



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**TENİŞÇİLERDE İMGELEME VE KARAR VERME
BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

CAN GÖKTAŞ

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

**SAMSUN
2022**

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**TENİSÇİLERDE İMGELEME VE KARAR VERME
BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Can GÖKTAŞ

Danışman

Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Can GÖKTAŞ tarafından, Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan “Tenisçilerde İmgeleme ve Karar Verme Biçimlerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 18.2.2020 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği / oy çokluğu ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığımı taahhüt ve beyan ederim.

İmza
... /... / 2022
Can GÖKTAŞ

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: Tenisçilerde İmgeleme ve Karar Verme Biçimlerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 02.06.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 23

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

İmza
... /... / 2022
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

ÖZET

TENİSÇİLERDE İMGELEME VE KARAR VERME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Can GÖKTAŞ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Ocak/2022

Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu çalışmanın amacı tenis sporcularının imgeleme ve karar verme becerilerinin incelenmesidir. Çalışmaya 114 tenisçi gönüllü katılmıştır. Katılanların 74 tanesi erkek 40 tanesi kadın sporcudur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri ve “Karar Verme Stilleri” ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların karar verme stillerini belirlemede, Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Taşdelen (2002) tarafından yapılan "Karar Verme Stilleri Ölçeği" kullanılmıştır. İmgeleme biçimlerini tespit edebilmek için Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Ölçek 21 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” oluşturmaktadır. Çalışmada ikili grupların karşılaştırılmasında t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ANOVA testleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin bilişsel imgeleme puanı kadınlardan yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Rasyonel karar verme alt boyutunda da erkeklerin puanı kadınlardan yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yılına ve sporcuların yaşına göre yapılan karşılaştırma sonucuna göre daha düşük yıla sahip olan tenisçilerin motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel özel imgeleme puanı daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sezgisel karar verme alt boyutunda sadece tenis sporu yapanların puanı daha önce başka branş yapanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmanın sonuçlarına göre tenisçilerde spor yaşının imgeleme alt boyutlarında farklılaştığı, bu farklılaşmanın sporcuların tecrübesi ile ilişkili olduğu ifade edilebilir. Tecrübesi daha az olan sporcular daha fazla imgeleme kullanmaktadır. Tecrübesiz sporcular bu eksikliklerini kapatılmak amacıyla imgeleme kullanmaktadır. Tenis branşına yeni başlayan sporcuların imgeleme çalışmaları yapmaları performans gelişimi açısından önerilebilir. Antrenörler antrenman programlarının içine imgeleme çalışmalarını da dahil edebilirler.

Anahtar Sözcükler: İmgeleme, karar verme, tenisçiler, performans

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF IMAGINARY STYLES AND DECISION FORMATS IN TENNIS PLAYERS

Can GÖKTAŞ

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Sport Management

Master, February/2022

Supervisor: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

This study aims to examine the imagination and decision-making skills of tennis players. 114 tennis players voluntarily participated in the study. 74 of the participants are male and 40 of them are female athletes. The research used the Imagination Inventory in Sports and "Decision Making Styles" scale as data collection tools. The "Decision Making Styles Scale", developed by Scott and Bruce (1995) and adapted to Turkish by Taşdelen (2002), was used to determine the decision-making styles of the athletes. In order to determine the imagery styles, the Sports Imagery Inventory, developed by Hall et al. (1998) and adapted into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012), was used. The scale consists of 21 questions and 4 sub-dimensions. The sub-dimensions of the scale; "Cognitive Imagery", "Motivational Special Imagery", "Motivational General Arousal" and "Motivational General Mastery". In the study, t-test was used to compare paired groups, and ANOVA tests were used to compare more than two groups. According to the results obtained, men's cognitive imagery scores were higher than women's ($p < 0.05$). In the rational decision making sub-dimension, men's scores were higher than women's ($p < 0.05$). According to the results of the comparison made according to the sports year and the age of the athletes, the motivational general arousal and motivational specific imagery scores of the tennis players with a lower year were found to be higher ($p < 0.05$). In the intuitive decision making sub-dimension, the scores of those who only played tennis were found to be significantly higher than those who did other branches before ($p < 0.05$). According to the results of the study, it can be stated that sports age differs in the sub-dimensions of imagination in tennis players, and this differentiation is related to the experience of the athletes. Athletes with less experience use more imagery. Inexperienced athletes use imagery to make up for these shortcomings. It can be suggested that the athletes who are new to the tennis branch should do imagery exercises in terms of performance development. Coaches can include imagery in their training programs.

Keywords: Imaginery, decision making, performance, tennis player

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamda engin bilgi ve tecrübesiyle değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Osman İmamoğlu'na ve jürime gelerek değerli yorumlarda bulunan hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez yazım sürecindeki desteklerinden dolayı Dr. Hamza KÜÇÜK hocama çok teşekkür ederim.

Can GÖKTAŞ

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	İ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VETEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. İmgeleme Kavramı	2
2.2. İmgeleme Kuramları.....	3
2.2.1. Dikkat Düzenleme	3
2.2.2. İkili Kodlama.....	3
2.2.3. Sembolik Öğrenme	4
2.2.4. Psikonöromuskular kuram.....	4
2.3. İmgeleme Çeşitleri.....	4
2.3.1. İçsel İmgeleme.....	4
2.3.2. Dışsal İmgeleme	5
2.4. Karar Verme.....	5
2.4.1. Karar Verme Süreci	7
2.4.2. Karar Verme Stilleri.....	9
2.4.3. Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler	10
2.4.4. Karar Vermede Çevresel Faktörler	12
2.4.5. Sporda Karar Verme	12
3. YÖNTEM.....	14
3.1. Evren ve Örneklem.....	14
3.2. Verilerin Toplanması	14
3.2.2. Sporda İmgeleme Envanteri	14
3.2.3. Karar Verme Stilleri Ölçeği	14
3.3. Verilerin Analizi.....	15
4. BULGULAR.....	16
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	20
KAYNAKLAR.....	25
EKLER.....	30
ÖZGEÇMİŞ.....	33

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1 Cinsiyete göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması.....	16
Tablo 1.2 Cinsiyete göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması	16
Tablo 1.3 Yaş gruplarına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması	17
Tablo 1.4 Yaş gruplarına göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması	17
Tablo 1.5 Spor yılına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması	18
Tablo 1.6 Spor yılına göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması.....	18
Tablo 1.7 Tenise başlamadan önce başka branş yapanlarla imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması.....	19
Tablo 1.8 Tenise başlamadan önce başka branş yapanlarla göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması.....	19

1. GİRİŞ

Tenis günümüzde popülerliği artan bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır. Tenis branşına her yaştan insan katılabilmekte hem sağlığına faydası olmakta hem de stresten uzaklaşabilmektedir. Bu sayede kişilerin fizyolojik, zihinsel, kemik ve kas sisteminin gelişimi de sağlanmaktadır (Akşit, 2002). Tenis sporunda çok fazla değişken unsur devreye girmektedir. Branş özelliği olarak tüm kas gruplarına hitap etmesinden dolayı fiziksel özellikler ön plandadır. Çabukluk, sürat, reaksiyon hızı, çeviklik gibi özelliklerin de efektif olarak kullanılması gerekmektedir. Enerji sistemlerinin aktif olarak devrede olduğu bu branşta anaerobik ve aerobik güçlerin yüksek olması gerektiği gibi kasların da güçlü olması önemlidir (Özcan, 2011). Sportif performansın ortaya çıkartılmasında ve yüksek seviyede sürdürülebilmesinde çok fazla faktör devreye girmektedir. Bu faktörlerin içinde kalıtım (genetik), antrenman ve psikolojik unsurlar yer almaktadır. Bir diğer faktör olarak sosyo kültürel durum, sporcuların katıldığı müsabaka sayısı gibi unsurları ifade edilebilir (Joseph, 2004).

Üst düzey performansın sergilenebilmesi için antrenman kadar psikolojik süreçlerin de iyi yönetilmesi gerekmektedir. Zihinsel antrenman gibi sporcunun hayal etme becerisi ile performansın gelişebileceği de düşünülmektedir. Altıntaş ve Akalan (2008) zihinsel antrenman yolu ile sporcunun performansının arttırılabileceğini ifade etmiş, zihinsel antrenmanın önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Tenis branşında topa vuruşlar arasında çok fazla zaman bulunmamaktadır. Rakipten gelen topu karşılarken aynı zamanda bir hücum strateji de belirlenmesi gerekmektedir. Vuruşlar arasında çok fazla düşünmeden karar verilmesi gerekir. Burada da devreye karar verme becerisi girmektedir. Karar verme davranışında artarda devam eden bir süreç bulunmaktadır. Kişi karar verme esnasında kendine özgü bir yaklaşım sergiler. Değerlendirme sonucunda en uygun seçeneği belirler, olası sonuçları düşünerek en iyi seçeneğe karar verir (Alver, 2011).

Anlık karar vermenin önemli olduğu tenis branşında karar verme stilleri ve sporcuların kendilerini imgeleme biçimleri önemli olmaktadır. Buna bağlı olarak yapılan bu çalışmanın amacı tenisçilerin imgeleme ve karar verme biçimlerini araştırmaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İmgeleme Kavramı

İmgeleme kavramı, zihinde bir becerinin canlandırılarak hareket oluşmadan öncelemesidir (Başer, 1998). İmgeleme, düzenli olarak zihinde canlandırma yolu ile hareket oluşmadan bir becerinin öğrenilmesi veya daha önceden kazanılmış bir becerinin geliştirilmesi, mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Hall (2001), gerçek yaşantı ile imgeleme arasında benzerlik olduğunu ifade ederek, hareketlerin tahmin ve hissedilebilir olduğunu ifade etmiştir.

