

## Kendine Güven Düzeyinin Kayak Sporcularının Zihinsel Dayanıklılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

### Investigation of the Effect of Self Confidence Level on Mental Endurance of Ski Athletes

Davut BUDAK<sup>1</sup>, Neslihan KANDİL<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

<sup>2</sup> Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

#### Öz

Sporcuların psikolojik durumu, çevresel faktörler, Öz güven, alınan destekler, geçmiş deneyimler ve diğer birçok etkenden farklılık gösterebilir. Başarıya ulaşmak için sporcuların her tür duruma hazırlıklı olmaları, zihinsel olarak odaklanabilmeleri ve kendilerini motive edebilmeleri gerekmektedir. Bu becerilerin geliştirilmesi, spor aktivitelerinin verimliliğini ve bireysel Öz güveni artırır. Bu tür becerilerin güçlendirilmesi için yapılan bilimsel araştırmalar son derece önemlidir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, kayak sporcularının (kayak, snowboard, kayaklı koşu) Öz güven seviyelerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini çeşitli demografik faktörlere göre incelemektir. Araştırma, nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Çalışmada "Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma evrenini Türkiye'deki kayak sporcuları oluştururken, örneklem grubunu ise 67 kadın ve 109 erkek olmak üzere toplamda 176 sporcu oluşturmuştur. Veriler frekans analizi, betimsel istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinde, cinsiyet ve millilik durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin kontrol alt boyutunda yaş ve branş, devamlılık alt boyutunda ise eğitim düzeyi değişkenlerinde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, sportif Öz güven düzeyinin artmasının, zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık boyutlarında olumlu yönde etkili olduğunu göstermektedir. Cinsiyet, millilik, yaş, branş ve eğitim gibi demografik değişkenler bu ilişki üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kayak, Kendine güven, Zihinsel dayanıklılık

#### Abstract

The psychological state of athletes can vary depending on numerous factors such as environmental influences, self-confidence, received support, past experiences, and more. For athletes to succeed, they must be prepared for any situation, maintain mental focus, and be able to motivate themselves. Developing these abilities enhances both the effectiveness of sports activities and individual self-confidence. Scientific research plays a crucial role in strengthening these skills. In this context, the aim of this study is to examine the effects of self-confidence levels on mental toughness among skiing athletes (alpine skiing, snowboarding, cross-country skiing) based on various demographic factors. The research employs a quantitative method based on a relational survey model. The "Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI)" and the "Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" were used in the study. The population of the study consists of ski athletes in Turkey, and the sample group consists of 67 female and 109 male athletes, totaling 176 participants. Data were analyzed using frequency analysis, descriptive statistics, independent samples t-tests, and one-way analysis of variance (ANOVA). The findings revealed significant differences in gender and national athlete status on the Continuous Sport Confidence Scale. In the Sport Mental Toughness Inventory, age and discipline affected the control sub-dimension, while education level influenced constancy. Increased sport-specific self-confidence appears to positively impact mental toughness, with demographic factors playing a key role.

**Keywords:** Skiing, Self-confidence, Mental endurance

Spor ve Bilim Dergisi 3(2):64-76  
e-ISSN: 2980-2067  
Sorumlu yazar: Davut BUDAK, 0000-0003-2632-0232, [dbudak@atauni.edu.tr](mailto:dbudak@atauni.edu.tr)

**Künye:** 1.Budak, D. & 2.Kandil, N., (2025). Kendine Güven Düzeyinin Kayak Sporcularının Zihinsel Dayanıklılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 3(2), 64-76.

