



**CURLING SPORCULARININ MENTAL
DAYANIKLILIK VE HEDEF BAĞLILIĞI
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

2021

(Her Hakkı Saklıdır)

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**CURLING SPORCULARININ MENTAL DAYANIKLILIK VE HEDEF BAĞLILIĞI
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(Examining the Mental Toughness and Goal Commitment Levels of Curling
Athletes in Terms of Different Variables)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

Danışman: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Erzurum

Mayıs, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI tarafından hazırlanan “Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışması 11 / 5 / 2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

.....

Danışman: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Atatürk Üniversitesi

.....

Jüri Üyesi: Doç. Dr. İzzet UÇAN

Atatürk Üniversitesi

.....

Enstitü Yönetim
Kurulunun / /
tarih ve sayılı
kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmanın bilimsel etik ilkeleri doğrultusunda yazıldığını ve yararlandığım eserlerin tamamını kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

15 / 05 / 2021

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimimin bir ürünü olarak sunduğum bu tezimin her aşamasında bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım danışman hocam Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU'na; önerilerini ve zamanını esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'a; desteğini her daim yanımda hissettiğim ve beni akademik çalışma hayatına teşvik eden Doç. Dr. Ceyhun OZAN'a saygı ve şükranlarımı sunarım.

Ayrıca, hayatımın her evresinde varlıkları ile bana güç veren kıymetli aileme; tüm zorluklara rağmen benimle birlikte mücadeleyi hiç bırakmayan ve bana her zaman inanan değerli eşime; başarmam için beni motive eden ve yaşamıma mânâ katan oğlum Sarper'e sonsuz teşekkür ederim.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CURLING SPORCULARININ MENTAL DAYANIKLILIK VE HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

Mayıs, 2021, 83 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin demografik ve spora ilişkin bazı değişkenler açısından istatistiksel olarak incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden biri olan tarama (survey) modeli kullanılmıştır. 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 (Pehlivan ve Dinç, 2017)’ ve ‘Hedef Bağlılığı (Şenel ve Yıldız, 2016)’ envanterleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Sonuçlar ise $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda erkek sporcuların bağlılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporcuların düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonrasında 1000-3000 TL arası gelire sahip ailelere mensup sporcuların, 5001 TL ve üzeri gelire sahip ailelere mensup sporculara göre hedeflerine daha bağlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçları, milli Curling sporcularının güven alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan Curling sporcuların düzeylerinden göre daha yüksek olduğu sonucunu işaret etmiş ve hedefi ‘Milli Takıma Seçilmek’ olan sporcuların mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin, hedefi ‘Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek’ olan sporcuların düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Sonuç: Çalışma sonrasında, bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri ile cinsiyet, gelir düzeyi ve hedef değişkenleri arasında bireysel farklılıklar, sosyokültürel ve sosyoekonomik gibi nedenlere bağlı olarak anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: curling, hedef, mental, kış sporları, spor psikolojisi

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINING THE MENTAL TOUGHNESS AND GOAL COMMITMENT LEVELS OF CURLING ATHLETES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

May, 2021, 83 pages

Aim: The aim of this study is to examine the mental toughness and goal commitment levels of Curling athletes in terms of different variables.

Materials and methods: Survey model -which is the one of the quantitative research models- was used in this study. A total of 91 active curling athletes, 38 women and 53 men, were included in the study. Personal information forms, 'Sports Mental Toughness (Pehlivan and Dinç, 2017)' and 'Goal Commitment (Şenel and Yıldız, 2016)' inventories were used in order to collect the data. The obtained data was analyzed by statistical package program. Descriptive statistics (frequency, mean, standard deviation), Independent Sample T Test, One Way ANOVA and Scheffe multiple comparison test were used to analyze the data. The obtained results were evaluated according to the significance of $p < .05$.

Findings: As a result of the research, it was observed that the mental toughness levels of male athletes were higher than women in the SMD commitment sub-dimension. In the study, it was concluded that athletes from families with a monthly income is between 1000-3000 Turkish Lira (TL) are more committed to their goals than athletes from whose income is 5001 TL or more. While it was observed that the mental toughness levels of the national athletes were higher than the non-national athletes, it was obtained that the mental toughness and goal commitment levels of the athletes whose goal was 'To be Selected for The National Team' were higher than the athletes whose goal was 'To Won a Medal at International Competitions'.

Results: After the research, it was concluded that there are significant differences between Curling athletes' mental toughness, goal commitment levels and some variables (gender, level of income, goal) due to individual differences, sociocultural and socioeconomic reasons.

Key Words: curling, goal, mental, winter sports, sport psychology

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Problemi	6
Alt Problemler	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	7
Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
Genel Bilgiler	8
Curling'in Tanımı.....	8
Curling'in Tarihçesi ve Gelişimi.....	9
Dünyada Curling	9
Türkiye'de Curling.....	10
Curling Oyun Alanı (Sheet)	11
Curling Taşı.....	12
Curling Ayakkabısı	13
Curling Süpürgesi.....	15
Takoz (Hack).....	15
Merkez Yakınlık Ölçüm Aleti.....	16
Denge Destek Aleti	17
Curling Oyunu.....	17
Oyun Süresi.....	18
Takım Molaları / Teknik Molalar.....	18
Hakemler	18
Takımlar ve Oyuncu Sıralamaları	18
Taş Atışları	19
Puanlama	19

Mental Dayanıklılık	20
Mental Dayanıklılık ve Performans İlişkisi.....	21
Mental Dayanıklılık İlgili Modeller	22
Hedef	24
Hedef ve Performans İlişkisi	25
Hedef Belirleme	26
Hedef Bağlılığı	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	30
Yöntem.....	30
Araştırmanın Modeli	30
Evren ve Örneklem	30
Veri Toplama Teknikleri.....	30
Verilerin Analizi.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	33
Bulgular.....	33
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	49
Tartışma ve Sonuç.....	49
Sonuç.....	55
Öneriler	56
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	66
EK-1. ÖZGEÇMİŞ.....	66
EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE ÖLÇEKLER	67
EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU.....	69
EK-4. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ.....	70
EK-5 TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU	71

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Yök Tez Merkezi Veri Tabanında Yer Alan Sporda Mental (Zihinsel) Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı ile İlgili Bazı Lisansüstü Çalışmalar	4
Tablo 2. Curling Sporu ile İlgili Türkiye'de Yayımlanmış Araştırmalar	5
Tablo 3. Oyuncuların Bir End'deki Görevleri (Weeks, 2006)	19
Tablo 4. Mental Dayanıklılığın 4C Modeli (Clough vd., 2002)	24
Tablo 5. Sporda Mental Dayanıklılık Envanterinin Alt Boyutları ve Puanlamaları	31
Tablo 6. Hedef Bağlılığı Ölçeğinin Puanlaması	32
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerinin Dağılımları	33
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Sporcuların Spora İlişkin Bazı Özelliklerinin Dağılımları	34
Tablo 9. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarına Göre Yapılan Normallik Dağılım Testi Sonuçları	37
Tablo 10. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	40
Tablo 11. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	41
Tablo 12. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	42
Tablo 13. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Aile Yapısı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	42
Tablo 14. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Aile Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	43
Tablo 15. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Haftalık Toplam Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 16. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Curling Deneyim Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	45
Tablo 17. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Bir Spor Kulübüne Mensup Olma Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	46
Tablo 18. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	47
Tablo 19. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Curling Sporunda Belirlenen Hedefler Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Donmuş Long Kalamalka Gölü üzerinde Curling	9
Şekil 2. Curling oyun alanı	11
Şekil 3. Curling taşı	12
Şekil 4. Curling taşı standart ölçüleri	13
Şekil 5. Curling ayakkabısı	13
Şekil 6. Slider	14
Şekil 7. Gripper	14
Şekil 8. Karbon fiber yapıda bir Curling süpürgesi	15
Şekil 9. Takoz (Hack)	16
Şekil 10. Merkez yakınlık ölçüm aleti	16
Şekil 11. Denge destek aleti	17
Şekil 12. Curling skorboard örneği	20
Şekil 13. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin pasta dilimi gösterimleri	35
Şekil 14. Araştırmaya katılan sporcuların spora ilişkin bazı özelliklerinin pasta dilimi gösterimleri	36
Şekil 15. SMD alt boyutlar ve hedef bağıllığı puanlarının dağılımının grafiksel görünümü	38

KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ

kg	: Kilogram
m	: Metre
mm	: Milimetre
SMD	: Sporda Mental Dayanıklılık
X	: Ortalama (Mean)
Ss	: Standart Sapma (Standart Deviation)
p	: Anlamlılık Düzeyi (Significance Level)
%	: Yüzdelik Değer
N	: Örneklem Toplam Sayısı

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor, sporcu açısından kazanmaya yönelik teknik ve fiziksel bir çaba; seyirci açısından estetik bir süreç, toplumsal açıdan ise o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, etkili bir amaç ve önemli bir toplumsal kurumdur (Fişek, 1980). Kitleleri etkileme aracı olarak da çoğu zaman başvurulan bir araç olan spor, sahip olduğu özgün değerleri, etkileşim simgeleri ve süreçleriyle canlı bir toplumsal yapıdır (Öztürk, 1998).

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). Strenk'in (1979) sporun etkisi üzerine söylemiş olduğu 'Spor, ülkelerin saygınlık kazanabilmesi, çeşitli olay ve durumlara tepki gösterilmesi ve ülkelerin kendi propagandalarını yapabilmesi için oldukça yararlı ve etkili bir diplomatik silahtır.' sözleri yine sporun, büyük ve etkili gücünü ortaya koymaktadır.

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). Zira her sporcu, müsabaka veya yarışma öncesinde, esnasında veya sonrasında fiziksel olduğu kadar psikolojik yüklenmelere maruz kalmaktadır. Bu yüklenmelerin oluşturduğu etkileri en aza indirmek için bu yüklenmelere neden olan faktörlerin analiz edilmesi ve önleyici tedbirlerin alınması

gerekmektedir. Bu noktada sporun doğrudan ilişkili olduğu ve psikolojinin alt dallarından biri olan spor psikolojisi devreye girmektedir (Ardahan, 2013).

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).

Psikolojik beceri antrenmanları ile birlikte daha iyi seviyeye getirilebileceği savunulan mental dayanıklılık düzeylerinin (Sheard ve Golby, 2006) araştırmalara konu olmasının temelinde, sporcuların performanslarının mental dayanıklılık düzeylerinden doğrudan etkilenebileceği düşüncesi yatmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Zira araştırmacılar ve spor psikologları, mental dayanıklılığın başarı ve yüksek performans için çok yönlü bir yapı olduğunu ifade etmektedirler (Crust, 2008; Sheard, 2013).

Bu çalışma kapsamında, sporcuların demografik ve bazı spora ilişkin özellikleri ile arasındaki farklılaşmanın incelenmesi düşünülen bir diğer değişken de hedef bağlılığıdır. Locke, Shaw, Saari ve Latham (1981), hedef bağlılığını bir hedefe ulaşmadaki kararlık olarak ifade ederlerken Naylor ve Ilgen (1984), hedef bağlılığını karşılaşılan bir problemin çözümünde gösterilen çabayı devam ettirmek ve zamanla zor bir hedefi başarmak için sporcunun istekliliğine odaklanması olarak tanımlamıştır. Hedef bağlılığı, sporcunun bir hedefi benimsemesi ve bu hedef doğrultusunda karşılaşılabileceği zorluklara direnerek hedeften vazgeçmemede gösterdiği tutarlılık şeklinde de ifade edilebilir (Locke vd., 1981; Tubbs, 1993). Sporcunun hedeflerine gösterdiği bağlılık, başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak da nitelendirilmektedir (Duda, 1989).

Garland ve Barry'ye (1988) göre bireysel veya takım sporcularının hedeflerine olan bağlılıkları yüksek performansa olumlu katkılar sağlamaktadır. Klein ve Wright' a göre (1994) yine hedef bağlılığı, performansla ciddi bir şekilde ilgilidir. Benzer şekilde Theodorakis (1996), hedef bağlılığının performansın önemli bir belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Hedefe bağlılığının performans üzerindeki olumlu etkilerinin yanında bireyin sosyal etkileşimini ve özgüvenini artırıcı rolü de oldukça önemlidir (Locke ve Latham, 2009).

Alanyazın incelemesinde mental dayanıklılık ve hedef bağıllığı ile ilgili ayrı ayrı birçok çalışma mevcutken her iki kavramın birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple, fiziksel beceri, teknik ve taktik gibi unsurlar kadar zihinsel süreçlerin de oldukça önemli olduğu Curling sporu özelinde sporcuların mental dayanıklılık ve hedef bağıllıkları düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesinin, spor bilimine bilgi ve kaynak anlamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağıllığı düzeylerinin, demografik (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, aile yapısı, aile aylık toplam geliri) ve spora ilişkin bazı değişkenler (haftalık toplam spor yapma süresi, Curling deneyim süresi, bir spor kulübüne mensup olma durumu, milli sporcu olma durumu, curling sporunda belirlenen hedefler) açısından istatistiksel olarak incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bireysel veya takım sporlarında başarı elde edebilmek ve yüksek performansa ulaşabilmek için fiziksel beceriler ile birlikte psikolojik performans da önemlidir (Gucciardi vd., 2009). Özellikle müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında sporcuların mental anlamda rakiplerinden daha iyi iş çıkarmalarını ve baskı altında kontrolü kaybetmemeleri sağlayan bu psikolojik unsurlardan biri olan mental dayanıklılık (Jones vd., 2007) aynı zamanda sporcuların yaşadıkları stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak ele alınabilir (Jacelon, 1997). Bunun yanı sıra, sporcuların bir görevi tamamlaması (Locke vd., 1981) ve istendik yönde davranışlar sergileyerek var olan potansiyellerini ortaya (Arends ve Kilcher, 2010) çıkarmalarına yardımcı olan hedef bağıllığı, bir durum veya olay karşısında güdülenmeyi kolaylaştıran bir faktör olması nedeniyle de başarı elde etme yolunda önemli bir psikolojik etmendir (Weinberg ve Gould, 1995). Sporcuların hem sosyal hem de profesyonel hayatları için önem arz eden mental dayanıklılık ve hedef bağıllığı kavramları bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

Diğer taraftan, YÖK Tez Merkezi veri tabanında yayımlanmış lisansüstü araştırmalar incelendiğinde sporcuların mental (zihinsel) dayanıklılık ve hedef bağıllığı ile ilgili çalışmalar mevcutken (bkznz. Tablo 1) her iki kavramın birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır (Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi, 2020). Benzer şekilde, alanyazın incelemesinde Curling sporu özelinde ülkemizde yeteri kadar çalışmanın bulunmadığı da (bkznz. Tablo 2) görülmektedir (Dergipark Akademik, 2020).

Tüm bu sebeplerden dolayı, araştırmamızda toplanan verilerin ve elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarının özelde Curling, genelde ise tüm takım/bireysel sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılıkları 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.

Tablo 1. Yök Tez Merkezi Veri Tabanında Yer Alan Sporda Mental (Zihinsel) Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı ile İlgili Bazı Lisansüstü Çalışmalar

Araştırmacı	Araştırma Başlığı	Araştırma Türü	Araştırma Yılı
Peke, K.	Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2020
Aydın, F. A.	Taekwondocularda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyine Etkisi	Yüksek Lisans Tezi	2020
Türk, S.	Tenisçilerde Teknik Parametrelerle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki	Yüksek Lisans Tezi	2020
Aktaş, Ö.	Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2019
Türkyılmaz, H.B.	Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2019
Menteş, G.	E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2019
Dede, Y.E.	Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2019

Başer, B.	Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven	Yüksek Lisans Tezi	2019
Harmancı, F.	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma	Yüksek Lisans Tezi	2019
Yıldız, M.	Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı ve Sporda Ahlakıtan Uzaklaşmanın Rolü	Doktora Tezi	2019
Özcan, E.	Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması	Yüksek Lisans Tezi	2019
Salım, E.	Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi	2018

Tablo 2. Curling Sporunu ile İlgili Türkiye'de Yayımlanmış Araştırmalar

Araştırmacı	Araştırma Başlığı	Araştırma Türü	Araştırma Yılı
Polat, Ö.	Curling Sporcularında Takım Birlikteliğinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi	Yüksek Lisans	2019
Yılmaz, H.H.	Curling Sporcularının Core Stabilizasyonu ile Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Yüksek Lisans	2018
Sadı, Y.	Short Track ve Curling Branşındaki Sporcuların El Tercihi, Reaksiyon Zamanı ve Bazı Kuvvet Parametrelerinin İncelenmesi	Yüksek Lisans	2016

Dumlu, Y.	15-16 Yaş Arası Curling Sporcularının Bazı Fiziksel ve Biyomotor Özelliklerinin Araştırılması	Yüksek Lisans	2015
Kamuk, Y.U., Şensoy, E.	Curling Hakemlerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri	Makale	2019
Doğan, E.K., Eygü, H.	Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi	Makale	2018
Özcan, N., Orhan, Ö., Yarım, İ.	Milli Curling Takımının Antrenman Yaşlarına Göre Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması	Makale	2019
Karataş, A., Erdal, R., Başaran, Z., Seyrek, E., Gül, M., Eskiyecek, C.	2012 Yılında Düzenlenen Erzurum Avrupa Curling C Klasmanı ile Karlstad Avrupa Curling B Klasmanı Organizasyon Yapısının İncelenmesi	Makale	2015

Araştırmanın Problemi

Curling sporcularının demografik ve spora ilişkin bazı özellikleri ile mental dayanıklılık düzeyleri ve hedef bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Alt Problemler

Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile;

1. Cinsiyetleri arasında,
2. Yaşları arasında,
3. Öğrenim düzeyleri,
4. Aile yapıları,
5. Haftalık toplam spor yapma süreleri,
6. Ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri,
7. Aktif Curling spor süreleri,
8. Bir spor kulübüne mensup olma durumları,
9. Milli sporcu olma durumları,
10. Curling sporuyla ilgili belirledikleri hedefleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma,

1. Curling spor dalında mücadele eden 38'i kadın ve 53'ü erkek olmak üzere toplam 91 sporcu ile,
2. Elde edilen verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile,
3. Belirlenen konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile,
4. Veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışma kapsamında uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu,
2. Örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu,
3. Çalışma kapsamında yöneltilen soruların, araştırmada elde edilmesi hedeflenen bilgilere ulaşma noktasında geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,
4. Araştırmaya katılan sporcuların, kendilerine sunulan sorulara gerçekçi ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Tanımlar

Curling: Olimpik bir takım oyunu olan Curling, 42 metre uzunluğa ve 4,3 metre genişliğe sahip buzdan bir pist (rink) üzerinde oynanır. 1 yedek ve 4 asıl oyuncu olmak üzere toplamda 5 oyuncudan oluşan takımlar, granitten yapılmış olan taşları ev'in merkezine daha yakın şekilde konumlandırmaya çalışarak puan elde etmeye çalışır. (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Mental Dayanıklılık: Göreve odaklanma, özgüvene sahip olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda bireylerin başarılı olmalarına ve bu durumu sürdürebilmelerine olanak sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güçtür (Jones vd., 2007).

