



Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Burcu GÜVENDİ¹ Hasan Ceyhun CAN² Ayşe TÜRKSOY İŞİM³

¹ Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

^{2,3} İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi

Email: burcu.guvendi@istanbul.edu.tr, ceyhuncan@istanbul.edu.tr,
ayse.turks soy@istanbul.edu.tr

Type: Review Article (Received: 16.04.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırmanın amacı, triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi ve zihinsel dayanıklılıklarının ve karar verme stillerinin bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ile dilimize uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapılan “Zihinsel Dayanıklılık” ve Deniz (2004) tarafından yapılan “Karar Verme Stilleri” ölçekleri kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmadığı görülen verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, ölçeklerden elde edilen puan ortalamalarına göre; zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunun, karar verme stilleri ölçeğinde ise dikkatli karar verme boyutunun en yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları millilik, sakatlık ve spor yılı durumları, karar verme stilleri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ise yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, cinsiyet boyutunda anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Sonuç olarak, araştırmamıza katılan triatlon sporcularının karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sakatlık geçirmemiş sporcuların pozisyonlar sırasında zihinsel olarak daha rahat oldukları, spor yılının artması ile sporcuların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ancak yaşça küçük olan sporcuların ise karar verirken tecrübesizliğe dayanarak daha panik, kaçınan ya da sorumluluk almama gibi davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Korelasyon analizine bakıldığında da sporcuların güven duyguları arttıkça sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Triatlon, Zihinsel Dayanıklılık, Karar Verme Stilleri



Examination of the Relationship between Mental Toughness and Decision-Making Styles in Triathletes

Abstract

This study aimed to examine the relationship between mental toughness and decision-making styles, and whether mental toughness and decision-making styles differ depending on independent variables in triathletes. We used relational screening method which is one of the quantitative research models in this study. As data collection tools, we used “Personal Information Form,” the “Mental Toughness” scale which was adapted to Turkish by Altıntaş and Koruç (2017) and the “Decision Making Styles” scale which was adapted to Turkish by Deniz (2004). We used descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation); Spearman Correlation analysis, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis tests as means of statistical method to evaluate the data that are not in accordance with normal distribution. According to the mean scale scores, findings of the study state that confidence dimension in mental toughness scale and careful decision-making dimension in decision-making styles scale had the highest scores. Additionally, the study showed significant correlation between sub-dimensions of the mental toughness scale and sub-dimensions of the decision-making styles scales. Mean mental toughness scale scores of participants demonstrate significant difference based on national athlete status, injuries and sports experience, while mean decision-making scale scores demonstrate significant difference in terms of age; although no significant difference regarding gender was found in this study. Examining decision making and mental toughness in triathlon athletes that participated in this study, we can conclude that the athletes that has not suffered from an injury are mentally more relaxed during positions, having more sports experience increases athletes’ self-confidence while younger athletes may behave in panicked, avoidant or irresponsible manners due to their inexperience. Correlation analysis shows that athletes with higher sense of self-confidence tend to make more careful decisions.

Keywords: Triathlon, Mental Toughness, Decision-Making Styles



Giriş

Sporcuların fiziksel kondisyonları ve beceri düzeylerinin birbirine yakın olduğu durumlarda, zihinsel durumun, kazananları kaybedenlerden ayırdığı bilinmektedir (Karageorghis ve Terry, 2017). Başka bir ifade ile zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da hazır olmalarından dolayı kazanma olasılığı yüksek olan sporculardır (Konter, 2003). Zihinsel dayanıklılık için, üst düzey sportif aktivitelerdeki baskılara karşın rakipleriyle baş edebilmek ve mücadeleyi sürdürebilmek amacıyla mental olarak güçlü bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmakta (Connaughton et al., 2008) olup Sheard (2013) ise zihinsel dayanıklılığı sportif başarının temel taşı olarak tanımlamaktadır. Sporcunun potansiyeli, performans karşılık verip veremeyeceği yıkıcı güçlere karşı göstereceği dirence bağlıdır. Zihinsel dayanıklılık, yıkıcı güçlere karşı gösterilen direnci ifade eden ve birçok spor paydaşı tarafınca kullanılan bir terimdir (Karageorghis ve Terry, 2017).