Morris ve ark (2005), imgelemenin algısal, duygusal ve duyumsal özelliklerden oluştuğunu belirtmektedir. Parnabas ve ark. (2015), imgelemeyi beynin dili olarak ifade etmiş, beynin gerçek bir olay ile imgelemenin benzer özellikleri kullandığına vurgu yapmıştır. Matlin'e (1989) göre ise imgeleme bedensel olarak var olmayan nesnelerin zihinde canlandırılmasıdır. İmgeleme, insan hafızasında oluşan boşluğu doldurmak olarak ta karşımıza çıkmaktadır (Pelaprat and Cole, 2011). İmgeleme, zihinsel bir süreç olmasına karşın motor becerilerini geliştirmek için de süper bir yoldur. Yalnızca geçmiş hayata veya o âna özgü değil, gelecekteki aktiviteye yönelik zihinsel deneyimlerde imgeleme yoluyla mümkün olabilir (Andersen, 2000).

Spor boyutunda ise imgelemenin temel kullanım şekli performansı artırmaya yönelik önem taşımaktadır. Sporda imgeleme insanın kendi performansının dengesini sağlamak, kaygı duyduğu noktalar konusunda minimum endişe ile hareket etmesini sağlamak yönünden önemlidir. (Abdin, 2010). İmgelemenin amacı spor yeteneklerinin geliştirilmesi, var olan yeteneklerin geliştirirken müsabaka performansının üst seviyeye çıkarılmasıdır. (Vealey and Walter, 1993). Spor müsabakalarında maç sonucunu etki eden sporcuların fiziksel yapıları, fizyolojik özellikleri, teknik-taktik bilgileri gibi etkenlerin yanında psikolojik etkenlerde önem kazanmıştır. Sporcular ve antrenörler kondisyon antrenmanları ve taktik antrenman yanı sıra mental antrenmanlara da önem kazandığı düşünülmektedir. Bu mental antrenmanlar arasında imgeleme çalışmaları, sporcuların müsabaka performansını artırmak ve ulaştıkları performans seviyesini bir üst seviyeye çıkarabilmek için belirli aralıklarla antrenmanlara dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir (Weinberg and Gould, 2003).

Sporcuların antrenmanlarında imgelemeye yönelik çalışmalar yapması ile birlikte hem fiziksel etkinlikleri hem de zihinsel yetilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu antrenman ile öğrenilen yetilerin kullanılması, geliştirilmesi, yanlış

uygulanan hareketlerin düzeltilmesi gibi, müsabaka sırasında duygu kontrol altına alınması, hedefe odaklanmanın ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik değişimler de sağlanabilir. Sporcuların başarıya odaklanmaları ve başarıyı zihinde canlandırma ile zihinlerinde olumlu düşünceler kurmaları başarıyı yakalama açısından önem arz etmektedir. Nedeni şu ki pozitif düşüncedeki eylemler sporcuların hareketlerini daha iyi yönde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

2.2. İmgeleme Kuramları

2.2.1. Dikkat Düzenleme

Sporcuların, kendi fiziksel özelliklerine göre imgeleme sistemleri farklılık içermektedir. Sporcular için dikkat düzenleme çalışmalarının önemi, kendi performanslarını doğru şekilde yönetilmek adına önem taşımaktadır (Yörükoğlu, 1986). İmgeleme, sporcunun iyi bir performans sergilemek için gerekli olan göreve odaklanması hususunda da yardımcı olmaktadır. İmgeleme çalışmalarının tekrar edilmesi yalnızca bilişsel açıdan değil, fizyolojik boyutlarda da gerçekleştirilir. İmgeleme, sporcuların müsabaka esnasında fizyolojik açıdan yeterli düzeyde uyarılmışlık seviyesini öğrenmelerine de olumlu yönde katkıda bulunur. Aynı zamanda bilişsel açıdan gerçekleştirilen imgeleme, görev içinde bulunan düşüncelere odaklanmayı geliştireceğinden dolayı, görev dışı olan düşüncelere odaklanmaktan da kaçınmaya da yardımcı olacaktır (Hecker ve Kaczor, 1988, s. 363-373).

Dikkat düzenleme konusunda sporcuların gerek antrenman esnasında gerek ise müsabakadaki performans esnasında öğrendikleri hareketlerin doğru şekilde tekrarlanması önem taşımaktadır (Akkarpat,2014).

2.2.2. İkili Kodlama

Paivio (1971), imgelemede iki tür bellek bulunduğunu öne sürmüştür görsel ve sözel olmak üzere; Bu iki bellek, imgelerin hafızaya kodlanmasında bağımsız fakat kısmen birbirine bağlı çalışmaktadır. Buna örnek olarak ise, kort tenisinde tek el ile yapılan (forehand) vuruş becerisinin imgesel olarak kodlanmasında, yer alan becerinin ismi (forehand) sözel belleğe kodlanırken, vuruşun yapılış şeklinin görsel belleğe kodlanması verilebilir.

İkili kodlama kuramı kapsamında, öğrenilen kelimenin veya görülen imgenin eşleşmesi öğrenmeyi sağlanmaktadır. Bu kapsamda top, raket ve tenis sporunun eşleşmesi, top kelimesi ve raketin imgelemesi ile meydana gelmektedir (Erkmen, 2010). Uyarıların iki farklı şekilde bellekte kodlanması, tek bir kodlamaya oranla

daha rahat olduğu bilinmektedir. Spor özelinde bir hareketin öğrenilmesi, kodlamanın farklı şekillerde devam etmesi öğrenmenin etkin kılınmasını sağlamaktadır.

2.2.3. Sembolik Öğrenme

İmgeleme, bireylerin yaptığı davranışın en ince ayrıntısına kadar incelenmesini, anlaşılabilir olmasını savunan bir kuramdır. Kuramın temelinde ise, hareket merkezi beyin mekanizmasında kodlanıyor olmasına dayanmaktadır (Abdin, 2010).

Sembolik öğrenme teorisinin temelinde, hareketlerin sembolik olarak merkezi sinir sistemine kodlanmasıdır. Bununla birlikte, imgelemenin sporculara belirli hareket modelleri için öncesinde zihinsel bir plan sağlayan, bilişsel bir kodlama sistemi rolünü üstlendiği belirtilmiştir (Martin ve ark., 1999). Sonuç olarak sembolik öğrenme kuramına göre imgeleme, sporcuların müsabaka sırasında hareketlere daha alışık olmalarını ve hareketlerin daha kolay yapılmasını sağlamaktadır (Singh, 2018).

2.2.4. Psikonöromuskular kuram

Psikonöromusküler kuram hatasız olarak imgelenen görüntülerin, olayların etrafında, gerçeğine aynı olarak nöromusküler cevaplar çıkaracağını öne sürmektedir (Konter, 1999). Psiko-Neuromuscular kuram üç ayrı başlıktan oluşur. Birincisinde sporcu, mental antrenman ile yeteri kadar rahatlamalıdır. İkincide sporcular kendi spor branşlarına özgü teknik antrenman yaparken taktik plan yaparak zihinde canlandırmalar yaparak pratik yaparlar. Üçüncüde ise olabildiğince müsabaka anını yani ortamında kendi yeteneklerini uygulamayı gerçekleştirirler (Abdin, 2010).

Richardson (1967)'un ve Hale (1994)'nin yapmış olduğu çalışmalar sonucunda imgeleme sırasında oluşan kas hareketlerinin neticesinde gösterilen performansa olan etkisinin olumlu yönde olduğu bulunmuştur. Yani, imgeleme hareket anında kaslarda bir uyarılma meydana gelir bu uyarılma hareketin uygulandığı gerçekte oluşan uyarılmaya göre daha düşük düzeydedir.

2.3. İmgeleme Çeşitleri

2.3.1. İçsel İmgeleme

Sporcular, zihinlerinde gerçekleştirdiği pratiği kendi bedeninin içinden gördüğü gibi görebilir (Williams, 2010, s. 270). İçsel imgelemede zihinde gerçekleştirilen olayı uygulayan kişi kendisidir. Ayrıca uygulama kişinin kendi tarafından gerçekleştirir. İmgeler, hareket ve duyu sezilerinden gelmektedir (Weinberger and Gould, 2005).

İçsel imgelemede kişi kendi vücudunun içerisinde. Durumlar karşısında dikkat eder, fakat kendi vücudunu göremez. Örneğin; basketbol oyununda savunma

yapan bir oyun kurucunun karşısında hücum oyuncusu savunma oyuncusunun yapabileceği teknik hareketleri tekrar tekrar imgeleyerek müsabaka sırasında yapacağı hücum etkinliği düzeyini arttırabilir (Weinberger and Gould, 2011).

2.3.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgelemede içsel imgelemenin tam tersi olarak kendi bedenini hayal ediyormuş gibi dışardan bir gözlemci gibi zihninde canlandırmasıdır. Böylece sporcu dışsal imgeleme ile kendini televizyon ekranında izliyormuş gibi yaptığı hareketlerin ve becerilerin nasıl sergilediğini görebilmektedir. Ayrıca kendisini farklı açılardan rahatlıkla görme imkânı vardır. Başka bir yararı ise sporcu kendisini teknik becerilerini gerçekleştirirken görmesi motive olduğunu gözlemlemesidir. Dışsal imgelemeyi uygulayan sporcu odaklanma yeteneği gelişir. Sporcu, hareketlerini uygularken tekniği nasıl gerçekleştirdiğini ve hareketleri uygularken yanlış veya eksik yaptığı yerleri bularak kendini geliştirme imkanı bulur (Weinberger ve Gould, 1995).

Sporcunun müsabaka sırasında iyi performans sergileyen başka bir sporcuyu analiz etmesi ve ardından onu imgelemesinden bahsedilebilir. Sporcunun kendisini dışardan gördüğü gibi imgeleme çalışmaları yapması, sporcunun kendisini gerçekte olduğu şekilde kendi vücudunun içinde algılayarak yaşadığı içsel imgeleme, sporcunun performansını çok iyi ortaya koyan birini izlemesi ve bunun hemen ardından imgeleme yapması ve bütün bu imgeleme çalışmalarının bütününi içeren imgeleme çalışmalarının yapılmasıdır. Yani kısaca özetlemek gerekirse sporcu kendi vücudunun içinde yaşananları imgelerken, kendini hayal ediyormuş gibi dışardan imgeleme, beceriyi çok iyi sergileyen birini imgeleyerek çalışma, durum ve gereksinimlere göre bu 3 durumun kombine edilerek çalışmasıdır (Konter, 1999).