Hedef Bağlılığı: Önceden belirlenmiş olan bir hedefe ulaşma sürecinde bireyin ısrarcı ve kararlı olması (Tubbs ve Dahl, 1991); amaçlara ulaşma yolunda gösterilen kararlılık ve performans seviyesi (Locke vd., 1981) ve hedefe odaklanarak başarıma azminin sergilenmesidir (Naylor ve Ilgen, 1984).

İKİNCİ BÖLÜM

Genel Bilgiler

Curling'in Tanımı

Curling, 1 yedek ve 4 asıl oyuncu olmak üzere toplamda 5 oyuncudan oluşan, 42 metre uzunluğunda ve 4,3 metre genişliğinde buzdan bir pist (rink) üzerinde oynanan olimpik bir takım oyunudur. Fiziksel mücadele yanında zihinsel süreçleri de kapsayan ve oyun stratejisinin ön planda olduğu bu oyunun temel amacı, bu spora özel olarak tasarlanmış olan bir granit taşınu buz üzerinde kaydırarak iç içe geçmiş üç halkadan oluşan bölgenin (ev) merkezine veya merkeze en yakın bölgeye konumlandırmaktır. Pistin iki ucunda bulunan 3,66 metre çapındaki ev'in hogdan (oyun hattı) olan uzaklığı 6,4 metre, evlerin birbirlerinde uzaklığı ise 34,7 m'dir. Kurallara göre karşı takıma nazaran ev'in merkezine daha yakında taş konumlandıran takım, puan kazanmış olur (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Bir curling takımı, kaptan, yardımcı kaptan, birinci oyuncu ve ikinci oyuncu olmak üzere toplamda dört oyuncudan oluşur. Her oyuncunun 2 (iki) atış yapma hakkı vardır ve takımlar her oyunda 8 (sekiz) adet atış kullanır. Oyun esnasında her iki takım sırayla atış haklarını kullanır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2020). Resmi turnuvalarda bir maçın kazananı 10 oyunun sonunda belirlenir ve bir oyunun tamamlanması için iki takımın toplamda 16 taşınu oyuna sokmuş olması gerekmektedir. Müsabaka esnasında oynanan devrelerde yalnızca bir takım puan alabilir. 8 ya da 10 devre sonunda takımların puanları toplanarak kazanan takım belli olur (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Curling kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenleri ile koordinasyon, denge ve çeviklik gibi motor uygunluk bileşenleri barındırmaktadır. Bunların yanı sıra, sahip olduğu planlama, teknik, taktik ve strateji fonksiyonları nedeni ile de 'buz üstü satranç' olarak da nitelendirilmektedir. Ayrıca takım içi uyumun, iletişimin ve empatinin oldukça önemli olduğu Curling'in tüm yaş grupları tarafından oynanabiliyor olması, sosyalleşmeye olanak tanınması ve izleyenlere seyir zevki sunması bu sporun etkinliğini ve popülerliğini artıran özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Curling'in Tarihçesi ve Gelişimi

Dünyada Curling

Curling tarihi incelendiğinde, bu sporun ilk olarak XVI. yüzyılın başlarında İskoçya'da yapıldığı görülmektedir. Tarihe geçen kayıtlarda 1541 yılında İskoçya'nın Renfrewshire şehrinde bulunan Paisley Manastırı yakınlarında bulunan buz üzerinde taşlarla oynanmış bir tür Curling yarışmasından bahseden kayıtlara rastlanması bu sporun doğuşunun İskoçya'da gerçekleştiği fikrini güçlendirmektedir (Eberlin, 2016). İskoçya'nın iklim şartlarının bu spor için uygun olması sebebiyle özellikle bu ülkede açık alanda oynanan Curling, oldukça popüler bir hale gelmiştir. İlk dönemlerde oyun, buz tutan göller üzerinde oynanırken günümüzde artık bu spora özel olarak tasarlanan ve iklimlendirilen buz pistleri üzerinde oynanmaktadır. Ayrıca, yine günümüz şartlarına göre kıyaslandığında ilk dönemlerde oyun taşlarının pürüzlü olduğu ve genellikle bu taşların düztabanlı nehir taşlarından elde edildiği görülmektedir.



Şekil 1. Donmuş Long Kalamalka Gölü üzerinde Curling

Diğer taraftan, Curling'in eski dönemleri dikkate alındığında teknik, taktik ve strateji anlamında bugünkü kadar ileri düzeyde beceriler sergilenmiyordu. Atışlarda bu tür beceriler yerine şans faktörü daha ön plandaydı. Kurumsallaşma anlamında da Curling Federasyonu yine İskoçya'nın Perth şehrinde kurulan bir komite ile kurulmuştur. Bu federasyona bağlı olarak da kurulan ilk kulüp, Kraliyet Caledonian Curling Kulübü'dür. Dünyada ilk resmi takım olma özelliğine sahip olan 1716 Kilsyth Curling takımı günümüzde hâlâ varlığını sürdürmektedir. 1807 yılında Kuzey Amerika'da kurulmuş olan Royal Montreal Curling Kulübü, bilinen en eski spor kulübü olma özelliğini taşımaktadır (Kerr, 1890).

Curling İlk kez 1924 Kış Olimpiyatları'nda bir olimpik spor olarak yer almış ve 1998 Kış Olimpiyatları'ndan bu yana olimpiyatlarda resmî bir spor dalı olarak yer almaktadır (Placid, 1932). Günümüzde Curling sporu Avrupa'da 30'dan fazla ülkede, ayrıca Kuzey Amerika'da, Asya'da, Yeni Zelanda'da ve Avusturalya'da ilgiyle oynanmaktadır. Bu sporu aktif olarak yapan sporcuların ise genellikle İskoçya, Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri vatandaşları olması, Curling'in tarihi göz önünde bulundurulduğunda hiç de şaşırtıcı olmamaktadır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Türkiye'de Curling

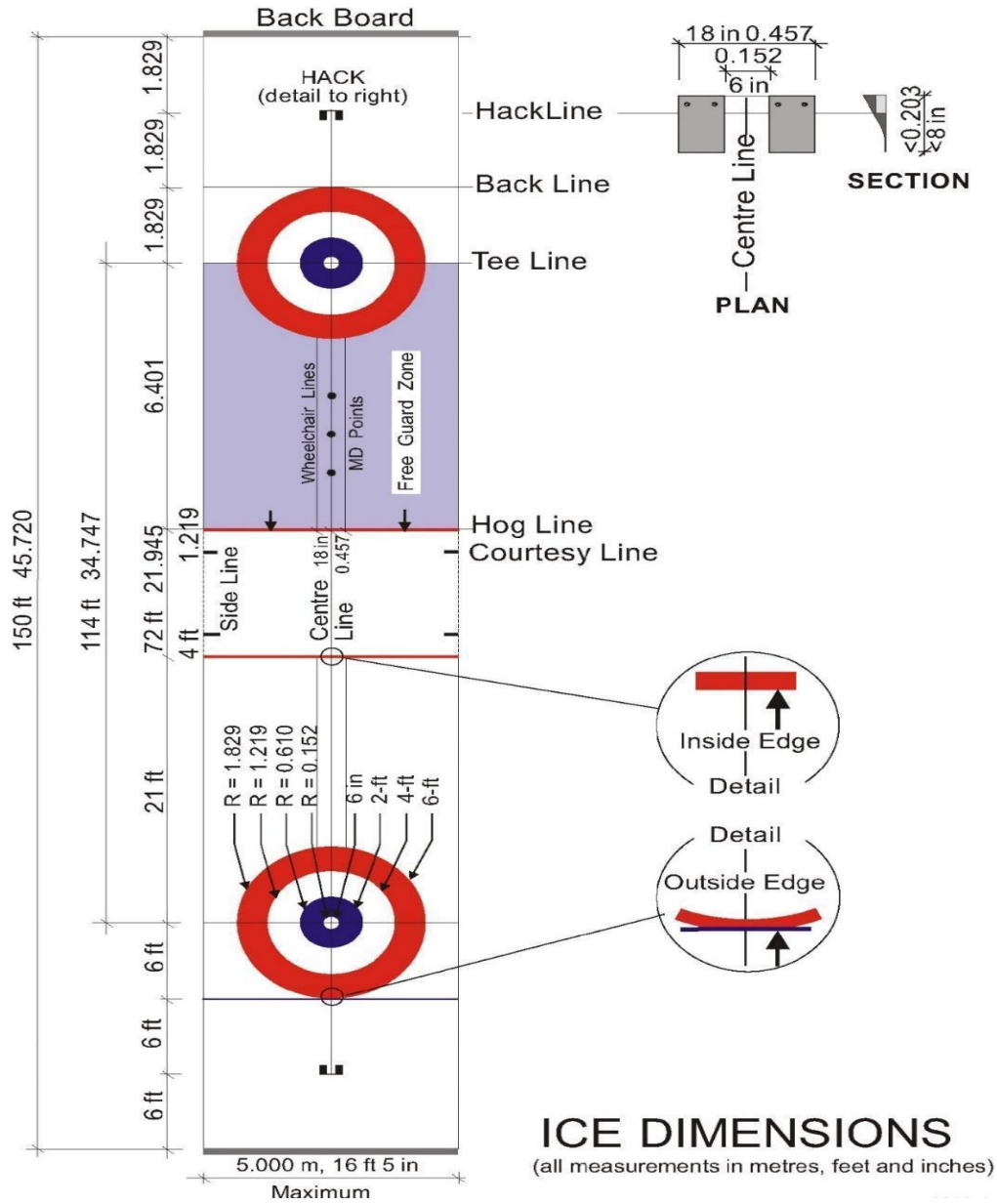
Yaklaşık 500 yıl önce İskoçya'da doğan Curling sporunun ülkemizdeki gelişimi ile ilgili atılan önemli adımlar 2011 yılında Erzurum ilinin ev sahipliği yaptığı 25. Dünya Üniversiteler Kış Oyunları (UNIVERSIADE) organizasyonudur. Bu organizasyonda Curling'in zorunlu olması sebebiyle öncelikle TBPF (Türkiye Buz Pateni Federasyonu) bünyesinde bir yapılanma başlatılmıştır. Bu amaç doğrultusunda da 2008- 2010 yılları arasında Dünya Curling Federasyonu'nca Prag ve Füssen şehirlerinde düzenlenen çeşitli kurslara sporcular, antrenörler, buz teknisyenleri ve hakemler eğitim görmek üzere gönderilmiştir. Ayrıca resmi olarak da WCF Dünya Curling Federasyonu'na üyelik için gerekli işlemler başlatılmıştır.

2008 yılında bu organizasyonun hazırlığı ile başlayan süreçte tüm altyapı ve hazırlık çalışmaları ile birlikte Curling'in bilinirliği de artmıştır. 2009 ve 2010 yıllarında TBPF'nin bünyesinde üniversitelerde düzenlenen toplantı, konferans ve paneller aracılığıyla öğrencilere Curling sporuyla ilgili bilgiler sunulmuştur. Bu çalışma kapsamında özellikle Erzurum Atatürk Üniversitesi ve Kocaeli Üniversitesi bünyesinde eğitim gören öğrenciler Curling sporu ile tanıştırılmış, sonrasında ise bu illerde inşa edilen buz pateni salonlarında Curling antrenmanları yapılmaya başlanmıştır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Türkiye Curling Federasyonu, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Spor Genel Müdürlüğü Danışma Kurulu'nun 20 Ocak 2015 tarihli ve 78 sayılı Bakanlık onayı ile Türkiye Buz Pateni Federasyon Başkanlığı'ndan ayrılarak Türkiye Curling Federasyonu Başkanlığı adıyla bağımsız bir federasyon kimliği kazanmıştır. 21 Ocak 2016 tarihinde gerçekleştirilen seçimli olağan kurulda federasyonun ilk başkanlığına seçilen Atatürk Üniversitesi Öğretim üyesi Prof. Dr. Kenan ŞEBİN bu görevini devam ettirmektedir. Türkiye Curling Federasyonu bünyesinde 2020 verilerine göre toplamda 112 kulüp yer alırken bu kulüplerin büyük bir çoğunluğu Erzurum ve Kocaeli illerinde faaliyetlerini sürdürmektedir (Türkiye Curling Federasyonu, 2020).

Curling Oyun Alanı (Sheet)

Curling oyun alanı 'sheet' olarak ifade edilir. Sheet'lerin yan yana gelmesi ile oluşan alana ise 'rink' veya 'arena' denir. Curling oyunun oynandığı alan uzunluğu arka kenarlıkların iç tarafından diğerine 45.720 metre, (150 ft.), genişliği ise kenarlıkların iç tarafından diğerine maksimum 5 metredir (16 ft. 5 inç). Bu alan çizilen çizgilerle ya da çevresine yerleştirilen ayırıcılarla belirlenmiştir. Ancak bir tesisin fiziksel şartları bu ölçülerin uygulanmasına olanak tanımazsa, uzunluk minimum 44.501 m. (146ft.), genişlik de minimum 4.420 m. (14 ft. 6 in.) olarak uygulanabilir (Turriff, 2017).



Şekil 2. Curling oyun alanı

Curling’de Kullanılan Ekipmanlar

Curling Taşı

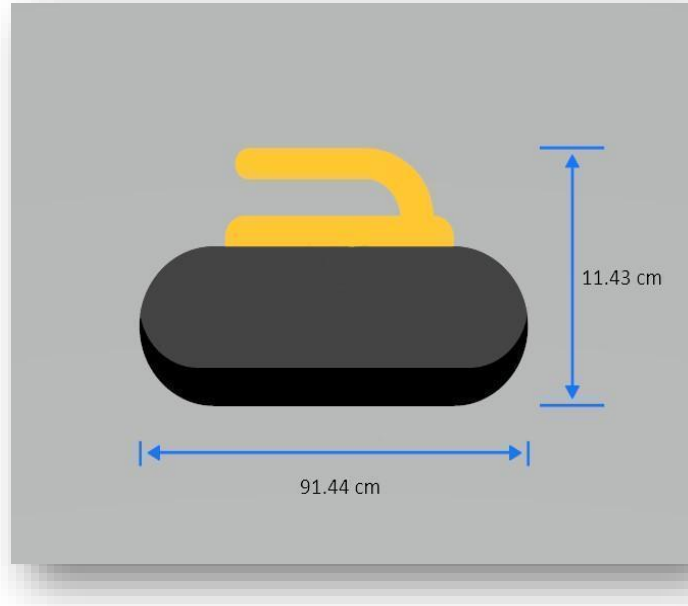
Curling taşı, özellikle İskoçya ve Kanada’nın çeşitli bölgelerinden çıkarılan granit malzemesinden imal edilir. Granit malzeme, su emme kabiliyetinin yüksek olması ve buz yüzeyine çok az zarar vermesi nedeniyle tercih edilir. Curling için özel olarak tasarlanan bu taşların buz yüzeyine temas eden kısmı buzu eritmez ancak ince bir su tabakası oluşumuna neden olur. Bu ince tabaka da uygulanan kuvvete taşların uzun bir mesafe kat etmesini sağlar (Howard, 2009).

WCF kurallarına göre alt kısmı konkav (iç bükey) olan ve dairesel yapıdaki Curling taşının çevresi maksimum 914 mm, yüksekliği minimum 114 mm, ağırlığı ise kulp (handle) ve cıvatası dâhil 19.96 kg’dan fazla ve 17.24 kg’dan daha az olmamalıdır. Ayrıca Curling taşının buzla temas eden kısmının iç çapı 6 mm, dış çapı ise 12 mm ‘dir. Curling taşının nizami şekilde atılabilmesi taşın merkezinde bulunan deliğe bir cıvata yardımıyla plastik tutamaklar sabitlenir. Bu kulpların temel fonksiyonu taşın kavranmasını ve atış yapılırken taşın dönmesini sağlamaktır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Her pistte toplamda 16 adet Curling taşı bulunur ve bu taşların 8’i sarı diğer 8’i ise kırmızı (ya da mavi) renktedir. Her takım, aynı kulp (handle) rengine 1’den 8’e kadar numaralandırılmış ve renkleri maç öncesinde belirlenen taşları kullanır. Takımlar oyun esnasında taşlarını değiştiremezler ve taşların üzerine herhangi bir nesne yerleştiremezler. Her iki takım da rakip takımın taşlarına dokunamaz (Dünya Curling Federasyonu, 2020).



Şekil 3. Curling taşı



Şekil 4. Curling taşı standart ölçüleri

Curling Ayakkabısı

Curling’de, özel olarak tasarlanmış iki farklı özellikte ve yapıda ayakkabı kullanılır. Ayakkabıların birinin altı, sporcunun ihlal çizgisine kadar kaymasına olanak sağlayan ve buz üzerinde kaymasını kolaylaştıran ince teflon malzeme ile kaplıyken diğer ayakkabının altı ise kaymayı engelleyen veya sporcunun yavaşlamasına imkân tanıyan lastik bir malzeme ile kaplıdır. Atış yapılırken tercih edilen ele göre her iki ayağa giyilen ayakkabılar değişkenlik gösterir. Curling ayakkabılarında kullanılan teflon kalınlıkları arttıkça ayakkabının kayma hızı da artmış olur (Turriff, 2017).



