

Sporda Etkili Karar Vermenin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Üzerindeki Rolü The Role of Effective Decision Making in Sport on Enjoyment of Physical Activities

*Erdem KARTAL¹, İmdat YARIM²

¹ Gazi, Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / erdem.kartal@gmail.com 0000-0002-6320-4014

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / imdatyarim@gmail.com / 0000-0003-4794-129X

* Corresponding author

Özet: Fiziksel aktiviteler, bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştiren, fiziksel kapasiteyi artıran ve zihinsel iyi oluşu destekleyen temel unsurlardan biridir. Karar verme süreci ise bireyin içsel gereksinimleri ile çevresel beklentiler arasında bir denge kurmasını sağlayan bilişsel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Spordan keyif alma kavramı, bireylerin spor faaliyetleri sırasında ve sonrasında deneyimledikleri olumlu duygusal tepkileri ifade etmekte olup, haz, eğlence, hoşnutluk ve memnuniyet gibi duyguları kapsamaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın temel amacı, sporda etkili karar verme düzeyinin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma evrenini, Sakarya ilinde aktif olarak spor yapan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanan araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 309 sporcu katılım sağlamıştır. Katılımcıların %26,5'ini (n=82) kadın, %73,5'ini (n=227) ise erkek sporcular oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, "Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)", "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)" ve araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri aracılığıyla SPSS 26 programında değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sporcuların karar verme düzeyleri ile spordan keyif alma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<.05$) ve karar verme düzeyinin, spordan keyif alma üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre Karar verme düzeyi sporcuların keyif alma halleri üzerinde olumlu etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, egzersiz, karar verme, fiziksel aktivite, keyif alma.

Abstract: Physical activities are an important element that improves health, increases physical strength and supports mental health. The decision-making process is a process that aims to balance between an individual's internal needs and the expectations and hopes of the environment. Sport enjoyment or enjoying sports implies the positive emotional reactions that individuals experience during and after participation in sport activities. This concept encompasses general emotions such as pleasure, enjoyment, liking and fun. In this context, the aim of the current research is to examine the role of effective decision making in sports on the enjoyment of physical activities. The population of the study consists of licensed athletes who are actively doing sports in Sakarya province. A total of 309 athletes were selected by convenience sampling method, participated in the study designed by correlational survey method. It was determined that 26.5% (n=82) of the athletes were female and 73.5% (n=227) were male. As data collection tool, "Effective Decision Making Scale in Sport (EDMSS)", "Enjoyment of Physical Activities Scale (EPAS)" and 'Personal Information Form' developed by the researchers were used. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation and regression analyses in SPSS 26 program. It has been determined that there was a positive, low-level significant relationship between athletes' physical decision-making levels and enjoyment of sport ($p<.05$) and that decision-making had a significant predictive power in explaining enjoyment of Sports. According to these results, it can be said that the level of decision-making has a positive effect on the enjoyment of athletes.

Keywords: Sport, exercise, decision making, physical activity, enjoyment.

Received: 07.02.2025 / Accepted: 29.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1634505>

Citation: Kartal, E., & Yarim, İ (2025). Sporda etkili karar vermenin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolü, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 205-212.

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteler, bireylerin fizyolojik sağlığını iyileştiren, fiziksel kapasiteyi artıran ve zihinsel iyilik halini destekleyen temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Warburton ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte, spordan elde edilen keyif, yalnızca fiziksel yetkinliklerle sınırlı olmayıp, aynı zamanda spor aktiviteleri sırasında verilen kararlarla da sıkı sıkıya bağlantılıdır (Fierro-Suero ve diğerleri, 2023). Etkili karar verme mekanizmaları, sporcunun motivasyonunu güçlendirebilir ve gerçekleştirilen aktivitenin eğlence değerini artırabilir (Rusmana ve diğerleri, 2023). Bu bağlamda, spor esnasında bireylerin sergilediği karar alma dinamikleri, yalnızca performansı değil, aynı zamanda genel sağlık ve refah üzerindeki yansımalarını da etkilemektedir.