**Tarihler:**  
Geliş: 17.04.2025  
Kabul: 20.06.2025  
Yayın: 17.10.2025

## GİRİŞ

Başarılı bir sporcu olmak için gerekli teknik bilgi, taktik, fiziksel beceri ve başarıların, sporcunun fiziksel özellikleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Tüm spor dallarında elitlere yakın seviyelerde yarışan sporcuların yarışmalarda başarılı olabilmeleri için zihinsel kapasitelerinin yüksek olması gerekmektedir (Gucciardi & Gordon, 2011). Sporcuların bu yüksek fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel olarak da güçlü olmaları önemlidir. Sporda meydana gelen olaylar, farklı psikolojik etkilere sahip olabilmektedir. Bu nedenle sporcuların fiziksel özelliklerinin yanı sıra zihinsel dayanıklılıkları da değerlendirilmelidir (Altıntaş, 2015). Başarılı bir sporcu olabilmek için yalnızca fiziksel yetenekler değil, aynı zamanda güçlü bir zihinsel dayanıklılık da gereklidir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık kavramının tanımı ve önemi üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların karşılaştığı zorluklarla başa çıkma kapasitesini anlamada büyük önem taşımaktadır.

Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılığı, sporda bireyin çeşitli değişkenler (örneğin eğitim düzeyi, rekabetçi kişilik, mücadele gücü ve yaşam tarzı) doğrultusunda rakiplerine kıyasla zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, bireyin kararlılığını sürdürmesi, Öz güvenini koruması, hedeflerine odaklanabilmesi ve baskı altında dahi duygusal kontrolünü kaybetmemesi şeklinde ifade edilmektedir. Bazı sporcular bu niteliğe doğuştan sahipken, bazıları için ise zihinsel dayanıklılık zamanla geliştirilebilen bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin belirli algısal eğilimleri ve kişilik özellikleri ile ilişkili olup, sporcunun performansını doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik bileşen olarak öne çıkmaktadır. Bu beceri, özellikle profesyonel düzeydeki sporcularda teknik yeterlilik ve fiziksel yetenek ile değerlendirilmektedir. Sheard (2013), başarılı bir sporcu olmanın yalnızca fiziksel beceriye değil, aynı zamanda bu becerilerin doğru ve sürekli gelişimini sağlayacak düzeyde zihinsel dengeye sahip olmayı da gerektirdiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık, sporcunun performansını optimize etmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Bu bağlamda, bir sporcuyu başarılı kılan en önemli etkenlerden biri de psikolojidir. Performansın nasıl oluşturulduğuna dair yıllarca süren bilimsel araştırmalar, bir sporcunun güveninin ve psikolojik iyi oluş performansı doğrudan etkilediğini göstermiştir. Bandura (1997), kişinin kendi içinde bulduğu beceri ve güçlerin, öz yeterlik oluşturduğunu ve öz yeterliliğin kişinin kendine inanmasına ve daha iyi performans göstermesine yardımcı olduğunu iddia etmektedir (Miçooğulları & Kirazcı 2010). Bu durumda kişinin Öz güveninin, yaptığı sporda

daha fazla başarıyı beraberinde getireceği söylenebilir. Net bir tanımı olmamakla birlikte, spor psikologları öz güveni, bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirme kapasitesine olan inancı şeklinde tanımlamaktadır (Weinberg & Gould, 2003).

Vealey (1986), Bandura'nın öz yeterlik kuramını spor bağlamına uyarlayarak, sporcuların başarılı performans sergilemek için gerekli becerilere sahip olduklarına dair inançlarını ifade eden "sporda güven" kavramını geliştirmiştir (Taylor & Wilson, 2005). Sportif öz güven, en genel tanımıyla bireyin kendi başarı potansiyeline yönelik beklentisini ifade etmektedir. Bu kavramın, odaklanmayı kolaylaştırdığı, olaylara olumlu bir bakış açısı kazandırdığı, hedef belirlemeyi ve bu hedefe yönelmeyi desteklediği; dolayısıyla sportif performans üzerinde olumlu etkiler yarattığı düşünülmektedir (Weinberg & Gould, 1999). Özellikle rekabetin ön planda olduğu durumlarda bireyin, belirli düzeyde öz güvene sahip olması kritik öneme sahiptir. Nitekim öz güven, performans üzerinde etkili bir belirleyici olarak görülmekte ve bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Yüksek öz güvene sahip bireyler hem hedef koyma hem de bu hedeflere ulaşma süreçlerinde daha kararlı ve başarılı bir tutum sergilemektedir (Cohen, 2016).

