



Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Mustafa Kemal University Journal of the Faculty of Education
Yıl/Year: 2025 ♦ Cilt/Volume: 9 ♦ Sayı/Issue: 15, s. 87-100

KANO SPORCULARININ CESARET DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Orhan Turan EMNİYET

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Rize
turanemniyet@gmail.com
Orcid: 0000-0001-7201-2607

Prof. Dr. Serkan HACICAFEROĞLU

Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
shacicaferoglu@bandirma.edu.tr
Orcid: 0000-0001-8301-304X

Prof. Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
bhacicaferoglu@bandirma.edu.tr
Orcid: 0000-0002-6278-2728

Özet

Bu araştırmada, ortaöğretim ve üniversite düzeyinde eğitim gören kano sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sporda cesaret düzeylerinin belirlenmesi ile bu değişkenlerin çeşitli demografik faktörler açısından farklılaşma farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye Kano Federasyonu'na bağlı olarak lisanslı şekilde spor yapan ve müsabakalara düzenli olarak katılan 163 gönüllü kano sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcılar, basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" ile "Sporda Cesaret Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış, gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesinde ise Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$, hata payı ise α olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeylerinin daha yüksek olduğu; yaşa göre zihinsel dayanıklılıkta 19 yaş ve üzeri sporcuların, sporda cesaretle ise 16-18 yaş grubunun daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ayrıca akarsu kano sporcularının zihinsel dayanıklılığı, durgunsu kano sporcularının ise sporda cesaret düzeyi daha yüksektir. Bu doğrultuda, kano sporuna yedi yıl ve üzeri süredir devam eden sporcuların hem zihinsel dayanıklılık hem de cesaret düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hem psikolojik dayanıklılık hem de cesaret gibi bireyin spordaki performansını ve devamlılığını etkileyen temel özelliklerin; cinsiyet, yaş, branş türü ve deneyim süresi gibi değişkenlerle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Spor, Kano, Cesaret, Zihinsel Dayanıklılık.

EXAMINATION OF THE COURAGE LEVELS AND MENTAL ENDURANCE OF CANOE ATHLETES

Abstract

This study aimed to examine the levels of mental toughness and courage in sport among canoe athletes studying at secondary and higher education levels, and to explore whether these variables differ based on demographic factors. The sample of the research consisted of 163 volunteer canoe athletes, all of whom are licensed by the Turkish Canoe Federation and actively participate in training and competitions. The participants were selected through simple random sampling. The data were collected using the "Mental Toughness in Sport Scale" and the "Sport Courage Scale." For data analysis, independent samples t-test and one-way ANOVA were employed. In cases of significant differences between groups, the Tukey post-hoc test was used. The significance level was set at $p < .05$ with an alpha value of α . As a result, female athletes demonstrated higher levels of mental toughness and sport courage than males. In terms of age, athletes aged 19 and above showed greater mental toughness, while those between 16 and 18 had higher courage scores. Additionally, whitewater canoeists exhibited greater mental toughness, whereas flatwater canoeists showed higher levels

of sport courage. Athletes with over seven years of experience in canoeing scored higher in both mental toughness and sport courage dimensions. "The findings indicate that core attributes such as psychological resilience and courage, which influence an individual's performance and continuity in sports, are significantly associated with variables such as gender, age, type of sport discipline, and years of experience."

Keywords: Student, Sport, Canoeing, Courage, Mental Toughness.

Giriş

Zihinsel dayanıklılık, bireyin baskı ve stres altında performansını sürdürebilme, zorluklarla başa çıkabilme ve hedeflerine yönelik kararlılıkla ilerleyebilme kapasitesini ifade eden temel bir psikolojik özelliktir. Spor psikolojisi alanında önemli bir yere sahip olan bu kavram, sporcunun sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da rekabet ortamına hazır olmasını sağlayan bir güç kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Clough, Earle & Sewell, 2002; Gucciardi, Hanton & Fleming, 2015). Zihinsel dayanıklılık; içsel motivasyon, mücadelecilik, yüksek düzeyde adanmışlık, problem çözme becerisi ve stresli durumları kişisel gelişim fırsatına dönüştürebilme gibi çok boyutlu psikolojik özellikleri kapsayan bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Crust & Clough, 2011). St Clair-Thompson ve arkadaşları (2015) zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli koşulları bir tehditten ziyade öğrenme ve gelişim fırsatı olarak gördüklerini ve bu durumun bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını vurgulamaktadır.

