



**Sport Sciences**  
ISSN: 1308 7266 (NWSASPS)  
ID: 2020.15.4.2B0126

Status : Research Article  
Received: 12.03.2020  
Accepted: 25.10.2020

**Burçak Keskin, Burcu Güvendi, Metin Kaplan**  
Yalova University, Yalova-Turkey  
burcakka@hotmail.com; burcuguvendi@gmail.com;  
metinkaplan.izmir@gmail.com

DOI	<a href="http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.2B0126">http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.2B0126</a>		
ORCID ID	0000-0003-4313-7720	0000-0002-6170-9107	0000-0003-1065-9805
CORRESPONDING AUTHOR	Burçak Keskin		

**MASA TENİSİ OYNAYAN SPORCULARIN KENDİ KENDİNE KONUŞMALARININ KARAR VERME  
STİLLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**ÖZ**

Bu çalışmanın amacı kendi kendine konuşmanın karar verme stilleri ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş Ort. 22.79±7.79 olan ve ortalama 10.01±6.30 spor yılına sahip 67 kadın 76 erkek olmak üzere toplamda 143 masa tenisi sporcusu katılmıştır. Araştırmada veri toplamak üzere Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Engür (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olan kendi kendine konuşma ölçeği ile Mann vd., (1998) tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış olan karar verme stilleri ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kendi kendine konuşma puanı, karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme değerlerinin yüksek, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise düşüklüğü saptanmıştır. Korelasyon analizine göre bilişsel işlev ve motivasyonel işlev boyutlarının alt boyutlardan dikkatli karar verme ile pozitif yönde, yine alt boyutlardan kaçınan ve erteleyici ile negatif yönde ayrıca bilişsel işlev boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin özsaygı boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporcuların millilik durumlarına, yaşa ve liglerde oynama durumlarına göre karar verme ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, masa tenisi sporcularının olumlu yönde kendi kendine konuşmalarının karar vermede özsaygıyı ve dikkatli karar vermeyi arttırdığı görülürken panik ve erteleyici karar vermeyi azalttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Masa Tenisi, Kendi Kendine Konuşma, Karar Verme, Sporcu, Motivasyon

**THE RELATION BETWEEN SELF-TALKING AND DECISION MAKING STYLES FOR TABLE TENNIS PLAYERS**

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the relation of self-talking with decision-making styles. A total of 143 table tennis players, including 67 females and 76 males with 22.79±7.79 average of age and average 10.01±6.30 sports years participated in the study. In order to collect data in the study, the self-talk scale developed by Zervas, Stavrou and Psychountaki (2007) and adapted to the Turkish Culture by Engur (2011), and the decision making styles scale developed by Mann et al. (1998) and adapted to Turkish by Deniz (2004) were used. According to the findings of the study, self-talk score, it was determined that self-esteem in decision making and careful decision-making scores were high and avoidant, procrastination and panic decision-making scores were low. According to the correlation analysis, cognitive function and motivational function dimensions were found to be positive with careful decision-making from sub-dimensions, and were found to be negative with procrastination and panic decision-making from sub-dimensions, and decision-making styles scale of cognitive function dimension were found to be positive with self-esteem dimension. Significant differences were determined in the sub-dimensions of the decision-making scale based on the playing for national team, age, and playing status in the leagues of the sports players. As a result, it was determined that self-talk of table tennis players in a positive way increases self-esteem and careful decision-making, while decreasing procrastination and panic and decision-making.

**Keywords:** Table Tennis, Self-Talk, Decision-Making, Players, Motivation

**How to Cite:**

Keskin, B., Güvendi, B. ve Kaplan, M., (2020). Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Kendi Kendine Konuşmalarının Karar Verme Stilleri İle İlişkisi, Sport Sciences (NWSASPS), 15(4):44-52, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.4.2B0126.