Şekil 5. Curling ayakkabısı

Curling'e yeni başlayan sporcularda ise 'slider' olarak adlandırılan ayakkabılar tercih edilir. Slider' lar kauçuk-lastik ve teflondan yapılmış malzemelerin spor ayakkabıların dışına geçirilmesi elde edilir. Slider 'ların buz üzerinde kayma özellikleri yüksektir ancak kayma hızları nispeten düşüktür. Bu durum ise yeni başlayan sporcuların buz üzerinde uyum sağlaması ve muhtemel sakatlıklardan kaçınılması açısından önemlidir (Dünya Curling Federasyonu, 2020; Turriff, 2017).



Şekil 6. Slider

Curling'de kullanılan diğer bir malzeme ise Gripper (tutucu)'dır. Gripper'lar, teflon tabanlı ayakkabıların dışına kauçuk-lastik karışımından yapılmış olan bir materyalin geçirilmesi ile elde edilir. Sporcuların aktif olarak atış yapmadığı durumlarda, süpürme eylemi esnasında veya saha içerisinde yürürken sporcu güvenliğini sağlamak amacıyla bu malzemeye ihtiyaç duyulur. (Dünya Curling Federasyonu, 2020; Turriff, 2017).



Şekil 7. Gripper

Curling Süpürgesi

Curling’de kullanılan ve en önemli malzemelerinden biri olan süpürge­nin temel işlevi, buz üzerindeki su kabarcıklarının ısınmasını sağlayarak taşın buza temas eden yüzeyi ile buz arasında kaygan bir film tabakası oluşturmaktır. Meydana gelen bu tabaka sayesinde sürtünme minimuma seviyeye indirgenmiş olur. Sonuç olarak hareket halindeki taşın hızı uzun süre korunarak kat edeceği mesafe arttırılmış ve dönüşü kontrol altına alınmış olur. Süpürge sapı ağaç, kompozit, plastik ya da karbon fiber materyallerinden imal edilmektedir. Süpürgelerin baş kısmında ise ‘pad’ adı verilen sünger döner kafa başlıklarının yer alır. Bu başlıklar da sporcuların mümkün olan en etkili açıda süpürme yapmalarına olanak tanımaktadır (Dünya Curling Federasyonu, 2020; Turriff, 2017).



Şekil 8. Karbon fiber yapıda bir Curling süpürgesi

Takoz (Hack)

Kauçuk malzemeden yapılmış olan takozun temel işlevi, sporcuların hedefe doğru uygun bir atış yapabilmesi için çıkış esnasında çıkış ayağını desteklemektir. Bu malzemeler merkez çizgisine eşit uzaklıkta ve birbirlerine paralel şekilde konumlandırılmıştır. Atış öncesinde sporcu çömelik bir vaziyettedir ve bir ayağı takozdadır. Sonraki aşamada ise sporcu bir süre buz üzerinde kaydıktan sonra taşı uygun bir şekilde çevirerek hedefe doğru yöneltir (Dünya Curling Federasyonu, 2020).



Şekil 9. Takoz (Hack)

Merkez Yakınlık Ölçüm Aleti

Müsabaka esnasında bir endin son taşı duruncaya kadar, taşlar sadece gözle ölçülür. Ancak devrenin sonucunu etkileyebileceği düşünülen kritik taşın oyunda olup olmadığını belirlemek amacıyla takım kaptanının veya evden sorumlu olan sporcunun talebi üzerine özel tasarlanmış ölçüm aletiyle hakem tarafından bir ölçüm yapılır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).



Şekil 10. Merkez yakınlık ölçüm aleti

Denge Destek Aleti

Curling sporuna yeni başlayan çocuklarda dengeyi sağlama aşamalarında kullanılan bu donanım, ayrıca bu sporu profesyonel olarak yapmakta olan sporcular tarafından denge sağlamak amacıyla kullanılan süpürge yerine de zaman zaman tercih edilebilmektedir. Buradaki temel amaç dengeyi sağlamayı kolaylaştırmaktır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).



Şekil 11. Denge destek aleti

Curling Oyunu

Resmi turnuvalarda müsabakalar 10 devre (end) üzerinden oynanır. Her devrede iki takımın oyuncularının bireysel olarak ikişer taş atışı yapma hakkı vardır. Böylelikle her devrede toplam 16 atış yapılır. Oyunun temel amacı ev'e en yakın yerde taşlar konumlandırmaktır. Ev'e temas eden her taş sayı atış yapan takımın hanesine yazılırken ev'in dışında bir yere konumlanan taşlar oyun alanında kabul edilir ancak puanlamada dikkate alınmaz (Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

İlk atış hakkını kazanan takımın birinci oyuncusu oyunu başlatan atışı yaptıktan sonra rakip takımın birinci oyuncusu da ilk atışını gerçekleştirir. Sonrasında da oyuna ilk başlayan takımın birinci oyuncusu ikinci atışını yapar. Bu atıştan sonra da rakip takımın birinci oyuncusu ikinci atışını gerçekleştirmek üzere yerini alır. Atış yapan oyuncu taşını merkeze yönlendirdikten sonra diğer iki oyuncu süpürme yapar. Bu esnada takım kaptanı ev'de takım stratejisine göre gerekli yönlendirmeleri komutlar aracılığıyla yapar. Bu taş atışı döngüsü atış yapan oyuncu sıralarına göre devam eder ve toplamda 16 taş atışı yapılarak o devre tamamlanmış olur (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Oyun Süresi

Resmi olarak 10 end şeklinde olarak planlanan müsabakalarda, play-off oyunlarında en az 8 end, diğer tüm oyunlarda ise en az 6 end tamamlanmalıdır. 8 end olarak planlanan müsabakalarda ise en az 6 end tamamlanmalıdır. Her iki takım kendilerine tanınan süre içerisinde oyunu tamamlamalıdır. Aksi takdirde oyun kaybedilmiş sayılır. Curling’de her takıma 10 endlik bir oyun için 38 dakika, 8 endlik bir oyun için ise 30 dakika düşünme süresi verilir (Dünya Curling Federasyonu, 2020; Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

Takım Molaları / Teknik Molalar

Müsabakada, devrenin sonunda skorda ortak bir karara varılmış ise, her iki takım için de mola süresi başlarken oyun süresi durdurulur. Ancak bir anlaşmazlık durumunda ölçüm yapılması gerekiyorsa, mola süresi ölçüm yapıldıktan sonra başlar. Bir oyun boyunca ve her fazladan devrede takımların birer adet 60 saniyelik takım molası hakkı vardır (Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

Hakemler

WCF tarafından her müsabakaya, kurumlarınca veya federasyonlarınca onaylanmış ve her iki cinsiyetten bir Başhakem ve yardımcı başhakem ataması yapılır. Hakemler, takımlar arasındaki anlaşmazlıklarda karar verme yetkisine sahiptirler. Taşların yerleşimi, oyuncuların idaresi ve kuralların uygulanmasıyla ilgili yönlendirme hakem tarafından yapılır. Ayrıca hakem, müsabakayı geçerli bir sebepten ötürü erteleyebilir ve erteleme süresine kendisi karar verebilir (Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

Takımlar ve Oyuncu Sıralamaları

Curling’de mücadele eden bir takım dört asıl ve bir yedek oyuncudan oluşur. Her oyuncu, rakibiyle dönüşümlü olarak, her end’de art arda iki taş atar. Bir takım, atış sırasını, kaptan (skip) ve yardımcı kaptan (vice skip) pozisyonlarını müsabaka öncesinde yazılı olarak bildirmek zorundadır. Bir kural olmasa da takım sıralamasında üçüncü oyuncu kaptan, dördüncü oyuncu ise yardımcı kaptan pozisyonundadır (Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

Tablo 3. Oyuncuların Bir End'deki Görevleri (Weeks, 2006)

Atılan Taş Sıraları	Atışı Yapan Oyuncu	Süpüren Oyuncu
1.ve 2. taşlar	Birinci oyuncu	İkinci ve üçüncü oyuncu
3.ve 4. taşlar	İkinci oyuncu	Birinci ve ikinci oyuncu
5.ve 6. taşlar	Üçüncü oyuncu (Vice Skip)	Birinci ve ikinci oyuncu
7.ve 8. taşlar	Dördüncü oyuncu (Skip)	Birinci ve ikinci oyuncu

Taş Atışları

Müsabaka öncesinde eğer önceden ilk end'de atış hakkının kimde olacağı para atışı ile belirlenir. Böylelikle ilk atışı yapma hakkı kazanan takım, oynayacağı taşın rengini seçmeye de hak kazanır. Bir sonraki devrede ilk atışı yapmaya hak kazanan takım ise devredeki en son sayıyı alan takımdır (Curling ve Müsabaka Kuralları 2020).

Curling'de temel olarak iki tür atış şekline bahsedilebilir: Yer alan ve vuran. Bu atışlar takım kaptanının talimatları doğrultusunda yapılır. Yer alan atışları, ev'in uygun bir yerine veya serbest alan bölgesine, taşların koruma (guard) ve donma (freeze) (sabit şekilde duran bir taş atılan diğer bir taşın o taşla temas etmesini engelleyecek şekilde o taşın önünde konumlanması) görevlerini gerçekleştirmesi amacıyla yapılan atışlardır. Yer alan atışları nispeten daha kontrollü ve planlı şekilde yapılan stratejik atışlardır. Vuran atışlar ise hızlı ve sert bir şekilde yapılır. Bu tür atışlarda asıl amaç atılan taş rakip takımın taşlarına temas ettirerek bu taşların ev'in dışına çıkarılmasıdır (Dünya Curling Federasyonu, 2020).

Puanlama

Resmi turnuvalarda müsabakalar 10 devre (end) üzerinden oynanır. Takımlarca düğmeye en yakın taşı konumlandıran takım, rakibin ev'in içinde yer alan taşları dikkate alınmaksızın o devreyi galip olarak kapatır. Takımların devre sonunda almış olduğu puanlar devrelerin açıkça belirtildiği skorbord'a kaydedilir. Bu şekilde de toplam puan hesabı yapılarak galip takım belirlenir. Eşitliğin olduğu hallerde ise uzatma devrelerine geçilir ve her iki takıma da 4 dakika 30 saniye düşünme süresi verilir. Eşitliğin bozulması durumunda müsabaka da sonlanmış olur (Dünya Curling Federasyonu, 2020; Curling ve Müsabaka Kuralları, 2020).

TEAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	TOTAL
TUR	1	0	1	0	2	0	1	0	4	X		9
ENG	0	1	0	1	0	1	0	1	0	X		4

Şekil 12. Curling skorboard örneği

Mental Dayanıklılık

Spor psikolojisinde zaman zaman ‘yılmazlık’ ve ‘kararlılık’ kavramları yerine kullanılan mental dayanıklılık, genellikle doruk performans ile ilişkilendirilmiştir (Moran, 2004). Sporcuların mevcut durumunu diğer özellikleri ile birlikte değerlendirmek amacıyla kullanılan mental dayanıklılık kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanım mevcuttur.

Jacelon ‘a (1997) göre mental dayanıklılık, kişilerin yaşantısı içinde var olan stresin olumsuz etkilerini azaltan, aynı zamanda uyumluluğu destekleyen kişilik özelliğidir. Diğer bir tanıma göre ise mental dayanıklılık, kaderini kontrol etmede sarsılmaz bir inanca sahip olma hissidir (Clough, Earle, Sewell, 2002).

İnsanoğlu, çeşitli olumsuzluklarla karşılaştıkları durumlarda ilk başlarda olumsuz duygulara sahip olmakla birlikte, hayatlarını değiştirebilecek olan bu durumlara zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedir. Bu uyumun sağlanmasında birey tarafından gösterilen çaba ile birlikte mental dayanıklılık, önemli bir etkidir (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000).

Mental dayanıklılık, yarışma veya antrenman esnasında sporcuların zihinsel anlamda rakiplerinden daha iyi iş çıkarmalarını sağlayan; göreve odaklanma, özgüvene sahip olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda da başarılı olmalarına ve bu durumu sürdürebilmelerine olanak sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güçtür (Jones vd., 2007).

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 vd., 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.

Mental Dayanıklılık ve Performans İlişkisi

Mental dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular duygusal anlamda rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli özelliklere sahiptirler. Bu sporcular kriz anında pozitif enerji akışını yükseltebilmekte ve karşılaştıkları problemlerle başa çıkacakları doğru yaklaşımları sergileyebilmektedirler (Loehr, 1982; Jones 2002). Bu bağlamda mental dayanıklılık, yüksek performansa ulaşabilmek için gerekli olan psikolojik özelliklerin en önemlisi olarak kabul edilmektedir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Cox, 2012).

Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular, rekabeti seven, motivasyonlarını yüksek tutan, özgüveni yüksek kişilik özellikleri gösterirler. Aynı zamanda bu sporcular stres anında konsantrasyonunu koruyabilen, aşamalı olarak zorlaşan durumlara uyum sağlayabilen; başarısızlık anında bile özgüvenlerini kaybetmeyen kişilik özellikleri sergilerler (Crust ve Clough, 2011).

Goldberg (1992), mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcuların performans anında zihinsel anlamda güçsüz ve kontrolsüz olacağını ifade etmiştir. Mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcular müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri problemler nedeniyle fiziksel anlamda zorluklar yaşayabilirler. Bu bağlamda mental dayanıklılık düzeyi, sporcuları birbirinden ayıran unsurlardan biri olarak ele alınabilir (Biçer, 2018).

Özellikle elit düzeydeki sporcuların teknik ve taktik becerileri yanında mental becerileri de iyi düzeydedir. Bu sporcuların mental becerilerinin yüksek düzeyde olması başarılarına etki eden önemli faktörlerdendir (Gucciardi ve Gordon, 2009). Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcular kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik anlamda her zaman hazır hissettiklerinden dolayı, bu sporcuların kazanma ihtimalleri nispeten daha fazladır (Konter, 2003).

Müسابaka anında kararlılık ve kazanmaya olan inanç, sporcuyu başarıya götüren en önemli etkenlerden biridir. Bu anlamda mental dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, zorlu durumlar karşısında daha fazla mücadele edebilme becerisi ile ilişkilidir (Sheard, 2013; Kaiseler, Polman ve Nicholls, 2009).

Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların bazı özellikleri şu şekildedir:

- ❖ Hedefe ulaşma yolunda sarsılmaz bir inanca sahiptirler.
- ❖ Başarmak için sahip oldukları kararlılık neticesinde düşük performans sergilediklerinde bile kendilerini hemen toparlayabilirler.
- ❖ Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler.
- ❖ Başarmaya dair doyumsuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler.
- ❖ Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.
- ❖ Beklenmedik durumlar karşısında psikolojik kontrolü sağlayabilirler.
- ❖ Antrenman veya müسابaka esnasında, muhtemel stres altında oluşabilecek fiziksel ve duygusal acılara rağmen mücadelelerini sürdürerek bu durumun üstesinden gelebilirler.
- ❖ Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler.
- ❖ Diğer sporcuların performans düzeylerinden etkilenmezler.
- ❖ Müسابaka veya yarışmanın oluşturduğu baskıdan zevk alırlar.
- ❖ Günlük yaşamlarında dikkatlerini dağıtabilecek etmenlere rağmen odaklanma sorunu yaşamazlar.
- ❖ Gerekli hallerde spor odağını açıp kapatabilirler (Jones vd., 2007).

Mental Dayanıklılık İlgili Modeller

Mental dayanıklılık ile ilgili alan yazına bakıldığında tarihsel süreç boyunca birden fazla modelden bahsedilmesi mümkündür. Bilinen bu modellerden ilki Kelly'nin (1955) Kişilik Teorisi (Personal Construct Theory)'nin temel alındığı Jones vd.'nin (2007) modelidir. Bu modelin dayandığı 'Kişilik Yapısı Kuramı'nda (Personality-Construct Theory) Kelly (1955), bireyler arasındaki oluşan farklılaşmanın, çevredeki olayları algılama ve yorumlamadaki farklılıklardan kaynaklandığını savunmuştur.

Bu kuramda ayrıca olayların algılanması ve yorumlanması aşamasında bireylerde birtakım şemalar oluştuğunu öne sürülmüştür. Kelly'ye (1955) göre oluşan bu şemalar sayesinde bireyler, günlük yaşamlarında karşılaştıkları durumların üstesinden gelebilmektedir.

Jones vd.'nin (2007) oluşturdukları model ise temelde Kelly'nin yukarıda bahsedilen kuramın spor alanına uyarlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Altıntaş ve Koruç, 2016).

Bu model, çevresel etmenlerin kontrol edilebilmesi, inanç, odaklanma, uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, sınırlarını zorlama, performansı düzenleme, baskının üstesinden gelebilme, farkındalık, duygu ve düşünce kontrolü, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilme gibi 12 karakteristik özellikten oluşmaktadır (Jones vd. 2007).

Bu modelin kapsamını genişleterek mental dayanıklılık özelliklerini sayısını 30'a yükselten ve bu yeni modelde spora özgü dört boyutu ortaya koyan Jones vd.'ne (2007) göre bu boyutlar: Tutum (inanç ve odaklanma), antrenman (uzun vadeli hedeflerin motivasyon kaynağı olarak kullanılması, çevreyi kontrol etme ve limitleri zorlama), yarışma anı (inanç, odaklanmayı sürdürme, performansı düzenleme, baskıyı kontrol altında tutabilme, duygu ve düşünceleri kontrol edebilme) ve yarışma sonrası durum (başarı ve başarısızlık durumunda kontrollü olma) şeklindedir.

Bu modele benzer şekilde 'Kişilik Yapısı Kuramı'nı temel alan bir diğer mental dayanıklılık modeli de Gucciardi ve Gordon (2009) tarafından oluşturulmuştur. Bu modele göre mental dayanıklılığı oluşturan 11 temel özellik vardır. Bu özellikler inanç, motivasyon, güçlü tavır, konsantrasyon ve odaklanma, yılmazlık, bağlılık ve baskının üstesinden gelme, kişisel değerler, duygusal zekâ, spora özgü zekâ ve fiziksel dayanıklılık şeklindedir. Gucciardi ve Gordon (2009) ayrıca kişinin baskı, talihsizlik ve mücadele içeren olaylara karşı sergilediği yaklaşımın; değerlendirme ve tepkinin mental dayanıklılık düzeyi tarafından etkilendiğini öne sürmüşlerdir.