2.4. Karar Verme

İnsanlar gündelik yaşamda ne zaman ne giyecekleri ne zaman uyanacaklarını, iş hayatında veya gündelik hayatta ne iş yapacakları ile ilgili birçok karar verirler. Bu kararlar önem sırasına göre farklılık gösterebilir; ancak yine de genel bir yapıya sahiptirler (Byrnes, 2002, s. 208). Bu süreçte insanın hedeflere doğru varabilmesi için doğru ve sağlıklı karar vermesi gerekir (Çolakkadıoğlu, 2010). İnsanların doğru zamanda verdiği kararlar kişilerin yaşamında olumlu gelişmelere neden olurken, yanlış alınan kararlar kişinin yaşamını negatif yönde etkileyebilir. Zaman geçtikçe daha karışık bir hal alan sosyal ilişkiler içinde bireyler yeni problemler karşısında kendileri için alınabilecek en doğru kararı vermek durumunda kalmaktadırlar. Kişinin

konumu gereği ihtiyacı duyduğu ve bu ihtiyacı gidermek amacıyla var olan doğru seçeneklerden, bulunduğu ortama doğru olan kararın tercih edilmesi anlaşılabilir (Güçray, 1998, ss. 7-16).

Karar kapsamı içerisinde potansiyel etkiden ve onun kapsamından söz etmek gerekir. Bir kararın sonucu çok fazla sayıda kişiye etkileyebileceği gibi, ücret veya ürün gibi konularda da etkili olabilmektedir (Fitzgerald, 2002). Bu gibi nedenlerle, karar verme bilişsel bir süreç olarak yaşamsal öneme sahiptir. Doğru verilen kararların olumlu etkileri olacağı gibi, yanlış kararların da olumsuz etkileri olmaktadır. Günümüzde insanlar pek çok uyarana maruz kalmaktadır. Bu uyarılar ekonomik, siyasi veya teknolojik gelişmelerden etkilenmekte daha karmaşık hale gelmektedir. Bunun sonucunda da insanlar karar vermede zorluk yaşamakta alternatifler arasında hangisini seçeceğine dair daha fazla düşünmeye ihtiyaç duymaktadır (Çoban ve Hamamcı, 2006).

Karar verme aşaması, karar verme ihtiyacı duyulan bir durumun ortaya çıkması ile başlamaktadır. Karar vermeyi gerektiren bir durumun olduğu anlaşıldıktan sonra ise karar verme durumunun anlam kazanması ve sınıflandırılma aşamasına geçilmektedir. Daha sonrasında ise verilebilecek kararlar için seçenekler oluşturulur ve bu seçenekler hakkında veriler toplandıktan sonra en doğru seçenekte karar verilir (Yıldız, 2012). Bir kararın içinde zıt fikirlerle birlikte alternatif seçimler de yer almaktadır (Mettas, 2011). Bununla birlikte kararların içinde sıklıkla çatışma bulunmaktadır (Baron, 2008). Karar verme süreci basit gibi görünse bile karmaşık bir süreçtir. Bazı durumlarda grup sayısı az, karardan etkilenecek kişi sayısı az olabilir veya değerler açık ve net olabilir. Bu gibi durumlarda karar verme süreci hızlı olacağı gibi kolay da olur. Fakat amaçlar farklı, alternatiflerin çok ve karmaşık, belirsizliklerin büyük ve etki alanının fazla olduğu durumlarda ise karar verme zorlaşır (Parnell vd., 2013).

Karar verme süreç gibi düşünüldüğünde, “bilgiyi uygulamayı veya üretmeyi içeren bir düşünme süreci” olarak (Marzano vd., 1991) ifade edilmektedir. Bir eylemin gidişatını belirlemek için ifade edildiğinde “davranışları yönlendirmek için birden fazla olası eylem seyrini belirlemede bilgilerin kullanılmasını içeren bir eylem” olarak ifade edilebilir. Birden fazla seçenek arasından tercih yapılacaksa “olası alternatifler arasında en uygun çözümün seçimini ifade eden, bir kişinin iki ya da daha fazla olası seçenek arasından seçim yapma süreci” tanımı karşımıza çıkmaktadır (Juniper, 1976). Rausch (2005)’a göre etkili karar verme şu aşamaları içerir: ilk önce konuyu anlama,

öncelikleri belirleme, ilgili bilgileri bulma, en doğru alternatifi seçme, alternatifi uygulama ve ulaşmak istenilen sonuca yönelik uygulama çalışmalarını yönetme.

Karar verme, “yöneticilerin pozisyonları gereği en asli görevlerinden biridir” (Cosgrave 1996). Harrison’a (1996) göre ise karar verme davranışı, “yöneticilerin davranışları toplumdaki diğer meslek gruplarında farklılık gösterebilir. Öte taraftan Laroche’ye (1995) göre “yönetim eylemi bütünüyle karar verme” olarak görülebilir.

Karar verme, “bir bakıma seçim yapmaktır ve kişiyi hedefe doğru götüren bir araçtır, gerçekleşmesi muhtemel eylemleri planlı şeklinde olduğu bir düşünme türüdür” (Marzano ve Pickering, 1991, s. 108). Bu seçim esnasında, tercih etme, benimseme faktörleri etkindir. Yani karar verme seçim yapma ile benzer anlama gelmektedir (Koçel 2007). Kişi elindeki var olan seçeneklerden belli kriterlere göre tercih yapmaktadır (Güçray, 2001).

Karar verme sürecinde strateji seçimi bulunmaktadır. Bu süreçte zihinsel görevler bulunduğu için önemli düşünme yapılarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Glathorn ve Baron, 1991). Karar verme, sırasında kişi olasılıkların arasından en iyi tercihi yapmakta, alternatifler arasında seçim yapmaktadır. Bu sayede kişi hedefine ulaşabilmektedir (Marzano vd., 1991).

Karar verecek bireylerin en doğru kararı verebilmesi için hangi aşamalardan geçtiğine bağlıdır. Simon karar vermeyi aşağıdaki gibi üç aşamada ifade etmektedir;

- Karara dair izlenecek en doğru planlama,
- Kararı verilecek konuya dair veri toplama,
- Karar için oluşturulan seçeneklerden en doğru olanı seçmedir (Simon, 1974, s.

3).

Karar verme sonuç olarak en iyi hedefe ulaşmak ve riskleri minimum düzeyde tutmak için bir teşebbüstür. Farklı kişilerden alınan bilgiler daha doğru vermeye yardım edebilir. Yani insanların karar verme sürecine katılıp görüş bildirisini yapmaları son derece önemlidir.

2.4.1. Karar Verme Süreci

Karar verme eylemi yaşamın her anında kendini hissettirmektedir (Ulufer, 2013). İnsan, ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken karar verme sürecinin içinde bulunmaktadır. İnsanı diğer canlılardan ayıran unsurlardan birisi de iç güdüleri ile değil karar verme ile hayatını devam ettirmesidir (Kuzgun, 2014). Karar verme durumunda bir dengeleme süreci söz konusudur. Bu süreçte kişi, ihtiyaçları ve çevresel

koşullar arasında bir uyum sağlar (Marco vd, 2003) ve etkin bir şekilde aktif rol almaktadır. Kişi karar verme sürecinde, karışık bir veri toplarken, bu araştırmada birey çevresinde giderek artış gösteren cevaplar almakta, bazı bilgileri detaylı ele alıp incelemekte, yanlış olan bilgileri elinden çıkarmakla, ileriye dönük plan yapmaktadır. Karar verme süreci bir bakıma kişinin kendi dünyasında denge sağlama süreci olabilir. (Marco, 2003).

Anna S. Ochoa-Becker (2007; Akt. Açıklan, 2017)'e göre karar verme süreci aşağıda belirtilen durumlardan oluşur:

- Bir konuyu anlayabilmek,
- Konu ile ilgili detaylı bilgi toplayabilmek,
- Bir iddianın geçerliliğini test etmek,
- Bireyin aldığı karara bağlı olarak değerlerini belli etmek,
- Yasaların uygulanması veya değişmesi için yapılan destekler ve çalışmalar,
- Seçimlerde parti veya bireyler için oy kullanmak

Drucker (1967) etkin karar alabilmek için sistematik bir süreçten bahseder ve bu süreci altı adımda. Bu adımlar:

1. Sorunun sınıflandırılması,
2. Sorunun ne olduğunun tanımlanması,
3. Sorunun cevabının belirlenmesi,
4. Çözüm koşullarını karşılamak için neyin kabul edilebilir olduğundan çok neyin “doğru” ne olduğuna karar verilmesi,
5. Karar verilen eylemin gerçekleştirilmesi,
6. Kararın geçerliliğini ve etkinliğini gerçek olaylarla test etmek.

Karar verme olayı anında gerçekleşmiş gibi görünse de aslında bir takım işlemin sonucudur. İşlemleri sona götüren bir takım eylem olarak tanımlayabiliriz. Karşılaşılan farklı tarzlardaki sorunları çözmek için yapılan farklı eylemler karar verme sürecini oluşturur. Evrensel olarak belirlenmiş ortak bir karar verme süreci yoktur. Kararın yönetim tarzına, türüne, işin yapısına, karar vericinin şahsi görüşlerine ve çevresel koşullara göre farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir (Akaytay, 2004, s. 6).