Vealey (1986), sonuç ve performans odaklı spor dallarında, hedeflere ulaşmanın beraberinde getirdiği başarı duygusunun, sportif öz güvenin sürdürülebilirliği açısından önemli bir unsur olduğunu ifade etmiş ve müsabakalara katılan sporcuların davranışlarını anlamak ve bu davranışları öngörebilmek adına sürekli sportif öz güven şu şekilde tanımlamaktadır. Sporcunun başarılı performans sergileyeceğine dair kalıcı ve güçlü inancını ifade eder. Söz konusu inanç, genellikle zaman içerisinde elde edilen başarılar ya da tutarlı performanslar yoluyla gelişmektedir. Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında, bu güven duygusunun dinamik bir yapıya sahip olduğu ve değişkenlik gösterebildiği düşünülmektedir. Yukarıda bahsedilen literatür ve gerekçelere dayanarak geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H1: Katılımcıların sürekli sportif kendine güven düzeyleri ortalama puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Katılımcıların sürekli sportif kendine güven düzeyleri ortalama puanlarında millilik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalama puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalama puanlarında branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalama puanlarında eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

## YÖNTEM

### Çalışma Tasarımı

Nicel araştırma kapsamında yürütülen bu çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif Öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişimin varlığını veya kapsamını belirlemek için istatistiksel testler kullanarak iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini ölçmektir (Karasar, 2012).

### Katılımcılar/Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2023-2024 sezonu itibarıyla Türkiye Kayak Federasyonu'na (TKF) bağlı olarak faaliyet gösteren lisanslı alp ve kuzey disiplini sporcuları oluşturmaktadır. TKF kayıtlarına göre, 2023-2024 sezonunda toplam 493 sporcu aktif olarak lisanslıdır. Bu sayının 293'ü kayak, 158'i snowboard ve 42'si kayaklı koşu branşlarında yer almaktadır (TKF, 2024). Araştırmada örneklem, Erzurum ilinde ikamet eden ve adı geçen üç branşta (alp disiplini, kayaklı koşu, snowboard) aktif olarak spor yapan lisanslı sporcular arasından, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Basit tesadüfi örnekleme, örnekleme dahil olacak bireylerin tamamen rastlantısal olarak ve eşit olasılıklarla seçildiği bir yöntemdir. Bu yöntemin temel avantajı, evreni temsil etme gücünün yüksek olmasıdır (Büyüköztürk ve ark., 2019).

Araştırmaya yaşları 18 ile 24 ve üzeri arasında değişen toplam 176 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Bu katılımcıların 109'u erkek (%61.9), 67'si ise kadın (%38.1) olup, demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılar Tablo 1'de sunulmuştur. Örneklem grubunda 18 yaş ve üzeri sporcuların tercih edilme nedeni, bu bireylerin fiziksel yeterliliklerinin yanı sıra bilişsel olgunluk düzeylerine de erişmiş olmalarıdır. Bu özellikleri sayesinde, spor bilimleri araştırmalarında sıkça tercih edilen bir grubu oluştururlar. Bu yaş grubu, motor becerilerde uzmanlaşma, karar verme süreçlerinde hız ve doğruluk artışı ile psikolojik öz düzenleme ve stresle başa çıkma gibi becerileri daha etkin şekilde sergileyebilmektedir (Côté & Vierimaa, 2014; Gould & Carson, 2008). Ayrıca, bu dönem bireylerin sporla ilgili kimliklerini geliştirdikleri, Öz güven ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin spora katılım düzeyini etkilediği bir dönemdir. Bu

nedenle, 18 yaş ve üzeri sporcuların araştırmaya dahil edilmesi, çalışmanın geçerliliğini ve anlamlılığını artırmaktadır.

