



Sporcularda Sportif Öz-Düzenlemenin Etkili Karar Verme Becerilerine Etkisi

Mustafa Barış SOMOĞLU¹, Adem ALTUNBAŞ², Ali İhsan KAZAN³, Ramazan ŞAHİN⁴, Özlem EKİZOĞLU⁵

¹Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5811-384X>

²Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3299-8069>

³Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0009-3352-8147>

⁴Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0002-4968-3108>

⁵Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-5705-7134>

DOI: 10.70007/yalovaspor.1939577

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırma, farklı spor branşlarında aktif olarak spor yapan bireylerde sportif öz-düzenleme düzeyinin sporda etkili karar verme becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi ve bu etkinin demografik ile sportif değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Nicel ve ilişkisel tarama modelinde desenlenen çalışmanın örneklemini, Gümüşhane ilinde çeşitli spor branşlarında aktif olan 18 yaş ve üzeri 322 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) ile Sportif Öz-Düzenleme Ölçeği (SÖDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım testi, Pearson korelasyon, basit doğrusal regresyon, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Tukey HSD testleri uygulanmıştır. Bulgular, sportif öz-düzenleme düzeylerinin iyi, etkili karar verme düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermiştir. SEKVÖ ile SÖDÖ arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuş ($r=.385$, $p<.01$) ve öz-düzenlemenin karar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($R^2=.148$, $p<.01$). Erkek ve takım sporu yapan sporcuların bazı boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu; 21–25 yaş grubunun öne çıktığı ve 3001–5000 TL düzeyinde yatırım yapan sporcuların öz-düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, sporda etkili karar verme ile sportif öz-düzenleme arasında güçlü ve işlevsel bir ilişki olduğu, karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik bilişsel, davranışsal ve öz-düzenlemeye dayalı antrenman protokollerinin önem taşıdığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, Karar Verme, Öz Düzenleme, Spor Psikolojisi

The Effect of Athletic Self-Regulation on Effective Decision-Making Skills in Athletes

Mustafa Barış SOMOĞLU¹, Adem ALTUNBAŞ², Ali İhsan KAZAN³, Ramazan ŞAHİN⁴, Özlem EKİZOĞLU⁵

¹Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-5811-384X>

²Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-3299-8069>

³Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye
<https://orcid.org/0009-0009-3352-8147>

⁴Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye
<https://orcid.org/0009-0002-4968-3108>

⁵Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-5705-7134>

Abstract

This study aims to examine the impact of athletic self-regulation levels on effective decision-making skills in sports among individuals actively engaged in various sports disciplines, and to determine whether this impact varies according to demographic and athletic variables. Designed using a quantitative and relational survey model, the study sample consists of 322 athletes aged 18 and older who are active in various sports disciplines in the province of Gümüşhane. The Effective Decision-Making in Sports Scale (EDMSS) and the Athletic Self-Regulation Scale (ASRS) were used as data collection tools. Descriptive statistics, normality tests, Pearson correlation, simple linear regression, independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Tukey HSD tests were applied for data analysis. The findings indicated that athletic self-regulation levels were high, while effective decision-making levels were moderate. A positive and significant relationship was found between the EDMSS and ASRS ($r=.385$, $p<.01$), and self-regulation was determined to be a significant predictor of decision-making ($R^2=.148$, $p<.01$). It was observed that male athletes and those involved in team sports scored higher in certain dimensions; the 21–25 age group stood out; and athletes with an investment level of 3001–5000 TL had higher self-regulation scores. In conclusion, it can be stated that there is a strong and functional relationship between effective decision-making in sports and athletic self-regulation, and that cognitive, behavioral, and self-regulation-based training protocols aimed at improving decision-making skills are of significant importance.

Keywords: Sport, Decision-Making, Self-Regulation, Sport Psychology

Giriş

Sporda başarıya ilişkin güncel yaklaşımlar, performansın fiziksel kapasitenin ötesinde bilişsel ve duygusal süreçlerin ortak işleyişine bağlı olduğunu ortaya koymaktadır (Vealey ve Chase, 2016). Bu bağlamda spor ortamı, fiziksel ve teknik yeterliliklerin yanı sıra hem bireysel hem de takım düzeyinde etkin karar alma ve öz-düzenleme (self-regulation) becerilerini zorunlu kılan dinamik bir yapıya sahiptir. Günümüzde birçok spor branşında oyun temposunun artması ve taktik çeşitliliğin genişlemesi, sporcuları sürekli olarak hızlı ve isabetli seçimler yapmaya itmektedir. Bunun yanı sıra, etkili karar alma süreçleri sporcuların motivasyon düzeyini yükseltebilmekte ve yapılan etkinliğin keyif boyutunu artırabilmektedir (Rusmana vd., 2023). Dolayısıyla spor ortamında bireylerin sergilediği karar verme dinamikleri, yalnızca atletik başarıyı değil; aynı zamanda genel sağlık ve iyi oluş halini de şekillendirebilmektedir. Müsabaka anında alınan kararlar ise oyunun akışını ve nihai sonucunu doğrudan belirleyen en önemli unsurlar arasında gösterilmektedir. Doğru zamanlanmış ve isabetli müdahaleler genellikle olumlu performans çıktılarıyla sonuçlanırken, hatalı veya gecikmiş tercihler oyunun seyrini olumsuz yönde değiştirebilmektedir (Can ve Bayrakdaroğlu, 2023). Bu doğrultuda (Silva vd., 2020; Ashford vd., 2021), sporcuların müsabaka şartlarında çabuk ve hatasız kararlar üretebilmesinin, yüksek performans göstergelerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Ancak bu tür bilişsel süreçler, zaman baskısı ve kaygı gibi değişkenlerden belirgin şekilde etkilenmektedir. Örneğin, müsabaka ortamında yaşanan başarı kaygısı, sporcular üzerinde psikolojik bir engel oluşturarak hatalı tercihlere neden olabilmektedir. Bu durum, özellikle takım sporlarında daha da görünür hale gelmektedir; çünkü stres düzeyinin yükseldiği anlarda bilişsel işlem kapasitesi daralmakta ve sporcular ani kararlara yönelmek durumunda kalmaktadır (Johnson, 2006; Sheppard ve Young, 2006).

