SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1538907
Research Article

Geliş Tarihi (Received): 26.07.2024 Kabul Tarihi (Accepted): 07.07.2025 Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2025

MASA TENİSİ SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMAN, DUYGU DÜZENLEME VE KARAR VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

Ömer Kadir Önder[1*], Ülviye Bilgin[2], Emre Ozan Tingaz[2]
[1] Polis Akademisi, ANKARA
[2] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Öz: Yapılan bu araştırmada, masa tenisi sporcularında zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma katılımcılarını Ankara ilindeki lisanlı, yetişkin 135 masa tenisi sporcusu oluşturmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", zihinsel antrenman durumlarını belirlemede; "Zihinsel Antrenman Envanteri" duygu düzenleme durumları için "Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği" karar verme stillerini belirlemek için "Melbourne Karar Verme Ölçeği II" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS Statistics 23 programı aracılığıyla, zihinsel antrenman, duygu düzenleme, karar verme stilleri ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında; yaş ve spor yılı değişkeninin karar verme stillerinden kaçıngan ($r = -.196$, $r = -.201$) ve panik karar verme ($r = -.226$, $r = -.264$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir ($p < .05$, $p < .01$). Zihinsel antrenman ile karar verme stilleri arasında ilişki görülmemişken ($p > .05$); zihinsel antrenman alt boyutları ile duygu düzenleme alt boyutları arasında ilişki belirlenmiştir ($p < .05$, $p < .01$). Duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkide ise bastırma ile erteleyici karar verme alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .194$, $p < .05$). Zihinsel antrenman becerilerinin karar verme stillerini etkilemediği, duygu düzenlemenin ise zihinsel antrenman becerileri ve karar verme stilleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Masa tenisi, zihinsel antrenman, duygu düzenleme, karar verme

RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING, EMOTION REGULATION, AND DECISION MAKING STYLES AMONG TABLE TENNIS ATHLETES: A CASE OF ANKARA PROVINCE

Abstract: This study aimed to examine the relationship between mental training, emotion regulation, and decision-making styles in table tennis athletes. The study participants consisted of 135 licensed adult table tennis players from Ankara, Turkey. To gather socio-demographic information, the "Personal Information Form" created by the researchers was used. To assess mental training, the "Mental Training Inventory" was employed; for emotion regulation, the "Athlete Emotion Regulation Scale" was utilized; and the "Melbourne Decision Making Scale II" was used to identify decision-making styles. In the analysis of the research data, Pearson correlation analysis was conducted via the SPSS Statistics 23 program to examine the relationships between mental training, emotion regulation, decision-making styles, and socio-demographic variables. The results indicated that age and years of sport had a significant negative correlation with avoidant decision-making ($r = -.196$, $r = -.201$) and panic decision-making ($r = -.226$, $r = -.264$) ($p < .05$, $p < .01$). No significant relationship was found between mental training and decision-making styles ($p > .05$); however, a relationship was observed between the sub-dimensions of mental training and emotion regulation sub-dimensions ($p < .05$, $p < .01$). Furthermore, in the relationship between emotion regulation and decision-making styles, a low positive correlation was found between suppression and procrastinatory decision-making ($r = .194$, $p < .05$). The study concluded that mental training skills do not affect decision-making styles, while emotion regulation is related to both mental training skills and decision-making styles.

Key Words: Table tennis, Mental training, Emotion regulation, Decision-making

[*] *Sorumlu Yazar: Ömer Kadir Önder, Öğr. Gör., E-mail: omerkadironder@gmail.com*

GİRİŞ

Topla yapılan sporlar, oyun mekanizmasında beklenmedik değişikliklerin gerçekleşmesiyle birlikte, katılımcıların hızlı düşünmelerini ve kararlar almalarını gerektirmektedir. Masa tenisi gibi hızlı top oyunlarında topun hızı tarafından belirlenen yanıt penceresinin kısa olması, sporcuları ne yanıtın gerektiğine dair ileri düzey ipuçları kullanmaya zorlamaktadır (Raab, Masters ve Maxwell, 2005). Bu noktada, motivasyon, konsantrasyon, nefes teknikleri, zihinsel dayanıklılık, öz güven ve zihinsel hazırlık gibi psikolojik becerilerin, diğer sporlarda olduğu gibi masa tenisi sporunda da önemli faktörler olduğu söylenebilmektedir (Devonport, 2006; Maranan ve Lopez, 2021; Pagdato ve ark., 2021; Yue ve ark., 2025). Sporcuların zihinsel hazırlık sürecinde gerçekleştirdikleri zihinsel antrenmanın, performans artışı, stres ve kaygı yönetimi, motivasyonun artırılması, yaralanma sonrası iyileşme ve müsabakalara hazırlık gibi alanlarda büyük bir öneme sahip olduğu ifade edilmektedir. (Ekmekçi, 2017). Her sette 11 puan bulunan ve her puanın oyunu kazanmak için hayati önem taşıdığı, dikkat ve odaklanmanın yüksek olduğu masa tenisinde zihinsel antrenman tekniklerinin kullanımının sporcuların performanslarını ve psikolojik süreçlerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir **(**Adeyeye, 2013; Kalkavan, Mehmet ve Çakır, 2017; Lim, ve ark., 2018; Yue ve ark., 2025).

