

Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI^{1†}, Erdoğan TOZOĞLU²

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı.

²Atatürk Üniversitesi, Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum.

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi (Received): 20/10/2021

Kabul Tarihi (Accepted): 19/12/2021

Online Yayın Tarihi (Published): 31/12/2021

Öz

Bu araştırmanın amacı, curling sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin demografik ve spora ilişkin bazı değişkenler açısından istatistiksel olarak incelenmesidir. Araştırma, tekil tarama modelinde nicel bir çalışmadır. Çalışmaya aktif olarak curling sporu yapan 38'ü kadın, 53'ü erkek olmak üzere toplam 91 sporcu dâhil edilmiştir. Veri toplamak amacıyla araştırmacı ve uzman görüşü ile oluşturulan kişisel bilgi formu dışında Sporda Mental Dayanıklılık envanteri (Pehlivan ve Dinç, 2017) kullanılmıştır. Araştırma sonrasında, erkek sporcuların bağlılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporcuların düzeylerinden daha yüksek olduğu; ayrıca milli curling sporcularının güven alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan curling sporcuların düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, bu araştırma sonrasında örneklem grubumuzu oluşturan curling sporcularının sahip olunan yeteneklere olan inancı koruma ve rakiplerinin kendisini korkutmasına izin vermeme beceri düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının nispeten daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak hedefe bağlı kalma ve kontrolü kaybetmeme beceri düzeylerine ait puan ortalamalarının ise düşük olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Curling, Kış sporları, Güven, Bağlılık, Kontrol

Examining The Mental Toughness Levels of Curling Athletes

Abstract

The aim of this study is to examine the mental toughness levels of curling athletes in terms of different variables. This research is a quantitative study in survey model. A total of 91 active curling athletes, 38 women and 53 men, were included in the study. Personal information forms, 'Sports Mental Toughness inventory (Pehlivan and Dinç, 2017) were used in order to collect the data. After the research, it was observed that the mental toughness levels of male athletes were higher than women in the SMD commitment sub-dimension; and also the mental toughness levels of the national athletes were higher than the non-national athletes in confidence sub-dimension. As a result, it can be said that the mean score of the curling athletes regarding the skill levels of maintaining belief abilities and not allowing their opponents to intimidate them is relatively high, but the mean score of the skill levels of stay on target and not losing control is low.

Key Words: Curling, Winter Sports, Confidence, Commitment, Control

* Bu çalışma ikinci yazarın danışmalığında hazırlanan, birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Mesut Süleymanoğulları, E-Posta: msuleymanogullari@agri.edu.tr

GİRİŞ

Dünyanın birçok ülkesi uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer alabilmek adına spora büyük yatırım yapmaktan kaçınmamaktadır. Zira alınan başarılar uluslararası prestijin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 1998). Özellikle globalleşmenin etkisiyle gün be gün ivme kazanan spor; ekonomik, politik, sosyal ve kültürel anlamda kıtalararası bir ortak payda haline gelmiş ve oldukça uzun mesafeleri birbirine bağlayan bir köprü niteliği kazanmıştır. Bu yeteneği sayesinde de spor, uluslararası sorunların çözümünde etkin olarak kullanılan bir propaganda ve psikolojik savaş aracı haline gelmiştir (Natan, 1971). Sporun, bu önemli etkisi ve etkinliği düşünüldüğünde bağlı bulunduğu spor kulübünü ve özellikle ülkesini temsil eden sporculardan beklentilerin artması durumunda meydana gelebilecek olumsuzlukların sebeplerinin analiz edilmesi ve sorunlara çözüm getirilebilmesi adına sporcuların performanslarına etki eden psikolojik unsurların incelenmesi oldukça önemlidir (Golby ve Sheard, 2004).