Sporda karar verme, bir sporcunun belirli bir anda farklı hareket seçenekleri arasından en uygun davranışı seçebilme yeteneği olarak tanımlanmakta olup, bu süreç sporcunun çevresel ipuçlarını görsel ve kinestetik olarak algılama ve yorumlama kapasitesine bağlıdır (Sanchez vd., 2009). Karar verme süreçleri kuramsal olarak genellikle klasik modeller (mantıksal ve sistematik analiz), doğalcı yaklaşımlar (zaman baskısı altında uzmanların sezgisel kararları) ve ekolojik dinamikler perspektifi (sporcunun çevresel ipuçlarını algılama ve uygun hareket etme süreci) olmak üzere üç temel yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır (Araújo vd., 2009; Johnson, 2006). İlgili alanyazında, deneyimli sporcuların çoğunlukla sezgisel, daha az deneyime sahip sporcuların ise analitik kararlar aldığı ifade edilmektedir (Kahneman, 2011; Raab ve Gigerenzer, 2015). Özellikle hızlı tepki gerektiren spor dallarında karar verme, oyun stratejisinin merkezinde yer alan temel bir bilişsel beceri olarak öne çıkmakta ve baskı altında şekillenen duygusal faktörleri de içermektedir (Chen vd., 2023).

Bununla birlikte, sporda etkili karar verme tek başına yeterli görülmemekte; alınan kararların planlı bir şekilde uygulanması, izlenmesi ve gerektiğinde düzeltilmesi de performans sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada öz-düzenleme kavramı devreye girmektedir. Öz-düzenleme, bireyin belirli hedefler doğrultusunda düşünce, duygu ve davranışlarını planlama, izleme ve değerlendirme süreçleriyle bilinçli şekilde yönetme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve sporcuya karar verme sürecinin her aşamasında bilişsel bir kontrol olanağı sağlamaktadır (Young vd., 2023). Başka bir deyişle, karar verme "neyin yapılacağını" belirlerken, öz-

düzenleme "bunun nasıl planlanacağı, uygulanacağı ve değerlendirileceği" sürecini yönetmektedir. Spor alanında bu kavram, sırasıyla ön düşünce, performans ve öz yansıtma olmak üzere üç temel aşamadan oluşmaktadır. Ön düşünce evresinde görev analizi ve öz motivasyon yer alırken, performans evresi öz kontrol ve öz gözlemi kapsamakta, öz yansıtma evresi ise öz yargılama ve öz tepki bileşenlerini içermektedir. (Zimmerman, 2000, 2002). Sosyal-bilişsel kuram çerçevesinde öz-düzenleme, öz-yeterlik, hedef belirleme, stratejik planlama ve geri bildirim mekanizmalarının karşılıklı etkileşimini kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak görülmektedir (Bandura, 1991). Araştırmalar, öz-düzenleme becerisi yüksek sporcuların antrenman sürecinde "ne yaptığını, niçin yaptığını ve nasıl geliştirebileceğini" sorgulama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Tedesqui ve Young, 2015).

Alanyazında spor performansını etkileyen bu iki temel psikolojik sürecin (karar verme ve öz-düzenleme) çoğu zaman birbirinden bağımsız olarak ele alındığı, ancak spor bağlamında birbirini tamamlayan yapılar olduğu görülmektedir (Cotterill ve Discombe 2016). Bu iki yapının spor performansındaki rolüne ilişkin kapsamlı çalışmalar bulunmakla birlikte, bunların karşılıklı etkileşimini bütüncül bir perspektiften ele alan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu çalışma, söz konusu boşluğa katkı sağlayarak spor psikolojisi alanyazınına hem kuramsal hem de ampirik düzeyde bir yenilik getirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda temel amaç, spor ortamında etkili karar verme ile sportif öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi kuramsal ve ampirik boyutlarıyla incelemektir. Elde edilecek bulguların antrenörlük uygulamalarına, sporcu gelişim programlarına ve müsabaka süreçlerinde psikolojik destek hizmetlerine yönelik somut öneriler sunması bakımından da önem taşıdığı değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, sporcuların sportif öz-düzenleme seviyeleri ile sporda etkili karar verme becerisinin belirli demografik değişkenler açısından incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulması olarak belirlenmiştir. Söz konusu amaca ulaşmak için aşağıda sıralanan araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Sporcuların sahip olduğu sportif öz-düzenleme kapasitesi ve sporda etkili karar verme becerileri ne düzeydedir?
2. Sporcuların sportif öz-düzenleme ve etkili karar verme becerileri, cinsiyet faktörüne bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?
3. Bireysel sporlar ile takım sporları arasında, sportif öz-düzenleme ve sporda etkili karar verme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
4. Yaş faktörü, sporcuların sportif öz-düzenleme düzeyleri ve sporda etkili karar verme becerileri üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
5. Sporcuların aktif spor geçmişi yıl olarak arttıkça, sportif öz-düzenleme ve sporda etkili karar verme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmekte midir?
6. Sporcuların sportif öz-düzenleme ve etkili karar verme becerileri, spora yönelme amaçlarına (profesyonel, amatör ya da hobi) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Sporcuların aylık spor harcamaları, öz-düzenleme becerileri ve sporda etkili karar verme düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?
8. Sporcuların sahip olduğu sportif öz-düzenleme düzeyi ile sporda etkili karar verme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmakta mıdır?

9. Sporcuların sportif öz-düzenleme düzeyi, sporda etkili karar verme becerilerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel yöntemler içerisinde yer alan ilişkisel tarama desenine göre tasarlanmıştır. Bu desen, birden fazla değişken arasındaki eş zamanlı değişimleri tespit etmeyi ve söz konusu değişimlerin büyüklüğünü belirlemeyi hedefleyen bir araştırma stratejisidir. (Creswell, 2012). Araştırma, sporcuların etkili karar verme düzeyleri ile sportif öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi hedeflediği için ilişkisel desen tercih edilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Gümüşhane ilinde farklı spor branşlarında aktif olarak spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, Gümüşhane ilinde faaliyet gösteren spor salonları, spor kulüpleri ve üniversite bünyesinde spor faaliyetlerine katılan 18 yaş ve üzeri gönüllü sporculardan meydana gelmektedir. Bu örnekleme tekniğinin tercih edilmesindeki temel gerekçe, araştırmanın amacına uygun olarak farklı yaş, cinsiyet, deneyim düzeyi ve branş türlerinden (bireysel/takım) katılımcılara ulaşılmasının hedeflenmesidir. Araştırma kapsamında toplam 322 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcıların branş dağılımı incelendiğinde, 166'sının bireysel sporlarla, 156'sının ise takım sporlarıyla ilgilendiği görülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların %48,4'ü kadın (n=156), %51,6'sı erkek (n=166) olarak belirlenmiştir. Yaş aralığı 18 ile 30 ve üzeri arasında değişkenlik gösterirken, spor yapma yılı deneyimi 1 yıldan 10 yıl ve üzerine kadar farklılık sergilemektedir. Çalışmada farklı demografik özelliklere sahip sporculara yer verilmesi, elde edilen verilerin evreni temsil gücünü artırmada önemli bir faktör olarak değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, üç ana bölümden meydana gelen bir anket formu ile elde edilmiştir. Bu bölümler, katılımcıların demografik niteliklerini tespit etmeyi hedefleyen kişisel bilgi formu, sporda etkili karar verme becerilerini değerlendiren Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği ve sportif öz-düzenleme seviyelerini ölçen Sportif Öz-Düzenleme Ölçeği olarak sıralanmaktadır. Kişisel bilgi formu içerisinde, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor branşı, spor yapma yılı, spor yapma amacı ve aylık spor harcamalarına ilişkin bilgiler toplanmıştır.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)