Mental dayanıklılık ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada Clough vd. (2002), temelde Kobasa (1979) tarafından ortaya konan 'Sağlam Kişilik Modeli'ne (Hardy Personality Model) modeline ilave yaparak 4C modelini ileri sürmüşlerdir. Kobasa'nın (1979) Sağlam Kişilik Modeli'nde yer alan kontrol (Control), bağlılık (Commitment) ve meydan okuma (Challenge) özelliklerine (Kobasa, Maddi ve Khan, 1982) güven (confidence) maddesinin eklenmesiyle modellerini kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven kavramları üzerine inşa etmişlerdir (Clough vd., 2002).

Bu yaklaşıma göre mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler daha düşük kaygı düzeyine sahiptirler; ayrıca girişken, dışa dönük ve rekabetçidirler. Yüksek inanç duygusuna sahip olan bu bireyler rekabetten veya olumsuzluklardan neredeyse hiç etkilenmeden yaptıkları işlere odaklanabilmektedirler (Clough vd., 2002).

Tablo 4. Mental Dayanıklılığın 4C Modeli (Clough vd., 2002)

Mental Dayanıklılık Özellikleri	Tanımları
Kontrol (Control)	Aynı anda birden fazla durumu idare edebilme ve kontrolü kaybetmeme yeteneği.
Bağlılık (Commitment)	Hedefe ulaşabilmek adına zorluklara rağmen başarmak için ısrarla çabalamak ve hedefe bağlı kalma becerisi
Meydan Okuma (Challenge)	Sürekli değişen ortamlarda potansiyel tehditleri algılamak ve bunları kişisel gelişim için fırsatlara dönüştürebilme yetisi.
Güven (Confidence)	Sahip olunan yeteneklere olan inancı korumak ve rakiplerinin kendisini korkutmasına izin vermeme kabiliyeti.

Hedef

Hedef, bireyin başarmaya çalıştığı bir gaye ve bir hareketin amacı veya niyetidir (Locke, 1969). Orlich, Harder, Callahan, Trevisan ve Brown (2010), hedefi niyetlerin ayrıntılı bir biçimde belirtilmesi olarak tanımlarken Ertürk'e (1984) göre ise hedef, bireyin gösterdiği davranışın betimidir.

Gerçekleştirilen her bir hareketin amacı vardır ve amaca yönelik bir görevin tamamlanması hedef olarak nitelendirilebilir (Locke vd., 1981). Bireyler, önceden belirlenmiş olan hedefler aracılığıyla istedik yönde davranışlar sergileyerek var olan potansiyellerini ortaya çıkarmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar (Arends ve Kilcher, 2010). Bu bağlamda hedefler, mevcut yeteneğin kullanılması, bilgiyi farkındalığa çevirme ve yeni bilgiler arama noktasında bireyleri motive etmektedir (Locke ve Latham, 2009).

Hedefler, bireylerin bir durum veya olay karşısında güdülenmeyi kolaylaştıran bir faktördür. Sportif anlamda belirlenmiş olan gerçekçi bir hedef, sporcunun hedefe bağlılığını artırır ve başarı sağlama neticesinde özgüveni artırır.

Ayrıca hedef belirleme planlı bir şekilde gerçekleştiğinde sporcuların problemleri çözmeleri noktasında olumlu katkılar sağlar (Weinberg ve Gould, 1995).

Hedefler, Burton, Naylor ve Holliday' e (2001) göre dikkat ve çaba anlamında davranışı düzenleyen belirli bir performans ölçütü ve doğrudan bir motivasyon stratejisi; ayrıca bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiler ortaya koymaktır (Kingston ve Wilson, 2010).

Bireyler tarafından konulan hedeflerin gerçekleştirilmesi sürecinde yer alan bazı öğeler şu şekilde sıralanabilir:

- ❖ Amaç
- ❖ Görev
- ❖ Minimum iş veya üretim miktarı,
- ❖ Kabul edilebilir bir davranış standardı,
- ❖ Performansı değerlendirmek için birtakım ölçütler,
- ❖ Zaman aralığı (Locke, 1969).

Hedef ve Performans İlişkisi

Hedefler, performans ve sonuç hedefleri şeklinde iki ayrı alt başlıkta incelenebilir (Burton vd., 2001). Performans hedefleri, bireyin önceki performansının üstünde bir standarda ulaşmaya odaklanırken sonuç hedefleri yalnızca yarışmaya odaklanır (Weingart, 1992).

Hedefler, performansı destekleyen, sporcunun odaklanması için kendinden bir şeyler vermesini sağlayan ve sporcunun ilerleme kaydetmesini sağlayan önemli bir unsurdur. Diğer taraftan hedefler, antrenörlerin sporcuların ilerlemelerini değerlendirmesi için de bir gösterge aracı olarak da değerlendirilebilir. Aynı zamanda hedefler, sporcuların sahip oldukları potansiyellerini ve yeteneklerini nasıl gördükleri hakkında da bilgi verir (Duda ve Treasure, 2010).

Hedeflerin, performansı ne ölçüde etkilediğini belirleyen iki önemli ögesi hedeflerin içeriği ve yoğunluklarıdır. İçerik, hedeflerin niteliğini temsil ederken, yoğunluk ise içeriğin talep ettiği performans seviyesine ulaşmak için algılanan kaynak gereksinimini ifade eder (Hall ve Kerr, 2001).

Locke ve Latham (2009), hedeflerin performansa dört farklı şekilde etki ettiğini savunmuşlardır. Bunlar:

- ❖ Hedefler, yönerge işlevi sayesinde performansı artırma noktasında fayda sağlayabilir. Bu fayda sayesinde gerekli dikkat sağlanarak bireyin bir göreve veya faaliyete odaklanması sağlanır, aynı zamanda dikkat dağıtıcı unsurlar da bertaraf edilmiş olur.

- ❖ Hedefler enerji verici bir görev üstlenir. Belirli hedeflere sahip olma sonucunda bireyler performans konusunda daha bilinçli bir çaba gösterir.
- ❖ Hedefler, uzun süre çaba göstermeye ve engeller karşısında vazgeçmeme konusunda bir kalıcılık sağlayarak performansı olumlu yönde etkiler.
- ❖ Hedefler, göreve ait bilgi ve stratejilerin aktif olarak kullanılmasına veya başkaca etkili stratejilerin keşfedilmesine de yardımcı olur (Locke ve Latham, 2009).

Hedef Belirleme

Hedef belirleme, bir yeterlilik standardına belli bir zaman aralığında ulaşılması anlamına gelir (Locke vd., 1981). Hedef belirleme (goal setting) kuramı, Locke ve Latham'a (2009) göre bilimsel anlamda en geçerli kuramlar arasında yer almaktadır. Ayrıca hedef belirlemenin etkinliği, hedef bağlılığının varlığını gerektirir. Hedef bağlılığının olmadığı durumlarda hedef belirleme işlevsiz kalmaktadır (Locke ve Latham, 2009).

Hedef belirleme ayrıca bilişsel bir kavramdır. Hedefler belirlendikten sonra söylemler somut eylemlere dönüştürülmelidir. Bu yüzden hedeflerin ulaşılabilir, anlaşılabilir, ölçülebilir ve makul olması gerekmektedir (Latham, 2003). Larsen de (1983) hedeflerin ulaşılabilir olması konusunda hedeflerin heyecan uyuracak kadar yüksek tutulması gerektiğini, ancak yine de bu hedeflerin makul seviyede olması gerektiği ifade etmiştir.

Diğer taraftan hedef belirlendikten sonra ihtiyaç duyulan performansın sergilenebilmesi, güdülenme düzeyiyle de ilişkilidir. Elinden gelenin en iyisini yaparak istenilen sonuca ulaşma güdüsünün yeterli olduğu durumlarda bu amacı gerçekleştirmek daha kolay bir hal alır (Latham, 2003). Amaç ya da hedef belirlemede, bireylerin sahip oldukları amaçların ulaşılabilirlik derecesi ile gösterilen performans ve motivasyon arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Koçel, 2001).

Amaç veya hedef belirlendikten sonra birey mevcut kapasitesi ile amaca ulaşmak için ihtiyaç duyulan kapasiteyi karşılaştıracak ve mevcut kapasitesi ile amaca ulaşamayacağını fark ettiği durumlarda daha fazla çaba harcayacaktır (Efil, 2006).

Rader'a (2005) göre etkili bir hedef belirleme için öncelikle bir hedefin ve zaman aralığının belirlenmesi; bir plan oluşturulması ve planın görselleştirilerek planda ısrarcı olunması gerekmektedir. İlk aşama olan hedefin belirlenmesi ile bireyler hedefe ulaşma sürecinde motive olurlar ve planladıkları hedefler üzerine daha çok yoğunlaşırlar.

Tüm bunların yanı sıra hedeflerin belirlenmesi, istenen hedefe ulaşılması için hangi aşamalardan geçilmesi ve hedefe ulaşmak için nasıl bir eylem planı hazırlanması gerektiği konusunda bireye yol gösterir (Boven'Eerd, Botell ve Wade, 2009).

Sportif anlamda ise hedef belirleme, sporculara istenen bir hedefe ulaşmak için hangi adımların atılması gerektiği noktasında kılavuzluk eden ve sporcuların daha iyi motive olmasını sağlayan bir öğedir (Bovend'Eerd vd., 2009). Hedef belirleme ayrıca, katılım ve yüksek hedef taahhüdü sağlarken performansı da artırır (Locke ve Latham, 2009; Schunk, 1991). Bu fikre paralel olarak yine Chung ve Sung'a (1996) göre hedef belirleme ile performans arasında olumlu bir ilişki vardır.

Hedef belirlemenin performansı arttırdığı fikrine göre hedef belirleme, bireyin faaliyetlere odaklanmasını sağlar. Zira hedefler bir yönerge işlevi görür (Locke ve Latham, 2009). Aynı fikir doğrultusunda hedeflerin enerji verici bir işlevinden de bahsedilebilir. Bu durumda, belirlenen yüksek hedeflerin düşük hedeflerden daha fazla çaba gerektirdiği; zor hedefler sayesinde kolay hedeflere göre daha yüksek performans seviyesine ulaşılabilirdiği ve hedefe tam anlamıyla odaklanıldığı söylenebilir (Hollenbeck ve Klein, 1987). Son olarak hedefler uyarılma, keşif veya görevle ilgili bilgi ve stratejilerin kullanılmasına imkân tanıyarak dolaylı olarak bireylerin eylemlerini de etkiler (Wood ve Locke, 1990).

Locke ve Latham'ın (2009) hedef belirleme teorisine göre davranışlarda temel iki belirleyici vardır: Değerler ve hedefler. Kuramcılara göre değerler, tutarlı davranışlar sergilemesini sağlarken hedefler, istenen performansı sergilemek için çeşitli stratejilerin geliştirilmesine de yardımcı olur.

Locke ve Latham (2009), hedef belirleme kuramının aşağıdaki ilkelere dayandığını öne sürmüştür:

- ❖ Zor hedefler kolay hedeflere kıyasla daha yüksek performansın sergilenmesini sağlar.
- ❖ Belirgin hedefler belirsiz hedeflere oranla daha yüksek performansla sonuçlanır.
- ❖ Hedefler, ilginin ve eylemin yönlendirilmesini, çabanın harekete geçirilmesini, kararlılığın artırılmasını, uygun performans stratejilerinin oluşturulmasını ve son olarak motivasyonun artmasını sağlayarak gösterilen performansı olumlu yönde etkiler (Locke ve Latham, 2009).

Bireylere benzer zorluk seviyesindeki hedefler atandığında, bu hedeflere bağlı olanlar, daha az bağlı olanlara nazaran daha iyi performans göstermektedir (Klein ve Kim, 1998). Buna göre hedef zorluk seviyesi ile hedef bağlılığı, görev sonuçlarının seviyesini belirleme noktasında birbirleriyle etkileşim halindedir (Weldon ve Weingart, 1993).

Hedef Bağlılığı

Hedef bağlılığı, önceden belirlenen bir hedefe ulaşma sürecinde ısrarcı ve kararlı olunmasıdır (Tubbs ve Dahl, 1991). Locke vd. (1981), hedef bağlılığını belirlenmiş olan amaçlara ulaşma yolunda gösterilen kararlılık ve performans seviyesi olarak ifade ederken Naylor ve Ilgen (1984), hedefe bağlı kalmayı, sorunların çözümü için girişimde bulunulması ve hedefe odaklanarak başarıma azminin sergilenmesi olarak tarif etmişlerdir. Benzer şekilde Hollenbeck ve Klein (1987) da hedef bağlılığını bir hedefe ulaşma kararlılığı ve o hedefe ulaşmak için gayret gösterme istekliliği olarak tanımlamışlardır.

Hedef bağlılığı ayrıca, bireyin kendisi için önemli olarak attığı bir hedefe ulaşabilmek için daha yüksek bir performans sergilemesi anlamına da gelmektedir (Kingston ve Wilson, 2010). Bir başka görüşe göre de bireyin bir hedef belirlemesi ve süreç içerisinde kararlılık göstermesi hedefe olan bağlılığı ifade eder (Erez ve Arad 1986). Belirlenen hedefe bağlılığın gösterilmesi dışında bireyin amaca ulaşma de isteği hedef bağlılığıyla ilgilidir zira hedef, belirli bir memnuniyet için çaba gösterme eğilimi şeklinde ifade edilebilir (Atkinson, 1983). Hedefe bağlılık, bir beklenti değeri olarak da nitelendirilebilir (Weldon ve Weingart, 1993).

Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda, her bireyin kendi kişisel hedeflerine ulaşmada izlediği yollar farklıdır (Klein ve Wright, 1994) Bu nedenle bireysel hedeflere yönelik gösterilen davranışlar ve içselleştirilen tutumlar benzer şekilde farklılık gösterir (Wright, O'Leary-Kelly, Cortina, Klein ve Hollenbeck 1994). Hedeflere ulaşma sürecinde bireylerin sahip oldukları öz yeterlik, bilgi, enerji, azim, kararlılık ve isteklilik gayelerin istenilen şekilde gerçekleşmesini sağlar. Bu niteliklere ek olarak amaca ulaşmak için göreve özgün stratejilerin planlanması veya yeni stratejilerin geliştirilmesi de önemlidir (Locke ve Latham, 2009; Wood ve Locke, 1990).

Hollenbeck ve Klein (1987), hedefe bağlılığının temel belirleyicilerinin hedefe ulaşılabilme inancı (öz yeterlilik) ve hedefe ulaşmanın cazibesi olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumda hedefi başarıma noktasında bir inanca sahip olduğunda, hedefe bağlı kalma olasılığı da artmaktadır. Tubbs (1993) ise hedef bağlılığına etki eden motivasyon kavramlarının motivasyon kuvveti, niyet, niyet kuvveti, hedefe olan bağlılık ve bu bağlılığın korunması olduğunu öne sürmüştür.

Chen, Kanfer, DeShon, Mathieu ve Kozlowski (2009) de hedef bağlılığının temel unsurlarının hedefin önemi, hedefe ulaşma ve hedefi terk etmeme kararlılığı olduğunu savunmuşlardır.

Locke ve Latham (2009), bireyin bir hedef belirlemesinin başarılı olması için tek başına yeterli olmadığını dile getirmişlerdir. Bu amaç için hedef belirlenmesi dışında belirlenen hedefe bağlı kalınması da gerekmektedir. Hedeflerine bağlı olan bireylerin işleriyle ilgili daha çok adanmışlık sergiledikleri, nispeten daha az bağlılığa sahip olan bireylerin ise sürekli olarak hedeflerini erteledikleri ve başarılı bir sonuç elde edemedikleri düşünülmektedir (Locke ve Latham, 2009).

Performansı etkileyen en önemli unsurlar hedef bağlılığı, geri bildirim ve görev zorluğudur. Bu bağlamda hedef bağlılığına sahip bireyler belirli bir performans hedefini benimserler ve karşılaşılmaları muhtemel zorluklara rağmen gayelerinde ısrarcı olurlar (Tubbs,1993). Hedefe olan bağlılık azaldıkça performans da düşüş göstermektedir (Erez ve Arad, 1986). Bu sebeple, hedefe bağlı kalmak ve bunun yanı sıra zor hedefler belirlemek yüksek performansın sergilenmesine fayda sağlar (Locke ve Latham, 2009).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımında yaygın olarak kullanılan ve bir konu veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin alındığı; katılımcıların ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama (survey) modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Amacı geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemek olan bu modelde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanabilmekte ve mevcut durum değiştirilmeden gözlenebilmektedir (Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

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 Teknikleri

Araştırmada veri toplama amacıyla tarama yönteminde sıklıkla başvuru anket tekniğinden yararlanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996). Covid-19 pandemisi nedeniyle kitle iletişim araçları kullanılarak milli takım ve kulüpler düzeyinde mücadele eden antrenör ve sporcularla iletişime geçilmiş ve hazırlanan web tabanlı anket formları bir bağlantı linki ile sporculara ulaştırılmıştır. Sporcular tarafından elektronik ortamda doldurulan anketler kontrol edilerek geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmek üzere analiz programına aktarılmıştır.

Veri toplamak amacıyla sporculara araştırmacı ve uzman görüşü ile oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' formu sunulmuştur. Bu formda yer alan sorular aracılığıyla çalışmaya konu olan Curling sporcularının demografik (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, aile yapısı, ailelerin aylık toplam gelirleri) ve spora ilişkin bazı özelliklerinin (haftalık toplam spor yapma süresi, Curling deneyim süresi, milli sporcu olma durumu ve Curling'deki hedefleri) belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcularının sporda mental dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sheard, Golby ve Wersch tarafından (2009) geliştirilen (Sports Mental Toughness Questionnaire) ve Pehlivan ve Dinç (2017) tarafından da Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan; toplamda 14 maddeden ve 3 faktörlü bir yapıdan oluşan ‘Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD)’ kullanılmıştır.