Hayatın her anında karşılaşılabilecek bir olgu olarak karar verme (Yarman ve Ünal, 2015), olası farklı ihtimallerden bir tanesini bilerek tercih etmek anlamını taşır (Sanchez et al., 2009). Karar verme olayı oldukça karmaşık bir süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Kişi karar verme durumunda kaldığı zaman alternatif davranış biçimleri belirler, bu alternatifleri değerlendirir ve kendisi için en uygun gördüğü alternatifi seçerek aldığı kararı uygular. Bu süreç teorik olarak herkes için aynı gibi ifade edilse de pratikte her birey için farklı gerçekleşmektedir. Kişinin karar vermeye yaklaşımı bu sürecin nasıl ilerleyeceğini ortaya çıkarır (Kuzgun, 2014). Bu anlamda bireyin bir karar verme durumu ile karşılaştığı zaman sergilediği, öğrenilmiş ve alışkanlık haline gelmiş tepki kalıbına ise karar verme stili adı verilir (Ün, 2010). Spor, içerisinde barındırdığı değişken ortamların varlığı sebebiyle, sporcunun sık sık karar verme süreçleriyle karşı karşıya kaldığı ve karar aşamasında yapmış olduğu tercihlerin başarısını etkilediği etkileşimler bütünü olarak adlandırılabilir.

Bireysel bir spor olan triatlon, sporcunun ulaşabildiği gücü zorlayarak insanüstü bir çaba gerektiren ve farklı yaş gruplarının yapabileceği bir spor dalıdır (Öztürk, 2019). Bu spor dalı, üç farklı disiplini barındıran ve bu disiplinlerin aralık verilmeden gerçekleştirilmesi nedeniyle dayanıklılığın ön plana çıktığı uzun süreli bir spor branşıdır (Saygılı, 2015). Kuralları ve yarışma biçimleri farklı olan üçlü spor dalını içeren triatlon sporunda (Öztürk, 2019) sporcular her bir spor dalında karşılaştıkları zorluklar ya da engeller karşısında farklı karar verme stilleri gösterebilirler. Böylesine zorlu bir branşta triatlon sporcularının başarılı bir sonuç sağlayabilmek adına üst düzey fiziksel performansın yanında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olması önem arz etmektedir. Alan yazında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve karar verme stillerini belirlemeye yönelik ayrı çalışmalar bulunmasına rağmen her iki değişkenin triatlon sporcularında aynı anda kullanıldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve karar verme stillerinin cinsiyet, yaş, spor yılı, millilik ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine yer verilmiştir.



Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan genel tarama modelinden iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir model olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmaya yaş ortalamaları $31,62 \pm 12,53$ olan ve ortalama $12,67 \pm 11,33$ spor yılına sahip 17 kadın 78 erkek olmak üzere toplamda 95 Triatlon sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Karar Verme Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Altıntaş ve Koruç (2017), Sheard, Golby ve Wersch'in (2009) geliştirdikleri 4'lü likert tipinde (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru) ve 3 alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) ve 14 maddeden oluşan bu ölçeği Türkçe'ye uyarlamışlardır (Altıntaş ve Koruç, 2017).

Karar Verme Stilleri Ölçeği: Deniz (2004), Mann et al., (1998) geliştirdikleri toplam 28 madde ve iki bölümden oluşan ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Ölçek ilk bölümünde, karar vermede özsaygının belirlenmesi alt boyutu ve 6 madde içermektedir. İkinci bölüm ise dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutları ile 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanması; “Doğru (2)”, “Bazen Doğru (1), “Doğru Değil (0)” şeklinde yapılmaktadır (Deniz, 2004). Araştırma kapsamında son bölüm alt boyutları değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri analiz edilirken SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının normalliğini kontrol etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve değerlerin normal dağılıma uygun olmadığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu sonuca göre veriler değerlendirilirken, betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Alt Boyutları Ortalama Puanları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | N | Ort. ± Sd. Sp. |
|------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Güven | 95 | 3,11±,352 |
| | Devamlılık | 95 | 3,00±,449 |
| | Kontrol | 95 | 2,84±,502 |
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | Panik Karar Verme Stili | 95 | 2,45±2,43 |