Çetin ve Kara (2024) tarafından geliştirilen Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) on beş maddeden oluşan, 5'li Likert derecelendirmesine (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) sahiptir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: 1-7. Maddelerinin yer aldığı İçsel Karar Verme boyutu ile 8-15. maddeleri kapsayan ve ters puanlanan Dışsal Karar Verme boyutu. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sporcunun karar verme becerisinin o denli gelişmiş olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, İçsel Karar Verme boyutu için .85, Dışsal Karar Verme boyutu için .87 olarak raporlanmıştır. Mevcut

araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları İçsel Karar Verme boyutu için .82, Dışsal Karar Verme boyutu için .83 olarak tespit edilmiştir.

Sportif Öz-Düzenleme Ölçeği (SÖDÖ)

Araştırmada veri toplama aracı olarak Akeren ve Çingöz (2023) tarafından geliştirilen Sportif Öz-Düzenleme Ölçeği (SÖDÖ) kullanılmıştır. On sekiz maddeden oluşan bu ölçek, 5'li Likert tipinde olup, "1=Bana hiç uygun değil" ile "5=Bana tamamen uygun" arasında puanlanmaktadır. Ölçek üç alt boyut içermektedir: ilk altı maddenin yer aldığı Planlama boyutu, 7-12. maddeleri kapsayan Uygulama boyutu ve 13-18. maddelerden oluşan Değerlendirme boyutu. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin sportif öz-düzenleme becerilerinin o denli yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin genel güvenirlik katsayısı (Cronbach alfa) .94 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Veri analiz sürecinde SPSS 26.0 programından yararlanılmıştır. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerini betimlemek amacıyla yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Ardından, ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, bu değerlerin $\pm 1,5$ aralığında yer aldığı görüldüğünden verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson korelasyon analizi yapılmış, etkili karar verme değişkeninin sportif öz-düzenlemeyi ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, cinsiyet, yaş, spor branşı ve spora harcanan para gibi değişkenlere göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. ANOVA sonrasında anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (tarih: 30.10.2025, sayı: 2025/8, barkod no: 379357) alınan onay doğrultusunda yürütülmüştür. Katılımcılardan gönüllü onam alınmış, kişisel veriler gizli tutulmuş ve hiçbir katılımcıya kimlik bilgisi üzerinden işlem yapılmamıştır. Ayrıca araştırma boyunca, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara, kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistiklerine, değişkenler arasındaki farklılık, ilişki ve yordama düzeylerine yönelik analiz sonuçlarına sırasıyla yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	156	48.4
	Erkek	166	51.6
Yaş	18-21 Yaş	146	18-21

	22-25 Yaş	62	22-25
	26-29 Yaş	56	26-29
	30+ Yaş	58	30+
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	4	1.2
	Lise	92	27.3
	Lisans	232	72.1
	Yüksekokul	50	15.5
	Lisansüstü	40	12.4
Spor Yapma Yılı	1-2 Yıl	112	34.8
	3-5 Yıl	79	24.5
	6-9 Yıl	55	17.1
	10 ve üstü yıl	76	23.6
Spor Branşı	Bireysel	166	51.6
	Takım	156	48.4
Spor Yapma Amacı	Profesyonel	44	13.7
	Amatör	146	45.3
	Hobi	132	41.0
Aylık Spora Harcadığı Para	0-1500 TL	196	60.9
	1501-3000 TL	64	19.9
	3001-5000 TL	32	9.9
	5001 ve üzeri TL	30	9.3

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir. Çalışmaya toplam 322 sporcu katılmış olup, katılımcıların yaklaşık yarısı kadın (%48.4), yarısı erkektir (%51.6). Yaş dağılımına bakıldığında, en büyük oranın 18-21 yaş aralığında (%45.3), en düşük oranın ise 26-29 yaş aralığında (%17.4) olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyinde lisans mezunları çoğunluğu oluştururken (%43.5), bunu lise (%27.3), yüksekokul (%15.5) ve lisansüstü (%12.4) düzeyindeki katılımcılar izlemektedir. Spor deneyimi açısından, katılımcıların üçte biri 1-2 yıl (%34.8), yaklaşık dörtte biri 3-5 yıl (%24.5), %17.1'i 6-9 yıl ve %23.6'sı 10 yıl ve üzeri süredir spor yapmaktadır. Branş dağılımında bireysel sporlar (%51.6) ve takım sporları (%48.4) birbirine yakın bir orana sahiptir. Spor yapma amacı incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğu amatör (%45.3) veya hobi (%41.0) amaçlı spor yaparken, profesyonel amaçlı spor yapanların oranı %13.7'dir. Katılımcıların spora ayırdıkları aylık bütçe değerlendirildiğinde, çoğunluğun (%60.9) 0-1500 TL aralığında harcama yaptığı, bunu sırasıyla 1501-3000 TL (%19.9), 3001-5000 TL (%9.9) ve 5001 TL üzeri (%9.3) gruplarının izlediği görülmektedir.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Ölçek	Madde sayısı	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İçsel Karar Verme	7	322	1.88	4.19	3.03	.40	-.376	0.455
Dışsal Karar Verme	8	322	1.00	5.00	4.20	.74	-1.205	1.417
SEKVÖ Toplam	15	322	1.00	5.00	2.75	1.21	.213	-.920
Planlama	6	322	2.07	5.00	3.43	.63	.748	-.236
Uygulama	6	322	1.00	5.00	3.53	1.14	-.810	-.167
Değerlendirme	6	322	1.00	5.00	3.53	1.11	-.724	-.321
SÖDÖ Toplam	18	322	1.00	5.00	3.55	1.18	-.784	-.358

