



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**ORYANTİRING SPORCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE BAŞARI HEDEFLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Erhan ÇAKMAK

Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

İzmir

2019

T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**ORYANTİRING SPORCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE BAŞARI HEDEFLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Erhan ÇAKMAK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi M. Ersin ALTIPARMAK

Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

İzmir

2019

TEZ ONAY SAYFASI

Kurum Adı : E.Ü.SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Anabilim Dalı : SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR

Program : TEZLİ YÜKSEK LİSANS

Tez Konusu : Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri
ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki

Danışman : Dr.Öğretim Üyesi M.Ersin ALTIPARMAK

Tezi Hazırlayan : Erhan ÇAKMAK

Değerlendirme Kurulu Üyeleri :

Adı Soyadı :

Başkan(Danışman) : Dr.Öğr. Üyesi M.Ersin ALTIPARMAK

Üye / İmza : Doç. Dr. R. Ferudun DORAK

Üye / İmza : Doç. Dr. Nilgün VURGUN

Üye / İmza :

Üye / İmza :

Tezin Kabul Edildiği Tarih :05.08.2019

Önsöz

Oryantiring sporunu ülkemizde geliştirebilmek ve bu branşta daha fazla çalışmanın olması için başlamış olduğum yüksek lisans eğitimimde bir oryantiring sporcusu olarak kendimi bu bilim yolculuğunun ortasında buldum. Yaşamış olduğum oryantiring yarışlarındaki psikolojik zorluk beni bu tez konusuna yönlendirdi. Oryantiring branşında sadece sahip olduğunuz fiziksel güç ile başarıya ulaşamazsınız. Fiziksel gücün yanında psikolojik yeterliliğinizin de önemli olduğunu bilmeniz gerekmektedir. Son yıllarda araştırmacıların birçok branşta üzerinde durdukları konular olarak önemini ispatlamış zihinsel dayanıklılık ve başarı hedefleri daha önceden oryantiring ile hiç ele alınmamıştır. Bu durum araştırmanın önemini belirtir niteliktedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başarı hedeflerini incelemektir.

İzmir,2019

Erhan ÇAKMAK

Özet

Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki

Bu çalışmanın amacı oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklem grubu; 2018-2019 sezonunda lisansı olan, ulusal ve/veya uluslararası oryantiring yarışlarında yarışmış, 18-65 yaşları arasında değişen 140'ı kadın 244'ü erkek toplamda 384 gönüllü oryantiring sporcusundan oluşmaktadır.

Katılımcılara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri tamamlatılmıştır. Veriler analiz edilirken IBM SPSS 25 paket programında girdiler işlenmiş ve elde edilen veriler için ilişki durumunda ki-kare testi, farklılıkların tespitinde ise iki değişkenli olması durumunda “t testi”, 2’den fazla değişken olması durumundaysa “ANOVA testi” uygulanmıştır. ANOVA testi uygulanırken grupların homojen olması durumunda Tukey HSD ve LSD testi yapılmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde; cinsiyet, milli sporcu olma, spora başlama yaşı, kaç yıldır spor yapıldığı ve haftada kaç kez egzersiz yapıldığı değişkenlerinin sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerini anlam yaratacak büyüklükte bir değişkenliğe uğratmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$). Bunun yanı sıra sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş değişkeni açısından incelenmesi neticesinde anlamlı bir şekilde değişmezken, başarı hedeflerinde yaş değişkenine göre anlam oluşturacak seviyede farkın olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Regresyon analizi yapılması neticesinde, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının başarı hedefleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bu çalışmada diğer boyutlara göre kontrol boyutu ile performans kaçınma boyutu arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler; Oryantiring; Zihinsel Dayanıklılık; Başarı Hedefleri

Abstract

The Relationship Between Mental Toughness Levels and Achievement Goals of Orienteering Athletes

The purpose of this study is to examine the relationship between mental toughness levels and achievement goals of orienteering athletes. The research sample consists of 140 women and 244 men, totally 344 voluntary orienteering athletes. They are licenced during the 2018-2019 season, aged between 18-65, and they competed in national and/or international orienteering races.

Mental Toughness Questionnaire for Athletes and “2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport” were carried out by the participants. IBM SPSS Statistics 25 was used in data analysis. The data was analyzed through Chi square test to describe the relationship. In order to identify variation, “T-test” was used for the analysis of two variables and ANOVA for more than two variables. In addition, Tukey HSD and LSD tests were carried out in case the group is homogeneous during the implementation of ANOVA test.