| | | |
|------------------------------|----|-----------|
| Erteleyici Karar Verme Stili | 95 | 2,53±2,43 |
| Kaçınan Karar Verme Stili | 95 | 2,91±2,63 |
| Dikkatli Karar Verme Stili | 95 | 9,86±2,34 |

Tablo 1 de ölçek alt boyutları ortalama puanlarına bakıldığında, triatlon sporcularının en yüksek puan ortalamasının zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinde ise dikkatli karar verme boyutunda olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Korelasyon Analizi

| Ölçekler | Karar Verme Stilleri Ölçeği | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|------|
| | | Panik Karar Verme Stili | Erteleyici Karar Verme Stili | Kaçınan Karar Verme Stili | Dikkatli Karar Verme Stili | |
| Devamlılık | r | ,130 | ,110 | ,203* | ,039 | |
| | p | ,211 | ,290 | ,048 | ,711 | |
| | N | 95 | 95 | 95 | 95 | |
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Kontrol | r | ,199 | ,201 | ,245* | ,014 |
| | | p | ,053 | ,051 | ,017 | ,891 |
| | | N | 95 | 95 | 95 | 95 |
| Güven | r | -,315** | -,316** | -,227* | ,269** | |
| | p | ,002 | ,002 | ,027 | ,008 | |
| | N | 95 | 95 | 95 | 95 | |

Tablo 2 de yer alan spearman korelasyon analizine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan karar verme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunun ise karar verme ölçeğinin panik, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleri ile düşük düzeyde negatif yönde, dikkatli karar verme stili ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

| | Cinsiyet | n | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | U | p | |
|------------------------------|------------|-------|-----------|-----------|---------|---------|---------|------|
| | | | | | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Güven | Kadın | 17 | 43,12 | 733,00 | -,816 | 580,000 | ,415 |
| | | Erkek | 78 | 49,06 | 3827,00 | | | |
| | Devamlılık | Kadın | 17 | 51,82 | 881,00 | -,641 | 598,000 | ,522 |
| | | Erkek | 78 | 47,17 | 3679,00 | | | |
| | Kontrol | Kadın | 17 | 44,71 | 760,00 | -,551 | 607,000 | ,582 |
| | | Erkek | 78 | 48,72 | 3800,00 | | | |
| Panik Karar Verme Stili | Kadın | 17 | 57,62 | 979,50 | -1,614 | 499,500 | ,107 | |
| | Erkek | 78 | 45,90 | 3580,50 | | | | |
| Erteleyici Karar | Kadın | 17 | 49,59 | 843,00 | -,267 | 636,000 | ,789 | |



| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-------|---------|-------|---------|--------|---------|------|
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | Verme Stili | Erkek | 78 | 47,65 | 3717,00 | | | |
| | Kaçıngan Karar Verme Stili | Kadın | 17 | 41,71 | 709,00 | | | |
| | Dikkatli Karar Verme Stili | Erkek | 78 | 49,37 | 3851,00 | -1,050 | 556,000 | ,294 |
| | | Kadın | 17 | 41,68 | 708,50 | -1,070 | 555,500 | ,285 |
| Erkek | 78 | 49,38 | 3851,50 | | | | | |