Karar vermeyi, adaletli ve eşit şekilde ele alan Ochoa Becker (2012), karar verme sürecinin kişilerin, çözümü güç olan sorunlarının nasıl çözüleceğini içeren bir süreç olduğunu belirtir. Kişiler içinden çıkılması zor konuları doğru ve güvenilir bir ortamda desteklemek için kanıt olarak kullandıkları doğru bilginin önemi ve doğruluğunu ele almak zorundadır. Demokratik birey olarak karar verme süreçlerinin

adımların şu aşamalarla belirler:

1. Konuyu tespit etmek,
2. Konuyla ilgili bilgileri toplamak,
3. Bilgilerin güvenilirliği için bilgilerin doğruluğunu araştırmak,
4. Karara kılavuz etmesi gereken değerleri belirlemek ve seçmek,
5. Kamu politikalarını desteklemek ve güçlendirmek,
6. Kamu kurumu için adayları belirlemek,
7. Bir durumu çözmek için gerekli olan davranışı seçmek (s. 123-124).

Karar verme sürecinde, “amacın belirlenmesi ve sorunun tanımlanması”, “önceliklerin belirlenmesi”, “seçeneklerin ve çözüm alternatiflerinin tespiti”, “geliştirilen seçeneklerin incelenmesi”, “seçim kriterinin belirlenmesi ve seçimin yapılması”, aşamaları vardır.

Karar verme sürecini başka bir açıdan değerlendiren Mann vd. (1988), bu süreci beş evrede açıklar. Bu evreler:

1. Amaçların belirlenmesi
2. Amaçlara ulaştıracak seçeneklerin belirlenmesi
3. Alternatiflerle ilgili bilgilerin toplanması
4. Her seçimin etkisinin incelenmesi
5. Karar verme sürecinin tekrar gözden geçirilmesi.

Gelatt (1962) ise hedeflerin açık bir şekilde tanımlanması gerektiğini belirtir. Bu aşamada veriler toplanır. Kişinin hedefe ulaşabilmesi için verilerin analiz edilmesi gerekir. Ayrıca olası alternatifler incelenir ve karar sonuçlarına göre değerlendirilir.

2.4.2. Karar Verme Stilleri

Bireyler kendi kişisel özelliklerine göre farklı karar verme stilleri kullanırlar. Karar verme stili; kişi karar alma aşamasında bir kişinin yaklaşımını veya tepkisini düşünerek hareket eder. Yani birey, probleme nasıl yaklaşacağını kendi kişisel özellikleridir. Karar verme stili, daha önce alınan kararın alışkanlığı olarak tanımlanabilir. Buna göre karar verme stili, öğrenmeye, öğretmeye ve araştırmaya açıktır (Phillips ve ark. 1984).

Karar verme stili, birey karar verirken toplanan veriler ve düşünülen alternatif yollardır. Beş değişik karar verme stili vardır (Scott, 1995, ss.818-831). Bunlar:

- Akılcı karar verme stili: Karar verme aşamasında, kişi karar verirken gerekli incelemeleri ve analizleri yaparak içinde bulunduğu duruma en doğru seçeneği

bulmasıdır. Akılcı karar verme stiliyle hareket eden kişiler davranışlarını sergilerken daha dikkatli davranırlar.

- Sezgisel karar verme: Karar verme sürecinde öngörülerini ve duyularıyla karar verirler, sezgisel karar stiline sahip bireyler, diğer karar verme stillerine göre daha hızlı bir şekilde karar verir ve karar verirken önsezilerin ışığında karar verirler.

- Bağımlı karar verme: Bağımlı karar vermede bireyler başkalarının yaptığı görüşlere göre karar alabilirler. Bu stile sahip bireyler aldıkları kararları diğer bireylerin hissetmesinden kaçınmazlar.

- Kaçınan karar verme: Bu durumdaki bireyler genelde karar verirken verilecek kararın doğruluğundan şüphe duydukları için karar vermemek için karar vermekten kaçınırlar. Kaçınan karar verme stilinde bireyler, karar verirken hata yapma korkusu ön plana çıktığı için uzaklaşma eğilimi gösterirler.

- Spontan karar verme: Bu stile sahip bireyler karar verme durumunda o an yaşanan ortamın durumuna ve koşuluna göre karar vermesidir.

Bazı araştırmacılara göre, karar verme stilleri konusunda olay anında karar verememe seçeneğini ayrı olarak ele alınmasını ve bu konunun üstünde daha fazla çalışılması gereken bir konu olduğunu belirtmektedirler. Karar verme stilleri üzerine yapılan araştırmalar ele alındığında doğru ve en etkili kararı vermede en uygun stilin akılcı karar verme stili olduğu belirtilmektedir (Bacanlı, 200, ss. 7-14).

2.4.3. Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler

Karar verme süreci birçok değişkeni içinde barındıran zor bir süreçtir. Kişilerin sosyal yaşantısı, ekonomik gücü, siyasal birikimleri, kültürel etkileşimleri, kişilik özellikleri, dış grupların etkisi ile alınacak kararın şekillenmesinde önemli bir belirleyici konumdadır(Halis, 2002, s. 61).

Mettas (2011) ise, farklı araştırmacıların yaptığı araştırmayla elde edilen bilgilerle, en doğru kararı vermek için uygulanabilecek yol haritası belirlemiştir. Belirlediği yol haritasını kurguladığı yol üzerinden açıklamıştır. Ona göre karar verme sürecinin adımları şu şekildedir:

1. Problemi Belirleme: İyi bir gözlem yeteneği ve doğru değerlendirme. Karar verme sürecinin bu basamağında amaç bireylerin ihtiyaçlarına karşılık gelen probleme karşı en uygun strateji üretmek.

2. Kriterleri Belirlemek: Alınan kararlar, karar veren için, birden fazla amacı başarmayı hedefler. Akılcı karar verici, karar verme sürecinde tüm ilişkilerini ele alır

ve doğru kararı verir.Kendine özgün bir kriter, dizayn edilmiş bir karar verme sürecinde, örneğin; ürünün kullanıma uygunluğu, ürünün güvenliği, özellikleri, zaman sınırlılıkları bakımından sonuç olarak ihtiyaca karşılık gelmelidir .

3. Kriterlerin Ağırlığı: Karar veren kişi önem sırasına göre konuları belirli bir sıraya koyar. Karar verici, verdiği kararların her birine önem sırasına göre değer bilir ve ona göre hareket eder.

4. Alternatif Üretmek: Karar verme sürecindeki dördüncü adım, ortada olan problemlerin çözümlenmesi konusunda tanımlama yapılması gerekir. Üçüncü adımda belirlenen kriterlere en doğru çözümler belirlenir.

5. Her Bir Alternatifi Her Bir Kritere Göre Derecelendirme: Bu adımda karar veren kişi gelecek ile ilgi ön görmeyi, karşısına çıkacak problemleri ve problemlere karşı hangi pozisyonu alması gerektiği konusunda değerlendirme yapmak. Karar veren kişi belirlenen her bir kriteri, her bir seçenek üzerinden ortaya çıkan problemleri göz önünde bulundurarak değerlendirmek zorundadır. Bu adım karar verme sürecinin 3. ve 4. adımların ortak amacıdır.

6. En Uygun Kararı Hesaplamak: Beş adımın tamamı tamamlandıktan sonra, en doğru kararı vermek için süreç aşağıdaki basamaklardan oluşur: (1) Adımdaki değerlendirmelerin her bir kriterin ağırlığı ile çarpılması, (2) her bir çözüm için tüm kriterler boyunca ağırlıklı değerlendirmelerin toplanması ve (3) ağırlıklı değerlendirmelerin en yüksek toplamı ile en doğru çözümün seçilmesi (s. 65-66)

Karar verme esnasında oluşabilecek stresin karar vermeyi doğrudan etkilediği ve verilen kararın sonucunda oluşacak riskleri hissedildiğinde stres düzeyinin yükseldiği, bununla birlikte dikkatsizce karar vermeye neden olduğu ve yanlış kararlara yol açabileceği belirtilmektedir. Riskleri önemsenmeme veya algılanamadığı durumlarda ise seçenekler iyi bir şekilde ortaya çıkmayabilir ve sonuçta birey hata yapmaya, doğru olmayan bir karara yönelme olabilir. Orta seviyede yaşanan stres daha dikkatli kararın alınmasına sebebiyet verecektir (Güçray, 2001, s. 108).

Bireylerin kendilerine has özellikleri kararlarının verilmesinde belirleyici etkenlerdir (Halis, 2002, ss. 49-64).Kişiler tercih edebilecekleri seçeneklerle ilgili bilgi edinmesi ve bu bilgileri işleme koymaları psikolojik açıdan değişiklik gösterebilir ve bunun sonucunda farklı sonuçlar doğurabilir. Bu değişikliklerden birini de bireyin öngörüsü ve algısı oluşturmaktadır (Kurt, 2003, ss. 13-20).

Bireyler var olan seçeneklerinin miktarı da karar verme sürecine en önemli etkenlerindedir. Tercih hakkının birden çok olduğu durumlarda karar verecek olan

kişi karar aşamasında zorluklarla karşı karşıya kalabilir. Karar aşamasında yaşanan zorluk karar verecek olan bireyde stres oluşmasına sebep olabilir ve birey verirken ikilemde kalabilir (Tatlilioğlu, 2014, ss. 150-170).

2.4.4. Karar Vermede Çevresel

Çocuklar ergenlik dönemlerinde olgunlaşma gösterirken (Steinberg, 2008), insanların dostluk bağlarını, sosyal ilişkileri ve birbirleriyle olan ilişkileri sürdürmesi elverişlidir (Lewis and Rosenblum, 1975). Bu ilişkileri sürdürmek için, sosyal faaliyetlere katılım göstrebilmek ve doğru kararlar vermek önemlidir. Bu becerilerin geliştirilmemesi gündelik sosyal hayatta uyumsuzluğa neden olabilir. Arkadaş ilişkisi kurma bakımından gündelik hayatta yaşanan olaylar sosyal problem çözme ile açıkça ilişkilendirilir (Asarnow and Callan, 1985; Feldman and Dodge, 1987; Lochman and Lampron, 1986). Ayrıca, çocukların diğer arkadaşları tarafından benimsenmesi başarısı ya da başarısızlığı sosyal problem çözme yeteneklerinin bir kısmı tarafından belirlenir (Burks, Laird, Dodge, Petit and Bates, 1999; Dodge and Price, 1994).