SEKVÖ (Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği), SÖDÖ (Sportif Öz Düzenleme Ölçeği)

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların dışsal karar verme düzeylerinin ($\bar{x}=4.20$), içsel karar verme düzeylerinden ($\bar{x}=3.03$) belirgin şekilde yüksek olduğu görülmektedir. SEKVÖ toplam puanı ($\bar{x}=2.75$) orta düzeyde bir karar verme becerisine işaret ederken, SÖDÖ toplam puanı ($\bar{x}=3.55$) öz-düzenleme becerilerinin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Öz-düzenlemenin alt boyutlarına bakıldığında, uygulama ($\bar{x}=3.53$) ve değerlendirme ($\bar{x}=3.53$) puanlarının planlama boyutuna ($\bar{x}=3.43$) kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında bulunması, normal dağılım varsayımının karşılandığını ortaya koymaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
İçsel Karar Verme	Kadın	156	4.10	.63	320	-2.396	.017*
	Erkek	166	4.30	.81			
Dışsal Karar Verme	Kadın	156	2.68	1.08	320	-.963	.336
	Erkek	166	2.81	1.32			
SEKVÖ Toplam	Kadın	156	3.35	.58	320	-2.287	.023*
	Erkek	166	3.50	.67			
Planlama	Kadın	156	3.54	1.10	320	.112	.911
	Erkek	166	3.52	1.19			
Uygulama	Kadın	156	3.50	1.06	320	-.414	.679
	Erkek	166	3.55	1.15			
Değerlendirme	Kadın	156	3.55	1.11	320	-.070	.944
	Erkek	166	3.56	1.26			
SÖDÖ Toplam	Kadın	156	3.53	1.06	320	-.123	.902
	Erkek	166	3.54	1.17			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 3'te, sporcuların Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) ve Sportif Öz-Düzenleme Ölçeği (SÖDÖ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analizler neticesinde, içsel karar verme alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=-2.396$, $p < 0.05$). Aynı şekilde, SEKVÖ toplam puanında da cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2.287$, $p < 0.05$). Bununla birlikte, dışsal karar verme ($t=-0.963$, $p > 0.05$), planlama ($t=0.112$, $p > 0.05$), uygulama ($t=-0.414$, $p > 0.05$), değerlendirme ($t=-0.070$, $p > 0.05$) ve SÖDÖ toplam puanlarında ($t=-0.123$, $p > 0.05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
İçsel Karar Verme	Bireysel	166	4.14	.74	320	-1.456	.146
	Takım	156	4.26	.73			
Dışsal Karar Verme	Bireysel	166	2.48	1.12	320	-4.171	.000**
	Takım	156	3.03	1.24			
SEKVÖ Toplam	Bireysel	166	3.26	.59	320	-5.143	.000**
	Takım	156	3.61	.63			
Planlama	Bireysel	166	3.44	1.06	320	-1.445	.149
	Takım	156	3.63	1.22			
Uygulama	Bireysel	166	3.39	1.05	320	-2.198	.029*
	Takım	156	3.66	1.15			

Değerlendirme	Bireysel	166	3.41	1.13	320	-2.156	.032*
	Takım	156	3.70	1.23			
SÖDÖ Toplam	Bireysel	166	3.42	1.05	320	-1.981	.048*
	Takım	156	3.66	1.18			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 4, katılımcıların SEKVÖ ve SÖDÖ'den elde ettikleri puanların bireysel ve takım sporu yapma durumuna göre t-testi bulgularını içermektedir. Analizler, içsel karar verme puanlarının branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($t = -1.456$, $p > 0.05$). Dışsal karar verme ($t = -4.171$, $p < 0.01$) ve SEKVÖ toplam ($t = -5.143$, $p < 0.01$) puanlarında ise anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. SÖDÖ alt boyutları incelendiğinde, uygulama ($t = -2.198$, $p < 0.05$) ve değerlendirme ($t = -2.156$, $p < 0.05$) puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği, planlama ($t = -1.445$, $p > 0.05$) boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. SÖDÖ toplam puanında da branş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($t = -1.981$, $p < 0.05$).

Tablo 5. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Tukey HSD
İçsel Karar Verme	^a 18-21	146	4.00	.73	3-318	8.491	.000**	^b > ^a ^c > ^a
	^b 21-25	62	4.45	.54				
	^c 26-29	56	4.44	.61				
	^d 30 ve üstü	58	4.20	.88				
Dışsal Karar Verme	^a 18-21	146	2.62	1.15	3-318	5.928	.001**	^b > ^{a,c} ^d > ^{a,c}
	^b 21-25	62	3.13	1.23				
	^c 26-29	56	2.37	1.17				
	^d 30 ve üstü	58	3.05	1.22				
SEKVÖ Toplam	^a 18-21	146	3.26	.54	3-318	11.089	.000**	^b > ^{a,c} ^d > ^a
	^b 21-25	62	3.74	.70				
	^c 26-29	56	3.34	.58				
	^d 30 ve üstü	58	3.59	.66				
Planlama	^a 18-21	146	3.43	1.01	3-318	2.325	.075	
	^b 21-25	62	3.86	1.19				
	^c 26-29	56	3.41	1.18				
	^d 30 ve üstü	58	3.55	1.33				
Uygulama	^a 18-21	146	3.41	.96	3-318	2.651	.049*	^b > ^a
	^b 21-25	62	3.87	1.21				
	^c 26-29	56	3.49	1.01				
	^d 30 ve üstü	58	3.49	1.35				
Değerlendirme	^a 18-21	146	3.48	1.03	3-318	2.447	.064	
	^b 21-25	62	3.91	1.23				
	^c 26-29	56	3.41	1.26				
	^d 30 ve üstü	58	3.49	1.36				
SÖDÖ Toplam	^a 18-21	146	3.44	.96	3-318	2.528	.057	
	^b 21-25	62	3.88	1.19				
	^c 26-29	56	3.44	1.14				
	^d 30 ve üstü	58	3.51	1.32				