Tablo 3 de cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Millilik Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

| | | Millilik | n | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | U | p |
|------------------------------|------------------------------|----------|----|-----------|-----------|--------|---------|------|
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Güven | Evet | 11 | 66,68 | 733,50 | -2,419 | 256,500 | ,016 |
| | | Hayır | 84 | 45,55 | 3826,50 | | | |
| | Devamlılık | Evet | 11 | 47,14 | 518,50 | -,112 | 452,500 | ,911 |
| | | Hayır | 84 | 48,11 | 4041,50 | | | |
| | Kontrol | Evet | 11 | 51,77 | 569,50 | -,489 | 420,500 | ,625 |
| | | Hayır | 84 | 47,51 | 3990,50 | | | |
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | Panik Karar Verme Stili | Evet | 11 | 51,41 | 565,50 | -,443 | 424,500 | ,658 |
| | | Hayır | 84 | 47,55 | 3994,50 | | | |
| | Erteleyici Karar Verme Stili | Evet | 11 | 57,32 | 630,50 | -1,214 | 359,500 | ,225 |
| | | Hayır | 84 | 46,78 | 3929,50 | | | |
| | Kaçıngan Karar Verme Stili | Evet | 11 | 54,82 | 603,00 | -,882 | 387,000 | ,378 |
| | | Hayır | 84 | 47,11 | 3957,00 | | | |
| | Dikkatli Karar Verme Stili | Evet | 11 | 45,05 | 495,50 | -,387 | 429,500 | ,698 |
| | | Hayır | 84 | 48,39 | 4064,50 | | | |

Tablo 4 de sporcuların millilik durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır ($p>0.05$). Buna göre sıra ortalamaları dikkate alınarak güven alt boyutu puanları incelendiğinde, milli olan Triatlon sporcularının (66,68) milli olmayan sporculara (45,55) göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Sakatlık Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

| | | Sakatlık | n | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | U | p |
|------------------------------|------------|----------|-------|-----------|-----------|---------|---------|------|
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Güven | Evet | 22 | 48,09 | 1058,00 | -,018 | 801,000 | ,986 |
| | | Hayır | 73 | 47,97 | 3502,00 | | | |
| | Devamlılık | Evet | 22 | 41,64 | 916,00 | -1,254 | 663,000 | ,210 |
| | | Hayır | 73 | 49,92 | 3644,00 | | | |
| | Kontrol | Evet | 22 | 34,57 | 760,50 | -2,642 | 507,500 | ,008 |
| | | Hayır | 73 | 52,05 | 3799,50 | | | |
| Panik Karar Verme Stili | Evet | 22 | 43,07 | 947,50 | -,973 | 694,500 | ,331 | |
| | Hayır | 73 | 49,49 | 3612,50 | | | | |



| | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------|----|-------|---------|--------|---------|------|
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | Erteleyici Karar Verme Stili | Evet | 22 | 40,59 | 893,00 | -1,465 | 640,000 | ,143 |
| | | Hayır | 73 | 50,23 | 3667,00 | | | |
| | Kaçınan Karar Verme Stili | Evet | 22 | 46,41 | 1021,00 | -,312 | 768,000 | ,755 |
| | | Hayır | 73 | 48,48 | 3539,00 | | | |
| | Dikkatli Karar Verme Stili | Evet | 22 | 56,30 | 1238,50 | -1,650 | 620,500 | ,099 |
| | | Hayır | 73 | 45,50 | 3321,50 | | | |

Tablo 5 de sporcuların sakatlık durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven ve devamlılık alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Buna göre sıra ortalamaları dikkate alınarak kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde, sakatlanma geçirmemiş olan Triatlon sporcularının (52,05) sakatlık geçirmiş sporculara (34,57) göre daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Spor Yılına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