Sportif başarı elde edebilmek ve yüksek performansa ulaşabilmek için fiziksel beceri, teknik ve taktik gibi önemli etkenlerin yanı sıra psikolojik unsurların da dikkate alınması gerekmektedir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Spor psikolojisi alanında yapılan çeşitli çalışmalarda incelenen unsurlardan biri olan mental dayanıklılık, son yıllarda özellikle spor psikolojisi alanında önemi giderek artan ve sıklıkla alanyazında ele alınan bir kavramdır (Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2008). Sporda önemli psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilen mental dayanıklılık kavramı, stres ve baskı altındayken kontrolü kaybetmeme; olumsuzluklar, başarısızlık ve talihsizlikler ile başa çıkabilme ve pes etmeme becerileri olarak tanımlanmaktadır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007). Sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, psikolojik performansın değerlendirilmesi ve geliştirilmesi anlamında oldukça önemli bir çabadır (Durand-Bush ve Salmela, 2002).

Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal yönleriyle günlük etkinliklere ve bireysel işlerine daha büyük ölçüde bağlanmakta, yaşamlarını denetim altında tutabilmekte ve beklenmedik değişiklikleri ise gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Mental dayanıklılık düzeyi düşük olan bireylerde ise günlük yaşam içerisinde karşılaşılan değişikliklere karşı direnç, uzaklaşma ve dışsal kontrol odaklılığı görülür (Klag ve Bradley, 2004). Luszki de (1982) fiziksel anlamda iyi olma, beceri, tecrübe ve mental dayanıklılık gibi unsurların iş birliğinin yüksek performansa ulaşmada etkili olduğundan bahsetmiştir.

Bireysel veya takım sporlarında başarı elde edebilmek ve yüksek performansa ulaşabilmek için fiziksel beceriler ile birlikte psikolojik performans da önemlidir (Gucciardi ve ark., 2009). Özellikle müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında sporcuların mental anlamda rakiplerinden daha iyi performans göstermeleri ve baskı altında kontrolü kaybetmemeleri sağlayan bu psikolojik unsurlardan biri olan mental dayanıklılık (Jones ve ark., 2007) aynı zamanda sporcuların yaşadıkları stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak ele alınabilir (Jacelon, 1997). Sporcuların hem sosyal hem de profesyonel hayatları için önem arz eden mental dayanıklılık kavramı bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

Alanyazın incelemesinde, mental dayanıklılık konusunda ulusal ve uluslararası düzeyde birçok çalışmanın var olduğu ve bu çalışmaların farklı yöntem, örneklem ve değişkenler kullanılarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Diğer taraftan, dergipark akademik üzerinde yapılan literatür taraması, curling sporu özelinde ülkemizde yeteri kadar çalışmanın bulunmadığını göstermektedir (Dergipark Akademik, 2020). Bu çalışmada, fiziksel beceri, teknik ve taktik gibi unsurlar kadar zihinsel süreçlerin de oldukça önemli olduğu ve buz üstü satrancı olarak ifade edilen curling sporu özelinde sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve milli sporcu olma durumu değişkenleri arasındaki farklılaşma incelenmiştir. Araştırmamızda toplanan verilerin ve elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarının özelde curling, genelde ise tüm takım/bireysel sporcularının mental dayanıklılık düzeyleri ilgili yürütülen çalışmalara fayda sağlayabilme, konuya perspektif bir bakış açısı getirebilme ve bilime bilgi-kaynak anlamında önemli katkılar sunabilme gayesi ve gayreti, bu çalışmanın gerekçesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırmalarda sıklıkla kullanılan tekil tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup üzerinde yapılan araştırmalarda kullanılır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Türkiye Curling Federasyonuna kayıtlı toplam 430 lisanslı curling sporcusu (Türkiye Curling Federasyonu, 2020); basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem grubunu ise 2020 yılı içerisinde curling branşında aktif olarak mücadele eden 53'ü erkek ve 38'i kadın olmak üzere toplam 91 lisanslı sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama amacıyla tarama yönteminde sıklıkla başvuru anket tekniğinden yararlanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996). Veri toplamak amacıyla sporculara araştırmacı ve uzman görüşü ile oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' formu dışında Sheard, Golby ve Wersch tarafından (2009) geliştirilen (Sports Mental Toughness Questionnaire) ve Pehlivan ve Dinç (2017) tarafından da Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 'Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD)' kullanılmıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD): Toplamda 13 maddeden ve 3 faktörlü bir yapıdan oluşan ölçeğin birinci alt boyutu (Güven) 5; diğer iki alt boyutu (Bağlılık, Kontrol) ise 4'er maddeden oluşmaktadır. 'Kesinlikle Doğru (4)', 'Genellikle Doğru (3)', 'Nadiren Doğru (2)' ve 'Hiç Doğru Değil (1)' ifadelerinin yer aldığı ölçek maddelerinin 1-7 arası pozitif, 8-13 arası ise negatif puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13 iken en yüksek puan ise

52'dir. Ölçeğin 'Güven' alt boyutundan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 5 ve 20; 'Bağlılık' ve 'Kontrol' alt boyutlarında ise 4 ve 16'dır.

Araştırma Etiği

Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü bünyesinde hazırlanmış olan yüksek lisans tezinden üretilen bu araştırma için Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı, Etik Kurulu Başkanlığınca 28.12.2020 tarihli ve 45 nolu izinle etik onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında sporcular tarafından elektronik ortamda doldurulan geçerli anket formları SPSS 26 istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler dışında, Kolmogorov-Smirnov normallik varsayımı testi sonrası veri setinin normal bir dağılıma sahip olması nedeniyle Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Scheffe çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır (Bursal, 2019; Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012). Elde edilen sonuçlar $p < .05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir (Bursal, 2019; Büyüköztürk ve ark., 2012).

BULGULAR

Demografik Bulgular

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	38	41,8
	Erkek	53	58,2
Yaş	14-18 yaş	25	27,5
	19-24 yaş	42	46,2
	25 yaş ve üzeri	24	26,4
Öğrenim Düzeyi	Lise	33	36,3
	Lisans	50	54,9
	Lisansüstü	8	8,8
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	35	38,5
	Hayır	56	61,5

Tablo 1'e göre araştırmaya 38 kadın (%41,8) ve 53 erkek (%58,2) olmak üzere toplam 91 sporcu katılmıştır. Yaş dağılımına bakıldığında, sporcuların %46,2'sinin 19-24 yaş, %27,5'inin 14-18 yaş, %26,4'ünün ise 25 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmektedir. Öğrenim düzeyi dağılımı incelendiğinde sporcuların %54,9'unun lisans, %36,3'ünün lise, %8,8'inin ise lisansüstü öğrenim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların %61,5'i ise milli sporcudur.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

SMD Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
SMD Güven	Erkek ⁽¹⁾	53	16,547	3,539	-,360	,719	-
	Kadın ⁽²⁾	38	16,763	2,161			
SMD Bağlılık	Erkek ⁽¹⁾	53	14,698	1,475	3,642	,000*	1>2 Fark: 1,225
	Kadın ⁽²⁾	38	13,473	1,720			
SMD Kontrol	Erkek ⁽¹⁾	53	12,019	2,679	1,407	,163	-
	Kadın ⁽²⁾	38	11,184	2,939			

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiş ve SMD bağlılık alt boyutunda erkek sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların SMD alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

SMD Alt Boyutlar	Yaş Aralığı	N	\bar{X}	Ss	F	p
SMD Güven	14-18	25	16,80	5,66	2,38	0,098
	19-24	42	15,97	2,39		
	25 yaş ve üzeri	24	17,62	3,08		
SMD Bağlılık	14-18	25	14,20	3,32	1,01	0,368
	19-24	42	14,40	3,02		
	25 yaş ve üzeri	24	13,79	1,47		
SMD Kontrol	14-18	25	11,48	1,45	0,08	0,923
	19-24	42	11,76	2,20		
	25 yaş ve üzeri	24	11,70	1,68		

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların SMD alt boyut puanlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

SMD Alt Boyutlar	Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
SMD Güven	Lise	33	16,787	2,509	,039	,175
	Lisans	50	16,260	3,415		
	Lisansüstü	8	18,375	1,685		
SMD Bağlılık	Lise	33	14,121	1,653	,850	,961
	Lisans	50	14,220	1,776		
	Lisansüstü	8	14,250	1,388		
SMD Kontrol	Lise	33	11,666	2,618	,080	,431
	Lisans	50	11,480	3,045		
	Lisansüstü	8	12,875	1,726		

Araştırmaya katılan sporcuların öğrenim düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak lisansüstü öğrenim düzeyindeki sporcuların puan ortalamalarının diğer öğrenim düzeyindeki sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların SMD alt boyut puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

SMD Alt Boyutlar	Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
SMD Güven	Evet ⁽¹⁾	35	17,914	1,884	3,788	,000*	1>2 Fark: 2, 075
	Hayır ⁽²⁾	56	15,839	3,334			
SMD Bağlılık	Evet ⁽¹⁾	35	14,514	1,597	1,474	,144	-
	Hayır ⁽²⁾	56	13,982	1,721			
SMD Kontrol	Evet ⁽¹⁾	35	12,200	2,471	1,432	,156	-
	Hayır ⁽²⁾	56	11,339	2,968			

Araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların milli sporcu olma durumları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında sadece SMD güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre SMD güven alt boyutunda milli sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, curling sporcularının mental dayanıklılık düzeyleri ile yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi ve millilik durumları arasındaki farklılaşma incelenmiştir. Elde edilen bulgular, erkek sporcuların bağlılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara nazaran daha yüksek olduğunu işaret etmektedir. Literatür taramasında, Masum (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan erkek sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucu, çalışmamızın sonucuyla paralellik göstermektedir. Çalışmamızın sonucuyla paralellik gösteren diğer bir araştırmada da Nicholls ve ark., (2008), erkek sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011); Saavedra, Kristjansdottir, Eerlingsdottir ve Sveinsson (2018), gerçekleştirmiş oldukları araştırmada kapsamında yine erkek sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara oranla daha yüksek olduğunu raporlamışlardır.

Literatür taraması sonrası, çalışmamızın sonucuyla çelişen çalışmalara da rastlanmıştır. Peke (2020), ‘Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi’ adlı yüksek lisans tezi çalışmasında sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Türkoğlu (2019) tarafından 900 taekwondo sporcusu üzerinde yapılan araştırmada sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yine Çakmak (2019) tarafından 384 oryantiring sporcusunun katılımı ile yapılan araştırmada, mental dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Çalışmamız sonucuyla örtüşmeyen bir diğer çalışmada Maraşlı (2018), 173 genç hentbol sporcusunun mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Aynı şekilde, Bayrakdaroğlu (2014) ve Gökmen (2014) de sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edememişlerdir. Çalışmamız sonrasında elde ettiğimiz bu sonuca göre, erkek curling sporcuların bilişsel, duyuşsal ve fiziksel anlamda yaşamlarını denetim altında tutabilme ve beklenmedik değişiklikleri ise gelişimleri için bir fırsata çevirebilme becerilerinin kadın curling sporculara nazaran daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma sonrasında sporcuların yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre yaş değişkeni Literatür incelendiğinde, Kalkavan, Acet ve Çakır (2017) da sporcuların yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Peke’nin (2020) yapmış olduğu çalışmada da Oryantiring sporcularının mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Türkoğlu (2019) tarafından yapılan çalışma sonrasında, Taekwondo sporcularının mental dayanıklılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çakmak (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda da Oryantiring sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu, çalışmamızın sonucuyla örtüşmektedir. Ancak, Marchant Polman, Clough, Jackson ve Levy (2009) çalışmaları sonucunda mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Nicholls ve ark., (2008); Connaughton ve Hanton (2008) ve

Yıldız (2017) gerçekleştirdikleri araştırmalar sonrasında yaş düzeyinin artması ile birlikte sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin de arttığını raporlamışlardır. Araştırmamız sonrasında elde edilen bu bulguya göre, hedefe ulaşabilmek adına zorluklarla başa çıkabilme, duygu durum değişikliklerine uyum sağlayabilme ve stres altında kontrollü olabilme beceri düzeylerinin sporcuların yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermeyeceği söylenebilir.

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan sporcuların öğrenim düzeyleri ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonucuyla çelişen araştırmalara bakıldığında Crust ve Azadi (2010), öğrenim düzeyi ile mental dayanıklılık düzeyi arasında bir farklılaşma olduğunu tespit etmiş; Şahinler ve Ersoy (2019) ise çalışmaları neticesinde öğrenim durumu değişkenine göre sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılaştığını ifade etmişlerdir.