Okullar çocukların gelecek ile ilgili yaşam becerilerine yönelik hizmet veren kurumdur. Çocuklara hizmet etmek için eğitim politikaları nezninde geliştirmelerine izin veren bir kurumdur. Temel karar verme yetenekleri, gündelik hayatta sorunlar karşısında önemli paya sahip olan genel okul müfredatı detaylı olarak anlatılır ve uygulanır. Ventura ve arkadaşları (2008), okuryazarlığın bireyler üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, Frame Line testinde batılı okula gidenlerin okula gitmeyen ya da kısmen okula gidenler arasında önemli farklar olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal hizmet ve karar verme arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmacılar ebeveyn ve çocuk arasında var olan ilişkiye bakmıştır. Ainsworth (1969, 1985) a göre anne ve babanın gündelik hayattaki karar vermeyi nasıl etkilediğine bakmaktadır. Ainsworth çocuk ve bakıcı arasındaki davranış yapılarını incelemiş ve ortaya çıkan sonuçta yapılarını ölçen bir ölçek tasarlamıştır. Yapılar, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kararsız bağlanma ve dağınık bağlanma olarak belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bir birey, erken duyarlılık yüzünden öz güveni yüksek kendine güvenen sosyal zekası yetişkin bir birey olacaktır (Ainsworth, 1985).

2.4.5. Sporda Karar Verme

Bireyler karar verme ve karar verme stilleri kişilerin günlük hayatını olduğu kadar spor hayatını da etkilemektedir. Sportif etkinlikler içerisinde zamanında ve doğru verilen kararlar sporcuyu mental açıdan olumlu olarak etkilediği gibi; verilen

yanlış kararlarda oyun içerisinde sporcuyu mental açıdan olumsuz etkileyebilir ve müsabakanın sonucuna etki edebilir (Leveaux, 2010, ss. 1-8).

Bireyler sosyal hayat dışında sportif mekanlarda da önemli karar verme olgusuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. İçinde bulunduğumuz ortamda etkin bir şekilde yürütülen spor etkinliklerinde oyun durumu daha hızlı karar verme ve daha fazla beceriye dayalı bir konuma gelmiştir. Rakibine karşı üstünlük kurma amacıyla yapılan hamleler oyundaki etkinliklerin farklılık göstermesi, topla oynanan spor branşlarında takımın dizilişi,saha içerisindeki değişimler nedeniyle sporcuların mücadele esnasında sürekli yeni f kararlarmaları gerekir. (Tekin ve Arkadaşları, 2009, ss. 42-56)

3. YÖNTEM

Bu çalışmada tenis sporcularının karar verme ve imgeleme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yöntem olarak nicel veri toplama (anket-ölçek) yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya başlamadan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 2021/327 karar sayısı ile izin alınmıştır.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Tenis Federasyonu sistemine kayıtlı, Türkiye Şampiyonasına katılan elit sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada tam sayı tekniği uygulanmış, araştırmanın örneklemini Türkiye Şampiyonasına katılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 144 sporcu oluşturmaktadır.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplama aracı olarak “*Sporda İmgeleme Envanteri*” (EK-1) ve “*Karar Verme Stilleri Envanteri*” (EK-2) kullanılmıştır. Bilgi formu ve ölçekler sporculara online olarak uygulanmıştır.

3.2.1. Sporda İmgeleme Envanteri

Araştırmada sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Hall ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen, ülkemizde Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından gerçekleştirilmiş 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşan “*Sporda İmgeleme Envanteri*” kullanılmıştır. Ölçek 7’li likert tipindedir (1=Nadiren; 7=Sıklıkla). Envanterde yer alan alt boyutlar ve alt boyutlardaki maddeler şu şekildedir:

1. Bilişsel İmgeleme (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15).
2. Motivasyonel Özel İmgeleme (3, 6, 8, 10, 20).
3. Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (11,12, 17, 19).
4. Motivasyonel Genel-Ustalık (16,18,21).

Bu çalışmada elde edilen Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,941 olarak bulunmuştur.

3.2.2. Karar Verme Stilleri Envanteri

Araştırmada sporcuların karar verme stillerini belirlemek amacıyla Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen ve ülkemizde Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması Taşdelen (2002) tarafından gerçekleştirilmiş 5 alt boyut ve 24 maddeden oluşan “*Karar Verme Stilleri Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert

tipindedir (1=Kesinlikle katılmıyorum; 5=Kesinlikle katılmıyorum). Ölçekte yer alan alt boyutlar ve alt boyutlardaki maddeler şu şekildedir:

1. Rasyonel Karar Verme Stili (1,2,3,4,5).
2. Sezgisel Karar Verme Stili (6,7,8,9,10).
3. Bağımlı Karar Verme Stili (11,12,13,14).
4. Kaçınma Karar Verme Stili (15,16,17,18,19).
5. Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili (20,21,22,23,24).

Bu çalışmada kullanılan Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0,877 olarak bulunmuştur.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen nicel verilerin analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar cinsiyet, yaş, spor yılı ve branş değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen farklar arasındaki anlamlılığı test etmek için parametrik test varsayımları sağlandığından ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız gruplar T testi, ikiden fazla grup karşılaştırmasında ANOVA ve farklılığın olduğu durumlarda farklılığın kimin lehine olduğunu tespit edebilmek için de Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde 144 sporcuya uygulanan ölçeklerden elde edilen nicel verilerin analizi doğrultusundaki bulgulara yer verilmiştir.

Cinsiyete göre imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 4.1) “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutlarında erkekler kadınlardan anlamlı olarak yüksek puana sahiptir ($p=0,012$ ve $p=0,019$). Diğer alt boyutlarda farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1. Cinsiyete göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Erkek	84	5,91	0,89	2,540	0,012
	Kadın	62	5,52	0,94		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Erkek	84	5,74	1,45	2,366	0,019
	Kadın	62	5,16	1,49		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	84	4,97	1,45	-1,166	0,246
	Kadın	62	5,25	1,37		
Motivasyonel Genel Ustalık	Erkek	84	5,96	0,95	0,661	0,510
	Kadın	62	5,86	0,93		

Cinsiyete göre karar verme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 4.2) “Kaçınma Karar verme” alt boyutunda erkekler kadınlardan anlamlı olarak yüksek puana sahiptir ($p=0,046$). Diğer alt boyutlarda farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.2. Cinsiyete göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	t	p
Rasyonel Karar verme	Erkek	84	22,71	2,48	-2,014	0,046
	Kadın	62	22,00	3,15		
Sezgisel Karar verme	Erkek	84	21,88	2,86	0,227	0,821
	Kadın	62	21,77	2,72		
Bağımlı Karar verme	Erkek	84	19,58	4,59	0,769	0,443
	Kadın	62	19,05	3,46		
Kaçınma Karar verme	Erkek	84	14,20	6,30	1,534	0,127
	Kadın	62	16,13	4,81		
Kendiliğinden Anlık Karar verme	Erkek	84	16,14	5,07	-0,750	0,455
	Kadın	62	16,74	4,34		

Yaş gruplarına göre imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 4.3), “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda 16-17 yaş, 18-21 yaş ve 22-25 yaş arasında olanlar 26 yaş ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p=0,029$). “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda 16-17 yaş ile 18-21 yaş arasında

olanlar 22-25 yaş ve 26 yaş ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$).

Tablo 4.1. Yaş gruplarına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Bilişsel İmgeleme	16-17 yaş	32	5,81	0,99	0,098	0,961	
	18-21 yaş	34	5,73	0,95			
	22-25 yaş	40	5,76	0,98			
	26 yaş üzeri	40	5,69	0,84			
Motivasyonel Özel İmgeleme	16-17 yaş	32	5,79	1,33	3,099	0,029	1-2-3>4
	18-21 yaş	34	5,72	1,3			
	22-25 yaş	40	5,67	1,32			
	26 yaş üzeri	40	4,9	1,79			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	16-17 yaş	32	5,74	1,13	7,055	<0,001	1-2>3-4
	18-21 yaş	34	5,56	1,17			
	22-25 yaş	40	4,63	1,49			
	26 yaş üzeri	40	4,64	1,46			
Motivasyonel Genel Uсталık	16-17 yaş	32	5,93	1,08	0,674	0,569	
	18-21 yaş	34	5,98	0,86			
	22-25 yaş	40	6,03	0,99			
	26 yaş üzeri	40	5,75	0,84			

Rasyonel Karar verme alt boyutunda 26 yaş ve üzeri olanlar 16-17 yaş ile 18-21 yaş olanlardan yüksek puana sahiptir ($p=0,018$). Kaçınma Karar verme alt boyutunda 16-17 yaş olanlar 18,21 yaş ve 26 yaş ve üzeri olanlardan daha yüksektir ($p=0,013$). Diğer alt boyutlarda fark yoktur ($p>0,05$) (Tablo 4.4).

Tablo 4.2. Yaş gruplarına göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Rasyonel Karar verme	16-17 yaş (1)		22,44	2,92	3,468	0,018	4>1-2
	18-21 yaş (2)	34	21,59	3,21			
	22-25 yaş (3)	40	22,00	2,97			
	26 yaş üzeri (4)	40	23,50	1,65			
Sezgisel Karar verme	16-17 yaş	32	21,88	3,01	1,422	0,239	
	18-21 yaş	34	22,47	2,21			
	22-25 yaş	40	21,15	2,85			
Bağımlı Karar verme	26 yaş üzeri	40	21,95	2,96	0,339	0,797	
	16-17 yaş	32	19,75	4,38			
	18-21 yaş	34	19,29	3,90			
Kaçınma Karar verme	22-25 yaş	40	19,60	3,33	3,706	0,013	1>2-4
	26 yaş üzeri	40	18,85	4,92			
	16-17 yaş	32	17,13	4,60			
	18-21 yaş	34	13,59	6,61			

Kendiliğinden Anlık Karar verme	22-25 yaş	40	15,90	5,55	0,940	0,423
	26 yaş üzeri	40	13,55	5,08		
	16-17 yaş	32	17,13	4,60		
	18-21 yaş	34	17,06	4,01		
	22-25 yaş	40	16,10	4,80		
	26 yaş üzeri	40	15,55	5,41		

Motivasyonel Özel İmgeleme ile Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında 3-7 yıl ile 8-11 yıl olanlar 12 yıl ve üzeri olanlara göre daha fazla puana sahiptir ($p=0,003$ ve $p<0,001$) (Tablo 4.5).