Bu noktada, karar vermenin günlük yaşam ve spor bağlamındaki doğasını anlamak, bu işleyişin spordan keyif alma ile ilişkisini çözümlemek açısından kritik bir önem taşımaktadır. Günlük yaşamda gerçekleştirilen her eylem, bir karar verme aşamasını içermekte olup, bu kararlar genellikle bilinçdışı bir şekilde uygulanmaktadır. Karar verme, alternatifler arasından bir seçim yapma eylemi olarak tanımlanabilir (Halpern, 2013). Bu seçimler, bireylerin içinde bulundukları anlık koşullara ve karşılaştıkları problemlerin niteliğine göre farklılık gösterebilmektedir. Karar verme dinamiği, bireylerin bir problemle karşılaştıklarında öncelikle bu problemi tanımlamalarıyla

başlamakta; bu aşama, problemin özünü ve kapsamını anlamayı gerektirmektedir. Daha sonra bireyler, mevcut durumu analiz ederek ve olası sonuçları öngörerek, problemi çözmek için en uygun stratejiyi belirlemeye çalışır. Bu işleyiş, alternatiflerin değerlendirilmesi, potansiyel sonuçların tahmin edilmesi ve optimal çözüm yolunun seçilmesi gibi adımları kapsamaktadır (Eulie, 1988). Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, karar verme; bir problem bulunmasa dahi mevcut durumla ilişkili hedeflerin belirlenmesi, alternatiflerin ortaya konması, bunların avantaj ve dezavantajlarının analiz edilmesi ve en uygun seçeneğin seçilerek uygulanması gibi sistematik bir yapıyı içermektedir (Marzano ve Kendall, 2006; Kalaycı, 2000). Bu mekanizma, bireyin içsel gereksinimleriyle çevresel beklentiler arasında bir denge kurmayı hedefler ve etkinliği, bireyin kişisel ile çevresel kaynaklarını verimli bir biçimde kullanmasına bağlıdır (Marco ve diğerleri, 2003).

Sporda ise karar verme, özellikle müsabaka sırasında verilen kararların oyunun akışını ve sonucunu doğrudan etkilediği bir alan olarak öne çıkmaktadır. Doğru kararlar genellikle olumlu performans çıktılarıyla sonuçlanırken, hatalı ya da yanlış zamanlanmış kararlar oyunun seyrini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Can ve Bayrakdaroglu, 2023). Silva ve diğerleri (2020) ile Ashford ve diğerleri (2021), sporcuların müsabakalarda hızlı ve isabetli kararlar verebilmesinin performanslarını artıran temel unsurlardan biri olduğunu

vurgulamaktadır. Ancak bu kararlar, stres ve zaman baskısı gibi değişkenlerle şekillenmekte; örneğin, müsabakalardaki başarı baskısı, sporcular üzerinde önemli bir psikolojik yük oluşturarak hatalı kararlara yol açabilmektedir. Bu durum, yüksek stres koşullarında bilişsel yükün arttığı ve sporcuların aceleci kararlara yönelebildiği bir bağlamda, özellikle takım sporlarında dikkat çekicidir; zira burada takım arkadaşlarının hareketlerine ve stratejilerine hızlı tepki verme gerekliliği bulunmaktadır (Johnson, 2006; Sheppard ve Young, 2006). Ayrıca, müsabaka ortamının dinamik ve belirsiz yapısı, çevresel koşulların (hava durumu, saha şartları, rakiplerin hamleleri gibi) ani değişiklikleriyle birleştiğinde, sporcuların deneyim ve bilgi birikimine dayanarak hızlı kararlar almasını zorunlu kılmaktadır (Silva ve diğerleri, 2020; Ashford ve diğerleri, 2021). Bu dinamikler, karar vermenin yalnızca teknik bir yetkinlik olmadığını, aynı zamanda spordan keyif alma deneyimini etkileyen çok yönlü bir etkileşim alanını oluşturduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

Bu çok yönlü etkileşim, sporun rekabetçi yapısında karar verme mekanizmasının belirleyici rolünü daha da netleştirmektedir. Günümüzde pek çok spor dalında kuralların düzenli aralıklarla güncellenmesi, oyunun geçmiş dönemlere kıyasla daha hızlı ve rekabetçi bir yapı kazanmasına neden olmaktadır. Bu dönüşümler, sporcuların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini en üst düzeyde kullanmalarını gerektirmekte; özellikle takım sporlarında, oyun dinamiklerinin sürekli değişkenlik göstermesi, sporcuların yeni ve stratejik kararlar almasını zorunlu hale getirmektedir (Sanchez ve diğerleri, 2009; Kelecek, 2013; Martins ve diğerleri, 2014; Silva ve diğerleri, 2020; Ashford ve diğerleri, 2021; Gençay, 2022). Böylece, etkili kararlar, sporcunun performansını şekillendirmenin ötesinde, spordan aldığı duygusal tatmini de artıran bir köprü işlevi görmektedir.