Ölçeğin birinci alt boyutu (Güven) 5; diğer iki alt boyutu (Bağlılık, Kontrol) ise 4 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.

Tablo 5. Sporda Mental Dayanıklılık Envanterinin Alt Boyutları ve Puanlamaları

Alt Boyutlar	Madde No	Puanlama	
		Hiç Doğru Değil (1)	Kesinlikle Doğru (5)
Güven	1-2-3-4-5	5	1
Bağlılık	6-7	5	1
	8-9	1	5
Kontrol	10-11-12-13	1	5

Çalışmada Curling sporcularının hedef bağlılıklarını ölçmek amacıyla Hollenbeck, Williams ve Klein’in (1989) 9 madde halinde tarafından geliştirilen; Klein, Wesson, Hollenbeck, Wright ve DeShon (2001) tarafından 5 madde halinde yeniden düzenlenen; Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılan ‘Hedef Bağlılık Ölçeği’ kullanılmıştır. Kullanılan ölçek, 5 sorudan oluşan ‘Kesinlikle Katılmıyorum (1)’, ‘Katılmıyorum (2)’, ‘Kararsızım (3)’, ‘Katılıyorum (4)’, ‘Kesinlikle Katılıyorum (5)’ cevaplarını içeren 5’li likert tipindedir.

Ölçeğin 1., 2. ve 4. maddeleri ters puanlanmakta ve ölçekten alınan puanların artması hedef bağlılığı düzeyinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25’tir.

Tablo 6. Hedef Bağlılığı Ölçeğinin Puanlaması

Madde No	Puanlama	
	Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-2-4	5	1
3	1	5

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında sporcular tarafından doldurulan anketler değerlendirilerek tamamı geçerli olan formlar elektronik ortama aktarılıp verilerin analizi için kodlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler, bir istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, yüzdelik dağılım, standart sapma); bağımsız değişkenler ile SMD ve hedef bağlılığı düzeyi arasındaki farklılaşmayı belirlemek için ise Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri; ANOVA testi sonrasında gruplar arasındaki farklılaşmada ise ve Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar $p < .05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir (Bursal, 2019; Büyüköztürk vd., 2012).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerinin Dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans f	Yüzde %
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
Aile Yapısı	Çekirdek	76	83,5
	Geniş	15	16,5
Aile Aylık Toplam Geliri	1000-3000 TL arası	39	42,9
	3001-5000 TL arası	26	28,6
	5001 TL ve üzeri	26	28,6

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların demografik özellikleri Tablo 7’de gösterilmiştir. Tabloya 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. Katılımcıların %83,5’inin çekirdek, %16,5’inin ise geniş yapıdaki ailelere mensup oldukları tespit edilmiştir.

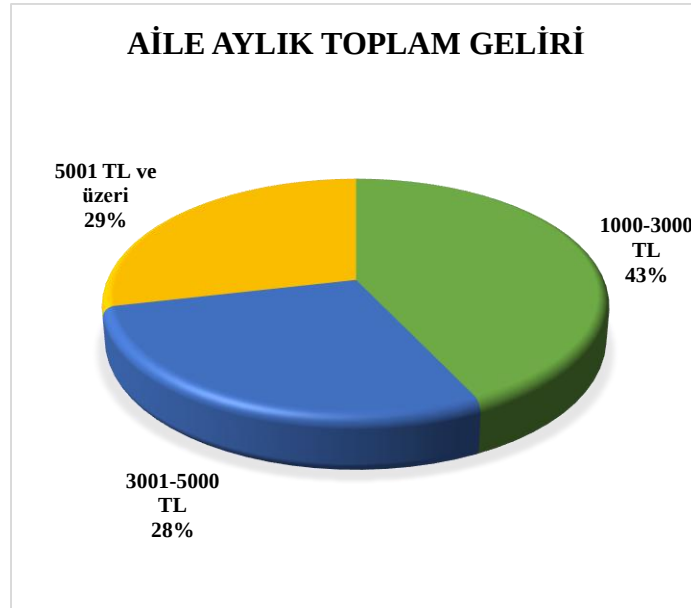
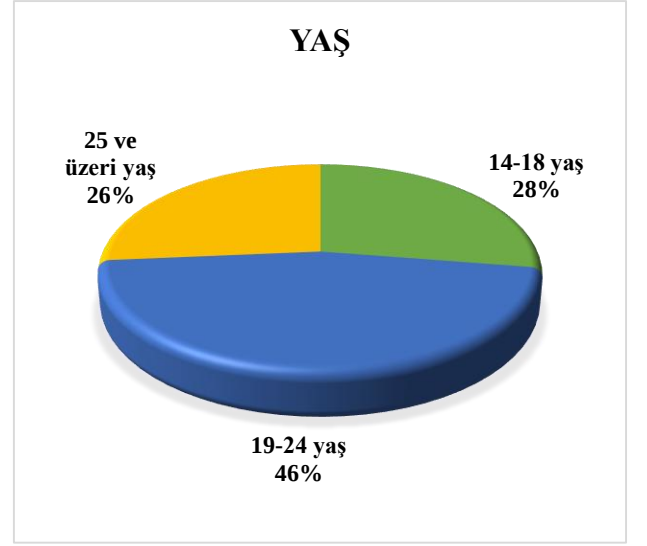
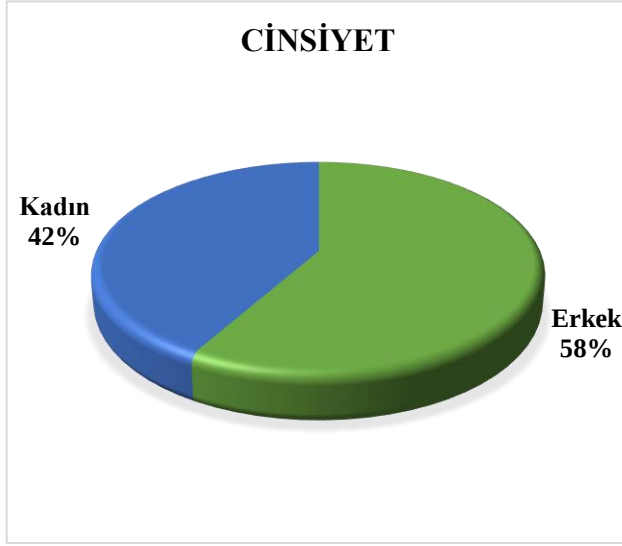
Tablo 7’ye göre sporcuların ailelerinin aylık toplam gelirleri büyük oranda (%42,9) 1000-3000 TL arasındadır. Ayrıca 3001-5000 TL ve 5001 TL ve üzeri aylık toplam gelire sahip olan ailelerin oranlarının eşit (%28,6) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Sporcuların Spora İlişkin Bazı Özelliklerinin Dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans f	Yüzde %
Haftalık Toplam Spor Yapma Süresi	1-10 saat	52	57,1
	11-20 saat	31	34,1
	21-30 saat	8	8,8
Curling Deneyim Süresi	1-3 yıl	57	62,6
	4 yıl ve üzeri	34	37,4
Bir Spor Kulübüne Mensup Olma Durumu	Evet	61	67,0
	Hayır	30	33,0
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	35	38,5
	Hayır	56	61,5
Curling Sporunda Belirlenen Hedefler	Milli Takıma Seçilmek	39	42,9
	Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak	27	29,6
	Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek	10	11,0
	Hedefim Yok	15	16,5

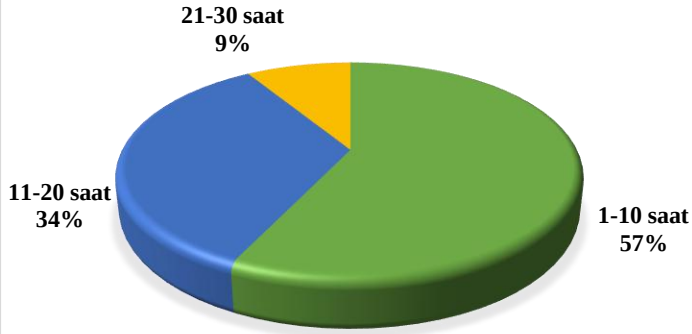
Çalışma grubunun vermiş olduğu bilgilere göre sporcuların % 57,1'i haftalık toplam 1-10 saat arası spor yaparken, % 34'i 11-20 saat, %8,8'i de 21-30 saat spor yapmaktadır. Sporcuların % 62,6'sının 1-3 yıl, % 37,4'sinin ise 4 yıl ve üzeri sürelerde bu spor branşında mücadele ettikleri görülmektedir. Bu sporcuların % 33'ü bir spor kulübüne mensup iken % 67'si herhangi bir spor kulübüne mensup değildir.

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların % 61,5'inin milli sporcu olduğu görülmektedir. Son olarak, çalışma grubuna Curling sporundaki hedefleri sorulduğunda sporcuların % 42,9'u 'Milli Takıma Seçilmek' % 29,6'sı 'Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak', % 16,5'si 'Hedefim Yok', % 11,0' i ise 'Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek' cevabını vermiştir.

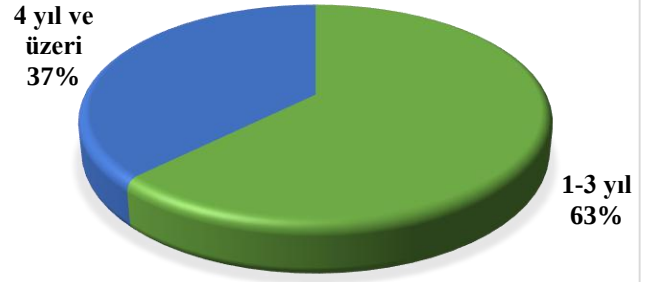


Şekil 13. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin pasta dilimi gösterimleri

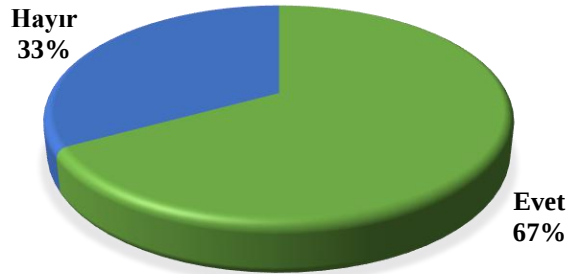
HAFTALIK TOPLAM SPOR YAPMA SÜRESİ



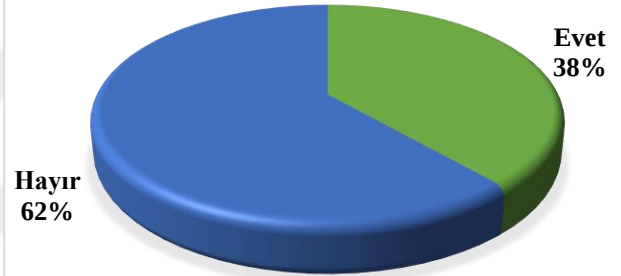
CURLING DENEYİM SÜRESİ



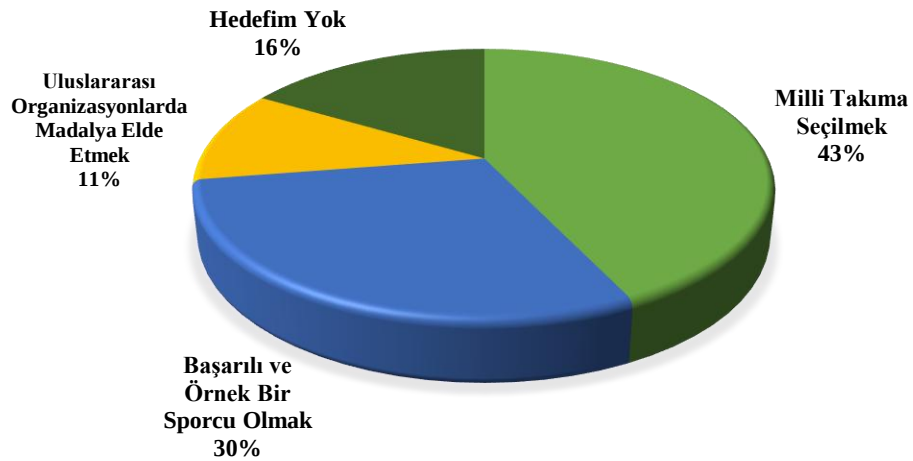
BİR SPOR KULÜBÜNE MENSUP OLMA DURUMU



MİLLİ SPORCU OLMA DURUMU



CURLING'DE BELİRLLENEN HEDEFLER



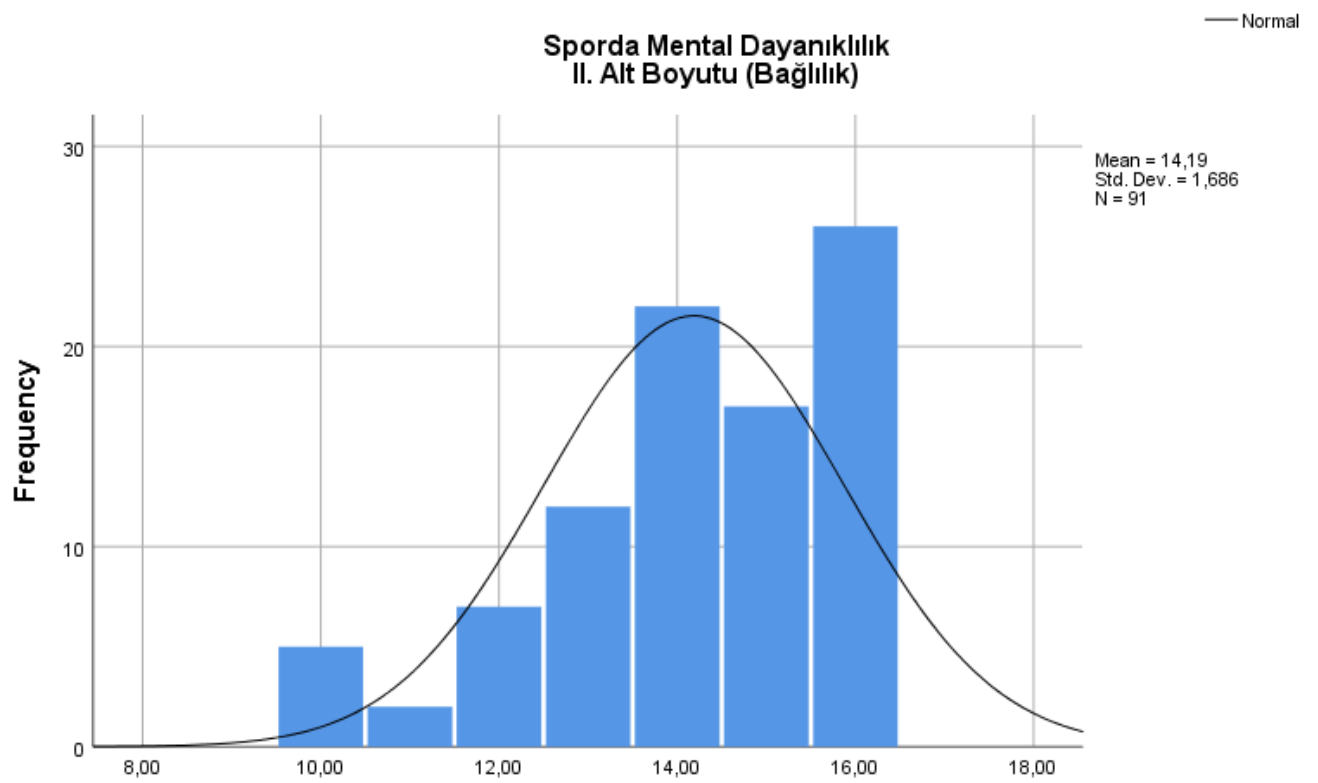
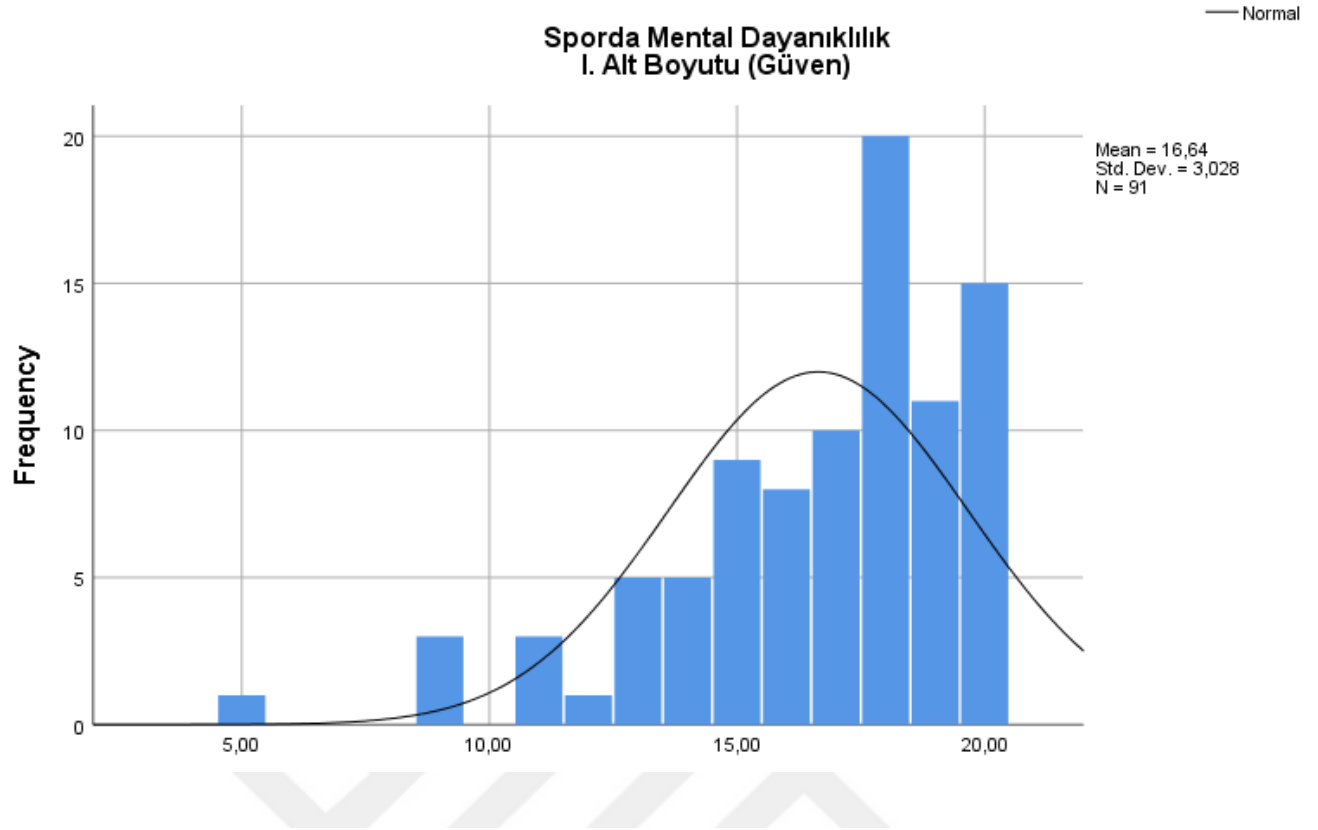
Şekil 14. Araştırmaya katılan sporcuların spora ilişkin bazı özelliklerinin pasta dilimi gösterimleri