Tablo 4.3. Spor yılına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Bilişsel İmgeleme	3-7 yıl	55	5,87	0,94	1,267	0,285	
	8-11 yıl	49	5,75	0,83			
	12 yıl ve üzeri	42	5,57	1,02			
Motivasyonel Özel İmgeleme	3-7 yıl	55	5,68	1,49	6,766	0,002	1-2>3
	8-11 yıl	49	5,87	0,99			
	12 yıl ve üzeri	42	4,82	1,76			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	3-7 yıl	55	5,63	1,13	19,726	<0,001	1-2>3
	8-11 yıl	49	5,36	0,98			
	12 yıl ve üzeri	42	4,07	1,66			
Motivasyonel Genel Ustalık	3-7 yıl	55	5,96	1,01	1,314	0,272	
	8-11 yıl	49	6,04	0,82			
	12 yıl ve üzeri	42	5,73	0,97			

Spor yılına göre karar verme biçimleri karşılaştırıldığında 3-7 yıl ile 12 yıl ve üzeri olanlar 8-11 yıl olanlardan yüksek puana sahiptir ($p=0,003$). Sezgisel Karar verme alt boyutunda 3-7 yıl olanlar 8-11 yıl ve 12 yıl ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p=0,035$). Kaçınma karar verme alt boyutunda 3-7 yıl olanlar 12 yıl üzeri olanlardan yüksektir ($p=0,044$) (Tablo 4.6).

Tablo 4.4. Spor yılına göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Rasyonel Karar verme	3-7 yıl	55	23,00	2,57	5,953	0,003	1-3>2
	8-11 yıl	49	21,33	3,20			
	12 yıl ve üzeri	42	22,90	2,18			
Sezgisel Karar verme	3-7 yıl	55	22,60	2,66	3,447	0,035	1>2-3
	8-11 yıl	49	21,45	2,64			
	12 yıl ve üzeri	42	21,29	2,98			
Bağımlı Karar verme	3-7 yıl	55	19,40	4,59	0,136	0,873	
	8-11 yıl	49	19,12	4,15			

Kaçınma Karar verme	12 yıl ve üzeri	42	19,57	3,57	3,783	0,044	1>3
	3-7 yıl	55	16,27	5,79			
	8-11 yıl	49	15,06	5,82			
Kendiliğinden Anlık Karar verme	12 yıl ve üzeri	42	13,33	5,39	1,780	0,172	
	3-7 yıl	55	16,49	4,87			
	8-11 yıl	49	17,20	4,07			
	12 yıl ve üzeri	42	15,33	5,27			

Tenise başlamadan önce başka branş yapanlarla sadece tenis yapan sporcuların imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark yoktur ($p>0,05$) (Tablo 4.7).

Tablo 4.5. Tenise başlamadan önce başka branş yapanlarla imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Sadece Tenis	114	5,73	0,93	-0,203	0,839
	Başka branş yapmış	32	5,77	0,94		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Sadece Tenis	114	5,53	1,48	0,545	0,587
	Başka branş yapmış	32	5,37	1,54		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Sadece Tenis	114	5,07	1,49	-0,365	0,716
	Başka branş yapmış	32	5,17	1,14		
Motivasyonel Genel Uсталık	Sadece Tenis	114	5,94	0,92	0,590	0,556
	Başka branş yapmış	32	5,83	1,01		

Sezgisel Karar verme alt boyutunda sadece tenis sporu yapanların puanı daha önce başka branş yapanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p=0,047$).

Tablo 4.6. Tenise başlamadan önce başka branş yapanlarla göre karar verme biçimlerinin karşılaştırılması

		n	Ort.	S.S.	t	p
Rasyonel Karar verme	Sadece Tenis	114	22,23	2,93	-1,500	0,136
	Başka branş yapmış	32	23,06	2,14		
Sezgisel Karar verme	Sadece Tenis	114	22,08	2,68	2,005	0,047
	Başka branş yapmış	32	20,97	3,06		
Bağımlı Karar verme	Sadece Tenis	114	19,33	4,34	-0,125	0,901
	Başka branş yapmış	32	19,44	3,43		
Kaçınma Karar verme	Sadece Tenis	114	14,55	5,80	-1865	0,064
	Başka branş yapmış	32	16,69	5,43		
Kendiliğinden Anlık Karar verme	Sadece Tenis	114	16,19	4,95	-0,978	0,330
	Başka branş yapmış	32	17,13	4,00		

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Elit tenis sporcularının imgeleme ve karar verme biçimlerinin araştırıldığı çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 1) bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkek tenisçilerin kadın tenisçilerden yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel imgeleme alt boyutunu oluşturan maddeler incelendiğinde oyun planlarının öğrenilmesi, becerinin en üst seviyede sergilenmesi, strateji kurma hatalarının düzeltilmesi gibi maddeleri içerdiği görülmektedir. Ayrıca bilişsel imgeleme özel becerilerin doğru ve düzgün bir şekilde kullanılmasını içermektedir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Bilişsel imgelemeyi kullanan genç jimnastikçilerin kendi branşlarına ait bellek aralığını arttırdıkları ve böylece performanslarını daha doğru uyguladıkları ifade edilmektedir (Ille ve Cadopi, 1999). Fiziksel çalışma ile birlikte bu tarz imgeleme biçimlerini kullanılması zirve performans için olumlu etki ortaya çıkarmaktadır (Hall, 2001). Motivasyonel özel imgeleme kazanma, kazanmadan dolayı kendinin tebrik edilmesi ile ilgili kavramlarla ilişkili olmakta bu da cinsiyete özgü bir durum olarak ifade edilebilmektedir. Kartal ve ark. (2017) erkek sporcuların kadın sporculara göre yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özelliklerinin daha baskın olduğunu belirtmiştir. Çalışmada elde ettiğimiz erkek sporcuların bilişsel imgeleme biçimlerinin yüksek olarak bulunması bu durumla ilişkili olabilir.

Tenis oyunu incelendiğinde oyunun yapısı gereği oyuncuların topa vuruş esnasında çok fazla düşünmeye zamanları olmamaktadır. Bu durumda oyuncu en kısa zamanda en iyi vuruşunu yapmak istemektedir. Bu durum ise anlık karar verme durumunu ortaya çıkartmaktadır. Çalışmada elde ettiğimiz erkek ve kadın sporcuların karar verme stilleri karşılaştırıldığında (Tablo 2) rasyonel karar verme alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculardan yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,046$). Scott ve Bruce (1995) rasyonel karar vermeyi mantıksal ve yapısal bir yaklaşım olarak ifade etmektedir. Rasyonel karar verme tarzına sahip kişilerin karar verecekleri konularla ilgili detaylı bir araştırma yaptıklarını ve bu araştırmaları sonucunda elde ettikleri seçenekler arasından en uygun olanını seçtiklerini belirtmiştir. Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) öğretmen adaylarının karar verme stillerini incelemiş, rasyonel karar verme alt boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puana sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışma grubumuzda erkeklerin kadınlara göre daha

yüksek puana sahip olması çalışma grubumuzun sporculardan oluşması ile açıklanabilir. Erkek tenisçilerin yoğun çalışmaya bağlı olarak antrenman sıklığının kadınlara göre fazla olabileceği söylenebilir. Bu durum da erkek sporcularda daha uzun süreli maçlar oynanmasına olanak sağlamaktadır. Puan alabilmek için sporcu da topa vuruş esnasında en iyi seçeneği yani rakibine göre en iyi açığı bulmak durumundadır. Bu karar verme sürecinde de erkeklerin kadınlara göre daha uzun süreli antrenman yapmasının etkisi olabilir Çalışma grubumuzdaki erkek tenis sporcularının rasyonel karar verme stilinde yüksek puana sahip olması erkek sporcuların daha fazla fiziksel özelliklerini kullanması ile ilişkili olabilir.

Sternberg (1997) kültür, cinsiyet, yaş, çocuk yetiştirme tarzı, eğitim ve meslek durumlarının düşünme stillerini etkilediğini ifade etmektedir. Avşaroğlu ve Ömer (2007), üniversite öğrencilerinin karar verme stillerini incelemiş, cinsiyet değişkeninin karar verme stilinde önemli bir etken olmadığını ifade etmiştir. Vural (2013), yaptığı çalışmada spor yöneticilerinin karar verme stilini incelemiş, cinsiyete göre farklılık olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Durdukoca (2011) da yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin karar verme stilini etkilemediğini ifade etmiştir. Çalışmada elde ettiğimiz “Sezgisel Karar verme”, “Bağımlı Karar verme”, “Kaçınma Karar verme”, “Kendiliğinden Anlık Karar verme” alt boyutlarında farklılık olmaması literatür çalışmaları ile benzerlik göstermesine rağmen “Rasyonel Karar verme” alt boyutunda ortaya çıkan farklılığın çalışma grubunu oluşturan sporcularla alakalı bir olgu olabileceği söylenebilir.