Zihinsel dayanıklılığın sporcu performansına olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu özelliğin gelişimi ve korunması, spor psikolojisi açısından üzerinde durulması gereken temel konulardan biri hâline gelmektedir. Bununla birlikte, spor psikolojisi literatüründe genellikle stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duygulara odaklanıldığı görülmekte, “cesaret” kavramı ise görece daha az ele alınmaktadır (Konter & Johan, 2012). Oysa cesaret, özellikle tehlike, risk ya da belirsizlik içeren spor ortamlarında bireyin davranışlarını yönlendiren ve başarıya ulaşmasını sağlayan temel psikolojik faktörlerden biridir (Pury & Kowalski, 2007). Sporda cesaret; bireyin spor başarısı ya da sonucuna ulaşmak için yeterli, kararlı, iddialı olma ve gönüllü olarak zor koşullar altında fedakârlık yapabilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Konter & Johan, 2012). Bu tanım, cesareti dinamik bir süreç olarak ele almakta ve bireysel özelliklerin yanı sıra çevresel faktörlerin de cesur davranışlar üzerindeki etkisini kabul etmektedir.

Cesaret duygusu, özellikle doğayla doğrudan temas hâlinde gerçekleştirilen spor branşlarında, sporcunun mücadele gücünü artıran ve hedefe ulaşma sürecinde direnç kazandıran önemli bir değişkendir. Corlett (2002), cesareti sporda korkunun üstesinden gelinmesini sağlayan önemli bir araç olarak değerlendirirken; Park ve Peterson (2004), cesareti bireyin içsel ya da dışsal engeller karşısında kararlılıkla hareket etmesini sağlayan duygusal bir güç olarak tanımlamıştır. Cesaret, sadece fiziksel eylemle sınırlı olmayan; aynı zamanda değerli ya da önemli bir sonuca ulaşmak için korkuya rağmen harekete geçme iradesini içeren öznel bir deneyimdir (Woodard & Pury, 2007). Nitekim, Hannah ve arkadaşları (2007), cesur eylemlerin öznel bir deneyimle ilişkili olduğunu ve bireyin içsel atıf süreçlerinin cesaret algısını etkileyerek gelecekteki cesur davranışları şekillendirdiğini ifade etmişlerdir.

Literatürde cesaret ve zihinsel dayanıklılığın, sporcu performansını belirleyen önemli psikolojik değişkenler olduğu görülmekle birlikte, bu iki kavramın birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yardımcı ve arkadaşları (2017), Amerikan futbolcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını tespit etmişlerdir. Diğer yandan, Can ve Kaçay (2016) ise sporcu kimliği ile cesaret arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, aktif spor yaşamının bireylerin cesaret ve öz güven düzeylerini olumlu etkilediğini belirtmişlerdir.

Sporda zihinsel dayanıklılık ve cesaret, özellikle müsabaka ve antrenman süreçlerinde sporcuların fiziksel ve teknik becerilerinin yanı sıra psikolojik yeterliliklerini de ortaya koymalarını sağlayarak performansı doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Weinberg & Gould, 2003; Brewer, 2009). Bu bağlamda hem zihinsel dayanıklılık hem de cesaretin, sporcuların sadece bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım içindeki rolleri, karar alma süreçleri ve stresle başa çıkma yetenekleri üzerinde de etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, doğa koşullarıyla doğrudan temas hâlinde gerçekleştirilen ve fiziksel olduğu kadar psikolojik dayanıklılık da gerektiren bir spor dalı olan kano sporu örneklem alınarak,