Masa tenisi, hızla artan düzeyde kaygı ve negatif düşünceleri beraberinde getiren ve oyuncunun duygularını kontrol etmesinin zor olduğu açık beceri sporunun bir örneğidir (Martinent ve Decret, 2014). Bu nedenle, masa tenisi sürekli olarak en üst düzey performansı sürdürmenin en zor olduğu sporlardan biri olarak görülmektedir. Martinent ve Decret (2014) masa tenisinde en iyi temsil edilen psikolojik faktörlerin özgüven, olumlu düşünme, stresi azaltma ve duyguları kontrol etme becerileri olduğunu belirtmektedirler. Bu noktada yaşamın bireyden beklediği standartları karşılayabilmek için duygulara verdiği tepkileri ve duyguların ortaya çıkma koşullarını farklılaştırma süreci olarak adlandırılan duygu düzenleme (Gross, 1998; Gross ve Barrett, 2011) masa tenisinde önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel antrenman yöntemlerinin, kaygı düzeylerini yönetmede, pozitif düşünceyi teşvik etmede, performansla ilgili ipuçlarını hatırlamada ve konsantrasyon seviyelerini artırmada etkili bir araç olabileceği ifade edilmektedir. (Hardy, Gammage ve Hall, 2001; Hatzigeorgiadis ve ark., 2004; Smith ve Brown, 2022; Williams ve Johnson, 2021). Bu çerçevede zihinsel antrenmanın duygu düzenlemeye pozitif etkisi olabileceği öngörülmektedir.

Algılama, karar verme ve uygulama gibi bilişsel yeteneklerin yoğun olarak kullanıldığı spor dallarında hızlı ve doğru kararlar vermenin performansa büyük katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Güvendi, Güçlü ve Türksoy, 2018). Karar verme, seçenekler arasında doğru seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri etkili bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlanmaktadır (Tekin, Özmutlu ve Erhan, 2009). Bilişsel alanın yoğun olarak devrede olduğu masa tenisinde çok sık taktiksel değişiklikler yapılmakta özellikle anlık ve beklenmedik karar vermenin önemli olduğu görülmektedir. Hızlı ve doğru kararlar vermek zorunda olan masa tenisi sporcularının, başarılı bir performans için kendilerini olumlu yönde motive edecek sözler kullanması veya ritüeller oluşturması, dikkatlerini odaklamalarını sağlayarak uygun olmayan nesnelere veya duygulara yönelmelerini engelleyeceği aktarılmaktadır. (Keskin, Güvendi ve Kaplan, 2020). Bu bağlamda masa tenisi sporcularının kendilerini motive etmeleri gibi uyguladıkları zihinsel hazırlıklarının karar verme stillerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Literatürde belirtilen bilgiler doğrultusunda masa tenisi, hızlı düşünme, hızlı tepki verme ve doğru kararlar alma becerisi gerektiren bir spor dalı olması sebebiyle yapılan araştırma sonucunda zihinsel antrenman becerilerinin, sporcuların bu hızlı tempoya ayak uydurması, karar verme süreçlerini iyileştirmesi ve doğru stratejileri kullanabilmesi açısından büyük önem

taşıdığı görülmektedir. Sporcuların karşılaşılan baskılar, stresli maçlar ve yoğun rekabet gibi zorlu durumlarla başa çıkabilmesi duygu düzenlemenin önemine vurgu yapmaktadır. Bu noktada yapılan bu araştırmayla; lisanlı masa tenisi sporcularında, zihinsel antrenmanın duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın alt amaçlarında ise yaş ve spor yılı değişkenlerinin de zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri ile ilişkilerinin incelenmesi yer almaktadır. Sporcuların daha etkili stratejiler geliştirebilmesi, stresli durumlarla daha iyi başa çıkması, doğru kararlar alması ve üst düzey performanslarını sürdürmelerini sağlamak için yapılan bu araştırmanın değerli bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi anlamak, masa tenisi sporcularının potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabileceği ve literatüre katkı sağlaması açısından fayda sunacağı beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada; lisanslı masa tenisi sporcularında zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel çalışmaya dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Model iki ya da üzeri değişken arasındaki değişimin varlığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2016). Yapılan araştırmada değişkenler arası ilişki olup olmadığı, istatistiksel teknikler kullanarak belirli değişkenler açısından durum değerlendirilmesi yapılması sebebiyle ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara ilindeki lisanlı, yetişkin masa tenisi sporcuları oluşturmaktadır. Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden talep doğrultusunda alınan bilgiler ışığında 2023 yılı içerisinde vizesi yapılmış yetişin, lisanlı, aktif masa tenisi sporcu sayısı 218 olarak belirlenmiş bu doğrultuda örneklem hesaplamasında Calculator.net'ten yararlanılmıştır. %90 güven aralığında %±5 hata patı olma olasılığıyla 122 katılımcının araştırmaya dahil edilmesi önerilmiştir. Katılımcıların araştırmadan ayrılma veya hatalı yanıt verme olasılıkları göz önüne alınarak örneklem %10 artırılmış 140 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Örnekleme yöntemi olarak ölçüt örneklem kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilme koşulları Ankara ilinde 18 yaş üstü aktif, lisanslı masa tenisi sporcusu olması ve psikiyatrik ilaç kullanmama durumu belirlenmiştir. Psikiyatrik ilaç kullandığı tespit edilen 2 katılımcı ile 3 geçersiz form araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırma 135 masa tenisi sporcusu ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yılı, psikiyatrik ilaç alma ve psikoterapi destek durumlarını belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu" anketi uygulanmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Katılımcıların zihinsel antrenmanlarını belirlemede Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirlikleri Yarayan ve İlhan (2018) tarafından "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma olmak üzere toplam 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert olan envanter (1) "Tamamen Katılmıyorum" ile (5) "Tamamen Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük puan 20, en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında alt boyutlarında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt boyutlarda sırasıyla; .82, .85, .85, .91, .82 ve Envanterin Genel İç