Bu köprü, spordan keyif alma kavramının temelini oluşturmaktadır. Spordan keyif alma, bireylerin spor aktivitelerine katılım aşamalarında ve sonrasında deneyimledikleri olumlu duygusal tepkileri tanımlamakta; zevk, haz, hoşnutsuzluk ve eğlence gibi geniş duygusal deneyimleri kapsamaktadır (Scanlan ve diğerleri, 1993). Bu tatmin, sporun fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla bağlantılı olup, bireylerin spor etkinliklerine devam etme motivasyonunu güçlendiren ve yaşam kalitesine katkılarını ortaya koyan temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Motl ve diğerleri, 2001; Weyland ve diğerleri, 2020). Keyif gerek gençlik gerekse yetişkin sporlarında katılımın ve bağlılığın önemli bir öngörücüsüdür; fiziksel çaba gerektiren egzersiz faaliyetlerinde ise sürdürülebilirliği destekleyen bir araçtır (Murphy, 2012; Biddle ve Mutrie, 2007). Bireylerin sağlıklı sayılabilmesi için sadece olumsuzluklarında ortadan kalkmasının yeterli olmadığı ifade edilmiştir (Bayraktar ve diğerleri, 2025). Wankel ve Sefton (1989), eğlence ile olumlu ruh hali arasındaki yüksek korelasyonu temel alarak, eğlenceyi bireylerin duygusal iyilik hali üzerinde etkili bir faktör olarak tanımlamış; bu bulgu, spor keyfinin duygusal yararlarını anlamada önemli bir katkı sunmaktadır (Jackson, 2000; Scanlan ve diğerleri, 1993; Wankel ve Sefton, 1989). Bu bağlamda, etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisi, deneyim seviyesi, stres ve zaman baskısı gibi değişkenlerle daha belirgin hale gelmektedir.

Sonuç olarak, sporda etkili karar verme ile spordan keyif alma, birbirini karşılıklı olarak güçlendiren iki temel unsur olarak değerlendirilmektedir. Sporcular, keyifli bir ortamda daha rahat ve bilinçli kararlar alabilirken, etkili kararlar da onlara daha yüksek düzeyde tatmin ve keyif sunmaktadır (Jones ve Hardy, 1990; Deci ve Ryan, 2000). Bu ilişki, deneyim seviyesi yüksek sporcuların karmaşık durumlarda hızlı ve isabetli kararlarla keyfi artırması, buna karşılık stres ve zaman baskısı altındaki sporcuların aceleci kararlara bu keyfi azaltması gibi değişkenlerle şekillenmektedir (Johnson, 2006; Sheppard ve Young, 2006). Bilişsel yük ise bu işleyişte karar kalitesini etkileyerek keyif alma deneyimini dolaylı yoldan etkileyebilmektedir (McCarthy ve diğerleri, 2008; MacDonald ve diğerleri, 2011). Bu araştırmanın amacı, sporda etkili karar verme ile keyif alma arasındaki bu karşılıklı bağı ayrıntılı bir şekilde incelemek ve karar vermenin keyif duygusuyla olan etkileşimini, değişkenler ışığında ortaya koymaktır. Hipotezi ise sporda etkili karar vermenin keyif alma üzerinde anlamlı bir ilişki vardır. Şeklinde oluşturulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, sporcuların karar verme süreçleri ile keyif alma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden "İlişkisel Tarama Modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Karasar (2018), ilişkisel tarama modelini, "iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları" olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın bağımlı değişkeni "sporcuların spordan aldıkları keyif düzeyi" olarak belirlenirken, bağımsız değişken olarak ise "karar verme" süreci ele alınmıştır. Bu model, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı: Araştırmanın temel amacı, sporda etkili karar verme düzeyinin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolünün incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evreni, Sakarya ilinde çeşitli branşlarda (Futbol, Basketbol, Voleybol, Güreş, Karate, Taekwondo, Kano) aktif spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Ancak, evrenin tamamına ulaşmak pratikte mümkün olmadığından, örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 309 sporcu örneklem grubunu oluşturmuştur. Sporcuların demografik özelliklerine bakıldığında, örneklem %26,5'i (n=82) kadın, %73,5'i (n=227) ise erkek sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların yaş ortalamaları $\bar{x}_{yaş}=20,28 \pm 4,67$ olarak bulunmuştur. Araştırmada dışlanma kriterleri olarak, aktif spor yapmayanlar, Sakarya ilinde ikamet etmeyen sporcular ve 18 yaşından küçük bireyler veri toplama sürecine dahil edilmemiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verilerinin toplanmasından önce, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (22.10.2024 tarih ve 17 sayılı) araştırma konusunun gerçekleştirilmesine yönelik etik onay alınmış ve gerekli izinler temin edilmiştir. Veriler 23.10.2024/23.11.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma uygulamasına başlamadan önce, çalışmanın amacı, süresi, katılımcıların kimlik bilgilerinin gizliliğinin korunacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve elde edilen verilerin

yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı gibi gerekli bilgiler, anketin başında yazılı olarak sporculara sunulmuş ve katılımcılardan onayları alınmıştır. Sporculara verilen bilgilerin ardından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporculardan veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Araştırmaya Sakarya ili sınırları içerisinde aktif şekilde spor yapan lisanslı sporcular katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin verilerin toplanmasını amaçlamaktadır. Formda yer alan sorular, sporcuların "yaş, cinsiyet, lisanslı sporcu olup olmadıkları ve kaç yıldır spor yaptıkları" gibi kişisel bilgilere yönelik olarak hazırlanmıştır.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Çetin ve Kara (2024) tarafından yılında geliştirilen ölçek, etkili karar verme süreçlerini ölçmeye yönelik olarak iki boyutlu bir yapıda, toplam 15 maddeden oluşmaktadır. İçsel Karar Verme (İlk 7 madde): Sporcunun kendi içsel süreçlerine dayalı kararlarını ölçer, normal kodlanır. Dışsal Karar Verme (Son 8 madde): Dışsal faktörlerden etkilenen kararları ölçer, ters kodlanır. 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılır: 1 (Hiç katılmıyorum) - 5 (Tamamen katılıyorum). 1: "Hiç katılmıyorum" düşük yetkinlik. 5: "Tamamen katılıyorum" yüksek yetkinliği belirtir. Ölçeğin yapısal geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, "Dışsal Karar Verme" alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87, "İçsel Karar Verme" alt boyutunun ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin maddeleri arasındaki uyumun yüksek olduğunu göstermekte ve ölçüm aracının tutarlılığını desteklemektedir. Dolayısıyla, SEKVÖ'nün 18 yaş ve üzerindeki sporcuların etkili karar verme seviyelerini ölçmede hem geçerli hem de güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Mullen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), sporcuların fiziksel aktiviteler sırasında hissettikleri keyif düzeyini ölçmeyi amaçlayan orijinal bir enstrümandır. Bu ölçek, Özkurt ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKÖ)" Ölçeği adı altında sunulmuştur. Türkçe versiyonu, toplam 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı sergilemekte olup, katılımcıların yanıtlarını değerlendirmede 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. Yani, her soruya 1'den 7'ye kadar bir puan verilir. 1: "Hiç keyif almıyorum" veya "Kesinlikle katılmıyorum" (en düşük keyif düzeyi). 7: "Çok keyif

alıyorum" veya "Kesinlikle katılıyorum" (en yüksek keyif düzeyi). Aradaki değerler (2, 3, 4, 5, 6), keyif alma düzeyinin kademeli olarak arttığını gösterir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve bileşik güvenilirlik değeri gibi istatistiksel göstergeler üzerinden değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, 8 maddeden oluşan tek boyutlu yapının, toplam varyansın %76'sını açıkladığı belirlenmiştir. Bu, ölçeğin maddeleri arasındaki uyumun yüksek olduğunu ve ölçüm aracının sağlam bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre, model uyum indeksleri oldukça tatmin edici bulunmuştur. Özellikle, GFI değeri .98, CFI değeri .99, TLI değeri .99 ve RMSEA değeri .042 olarak raporlanmıştır. Bu uyum indeksleri, ölçeğin hem kabul edilebilir hem de iyi düzeyde bir model uyumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, FAKÖ Ölçeği, 18 yaş ve üstü bireylerde fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılmaya uygun olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Sporculardan elde edilen veriler, öncelikle istatistiksel kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Verilerin genel özelliklerini belirlemek ve uygulanacak ileri düzey istatistiksel analizler için yol haritası oluşturmak amacıyla, tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış ve normallik testine tabi tutulmuştur. Yapılan normallik testinde, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş; elde edilen değerlerin -2 ile +2 aralığında seyretmesi nedeniyle, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (Mallery ve George, 2000). İstatistiksel analizler kapsamında, Pearson korelasyon ve basit doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli için çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin varlığını değerlendirmek amacıyla, ikili korelasyon katsayılarının 0.80'den küçük, tolerans değerlerinin (1-R²) 0.20'den büyük, varyans büyütme faktörünün (VIF=[1/(1-R²)] 10'dan küçük ve en yüksek durum indeksinin (CI) 30'dan düşük olduğu gözlemlenmiştir (Altunışık vd., 2007; Büyüköztürk vd., 2016). Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunda elde edilen 1.865 değeri, 1.5 ile 2.5 arasında yer alması sebebiyle modelde değişkenler arası oto korelasyon probleminin bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2010). Son olarak, korelasyon katsayılarının yorumlanmasında, Büyüköztürk'ün (2018) önerdiği "0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek" skalası esas alınarak değerlendirme yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinden elde edilen bulguların tablo yoluyla belirtilmesi ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1. Karar verme ile keyif alma arasındaki ilişki sonuçları.