ortaöğretim ve üniversite düzeyinde eğitim gören sporcuların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri incelenmiştir. Bu bağlamda, cinsiyet, yaş, branş türü (akarsu/durgunsu) ve deneyim süresi gibi demografik değişkenlerin zihinsel dayanıklılık ve sporda cesaret düzeyleri üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma hem teorik hem de uygulamalı spor psikolojisi açısından bu kavramların daha iyi anlaşılmasına katkı sunmayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini, Kano Federasyonu'na bağlı olarak (Akarsu ve Durgunsu kano dallarında) lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, bu evrende yer alan kulüplere kayıtlı, gönüllü olarak basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 163 kano sporcusundan oluşmaktadır.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada kano sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sporda cesaret düzeyleri ile ilgili mevcut durumu tespit etmek amacıyla, öğrencilerin görüşleri genel tarama modeli ile toplanmıştır. Tarama modeli, "çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evren hakkında genel bir kanaata ulaşmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde uygulanan tarama düzenlemesi" olarak tanımlanır (Karasar, 2014). Araştırmanın örneklemi, evrenden basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen sporculardan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, verilerin toplanabilmesi için kullanılan anket üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların demografik bilgileri yer alırken, ikinci bölümde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise sporcuların cesaret düzeylerini belirlemek için "Sporda Cesaret Ölçeği" uygulanmıştır.

"Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan dörtlü Likert tipi bir ölçek olup, Türkçe uyarlama çalışması Altıntaş ve Kuruç (2017) tarafından yapılmıştır. "Sporda Cesaret Ölçeği" ise Konter ve Johan (2012) tarafından geliştirilmiş olup, 5 alt boyut içerir: Yetkinlik-Ustalık (kendine güven), Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma (korkuyla baş etme) ve Özverili Olma (kendini feda etme). Bu ölçek, beşli Likert tipi bir ölçek olarak uygulanmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, normal dağılıma sahip verilere yönelik betimsel analizler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü Anlamlılık Testi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testinin ardından, gruplar arasındaki anlamlı farkların tespiti için Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. İstatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi, Alpha (α) = .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

Bileşenler	Cinsiyet	N	%	Ort.	Ss	Sd	t	p
Güven	Kadın	76	46.6	2.11	.51	142	1.821	.071
	Erkek	87	53.4	1.98	.40			
	Toplam	163	100					
Kontrol	Kadın	76	46.6	2.11	.64	161	-2.797	.006

	Erkek	87	53.4	2.36	.52			
	Toplam	163	100					
Devamlılık	Kadın	76	46.6	2.37	.32	161	.004	.997
	Erkek	87	53.4	2.36	.28			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğindeki güven ve devamlılık alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği, kontrol alt boyutuna göre ise anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sporda cesaret ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

Bileşenler	Cinsiyet	N	%	Ort.	Ss	Sd	t	p
Yetkinlik	Kadın	76	46.6	2.72	.96	161	1.066	.288
	Erkek	87	53.4	2.58	.76			
	Toplam	163	100					
Kararlılık	Kadın	76	46.6	1.98	.79	161	.788	.432
	Erkek	87	53.4	1.90	.60			
	Toplam	163	100					
Atılgnalık	Kadın	76	46.6	2.33	.75	138	1.305	.194
	Erkek	87	53.4	2.19	.57			
	Toplam	163	100					
Tehlikeyi göze alma	Kadın	76	46.6	2.32	.88	161	.760	.449
	Erkek	87	53.4	2.32	.82			
	Toplam	163	100					
Öz verili olma	Kadın	76	46.6	2.16	.68	161	1.008	.315
	Erkek	87	53.4	2.06	.59			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının cinsiyet değişkenine göre sporda cesaret ölçeğindeki tüm alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Aritmetik puanlamaya bakıldığında ise kadın sporcular lehine yetkinlik, kararlılık, atılgnalık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma alt boyutlarında erkek sporculara göre daha fazla puan ile orta altı düzeyde cesaret algılarının olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

Bileşenler	Yaş	N	%	Ort.	SS	Sd	t	p
Güven	16-18 yaş	97	59.5	2.11	0.46	161	2.231	.027
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	1.94	0.46			
	Toplam	163	100					
Kontrol	16-18 yaş	97	59.5	2.14	0.56	161	-2.735	.007
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.39	0.61			
	Toplam	163	100					
Devamlılık	16-18 yaş	97	59.5	2.31	0.30	161	-3.065	.003
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.45	0.29			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğindeki tüm alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre sporda cesaret ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları

Bileşenler	Yaş	N	%	Ort	SS	Sd	t	p
------------	-----	---	---	-----	----	----	---	---