### İstatistiksel Analiz

Google Forms aracılığıyla çevrim içi yöntemle elde edilen veriler, öncelikle SPSS yazılımında oluşturulan forma aktarılmıştır. Verilerin girişinden sonra, eksik ya da hatalı bilgi kontrolü yapılmış ve bu doğrultuda 44 katılımcının verisi analiz dışı bırakılmıştır. Analiz için uygun bulunan verilerde, normal dağılım özelliklerinin belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri ile Levene testi (varyansların eşitliği) değerlendirilmiştir. Bu incelemeler sonucunda, kullanılacak testlerin parametrik ya da parametrik olmayan nitelikte olup olmayacağına karar verilmiştir. Bu amaçla, öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiştir. Değişkenlerin büyük çoğunluğunun normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden, hipotez testlerinde parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Hipotez testlerine geçmeden önce, kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla güvenilirlik katsayıları (Cronbach's Alpha) hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle tanımlayıcı istatistikler (frekans ve yüzde dağılımları) elde edilmiş; ardından oluşturulan hipotezleri sınamak amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. ANOVA analizinde anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD yöntemiyle Post Hoc karşılaştırmalar yapılmıştır. Tüm analizlerde, 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

### Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Bu araştırmada, Vealey (1986) tarafından “sportif güveni” ölçmek maksadıyla geliştirilen değerlendirme aracının alt boyutlarından biri olan “Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)” kullanılmıştır. Tek boyutlu bir yapıda oluşturulan bu ölçek, toplamda 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından yapılmış ve Cronbach Alpha katsayısı 0,69 olarak belirlenmiştir.

“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kapsamında yer alan 3 alt boyut şu şekilde tanımlanmıştır: “Güven” (Madde; 1, 5, 6, 11, 13, 14), “Kontrol” (Madde; 2, 4, 7, 9) ve “Devamlılık” (Madde; 3, 8, 10, 12). Bu envanter, Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş olup, Altıntaş ve Bayar (2017) tarafından yılında Türk sporcularına uygun hale getirilmiştir. Türkçeye uyarlanan envanterin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri şu

şekildedir; “Güven” boyutu (0.84), “Devamlılık” boyutu (0,50) ve “Kontrol” boyutu ise (0,79). Bu değerler, envanterin genel anlamda güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

| Demografik Sorular |                 | N   | %    |
|--------------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet           | Kadın           | 67  | 38,1 |
|                    | Erkek           | 109 | 61,9 |
| Yaş                | 18-20 yaş       | 112 | 63,6 |
|                    | 21-23 yaş       | 31  | 17,6 |
|                    | 24 yaş ve üzeri | 33  | 18,8 |
| Branş              | Kayak           | 65  | 36,9 |
|                    | Snowboard       | 66  | 37,5 |
|                    | Kayaklı Koşu    | 45  | 25,6 |
| Eğitim Düzeyi      | Lise ve altı    | 55  | 31,3 |
|                    | Lisans          | 101 | 57,4 |
|                    | Lisansüstü      | 20  | 11,4 |
| Millilik Durumu    | Evet            | 81  | 46,0 |
|                    | Hayır           | 95  | 54,0 |
| Toplam             |                 | 176 | 100  |