| | Spor yılı | n | Sıra Ort. | X ² | df | p | U-Testi | |
|------------------------------|------------------------------|-------------|-----------|----------------|-------|------|---------|--------------------|
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | Panik Karar Verme Stili | 1-5 yıl | 38 | 56,21 | 6,369 | 4 | ,173 | |
| | | 6-10 yıl | 23 | 42,76 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 47,81 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 44,33 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 39,60 | | | | |
| | Erteleyici Karar Verme Stili | 1-5 yıl | 38 | 54,39 | 6,775 | 4 | ,148 | |
| | | 6-10 yıl | 23 | 37,52 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 39,00 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 48,25 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 51,43 | | | | |
| | Kaçınan Karar Verme Stili | 1-5 yıl | 38 | 54,53 | 4,478 | 4 | ,345 | |
| | | 6-10 yıl | 23 | 43,52 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 36,50 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 42,67 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 46,95 | | | | |
| | Dikkatli Karar Verme Stili | 1-5 yıl | 38 | 47,12 | 7,184 | 4 | ,127 | |
| | | 6-10 yıl | 23 | 42,20 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 70,31 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 54,75 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 45,40 | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Güven | 1-5 yıl | 38 | 37,41 | 9,905 | 4 | ,042 | 1-5yıl-6-10 yıl |
| | | 6-10 yıl | 23 | 52,59 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 57,31 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 55,83 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 56,78 | | | | |
| | Devamlılık | 1-5 yıl | 38 | 52,51 | 3,668 | 4 | ,453 | 1-5yıl-21 ve üzeri |
| | | 6-10 yıl | 23 | 42,24 | | | | |
| | | 11-15 yıl | 8 | 38,38 | | | | |
| | | 16-20 yıl | 6 | 42,58 | | | | |
| | | 21 ve üzeri | 20 | 51,53 | | | | |
| Kontrol | 1-5 yıl | 38 | 51,04 | 1,995 | 4 | ,737 | | |



| | | |
|-------------|----|-------|
| 6-10 yıl | 23 | 42,02 |
| 11-15 yıl | 8 | 47,19 |
| 16-20 yıl | 6 | 43,25 |
| 21 ve üzeri | 20 | 50,85 |

Tablo 6 analiz sonuçlarına göre Triatlon sporcularının spor yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenirken ($p < 0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > 0.05$). Zihinsel dayanıklılığın güven boyutundaki anlamlı farklılığın 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası ve 1-5 yıl ile 21 ve üzeri arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Sporcu Yaşına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

| | Yaş | n | Sıra Ort. | X ² | df | p | U-Testi |
|------------------------------|-------------|----|-----------|----------------|----|------|-------------|
| Karar Verme Stilleri Ölçeği | 15-20 yaş | 29 | 59,91 | 16,921 | 4 | ,002 | 15-20 yaş |
| | 21-25 yaş | 6 | 67,42 | | | | - |
| | 26-30 yaş | 9 | 52,67 | | | | 36 ve üzeri |
| | 31-35 yaş | 8 | 47,81 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 36,31 | | | | |
| | 15-20 yaş | 29 | 56,43 | 10,760 | 4 | ,029 | 15-20 yaş |
| | 21-25 yaş | 6 | 50,75 | | | | - |
| | 26-30 yaş | 9 | 54,06 | | | | 36 ve üzeri |
| | 31-35 yaş | 8 | 61,00 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 38,24 | | | | |
| | 15-20 yaş | 29 | 59,60 | 11,097 | 4 | ,025 | 15-20 yaş |
| | 21-25 yaş | 6 | 48,75 | | | | - |
| | 26-30 yaş | 9 | 56,28 | | | | 36 ve üzeri |
| | 31-35 yaş | 8 | 45,88 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 38,73 | | | | |
| | 15-20 yaş | 29 | 46,14 | 5,455 | 4 | ,244 | |
| | 21-25 yaş | 6 | 50,17 | | | | |
| | 26-30 yaş | 9 | 44,06 | | | | |
| | 31-35 yaş | 8 | 30,13 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 53,10 | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | 15-20 yaş | 29 | 37,28 | 7,389 | 4 | ,117 | |
| | 21-25 yaş | 6 | 58,50 | | | | |
| | 26-30 yaş | 9 | 46,94 | | | | |
| | 31-35 yaş | 8 | 48,75 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 53,85 | | | | |
| | 15-20 yaş | 29 | 52,76 | 3,205 | 4 | ,524 | |
| | 21-25 yaş | 6 | 52,58 | | | | |
| | 26-30 yaş | 9 | 35,00 | | | | |
| | 31-35 yaş | 8 | 48,19 | | | | |
| | 36 ve üzeri | 43 | 46,84 | | | | |
| | 15-20 yaş | 29 | 59,45 | 8,120 | 4 | ,087 | |
| | 21-25 yaş | 6 | 50,08 | | | | |
| | 26-30 yaş | 9 | 38,06 | | | | |



| | | |
|-------------|----|-------|
| 31-35 yaş | 8 | 41,69 |
| 36 ve üzeri | 43 | 43,24 |