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Sporda başarının temeli olan fizyolojik parametreler ve teknik-taktik hazırlıkların yanı sıra zihinsel faktörlerin de etken olduğu bilinmektedir. Sportif başarının belirlenmesinde bir kriter olan karar verme becerisi oldukça önemlidir. Sporcuda ortaya çıkan durum karşısında alacağı karar, sporcunun ve takımının başarısını etkileyecektir [7]. Başka bir ifade ile sporda antrenör ve hakem kararlarının olduğu kadar sporcuların verdiği kararlar da önemlidir. Sporcuların oyun içinde verdiği kararlar maçın gidişatını hatta sonucu da etkileyebilir. Bu açıdan bakıldığında sporcuların kritik anlarda, baskı altında ve son saniyelerde taktik değiştirerek aldıkları kararlar, oldukça önemlidir [11]. Bireyin karar verme anında zorluklarla karşı karşıya olması, seçenekler arasından birini seçmesi, özellikle de sporda alınan kararların genellikle telafisinin olmaması sebebiyle sporcuların özsaygı ve karar verme stillerinin puanlarının yüksek olması gerekmektedir [2]. Sporcular masa tenisi maçların da hızlı düşünüp milisaniye (ms) süre içerisinde kara verip, doğru tekniği uygulayıp sayı alabilmek için efor sarf ederler bu özellik zamanla otomatik hale gelir [10]. Masa tenisçiler, rakiplerinin vuruşunu tahmin ederek fiziksel olarak ve karşı hamle hazırlığında, sadece rakibin vuruşunu izlemez, topun ile raketin temas anını ve bunun gibi durumları da gözlemlerler. Bu kısa süre içinde görsel uyarıcı faktörlere ses faktörünü de eklemiş olurlar. Raket ve topun temas etmesi anında görsel olarak netlik kazandığında daha önceden tanımlanmış olan sezgisel bilgi biyolojik olarak hareketi tahmin etmeyi sağlayacaktır. Bu esnada hareketin biyomekaniğinden, toptun sekmesi ile oluşan sestten tahmin edilmektedir [4]. Her bireyin gün içerisinde defalarca kullandığı ve sonuçları konusunda etkileri tartışılan bir konu olan kendi kendine konuşma [8], düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı şekillendirmektedir [4]. Başarılı bir performans için hızlı ve doğru karar vermeleri gereken masa tenisi sporcunda sporcuların kendilerini olumlu yönde motive edecek sözler söylemesi ya da ritüeller oluşturması dikkatini odaklamasına ve dikkatini uygun olmayan nesnelere ya da duygulara yönelmesini engelleyecektir. Bu bakımdan kendi kendine konuşmanın karar verme stilleri ile olan ilişkisinin belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma, masa tenisi sporcularına ve diğer sporcular içinde başarıda etkisi olan karar vermenin psikolojik beceri antrenmanlarından kendi kendine konuşma ile nasıl ilişkili olduğu ve cinsiyet, yaş, millilik ve liglerde oynama durumlarına göre nasıl farklılaştığının aktarılması bakımından önemlidir.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Kendi kendine konuşmanın karar verme stilleri üzerine olan etkisini inceleyen çalışmalarında genellikle bireyin karar verme stilleri ve karar verme stratejileri temel alınmaktadır. Karar verme sürecinde bireysel özellikler, karar hızı ile toplanan ve değerlendirilen veri miktarından kaynaklanır. Bireysel özellikler ve yüklenme biçimleri, bireyin karar verme stillerini etkilemektedir. Karar verme her bir birey ve meslek için önemli bir olgu olmakla beraber belki de en çok sporcular için önemlidir. Çünkü sporcular maç esnasında taktik almada kendileri mili saniye zaman diliminde teknik uygulamada kritik kararlar vermektedirler. Sporcuların kendi kendine konuşmanın karar verme stillerini kullandıkları hakkında bilgi sahibi olunması antrenörleri ve spor federasyonları tarafından uygulanacak eğitim ve rehberlik hizmetleri açısından önemlidir.

### **3. YÖNTEM (METHOD)**

#### **3.1. Araştırma Modeli (Research Design)**

Araştırma betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada masa tenisi sporcularının kendi kendine konuşma ve karar verme stilleri ile olan ilişkisinin incelenmesidir katılımcıların bazı demografik değişkenlerine göre farklılaşma durumları ortaya konulmuştur.

#### **3.2. Evren ve Örneklem (Universe and Sample)**

Araştırmanın evrenini masa tenisi liglerinde oynayan sporculardan toplam 190 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçek formları çevrimiçi ortamda katılımcılara gönderilmiş ve 143 katılımcıdan geri dönüş sağlanmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 22.79±7.79 yıl ve spor yapma süresi 10.01±6.30 yıldır. Bu sporcuların 67'si kadın, 76'sı erkektir. 143 sporcunun 40'ı milli takım sporcusu, 103 ise milli takım sporcusu değildir.