Yaş gruplarına göre inceleme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 3) “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda “16-17 yaş”, “18-21 yaş” ve “22-25 yaş” aralığında olanların 26 yaş üzeri olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Motivasyonel özel imgeleme alt boyutu incelendiğinde performansa özel hedeflerin bu kapsamda olduğu görülmektedir. Sporcuların motivasyonunu arttıracak olan gösterilen iyi performansa bağlı olarak tebrik edilme, galip gelme, galibiyet duygusuna bağlı ortaya çıkan gurur gibi motivasyon unsurlarının bu madde kapsamında olduğu görülmektedir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda da 16-17 yaş”, “18-21 yaş” aralığında olanların “22-25 yaş” aralığında olanların 26 yaş üzeri olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada elde bu sonuçlar grubumuzu oluşturan 16-17 yaş ile 18-21 yaş grubu sporcuların çok fazla müsabakaya çıkmamasına bağlı olarak motivasyonel unsurları kullanmak istedikleri söylenebilir. Yaşı küçük olan sporcular başarılı

olabilmek için farklı yöntemler kullanabilirler. Kartal ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada yaşça küçük olan sporcuların yaşça büyük olan sporculara göre hatadan kaçma puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Martin ve Hall (1995) bu imgelemeyi kullanmaya yeni başlayan golfçuların imgelemeyi kullanmayan diğer gruba göre antrenman programlarına bağlanmada daha iyi durumda olduklarını ifade etmiştir. Karademir ve ark. (2018), yaptıkları çalışmada 13-15 yaş grubundaki sporcuların motivasyonel özel imgeleme puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Ağılönü (2014) yaş ile motivasyonel özel imgeleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. “Motivasyonel Özel İmgeleme” ile “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutlarında (Tablo 5) spor yaşına göre “3-7 yıl” ile “8-11 yıl” arası sporcuların “12 yıl ve üzeri” sporculardan yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. (Weinberg, ve Gould, 2019) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada baskı durumunda imgeleme kullanan sporcuların serbest atış başarı yüzdelerinde %15 artış olduğunu ifade etmiştir. Baskı veya dikkat dağılması gibi durumlarda imgeleme kullanan sporcuların daha başarılı olabileceklerini belirtmiştir. Çalışmada elde ettiğimiz spor yaşı küçük oyuncuların kullandıkları imgeleme biçimi de bu durumla ilişkili olabilir. Tecrübesi az olan tenisçiler baskıyı azaltabilmek imgeleme kullanabilirler. Kızıldağ (2007), basketbolcuların oyuna odaklanmak için bu imgeleme biçimini kullanabildiklerini belirtmesi de bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Elit tenisçilerin yaş gruplarına göre karar verme stilleri yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında (Tablo 4) 26 yaş ve üzeri tenisçilerin “Rasyonel Karar Verme” alt boyutumda 16-17 yaş ile 18-21 yaş arası tenisçilerden yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Tekkurşun Demir ve ark. (2018) rasyonel karar verme stilini kullanan kişilerin gerçekçi seçenekler oluşturabilen, ortaya çıkan seçenekleri alternatifleri ile doğru değerlendirebilen, duygu ve önsözlerine güvenen kişiler olduğunu ifade etmiştir. Çalışma grubumuzu oluşturan 26 yaş ve üzeri sporcuların tecrübeleri ile rasyonel karar verebildikleri ifade edilebilir. Kaçınma karar verme stilleri alt boyutunda 16-17 yaş aralığında olanlar 18-21 yaş ve 26 yaş ve üzeri olanlardan daha yüksek puana sahiptir. Daha düşük yaşa sahip olan tenisçilerin karar verirken risk almamak için bu kaçınma biçimini kullandıkları söylenebilir.

Spor yılına göre tenisçilerin karar verme becerileri incelendiğinde (Tablo 6) “12 yıl ve üzeri” ile “3-7 yıl” arası sporcuların “8-11 yıl” arası sporculardan rasyonel karar verme alt boyutunu kullandıkları tespit edilmiştir. Tenis oyununda seri ve sürekli bir oyun yapısı bulunmaktadır. Oyuncular hızlı ve doğru bir şekilde karar vermeye

odaklanırlar. Berry ve ark. (2008), sporcuların oyun içinde rakibin bir sonraki hamlesini anlayabilmek için bir takım ip uçlarını kullanarak teknik ve taktik yönden bir savunma ve hücum strateji geliştirebileceğini ifade etmiştir. Tenis oyuncularını da benzer şekilde bir strateji oluşturmaktadırlar. Çalışmada tecrübeli 12 yıl ve üzeri sporcularla daha az tecrübeli oyuncular olan 3-7 yıl sporcuların karar vermede farklılaşmasının nedeni bu tecrübe durumu ile ilişkili olabilir. Spor yaşı az olan sporcu tecrübeli sporcu gibi hata yapmamak için rasyonel düşünmekte, olası hataları azaltmaya çalışabilir.

Tenis branşından önce başka bir branşla ilgilenen sporcuların imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında (Tablo 7) gruplar arasında farklılık tespit edilememiştir. Bu durum imgelemenin her branş için kullanılabilmesi ile ilişkili olabilir. Kendini daha başarılı, daha motive olmuş veya bir beceri de uzmanlaşmış görmek isteyen sporcuların imgeleme kullanması farklılığın oluşmamasına etki etmiş olabilir.

Karar verme biçimleri tenisten önce başka bir branş yapan kişilerle karşılaştırıldığında (Tablo 8) sadece tenis sporunu yapmış olanların “Sezgisel Karar Verme” puanları yüksek bulunmuştur. Tenis oyununda sayı alabilmek için hızlı ve doğru karar verilmesi bununla birlikte topun da rakibin ulaşamayacağı noktaya atılması gerekmektedir. Bu durum da teknik bileşenlerle hızlı karar vermenin etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Sezgisel, ani ve rasyonel (akılcı) kararlar arasında bir bağlantı olduğu Baiocco ve ark. (2009), tarafından belirtilmiştir. Thunholm (2009) de sezgisel karar verenlerin ani karar verenler gibi hızlı karar alabileceklerini ifade etmiştir. Bu durum tenisçilerdeki sezgisel karar verme durumu ile ilişkili olabilir. Sadece bir branşa özgü çalışma yapan sporcularda branşın özelliklerine göre karar verme biçiminin geliştiği ifade edilebilir.

Sonuç olarak elit tenisçilerin “Karar Verme” ve “İmgeleme” biçimlerinin farklı değişkenlere göre farklılaştığı ifade edilebilir.

Cinsiyet değişkeni bilişsel ve motivasyonel özel imgeleme değişkeninde erkekler tarafından kullanılırken diğer alt boyutlarda farklılık yoktur.

Karar verme alt boyutunda da erkekler kadınlara göre daha fazla bu stili kullanmaktadır.

Çalışmada spor yılı arttıkça motivasyonel imgeleme biçimlerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada aile deneyim durumunun bu farklılaşmada etkili olduğu söylenebilir. Yaş değişkeninin gerek spor yaşı gerekse fizyolojik yaş olarak

değerlendirildiğinde imgeleme biçimine etki ettiği tespit edilmiştir. Tenisçilerdeki deneyim eksikliğinin imgeleme biçimlerine etki ettiği ifade edilebilir.

Benzer şekilde karar verme stillerinin de deneyim değişkeninden etkilendiği bu çalışma ile tespit edilmiştir.

Daha önce başka branş yapan tenisçilerin imgeleme puanları arasında bir farklılık yoktur.

Sezgisel karar verme alt boyutunda sadece tenis yapanlar başka branşla uğraşmayanlara göre daha yüksek puana sahiptir.

Tenisçilerde performans arttırmak için fiziksel antrenman kadar psikolojik unsurların da geliştirilmesi önemlidir. Genç sporcularda yapılacak imgeleme çalışmalarının gelişimi destekleyeceği düşünülmektedir. Daha deneyimli sporcularda motiyasyon unsurunu arttıran faktörler tespit edilerek bu öğelerin çalıştırılması tavsiye edilebilir.

Sporcuların karar verme stillerinin çeşitlendirilebilmesi için; farklı antrenman uygulamaları yapılmalıdır. Bu sayede antrenman prensiplerinden çok yönlü gelişim ilkesi çerçevesinde antrenmanlar monotonluktan kurtularak daha verimli hale getirilebilir.

KAYNAKLAR

- Abdin, J.M. (2010). Imagery for sport performance: A comprehensive literature review, Ball State University, Applied Sciences and technology. *Master of Arts*, 7, 8.
- Açıkalin, M. (2017). *Araştırmaya dayalı sosyal bilgiler öğretimi*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M.D.S. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-812.
- Akaytay, A. (2004). *Karar verme sürecinde maliyet verilerinin rolü: ABC makine ve ticaret sanayi A.Ş. uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akcarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Akşit, T. (2002). *Elit tenisçilerde temel teknik hareketlere yönelik izokinetik kuvvetin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir..
- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Alver, B. (2011). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(14), 9-34.
- Andersen, M.B. (2000). *Doing sport psychology*. United States: Human Kinetics, s. 83.
- Asarnow, J.R., Callan, J.W. (1985). Boys with peer adjustment problems: Social cognitive processes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53 (1), 80-87.
- Avşaroğlu, S., Ömer, Ü.R.E. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Bacanlı, F. (2000). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*: 14: 7-14.
- Baiocco, R., Laghi, F. ve D'Alessio, M. (2009). Decision-making style among adolescents. relationship with sensation seeking and locus of control. *Journal of Adolescence*, 32, 963-976.
- Baron, J. (2008). *Thinking and deciding*. Newyork: Cambridge University.
- Başer, E. 1998. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3.Baskı, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Berry, D., Abernethy, R., Cote, H. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Sport Exercise Psychol*, 30(6), 685-708.
- Brynes, P.J. (2002). The development decision making. *Juornal of Adolescent Health*, 31, 208-215.

Burks, P.S., Larid, R.D., Dodge, K.A., Pettit, G.S., Bates, J. E.(1999). Knowledge Structures, social information processing, and children's aggressive behavior. *Social Development*, 8, 220-236.

Cosgrave, J. (1996). Decision making in emergencies. *Disaster Prevention and Management*, 5(4), 28- 35.

Çoban, A.E., Hamamcı, Z. (2006). Kontrol Odakları Farklı Ergenlerin Karar Stratejileri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. c.14. s.2:393-402.

Çolakradioğlu, O. (2010). *Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

Drucker, P.F. (1967). *The Effective Decision*. Harvard Business Review 45(1),92-98.