Çalışmaya katılan milli sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin güven alt boyutunda milli olmayan sporculara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre milli takım atmosferi ve üst düzey sorumluluk bilinci nedeniyle milli curling sporcularının mental anlamda kendilerini daha iyi hissettikleri söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Akılveren (2017), Gölge (2019), Orhan (2018), yapmış olduğu araştırmalarda millilik durumu ile mental dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Benzer şekilde Çakmak (2019) oryantiring sporcularının, Dede (2019) ise elit güreş sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin millilik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını rapor etmişlerdir.

Araştırmamız sonrasında curling sporcularının bağlılık ve kontrol alt boyutuna nazaran güven alt boyutunda puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya dayanarak, mental dayanıklılık düzeyinde baskın alt boyutun ‘güven’ olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer taraftan, elde edilen bulgular ışığında, sporcuların yeteneklerine olan inançlarını koruma ve rakiplerinin kendisini korkutmasına izin vermeme beceri düzeylerine ait puan ortalamalarının nispeten daha yüksek olduğu ancak hedefe bağlı kalma ve kontrolü kaybetmemede ise puan ortalamalarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları düşünüldüğünde, bu çalışmada kullanılan bağımsız değişkenler dışında başkaca değişkenlerin ele alınmasının; mental dayanıklılık envanterinin çeşitli değişkenlere göre zamana bağlı değişimini incelemek adına boylamsal çalışmaların yapılmasının ve mental dayanıklılık kavramının farklı desenlerde çalışılmasının literatüre bilgi ve kaynak anlamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı-Mesut SÜLEYMANOĞULLARI, İstatistik analiz-Mesut SÜLEYMANOĞULLARI; Makalenin hazırlanması, Mesut SÜLEYMANOĞULLARI, Erdoğan TOZOĞLU; Verilerin Toplanması-Mesut SÜLEYMANOĞULLARI tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı, Etik Kurulu Başkanlığı

Tarih: 28.12.2020

Sayı/Karar No: 70400699-000-E.2000326267 / 45

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekwondocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bursal, M. (2019). *SPSS ile temel veri analizleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Solutions in sport psychology, mental toughness: The concept and it's measurement*. 1st Ed. (pp. 32-43). Thomson Publishing, London.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2008). *Advances in applied sport psychology: A Review. chapter 9: Mental toughness in SPORT: Conceptual and practical issues* (pp. 317-346). Routledge, London.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*. 10(43), 51-86. doi:10.1080/17461390903049972
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Dergipark Akademik. (2020). [Available online database at: <https://dergipark.org.tr/tr/search?q=§ion=articles>], Erişim Tarihi: 3 Kasım 2020.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171. doi:10.1080/10413200290103473
- Farrokhi, A., Kashani, V., & Moteshareie, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and noncontact men and women athletes in different skill levels. *Iranian Journal of Motor Behavior*, 3, 71-86.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942. doi:10.1016/j.paid.2003.10.015
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo Sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Gucciardi, D.F, Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.011
- Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129. doi: 10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x
- Jones, G, Hanton, S., & Connaughton, D.A. (2007). Framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychology*, 21(2), 243-64. doi: 10.1123/tsp.21.2.243

- 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 Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. doi: 20.1348/135910704773891014
- Luszki, W.A. (1982). *Winning tennis through mental toughness*. 1st ed. New York: Everest House.
- Maraşlı, H. (2018). Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Marchant, D.C, Polman, R.C, Clough, P.J., Jackson, J.G., & Levy, A.R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Masum, R. (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(6), 110-122. doi: 10.14738/assrj.16.555
- Nachmias, C. F., & Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences*. (5th Edition). New York: St. Martin's Press.
- Natan, A. (1971). *Sport and society, sport, culture and society*. New York: Loy and Kenyon, Macmillan.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, (44), 1182-1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutları ile spor (I. Basket)*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Pehlivan, H., & Dinç S.C. (2014). *Sporunda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A., & Sveinsson, G. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, (134), 125-130. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.011
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A.V. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177. doi: 10.13140/RG.2.2.28135.39843
- Türkiye Curling Federasyonu. (2020). [Available online database at: <http://www.curling.gov.tr/listeler/sporcular>], Erişim Tarihi: 3 Kasım 2020.
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