	İçsel Karar Verme	Dışsal Karar Verme	Karar Verme Toplam
Keyif Alma	r	,165**	,224**
	p	0,004	0,000

Tablo 1'deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; İçsel Karar Verme ile keyif alma arasında ($r=.165$; $p=.004$), Dışsal Karar Verme ile keyif alma arasında ($r=.189$;

$p=.001$), Karar Verme Toplam ile keyif alma arasında ($r=.224$; $p=.000$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. Keyif almanın karar verme tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Constant	19,161	6,078		3,152	,002
Karar Verme	6,430	1,597	-,268	4,026	,000
R= ,224	R ² _{adj} = ,047	F = 16,208	p= ,000		
Bağımlı değişken= Keyif Alma			Yöntem: Enter		

Tablo 2’de, spor yapan katılımcıların keyif alma toplam puanlarının, karar verme toplam değişkeni tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Yapılan analizler, regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin gerçekleştirilen t-testi sonuçları incelendiğinde, karar verme toplam değişkeninin ($\beta = -0,268$; $t = 4,026$; $p = 0,000$) keyif alma toplamı üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu saptanmıştır. Buna göre, keyif alma toplam değişkeninin toplam varyansının %4,7’sinin, karar verme toplam değişkeni ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, sporda etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisini araştırmış ve içsel, dışsal ve genel karar verme boyutlarının keyif alma ile ilişkisini değerlendirmiştir. Tablo 1’de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları, içsel karar verme ile keyif alma arasında, dışsal karar verme ile keyif alma arasında ve karar verme toplamı ile keyif alma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, etkili karar vermenin sporcuların keyif alma düzeylerini artırdığını desteklemekte ve karar verme yetkinliğinin yalnızca performansı değil, aynı zamanda duygusal tatmini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Literatürde, doğru ve hızlı kararların sporcuların müsabaka sırasında öz yeterlik algısını ve kontrol hissini artırarak keyifli bir deneyim yarattığı belirtilmektedir (Scanlan vd, 1993). Ayrıca, karar vermenin motivasyonu güçlendirdiği ve bu motivasyonun keyif alma ile pozitif bir döngü oluşturduğu öne sürülmektedir (Rusman vd, 2023). Benzer şekilde, spor psikolojisi çalışmalarında, karar verme becerilerinin sporcuların içsel motivasyonunu artırdığı ve bu durumun keyif alma ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000). Bu sonuçlar, çalışmamızın temel hipotezlerinden biri olan sporcularda etkili karar verme, spordan alınan keyfi pozitif yönde etkileri doğrulamakta ve karar vermenin sporda duygusal bir boyut taşıdığını desteklemektedir (Şenel vd, 2023). Tablo 2’de yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, karar verme toplam değişkeninin keyif alma üzerindeki yordayıcı etkisini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koymaktadır. Analiz, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiş ve karar verme toplam değişkeninin keyif alma üzerinde anlamlı bir yordayıcı güce sahip olduğunu tespit etmiştir. Ancak regresyon analizi sonuçlarında negatif katsayısı, karar verme toplamının artmasının keyif alma düzeyinde bir azalmayla ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Keyif alma toplam varyansının %4,7’sinin karar verme ile açıklandığı düşünüldüğünde, bu durum, karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisinin buna bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. Literatürde, aşırı karar verme yükünün

veya bilişsel baskının (örneğin, stres ve zaman baskısı ile birleştiğinde) sporcuların keyif alma deneyimini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Johnson, 2006). Bu negatif etki, özellikle deneyim seviyesi düşük sporcuların karmaşık durumlarda etkili kararlar almakta zorlanmasıyla veya yoğun müsabaka baskısının bilişsel yükü artırmasıyla açıklanabilir (Sheppard ve Young, 2006). Ayrıca, stresin sporcuların karar verme performansını ve dolayısıyla keyif alma düzeyini azalttığına dair bulgular mevcuttur (Bar-Eli ve diğerleri, 2011). Bu sonuçlar, Stres, etkili karar verme ile spordan keyif alma arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkiler ve Zaman baskısı bu ilişkiyi zayıflatır hipotezlerimizle uyumludur ve karar vermenin keyif üzerindeki etkisinin yalnızca pozitif olmadığını, farklı durumların etkisiyle tersine dönebileceğini göstermektedir (Kalkavan vd, 2021; Demir vd, 2018).

Bu bulgular, etkili karar verme ile spordan keyif alma arasındaki ilişkinin doğrusal bir pozitif etkiden ziyade çok yönlü bir dinamik içerdiğini ortaya koymaktadır. Korelasyon analizi, içsel ve dışsal karar vermenin keyif alma ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu desteklerken, regresyon analizi, toplam karar verme yükünün artmasının keyfi sınırlayabileceğini işaret etmektedir. Literatürde, deneyim seviyesinin karar verme yetkinliğini artırarak stresli durumlarda daha etkili kararlar alınmasını sağladığı ve bu durumun keyif alma üzerinde olumlu bir etki yarattığı bildirilmiştir (Fierro-Suero vd, 2023). Örneğin, deneyimli sporcuların görsel tarama ve tepki hızı gibi becerilerle karmaşık durumlarda daha iyi kararlar aldığı ve bu durumun duygusal tatmini desteklediği belirtilmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Bu bulgu, Deneyim seviyesi yüksek olan sporcular, etkili karar verme yoluyla spordan daha fazla keyif alır hipotezimizi doğrulamaktadır. Ancak, regresyon analizindeki negatif ilişki, deneyim seviyesi düşük sporcuların veya yüksek stres altındaki bireylerin karar verme baskısından olumsuz etkilenebileceğini düşündürmektedir. Takım sporlarında ise dışsal faktörlerin (örneğin, takım arkadaşlarının hareketleri) karar verme üzerindeki etkisi, bireysel sporlara kıyasla farklı bir dinamik yaratabilir (Sanchez vd, 2009). Bu bulgular, karar vermenin keyif alma üzerindeki etkisinin yalnızca bireysel yetkinliklerle değil, çevresel ve psikolojik değişkenlerle de şekillendiğini göstermektedir (Raab ve Araujo, 2019). Sonuç olarak, bu çalışma, sporda etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisinin hem pozitif hem de negatif yönlerde olabileceğini göstermiş; bu ilişkinin deneyim seviyesi, stres ve zaman baskısı gibi değişkenler tarafından şekillendiğini ortaya koymuştur. Korelasyon sonuçları, karar verme ile keyif alma arasında düşük düzeyde bir pozitif bağ olduğunu desteklerken, regresyon analizi, aşırı karar verme yükünün keyfi sınırlayabileceğini işaret etmektedir. Bu çifte etki, spor ortamında karar vermenin duygusal sonuçlarının karmaşık olduğunu ve bu dinamiklerin daha fazla

araştırılması gerektiğini göstermektedir. Literatürde, spor eğitim modellerinin (örneğin, Teaching Games for Understanding) karar verme becerilerini geliştirerek keyfi artırdığı belirtilmektedir (Hastie vd, 2013); bu, çalışmamızın pozitif korelasyon bulgularıyla uyumludur. Ancak negatif regresyon katsayısı, bu tür modellerin baskı altındaki etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir (Baker ve Young, 2014). Ayrıca, stres ve zaman baskısının karar verme üzerindeki olumsuz etkileri, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gelecekteki çalışmalar, bu değişkenlerin farklı spor dalları, yaş grupları ve bireysel yetkinlik düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyebilir ve sporcuların keyif alma deneyimini optimize etmeye yönelik pratik stratejiler geliştirebilir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu tür araştırmalar, sporda duygusal tatmini artırmak ve katılımı teşvik etmek için önemli ipuçları sunabilir (Swann vd, 2018). Sporcuların karar verme süreçlerinin, spordan aldıkları keyfi artırmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, antrenörler ve spor psikologları, sporcuların karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirebilirler. Takım sporları ile bireysel sporlar, genç ve yetişkin sporcular arasında karar verme ve keyif alma farklılık gösterebilir. Bunları karşılaştırarak daha net sonuçlar bulunabilir. Stres, zaman baskısı ve deneyim gibi faktörlerin karar verme ile keyif alma arasındaki etkisi daha iyi anlaşılmalı; bu faktörlerin birleşik etkileri araştırılabilir. Karar vermenin keyif alma üzerindeki etkisi zamanla nasıl

değişiyor, bunu görmek için uzun vadeli çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, sporcuların hem içsel hem de dışsal karar verme süreçlerini desteklemek, onların spordan daha fazla keyif almalarını sağlayabilir. Uygulayıcılar açısından, Sporcuların karar alma becerilerini geliştirmek için oyun temelli eğitimler yapılabilir; bu, sporda alınan keyfi artırmaya yardımcı olabilir. Sporcuların stresle başa çıkması için rahatlatma teknikleri öğretilir; bu, baskı altında karar vermelerini kolaylaştırabilir ve spordan alınan keyfi artırabilir. Her sporcunun karar verme şekli farklı olması bakımından; onların ihtiyaçlarına uygun yöntemler kullanıldığında daha etkili kararlar vermeleri sağlanabilir. Diğer yandan, her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlıklar mevcuttur. Araştırma tek bir şehir, örneklem grubunun büyüklüğü, 18 yaş ve üzeri sporcular ve sadece aktif sporcular gibi sınırlıklar ile oluşturulmuştur. Gelecekteki araştırmalar bu sınırlılıkları dikkate alınarak tasarlanabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 22.10.2024 tarihli ve E-77082166-604.01-1076760 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports*, 9(5), Article 65. <https://doi.org/10.3390/sports9050065>
- Baker, J., & Young, B. W. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135–157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bar-Eli, M., Plessner, H., & Raab, M. (2011). *Judgment, decision-making and success in sport*. Wiley-Blackwell.
- Bayraktar, G., Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2025). Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation & Sports*, 14(1), 99-113.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22nd ed.). Pegem Akademi.
- Can, İ., & Bayrakdaroğlu, S. (Eds.). (2023). *Kuramdan uygulamaya sportif performans*. Efe Akademi Yayınları.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–1008. <https://doi.org/10.1037/a0035661>
- Clark, T. (2005). Lifelong, life-wide or life sentence? *Australian Journal of Adult Learning*, 45(1), 47–62.
- Çelik, N. B., Çulha, Y., & Adal, P. (2020). Sporcuların motivasyon kaynaklarının belirlenmesi. In *7th ATLAS International Congress on Social Sciences* (pp. 1–10). [No publisher provided].
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda etkili karar verme ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 40-52.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176–191.
- Eulie, J. (1988). Teaching understanding and developing critical thinking. *The Social Studies*, 79(6), 260–265. <https://doi.org/10.1080/00220973.1945.11019930>
- Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: Understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gençay, E. (2022). Ergen oryantiring sporcularının karar verme davranışlarının incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(82), 698–704. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3050>
- Halpern, D. F. (2014). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking* (5th ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315885278>
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Vanguard University of Southern California.
- Hastie, P. A., Sinelnikov, O. A., & Guarino, A. J. (2013). The development of skill and tactical competencies during a season of sport education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 192–201. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.775189>
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135–155). Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Jekauc, D., Reimers, A. K., Wagner, M. O., & Woll, A. (2013). Physical activity in sports clubs of children and adolescents in Germany: Results from a nationwide representative survey. *Journal of Public Health*, 21(6), 505–513. <https://doi.org/10.1007/s10389-013-0579-2>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631–652. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009>
- Jones, J., & Hardy, L. (Eds.). (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Kalaycı, N. (2000). *Karar verme ve problem çözme*. Gazi Kitabevi.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (Vol. 5, p. 359). Ankara, Turkey: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124–137.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (32nd ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 247–263. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.247>
- Kwan, B. M., Stevens, C. J., & Bryan, A. D. (2017). What to expect when you're exercising: An experimental test of the anticipated affect–exercise relationship. *Health Psychology*, 36(4), 309–319. <https://doi.org/10.1037/hea0000453>
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist*, 25(1), 32–46. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.32>
- Mallery, P., & George, D. (2000). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00018-0](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00018-0)
- Marzano, R. J., & Kendall, J. S. (2007). *The new taxonomy of educational objectives* (2nd ed.). Corwin Press.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–9.
- Ölçücü, B., Özen, Ş., & Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde Tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 57–70.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21–37.
- Raab, M., & Araújo, D. (2019). Decision-making in sports: An ecological dynamics perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.001>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2024). Psychological flexibility skills and mental wellbeing in athletes: An exploration of associations and gender differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43–55. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Rusmana, R., Sulaiman, I., Rihatno, T., Chaniago, H., Samsudin, S., Asmawi, M., & Pavlovic, R. (2023). Effects of tactical game + encouragement on improve decision making and skill execution in basketball athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(5), 612–617.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S. L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of Spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 369–373.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275–285. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>

- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 342–349. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.019>
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), Article 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Silva, A. F., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Afonso, J., & Clemente, F. M. (2021). Effects of training programs on decision-making in youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 663867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663867>
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. A. (2018). A review of scientific progress in flow in sport and exercise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 375–395. <https://doi.org/10.1037/spy0000145>
- Şenel, Ö., Özkan, Z., Arman, N., & Bingöl, M. (2023). Ekstrem sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi ile karar verme stillerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1, Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 532–547. <https://doi.org/10.38021/asbid.1288603>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vural, M. (2013). *Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Unpublished doctoral dissertation]. Gazi Üniversitesi.
- Wankel, L. M., & Sefton, J. M. (1989). A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 355–366. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.355>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effect on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(3), 494–502. <https://doi.org/10.1080/00345377.1979.10615641>
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) Does affect influence the formation of habits in exercise? *Frontiers in Psychology*, 11, Article 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
- Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 945067. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The aim of this study is to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes.

Research Problems

This study aims to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes

Literature Review

The aim of this study is to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes. The decision-making process plays an essential role in dynamic environments such as sport, which require quick reactions. Athletes' decision-making competencies have a direct impact on their performance and critical importance in determining the outcome of a match (Sánchez, and others, 2009). Academic researches reveal that effective decision-

making is not only based on analytical thinking and experience, but is also influenced by psychological factors such as emotional states and motivation (Harris, 1998). For example, when an athlete feels enjoyment during a competition, this can make it easier for him/her to make faster and more accurate decisions. This situation is especially important in team sports, when players need to act in harmony with each other and spur of the moment. The idea of the enjoyment factor can increase athletes' motivation and thus their performance has been studied with increasing interest in the sport sciences literature (Jekauc and others, 2013; Kwan and others, 2017). The pleasure obtained during physical activity can increase athletes' commitment to training and their frequency of exercise. This situation is especially critical for stimulating long-term sports participation and supporting healthy lifestyle habits. However, more research is needed to understand completely the effects of entertainment on exercise behaviors (Kimiecik ve Harris, 1996). At this point, a study examining the effects of decision-making process and enjoyment on sport performance can make significant contributions both theoretically and practically.

Methods

In this study, the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes was examined. The research was conducted using the “Correlational Survey Model” one of the quantitative research methods. Karasar (2018, p. 114) defines the Correlational survey model as

“research approaches that aim to determine the existence and/or degree of change between two or more variables together”. In this context, while the dependent variable of the study was determined as “athletes' level of enjoyment from sports”, the independent variable was the “decision-making” process. This model aims to examine the relationship between independent and dependent variables.

Result and Conclusions

In conclusion, these findings show that athletes' decision-making processes have a positive impact on their enjoyment while doing sport. However, these effects are low level, and this indicates that decision-making processes have a limited impact on enjoyment. These findings suggest that improving athletes' decision-making processes may increase the

enjoyment they get from doing sports. Based on these results, the following suggestions can be made: It has been seen that athletes' decision-making processes have an important role in increasing the enjoyment they get from sports. For this reason, trainers and sport psychologists can develop strategies to improve athletes' decision-making skills. Furthermore, supporting both intrinsic and extrinsic decision-making processes of athletes can help them to enjoy sport more. On the other hand, like in every research, there are some limitations in this study. The study was created with limitations such as a singleness, the size of the sample group, athletes aged 18 years and over, and only active athletes. Future researches can be designed by taking these limitations into account.