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 5'te sporcuların SEKVÖ ve SÖDÖ'den aldıkları puanların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler, içsel karar verme puanlarının yaş grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($F_{(3-318)} = 8.491$, $p < 0.01$). Tukey HSD testine göre, 21-25 yaş ($\bar{x} = 4.45$) ve 26-29 yaş ($\bar{x} = 4.44$) gruplarının 18-21 yaş grubundan ($\bar{x} = 4.00$) daha yüksek

puana sahip olduğu belirlenmiştir. Dışsal karar verme puanlarında da anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(3-318)}=5.928$, $p<0.01$). Tukey HSD testine göre, 21-25 yaş ($\bar{x}=3.13$) ve 30 yaş ve üzeri ($\bar{x}=3.05$) gruplarının, 18-21 yaş ($\bar{x}=2.62$) ve 26-29 yaş ($\bar{x}=2.37$) gruplarından daha yüksek puan aldığı görülmüştür. SEKVÖ toplam puanlarında da anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{(3-318)}=11.089$, $p<0.01$). Tukey HSD testine göre, 21-25 yaş grubunun ($\bar{x}=3.74$), 18-21 yaş ($\bar{x}=3.26$) ve 26-29 yaş ($\bar{x}=3.34$) gruplarından; 30 yaş ve üzeri grubun ise ($\bar{x}=3.59$), 18-21 yaş grubundan ($\bar{x}=3.26$) daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. SÖDÖ alt boyutları incelendiğinde, planlama ($F_{(3-318)}=2.325$, $p>0.05$) ve değerlendirme ($F_{(3-318)}=2.447$, $p>0.05$) puanlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Uygulama boyutunda ise anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(3-318)}=2.651$, $p<0.05$). Tukey HSD testine göre, 21-25 yaş grubunun ($\bar{x}=3.87$), 18-21 yaş grubundan ($\bar{x}=3.41$) daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. SÖDÖ toplam puanında ise yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(3-318)}=2.528$, $p>0.05$).

Tablo 6. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanlarının Spor Amaçlı Harcama Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	TL	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Tukey HSD
İçsel Verme	Karar							
	a0-1500	196	4.15	.73	3-318	7.442	.000**	c>a.b d>a.b
	b1501-3000	64	4.02	.83				
	c3001-5000	32	4.53	.50				
	d5001 ve üstü	30	4.62	.47				
Dışsal Verme	Karar							
	a0-1500	196	2.85	1.18	3-318	1.986	.116	
	b1501-3000	64	2.55	1.04				
	c3001-5000	32	2.41	1.19				
	d5001 ve üstü	30	2.88	1.63				
SEKVÖ Toplam	a0-1500	196	3.45	.63	3-318	3.902	.009**	d>b
	b1501-3000	64	3.24	.52				
	c3001-5000	32	3.40	.52				
	d5001 ve üstü	30	3.69	.84				
Planlama	a0-1500	196	3.61	1.08	3-318	3.722	.012*	c>b.d
	b1501-3000	64	3.26	1.13				
	c3001-5000	32	3.90	.99				
	d5001 ve üstü	30	3.17	1.53				
Uygulama	a0-1500	196	3.63	1.03	3-318	5.492	.001**	c>b.d
	b1501-3000	64	3.19	1.16				
	c3001-5000	32	3.93	.90				
	d5001 ve üstü	30	3.12	1.41				
Değerlendirme	a0-1500	196	3.65	1.11	3-318	3.307	.020*	c>b.d
	b1501-3000	64	3.31	1.20				
	c3001-5000	32	3.83	.97				
	d5001 ve üstü	30	3.12	1.61				
SÖDÖ Toplam	a0-1500	196	3.63	1.06	3-318	4.276	.006**	c>b.d
	b1501-3000	64	3.25	1.11				
	c3001-5000	32	3.89	.92				
	d5001 ve üstü	30	3.14	1.49				

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 6'da sporcuların SEKVÖ ve SÖDÖ'den aldıkları puanların spora ayrılan aylık bütçe değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler, içsel karar verme puanlarının bütçe grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($F_{(3-318)}=7.442$, $p<0.01$). Tukey HSD testine göre, 3001-5000 TL ($\bar{x}=4.53$) ve 5001 TL ve üzeri ($\bar{x}=4.62$) gruplarının, 0-1500 TL ($\bar{x}=4.15$) ve 1501-3000 TL ($\bar{x}=4.02$) gruplarından daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Dışsal karar verme puanlarında ise bütçe grupları arasında anlamlı farklılık

bulunmamıştır ($F_{(3-318)}=1.986$, $p>0.05$). SEKVÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{(3-318)}=3.902$, $p<0.01$). Tukey HSD testine göre, 5001 TL ve üzeri grubun ($\bar{x}=3.69$), 1501-3000 TL grubundan ($\bar{x}=3.24$) daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. SÖDÖ alt boyutları incelendiğinde, planlama ($F_{(3-318)}=3.722$, $p<0.05$), uygulama ($F_{(3-318)}=5.492$, $p<0.01$) ve değerlendirme ($F_{(3-318)}=3.307$, $p<0.05$) puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Tukey HSD testine göre, 3001-5000 TL grubunun planlama ($\bar{x}=3.90$), uygulama ($\bar{x}=3.93$) ve değerlendirme ($\bar{x}=3.83$) puanlarının, 1501-3000 TL ve 5001 TL ve üzeri gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. SÖDÖ toplam puanında da anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(3-318)}=4.276$, $p<0.01$). Tukey HSD testine göre, 3001-5000 TL grubunun ($\bar{x}=3.89$), 1501-3000 TL ($\bar{x}=3.25$) ve 5001 TL ve üzeri ($\bar{x}=3.14$) gruplarından daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	İçsel Karar Verme	Dışsal Karar Verme	SEKVÖ
Planlama	.028	.352**	.345**
Uygulama	.049	.364**	.399**
Değerlendirme	.042	.353**	.384**
SÖDÖ	.022	.365**	.385**

** $p<0.01$

Tablo 7 incelendiğinde, SEKVÖ toplam puanı ile SÖDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.385$, $p<0.01$). Bu bulgu, sporcularda etkili karar verme düzeyi arttıkça sportif öz-düzenleme becerilerinin de yükseldiğini göstermektedir. Alt boyutlar düzeyinde değerlendirildiğinde, dışsal karar verme ile SÖDÖ toplam puanı ($r=.365$, $p<0.01$) ve alt boyutları olan planlama ($r=.352$, $p<0.01$), uygulama ($r=.364$, $p<0.01$) ve değerlendirme ($r=.353$, $p<0.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşın, içsel karar verme ile SÖDÖ toplam ($r=.022$, $p>0.05$) ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 8. SEKVÖ ve SÖDÖ Puanları Regresyon Analizi Sonuçları