#### **3.3. Verilerin toplanması (Data Collection)**

Araştırmada veri toplamak üzere kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.4. Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (Self-Talk Scale)**

Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Engür (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olan kendinle konuşma envanteri (Self Talk Questionnaire, S-TQ), motivasyonel işlev ve bilişsel işlev olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi olarak (1 Kesinlikle katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4 Katılıyorum, 5 Tamamen katılıyorum) puanlanmakta ve 11 maddeden oluşmaktadır.

#### **3.5. Karar Verme Ölçeği (Decision-Making Scale)**

Mann vd., (1998) tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan ölçek toplam 28 madde ve 2 kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım 6 madde ve bir alt boyuttan oluşan; karar vermede özsaygının belirlenmesi, ikinci kısımda; 22 madde ve 4 alt boyuttan oluşan; Dikkatli, Kaçınan, Erteleyici ve Panik Karar Verme Stilllerinden oluşmaktadır. Ölçek "Doğru (2)", "Bazen Doğru (1)", "Doğru Değil (0)" şeklinde puanlanmaktadır. Dikkatli karar verme stili: Bireyin kararından önce itina ile gerekli bilgiyi araştırması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçilmesidir. Kaçınan stili: Bireylerin karar vermekten kaçınması, kararları kendisi vermemek için başka şahıslara bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Erteleyici karar verme stili: Bireyin kararını sebepsiz yere sürekli erteleme, geciktirmesi ve sürüncemede bırakmasıdır. Panik stili: Kişi karar vermeden, kendini süre yönetimi konusunda yetersiz hissederek aceleci tavır sergileyip hızlı çözüme ulaşma çabasıdır [6].

#### **3.6. Verilerin Analizi (Data Analysis)**

SPSS kullanılarak analiz edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi ve Spearman korelasyona bakıldı ve elde edilen p değerleri verilerin normal dağılmadığını göstermiştir (p<0.05). Verilerin analizinde frekans, yüzde gibi betimleyici istatistikler ile nonparametric testlerinden; Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR (FINDINGS)

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında belirlenen demografik özellikler ile yapılan analizlere ve katılımcıların kendi kendine konuşma ölçeği ve karar verme stillerini kullanım düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları analizi  
(Table 1. Analysis of sub-dimensions of self-talk scale and decision-making styles scale)

Ölçekler	Alt boyutları	N	X ± SS.
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Bilişsel İşlev	143	4.06±.690
	Motivasyonel İşlev	143	4.04±.782
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Dikkatli Karar Verme	143	9.72±2.27
	Kaçınan Karar Verme	143	3.40±2.32
	Erteleyici Karar Verme	143	3.20±2.28
	Panik Karar Verme	143	3.79±2.28
	Özsaygı	143	9.12±2.09

Tablo 1 incelendiğinde masa tenisi sporcularının kendi kendine konuşma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Karar verme stilleri ölçeğinde, öz saygı ve dikkatli alt boyutlarındaki puanların yüksek; kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon analizi  
(Table 2. Correlation analysis between self-talk scale and decision-making styles scale sub-dimensions)

Ölçekler		Karar Verme Stilleri Ölçeği					
		Dikkatli	Kaçınan	Erteleyici	Panik	Öz Saygı	
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Bilişsel İşlev	r	.357**	-.272**	-.218**	-.075	.184*
		p	.000	.001	.009	.373	.028
	N	143	143	143	143	143	
	Motivasyonel İşlev	r	.327**	-.289**	-.203*	.109	.138
		p	.000	.000	.015	.195	.101
	N	143	143	143	143	143	

Tablo 2'de yapılan korelasyon analizine göre kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev ve motivasyonel işlev boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarından dikkatli karar verme ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır. Alt boyutlardan kaçınan ve erteleyici karar verme ile negatif yönde düşük düzeyde ilişki mevcuttur. Ayrıca kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin özsaygı boyutu ile aralarında pozitif yönde ancak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Mann Whitney-U testi analizi  
(Table 3. Mann Whitney-U test analysis of self-talk scale and decision-making styles scale sub-dimensions according to gender)