Tutarlılık Katsayısı incelendiğinde .91 seviyesinde olduğu bulunmuştur (Yarayan ve İlhan, 2018). Yapılan bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise ölçeğin alt boyutlarında sırasıyla; .68, .81, .77, .83, .78, envanterin genel iç tutarlılık katsayısı .90 olarak belirlenmiştir.

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği

Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme durumları için "Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçe 'ye uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015), sporcular için uyarlanması ise Tingaz ve Ekin (2021) tarafından yapılmıştır. İki faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek 8 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olarak belirtilmiştir. Ölçekte 7'li likert kullanmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .73 olarak belirtilmiştir. Yapılan bu araştırma için ise iç tutarlılık katsayıları .76, .71, olarak belirlenmiştir.

Melbourne Karar Verme Ölçeği II

Katılımcıların karar verme stillerini belirlemede "Melbourne Karar Verme Ölçeği II" uygulanmıştır. MKVÖ- II, toplamda 22 maddeye sahiptir. Ölçek, dikkatli karar verme stili, kaçıngan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Deniz (2004) tarafından MKVÖ II'nin güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiş ve ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık ve test-tekrar yöntemleri kullanılarak araştırılmıştır. Alt boyutlar için sırasıyla Croanbach Alpha güvenirlik katsayıları; .80, .78, .65, .71 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin test-tekrar ölçümü sonucunda, Croanbach Alpha güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuş ve güvenilir olduğu vurgulanmıştır. Yapılan bu araştırma için iç tutarlılık katsayıları ise ölçeğin alt boyutlarında sırasıyla .66, .72, .60, .64, olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. 140 katılımcıdan 5'si geçersiz cevaplandırma nedeniyle araştırmadan çıkarılmış ve geriye kalan 135 katılımcıya analiz uygulanmıştır. Veri dağılımlarının normalliği Q-Q çizimleri, histogramlar ve çarpıklık-basıklık katsayıları aracılığıyla değerlendirilmiştir. Verilerin normal bir dağılım sergilediği belirlendikten sonra, zihinsel antrenman, sporcu duygu düzenleme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş ve spor yılı değişkenleri ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkide Pearson korelasyon analizi yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcılardan alınan bilgiler doğrultusunda cinsiyet dağılımlarındaki düzensizlik sebebiyle değişken çıkarılmıştır. Korelasyon sınıflandırması Schober ve ark. (2018)'nın önerilerine göre yapılmıştır: .00-10= önemsiz, .10-39= düşük, .40-69= orta, .70-89= yüksek, .90-1= çok yüksek.

Araştırmanın Etiği

Çalışmada kullanılan ölçeklerin kullanım izinleri, yazarlarla e-posta yoluyla iletişime geçilerek alınmıştır. Araştırmanın etik uygunluğunun incelenmesi amacıyla, 26 Aralık 2023 tarihinde Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (sayı: E-77082166-604.01.02-836748) etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma verileri 05-26 Ocak 2025 tarihlerinde toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü onamı elde edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgileri

Değişken	Gruplar	N	%
Yaş	18-30	57	42,2
	31-40	27	20
	41-50	30	22,2
	51-64	21	15,6
TOPLAM		**135**	**100**
Spor Yılı	1-2	23	17,1
	3-4	19	14,1
	5-6	22	16,3
	7-8	12	8,9
	9-10	14	10,3
	10 yıl üzeri	45	33,3
TOPLAM		**135**	**100**

Tablo 1'de araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerine ilişkin değerler verilmiştir. Yaş değişkeninde en çok katılım %42,2 (n=57) ile 18-30 yaş aralığında iken, en düşük katılım %15,6 (n=21) olarak 51-64 yaş aralığında gerçekleşmiştir. Spor yılı değişkeninde %33,3 (n=45) ile en çok katılım sağlanan 10 yıl üzeri sporcu bulunurken, %8,9 (n=12) ile en az katılım sağlayan sporcu tecrübe yılına sahip grup ise 7-8 yıl arasındadır. Araştırma katılımcılarının yaş ortalamaları $\bar{X}$=35, spor yılı ortalamaları ise $\bar{X}$=11 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Zihinsel antrenman, sporcu duygu düzenleme ve karar verme stilleri alt boyutlarının Pearson korelasyon sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Yaş	-												
2.Spor Yılı	.437**	-											
3.Zihinsel Temel Beceriler	-.019	-.110	-										
4.Zihinsel Performans Becerileri	.113	.081	.655**	-									
5.Kişilerarası Beceriler	-.035	-.110	.670**	.609**	-								
6.Kendinle Konuşma	-.145	-.039	.348**	.370**	.463**	-							
7.Zihinsel Canlandırma	-.013	-.122	.557**	.504**	.427**	.286**	-						
8.Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.139	.114	.238**	.376**	.297**	.255**	.284**	-					
9.Bastırma	.136	.046	.148	.244**	.031	.107	.283**	.339**	-				
10.Dikkatli	.076	.146	.101	.083	.093	.029	.023	.125	.001	-			
11.Kaçıngan	-,.96*	-.201*	-.043	-.046	.090	.091	.049	-.103	.079	-.094	-		
12.Erteleyici	-.103	-.148	-.137	-.163	-.118	-.010	-.130	-.086	.194*	-.037	.375**	-	
13.Panik	-.226**	-.264**	-.118	-.128	.047	.056	-.089	-.116	-.050	-.048	.460**	.631**	-