Katsayılar	B (Standardize edilmemiş)	Std. Hata	β (Standardize)	t	p
Sabit (Constant)	1.196	.319	—	3.756	.000
Sportif Öz Düzenleme	.683	.091	.385	7.467	.000

$F(1.320)=55.76$, $R=.385$, $R^2=.148$, ** $p<0.01$, SEKVÖ(Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği), SÖDÖ (Sportif Öz Düzenleme Ölçeği)

Tablo 8 incelendiğinde, Sportif Öz Düzenleme (SÖDÖ) düzeyinin, Sporda Etkili Karar Verme (SEKVÖ) puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordayan bir değişken olduğu saptanmıştır. Analiz bulgularına göre model istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(1.320)=55.76$, $p<0.01$. Modelin açıklama gücü ($R^2=.148$), sporda etkili karar verme puanlarındaki varyansın yaklaşık %14.8'inin sportif öz düzenleme düzeyinden kaynaklandığını göstermektedir. Standardize edilmemiş katsayıya göre, sportif öz düzenleme puanında meydana gelen her 1 birimlik artış, sporda etkili karar verme puanında 0.68 birimlik artışa karşılık gelmektedir ($B=.683$, $\beta=.385$, $t=7.47$, $p<0.001$). Sporcularda öz düzenleme becerileri yükseldikçe, sporda etkili karar verme düzeyleri de anlamlı biçimde artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu kısımda, sporcuların sportif öz-düzenleme ve sporda etkili karar verme düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili bölümde tartışılmış, ayrıca araştırmanın sonuçlarına ve uygulamaya dönük önerilere de yer verilmiştir.

Çalışma sonucunda, sporcuların sporda etkili karar verme düzeyleri orta seviyede belirlenirken, Karakuş vd., (2024) tarafından yapılan çalışmada da bu ortalamanın orta seviyede olduğu rapor edilmiştir. SÖDÖ ortalama puanı sporcuların öz-düzenleme becerilerinin iyi düzeyde olduğunu gösterirken, Karakuş vd., (2025) tarafından yapılan çalışmada bu ortalamanın yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Her iki çalışma da öz-düzenleme becerilerinin yüksek olduğunu ve ölçme araçlarının güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmada, sporda etkili karar verme becerisi (SEKVÖ) ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve içsel karar verme ile toplam puanda erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Alanyazında karar verme stilleri üzerine yapılan çalışmaların çoğunda (Çetin vd., 2011; Dinçer, 2013; Özden, 2009; Tekin vd., 2009) ise cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmadığı raporlanmıştır. Bu durum, iki farklı yapının ölçülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Karar verme stilleri, bireyin karar sürecindeki bilişsel eğilimini tanımlarken; etkili karar verme, bu sürecin sonucundaki başarı düzeyini ifade etmektedir. Bir sporcu rasyonel veya sezgisel bir stile sahip olabilir, ancak bu stilin müsabaka ortamında ne kadar etkili sonuç verdiği ayrı bir beceridir. Bu nedenle, stillerde gözlenmeyen cinsiyet farkının, etkililik düzeyinde ortaya çıkması, erkek sporcuların sahip oldukları karar verme stillerini spor ortamında kadınlara göre daha etkili bir biçimde uygulayabildiklerini düşündürmektedir. Nitekim Temel (2015) erkeklerin daha dikkatli karar verdiğini, Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) ise rasyonel karar verme boyutunda erkekler lehine fark olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, erkek sporcuların belirli karar stillerini kadınlara göre daha etkili kullanabildikleri yorumunu desteklemektedir.

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar, sporcuların öz-düzenleme kapasiteleri üzerinde cinsiyet temelli bir ayrışmanın söz konusu olmadığını ortaya çıkarmıştır. Ölçeğin genel toplamı ve tüm alt boyutları dikkate alındığında, kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu sonuç, sporcuların planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini cinsiyetlerinden bağımsız olarak benzer düzeyde kullanabildiklerini ortaya koymaktadır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Karaoğlu ve Pepe, 2020; Keskin, 2020; Sarı, 2023; Tezel Şahin, 2015). Bununla birlikte, farklı sonuçlar raporlayan araştırmalar da mevcuttur. Kaplan ve Certel (2018) ile Özkatar Kaya (2018) akademik öz-düzenlemede kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Balinan (2022) da kadın katılımcıların öz-düzenleme puanlarının daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Bulgular arasındaki bu farklılıklar, kullanılan ölçeklerin yapısal farklılıkları, ölçülen öz-düzenleme türünün (akademik/sportif) farklı bağlamlara işaret etmesi, örneklem özellikleri ve çalışmaların zaman dilimindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Spor yükseköğretim kurumlarında sunulan spor psikolojisi ve antrenman bilgisi gibi derslerin, cinsiyete dayalı farklılıkları azaltıcı rol oynadığı düşünülmektedir. Sonuç olarak, sportif öz-düzenleme becerilerinin cinsiyetten bağımsız olarak geliştirilebildiği anlaşılmaktadır.

Araştırmamızda spor branşına göre karar verme becerilerinin bazı boyutlarda farklılaştığı görülmüştür. Takım sporcularının dışsal karar verme ve SEKVÖ toplam puanları bireysel