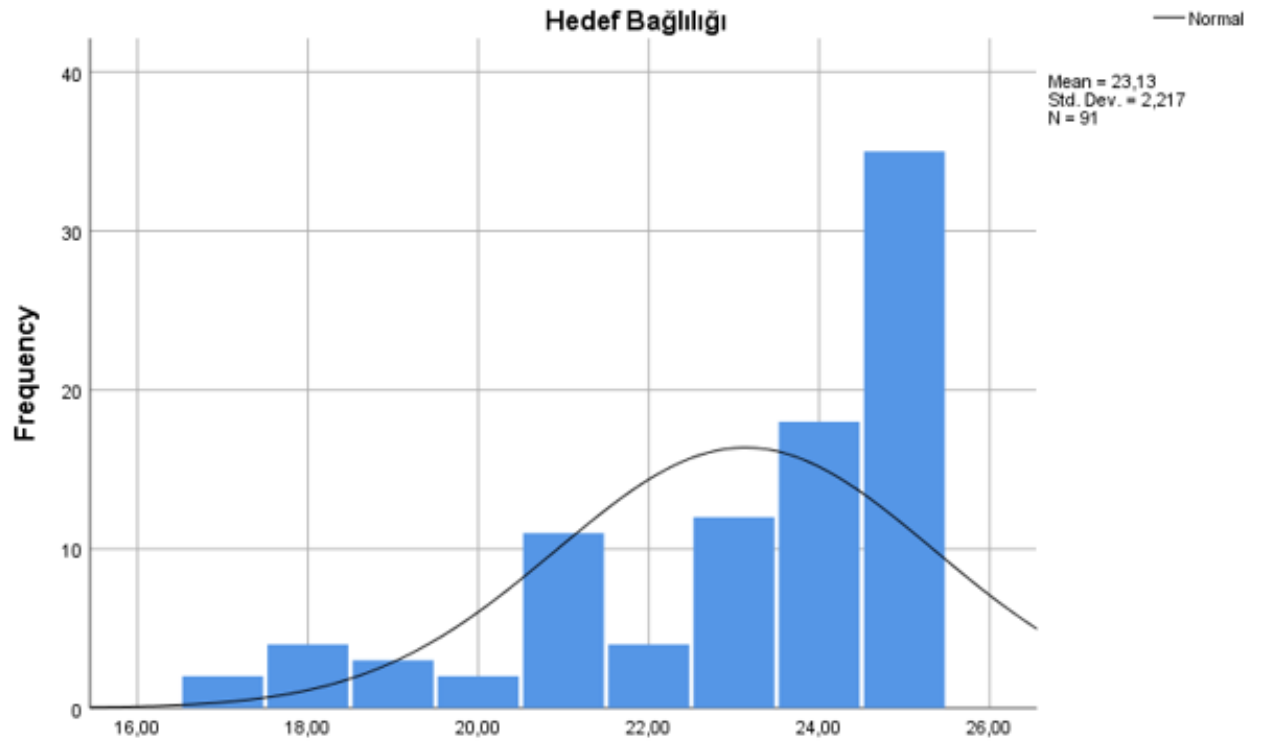
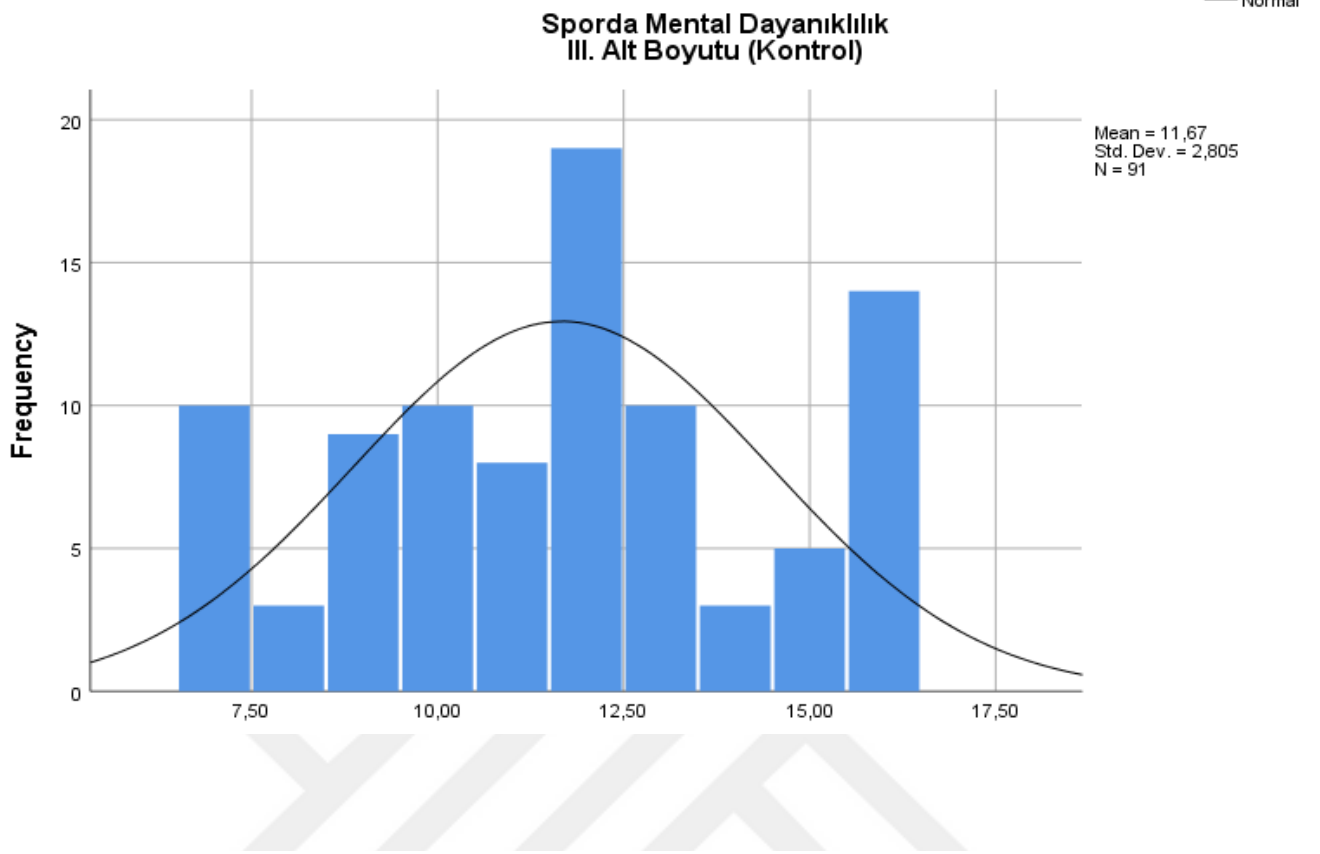
Tablo 9. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarına Göre Yapılan Normallik Dağılım Testi Sonuçları

	SMD I. Alt Boyutu (Güven)	SMD II. Alt Boyutu (Bağlılık)	SMD III. Alt Boyutu (Kontrol)	Hedef Bağlılığı
N	91	91	91	91
Ortalama	16,637	14,187	11,670	23,132
Orta Değer (Medyan)	18,00	14,00	12,00	24,00
Tepe Değeri (Mode)	18,00	16,00	12,00	25,00
Standart Sapma	3,027	1,686	2,805	2,217
Çarpıklık (Skewness)	-1,292	-,856	-,002	-1,196
Çarpıklığın Standart Hatası	,253	,253	,253	,253
Basıklık (Kurtosis)	1,922	,153	-,897	,505
Basıklığın St. Hatası	,500	,500	,500	,500
En Düşük	5,00	10,00	7,00	17,00
En Yüksek	20,00	16,00	16,00	25,00

Verilerin normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde SMD güven alt boyutunda çarpıklık değeri **-1,292** basıklık değeri **1,922**; bağlılık alt boyutunda çarpıklık değeri **-,856**, basıklık değeri **,153**; kontrol alt boyutunda çarpıklık değeri **-,002**, basıklık değeri **-,897**; hedef bağlılığı ölçeğinde ise çarpıklık değeri **-1,196**, basıklık değeri ise **,505** olarak bulunmuştur.

Buna göre SMD alt boyutlar ve hedef bağlılığı puanlarında çarpıklık ve basıklık değerleri **-1.0 ~ +1.0** (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013); **-1.5 ~ +1.5** (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve **-2.0 ~ +2.0** (George ve Mallery, 2010) aralığında olduğundan, veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple, çalışmanın istatistiksel analizlerinde *parametrik testler* kullanılmıştır.





Şekil 15. SMD alt boyutlar ve hedef bağlılığı puanlarının dağılımının grafiksel görünimleri

Tablo 10. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p	Fark
SMD Güven	Erkek	53	16,547	3,539	-,360	,719	-
	Kadın	38	16,763	2,161			
SMD Bağlılık	Erkek	53	14,698	1,475	3,642	,000*	1>2 Fark: 1,225
	Kadın	38	13,473	1,720			
SMD Kontrol	Erkek	53	12,019	2,679	1,407	,163	-
	Kadın	38	11,184	2,939			
Hedef Bağlılığı	Erkek	53	23,264	2,246	,670	,505	-
	Kadın	38	22,947	2,193			

*Erkek (1), Kadın (2)

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.

Diğer taraftan, sporcuların hedefe bağlılıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; hedefe bağlılıkta erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Yaş Aralığı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
SMD Güven	14-18 (1)	25	16,80	5,66	2,38	0,098	-
	19-24 (2)	42	15,97	2,39			
	25 yaş ve üzeri (3)	24	17,62	3,08			
SMD Bağlılık	14-18 (1)	25	14,20	3,32	1,01	0,368	-
	19-24 (2)	42	14,40	3,02			
	25 yaş ve üzeri (3)	24	13,79	1,47			
SMD Kontrol	14-18 (1)	25	11,48	1,45	0,08	0,923	-
	19-24 (2)	42	11,76	2,20			
	25 yaş ve üzeri (3)	24	11,70	1,68			
Hedef Bağlılığı	14-18 (1)	25	23,64	1,84	4,28	0,028*	1>3
	19-24 (2)	42	23,45	2,21			Fark: 1,598
	25 yaş ve üzeri (3)	24	22,04	2,29		0,031*	2>3 Fark: 1,410

* 14-18 (1), 19-24 (2), 25 yaş ve üzeri (3)

Tablo 11 incelendiğinde sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sporcuların yaşları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. ANOVA testinden sonra yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma analizi, 14-18 ve 19-24 yaş arası sporcuların hedef bağlılığı düzeylerinin 25 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksek olduğunu işaret etmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	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		
Hedef Bağlılığı	Lise	33	23,424	2,358	,488	,615
	Lisans	50	23,000	2,138		
	Lisansüstü	8	22,750	2,251		

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. Sporcuların öğrenim düzeyleri ile hedef bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı; öğrenim düzeyi arttıkça hedefe bağlılıkta alınan puan ortalamalarının düştüğü elde edilen bir diğer analiz sonucudur.

Tablo 13. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Aile Yapısı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Aile Yapısı	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
SMD Güven	Çekirdek	76	16,750	3,107	,797	,427
	Geniş	15	16,066	2,604		
SMD Bağlılık	Çekirdek	76	14,302	1,720	1,485	,141
	Geniş	15	13,600	1,404		
SMD Kontrol	Çekirdek	76	11,697	2,870	,206	,837
	Geniş	15	11,533	2,531		
Hedef Bağlılığı	Çekirdek	76	23,223	2,246	,888	,377
	Geniş	15	22,666	2,193		

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin aile yapıları değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak SMD alt boyutlarının tümünde çekirdek aile yapısındaki sporcuların puan ortalamalarının geniş aile yapısına mensup sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların aile yapıları ile hedef bağlılıkları arasındaki ise yine anlamlı bir farklılık olmadığı, benzer şekilde çekirdek aileye mensup sporcuların puan ortalamalarının geniş aileye mensup sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Aile Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Aile Aylık Toplam Geliri	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
SMD Güven	1000-3000 TL	39	16,717	2,937	,729	,485	-
	3001-5000 TL	26	16,076	3,321			
	5001 TL ve üzeri	26	17,076	2,883			
SMD Bağlılık	1000-3000 TL	39	14,384	1,407	1,136	,326	-
	3001-5000 TL	26	13,769	1,727			
	5001 TL ve üzeri	26	14,307	1,995			
SMD Kontrol	1000-3000 TL	39	11,512	3,085	2,221	,115	-
	3001-5000 TL	26	12,576	2,468			
	5001 TL ve üzeri	26	11,000	2,529			
Hedef Bağlılığı	1000-3000 TL	39	23,948	1,716	5,922	,003*	1>3
	3001-5000 TL	26	22,884	2,337			Fark:
	5001 TL ve üzeri	26	22,153	2,378			1,794

* 1000-3000 TL (1), 3001-5000 TL (2), 5001 TL ve üzeri (3)

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu bağımsız değişken ile sporcuların hedef bağlılıkları arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonrasında, ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın 1000-3000 TL ile 5001 TL ve üzeri gelir düzeyleri arasında 1000-3000 TL grubu lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Haftalık Toplam Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Haftalık Toplam Spor Yapma Süreleri	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
SMD Güven	1-10 saat	52	16,750	2,841	,119	,888
	11-20 saat	31	16,419	3,631		
	21-30 saat	8	16,750	1,488		
SMD Bağlılık	1-10 saat	52	14,307	1,732	,522	,595
	11-20 saat	31	13,935	1,651		
	21-30 saat	8	14,375	1,597		
SMD Kontrol	1-10 saat	52	11,480	2,900	,979	,380
	11-20 saat	31	12,193	2,821		
	21-30 saat	8	10,875	1,885		
Hedef Bağlılığı	1-10 saat	33	23,269	2,133	2,387	,098
	11-20 saat	50	22,580	2,486		
	21-30 saat	8	24,375	,517		

Çalışmaya dâhil olan sporcuların haftalık toplam spor yapma süreleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporcuların hedef bağlılıkları ile bu bağımsız değişken arasında yine anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak 21-30 saat arası spor yapan sporcuların puan ortalamalarının diğer iki grubun puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Curling Deneyim Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Curling Deneyim Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
SMD Güven	1-3 yıl	57	17,140	2,628	1,949	,056
	4 yıl ve üzeri	34	15,794	3,479		
SMD Bağlılık	1-3 yıl	57	14,280	1,687	,686	,495
	4 yıl ve üzeri	34	14,029	1,696		
SMD Kontrol	1-3 yıl	57	11,438	2,815	1,021	,310
	4 yıl ve üzeri	34	12,058	2,784		
Hedef Bağlılığı	1-3 yıl	57	23,350	1,903	1,127	,265
	4 yıl ve üzeri	34	22,764	2,652		

Araştırma grubunun Curling deneyim süreleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna bu analiz sonrasında ulaşılmıştır. SMD güven ve SMD bağlılık alt boyutlarında ise 1-3 yıl arası Curling yapan sporcuların puan ortalamalarının 4 yıl ve üzeri grubu puan ortalamalarından daha yüksek; SMD kontrol alt boyutunda ise daha düşük olduğu Tablo 14’te görülmektedir.

Sporcuların, Curling deneyim süreleri ile hedefe bağlılıkları arasında bir farklılaşma olmadığı ancak, 1-3 yıl arası Curling yapan sporcuların puan ortalamalarının 4 yıl ve üzeri Curling yapan sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu, bu test sonrası elde edilen bir diğer sonuçtur.

Tablo 17. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Bir Spor Kulübüne Mensup Olma Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Bir Spor Kulübüne Mensup Olma	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
SMD Güven	Evet	61	16,819	2,572	,818	,416
	Hayır	30	16,266	3,814		
SMD Bağlılık	Evet	61	14,360	1,472	1,265	,212
	Hayır	30	13,833	2,035		
SMD Kontrol	Evet	61	11,704	2,691	,167	,868
	Hayır	30	11,600	3,069		
Hedef Bağlılığı	Evet	61	23,295	2,354	1,001	,319
	Hayır	30	22,800	1,901		

Tablo 17 incelendiğinde sporcuların bir spor kulübüne mensup olma durumları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer taraftan, SMD'nin tüm alt boyutlarında bir spor kulübüne mensup olan sporcuların puan ortalamalarının bir spor kulübüne mensup olmayan sporcuların puan ortalamalarından daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Katılımcıların hedefe bağlılıkların bu bağımsız değişkene göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak, bir spor kulübüne mensup olan sporcuların puanlarının diğer grubun puanlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Milli Sporcu Olma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p	Fark
SMD Güven	Evet	35	17,914	1,884	3,788	,000*	1>2 Fark: 2, 075
	Hayır	56	15,839	3,334			
SMD Bağlılık	Evet	35	14,514	1,597	1,474	,144	-
	Hayır	56	13,982	1,721			
SMD Kontrol	Evet	35	12,200	2,471	1,432	,156	-
	Hayır	56	11,339	2,968			
Hedef Bağlılığı	Evet	35	23,457	2,227	1,108	271	-
	Hayır	56	22,928	2,206			

*Milli Sporcu (1), Milli Sporcu Değil (2)

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.