***p<.05, **p<.01**

Tablo 2'de katılımcıların zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri alt boyutları arasındaki ilişki verilmiştir. Ayrıca yaş ve spor yılı değişkenlerinin zihinsel

antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri alt boyutları ile ilişkileri de aktarılmıştır. Yaş ile zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel beceriler (r = -.019, p > .05) zihinsel performans becerileri (r = .113, p > .05), kişilerarası beceriler (r = -.035, p > .05), kendinle konuşma (r = -.145, p > .05), zihinsel canlandırma (r = -.013, p > .05) ve duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme (r = .139, p > .05) ile bastırma (r = .136, p > .05) alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yaş ile karar verme stilleri alt boyutlarından kaçıngan (r = -.196, p <.05) ve panik karar verme stilinde (r = -.226, p <.01) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken dikkatli (r = .076, p > .05) ve erteleyici karar verme (r = -.103, p >.05) alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Spor yılı değişkeninin zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel beceriler (r = -.110, p > .05) zihinsel performans becerileri (r = .081, p > .05), kişilerarası beceriler (r = -.110, p > .05), kendinle konuşma (r = -.110, p > .05), zihinsel canlandırma (r = -.122, p > .05) ve duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme (r = .114, p > .05) ile bastırma (r = .046, p > .05) alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Spor yılı ile karar verme stilleri alt boyutlarından kaçıngan (r = -.201, p <.05) ve panik karar verme stilinde (r = -.264, p <.01) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken dikkatli (r = .146, p > .05) ve erteleyici karar verme (r = -.148, p >.05) alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Zihinse antrenman ölçeğinin alt boyutlarından zihinsel temel beceriler (r = .238, p < .01) zihinsel performans becerileri (r = .376, p < .01), kişilerarası beceriler (r = .297, p < .01), kendinle konuşma (r = .255, p < .01), zihinsel canlandırma (r = .284, p < .01) alt boyutları duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutunda zihinsel temel beceriler (r = .148, p >.05), kişilerarası beceriler (r = .031, p > .05), kendinle konuşma (r = .107, p > .05) alt boyutlarıyla anlamlı ilişki bulunamazken zihinsel performans becerileri (r = .244, p < .01) ve zihinsel canlandırma (r = .283, p < .01) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür. Zihinsel antrenman ve karar verme stillerinin alt boyutları arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Duygu düzenlemenin alt boyutlarından bastırma ile karar verme stillerinin alt boyutlarından erteleyici karar verme arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenirken (r = .194, p <.05); dikkatli (r = .001, p > .05), kaçıngan (r = .079, p > .05) ve panik karar verme stillerinde (r = -.050, p > .05) anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile karar verme stilleri alt boyutları arasında da anlamlı ilişki görülmemiştir ((r = .125, p > .05), (r = -.103, p > .05), (r = -.086, p > .05), (r = -.116, p > .05)).

TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada Ankara ilindeki yetişkin, aktif lisanslı masa tenisi sporcularında zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ve spor yılı değişkenlerinin zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri alt boyutları arasındaki ilişkide araştırılmıştır.

Masa tenisi sporcularında yapılan bu araştırmada; zihinsel antrenman ile yaş ilişkisinde zihinsel antrenman alt boyutlarının (zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma) yaş ile anlamlı ilişkisi tespit edilmemiştir. Benzer sonuçların elde edildiği araştırmalardan Erdoğan ve Gülşen (2020) sporcu örnekleminde yaş ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Kulak, Kerkez ve Aktaş (2011) zihinsel antrenmanın yaş ile istatistiksel olarak anlamlı farklılığı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sporcularda çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelendiği araştırmada da yaş ile imgeleme arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Kumartaşlı ve ark., 2021). Benzer şeklide Yarayan ve Ayan (2018), Kartal ve ark., (2017) yaş ile imgeleme arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Yüksel ve Orhan (2021) farklı spor branşlarındaki sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini incelendiği araştırmada sporcuların yaş değişkenine göre, zihinsel performans becerileri ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının istatiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Yapılan araştırmanın 14 farklı branşdaki sporcuları ele almış olması yapılan bu araştırmada ise tek branş olarak masa tenisi sporcularını kapsaması araştırma bulgularındaki farklılığın sonucu olarak açıklanabilir.