sporculardan anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, içsel karar verme boyutunda branşlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgular, takım sporlarının doğası gereği sporcuları çevresel uyaranlara karşı daha duyarlı hale getirmesinden kaynaklanıyor olabilir. Takım sporcuları müsabaka sırasında rakip ve takım arkadaşı hareketlerini sürekli analiz etmek zorunda kaldığı için dışsal karar verme becerileri daha fazla gelişmektedir. İçsel karar vermede anlamlı fark bulunmaması ise, her iki branş grubundaki sporcuların kendine güven ve deneyim gibi içsel faktörlere dayalı karar alma süreçlerinde benzer düzeyde yeterliğe sahip olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmamızın bulgularıyla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Cevahircioğlu vd., (2024), takım sporcularının dışsal karar verme puanlarının daha yüksek olduğunu, içsel karar vermede ise fark olmadığını tespit etmiştir. Gayretli vd., (2026) tarafından yürütülen çalışmada, takım sporcularının içsel karar verme puanları bireysel sporculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, SEKVÖ toplam puanında gruplar arası anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Güler vd., (2022) de takım sporcularının akılcı karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Öte yandan Çetin (2009) tarafından yapılan çalışmada spor türüne göre karar verme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu farklılığın, örneklem özelliklerinden ve kullanılan ölçme araçlarının farklı olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak sporda etkili karar verme ölçeğinin genel puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. İçsel karar verme alt boyutunda, 21-25 yaş ile 26-29 yaş aralığındaki katılımcıların, 18-21 yaş grubunda yer alan sporculara kıyasla istatistiksel açıdan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Dışsal karar verme boyutunda ise 21-25 yaş ve 30 yaş ve üzeri gruplarının puanları, 18-21 yaş ve 26-29 yaş gruplarına göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. SEKVÖ toplam puanda da 21-25 yaş grubunun 18-21 yaş ve 26-29 yaş gruplarına göre, 30 yaş ve üzeri grubun ise 18-21 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, yaş faktörünün etkili karar verme becerisi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sporda etkin karar verme ile ilgili alanyazın tarandığında, çalışmamızın sonuçlarıyla tutarlı ve tutarsız bulguların bir arada olduğu görülmektedir. Örneğin Kılıç (2017) bazı karar verme boyutlarında yaşa bağlı anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Vural'ın (2013) araştırmasında da yaşın karar verme puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği ortaya konmuştur. Cevahircioğlu vd., (2024) de çalışmalarında yaşa göre sporda etkili karar verme ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını raporlamıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Buna karşılık Kuşat (2023) araştırmasında, yaş değişkenine göre karar verme puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bulgular arasındaki farklılıklar, veri toplama araçlarının yapısal farklılıkları, örneklem gruplarının özellikleri ve yaş gruplarının dağılımı ile ilişkilendirilebilir. Tezel Şahin (2015) öğrencilerle yaptığı çalışmada yaşa göre öz düzenleme puanlarında anlamlı fark bulmamıştır. Ancak bu çalışmada kullanılan ölçek, bu araştırmada kullanılan Sportif Öz Düzenleme Ölçeği'nden (SÖDÖ) farklı olarak akademik bağlama yöneliktir. Bu araştırmada sporcular üzerinde yapılan incelemede, özellikle uygulama boyutunda yaşa göre kısmi anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, ölçeklerin ölçtüğü yapıların (akademik öz düzenleme / sportif öz düzenleme) farklı olmasından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmamızda spora harcanan para miktarına göre içsel karar verme, SEKVÖ toplam, planlama, uygulama, değerlendirme ve SÖDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 3001–5000 TL aralığında harcama yapan sporcuların planlama, uygulama, değerlendirme ve öz-düzenleme toplam puanlarının diğer gruplardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülürken, 5001 TL ve üzeri harcama yapan grubun ise içsel karar verme ve toplam karar verme puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal karar verme puanlarında ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bununla birlikte, mevcut bulgular, spora yapılan maddi yatırımın sporcuların bilişsel becerileriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Daha yüksek bütçeye sahip sporcuların, nitelikli antrenör desteği, gelişmiş antrenman imkanları ve psikolojik hazırlık hizmetlerine erişim şanslarının arttığı düşünüldüğünde, bu becerilerin gelişiminde ekonomik kaynakların ilişkili bir faktör olabileceği söylenebilir. Gelecek çalışmalarda bu değişkenin daha ayrıntılı incelenmesi, konuya ilişkin literatürün gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmada korelasyon bulguları, Aydoğan (2023) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Aydoğan (2023), sportif öz-düzenleme ile rasyonel karar verme ve sezgisel karar verme arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Bu çalışmada da sportif öz-düzenleme ile etkili karar verme arasında benzer bir ilişki bulunmuştur. Ölçeklerin ölçtüğü yapılar farklı olmasına rağmen, ulaşılan sonuçların paralellik göstermesi dikkat çekicidir. Regresyon analizinde de benzer bir durum söz konusudur. Bu araştırmada sportif öz düzenlemenin sporda etkili karar vermeyi anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Aydoğan (2023) tarafından yapılan çalışmada da sportif öz-düzenlemenin rasyonel ve sezgisel karar verme stillerini yordadığı bulunmuştur. Ancak Aydoğan (2023) çalışmasında açıklanan varyans oranı bu çalışmaya göre oldukça yüksektir. Bu fark, Aydoğan (2023) çalışmasında rasyonel karar verme stili ile öz düzenleme ile neredeyse aynı bilişsel süreçleri paylaşmasından, bu çalışmada ise sporda etkili karar vermenin çevresel ve anlık faktörlerden daha fazla etkilenmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Her iki çalışma da öz düzenlemenin karar verme ile pozitif ilişkisini desteklemektedir.

Sonuç olarak bu araştırma; sporda etkili karar verme ile sportif öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, spor branşı, yaş ve spora harcanan para gibi çeşitli değişkenler açısından incelemesi açısından önemli bulgular içermektedir. Erkek sporcuların içsel karar verme ve toplam karar verme puanlarında kadınlara göre daha yüksek performans göstermesi, karar verme stillerinde gözlenmeyen cinsiyet farkının etkililik düzeyinde ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, sportif öz-düzenleme becerilerinin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebilmesi, bu becerilerin evrensel ve öğrenilebilir yapısını vurgulamaktadır. Takım sporcularının dışsal karar verme ve toplam karar verme puanlarında bireysel sporculara göre daha yüksek değerlere sahip olması, takım ortamının çevresel uyaranlara duyarlılığı ve stratejik düşünmeyi teşvik edici rolünü ortaya koymaktadır. Yaş değişkeni açısından ise özellikle 21-25 yaş grubunun karar verme becerilerinde en yüksek performans sergilemesi, fiziksel ve bilişsel olgunluğun bu becerilerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Spora yapılan maddi yatırım arttıkça karar verme ve öz-düzenleme puanlarının yükselmesi, ekonomik kaynakların sportif bilişsel becerilerle ilişkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Ancak düşük varyans oranları, sportif öz-düzenleme becerilerinin yalnızca karar verme ile açıklanamayacağını, bu yapının karmaşık ve çok faktörlü bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle, sporcuların

karar verme ve öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahale programları hazırlanırken, bireysel farklılıklar, antrenman kalitesi, psikolojik faktörler ve sosyal çevre değişkenlerini de içeren bütüncül bir yaklaşımın benimsenmesi gerekmektedir. Gelecek araştırmaların bu değişkenleri içeren kapsamlı modeller geliştirmesi, sporda etkili karar verme ve sportif öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına ve etkili antrenman stratejilerinin oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma, Gümüşhane ili ile sınırlı olup, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler öz bildirim ölçekleriyle toplanmış olup, sosyal beğenirlik etkisi olası bir sınırlılıktır. Ayrıca araştırmaya yalnızca 18 yaş ve üzeri sporcular dahil edilmesi bu araştırmanın sınırlılıkları arasında gösterilebilir.