Yetkinlik	16-18 yaş	97	59.5	2.70	0.84	161	.921	.358
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.57	0.89			
	Toplam	163	100					
Kararlılık	16-18 yaş	97	59.5	2.02	0.74	161	1.880	.062
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	1.81	0.61			
	Toplam	163	100					
Atılgnalık	16-18 yaş	97	59.5	2.33	0.67	161	1.920	.057
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.13	0.62			
	Toplam	163	100					
Tehlikeyi göze alma	16-18 yaş	97	59.5	2.22	0.83	161	-.854	.394
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.34	0.87			
	Toplam	163	100					
Öz verili olma	16-18 yaş	97	59.5	2.10	0.66	161	-.092	.927
	19 yaş ve üzeri	66	40.5	2.11	0.61			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının yaş değişkenine göre sporda cesaret ölçeğindeki kararlılık ve atılgnalık anlamlı farklılık tespit edilirken, yetkinlik, tehlikeyi göze alma ve özverili olma alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 5. Branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

Bileşenler	Branş	N	%	Ort.	SS	Sd	t	p
Güven	Akarsu	78	47.9	1.93	0.47	161	-3.093	.002
	Durgun Su	85	52.1	2.15	0.43			
	Toplam	163	100					
Kontrol	Akarsu	78	47.9	2.35	0.63	161	2.147	.033
	Durgun Su	85	52.1	2.15	0.53			
	Toplam	163	100					
Devamlılık	Akarsu	78	47.9	2.39	0.29	161	1.053	.294
	Durgun Su	85	52.1	2.34	0.31			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğindeki güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilirken devamlılık alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 6. Branş değişkenine göre sporda cesaret ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

Bileşenler	Branş	N	%	Ort	SS	Sd	t	p
Yetkinlik	Akarsu	78	47.9	2.51	0.90	161	-2,026	.044
	Durgun Su	85	52.1	2.78	0.81			
	Toplam	163	100					
Kararlılık	Akarsu	78	47.9	1.84	0.75	161	-1675	.096
	Durgun Su	85	52.1	2.02	0.63			
	Toplam	163	100					
Atılgnalık	Akarsu	78	47.9	2.10	0.62	161	-2.860	.005
	Durgun Su	85	52.1	2.39	0.67			
	Toplam	163	100					
Tehlikeyi göze alma	Akarsu	78	47,9	2,11	0,87	161	-2.287	.024
	Durgun Su	85	52,1	2,41	0,81			

	Toplam	163	100					
Öz verili olma	Akarsu	78	47,9	2,04	0,71	161	-1.271	.205
	Durgun Su	85	52,1	2,16	0,55			
	Toplam	163	100					

Araştırmaya katılan kano sporcularının branş değişkenine göre sporda cesaret ölçeğindeki yetkinlik, atılganlık ve tehlikeyi göze alma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, özverili olma kararlılık ve alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 7. Spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları.

	Spor yapma yılı	N	%	Ort.	Ss	Sd	F	p
Güven	1) 1-3 yıl	87	53.4	2,12	0,45	2,160	3.202	.043
	2) 4-6 yıl	43	26.4	2,00	0,54			
	3) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	1,89	0,31			
	Toplam	163	100					
Kontrol	1) 1-3 yıl	87	53.4	2,19	0,57	2,160	.941	.392
	2) 4-6 yıl	43	26.4	2,27	0,75			
	3) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	2,35	0,34			
	Toplam	163	100					
Devamlılık	1) 1-3 yıl	87	53.4	2,35	0,31	2,160	2.754	.067
	2) 4-6 yıl	43	26.4	2,31	0,28			
	3) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	2,47	0,28			
	Toplam	163	100					

Kano sporcularının spor yapma yılı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyutlarından güven alt boyutuna göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına göre ise istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 8. Spor yapma yılı değişkenine göre sporda cesaret ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA sonuçları.