Tablo 7 analiz sonuçlarına göre Triatlon sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), karar verme stilleri ölçeğinin dikkatli karar verme alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Alt boyutlarda ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın 15-20 yaş ile 36 ve üzeri yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Bu bölümde triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve karar verme stillerinin cinsiyet, yaş, spor yılı, millilik ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmanın bulguları literatürdeki çeşitli çalışmalarla desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmada katılımcıların ölçek alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalama puanların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinde dikkatli karar verme alt boyutunda olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığı belirlemeye yönelik çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularıyla paralel şekilde Harmancı (2019) güven boyutunda en yüksek puanın görüldüğünü belirtmiştir. Diğer taraftan Akman (2019) ve Güvendi ve arkadaşları (2018a) çalışmalarında en yüksek alt boyut puanının devamlılık boyutunda görüldüğünü belirtmişlerdir. Karar verme stillerini belirlemeye yönelik çalışmalardan Keleş, Altıntaş ve Aşçı (2013), Akpınar ve arkadaşları (2015), Akcan (2016) ve Güvendi, Türksoy, Güçlü (2018b) yapmış oldukları çalışma sonuçlarında dikkatli karar verme stiline en çok tercih edildiği belirtilmiş olup bu da çalışmada elde edilen sonuçla paralellik göstermektedir.

Sporcularının cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık ve karar verme stilleri ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Çalışma bulgularını destekler nitelikte alan yazında, katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Türkoğlu, 2019; Dede 2019) ve karar verme stilleri (Çetinkaya, 2013; Demir-Tekkurşun ve ark., 2018) ölçeğinden alınan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar mevcuttur. Diğer taraftan bu araştırmadan farklı olarak zihinsel dayanıklılık (Nicholls et al., 2008; Masum 2014; Juan ve Lopez, 2015; Onan, 2017; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Orhan, 2018; Çetin, 2019; Harmancı, 2019) ve karar verme stilleri (Deryahanoğlu, 2014; Temel, 2015; Kılıoğlu, 2017) ile cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilen çeşitli çalışmalar da vardır.

Araştırma bulgularına göre, triatlon sporcularının millilik olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında güven alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Bu alt boyutta puan ortalamalarının, milli olan triatlon sporcularının lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarıyla benzer nitelikte, Orhan (2018) da çalışmasında milli sporcuların lehine bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Bu da çalışma sonuçlarıyla benzer niteliktedir. Diğer taraftan Konter (2015) ve Güvendi ve arkadaşları (2018a) yaptıkları çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ölçeğinde milli olmayanların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Dede (2019) ise araştırmasında zihinsel dayanıklılık ile milli olma durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.



Sporcuların sakatlık durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alt boyutta puan ortalamalarının, sakatlık geçirmemiş olan triatlon sporcularının lehine yüksek olduğu görülmüştür. Farklı bir ifade ile daha önce sakatlık geçirmiş sporcuların tekrar sakatlanma korkularından kurtulamamış olmaları, üst düzey performans sergilemede çekingen kalmalarına neden olurken sakatlık geçirmemiş sporcuların ise performanslarını sergilerken baskı altında dahi daha rahat ve kontrollü davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Elde edilen bu bulgunun aksine Güvendi ve arkadaşları (2018a) çalışmalarında, güven ve devamlılık alt boyutunda sakatlık geçirmeyenlerin lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden sporcuların aldıkları puan ortalamalarına göre güven alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası ve 1-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri arasında olduğu saptanmıştır. Bu farklılığa göre, spor yılı arttıkça sporcuların kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerinin de arttığı söylenebilir. Nicholls et al., (2011), Türkoğlu (2019) ve Harmancı'nın (2019) çalışma sonuçlarına göre katılımcılar arasında spor yapma süresi arttıkça zihinsel dayanıklılık puanlarının da arttığı tespit edilirken Kelecek, Altıntaş ve Aşçı (2013), Demir-Tekkurşun ve arkadaşları (2018) ile Dede (2019) yaptıkları çalışmalarda herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmada triatlon sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirten çalışmalara (Connaughton et al., 2008; Nicholls et al., 2008; Nicholls et al., 2011; Yardımcı ve ark., 2017; Onan, 2017; Yıldız, 2017; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Harmancı, 2019) ve zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmayan çalışmalara (Demir-Tekkurşun ve ark., 2018; Kayhan ve ark., 2018; Türkoğlu, 2019) rastlanılmaktadır. Diğer taraftan bu araştırmada, dikkatli karar verme stili haricinde diğer alt boyutlar ile sporcuların yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın 15-20 yaş ile 36 ve üzeri yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaşça küçük olan sporcuların yaşça büyük olan sporculara göre performans anında karar verirken daha panik, kaçınan ve erteleyici kararlar verdikleri bunun yanında yaşça büyük olan sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür. Benzer şekilde, Akcan (2016) da çalışmasında, yaşça büyük olanlarla dikkatli karar verme stili boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yerebatan (2019) çalışmasında, yaşça küçük katılımcıların panik ve kaçınan karar verme stiline daha meyilli oldukları saptanmıştır. Aktaş (2014), çalışmasında yaşça küçük olan katılımcıların ise panik karar verme yöntemine daha meyilli olduklarını, yaşı yüksek katılımcıların ise kaçınan karar verme ve dikkatli karar verme stillerini tercih ettiklerini belirtmiştir. Göral (2014) ise çalışmasında, yaş değişkeni ve karar verme arasında anlamlı farklılık bulunmadığını ifade etmiştir.

Korelasyon analizine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan karar verme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. O halde daha kontrollü ve konsantrasyonu yüksek sporcularının daha kaçınan karar verdikleri söylenebilir. Bu durum, kazanma odaklı sporcuların hata yapmamak adına bazı kararlarda kaçınan davranabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Çalışmamızda bir başka bulgu olarak, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunun ise karar verme ölçeğinin panik, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleri ile düşük düzeyde negatif yönde, dikkatli karar verme stili ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, sportif yeteneklerine güvenen,



rakiplerinden iyi olduğuna inanan sporcuların daha dikkatli karar verdikleri kendine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu; ancak yeteneklerine olan inançları düşük olan sporcuların ise çeşitli pozisyonlarda karar verirken panik, erteleyici ya da kaçınan davrandıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde; Güvendi, Türksoy, Güçlü (2018b) tarafından Amerikan futbolcularının imgeleme ve karar verme stillerini incelendiği çalışmada, imgelemenin karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Selvi (2018) ise futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın tüm alt karar verme stilleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güvendi (2018) psikolojik performans stratejileri puanları arttıkça sporcuların karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanlarının arttığını, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise düştüğünü ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık ve karar verme stili ölçeğini birlikte ele alan çalışmalara çok rastlanmazken zihinsel dayanıklılık ve karar vermenin farklı konularla birlikte çalışıldığı araştırmalara görülmüştür. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017) yaptıkları çalışmada Amerikan futbolu sporcularında, sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Güvendi ve arkadaşları (2018a) ise yaptıkları çalışmada güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının artması ile sporda cesaret düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş (2019) ise takım sporu ile uğraşan sporcuların sportif kendine güvenleri ile mental dayanıklılık ölçeğinin güven ve bağlılık alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, araştırmamıza katılan triatlon sporcularının karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, ancak sakatlık geçirmemiş sporcuların pozisyonlar sırasında zihinsel olarak daha rahat oldukları, spor yılının artması ile sporcuların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ancak yaşça küçük olan sporcuların ise karar verirken tecrübesizliğe dayanarak daha panik, kaçınan ya da sorumluluk almama gibi davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Korelasyon analizine bakıldığında da sporcuların güven duyguları arttıkça sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür.

Öneriler

Triatlon branşına yeni başlamış ve bu branşı ileride en iyi şekilde temsil edecek sporcuların aldıkları her türlü kararlar desteklenerek kararlarının sorumluluklarını almaları ve kendilerine olan güvenlerinin artması sağlanmalıdır. Ayrıca özellikle uzun süreli konsantrasyon ve dayanıklılık gerektiren triatlon gibi bir branşta başarının sadece güçlü fiziksel özellikler ile olmadığı, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların doğru zamanda doğru yerde verdiği kararlar ile de başarıya ulaşma şansının arttığı düşünülebilir.

Sorumlu Yazar

Hasan Ceyhun CAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, TÜRKİYE

Email: ceyhuncan@istanbul.edu.tr



KAYNAKÇA

- Akcan, İ. O. (2016). *Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S.Ş., Akpınar, S. (2015). Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9, 92-99.
- Aktaş, Ö. (2019). Takım sporu ile uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Altıntaş, A., Koruç, B.K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26: 83-95.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), 152-167. doi: 10.1080/1612197X.2015.1121509
- Çetin, S. (2019). *Zihinsel Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme: Bedensel Engeli Olan ve Olmayan Sporcular Üzerine Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetinkaya, E. (2013). *Atış branşlarında yarışmalara katılan üst seviye atış sporcularının karar verme becerilerinin performansla olan etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demir-Tekkurşun, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *Cbü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1),176-191.
- Deniz, M.E. (2004). Investigation of the relation between decision self-esteem, decision making style and problem solving skill of the university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 4, 15, 23-35.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme ve Atılgnlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Göral, K. (2014). *Futbol Antrenörlerinin Yeterlilikleri, Karar Verme Stratejileri Ve Takım Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Abant İzzet Baysal



Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Güvendi, B. (2018). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Güvendi, B., Türksoy-Işım, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018a). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*. 4 (2), 70–78.

Güvendi, B., Türksoy-Işım, A., Güçlü, M. (2018b). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.

Harmancı, F. (2019). *Sporla Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Juan, M.V.T., Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*. 6(3), 22.

Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2017). *Spor Psikolojisi* (Erdal Demir, çev. Edt.). Ankara: Nobel.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

Kayhan, R.F., Aydoğan, H., Hacıcaferoğlu, S., Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.

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

Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (Tohm) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.

Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül.

Konter, E. (2015). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 20-22 Kasım, Ankara.

Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel.

Masum, R.A. (2014). Mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.

Nicholls, A.R., Levy, A.R., Polman, R.C., Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*.

Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.



Onan, M. (2017). *Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, S. (2019). *Türk Milli Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentileri (Yüksek Lisans Tezi)*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

Sanchez, A.C.J., Calvo, A.L., Bunuel, P.S., Godoy, S.J.I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18, 369-373.

Saygılı, B. (2015). *Yarışan Erkek Triatletlerin Maksimal Kuvvet Çalışmalarının Performanslarına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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

Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Hove, East Sussex: Routledge.

Sheard, M., Golby, J., Wersch, A.V. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.

Temel, V. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Öfke Tarzları (Doktora Tezi)*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Ün, E. (2010). Satranç eğitiminin, problem çözme yaklaşımları, karar verme ve düşünme stillerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.

Yardımcı, A., Sadık, R., Kardaş, N.T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.

Yarman, B.S.B., Ünal, A.C. (2015). *Stratejik Karar Verme Boyutunda Bilgi Toplama- İşleme Amaçlı Karar Destek Sistemleri*. Nobel.

Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi.



Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol Klasman Hakemlerinin Karar Verme Stilleri Ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor, Ankara.