Tablo 1’de katılımcıların demografik değişkenlere göre sıklık ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Çalışmada yer alan toplam 176 katılımcının %61,9’u (n=109) erkek, %38,1’i (n=67) kadın, yaş dağılımı incelendiğinde, bireylerin %63,6’sı (n=112) 18-20 yaş, %17,6’sı (n=31) 21-23 yaş ve %18,8’i (n=33) 24 yaş ve üzeri aralığında olduğu, branşlara göre dağılımda, %3,9’u (n=65) kayak, %37,5’i (n=66) snowboard ve %25,6’sı (n=45) kayaklı koşu ile ilgilendiği, eğitim düzeyine göre katılımcıların %31,3’ü (n=55) lise ve altı, %57,4’ü (n=101) lisans ve %11,4’ü (n=20) lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu, millilik durumuna göre ise %46,0’ı (n=81) milli sporcu iken, %54,0’ı (n=95) millilik derecesine sahip olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Sporcuların cinsiyet durumu değişkenine göre (SSKGÖ) puanların karşılaştırılması

| Alt Boyut                     | Cinsiyet | n   | Ort.  | Ss   | t     | p     |
|-------------------------------|----------|-----|-------|------|-------|-------|
| Sürekli Sportif Kendine Güven | Kadın    | 67  | 52,01 | 7,77 | -2,13 | ,034* |
|                               | Erkek    | 109 | 54,54 | 7,51 |       |       |

\*p<0,05

Sporcuların cinsiyetlerine göre, sürekli sportif kendine güven ölçeği toplam alt boyut puan karşılaştırmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0.05). Bu bulguya göre, erkek sporcuların, kadın sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.** Sporcuların millilik durumu değişkenine göre (SSKGÖ) puanların karşılaştırılması

| Alt Boyut                            | Millilik Durumu | n  | Ort.  | Ss   | t    | p            |
|--------------------------------------|-----------------|----|-------|------|------|--------------|
| <b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b> | Evet            | 81 | 55,56 | 6,92 | 3,25 | <b>,001*</b> |
|                                      | Hayır           | 95 | 51,88 | 7,93 |      |              |

\* $p < 0,05$

Sporcuların millilik durumuna göre; sürekli sportif kendine güven ölçeği toplam alt boyut puan karşılaştırmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu bulguya göre, millilik derecesine sahip olan sporcuların, milli olmayan sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 4.** Sporcuların yaş değişkenine göre (SZDÖ) puanların karşılaştırılması

| Alt Boyut         | Yaş                          | n   | Ort.  | Ss   | f    | p            | Anlamlı Fark |
|-------------------|------------------------------|-----|-------|------|------|--------------|--------------|
| <b>Güven</b>      | <sup>a</sup> 18-20 yaş       | 112 | 18,32 | 3,02 | ,374 | ,688         | -            |
|                   | <sup>b</sup> 21-23 yaş       | 31  | 18,83 | 3,20 |      |              |              |
|                   | <sup>c</sup> 24 yaş ve üzeri | 33  | 18,51 | 2,63 |      |              |              |
| <b>Devamlılık</b> | <sup>a</sup> 18-20 yaş       | 112 | 12,85 | 2,01 | ,510 | ,601         | -            |
|                   | <sup>b</sup> 21-23 yaş       | 31  | 12,54 | 2,12 |      |              |              |
|                   | <sup>c</sup> 24 yaş ve üzeri | 33  | 13,03 | 1,46 |      |              |              |
| <b>Kontrol</b>    | <sup>a</sup> 18-20 yaş       | 112 | 9,03  | 2,31 | 3,85 | <b>,023*</b> | b>a          |
|                   | <sup>b</sup> 21-23 yaş       | 31  | 9,22  | 2,83 |      |              | c>a          |
|                   | <sup>c</sup> 24 yaş ve üzeri | 33  | 10,33 | 2,04 |      |              | c>b          |

\* $p < 0,05$

Yaş gruplarının belirlenmesinde, sporcuların gelişimsel süreçlerindeki farklılıkları dikkate alınarak oluşturulan bu üç kategoride, sporcuların yaşlarına göre; kontrol alt boyut karşılaştırmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu bulguya göre, kontrol alt boyutunda 24 yaş ve üzeri olan sporcuların; 21-23 yaş ve 18-20 yaş sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.