Durdukoca, Ş.F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 69-77.

Erkmen, G. (2010) Sürekli Optimal Performans Duygu Durumunun Beden Algısı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi . Antalya: 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.

Fitzgerald, P.S. (2002).*Organizational models*.Oxford, United Kingdom Capstone Publishing.

Gelatt, H.B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling psychology*.. 9(3). 240-245.

Glatthorn, A.A., Baron, J. (2012). *The good thinker*. A. Costa (Ed.), Developing minds: A resource for teaching thinking. (63-68). Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria.

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

Hale, Bruce D. (1994). *Imagery perspectives and learning in sports performance*. *Imagery in sports and physical performance* (1. bs.) New York: Farmingdale: Baywood, 75-96.

Halis, M. (2002). Karar verme eyleminin davranışsal temelleri- Görgül bir uygulama. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, 61-64.

Hall C.R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. (2nd Edition). (RN Singer, HA Hausenblas, Eds.) Handbook of Research on Sport Psychology.s. 538. New York: John Willy& Sons Ille A, Cadopi M. (1999). Memory for movement sequences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*, 31(3), 290-300.

Hall, C.R., Mack, D.E., Paivio, A., Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1)73-89.

Harrison, E.F. (1996). A process perspective on strategic decision making. *Management Decision*, 34(1), 46 – 53.

Hecker, J.E., Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, s. 363- 373.

- İkizler, C., Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basım.
- Joseph, B., Sean H. (2004). A Review of Primary and Secondary Influences on Sport Expertise, *High Ability Studies*, 15(2).
- Juniper, D.F. (1976). *Decision-making for schools and colleges*. Oxford, Pergamon Press.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açık M., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E.E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Kızıldağ, E., Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Koçel, T. 2007. *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Arıkan Basım Yayın.
- Konter, E. 1999. *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurt, E. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. (Geliştirilmiş 4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Laroche, H. (1995). From decision to action in organizations: Decision making as a social representation. *Organization Science*, 6(1), 62-75.
- Leveaux, R. (2010). *Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology*, IBIMA Publishing, 1-8.
- Lewis, M., Rosenblum, M.A. (1975). *Friendship and Peer Relations*. New York: Wiley.
- Mann, L., Harmoni, R.O.S., Power, C., Beswick, G., Ormond, C. (1988). Effectiveness of the GOFER course in decision making for high school students. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1(3), 159-168.
- Marco, C.D., Hartung, P.J., Newman, I., Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- Martin, K., Hall, C. (1995). *Using mental imagery to enhance intrinsic motivation*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69. Sternberg RJ. *Thinking Styles*. New York, Cambridge University Press, 1997.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*, 13(3), 245-268.
- Marzano, J.R., Brandt, S.R., Hughes, S.C., Jones, F. B., Presseisen, Z. B., Rankin, C.S., Suhor, C. (1991). *Dimensions of thinking: A framework for curriculum and instruction*. A. Costa (Ed.), *Developing minds: A resource for teaching thinking*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria.
- Matlin, M.W. (1989). *Cognition (2nd edition)*. Holt, Rinehart and Winston, New York USA.

- Mettas, A. (2011). The development of decision making skills. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7(1), 63-73.
- Morris, T., Spittle, M., Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ochoa Becker, A.S. (2007). *Democratic education for social studies an issues-centered decision making curriculum*. Newyork: Information Age.
- Özcan, S. (2011). *Temel tenis teknik öğretiminde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and language*. In *Imagery*. (7-32). Academic Press.
- Parnabas, V., Parnabas, J., Parnabas, A.M. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *European Academic Research*. 11(11), 14729-14734.
- Parnell, G.S., Bresnick, T.A., Tani, S.N., Jhonson, E. (2013). *Handbook decision analysis*. New Jersey: Wiley.
- Pelaprat, E., Cole, M. (2011). Minding the gap: imagination, creativity and human cognition. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45 (4), 397-418.
- Phillips, S.D., Paziienza, N.Y., Ferrin, H.H. (1984), Decision Making Styles And Problem Solving Appraisal, *Journal Ofcounseling Psychology*, 31(4), 497.
- Rausch, E. (2005). A practical focus on leadership in management- For research education and management development. *Managament Decision*, 43(7/8), 988-1000.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion. *Research Quarterly*, 38, 263-273.
- Scott, S.G., Bruce, R.A. (1995). Dec9ision making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, 55:818-831.
- Simon, H.A. (1974). Yönetimde karar verme bilimi (M. Tosun Çev.). *Amme İdaresi Dergisi*, 7(3).
- Singh, B. (2018). An analysis of literature on imagery used in sports and its relation with performance. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 1999;13(3), 245-268.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28, 78-106.
- Taşdelen, A. (2001). Öğretmen adaylarının bazı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 40-52.
- Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 150-170.
- Tekin, M., Özmutlu, İ., Erhan, S.E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 42-56
- Tekkurşun Demir, G., Namli, S., Hazar, Z., Türkeli, A., Cicioğlu, 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.
- Thunholm, P. (2009). Military leaders and followers – do They Have Different Decision Styles?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 317-324.

Ulufer, S. (2013). *Sivil havacılıkta insan kaynakları yöneticilerinin karar verme stratejileri ve mesleki doyum ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vealey, R.S., Walter, S.M. (1993). *Imagery training for performance enhancement and personal development*. In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, Mountain View, CA: Mayfield, 200 - 224.

Ventura, P., Pattamadilok, C., Fernandes, T., Klein, O., Morais, J., Kolinsky, R. (2008). Schooling in western culture promotes context-free processing. *Journal of Experimental Child Psychology*, 100, 79-88.

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.

Weinberg, S., Gould D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 5th ed. Champaign, Illinois: *Human Kinetics*, 280- 283.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Weinberg, R., Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics: Champaign IL.

Williams, J.M. (2010). *Applied sport psychology: Personal Growth to Peak Performance*, Mc Graw.Hill Internatinal Edition, s. 270.

Yıldız, K. (2012). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 108-133.

Yörükoğlu, A. (1986). Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Zeka . Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul İzin Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
30.04.2021	04	2021/327

KARAR NO: 2021-327
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Can GÖKTAŞ ve Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU' nun "Tenisçilerde İnceleme ve Karar Verme Biçimlerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasını içeren 9937 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Can GÖKTAŞ ve Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU' nun "Tenisçilerde İnceleme ve Karar Verme Biçimlerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek 2. Sporda İmgeleme Envanteri

Kişisel Bilgi Formu

Yaş:

Cinsiyet:

Erkek: Kadın:

Kaç Yıldır Spor Yapıyor?

Ek 1. Sporda İmgeleme Envanteri

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınızı zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

	Maddeler:	Nadiren	Sıklıkla
1	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2 3 4 5 6 7
2	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
3	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
4	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2 3 4 5 6 7
5	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2 3 4 5 6 7
6	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2 3 4 5 6 7
7	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2 3 4 5 6 7
8	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
9	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2 3 4 5 6 7
10	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
11	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
12	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2 3 4 5 6 7
13	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2 3 4 5 6 7
14	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
15	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
16	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
17	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2 3 4 5 6 7
18	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
19	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
20	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7
21	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2 3 4 5 6 7

Karar Verme Stilleri Ölçeği

KARAR VERME STİLLERİ ÖLÇEĞİ Aşağıda bireylerin önemli kararları nasıl aldıklarını tanımlayan ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederim.	6. Kesinlikle Katılmıyorum	6. Katılmıyorum	7. Kararsızım	8. Katılıyorum	9. Kesinlikle Katılıyorum
1- Karar vermeden önce emin olmak için bilgi kaynaklarımı iki kere kontrol ederim.					
2- Karar vermeden önce doğru gerçeklerim vardır.					
3-Mantıklı ve sistematik bir yolla karar veririm.					
4- Karar vermem dikkatli düşünmemi gerektirir.					
5-Karar verirken belirli bir amaca yönelik değişik seçenekleri göz önünde bulundururum.					
6-Kararlarımı verirken içgüdülerime güvenirim.					
7-Bir karar verirken sezgilerime güvenme eğilimindeyimdir.					
8-Genellikle doğruluğunu hissettiğim kararlar veririm.					
9-Kararlarımı verirken benim için akılcı bir nedenden daha çok, verdiğim kararın doğruluğunu hissetmem daha önemlidir.					
10-Karar verirken içimden gelen duygu ve tepkilere güvenirim.					
11-Önemli kararlar alırken başkalarının yardımına sık sık ihtiyaç duyarım.					
12- (“Önemli kararlarımı, nadiren başkalarına danışmadan alırım”)**					
13- Eğer başkalarının desteğine sahipsem önemli kararları almak benim için daha kolaydır.					
14-Önemli kararlarımı alırken başkalarının tavsiyelerinden yararlanırım.					
15-Önemli kararlar ile yüzleştığım zaman birinin bana doğru yolu göstermesi hoşuma gider.					
16-Üzerimde baskı hissetmediğim sürece önemli kararlarımı almaktan kaçınırım.					
17-Mümkün olduğunca kararlarımı ertelerim.					
18-Önemli kararları alma aşamasına gelinceye kadar karar vermeyi sık sık ertelerim.					
19-Önemli kararlarımı, genellikle son dakikada veririm.					
20-Üzerinde düşünmek beni rahatsız ettiği için pek çok kararı ertelerim.					
21-Genellikle ani kararlar veririm.					
22-Kararlarımı, çoğunlukla o anda veririm.					
23-Çabuk karar veririm.					
24-Kararlarımı, sıklıkla düşünmeden veririm.					
25-Kararlarımı verirken, o anda doğal olan ne ise onu yaparım.					

ÖZ GEÇMİŞ

Can Göktaş Samsun Recep Tanrıverdi Lisesi'ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden 2014 yılında mezun oldu. Mezuniyetinden bu yana Play Tenis Spor Kulübünde performans antrenörü olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri

E mail : 17230483@stu.omu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0001-8267-8170