Katılımcıların hedefe bağlılıklarının ise milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; milli sporcuların puan ortalamalarının milli sporcu olmayan sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 19. Katılımcıların SMD Alt Boyut ve Hedef Bağlılığı Puanlarının Curling Sporunda Belirlenen Hedefler Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

SMD Alt Boyutlar ve Hedef Bağlılığı	Hedefler	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
SMD Güven	Milli Takıma Seçilmek	39	16,333	2,831	1,283	,285	-
	Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak	27	16,185	3,823			
	Uluslararası Org. 'larda Madalya Elde Etmek	10	17,200	2,440			
	Hedefim Yok	15	17,866	1,922			
SMD Bağlılık	Milli Takıma Seçilmek	39	14,359	1,441	3,515	,035*	1>3 Fark: 1,359
	Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak	27	14,629	1,690			
	Uluslararası Org. 'larda Madalya Elde Etmek	10	14,100	1,449			
	Hedefim Yok	15	13,000	2,000			
SMD Kontrol	Milli Takıma Seçilmek	39	11,871	2,839	1,280	,286	-
	Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak	27	11,185	2,815			
	Uluslararası Org. 'larda Madalya Elde Etmek	10	13,000	2,581			
	Hedefim Yok	15	11,133	2,748			
Hedef Bağlılığı	Milli Takıma Seçilmek	39	23,794	1,559	3,469	,011*	1>3 Fark: 2,061
	Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak	27	23,037	2,579			
	Uluslararası Org. 'larda Madalya Elde Etmek	10	22,900	3,212			
	Hedefim Yok	15	21,733	1,624			

* Milli Takıma Seçilmek (1), Başarılı ve Örnek Bir Sporcu Olmak (2), Uluslararası Org. 'larda Madalya Elde Etmek (3), Hedefim Yok (4)

Katılımcıların Curling'deki hedefleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında yalnızca SMD bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu tespite göre, SMD bağlılık alt boyutunda hedefi 'Milli Takıma Seçilmek' olan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin, hedefi 'Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek' olan sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların hedefleri ile hedef bağlılıkları arasında yine anlamlı bir farklılaşma olduğu; hedefi 'Milli Takıma Seçilmek' olan sporcuların hedef bağlılığı düzeylerinin hedefi 'Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek' olan sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, araştırmamızın problemini oluşturan alt problemler başlıklar halinde verilmiş ve her bir alt probleme ait elde edilen sonuçlar, mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı envanterleri kullanılarak gerçekleştirilen diğer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

1. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Elde edilen verilerin analizleri sonrasında bu çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcuların cinsiyetleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında sadece SMD'nin bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, erkek sporcuların bağlılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca SMD bağlılık ve SMD kontrol alt boyutlarında yine erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

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 vd. (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.

Diğer taraftan, analizler sonrasında araştırmamızın örneklem grubunu oluşturan sporcuların cinsiyetleri ile hedef bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; ancak erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yıldız (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada elde edilen hedef bağlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu çalışmamızın sonucuyla örtüşmektedir. Benzer şekilde Fishbach ve Dhar (2005), De Clercq, Menzies, Diochon ve Gasse (2009) ile Oettingen, Mayer, Timur Sevincer, Stephens, Pak ve Hagenah (2009), hedef bağlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edememişlerdir. Ancak Sandler (2002)'in çalışması sonrası elde ettiği cinsiyet ile hedef bağlılığını arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucu, çalışmamızın sonucuyla çelişmektedir.

Toplum tarafından biçilen rollerin ve kalıplaşmış yargıların etkisiyle, bireylerden beklenen davranış ve kişilik özellikleri cinsiyet farklılığıyla ilişkilendirilebilir. Özellikle erkek bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik anlamda güçlü olmaları gerektiği algısı (Savaş, 2018), bu anlamda erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyine sahip olmaları sonucunu doğurabilir. Bu sebeple, erkek ve kadın sporcular arasında oluşan bu farklılığın kaynağı sosyokültürel bir temele dayandırılabilir.

2. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmamız sonrası elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sporcuların yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, Kalkavan, Acet ve Çakır (2017) da sporcuların yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Peke (2020)'nin 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 vd. (2008); Connaughton ve Hanton (2008) ve Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmada, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin de arttığına dair sonuçlar yer almaktadır. Bu sonuçlar ise çalışmamızın sonucuyla çelişmektedir.

Çalışma grubumuzun yaşları ile hedef bağılıkları arasındaki farklılaşmayı incelemek üzere yapılan analiz sonrasında 14-18 ve 19-24 yaş arası sporcuların hedef bağılılığı düzeylerinin 25 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çekceoglu (2019), yapmış olduğu yüksek lisans tezi çalışması sonrasında katılımcıların hedef bağılıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Benzer şekilde Salim (2018) de Oryantiring sporcularının hedef bağılıklarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, araştırmamızın sonucuyla çelişmektedir. Çalışmamız sonrasında elde edilen bulgulara göre, bireylerin hedeflerine olan bağılılık düzeylerinin zamana bağlı olarak değişim gösterebileceği ve hedeflere olan bağılılığın zaman içerisinde artabileceği söylenebilir.

3. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağılılık düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcuların öğrenim düzeyleri ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak lisansüstü öğrenim düzeyindeki sporcuların SMD puan ortalamalarının diğer öğrenim düzeyindeki sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin eğitim düzeylerinin arttıkça edinilen bilgi, birikim ve bakış açısı sayesinde mental anlamda dayanıklılık düzeylerinin de artacağı öngörülen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamızın 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 etmiştir.

Diğer taraftan, araştırmamıza katılan sporcuların öğrenim düzeyleri ile hedef bağılılıkları anlamlı bir farklılaşma tespit edilememesine rağmen öğrenim düzeyi arttıkça hedef bağılılığı puan ortalamalarının ters orantılı şekilde düştüğü görülmüştür.

4. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağılılık düzeyleri ile mensup oldukları aile yapıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmaya dâhil olan sporcuların mensup oldukları aile yapıları ile mental dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak çekirdek aile yapısına mensup olan sporcuların puan ortalamalarının diğer grubun puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç dışında, sporcuların hedef bağılılıklarının aile yapısı değişkenine göre farklılaşmadığı ancak yine çekirdek aile yapısına mensup olan sporcuların puan ortalamalarının diğer grubun puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonrasında bir farklılaşma tespit edilememesine rağmen puan ortalamalarının çekirdek ailelere mensup sporcuların lehine fazla olması, bireylerin başarı elde etme anlamında nispeten daha fazla imkâna ve güdülenmişlik düzeyine sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir.

5. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağılılık düzeyleri ile haftalık toplam spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışmaya dâhil olan sporcuların haftalık toplam spor yapma süreleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların hedef bağılılıkları ile bu bağımsız değişken arasında yine anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak 21-30 saat arası spor yapan sporcuların puan ortalamalarının diğer iki grubun puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

6. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağılılık düzeyleri ile ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analiz sonrasında katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri ile SMD düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Peke (2020), çalışması sonrasında ekonomik anlamda daha iyi durumda olan ailelere mensup olan sporcuların mental dayanıklılık puanlarının diğer grupların puanlarından daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızın sonucuyla örtüşmemektedir.

Sporcuların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri ile hedef bağılılıkları arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiş; ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın 1000-3000 TL ile 5001 TL ve üzeri gelir düzeyleri arasında 1000-3000 TL grubu lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuç, düşük gelirli ailelere mensup olan bireylerin içinde bulundukları nispeten olumsuz durumu

düzeltebilmek adına sahip oldukları hedeflere daha fazla bağlılık gösterdikleri ve olumsuzluklara rağmen hedeflerinden vazgeçemedikleri şeklinde yorumlanabilir.

7. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile Curling deneyim süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma grubunun Curling deneyim süreleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak SMD güven ve SMD bağlılık alt boyutlarında 1-3 yıl arası Curling yapan sporcuların puan ortalamalarının 4 yıl ve üzeri grubu puan ortalamalarından daha yüksek, SMD kontrol alt boyutunda ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, Çakmak (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda Oryantiring sporcularının mental dayanıklılık düzeyinin spor deneyimi süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Türkoğlu (2019) ve Akılveren (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda da mental dayanıklılık düzeyinin spor deneyimi süresine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Diğer taraftan, Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) çalışmalarında takım sporu yapan sporcuların SMD güven ve SMD bağlılık alt boyutlarında spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmiş; 1-3 yıl ve 7-9 yıldır aktif olarak spor yapan gruba göre 10 yıl ve üzeri sürede spor yapan grubun lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Peke (2020) de yapmış olduğu araştırmasında spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar ise çalışmamızda elde edilen sonuçla bağdaşmamaktadır.

Bunun yanı sıra, sporcuların Curling deneyim süreleri ile hedefe bağlılıkları arasında bir farklılaşma olmadığı ancak, 1-3 yıl arası Curling yapan sporcuların puan ortalamalarının 4 yıl ve üzeri grubu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sporcuların deneyim süreleri göz önünde bulundurulduğunda, zamanla spora olan ilgi, istek ve heyecanlarının spora başlanılan ilk yıllardaki gibi olmadığı, buna bağlı olarak da hedeflere olan bağlılıklarının süreç içerisinde azalabileceği söylenebilir.

8. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile bir spor kulübüne mensup olma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmaya katılan sporcuların bir spor kulübüne mensup olma durumları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer taraftan, SMD alt boyutunda bir spor kulübüne mensup olan sporcuların puan ortalamalarının

bir spor kulübüne mensup olmayan sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde katılımcıların hedefe bağlılıkların bu bağımsız değişkene göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak, bir spor kulübüne mensup olan sporcuların puan ortalamalarının diğer grubun puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir spor kulübüne mensup olan sporcuların planlı, programlı ve disiplinli bir çalışma sistemi içerisinde yer almaları, mental anlamda daha dayanıklı olma ve hedeflerine daha fazla bağlı kalabilme noktasında sporculara fayda sağlayabilir. Sonuç olarak mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinde ortaya çıkan puan farkı bu gerekçeye dayandırılabilir.

9. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile milli sporcu olma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışmaya katılan milli sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin güven alt boyutunda milli olmayan sporculara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın 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. Bu sonuçlar çalışmamızın sonucuyla çelişmektedir.

Katılımcıların hedefe bağlılıklarının ise milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; milli sporcuların puan ortalamalarının milli sporcu olmayan sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamız sonrası elde edilen bu bulgulara göre milli takım düzeyinde antrenörler, spor psikologları ve profesyonel yöneticilerle birlikte çalışma imkânı bulan milli sporcuların sunulan destek ve hizmetler sayesinde mental anlamda kendilerini daha iyi hissettikleri ve olumsuzluklara rağmen hedeflerine daha fazla bağlı kaldıkları söylenebilir.

10. Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri ile Curling sporunda belirledikleri hedefleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmaya katılan sporcuların bu kategoride verdikleri yanıtlara göre, sporcuların hedefleri ile mental dayanıklılık düzeyi arasında sadece SMD bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre, bağlılık alt boyutunda hedefi ‘Milli Takıma Seçilmek’ olan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin hedefi ‘Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek’ olan sporculardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sporcuların hedefleri ile hedef bağılılıkları arasında yine anlamlı bir farklılaşma olduğu ve hedefi ‘Milli Takıma Seçilmek’ olan sporcuların hedef bağılılığı düzeylerinin hedefi ‘Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek’ olan sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ülkesini uluslararası ölçekte temsil edebilme, spor tarihinde kalıcı bir iz bırakabilme ve kendini gerçekleştirebilme, bir sporcunun en önemli amaçları arasında sayılabilir. Bu amacı gerçekleştirebilmek adına da sporcuların mental anlamda dayanıklı olma ve hedeflerine bağlı kalma gerekliliği, hedefi milli takıma seçilmek olan sporcuların mental dayanıklılık ve hedef bağılılığı düzeylerinin yüksek olması sonucunu ile ilişkilendirilebilir.

Sonuç

Bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan Curling sporcularının,

1. Cinsiyetleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında sadece SMD’nin bağılılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuca göre, erkek sporcuların bağılılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeyleri kadın sporculara nazaran daha yüksektir. Sporcuların cinsiyetleri ile hedef bağılılıkları arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur.
2. Yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. 14-18 ve 19-24 yaş arası sporcuların hedef bağılılığı düzeyleri 25 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksektir.
3. Öğrenim düzeyleri ile mental dayanıklılık ve hedef bağılılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.
4. Mensup oldukları aile yapıları ile mental dayanıklılık ve hedef bağılılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Ancak her iki değişkende de çekirdek aile yapısına mensup olan sporcuların puan ortalamaları diğer grubun puan ortalamalarından daha yüksektir.
5. Haftalık toplam spor yapma süreleri ile mental dayanıklılık ve hedef bağılılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.
6. Ailelerinin aylık toplam gelir düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ailelerin aylık toplam gelir düzeyleri ile hedef bağılılıkları arasında ise anlamlı bir farklılaşma vardır. Buna göre 1000-3000 TL arası gelire sahip ailelere mensup sporcuların hedef bağılılıkları, 5001 TL ve üzeri gelire sahip ailelere mensup sporculara göre daha yüksektir.
7. Haftalık toplam spor yapma süreleri ile mental dayanıklılık ve hedef bağılılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

8. Curling deneyim süreleri ile mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.
9. Bir spor kulübüne mensup olma durumları ile mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.
10. Milli sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri milli olmayan sporcuların düzeylerine göre güven alt boyutunda daha yüksektir. Milli olma durumu ile hedefe bağlılığı düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılaşma yoktur.
11. Hedefi ‘Milli Takıma Seçilmek’ olan sporcuların güven alt boyutunda mental dayanıklılık düzeyleri ile hedef bağlılığı düzeyleri, hedefi ‘Uluslararası Organizasyonlarda Madalya Elde Etmek’ olan sporculardan daha yüksektir.

Öneriler

1. Bu araştırmanın örneklem grubunu sadece Curling sporcularının oluşturması bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Bu durumda, diğer spor dallarında da mental dayanıklılık ve hedefe bağlılığı envanterlerinin çalışılmasının spor bilimine katkı sağlayacağı,
2. Bu çalışmada kullanılan bağımsız değişkenler dışında farklı değişkenlerin ele alınarak sporcuların mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin incelemesinin literatüre bilgi birikimi anlamında katkılar sunacağı,
3. Mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı envanterlerinin bazı değişkenlere göre zamana bağlı değişimini incelemek adına boylamsal çalışmaların yapılmasının veya bu konuların farklı desenlerde çalışılmasının bir çeşitlilik sağlayabileceği,
4. Mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı envanterlerinin özsaygı, özgüven, güdülenme, kaygı düzeyi, başa çıkma ve optimal performans duygu durumu gibi farklı envanterlerle birlikte çalışılmasının sporcuları etkileyen psikolojik faktörlerin daha derin analiz edilmesi noktasında fayda sağlayacağı,
5. Mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı kavramları farklı kültürlerde çalışılmasının karşılaştırmalı bir tartışmaya olanak tanıyabileceği,
6. Fiziksel olduğu kadar psikolojik unsurların oldukça önemli olduğu Curling sporunda, yüksek performans beklentisi ile birlikte ortaya çıkan duygu durum değişikliklerine uyum sağlama ve yıpratıcı stresle başa çıkma noktasında sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin ve hedefe olan bağlılıklarını arttırılmasında sporcuların aile, takım arkadaşları, antrenörler, yöneticiler ve spor psikologları ile paylaşımda bulunmalarının, bahsedilen olumsuzlukları en aza indirgenmesinde fayda sağlayacağı,
7. Sporculara, alanında uzman kişilerce profesyonel destek ve hizmet sunulmasının sosyal ve sportif anlamda sporcuların başarılarına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Akılveren, P. (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
2. Aktaş, Ö. (2019). Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
3. Altıntaş, A., Kuruç Bayar P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27 (4), ss. 162–171
4. Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporü Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), ss.20-33.
5. Arends, R. I., Kilcher, A. (2010). Teaching for Student Learning: Becoming an Accomplished Teacher. Routledge: New York, London.
6. Atkinson, J. W. (1983). Personality, Motivation, and Action: Selected Papers. Praeger Publishers.
7. Aydın, F. A. (2020) Taekwondocuları Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
8. Başer, B. (2019). Voleybolcuları Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
9. Bayrakdaroğlu, S. (2014). Taekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
10. Biçer, T. (2018). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans. 20. Yıl Özel Baskısı, İstanbul: Beyaz Yayınları, 19, ss.103-107.
11. Boven'Eerdı, T. J., Botell, R. E., Wade, D. T. (2009). Writing Smart Rehabilitation Goals and Achieving Goal Attainment Scaling: A Partical Guide. Clinical Rehabilitation, pp. 352-361.
12. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), pp. 209-227.
13. Bursal, M. (2019). SPSS ile Temel Veri Analizleri. Ankara: Anı Yayıncılık.
14. Burton, B., Naylor, B., Holliday, B. (2001). Goal Setting in Sport: Investigating the Goal Effectiveness Paradox. R. Singer, h. Hausenblas, c. Janelle (eds.), Handbook of Sport Psychology, pp. 497-528.
15. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

16. Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E., Kozlowski, S. W. (2009). The Motivating Potential of Teams: Test and Extension of Cross-Level Model of Motivation in Teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), pp. 45-55.
17. Chung CH, Sung CH. (1996). The Effects of Achievement Goal Orientations And Goal-Setting Styles on Motivational Behavior and Sport Performance. *SNU J Educ Res*, 6, pp. 108-119.
18. Clough, P.J., Earle, K, Sewell, D. (2002). *Solutions in Sport Psychology. Mental Toughness: The Concept and It's Measurement*. 1st Ed., Thomson Publishing, London. pp. 32-43.
19. Connaughton, D., Hanton, S. (2008). *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Chapter 9: Mental toughness in Sport: Conceptual and Practical Issues. 1st, Routledge, London. pp. 317-346.
20. Cox, R. H. (2012). *Psychological Skills Training*. In *Sport Psychology* Cox, R. H. (Eds.), Concepts and Applications, 7th ed. New York: McGraw-Hill. pp. 297.
21. Crust, L. (2008). A Review and Conceptual Reexamination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, (45), pp.576-583.
22. Crust, L., Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*. 10(43), pp. 51-86.
23. Crust, L., Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. (2), pp. 21-32.
24. Curling ve Müsabaka Kuralları, Türkiye Curling Federasyonu, (2020)
Erişim Adresi:
http://curling.gov.tr/uploads/images/post/curling_kural_kitapcigi_ekim_2020.pdf
Erişim Tarihi: 03.11.2020
25. Çakmak, E. (2019). *Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
26. Çekceoğlu, H. (2019). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
27. De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., Gasse, Y. (2009). Explaining Nascent Entrepreneurs Goal Commitment: An Exploratory Study. *Journal of Small Business and Entrepreneurship*, 22(2), pp. 123-140.
28. Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
29. Dergipark Akademik, 2020)
Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/search?q=§ion=articles> Erişim Tarihi: 03.11.2020
30. Doğan, E.K., Eygü, H. (2018). Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. (2), ss. 9-18

31. Duda, J. L. (1989). Goal Perspectives, Participation and Persistence in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), pp.42–56.
32. Duda, J., Treasure, D. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, pp. 59-80.
33. Dumlu, Y. (2015). 15-16 Yaş Arası Curling Sporcularının Bazı Fiziksel ve Biyomotor Özelliklerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
34. 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), pp. 154-171.
35. Dünya Curling Federasyonu, (2020). Erişim Adresi: <https://worldcurling.org/about/curling/>, Erişim tarihi: 07.10.2020
36. Eberlin, A. (2016). The Flemish and The Game of Curling. Scotland and the Flemish People, University of St Andrews.
37. Efil, İ. (2006). İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon. 8. Baskı. İstanbul: Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.
38. Erez, M., Arad, R. (1986). Participative Goal-Setting: Social, Motivational, and Cognitive Factors. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), pp. 591-597.
39. Ertürk, S. (1984). Eğitimde Program Geliştirme, Ankara: Yelken Tepe Yayınları.
40. Farrokhi, A., Kashani, V., Motashare, E. (2011). Comparison of Mental Toughness of Contact and Non-Contact Men and Women Athletes in Different Skill Levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*, 3(8), pp. 71-86.
41. Fishbach, A., Dhar, R. (2005). Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), pp. 370-377.
42. Fişek, K. (1980). Spor Yönetimi. Ankara: A. Ü. S. B. F. Yayınları.
43. Garland, D.J., Barry, J.R. (1988). The Effects of Personality and Perceived Leader Behaviors on Performance in Collegiate Football. *The Psychological Record*, 38(2), pp.237-247.
44. George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update (10th ed.) Boston, Pearson.
45. Golby, J., Sheard, M. (2004). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 37(5), pp.933-942.
46. Goldberg, A.S. (1992). Training the Psychological Dimension. *Soccer Journal*. 37(1), pp. 58-60.
47. Gökmen, B. (2014). Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
48. Gölge, A. (2019). Taekwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat ili). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

49. Gucciardi, D. F., Gordon, S. (2009). Development and Preliminary Validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*. 27, pp. 1293-1310.
50. 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), pp.201-209.
51. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.
52. Hall, H. K., Kerr, A. W. (2001). Goal-Setting in Sport and Physical Activity: Tracing Empirical Developments and Establishing Conceptual Direction. In G. C. Roberts (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
53. Harmancı, F. (2019). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi . Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
54. Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., Klein, H. J. (1989). An Empirical Examination of the Antecedents of Commitment to Difficult Goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, pp. 18–23.
55. Hollenbeck, J., Klein, H. K. (1987). Goal Commitment and the Goal Setting Process: Problems, Prospects, and Proposals for Future Research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), pp. 212-220.
56. Howard, R. (2009). *Curl to Win*. Canada.
57. Jacelon, C.S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*. 25, pp.123-129.
58. Jones, G, Hanton, S., Connaughton, D.A. (2007). Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychology*, 21(2), pp. 243-64.
59. Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, pp. 205-218.
60. Kaiseler, M., Polman, R., Nicholls, A. (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport. *Personality and Individual Differences*. 47, pp.728-733.
61. 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), ss. 356-363.
62. Kamuk, Y.U, Şensoy, E. (2019). Curling Hakemlerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), ss. 51-60.
63. Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
64. Karataş, A., Erdal, R., Başaran, Z., Seyrek, E., Gül, M., Eskiyecek, C. (2015). 2012 Yılında Düzenlenen Erzurum Avrupa Curling C Klasmanı ile Karlstad Avrupa Curling B Klasmanı Organizasyon Yapısının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3 (2), ss. 167-177
65. Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.

66. Kerr, J. (1890). History of Curling, Scotland's Ain Game, And Fifty Years of The Royal Caledonian Curling Club. Edinburgh, pp. 115.
67. Kingston, K. M., Wilson, K. M. (2010). The Application of Goal Setting in Sport. In *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Mellalieu S, Hanton S, (eds.) London, UK: Routledge, pp. 75-123.
68. 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, pp.137-161.
69. Klein, H. J., Kim, J. S. (1998). A Field Study of The Influence of Situational Constraints Leader-Member Exchange, and Goal Commitment on Performance. *Academy of Management Journal*. 41(1), pp. 88-95.
70. Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., DeShon, R. P. (2001). The Assessment of Goal Commitment: A Measurement Model Meta-Analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), pp. 32–55.
71. Klein, H.J., Wright, P. (1994). Antecedents of Goal Commitment: An Empirical Examination of Personal and Situational Factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(2), pp. 95-114.
72. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Khan, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, pp. 168-177.
73. Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Enquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, pp.1-11
74. Koçel, T. (2001). İşletme Yöneticiliği, 6. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
75. Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
76. Larsen, D.W. (1983). Coach Inspires More Than Winning. Seattle, Washington, U.S: Seattle Times.
77. Latham, G. P. (2003). Goal Setting: A Five-Step Approach to Behavior Change. *Organizational Dynamics*. 32(3), pp. 309–318.
78. Locke, E. A. (1969). What is Job Satisfaction? *Organizational Behavior & Human Performance*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(4), pp. 309-336.
79. Locke, E. A., Shaw, K. R, Saari, L. M., Latham, G. P. (1981). Goal Setting and Task Performance. *Psychological Bulletin*, 90, pp.125-152.
80. Locke, E.A., Latham, G.P. (2009). Has Goal Setting Gone Wild, or Have Its Attackers Abandoned Good Scholarship? *Academy of Management Perspectives*, 23(1), pp. 17-23.
81. Loehr, J. E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sport*. New York: Plume.
82. Luszki, WA. (1982) *Winning Tennis Through Mental Toughness*, 1st ed. New York: Everest House, pp. 23.
83. Luthar, S.S., Cichetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev.* (71), pp. 543-562.

84. Maraşlı, H. (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
85. 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), pp. 428-437.
86. 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(6) pp. 110-122
87. Menteş, G. (2019). E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
88. Moran A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Hove, Routledge: England.
89. Nachmias, C. F., Nachmias, D. (1996). *Research Methods in The Social Sciences*. (5th Edition). New York: St. Martin's Press.
90. Natan, A. (1971). *Sport and Society, Sport, Culture and Society*. New York: Loy and Kenyon, Macmillan.
91. Naylor, J. C., Ilgen, D. R. (1984). Goal setting: A Theoretical Analysis of a Motivation Technology. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*. CT: JAI Press, Greenwich, pp. 95-140.
92. Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. Backhouse, S. (2008). Mental Toughness, Optimism, and Coping Among Athletes: Personality and Individual Differences, (44), pp. 1182-1192.
93. Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H. J., Hagenah, M. (2009). Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), pp. 608-622.
94. Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
95. Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., Brown, A. H. (2010). *Teaching Strategies: A Guide to Effective Instruction*, (9th edition). Wadsworth: United States.
96. Özcan, E. (2019). Bireysel Spor ve Takım Sportu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
97. Özcan, N., Orhan, Ö., Yarım, İ., (2019). Milli Curling Takımının Antrenman Yaşlarına Göre Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. 5. International Eurasian Congress on 'xxNatural Nutrition, Healty LifeSport, Ankara, Turkey
98. Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutları ile Spor (I. Baskı)*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

99. Pehlivan, H., Dinç S.C. (2017). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği, Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. Manisa, 3(1).
100. Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
101. Placid, L. (1932). III Olympic Winter Games. New York, USA
102. Polat, Ö. (2019). Curling Sporcularında Takım Birlikteliğinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
103. Rader, L.A. (2005). Goal Setting for Students and Teachers Six Steps to Success, The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas, 78(3), pp. 123-126
104. 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), pp. 125-130.
105. Sadır, Y. (2016). Short Track ve Curling Branşındaki Sporcuların El Tercihi, Reaksiyon Zamanı ve Bazı Kuvvet Parametrelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
106. Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
107. Sandler, M. E. (2002). A Structural Examination of Academic Integration, Perceived Stress, Academic Performance, and Goal Commitment from an Elaborated Model of Adult Student Persistence. The Annual Meeting of the American Educational Research Association. New Orleans, LA.
108. Savaş, G. (2018). Türkiye'de Yaşayan Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liği Algısı. Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi, 1(2), ss. 101-121.
109. Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. Educational Psychologist, (26), pp. 207-231.
110. Sheard, M. (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove, East Sussex, Routledge.
111. Sheard, M., Golby, J. (2006). Effect of Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. International Journal of Sport and Exercise Psychology. (2), pp.7-24.
112. Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25, pp. 186-193
113. Strenk, A. (1979). What Price Victory? The World of International Sports and Politics. Annals, AAPSS, Vol: 445.

114. Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), ss. 168-177.
115. Şenel, E., Yıldız, M. (2016). Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), ss. 58-65
116. Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.) Pearson, Boston
117. Theodorakis, Y. (1996). The Influence of Goals, Commitment, Self-Efficacy and Self-Satisfaction on Motor Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), pp.171-182.
118. Tubbs, M. (1993). Commitment as a Moderator of the Goal-Performance Relation: A Case for Clearer Construct Definition. *Journal of Applied Psychology*, 78, pp.86- 97.
119. Tubbs, M. E., Dahl, J. G. (1991). An empirical Comparison of Self-Report and Discrepancy Measures of Goal Commitment. *Journal of Applied Psychology*. 76(5), pp. 708-716.
120. Turriff, S. (2017) *Curling: Steps to Success*. Leeds: United Kingdom.
121. Türk, S. (2020). Tenisçilerde Teknik Parametrelerle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
122. Türkiye Curling Federasyonu Sporcu Listesi. (2020)
Erişim Adresi: <http://www.curling.gov.tr/listeler/sporcular> Erişim Tarihi: 03.11.2020
123. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, (2020)
Erişim Adresi: <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/50/1> Erişim tarihi: 07.10.2020
124. Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ*.
125. Türkyılmaz, H.B. (2019). Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
126. Weeks, B. (2006). *Curling for Dummies*, 2nd Edition. Mississauga, Ontario: John Wiley & Sons Canada, Ltd
127. Weinberg, R. S., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics, pp.137-160.
128. Weingart, L.R. (1992). The Impact of Group Goals, Task Component Complexity, Effort, and Planning on Group Performance. *Journal of Applied Psychology*, 77, pp. 682-693.
129. Weldon, E., Weingart, L. R. (1993). Group Goals and Group Performance. *British Journal of Social Psychology*, 32(4), pp. 307-334.
130. Wood, R. E., Locke, E. A. (1990). Goal Setting and Strategy Effects on Complex Tasks. In B. Staw, L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*. Greenwich, CT: JAI Press. (12), pp. 73-110.
131. Wright, P. M., O'Leary-Kelly, A. M., Cortina, J. M., Klein, H. J., ve Hollenbeck, J. R. (1994). On the meaning and measurement of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 79(6), pp. 795-803.

132. Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sportu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi.11(57). ss.992-999.
133. Yıldız, A.B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
134. Yıldız, M. (2019). Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşmanın Rolü. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Muğla
135. Yılmaz, H.H. (2018). Curling Sporcularının Core Stabilizasyonu ile Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
136. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi (2020). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>. Erişim Tarihi: 18.01.2021

EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı Mesut SÜLEYMANOĞULLARI
Doğum tarihi -
Doğum yeri -
Medeni hali -
Uyruğu T.C.
Adres Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, BESYO
Tel -
Faks -
E-mail -

Eğitim

Lise: Aydın Adnan Menderes Anadolu Lisesi (1998- 2001)
Lisans: Erzurum Atatürk Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Kimya Mühendisliği (2002-2005)
Erzurum Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2015-2018)
Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2019 - devam ediyor)

Yabancı Dil Bilgisi

İngilizce: İyi derecede (YÖKDİL:76,250) (Kasım 2019)

Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar

-

İlgi Alanları ve Hobiler

Satranç
Şiir

EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE ÖLÇEKLER

Değerli sporcular,

Bu çalışmanın amacı Curling sporcularının mental dayanıklılıkları ile hedef bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sizlere, ‘Sporda Mental Dayanıklılık’ ve ‘Hedef Bağlılığı’ ölçekleri sunulmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler bilimsel araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anket maddelerini içtenlikle yanıtlamanız çalışmanın bilimsel niteliğini arttıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Araştırmacı: Arş. Gör. Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

.....

3. Öğrenim düzeyiniz?

☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

4. Aile yapınız?

☐ Çekirdek Aile (Anne, baba ve evlenmemiş çocukları kapsar)

☐ Geniş Aile (Evli çocuklar, büyükbaba, büyükanne, amca, hala veya teyze ile birlikte)

5. Ailenizin aylık toplam geliri?

.....

6. Haftalık toplam kaç saat spor yapıyorsunuz?

.....

7. Curling sporunu ne kadar süredir aktif olarak yapıyorsunuz?

.....

8. Bağlı bulunduğunuz bir spor kulübü var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Milli sporcu musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

10. Curling sporundaki hedefiniz / hedefleriniz nelerdir?

Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan cevabı (0) içine alarak yanıtlayınız!

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	A	B	C	D
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	A	B	C	D
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	A	B	C	D
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	A	B	C	D
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	A	B	C	D
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	A	B	C	D
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	A	B	C	D
8	Zor şartlar altında pes ederim.	A	B	C	D
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	A	B	C	D
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	A	B	C	D
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	A	B	C	D
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	A	B	C	D
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.	A	B	C	D

HEDEF BAĞLILIĞI ÖLÇEĞİ

		Katılıyorum → Katılmıyorum				
1	Bir görevi ciddiye almak benim için zor.	1	2	3	4	5
2	Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşip ulaşmamak umurumda değil.	1	2	3	4	5
3	Bir hedefin peşinden gitmeye güçlü bir şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5
4	Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmez.	1	2	3	4	5
5	Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	1	2	3	4	5

EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699-000-E.2000326267
Konu : Etik Kurul Kararı (Mesut
SÜLEYMANOĞULLARI)

28.12.2020

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

İlgi : 02.11.2020 tarihli belge

İlgide kayıtlı yazı Atatürk Üniversitesi **Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun** **28.12.2020** tarih ve 45 sayılı Oturumda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan 45 no' lu kararı ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Toplantı Tarihi:28.12.2020

Toplantı Sayısı:45

KARAR NO 45: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Mesut SÜLEYMANOĞULLARI'nın "**Curling Sporcularının Sporda Mental Dayanıklılıkları ile Hedef Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Etik Kurul Başkanlığının **28.12.2020** tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Filiz LALOĞLU AKBABA
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubvs.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=FE751FE76DD>

EK-4. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Ölçek Kullanım İzni2 me

Kimden: [huseyinpehlivan89](#)21 Eylül 2020 12:11

Kime: [Arş. Gör. Mesut Süleymanoğlu](#)

Merhaba Ölçeğin kullanılmasından mutluluk duyar ve başarılar dileriz. Gerekli bilgiler tarafınıza gönderiyorum.

iPhone'umdan gönderildi

Arş. Gör. Mesut Süleymanoğlu <msuleymanogullari@agri.edu.tr> şunları yazdı (16 Eyl 2020 14:29):

Sayın hocam,

Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen, tarafınızca Türkçeye uyarlanan ve geçerlik- güvenirlik çalışması yapılan 'SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ' ni lisansüstü tez çalışmamda kullanmak üzere gerekli iznin verilmesi ve ölçeğin tarafıma gönderilmesi hususunu,

Saygılarımla arz ederim.

HEDEF BAĞLILIĞI ÖLÇEĞİ

Hedef Bağlılığı Ölçeği Kullanım İzni3 me

Kimden: [endersenel](#)21 Eylül 2020 14:27

Kime: [Arş. Gör. Mesut Süleymanoğlu](#)

1. Hedef Bağlılığı Ölçeği.docx (54,9 KB) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)

2016-2.pdf (391,4 KB) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)

[Tüm ekleri indir](#)

[Tüm ekleri kaldır](#)

Sayın hocam

Ölçek ektedir. Ölçeği kullanmanızda sakınca yoktur. Yardıma ihtiyacınız olduğunda irtibata geçmekten çekinmeyiniz. Saygılarımla

Dr. Ender ŞENEL
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Spor Bilimleri Fakültesi
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Dr. Ender ŞENEL
Physical Education and Sports Teaching
Faculty of Sport Sciences
Mugla Sıtkı Kocman University



EK-5 TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU



**KIŞ SPORLARI
ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**
Graduate School of Winter
Sports and Sport Sciences

TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Mesut SÜLEYMANOĞULLARI
Öğrencinin Numarası	19080101003
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans

Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

Bölümler	Benzerlik Oranı	Kabul Edilebilir Azami Benzerlik Oranları
I. Giriş ve Kuramsal Çerçeve	% 12	% 25
II. Yöntem	% 27	% 35
III. Bulgular	% 5	% 10
IV. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	% 3	% 20
V. Tezin Geneli (I-IV)	% 11	% 25

Tez Yazarı (Öğrenci)

Tez Danışmanı

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI

Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

25.4.2021

25.4.2021

İmza:

İmza: