlıoğlu, 2010; Kaşık, 2009; Can, 2009) literatürde yer edinmiştir. Sporcuların zihinsel hazır oluş ölçeğinin olan ilgi, odaklanma, motivasyon ve korku alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı zihinsel hazırlık ve soğuk kanlılığı koruma

boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Zihinsel beceri performans ilişkisinin zihinde canlandırma, kaygı yönetimi, zihinsel hazırlık, odaklanma yönetimi gibi bazı becerilerde, farklı yaş ve cinsiyet değişkenlerinde farklılık gözlemlendiği ortaya konulmuştur (Edwards ve Edwards, 2012; Edwards ve Steyn, 2011).

Sporcuların spor akılcı karar verme stillerinin spor türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı, sezgisel karar vermenin spor türü değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde (Tekin ve ark., 2009; Temel, 2015; Tekkurşun-Demir, 2018) yapmış oldukları araştırmalarda karar verme stillerinin spor türüne bağlı olarak farklılaşmadığını, Çetin (2010) araştırmasında katılımcıların spor branşları ile karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık tespit edildiğini belirtmiştir.

Sporcuların akılcı karar verme stillerinin uyku durumu değişkenine göre farklılaşmadığı fakat uyku durumu ile sezgisel karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). Koç ve Boz (2014)'de serotonin hormonunun az salgılanması neticesinde bireylerin karar verme kabiliyetlerinin bozulabileceği, Döpinin yetersizliği sonucunda odaklanma problemlerini tetikleyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca Yılmaz ve ark., (2016) uyku bölünmesinin, bilişsel fonksiyonlarda bozulma neden olarak, karar verme kabiliyetinde azalma oluşturabileceğini belirtmiştir. Uyku, kişinin dinlenmesini sağlayarak beyin fonksiyonlarını güçlendirmesinin yanı sıra (Aldabal, 2011; Eliöz ve ark., 2018); fizyolojik ve psikolojik olarak yenileyici yönünden ötürü sporcuların toparlanma sürecinin önemli bir unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır (Leeder ve ark., 2012). Zihinsel hazırlık sürecinin doğru planlanması spor olaylarında ilgi, motivasyon, odaklanma gibi unsurların etkili bir şekilde performansa yansımaları açısından ele alındığında uyku durumu sporcuların zihinsel hazır oluş düzeylerinin önemli bir bileşeni olarak görülebilmektedir. Akılcı ve sezgisel karar verme ile kitap okuma durumu arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Zihinsel hazır oluşun ilgi, odaklanma, motivasyon boyutu ile kitap okuma durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilirken korku, soğuk kanlılığı koruma ve zihinsel hazırlık boyutu ile kitap okuma durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4). Güneş ve Susar-Kırmızı (2014) kitap okumanın bilinçli karar verme ile sorun çözme becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir.

Araştırma kapsamında zihinsel hazır oluşun alt boyutlarından ilgi, odaklanma, motivasyon ve zihinsel hazırlığın sezgisel karar verme üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Korku ve Soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise sezgisel karar verme üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür. Diğer yandan zihinsel hazır oluşun alt boyutlarından olan ilgi, odaklanma, korku, zihinsel hazırlık, motivasyon değişkenlerinin akılcı karar verme üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise akılcı karar verme üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür (Tablo 6-7). Tekkurşun Demir ve ark., (2018)'de yapmış oldukları araştırmada karar verme ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ayrıca rasyonel ve sezgisel karar verme ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu belirtmiştir. Bakıldığında sporcuların baskı altında sakin kalmayı becerebilme, dikkati hedefe yöneltebilme, olumsuz koşullarda kendine olan güveni koruyabilme, motivasyonu yönetme gibi zihinsel becerileri aktif olarak kullanmaları kaçınılmaz bir gerçektir (Arvinen-Barrow ve ark., 2015; Kunter, 1998). Bu bağlamda belirtilen becerilerinin doğru şekilde kullanılması sezgisel ve akılcı karar verme sayesinde gerçekleşebilir. Sporcuların anlık vermiş olduğu kararların performansı etkileyebilmesinin ortaya çıkarmış olduğu gerçekliklerden biri olarak zihinsel hazırlık becerilerinin önemini ortaya koymaktadır. Birçok sportif branşta neticeler, niceliksel olarak değerlendirilmektedir ve performans ortaya koyulan durumdan ziyade duygu, düşünce, uyarım, sosyal, fiziksel çevrenin hepsi bir bütün olarak görülmektedir. Bu durumlar temellendirildiğinde performansa yönelik zihinsel hazırlık sürecinin

karşımıza çıktığı görülmektedir (Bozkurt, 2014). Spor olaylarında performansa yönelik olarak ilgi, hedef, motivasyon, zihinsel beceriler bir bütün olarak düşünüldüğüne spor eyleminin herhangi bir anında oluşabilecek baskı gibi anlarda akılcı ve sezgisel karar verme becerilerinin önemi performansın belirleyicisi olabilmektedir.

Sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tasarlanan araştırmanın elde edilen sonuçlara bakıldığında; Erkek sporcuların akılcı karar verme puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olmasının yanında sezgisel karar verme stillerinin kadın sporcularda daha yüksek olması akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını kadınların spor olaylarında erkeklerden daha fazla sezgileriyle karar verdiğini göstermektedir. Zihinsel hazır oluşu ilgi, motivasyon, soğuk kanlılığı koruyabilme, zihinsel hazır oluş ve odaklanma olarak ele aldığımızda kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olması kadın sporcuların spor olaylarında erkeklere göre daha fazla zihinsel hazırlık yaptıkları söylenebilir. Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular arasında takım sporcuların daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak takım sporcularının saha içerisinde kendisinden başka birçok takım arkadaşıyla beraber mücadele ediyor olmasının verilen kararların doğruluğunun birden çok faktöre bağlı olması olarak açıklanabilir. Zihinsel hazır oluşun Zihinsel hazır oluşun ilgi boyutunda takım sporu ile ilgilenen sporcuların puan ortalaması bireysel sporlar ile ilgilenen sporculardan daha yüksek iken odaklanma, zihinsel hazırlık, motivasyon, korku, soğuk kanlılığı koruma boyutlarında bireysel sporcuların puan ortalamasının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 8 saat ve üzeri uyku düzenine sahip olan sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri 8 saat altı uyuyan sporculardan daha yüksektir. Bu doğrultuda uykunun karar verme sürecinde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Ayrıca ilgi, odaklanma, korku, zihinsel hazırlık, motivasyon değişkenlerinin akılcı karar verme üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu sonucunun yanı sıra soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise akılcı karar verme üzerindeki etkisinin önemli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan ilgi, odaklanma, motivasyon ve zihinsel hazırlığın sezgisel karar verme üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu sonucunun yanı sıra korku ve soğuk kanlılığı koruma boyutunun ise sezgisel karar verme üzerindeki etkisinin önemli olmadığı görülmüştür.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

- Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan sporcu-öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Bu çalışma araştırmacılar tarafından önceden belirlenmiş olan ölçekler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın farklı değişkenler ve araştırma yaklaşımları uygulanarak daha geniş kapsamlı yapılması önerilir.

Açıklamalar

Çalışmaya ilişkin veri seti yazarlardan makul gerekçe ile talep edilebilir.

Yazar Katkıları

Sorumlu yazar, çalışmanın giriş bölümü, materyal ve metot bölümünden İkinci yazar verilerin toplanması ve istatistiksel işlemlerinden, üçüncü yazar ise tartışma ve sonuç kısmına katkıda bulunmuş ve dördüncü yazar ise şekil, düzen, tasarım dâhil olmak üzere tüm düzenlemelere katkıda bulunmuştur.

Etik Beyan

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B. (1996). Training the visual-perceptual skills of athletes: Insights from the study of motor expertise. *American Journal of Sports Medicine*, 24, 89-92. <https://doi.org/10.1177/036354659602406S24>
- Albadal, L. (2011). Metabolic, endocrine, and immune consequences of slepp deprivation. *The Open Respiratory Medicine Journal*, 5(1), 31-43. <https://doi.org/10.2174/1874306401105010031>
- Altay, Ü. (2011). *Yöneticilerin duygusal zekâ düzeylerinin karar verme stillerine etkisi ve bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alver, B., Ada, Ş., & Çakıcı, D. (2006). Okul yöneticilerinin karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Dergisi*, 13, 55-70.
- Arvinen-Barrow, M., Clement, D., Hamson-Utley, J. J., Zakrajsek, R. A., Lee, S. M., Kamphoff, C., Lintunen, T.,...Martin, S. B. (2015). Athletes' use of mental skills during sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(2), 189-197. <http://dx.doi.org/10.1123/jsr.2013-0148>
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle basa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performans psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32230/357794>
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle basa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin ta-baskın ben durumları ve bazı öznlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dinçer, N. (2013). *Spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem çözme becerileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, D. J., & Edwards, S. D. (2012): Mental skills of South African male high school rugby players. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(1), 166-172. <https://hdl.handle.net/10520/EJC119841>
- Edwards, D. J., & Steyn, B. J. (2011): Establishment of norms for the Bull's Mental Skills Questionnaire in South African university students: An exploratory study. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(3), 526-534. <https://hdl.handle.net/10520/EJC19720>
- Eliöz, M., Çebi, M., & İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(26), 581-591. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14410>
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.

Franks, I. M., Wilberg, R. B., & Fishburne, G. (1982). *The process of decision making: An application to team games*. Coaching Science Update.

Friedman, A. I., & Mann, L. (1993). Coping patterns in adolescent decision making: An Israeli-Australian comparison. *Journal of Adolescence*, 6, 187-199. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1016>

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 17.0 Update. Boston: Pearson.

Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(6), 151-1160. <https://doi.org/10.1080/17470218.2011.644306>

Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.

Güneş, F., & Susar-Kırmızı, F. (2014). E-kitap okumaya yönelik tutum ölçeğinin (ekot) geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 196-212.

Güvendi, B., Türksoy-Işım, A., & Güçlü, M. (2018). Korunmalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.

Hamilton, K., Shih, S. I., & Mohammed, S. (2016). The development and validation of the rational and intuitive decision styles scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(5), 523-535. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1132426>

Hendricks, S. (2012). Trainability of junior rugby union players: Invited review. *South African Journal of Sports Medicine*, 24(4), 122-126. <https://hdl.handle.net/10520/EJC128976>

İme, Y., Kalı-Soyer, M., & Keskinoglu, M. Ş. (2020). Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *OPUS International Journal of Society Researches, Eğitim ve Toplum Özel sayısı*, 5995-6013. <https://doi.org/10.26466/opus.720827>

Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaşık, D. Z. (2007). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Kesici, Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlik niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Koç, E., & Boz, H. (2014). Psychoneurobiochemistry of tourism marketing. *Tourism Management* 44, 140-148. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.03.002>

Köse, A. (2002). *Psikolojik danışma ve rehberlik birinci sınıf öğrencilerinin cinsiyet ve algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Kunter E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.

Leeder, J., Glaister, M., Pizzoferro K., Dawson, J., & Pedlar, C. (2012). Sleep duration and quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *Journal of Sports Sciences*, 30(6), 541-545. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.660188>

Macquet, A. (2009). Recognition within the decision-making process: A case study of expert volleyball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 64-79. <https://doi.org/10.1080/10413200802575759>

McMorris, T. (2014). *Acquisition and performance of sports skills*. UK: John Wiley & Sons.

McMorris, T., & Graydon, J. (1997). The effect of exercise on the decision making performance of college soccer players. İçinde Reilly, T. ve ark. (Eds.), *Science and football III*. London: E & FN Spon.

Royal, K. A., Farrow, D., Mujika, I., Halson, S. L., Pyne, D., & Abernethy, B. (2006). The effects of fatigue on decision-making and shooting skill performance in water polo players. *Journal of Sports Sciences*, 24(8), 807-815. <https://doi.org/10.1080/02640410500188928>

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. <https://doi.org/10.1177/0013164495055005017>

Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-237.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.

Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen adaylarının farklı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tekin, M., Özmütlu, İ., & Erhan, S. E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(3), 42-56.

Tekin, Ö. A., & Ehtiyar, R. V. (2010). Yönetimde karar verme: Batı Antalya bölgesi beş yıldızlı otellerde çalışan farklı departman yöneticilerinin karar verme stilleri üzerine bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3394-3414.

Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & 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.

Temel, V. (2015). *Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Tuinstra, J., Van-Sonderen, F. L. P., Groothoff, J. W., Van-Den-Heuvel, W. J. A., & Post, D. (2000). Reliability, validity and structure of the adolescent decision making questionnaire among adolescents in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 273-285. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00096-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00096-3)

Vural, M. (2013). *Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yılmaz, H., Göktalay, T., Kisabay, A., Esrefoglu, N., Sönmezisik, E., & Çelik, P. (2016). Obstruktif uyku apne sendromu tanısı alan hasta ve yakınlarının FOSQ anketi ile günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 3(1), 16.

Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E., & Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000308

Makale Geliş : 11.09.2022

Makale Kabul : 15.12.2022

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>