Öneriler

Araştırma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bireysel sporcuların antrenmanlarına, takım sporcularının dışsal karar verme becerilerini geliştiren drills çalışmaları entegre edilmelidir.
2. Kadın sporcuların içsel karar verme becerilerini geliştirmek için psikolojik beceri antrenmanları (imgeleme, hedef belirleme) planlanmalıdır.
3. 18-21 yaş grubundaki sporcuların karar verme becerilerini geliştirmek amacıyla antrenmanlarda simülasyon ve oyun senaryolarına daha fazla yer verilmelidir.
4. Alt gelir grubundaki sporculara yönelik burs, sponsorluk ve ekipman desteği gibi maddi destek mekanizmaları artırılmalıdır.
5. Spor yükseköğretim kurumlarında spor psikolojisi ve antrenman bilgisi dersleri uygulamalı etkinliklerle zenginleştirilmelidir.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Farklı illerde, yaş gruplarında ve spor branşlarında daha geniş örneklemelerle çalışmalar yapılmalıdır.
2. Karar verme ve öz-düzenleme becerilerinin zaman içindeki gelişimini izlemek için boylamsal araştırmalar tasarlanmalıdır.
3. Spora harcanan para değişkeninin sportif bilişsel beceriler üzerindeki etkisini inceleyen kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.
4. Nicel bulguları desteklemek amacıyla nitel çalışmalar (görüşme, gözlem) gerçekleştirilmelidir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 30.10.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 379357

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Tüm yazarlar araştırmaya eşit katkıda bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma “23. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde” sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akeren, İ., & Çingöz, Y.E. (2023). Sportif Öz Düzenleme Ölçeği (SÖDÖ): Geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8 (23), 1146-1169. <https://doi.org/10.35826/ijetsar.592>
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports*, 9(5), Article 65. <https://doi.org/10.3390/sports9050065>
- Aydoğan, R. (2023). Examination of sports self-regulation, motivational determination, and decision-making styles in university students. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 563-586. <https://doi.org/10.53048/johass.1374189>
- Balınan, Ş. (2022). Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimlerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Can, İ., & Bayrakdaroglu, S. (Eds.). (2023). Kuramdan uygulamaya sportif performans. Efe Akademi Yayınları.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, E., & Karakuş, K. (2024). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 1593-1607. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1514236>
- Chen, L. H., Kuo, C.-C., Ni, Y.-L., & Hsu, S.-C. (2023). A longitudinal and multilevel investigation of grateful climate in cultivating psychological resilience: The mediating role of athlete's gratitude. *Applied Research in Quality of Life*, 19(2), 665–682. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10259-9>
- Cotterill, S., & Discombe, R. (2016). Enhancing decision-making during sports performance: Current understanding and future directions. *Sport and Exercise Psychology Review*, 12(1), 54-68. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2016.12.1.54>
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed., p. 338). Boston, MA: Pearson.
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 29(1), 40-52. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1377855>
- 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. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, M. Ç., Taşgın, Ö., & Arslan, F. (2011). The relationship between reaction time and decision-making in elite kickboxing athletes. *World Applied Sciences Journal*, 12(10), 1826-1831.
- Dılmaç, 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.
- Gayretli, Z., & Yüksel, Ü. (2026). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çözüm odaklı düşünceleri ile etkili karar verme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1). <https://doi.org/10.71243/dksbd.1862790>
- Güler, B., Mergan, B., Kargün, M., & Yazıcı, Ö. F. (2022). Sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 381-396. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.317>

- Jiménez Sánchez, A. C., Lorenzo Calvo, A., Sáenz-López Buñuel, P., & Ibáñez Godoy, S. J. (2009). Decision-making of Spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 369-373.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631-652. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kaplan, E., & Certel, Z. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin akademik öz-düzenlemelerinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 8(1), 237-246. <https://doi.org/10.13114/MJH.2018.394>
- Karakuş, E., Karakuş, K. & Cevahircioğlu, B. (2025). Sporcularda öz düzenleme becerileri ile öz yansıtma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-70.
- Karaoğlu, B., & Pepe, O. (2020). Beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz düzenleme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 214-224.
- Keskin, A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik durumsal ilgilerinin algılanan yeterlilik ve öz düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kıloğlu, M. (2017). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kuşat, Z. (2023). Spor yapan bireylerin etkili iletişim becerilerinin karar verme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Nachmias, C. F. & Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences*. (5th Ed.) New York: St. Martin's Press.
- Özden, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özkatar Kaya, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-düzenleme ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Raab, M., & Gigerenzer, G. (2015). The effective use of heuristics in decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 19-30.
- Rusmana, R., Sulaiman, I., Rihatno, T., Chaniago, H., Samsudin, S., Asmawi, M., & Pavlovic, R. (2023). Effects of tactical game + encouragement on improve decision making and skill execution in basketball athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(5), 612-617.
- Sarı, M. (2023). Meslek lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik durumsal ilgileri ve algılanan öz düzenleme becerilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 342-349. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.019>
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), Article 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2015). Perspectives on active and inhibitive self-regulation relating to the deliberate practice activities of sport experts. *Talent Development & Excellence*, 7(1), 29-39.

- Tekin, M., Özmutlu, 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.
- 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.
- Tezel Şahin, F. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Özel Sayı 4), 425-438. <https://doi.org/10.14486/IJSCS406>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). Best practice for youth sport. *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492595267>
- 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, Konya.
- Young, B. W., Wilson, S. G., Hoar, S., Bain, L., Siekańska, M., & Baker, J. (2023). On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment toward practice. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089110>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2



Bu makale Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası lisansı ile lisanslanmıştır.