**Tablo 5.** Sporcuların branş değişkenine göre (SZDÖ) puanların karşılaştırılması

| Alt Boyut         | Branş                     | n  | Ort.  | Ss   | f    | p            | Anlamlı Fark |
|-------------------|---------------------------|----|-------|------|------|--------------|--------------|
| <b>Güven</b>      | <sup>a</sup> Kayak        | 65 | 18,41 | 3,20 |      |              |              |
|                   | <sup>b</sup> Snowboard    | 66 | 18,34 | 2,55 | ,137 | ,872         | -            |
|                   | <sup>c</sup> Kayaklı Koşu | 45 | 18,64 | 3,24 |      |              |              |
| <b>Devamlılık</b> | <sup>a</sup> Kayak        | 65 | 12,70 | 1,68 |      |              |              |
|                   | <sup>b</sup> Snowboard    | 66 | 13,13 | 1,94 | 1,33 | ,265         | -            |
|                   | <sup>c</sup> Kayaklı Koşu | 45 | 12,57 | 2,24 |      |              |              |
| <b>Kontrol</b>    | <sup>a</sup> Kayak        | 65 | 9,41  | 2,18 |      |              | c>a          |
|                   | <sup>b</sup> Snowboard    | 66 | 8,71  | 2,12 | 4,36 | <b>,014*</b> | c>b          |
|                   | <sup>c</sup> Kayaklı Koşu | 45 | 10,04 | 2,87 |      |              | a>b          |

\* $p<0,05$

Sporcuların branşlarına göre; kontrol alt boyut karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu bulguya göre; kontrol alt boyutunda kayaklı koşu branş sporcularının, kayak ve snowboard sporcularına oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 6.** Sporcuların eğitim durumu değişkenine göre (SZDÖ) puanların karşılaştırılması

| Alt Boyut                    | Branş                     | n        | Ort.        | Ss        | f    | p            | Anlamlı Fark |
|------------------------------|---------------------------|----------|-------------|-----------|------|--------------|--------------|
| <b>Alt Boyut Güven</b>       | <b>Eğitim Durumu</b>      | <b>n</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss</b> |      |              |              |
|                              | <sup>a</sup> Lise ve altı | 55       | 18,47       | 2,97      | ,019 | ,981         | -            |
|                              | <sup>b</sup> Lisans       | 101      | 18,41       | 3,00      |      |              |              |
| <b>Devamlılık Devamlılık</b> | <sup>c</sup> Lisansüstü   | 20       | 18,55       | 2,96      |      |              | a>c          |
|                              | <sup>a</sup> Lise ve altı | 55       | 13,49       | 1,71      | ,552 | <b>,005*</b> | a>b          |
|                              | <sup>b</sup> Lisans       | 101      | 12,44       | 1,95      |      |              | c>b          |
| <b>Kontrol Kontrol</b>       | <sup>c</sup> Lisansüstü   | 20       | 13,00       | 2,02      |      |              | -            |
|                              | <sup>a</sup> Lise ve altı | 55       | 9,14        | 2,45      | ,332 | <b>,718*</b> |              |
|                              | <sup>b</sup> Lisans       | 101      | 9,33        | 2,33      |      |              |              |

\* $p<0,05$

Sporcuların eğitim düzeyine göre, devamlılık alt boyut karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu bulguya göre; devamlılık alt boyutunda lise ve altı eğitim düzeyinde olan sporcuların; lisansüstü ve lisans eğitim durumunda olan sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, kayak sporcularının (kayak, snowboard, kayaklı koşu) Öz güven seviyelerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini çeşitli demografik faktörlere göre incelemektir.

### *Cinsiyet ve Kendine Güven (H1)*

Çalışmamızın hipotezini (H1) destekleyen bu bulgu sonucunda, “erkek sporcuların” sürekli *sportif kendine güven* düzeylerinin kadın sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Savaş (2019), yaptığı çalışmasında, kadın ve erkek öğrencilerin sportif



sürekli kendine güven algısı arasında fark olduğu ve erkeklerin sürekli sportif kendine güven algılarının kadınlardan yüksek olduğu belirlemiştir. İnan ve arkadaşları (2017) tenisle uğraşan sporcular üzerine yaptıkları çalışmada “erkek sporcuların” sportif güven düzeyinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, genel olarak toplumda erkeklerin kadınlara nazaran daha rahat ve daha özgür olanaklar içinde yetiştirilmeleri ile açıklanabilir. Ayrıca sosyal ve sportif faaliyetlere ulaşılabilirliğe daha kolay erişim sağlaması sonucu, sportif alanda öz güvenlerinin daha fazla gelişmiş olmasıyla açıklanabilir.

### *Millilik ve Kendine Güven (H2)*

Sporcuların millilik durumları dikkate alınarak yapılan değerlendirme, çalışmamızın hipotezini (H2) desteklemektedir. *Sürekli sportif kendine güven ölçeği* toplam puanlarında, “milli sporcuların”, milli olmayanlara kıyasla daha yüksek Öz güven düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer biçimde, Erdoğan ve Erhan (2019) tarafından yapılan araştırmada da milli sporcuların Öz güven puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, millilik statüsünün bireylerde sportif Öz güvenin gelişimine katkı sağladığını düşündürmektedir. Bununla birlikte, Öztürk ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü bir çalışmada, millilik durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çelişki, araştırmalarda incelenen spor branşlarının farklılığı, katılımcı profilleri veya deneyim düzeyleri gibi etkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla, millilik durumunun sportif Öz güvene etkisi, bağlamsal değişkenler doğrultusunda farklılık gösterebilmektedir.

### *Yaş ve Zihinsel Dayanıklılık (H3)*

Elde edilen sonuçlar, araştırmada öne sürülen H3 hipotezini desteklemektedir. Yaş değişkeni temelinde yapılan değerlendirmede, *sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği'nin* “kontrol” alt boyutunda, “24 yaş ve üzerindeki” sporcuların, daha genç yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Marchant ve arkadaşlarının (2009) zihinsel dayanıklılığın zamanla ve deneyimle geliştiğini vurgulayan çalışması, bu bulguları desteklemektedir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artabileceğine işaret etmektedir. Ancak Kayhan ve arkadaşları (2018) ile Altıntaş (2015) tarafından yapılan araştırmalarda, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmadığı belirtilmiştir. Bu tür çelişkili sonuçlar, farklı spor branşları, katılımcı özellikleri veya ölçüm

araçlarındaki farklılıklarla ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla yaşın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

#### *Branş ve Zihinsel Dayanıklılık (H4)*

Çalışmamızın hipotezini (H4) destekleyen bu bulgu sonucunda; *sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin* “kontrol” alt boyutunda, kayaklı koşu sporcularının kayak ve snowboard branşlarında bulunan sporculara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Benzer şekilde, Yarayan ve arkadaşları (2018); atletizm, boks, karate ve bisiklet branş sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmalarında; branş özelinde zihinsel dayanıklılıkların farklılaştığını tespit etmişlerdir. Bu benzerlik, farklı branşların kendine özgü fiziksel ve psikolojik gereksinimleri nedeniyle sporcuların zihinsel dayanıklılık profillerinin farklılaşmasından kaynaklanabilir. Nicholls ve arkadaşlarının (2009) takım ve bireysel sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından fark bulunmaması, çalışmamızın sonuçlarıyla çelişmektedir. Bu farklılık, incelenen spor dallarının türü, örneklem büyüklüğü ve ölçüm yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir. Ayrıca, takım ve bireysel sporlar arasındaki genel ayrım, her zaman sporcuların psikolojik deneyimlerini tam olarak yansıtmayabilir; branşın özel gereklilikleri ve çevresel etmenler de zihinsel dayanıklılığı etkileyebilir.

#### *Eğitim ve Zihinsel Dayanıklılık (H5)*

Elde edilen bu bulgu, araştırmada öne sürülen H5 hipotezini desteklemektedir. Sporcuların eğitim seviyelerine göre yapılan analizde, *sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği'nin* "devamlılık" alt boyutunda, lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin, daha yüksek eğitim seviyesine sahip sporculara göre daha yüksek puan ortalamalarına ulaştığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, İslam (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada, ilköğretim düzeyinde eğitim almış futbolcuların, lisansüstü düzeyde eğitim görenlere kıyasla "devamlılık" puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu benzerlik, düşük eğitim düzeyindeki sporcuların daha az akademik yükümlülük ve daha fazla pratik deneyime sahip olmasının dayanıklılığı artırmasıyla açıklanabilir. Öte yandan, Uçar ve Kaplan (2020) ile Türkoğlu (2019) eğitim düzeyinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkisi olmadığını bildirmiştir. Bu çelişki ise farklı spor dalları, örneklem büyüklükleri ve ölçüm yöntemlerinden kaynaklanabilir.

#### **Öneriler**

Çalışma sonuçları doğrultusunda, gelecekteki araştırmalar için bazı önerilerde bulunulabilir; Alp ve kuzey disiplini gibi bireysel sporlara dair yapılan çalışmaların sonuçları farklılıklar

göstermektedir. Bu nedenle, daha geniş bir katılımcı grubuyla ve farklı şehirlerden sporcuların dahil edilmesi, sosyo-ekonomik, kültürel ve demografik faktörlerin *sürekli sportif kendine güven* ve *zihinsel dayanıklılık* üzerindeki etkilerini araştırmak faydalı olacaktır. Ayrıca, bireysel sporculara yönelik psikolojik performans danışmanlığına ilişkin bir çalışma yapılabilir. Gençlik akademilerinde, yaş gruplarına uygun özel programlar belirlenip, bu programlar kapsamında psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık eğitimleri verilmesi önerilebilir.

#### Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'ndan 02.10.2023 tarihli ve E-70400699-050.02.04-2300314060 sayılı izni alınarak yürütülmüştür.

#### Yazar Katkıları

Çalışma kurgusu: D.B; Denetim: D.B; Veri Toplama: D.B, N.K; Verilerin Analizi: N.K; Literatür Denetimi: D.B; Yazım: N.K; Eleştirel İnceleme: D.B.

## KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. [Yayınlanmamış Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, A., & Bayar-Koruç, P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. 219–226, New York: Freeman.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (27. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cohen, R. (2016). *Sport psychology: the basics: optimising human performance*. Bloomsbury Publishing.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63-S69.
- Erdoğan, N. G., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
- Gucciardi, D.F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: developments in theory and research*. Routledge. <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>
- İnan, H., Ayaş, B. E., & Kartal, M. (2017). Tenis branşıyla uğraşan sporcularda sürekli sportif kendine güven çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(6), 57-62.
- İslam, A. (2021). *Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri*. Nobel Bilimsel Eserler.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness.? An investigation of elite sports performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Miçoğulları, B. O., & Kirazcı, S. (2010). Sporda kendine güven kaynakları ölçeğinin türk popülasyonuna uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 154-163. <https://doi.org/10.17644/sbd.171400>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Öztürk, A., Bayazıt, B., & Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon olimpiyat hazırlık merkezi örneği) *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14(2), 145-151. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000291](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000291)
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*. (Second Edition), Hove, East Sussex: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>

- 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(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (2005). Applying sport psychology: Four perspectives. Human Kinetics.
- TKF, (2024). <https://tkf.org.tr/2023/12/04/2023-2024-alp-kayak-ligi-sporcu-listesi>
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi.
- Uçar, U. M., & Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 145-157.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2). Human Kinetics.
- Weinberg, S., & Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology* (No. Ed. 3) . Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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), 992-999. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.