	Spor yapma yılı	N	%	Ort.	Ss	Sd	F	p
Yetkinlik	a) 1-3 yıl	87	53.4	2,12	0,45	2,160		.241
	b) 4-6 yıl	43	26.4	2,00	0,54			
	c) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	1,89	0,31			
	Toplam	163	100					
Kararlılık	a) 1-3 yıl	87	53.4	2,19	0,57	2,160		.063
	b) 4-6 yıl	43	26.4	2,27	0,75			
	c) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	2,35	0,34			
	Toplam	163	100					
Atılganlık	a) 1-3 yıl	87	53.4	2,35	0,31	2,160		.081
	b) 4-6 yıl	43	26.4	2,31	0,28			
	c) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	2,47	0,28			

	Toplam	163	100				
Tehlikeyi göze alma	a) 1-3 yıl	87	53.4	2,12	0,45		
	b) 4-6 yıl	43	26.4	2,00	0,54	2,160	.193
	c) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	1,89	0,31		
	Toplam	163	100				
Öz verilili olma	a) 1-3 yıl	87	53.4	2,19	0,57		
	b) 4-6 yıl	43	26.4	2,27	0,75	2,160	.804
	c) 7 yıl ve üzeri	33	20.2	2,35	0,34		
	Toplam	163	100				

Kano sporcularının spor yapma yılı değişkenine göre Sporda Cesaret Ölçeğinin tüm alt boyutlarından istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Tartışma

Cinsiyet değişkeni açısından kano sporcuları üzerinde yapılan incelemede, zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven ve kontrol boyutlarında küçük bir ilişki gözlemlenirken, devamlılık boyutunda herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Güven ve devamlılık boyutlarında kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmezken, kontrol boyutunda erkek sporcuların kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini araştıran önceki çalışmalarda, Clough ve arkadaşları (2002) ve Crust (2009), kadın ve erkek sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın genel düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Ancak, Nicholls ve arkadaşları (2009) zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından erkeklerin lehine istatistiksel bir fark ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Örneğin, Vealey (1988) lise ve üniversite düzeyindeki sporcularla yaptığı çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, Findlay ve Bowker (2009) adolesan elit futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin lehine bir farklılık bulmuşlardır. Araştırmacılar, bu farkı erkeklerin küçük yaşlarda toplum tarafından daha fazla desteklenmesine ve daha sert sporlar yapmalarına bağlamaktadırlar (Madrigal, 2015). Çalışmamızda, güven ve devamlılık alt boyutlarında cinsiyetler arasında fark gözlemlenmezken, kontrol alt boyutunda erkekler lehine bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, kadın sporcuların beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında erkeklere göre daha çabuk heyecanlanıp paniğe kapıldıklarını ve bu nedenle daha düşük zihinsel dayanıklılık gösterdiklerini düşündürülebilir.

Cinsiyet değişkenine göre sporcuların cesaret düzeyleri incelendiğinde ise, kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Etki büyüklüğü açısından bakıldığında ise yalnızca atılganlık alt boyutunda kadın sporcuların erkeklere göre daha atılgan oldukları gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Can ve Kaçay (2016) farklı spor branşlarında gerçekleştirdikleri çalışmalarda, cesaret düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu bulgu, araştırmamızla paralellik göstermektedir. Ancak Giuliano (2000) cinsiyete dayalı farkların özellikle yetkinlik ve tehlikeyi göze alma alt boyutlarında erkeklerin lehine belirgin olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılara göre, bu fark, erkeklerin kadınlardan daha fazla ilgi ve destek aldığı, özellikle yüksek riskli sporlarda yer almak için daha fazla yönlendirildikleri kültürel klişelerden kaynaklanmaktadır. Benzer şekilde, Konter (2016), erkek sporcuların kadınlara kıyasla daha kararlı, yetkin ve daha fazla tehlike göze aldıklarını belirtmektedir. Araştırmamızda ise cinsiyetler arasında bir fark bulunmamasının nedeni, branşın dinamiklerinden kaynaklanıyor olabilir. Her iki cinsiyetteki sporcuların aynı zorlu şartlar altında

eğitim alıp yarıştıkları düşünüldüğünde, cinsiyetler arasında fark olmaması anlaşılabilir bir durumdur.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları yaş değişkenine göre incelendiğinde, 16-18 yaş arasındaki sporcuların kendilerine daha fazla güvendikleri, 19 yaş ve üzeri sporcuların ise daha kontrollü ve devamlılık gösterdikleri söylenebilir. Yapılan analizler sonucunda, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Yıldız (2017) 244 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının 15-18 yaş arası sporculara göre, 26 yaş ve üzerindeki sporcuların lehine farklılaştığını bulmuştur. Benzer şekilde, Crust ve arkadaşları (2014), yaşı zihinsel dayanıklılığı şekillendiren önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Marchant ve arkadaşları (2009) artan deneyimle birlikte zihinsel dayanıklılığın da artabileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalar, bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmada, kano sporcularının sporda cesaret düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel açıdan tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, Güvendi ve arkadaşları (2018) güreşçiler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, yaşa göre sporcuların cesaret düzeylerinde herhangi bir fark bulamamışlardır. Benzer şekilde, Can ve Kaçay (2016) tüm yaş gruplarının cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Bu bulgular, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ancak, Konter (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, yaş ile cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırmada, akarsu ve durgunsu kano sporcularının branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkları incelendiğinde, iki grup arasında güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuş, ancak devamlılık alt boyutunda herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre, durgunsu kano sporcularının daha güvenli, akarsu kano sporcularının ise daha kontrollü olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Dede (2019) elit serbest ve grekoromen güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında fark bulamamış ve bunun nedenini her iki grubun benzer antrenman ortamlarında, benzer şekilde çalışıyor olmalarına bağlamıştır. Literatürde yer alan diğer çalışmalar genellikle spor branşlarını bireysel ve takım kategorileri üzerinden incelemiştir. Örneğin, Madrigal ve arkadaşları (2013) takım sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun nedenini takım üyelerinden alınan sosyal destekle ilişkilendirmiştir. Bireysel sporcuların ise daha yalnız oldukları için sosyal destekten yoksun kaldıkları ve bunun da gelişimlerini engellediği belirtilmiştir. Öte yandan, Juan ve Lopez (2015), Nicholls ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmalarda takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir fark olmadığını ifade etmişlerdir. Yarayan ve arkadaşları (2018), atletizm, boks, karate ve bisiklet branşlarındaki sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda, branşa özgü zihinsel dayanıklılık farklılıklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Branşların antrenman ve yarışma dinamiklerinin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını etkileyebileceği düşünülebilir. Durgunsu kano sporcularına kıyasla, akarsu kano sporcularının daha sık ve beklenmedik durumlarla karşılaştıkları için daha kontrollü oldukları söylenebilir.

Araştırmamızda, sporda cesaret düzeyini branş değişkeni özelinde incelediğimizde, durgunsu kano sporcularının cesaret düzeylerinin akarsu kano sporcularından daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Literatürde konuya ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında; Can ve Kaçay (2016) farklı spor branşlarında yaptıkları araştırmalarında, takım sporları ile bireysel sporların cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Lopez ve arkadaşları (2003) ise cesareti, fiziksel açıdan "ezici zarar veya ölüm korkusunun üstesinden gelebilme" olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre, durgunsu kano sporcularının branşın doğası gereği akarsu kano sporcularından daha az tehlikeyle karşılaştığı söylenebilir. Dolayısıyla, durgunsu kano sporcularının tehlikeyi göze alma boyutunda daha rahat ve cesur oldukları ifade edilebilir.

Araştırmamızda, zihinsel dayanıklılığın spor yapma yılı değişkenine göre analizi yapıldığında, 1-3 yıl arası spor yapan bireylerin, 7 yıl ve üzeri spor yapanlara kıyasla kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili literatürde; Nicholls ve arkadaşları (2011), spor yılının bireysel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini artıran önemli bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Connaughton ve arkadaşları (2008) ise tecrübenin (spor yaşı), sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyini artırmada önemli bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Literatür, spor yaşı daha yüksek olan sporcuların, daha az tecrübeye sahip sporculardan (ister takım sporcusu ister bireysel sporcu) daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olmalarının tesadüfi olmadığını savunmaktadır. Bunun temelinde, spor yaşı daha büyük sporcuların, spor yaşantıları boyunca benzer olaylarla defalarca karşılaşmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Yine, Yıldız ve Yılmaz (2017), spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını belirtmişlerdir. Ancak, araştırmamız bu çalışmalardan farklılık göstermektedir. Araştırmamızda, spor yaşı daha genç olan sporcuların daha yüksek kendine güven göstermelerinin nedeni, bu sporcuların henüz spor yaşamının getirebileceği zorluklarla yüzleşmemiş olmalarına bağlanabilir.