Ölçekler	Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort. Farkı	U	Z	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Bilişsel İşlev	Kadın	67	73.72	2431.000	-.473	.636
		Erkek	76	70.49			
	Motivasyonel İşlev	Kadın	67	71.89	2538.500	-.031	.976
		Erkek	76	72.10			
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Dikkatli Karar Verme	Kadın	67	76.96	2214.000	-1.370	.171
		Erkek	76	67.63			
	Kaçınan Karar Verme	Kadın	67	74.07	2407.500	-.566	.572
		Erkek	76	70.18			
	Erteleyici Karar Verme	Kadın	67	68.27	2296.000	-1.021	.307
		Erkek	76	75.29			
	Panik Karar Verme	Kadın	67	70.93	2474.000	-.294	.769
		Erkek	76	72.95			
Özsaygı	Kadın	67	76.66	2233.500	-1.278	.201	
	Erkek	76	67.89				

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre kendi kendine konuşma ve karar verme stilleri ölçeklerinin alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 4. Millilik durumuna göre kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Mann Whitney-U testi analizi  
(Table 4. Mann Whitney-U test analysis of self-talk scale and decision-making styles scale sub-dimensions based on playing for national team)

Ölçekler	Alt boyutlar	Millilik	N	Sıra Ort. Farkı	U	Z	p
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Bilişsel İşlev	Evet	40	87.43	1443.000	-2.821	.005
		Hayır	103	66.01			
	Motivasyonel İşlev	Evet	40	86.68	1473.000	-2.669	.008
		Hayır	103	66.30			
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Dikkatli Karar Verme	Evet	40	90.40	1324.000	-3.377	.001
		Hayır	103	64.85			
	Kaçınan Karar Verme	Evet	40	56.36	1434.500	-2.840	.005
		Hayır	103	78.07			
	Erteleyici Karar Verme	Evet	40	72.03	2059.000	-.005	.996
		Hayır	103	71.99			
	Panik Karar Verme	Evet	40	64.69	1767.500	-1.327	.184
		Hayır	103	74.84			
Özsaygı	Evet	40	90.94	1302.500	-3.443	.001	
	Hayır	103	64.65				

Tablo 4'e bakıldığında sporcuların millilik durumlarında göre kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel ve motivasyonel işlev boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0.05$ ). Karar verme stilleri ölçeğinin; dikkatli, kaçınan ve özsaygının alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilirken ( $p<0.05$ ), karar vermenin alt boyutlarından olan panik ve erteleyici değerlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 5. Liglerde oynama durumuna göre kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Kruskal Wallis H testi analizi

(Table 5. Kruskal Wallis H test analysis of self-talk scale and decision-making styles scale sub-dimensions based on playing in the leagues)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Liglerde Oynuyor Musun?	N	Sıra Ort. Farkı	x <sup>2</sup>	df	p	U
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Motivasyonel İşlev	Hayır	66	61.38	8.529	3	.036	3>1
		Süper lig	25	80.72				
		1.Lig	31	83.81				
		2.Lig	21	77.57				
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Dikkatli Karar Verme	Hayır	66	59.65	13.719	3	.003	3>1
		Süper lig	25	77.60				
		1.Lig	31	91.24				
		2.Lig	21	75.74				

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların liglerde oynama durumlarında göre kendi kendine konuşma ölçeğinin motivasyonel işlev boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinin ise dikkatlilik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev boyutu ile karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan erteleyici, panik ve özsaygı alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 6. Yaşa göre kendi kendine konuşma ölçeği ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları  
(Table 6. Kruskal Wallis H test analysis of self-talk scale and decision-making styles scale sub-dimensions based on age)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ort. Farkı	x <sup>2</sup>	df	p	U
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Dikkatli Karar Verme	15-20 Yıl	64	58.73	17.615	2	.000	2>1 2>3
		21-26 Yıl	58	89.04				
		27 Yaş ve Üzeri Yıl	21	65.38				
	Panik Karar Verme	15-20 Yıl	64	77.08	7.521	2	.023	1>3
		21-26 Yıl	58	74.55				
		27 Yaş ve Üzeri Yıl	21	49.48				

Tablo 6'da yaşa göre karar verme stilleri ölçeğinin dikkatli ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), kendi kendine konuşma ölçeği alt boyutları ile karar verme ölçeğinin kaçınan, erteleyici ve özsaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONCLUSION)

Bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan masa tenisi sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile karar verme stillerinin yaş, cinsiyet, millilik ve liglerde oynama durumlarına göre bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, literatürdeki kendi kendilerine konuşma ve karar verme stilleri ile ilgili bulgularla desteklenmeye çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda masa tenisi sporcularının kendi kendine konuşma puanları olumlu yönde yüksek olup öz saygı ve dikkatli karar verme puanlarının yüksek, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise düşük olduğu görülmüştür.

Bu çalışma ile benzer olarak elit oryantiring sporcuları ile yaptıkları çalışmada karar vermede dikkat boyutunun en yüksek, panik boyutunun da en düşük olduğu belirlenmiştir [15]. Futbolcuların karar vermede dikkatli ve özsaygılarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir [16]. Hokeycilerin karar vermede dikkatli ve öz saygılarının yüksek,

kaçıngan ve erteleyici karar verme stillerinin düşük ve panik karar verme stillerinin ise orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır[2]. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcuları ile yaptığı çalışmasında sporcuların karar vermede öz saygı düzeylerinin ve dikkatli karar verme alt boyutunu kullanma düzeylerinin yüksek, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarını kullanma düzeylerinin ise düşük olduğunu tespit etmiştir [12]. Çalışmamızdan farklı olarak, sporcuların dikkatli karar verme stili alt boyutunun en düşük ortalama puana sahip olduğunu en yüksek ortalamanın ise erteleyici karar verme stili olduğunu belirtmişlerdir [11].

Araştırma bulgularına göre sporcuların kendi kendine konuşma ile karar verme stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucu tespit edilmiştir. Araştırmada kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev ve motivasyonel işlev boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarından dikkatli stili ile pozitif yönde orta düzeyde, kaçıngan ve erteleyici alt boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde, ayrıca kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin özsaygı boyutu ile aralarında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre sporcuların performans üzerinde önemli etkisi olduğu düşünülen psikolojik becerilerden kendi kendine konuşma düzeyleri arttıkça karar vermede öz saygılarının arttığı ve daha dikkati karar verdikleri ancak kendileriyle konuşmaları azaldıkça farklı bir ifade ile kendileri ile konuşmaları olumsuz yönde oldukça kaçıngan ve erteleyici karar verdikleri söylenebilir.

Cinsiyete göre kendi kendine konuşma ölçeği ve karar verme stilleri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Literatürde karar verme stilleri ile cinsiyet arasında istatistiksel bir anlamlı farkın olmadığını gösteren paralel çalışmalar mevcuttur. Kelecek ve ark.'nın yaptıkları çalışmada da kadın ve erkek sporcuların karar verme stilleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [11]. Ölçeklerin alt boyutları ve toplam puan ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [5]. İçsel konuşmanın motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır[17]. Çalışmamızdan farklı olarak, kadın TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme alt boyutunun erkek sporculara göre daha yüksek olduğu, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır [17]. Kadın sporcuların kendi kendine konuşma ölçeği bilişsel işlev boyutu ortalamasının erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğunu saptamıştır [8]. Erkeklerin kendileriyle konuşma puanlarının her iki alt boyutunda da kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu ifade etmiştir [9]. Başka bir çalışmada ise kadınların kendileriyle konuşma alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutu ortalama puanlarının erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır [3].

Sporcuların millilik durumlarına göre kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel ve motivasyonel işlev boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Karar verme stilleri ölçeğinin ise dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme ve karar vermede özsaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, erteleyici ve panik karar verme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Elde edilen bulgulara göre milli sporcuların kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel ve motivasyonel işlev boyutlarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu ve aynı zamanda milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür. Ayrıca milli olmayan sporcuların milli olan sporculara göre kararlarında daha kaçıngan davrandıkları sonucuna ulaşılmıştır. O halde milli sporcuların psikolojik performansı

arttırma yöntemlerinden olan kendi kendine konuşma becerisinin öneminin farkında oldukları ve olumlu içsel konuşmaları sonucunda motivasyonlarını arttırmaları daha dikkatli davrandıkları söylenebilir. Milli olmayan sporcuların ise içsel motivasyonda kendilerini olumsuz etkilediklerini bu durumda daha kaçınan karar vermelerine neden olduğu düşünülebilir. Literatürde ise çalışmamızda elde edilen sonuçlardan farklı olan çalışmalar mevcuttur. D.Akman ve N.Bayköse'nin yaptığı çalışmalarda sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin spor yıllarına göre farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Sporcuların liglerde oynama durumlarında göre kendi kendine konuşma ölçeğinin motivasyonel işlev boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinin ise dikkatli karar verme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken, kendi kendine konuşma ölçeğinin bilişsel işlev boyutu ile karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan erteleyici, panik ve özsaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. 1. Lig sporcularının liglerde oynamayan masa tenisi sporcularına göre motivasyonel işlev ve dikkatli karar verme stillerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yaşa göre karar verme stilleri ölçeğinin dikkatli ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, kendi kendine konuşma ölçeği alt boyutları ile karar verme ölçeğinin kaçınan, erteleyici ve özsaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Elde edilen bulgulara göre, 21-26 yaş sporcularının 15-20 ve 27 yaş ve üzeri sporculara göre daha dikkatli karar verdikleri, 15-20 yaş arası sporcuların da 27 yaş ve üzeri sporculara göre daha fazla panik kararlar verdikleri görülmüştür. O halde yaşça küçük olan sporcuların daha az tecrübeye sahip olmalarından dolayı kararlarını düşünmeden korku ve telaş içinde verdikleri ancak yaş olarak belli tecrübeye sahip olmuş ancak performansının doruk noktalarını yaşayan genç sporcuların başarıyı yakalamak adına daha dikkatli karar verdikleri söylenebilir. Literatürde çalışmamızla benzer olarak, [15] 26 yaş üzeri olan sporcuların 21 ve 25 yaşa sporculara göre dikkatli karar verme stili puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak, Demir, G.T. ve ark. yaptığı çalışma sonuçlarında ölçeklerin alt boyutları ve toplamı ile yaş parametresi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır [5]. Karar vermenin alt boyutlarından panik, erteleyici ve dikkatli ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak sporcuların öz saygı ölçeğinde 19 yaş ve üstü sporcuların daha yüksek ve alt boyutlardan kaçınan ölçeğinde ise 18 yaş ve altı sporcularının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır [12].

Sonuç olarak, masa tenisi sporcularının psikolojik performans becerilerinden kendi kendine konuşmayı olumlu yönde kullanarak karar vermede özsaygılarını arttırdıkları ve daha dikkatli karar verdikleri ayrıca performans üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülen kendi kendine konuşmanın doğru şekilde kullanılması ile sporcuların kaçınan, erteleyici karar vermelerini azalttığı söylenebilir.

#### KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Akman, D., (2019). Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [2] Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S.Ş., Akpınar, S. ve Kazım, N.A.S., (2015). Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(3):92-99.
- [3] Bayköse, N., (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma Ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri



- Enstitüsü, Konya.
- [4] Bischoff, M., Zentgraf, K., Pilgramm, S., Stark, R., Krüger, B., and Munzert, J., (2014). Anticipating Action Effects Recruits Audiovisual Movement Representations in The Ventral Premotor Cortex. *Brain and cognition*. 92, 39-47
- [5] Demir, G.T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. ve Cicioğlu, H. İ., (2018). Bireysel ve Takım Sporcularının Karar Verme Stilleri ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1):176-191.
- [6] Deniz, E., (2004). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15):25-35.
- [7] Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H., (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2):22-33.
- [8] Engür, M., (2011). Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.
- [9] Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Bayköse, N. ve Eryücel, M.E., (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2):58-66.
- [10] Kaya, B., (2011). Bedensel Engelliler Masa Tenisi Oyuncularının Fiziksel-Fizyolojik Profillerinin Fonksiyonel Sınıflama İle İlişkilendirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- [11] Kelecek, S., Altıntaş, A. ve Aşçı, F.H., (2013). Sporcuların Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1):21-27.
- [12] Kילוğlu, M., (2017). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- [13] Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Levng, K., Nakamura, H., Vaughan, G., and Yank, K.S., (1998). Cross-Cultural Differences in Self Reported Decision Making Style and Confidence. *International Journal of Psychology*, 33(5):325-335.
- [14] Morrin, A., (1993). Self-talk and Self-awareness: On the Nature of the Relation, *Journal of Mind and Behaviour*. 14(3):223.
- [15] Pulur, A. and Akcan, İ.O., (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1):53-61.
- [16] Türksoy Işım, A., Güvendi, B. ve Toros, T., (2019). Amatör Lig Futbolcularında Sporda Ahlaktan Uzaklaşma, GÜdüsel İklim Ve Karar Verme. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 5(1):54-62.
- [17] Zervas, Y., Stavrou, N.A., and Psychountaki, M., (2007). Development and Validation of The Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2):142-159.