Yapılan bu araştırmada masa tenisi sporcularının; duygu düzenleme alt boyutları (bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma) ile yaş ilişkisinde anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların elde edildiği araştırmalar görülmektedir. Karaçam ve ark. (2022) hakemlerin duygu düzenleme düzeylerini inceledikleri araştırmada duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ve yaş arasında anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Okan ve ark. (2023) futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada duygu düzenleme ve yaş arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelendiği çalışmada ise duygu düzenleme becerileri ile yaş arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Şahin ve Güçlü, 2018). Benzer şekilde Bayraktaroğlu, Şenel ve Karakuş (2022) sporcularda çok yönlü liderlik yönelimleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş yaşa göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmediğini aktarmışlardır. Ancak Gross ve ark. (1997) yaşla birlikte duygunun daha iyi düzenlenmesinin, negatif duyguların daha az deneyimlenmesine neden olabileceğini öne sürmektedir. Yaşlı ve genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin incelendiği araştırmada da yaşla birlikte duyguları tanıma ve hedefe odaklanmış davranışları sürdürme yeteneğinin arttığı belirtilmektedir (Prakash ve ark., 2017). Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş değişkenden etkilenebileceğini belirten araştırma da görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Farklı duygu düzenleme stratejilerinin farklı etkilere sahip olabileceği düşüncesi (Gross ve John, 2003) yapılan araştırmalarda uygulanan farklı duygu düzenleme ölçme araçları sebebiyle farklı sonuçların elde edilebileceği söylenebilir.

Yapılan bu araştırmada masa tenisi sporcularının karar verme stilleri ile yaş arasında; dikkatli ve erteleyici karar verme stilinde ilişki görülmemişken kaçıngan ve panik karar verme stilinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sporcularda yaş arttıkça kaçıngan ve panik karar vermenin düştüğü görülmüştür. Bu durumun yaşa bağlı deneyiminden kaynaklandığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde Keskin, Güvendi ve Kaplan (2020) masa tenisi sporcularının yaşa bağlı tecrübe ile yaşı küçük olan sporculara göre panik karar vermenin düştüğünü belirtmişlerdir. Benzer şekilde basketbol hakemlerinde yaş değişkenine göre kaçıngan ve panik karar vermede istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldüğü aktarılmıştır (Yerebatan, 2019). Triatlon sporcularında da kaçıngan ve panik karar verme stilleri ile yaş arasında anlamlı farklılık görüldüğü, yaşça küçük olan sporcuların daha kaçıngan ve panik kararlar verdikleri belirtilmiştir (Güvendi, Can ve Işım, 2020). Bu araştırmaların yanı sıra karar verme stilleri ile yaş değişkeni arasında farklılığın tespit edildiği diğer araştırmalarda görülmektedir (Pulur ve Akcan, 2017; Kıloğlu, 2017). Fakat yapılan bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Göral (2014), Filiz (2019), Demir ve ark. (2018) ve Vural (2013) karar verme stilleri ile yaş arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan bu

araştırma ile literatürdeki farklılıkların araştırmaların farklı örneklem gruplarını kapsamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların zihinsel antrenman ile spor yılı ilişkisinde; zihinsel antrenman alt boyutlarının (zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma) spor yılı ile anlamlı ilişkisi tespit edilmemiştir. Bu durumda masa tenisi branşında spor yılının zihinsel antrenmana etkisinin olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda masa tenisi sporcularında benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Kalkavan, Acet ve Çakır (2017) Türkiye üniversiteler masa tenisi şampiyonasına katılan sporcularda zihinsel dayanıklılık ve spor yılı arasında anlamlı farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelendiği araştırmada da spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık görülmediği aktarılmıştır (Çakır ve Kalkavan, 2019). Kudaybergenova (2022) ise masa tenisi sporcularında sporculuk yılı ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişkinin bulunmadığını belirtmiştir. Fakat farklı branşlarda zihinsel antrenman ile spor yılı arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Karaca ve Gündüz (2020) oryantiring sporcularında, Cankurtaran (2020) okçularda, Kara ve Hoşver (2019) voleybolcularda, Yamak ve ark. (2018) kadın basketbolcularda spor yılının zihinsel antrenmanı etkilediğini aktarmışlardır. Yapılan bu araştırma ile literatürdeki farklılıkların örneklem guruplarının ayrılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan bu araştırmada; spor yılı ile duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Bayraktaroğlu, Şenel ve Karakuş (2022) sporcular üzerine yaptıkları araştırmada spor yılı ile duygu düzenleme arasında anlamlı farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Güler (2022), Şahin ve Güçlü (2018) tarafından yapılan araştırmalarda yapılan bu araştırma bulgularını desteklerken Öner ve Aşçı (2020) basketbol, futbol, karate, sualtı hokeyi, tenis ve olarak yüzme sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada sportif geçmişin duygu düzenleme becerilerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştırdığını belirtmişlerdir. Bu durumda oluşan farklılığın spor branşlarındaki ayrılıktan kaynaklandığı söylenebilir.

Masa tenisi sporcularında yapılan bu araştırmada; spor yılı ile karar verme stilleri alt boyutları ilişkisinde; kaçıngan ve panik karar verme stilinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken dikkatli ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Katılımcıların spor yılı, tecrübesi arttıkça kaçıngan ve panik karar vermenin azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlarla spor yılı tecrübesi karar vermeyi etkilemekte ve daha az kaçıngan ve panik karar vermeye sebep olduğu söylenebilir. Oryantiring sporcularında da panik karar vermenin yarışma tecrübesi daha çok olanlarda daha düşük çıktığı belirtilmiştir (Çolak, Çolak ve Terzioğlu, 2022). Hakemlere yapılan araştırmalarda da tecrübeye bağlı karar verme stillerinde değişimlerin olduğu görülmüştür (Uzunoğlu, Şahin ve Fişekçioğlu, 2009; Selvi, 2018; Yerebatan, 2019). Kelecek, Altınbaş ve Aşçı'nın (2015) çalışmasında ise sporcuların karar verme stillerinde spor yılına göre anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Triatlon sporcularında da spor yıllarına göre karar verme stillerinde anlamlı farklılık görülmediği aktarılmıştır (Güvendi, Can ve Işım, 2020). Literatürdeki farklılıkların yapılan bu araştırmanın masa tenisi sporcularını kapsamından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların zihinsel antrenman ve duygu düzenleme ilişkisinde; zihinsel antrenman ölçeğinin alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları, duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ile zihinsel antrenman alt boyutlarından

zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarıyla anlamlı ilişki bulunamazken zihinsel performans becerileri ve zihinsel canlandırma ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların etkisini hafifletmek için tecrübe edilen durumla ilgili nasıl düşünüleceğini değiştirmeyi ifade ettiği aktarılmıştır. Bastırma ise istenmeyen duyguların davranışa etkisini engellemeyi ifade ettiği belirtilmiştir (Gross, 2002; Gross ve John, 2003). Bu ifadelerle yapılan bu araştırma bulgularına göre masa tenisi sporcularında zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma becerileri arttıkça sporcuların duygularındaki etkileri azaltmak için deneyimlediği durumlarda nasıl düşünmesi gerektiği hakkında değişimlerinin de arttırdığı görülmüştür. Ayrıca masa tenisi sporcularının zihinsel performans ve zihinsel canlandırma becerilerindeki artışın istenmeyen duyguların davranışa etkisini engellemede de artış yaptığı belirlenmiştir. Kubiak ve ark. (2019) olumlu bilişsel değişim stratejilerinin müsabaka kazanmayla pozitif yönde ilişkili olduğunu, olumsuz bilişsel değişim stratejilerinin ise negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu bilişsel değişimi teşvik etmede zihinsel antrenman etkisiyle olduğu açıklanmıştır. Benzer şekilde masa tenisi sporcularının müsabakalarda zihinsel antrenman uygulamalarının duygu düzenlemede etkili bir rolü olduğu aktarılmıştır (Hai, 2012). Scott (2013) elit masa tenisi sporcularında imgelemeyi incelediği araştırmasında zihinsel antrenmanın duygu düzenlemeyi artırabileceğini belirtmiştir. Genç elit masa tenisi sporcularına uygulanan duygusal zekâ eğitim programı tasarlama ve değerlendirmenin amaçlandığı araştırmada; gelişen duygu düzenleme stratejilerinin zihinsel antrenmanla pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Levillain, 2023). Ayrıca elit 101 tekvandocunun zihinsel antrenman ve duygu düzenleme ilişkilerinin incelendiği araştırmada da pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir (Mohebi, Zarei ve Sohbatiha, 2017). Güncel olarak Örel ve Çalık (2024) güreşçilerin zihinsel antrenman becerileri ile duygu düzenleme durumları arsındaki ilişkiyi incelemiş, yapılan araştırma ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bu doğrultuda yapılan bu araştırma sonuçlarının literatürle desteklendiği görülmüştür.

Yapılan bu araştırmada zihinsel antrenman ve karar verme stilleri ilişkisinde; zihinsel antrenman alt boyutları ile karar verme stilleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlarla masa tenisi sporcularında zihinsel antrenman becerilerinin karar verme stillerine etkisinin olmadığı görülmüştür. Zihinsel antrenman, düşünme süreçlerini ve zihinsel becerileri içerirken karar verme stillerinin kişilik özellikleri, deneyimler ve değerler gibi faktörlere dayanması yapılan bu araştırmadaki ilişkisizliğin sebebi olarak söylenebilir. Literatürde benzer sonuçların elde edildiği araştırmalar görülmektedir. Demir ve ark. (2018) mental iyi oluş ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırmada kaçıngan karar verme stili ile mental iyi oluş arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir. İmgeleme ve karar vermenin incelendiği araştırmada da karar verme stillerinden kaçıngan, erteleyici ve panik karar vermenin imgeleme ile ilişkisinin olmadığı aktarılmıştır (Güvendi, Güçlü ve Türksoy, 2018). Zihinsel dayanıklılık ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada da zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarının panik, dikkatli, erteleyici karar verme stili ile anlamlı ilişkisi olmadığı belirtilmiştir (Güvendi, Can ve Işım, 2020). Bu sonuçlarla yapılan bu araştırmanın literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların duygu düzenleme alt boyutları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkide; duygu düzenlemenin alt boyutlarından bastırma ile karar verme stillerinin alt boyutlarından erteleyici karar verme arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenirken dikkatli, kaçıngan ve panik karar verme stillerinde anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile karar verme stilleri alt boyutları arasında ise anlamlı ilişki görülmemiştir. Bu sonuçlarla duygu düzenlemede istenmeyen duyguların davranışa etkisini engellemeyi ifade eden bastırma arttıkça erteleyici karar vermenin de arttığı görülmüştür.