Araştırmamızda, istatistiksel açıdan cesaret düzeyinin tüm alt boyutlarında spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Etki büyüklüğünün küçük olması ve anlamlı fark bulunmaması nedeniyle, spor yapma yılının cesaret düzeyini etkilemediği söylenebilir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Can ve Kaçay (2016), güreşçiler üzerinde yaptıkları araştırmada spor yılı ile cesaret düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Can ve Kaçay'a göre, daha az tecrübeye sahip güreşçiler, tecrübeli güreşçilere göre zorluklara rağmen mücadeleye devam ederek daha kararlı olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Ancak, Konter (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada spor yaşı ile cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda, sportmenlik, spor etiği ve spor ahlakı gibi kavramların öğrencilere küçük yaşlardan itibaren benimsetilmesi gerektiği görülmektedir. Sadece sporcular değil, spor camiasındaki tüm bireylerin bu kavramlara uygun davranışlar sergilemesi gerekmektedir. Bu bağlamda, spor eğitimi veren okullarda, sportmenlik ve etik gibi derslerin okutulması ve bu derslere verilen önemin artırılması önerilmektedir. Ayrıca, uzman kişiler tarafından öğrencilere sportmenlik konusunda seminerler ve konferanslar verilmesi, bu konuda farkındalık yaratabilir. Öğretmenlerin de sportmenlik bilincine sahip olarak öğrencilere rol model olmaları önemlidir.

Sosyal medya ve kitle iletişim araçları üzerinden takip edilen ve örnek alınan sporcuların olumlu tutumları, öğrencilerin sportmenlik bilincini olumlu şekilde etkileyebilir. Toplumun değerlerine bağlı, saygılı bireylerin yetiştirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Öğrencilerin “kazanmak için her yol mubahtır” anlayışından uzaklaştırılması, sportmenlik bilincinin aşılması adına önemli bir adımdır.

Özellikle BESYO gibi sporculuk eğitimi veren kurumlarda aktif spor yapan bireylerde sportmenlik yönelimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum göz önünde bulundurularak, aktif sporculara yönelik çeşitli eğitimler, seminerler ve konferanslar verilmesi gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

Altıntaş, A., & Koruç, B. K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27(4), 162–171.

Brewer, B. W. (2009). Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology (1st ed., p. 148). UK: Wiley-Blackwell.

- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176–6184.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In J. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). London: Thomson Learning.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95.
- Corlett, J. (2002). Virtue lost: Courage in sport. In A. Hollowchak (Ed.), *Philosophy in sport* (pp. 454–465). New Jersey: Prentice Hall.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959–963.
- Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Yükseköğretimde zihinsel sağlamlık: Birinci sınıf üniversite sporu öğrencilerinde başarı ve ilerleme ile ilişkiler. *Personality and Individual Differences*, 69, 87–91.
- Dede, Y. E. (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29–40.
- Giulianou, T. A. (2000). Popp, K. E., & Knight, J. L. Footballs versus Barbies: Childhood play activities as predictors of sport participation by women. *Sex Roles*, 42, 159–181.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise and Training Science*, 4(2), 70–78.
- Hannah, T. S., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *Journal of Positive Psychology*, 2, 129–135.
- Juan, M. V. T., & Lopez, A. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2016). Sport courage profile of adolescents in relation to level of empathic tendency, physical education and sport participation. In *Proceedings of the 14th International Sport Science Congress* (pp. 1–4), Antalya, Turkey.
- Konter, E., & Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163–172.
- Lopez, S. J., Koetting O'Byrne, K., & Petersen, S. (Eds.). (2003). *Profiling courage*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Madrigal, L. (2015). *Mind over matter: The development of the Madrigal Mental Toughness Scale*.

Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62–77.

Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Zihinsel tokluk: Yönetim ve yaş farklılıkları. *Journal of Management Psychology*, 24, 428–437.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513–524.

Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75.

Park, N., & Peterson, C. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implication for practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xx–xx). NJ: John Wiley and Sons.

Pury, C. L. S., & Kowalski, R. M. (2007). Human strengths, courageous actions, and general and personal courage. *Journal of Positive Psychology*, 2, 120–128.

St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and...

Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 471–478.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. In *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pp. 247–271). Champaign: Human Kinetics.

Woodard, C. R., & Pury, C. L. S. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2, 135–147.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57).

Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79–90.

Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara].

Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15–18 Kasım, Antalya.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden 2021/41 sayılı kararla Etik Kurul raporu alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranları

Araştırmanın giriş, yöntem ve tartışma ile ilgili süreçleri her iki yazar tarafından yürütmüştür.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Mental toughness and courage are significant psychological factors that influence athletes' performance. Mental toughness is defined as the ability to maintain resilience under stressful situations, while courage refers to an athlete's ability to take risks and act in challenging conditions. Mental toughness and courage play crucial roles in sports that require high performance, as they help athletes cope with difficulties and meet expectations.

The primary aim of this study is to examine the mental toughness and courage levels of canoe athletes based on variables such as gender, age, years of sport participation, and discipline. The research seeks to identify differences between slalom and flatwater canoe athletes and to understand how these variables affect the athletes' mental toughness and courage.

Previous studies on mental toughness and courage have shown that these factors directly impact athletes' performance and that individual differences play a significant role in performance outcomes. However, there is limited information on how these factors differ according to discipline, age, experience, and gender. Therefore, our research aims to provide a deeper analysis by examining the mental toughness and courage levels of canoe athletes across different disciplines, considering various factors.

Method

This study was conducted as a cross-sectional study on slalom and flatwater canoe athletes. The study group consisted of athletes from different age groups, experience levels, and genders. Questionnaires and scales were used to measure the athletes' mental toughness (confidence, control, and continuity) and courage levels (risk-taking, assertiveness, and coping with challenges).

Mental toughness was examined in three key sub-dimensions: confidence, control, and continuity. Confidence refers to athletes' belief in themselves, control refers to their ability to respond to external stressors, and continuity measures their ability to persist in the face of adversity. Courage was assessed in terms of athletes' ability to take risks and cope with challenges.

During the data collection process, participants completed surveys and questionnaires, providing detailed demographic information. The data were analyzed based on factors such as gender, age, years of sport participation, and discipline. Statistical methods such as t-tests, ANOVA, and correlation analysis were used to analyze the data.

Discussion and Results

The findings revealed that, in terms of gender, there was a small correlation in mental toughness between slalom and flatwater canoe athletes in the sub-dimensions of confidence and control, but no correlation in continuity. No significant differences were found between male and female athletes in confidence and continuity, but male athletes scored significantly higher than female athletes in the control sub-dimension. This suggests that male athletes may exhibit more control and resilience in response to external stressors.

In terms of age, athletes aged 16-18 were found to have higher confidence, while athletes aged 19 and above demonstrated more control and continuity. Significant differences were found in confidence, control, and continuity sub-dimensions according to age. These results suggest that younger athletes may have higher self-confidence, while older athletes, due to their experience, may demonstrate better control and perseverance in the face of challenges.

Regarding courage, no significant differences were observed across age groups. However, differences in mental toughness based on discipline were found. Flatwater canoe athletes were

found to be more confident, while slalom canoe athletes were more controlled. These results indicate that flatwater canoe athletes, competing in less risky conditions, may be more confident in displaying their courage, while slalom athletes, facing greater risks, tend to approach challenges with more control and strategy.

In terms of years of sport participation, athletes with 1-3 years of experience were found to have higher confidence levels compared to those with 7 or more years of experience. However, no significant differences were found in courage levels based on years of sport participation, suggesting that experience does not significantly affect courage.

Recommendations

Based on the findings of this study, several recommendations can be made. First, it is crucial to emphasize the importance of mental toughness training in athletes. Programs focused on stress management, confidence building, and risk-taking can be beneficial in enhancing athletes' mental toughness. Additionally, the teaching of sportsmanship, ethics, and sports morality should be incorporated into the early stages of athletes' development. Schools offering sports education should prioritize these subjects.

Seminars and conferences on sportsmanship could be organized to raise awareness among athletes, and teachers and coaches should act as role models in promoting sportsmanship. Moreover, the positive behaviors of athletes followed by students on social media and other communication platforms can influence their awareness of sportsmanship. Finally, educational programs on fair play and sportsmanship can be conducted for active athletes to further strengthen this awareness.