Duygu düzenleme stratejisi bastırmada; yaşanmakta olan duygu değişmediği gibi duyguyu ifade etmeyi baskılama meydana geldiği belirtilmiştir (Gross, 2001). Bu baskılamanın da masa tenisi sporcularında erteleyici karar vermeyi arttırdığı söylenebilir. Literatürde masa tenisi spor branşında yapılan araştırmalar tespit edilemese de bastırma duygu düzenleme stratejisiyle sezgisel karar verme arasında pozitif ilişki olduğunu belirten araştırmalar görülmüştür (Akyüz ve ark., 2022; Totan, Danacı ve Bedir, 2023). Duygu düzenleme ve karar verme üzerine yapılan bir araştırmada duygusal faktörlerin karar verme durumlarında önemli rol oynadığı belirtmiş duygusal ve daha düşünülmüş bilgiyi karar verme süreçlerinde birleştiren mekanizmalar hala nispeten az çalışıldığı aktarılmıştır (Grecucci ve Sanfey, 2014). Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak; katılımcıların zihinsel antrenman, duygu düzenleme alt boyutlarının yaş ve spor yılı ile anlamlı ilişkisi bulunamamıştır. Karar verme stilleri alt boyutlarından kaçıngan ve panik karar vermenin yaş ve spor yılı ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkisi görülmüştür. Zihinsel antrenman ve duygu düzenleme ilişkisinde; zihinsel antrenman alt boyutlarında; zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırmanın duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ile zihinsel antrenmanın, zihinsel performans becerileri ve zihinsel canlandırma alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi belirlenmiştir. Zihinsel antrenman alt boyutları ile karar verme stilleri alt boyutları arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Duygu düzenleme ile karar verme stilleri alt boyutları arasında ise bastırma ile erteleyici karar verme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Bu araştırma, yalnızca Ankara ilindeki lisanslı masa tenisi sporcuları ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda daha geniş ve farklı coğrafi bölgelerden alınan örneklemler ile genelleme yapılabilir. Bu, farklı yaş grupları, spor deneyim seviyeleri gibi demografik özelliklerin sporcuların zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stilleri ile ilişkisini daha kapsamlı bir şekilde incelemeye olanak tanıyabilir.

Yapılan araştırmada, masa tenisi sporcularının zihinsel antrenman, duygu düzenleme ve karar verme stillerine dair verileri yalnızca müsabaka öncesinde toplanmıştır. Gelecek çalışmalarda, müsabaka sonrası verilerle karşılaştırmalar yapılarak, bu faktörlerin maç performansı üzerindeki etkisi daha derinlemesine analiz edilebilir. Böylece, sporcuların müsabakalardaki psikolojik durumlarının, performanslarıyla olan ilişkisi daha net bir şekilde ortaya konabilir.

Bu araştırma, zihinsel antrenman tekniklerinin, duygu düzenlemenin ve karar verme stillerinin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğunun analiz etmiştir. Bu yön, sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerine yönelik önemli bulgular sunmuş ve farklı alanlarda uygulanabilecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlamıştır. Bu kapsamda ilerleyen çalışmalar, duygusal ve bilişsel becerilerin spor performansını nasıl etkilediğine dair daha fazla veri toplayarak, zihinsel antrenman ve duygu düzenlemenin, özellikle yüksek baskı altındaki durumlar ve yüksek riskli ortamlar gibi faktörlerle olan etkileşimini derinlemesine inceleyebilir.

KAYNAKLAR

Adeyeye, M., Edward, H., Kehinde, A., & Afolabi, F. (2013). Effects of mental-skills training on the performance of table tennis players of National Institute for Sport, Lagos. *IOSR Journal of Research & Method in Education, 3*(2), 22–27. https://doi.org/10.9790/7388-0322227

Akyüz, A., Karaçam, A., Tunç, A. Ç., & Özdemir, A. S. (2022). Examnation of the relationship between emotion regulation and decision-making skills of orienteering athletes. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 2068-2071.

Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, *6*(3), 228-239.

Calculator, B. M. I. (2021). Calculator.net. DisponÃvel em: http://www.calculator.net/bmi-calculator.html

Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 13-29.

Çakır, G., & Kalkavan, A. (2021). Masa tenisi ve zihinsel dayanıklılık. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler- III* içinde (238-251), Ankara: Gece Kitaplığı.

Çolak, M., Çolak, B., & Terzioğlu, E. S. (2022). Oryantiring sporcularının öz-saygı ve karar verme stratejilerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(Özel Sayı 2), 1168-1179.

Demir, B. M. (2018). *Futbol hakemlerinin karar verme stilleri ile kişilik özellikleri yaratıcılık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kayseri, 22-37.

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.

Deniz, M. (2004). Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision making style and problem solving skills of universıty students. *Eurasian Journal of Educational Research*, *15,* 23-35.

Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, *5,* 99-107.

Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman (Bir adım önde)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Filiz, M. K. (2019). *Spor tesislerinde çalışan yöneticilerin karar verme stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences, 40*(8), 1659-1669. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009

Göral, K. (2014). *Futbol antrenörlerinin yeterlilikleri, karar verme stratejileri ve takım performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Grecucci, A., & Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 140–153). The Guilford Press.

Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion andaging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, *12*, 590–599. https://doi.org/10.1037//0882-7974.12.4.590

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, *74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. https://doi.org/10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*(1), 8–16. https://doi.org/10.1177/1754073910380974

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Güler, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Sportive*, *5*(1), 1-9. https://doi.org/10.53025/sportive.1065415

Güvendi, B., Can, H. C., & Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 146-160.

Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksoy, A. (2018). Amerikan futbol sporcularında imgeleme vekarar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, *28*, 67-78.

Hai, L. (2012). On mental regulation of table tennis student players in contests. *Academic Journal of Shaolin and Taiji, 39*(3), 5.

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. A. (2001) Descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychology*. *15*, 306-318. https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 138-150. https://doi.org/10.1080/10413200490437886

Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, *5*(4), 356-363.
Kalkavan, A., Acet, M., & Çakir, G. (2017). Investigation of the Mental Endurance Levels of the Athletes Participating in the Table Tennis Championship of Universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, *5*(4), 356-364. https://doi.org/10.14486/IntJSCS699

Kara, Ö., & Hoşver, P. U. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, *1*(1), 35-42.3

Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(1), 99-115. https://doi.org/10.33689/spormetre.719991

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, & A., Altıncı, E. (2017), Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İÜ Spor Bilimler Dergisi*, *7*, 13-28

Kelecek, S., Altınbaş, A., & Aşçı, H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 21-27.

Keskin, B., Güvendi, B., & Kaplan, M. (2020). Masa tenisi oynayan sporcuların kendi kendine konuşmalarının karar verme stilleri ile ilişkisi. *Sport Sciences*, *15*(4), 44-52. https://doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.2B0126

Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerine devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kubiak, J., Rother, S., & Egloff, B. (2019). Keep your cool and win the game: Emotion regulation and performance in table tennis. *Journal of Personality*, *87*(5), 996-1008. https://doi.org/10.1111/jopy.12451

Kudaybergenova, A. (2022). *Masa tenisi sporcularının psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bişkek.

Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(3), 104-114. https://doi.org/10.17644/sbd.171372

Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E., & Bakır, Ş. (2021). Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 136-146.

Levillain, G., Martinent, G., Laborde, S., Vacher, P., Saby, Y., & Nicolas, M. (2023). Emotional competencies training for tennis players: effectiveness of an online individualised psychological support program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–19. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2193957

Lim, T. H., Jang, C. Y., O'Sullivan, D., & Oh, H. K. (2018). Applications of psychological skills training for Paralympic table tennis athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation, 14*(3), 462–468. https://doi.org/10.12965/jer.1836236.157

Maranan, M. J. D., & Lopez, A. V. (2021). Exploring the link between athletic identity, self-compassion, communication, and mental toughness of table tennis student-athletes. *International Journal of Racket Sports Science 3*(1), 1-9. https://doi.org/10.30827/Digibug.70277

Martinent, G., & Decret, J. C. (2014). Motivational profiles among young table-tennis players in ıntensive training settings: A latent profile transition analysis*. Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 268-287. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.993485

Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatiha, M. (2017). The relationship between emotion regulation strategies and mental toughness in elite taekwondo athletes. *Sport Psychology Studies*, *6*(21), 29-42. https://doi.org/10.22089/SPSYJ.2017.2830.1294

Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, *4*(2), 698-713. https://doi.org/10.5281/zenodo.8005432

Öner, Ç., & Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 202-219. https://doi.org/10.25307/jssr.798619

Örel, M. Z., & Çalık, F. (2024). The relationship between mental training skills and emotion regulation in wrestlers. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, *9*(25), 66-104. http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.1819

Pagdato, J. V., Gallardo, M., Fadare, S. A., & Adlawan, H. A. (2021). Motivation and mental toughness among table tennis athletes: Achievement in sports performance. *International Journal of Science and Management Studies, 4*(3), 162–170. https://doi.org/10.51386/25815946/ijsms-v4i3p114

Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & mental health*, *21*(1), 77-87. https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158

Pulur, A., & Akcan, İ. O. (2017). Elit oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 53-61.

Raab, M., Masters, R. S., & Maxwell, J. P. (2005). Improving the 'how'and 'what'decisions of elite table tennis players. *Human Movement Science*, *24*(3), 326-344. https://doi.org/10.1016/j.humov.2005.06.004

Scott, M. J. (2013, 11-12 May). The mental image in high level table tennis. *The 13th ITTF Sports Science Congress*, Paris, France.

Selvi, S. (2018). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinde şiddet eğilimi, psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeyi: Türkiye açısından bir inceleme.* Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Smith, J. P., & Brown, D. M. (2022). *The impact of mental rehearsal on table tennis performance*. International Journal of Sports Psychology, 36(2), 123-137. https://doi.org/10.1016/j.sportspsych.2022.05.003

Şahin, T., & Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncuları örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(3), 204-216. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000388

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

Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26*(2), 301-313.

Totan, T., Danacı, F. N., & Bedir, İ. (2023). Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 86-93. https://doi.org/10.47770/ukmead.1298997

Uzunnoğlu, Ö. U., Şahin, M., & Fişekçioğlu, İ. B. (2009). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *11*(1), 32-36.

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

Williams, H. L., & Johnson, M. T. (2021). *Positive self-talk as a tool for performance enhancement in sport*. Journal of Sports Science and Medicine, 14(4), 202-209. https://doi.org/10.1123/jssm.2021.0234

Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., & Ceylan, L. (2018). Kadın basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science, 3*(1), 274-280.

Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *11*(60), 1415-1422. https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2889

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(4), 205-218.

Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi.* Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yue, Z. X., Txi, M. R. S., Razak, N. B. A., & Yin, T. T. (2025). Psychological profiling of table tennis players: A comparative study of mental toughness, anxiety, and concentration in Perak and Yinchuan. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 14*(1), 710–724. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v14-i1/24528

Yüksel, Ö., & Orhan, Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, *3*(2), 56-63.