Results show that mental toughness and achievement goals of the athletes do not change meaningfully depending upon sex. Additionally, while mental toughness level do not change meaningfully depending on athletes’ age, there is a meaningful difference between achievement goals and age. Regression analysis results indicate that mental toughness of the athletes affects their achievement goals. Considering the relationship between the variables, the strongest relationship belongs to control variable and performance-avoidance variable.

Keywords; Orienteering; Mental Toughness; Achievement Goals

İçindekiler

Önsöz	vi
Özet	vii
Abstract	viii
İçindekiler	ix
Tablolar Dizini	xii
Kısaltma Listesi	xv
1.BÖLÜM	1
Giriş	1
1.1 Araştırmanın Problemi	3
1.1.1 Problem Cümlesi	4
1.1.2 Alt Problemler	4
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmada Yer Alan Sayıtlar	5
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5 Tanımlar	5
1.6 Araştırmanın Önemi	6
2.BÖLÜM	7
Genel Bilgiler	7
2.1 Oryantiring	7
2.1.1 Oryantiring Sporunun Tarihçesi	9
2.1.2 Oryantiringin Türkiye’deki Gelişimi	9
2.1.3 Oryantiring Çeşitleri	10
2.1.4 Oryantiring Parkuru	11
2.1.5 Oryantiringde Kullanılan Malzemeler	12
2.2 Zihinsel Dayanıklılık	14
2.2.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık	17

2.3 Başarı Hedefi Kuramı.....	18
2.3.1 Yaklaşmaya Karşı Kaçınma Başarı Hedefleri.....	19
3.BÖLÜM	22
Gereç ve Yöntem	22
3.1 Araştırmanın Modeli	22
3.2 Araştırmada Evren ve Örneklem	22
3.3 Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler.....	22
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	23
3.3.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	23
3.3.3 Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri.....	24
3.4 Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri.	24
3.5 Veri Analizi	25
3.6 Araştırmanın Hipotezleri	26
4.BÖLÜM	27
Bulgular	27
4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tabloları	27
4.2. Demografik Gruplar Arasındaki Puan Farklılıkları	28
4.3. Araştırma Hipotezlerine Ait Bulgular	35
5.BÖLÜM	39
Tartışma	39
5.1. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin ve Başarı Hedeflerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi	39
5.2. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin ve Başarı Hedeflerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi	42
5.3. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Milli Sporcu Olma Değişkeni Açısından İncelenmesi	43
6.BÖLÜM	48
Sonuç ve Öneriler	48

KAYNAKLAR	49
EKLER.....	59
Ek-1 Demografik Bilgi Formu.....	59
Ek-2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	60
Ek-3 Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri	61
Ek-4 Etik Kurul Yazısı	62
Teşekkür.....	63
Özgeçmiş	64



Tablolar Dizini

Tablo 1. “2x2 Başarı Hedefi” Yapısı (Elliot ve McGregor, 2001).....	20
Tablo 2. Güvenirlilik Tablosu	24
Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Genel Faktör Analizi Sonuçları	25
Tablo 4. Araştırma Hipotezlerinin Tablosu	26
Tablo 5. Demografik Özellikler İle İlgili Frekans Tablosu	27
Tablo 6. Cinsiyet Değişkeni ile İlgili T-Testine İlişkin Sonuçlar	29
Tablo 7. Yaş Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları	30
Tablo 8. Milli Sporcu Değişkeni ile İlgili T-Testi Sonuçları.....	31
Tablo 9. Spora Başlama Yaş Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları	32
Tablo 10. Kaç Yıldır Spor Yapıldığı Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları.....	33
Tablo 11. Haftada Kaç Egzersiz Yapıldığı Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları.....	34
Tablo 12. Hipotezlere Ait Korelasyon Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 13. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Başarı Hedeflerine Etkisini Gösteren Regresyon Analizi	38
Tablo 14. Hipotezlerin Sonuçları.....	44

Kısaltma Listesi

IOF: International Orienteering Federation

f: Frekans

p: Anlamlılık Değeri

n: Örneklem Sayısı

x: Aritmetik Ortalama

Ss: Standart Sapma

t: t Testi Sonucu Elde Edilen Değer

B: Standardize Edilmemiş Beta Katsayısı

β : Standardize Edilmiş Beta Katsayısı

SH: Standart Hata

ORYANTİRİNG SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE BAŞARI HEDEFLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS LEVELS AND ACHIEVEMENT GOALS OF ORIENTEERING ATHLETES

1.BÖLÜM

Giriş

Günümüzde bazı bireyler sporun sadece egzersiz ve sağlıkla ilgili kısımlarına odaklanmasına rağmen son zamanlarda yapılan birçok çalışmanın spor ve egzersiz psikolojisi üzerine olması, konunun sadece bunlardan ibaret olmadığını göstermektedir. Tüm spor branşlarında başarıyı elde etmek için fiziksel yeterliliğin yanında sporcunun sağlam bir psikolojik duruma da sahip olması gerektiği bilinmektedir. Weinberg ve Gould (2015) fiziksel yeterliliğin taraflar arasında eşit olması halinde, başarıya ulaşmanın genellikle rakibine göre daha üstün zihinsel becerilere haiz sporcular olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda antrenman programlarında, performansı yükseltmek amacı ile yapılan fiziksel antrenmanlarının yanı sıra sporcunun zihinsel becerilerini geliştirici antrenmanlar da kendine yer bulmuştur (Syer, Connolly, 1998). Holland, Woodcock, Cumming ve Duda (2010) psikolojik faktör olarak zihinsel dayanıklılık durumunun sportif başarı için önemli bir yere sahip olabileceğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Sorensen, Jarden ve Schofield (2016) de zihinsel dayanıklılığın sporda başarıyı elde etmek için gerekli olduğunu dile getirmiştir. Öncüsü Loehr olduğu ifade edilen zihinsel dayanıklılığın literatürde birçok tanımı mevcuttur. Örneğin; Mack ve Ragan (2008) sporcuların yarışma anında başarılı performans durumunu koruma becerisi olarak tanımlarken, Crust ve Clough (2011) sporcunun odaklanma becerisi, baskıyla başa çıkabilme yeteneği, hataları fark etme yeteneği, şanssızlıkla karşılaştığında ısrar etme kararlılığı olarak tanımlamıştır.

Sporcuların müsabaka esnasında o anki stratejisine göre kendileri tarafından belirledikleri başarı hedefleri, sporcuların müsabaka ile ilgili bilişsel ve heyecansal karşılık vermelerini etkileyen bir diğer yapıdır (Ames, 1992). Başarı hedefi kuramına göre üç etkenin birbiri ile ilişkisi, kişinin motivasyonunu belirler. Bunlar başarı hedefleri, algılanan beceri ve başarı davranışdır. Bir kişinin motivasyonunu belirlemek için başarının ve ya başarısızlığın onun için neyi ifade ettiğini anlamamız gerekmektedir. Bireyin başarı hedeflerinin yetkinliklerini ve bunların bireyin becerisi ile ne şekilde etkileşim içinde olduğunu inceleyerek bu durumu sağlıklı bir şekilde anlayabiliriz. Başarı Hedefi Kuramı birçok alanda (iş dünyası, eğitim, spor vb.) araştırma konusu olmuştur. Bu çalışmada spor ile ilgili kısmı araştırılacaktır. Sporda Başarı Hedefleri Kuramı öncüler Duda ve Nicholls (1992) “sonuç (ego)” ve “görev (ustalık)” olacak şekilde hedef yönelimini iki şekilde ele almışlardır. Sonuç yönelimi kavramı, diğerlerini alt etme şeklinde rakiplerini hedef merkezine koyan bir yaklaşımla spora yönelir iken; görev yönelimi ise bir önce gerçekleştirmiş olduğu performans durumundan üst bir başarıyı gerçekleştirme, keşfedilmemişi keşfetme, görevinde uzmanlaşma vb. kişinin kendi başarısını arttırmayı hedefleyen yönelimle spora dahil olmayı açıklamaya çalışmaktadır. Sadece sonuç ve görev olarak incelenen hedef yönelimleri daha sonraları yaklaşma-kaçınma temeline oturtularak incelenmiştir (Elliot, 2006). “2x2 Başarı Hedefleri Modeli” kişilerin gayelerini “ustalık yaklaşma yönelimi”, “performans yaklaşma yönelimi”, “performans kaçınma yönelimi” ve “ustalık kaçınma yönelimi” olacak şekilde dört farklı kapsamda açıklama getirmeye çalışmaktadır. “Ustalık yaklaşma hedefleri” yapılması gereken görev kavramını mükemmel olacak biçimde yerine getirmeyi ya da önceden gerçekleştirmiş olduğu bu görevle ilgili performansını daha ileriye taşımasını ifade eder iken; “performans yaklaşma hedefleri” rakiplerini geride bırakmayı, rakiplerinden performans anlamında üstün olmayı ifade etmektedir. Performans-kaçınma hedefleri rakiplerinin gerisinde kalmamaya adapte olurken; “ustalık kaçınma” hedefleri yanlıştan uzak durmayı, önceki müsabakadaki performansından daha kötü performans göstermemeye dikkat ederek görevi gerçekleştirmeye çalıştığını anlatmaktadır (Çepikkurt, 2012).

Oryantiring; sporcunun pusula ve harita yardımıyla, önceden belirlenen hedefleri teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik olarak üst seviyede bir performans göstererek en kısa sürede varışa ulaşmasını hedefleyen bir doğa sporudur. Oryantiring branşının

sadece fiziksel süreçlerle ilgili olduğu düşünülmektedir. Fakat yukarıdaki tanımdan da anlaşılacağı üzere psikolojik süreçler bu branşın içinde önemli bir yere sahiptir. Oryantiring, sporcunun hem bireysel hem de takım olarak yarıştığı bir spor dalıdır. Sporcu parkurda tek başına mücadele etmektedir. Yarışma sürecinde sporcu, kondisyonunun yanında psikolojik süreçlere de ihtiyaç duymaktadır.

Literatür taraması sonucunda oryantiring branşına yönelik spor psikolojisi konularını inceleyen araştırma sayısının yeterli olmadığı görülmektedir. Bu durum araştırmanın önemini arttırmaktadır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Sporcunun, rakiplerini geride bırakabilecek performansa sahip olabilmesi için fizyolojik yetilerinin yanında psikolojik dayanıklılığa da sahip olması ve bu özelliklerini hedefe uygun olacak şekilde standart seviyeden daha yukarıya yükseltmesi gerekmektedir (Konter, 2003). Sporcu açısından spor ortamı pek çok kavramı (stres, zorluk, başarısızlık vb.) içinde bulundurabilmektedir. Bu sebeple, sporcuların başarıyı elde edebilmeleri ya da çabucak toparlanabilmeleri için sporcuyla zora sokacak böyle olumsuz mevzular karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini olabildiğince üst çizgide tutabilmeleri icap etmektedir (Crust, 2007; Jones, Hanton, ve Connaughton, 2007; Sheard, 2013). Fakat ülkemizde yapılan oryantiring antrenmanı planlarına bakıldığında hiçbir şekilde zihinsel dayanıklılıkla ilgili bir çalışma, zihinsel dayanıklılığı arttırmaya yönelik bir çaba görülmemektedir. Bu çalışmanın bir bölümünde oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri tespit edilmeye çalışılacaktır.

Sporcunun hedef belirlemesi ve belirlediği hedef doğrultusunda mücadele etmesi başarıya ulaşmasında çok büyük bir önem arz etmektedir. Sporcu başarıya ulaşsın diye hedef tespit eder ve bu hedefine ulaşmaya yönelik davranışta bulunur. Bu bağlamda sporcunun ne tür bir hedef belirlediği, müsabakadaki performansını ne derecede kullanacağı açısından önemlidir.

Literatür taraması sonucunda, yurt dışında zihinsel dayanıklılık ve başarı hedeflerinin bir arada incelendiği iki araştırma mevcuttur. Ülkemize bakıldığında ise zihinsel dayanıklılık; benlik saygısı, duygu durumu, güdülenme düzeyi, yalnızlık düzeyleri, cesaret düzeyleri gibi konular dahilinde incelenmiştir. Sporcuların hedeflerini belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda ise denekler genelde hedef yönelim (sonuç-görev yönelimli) açısından incelenmiştir. Diğer taraftan da oryantiring branşı ile ilgili spor psikolojisi alanındaki çalışmaların sınırlı kalması bu araştırmanın yapılmasını önemli hale getirmektedir.

1.1.1 Problem Cümlesi

Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile başarı hedefleri birbirleri ile ilişkili midir?

1.1.2 Alt Problemler

- a)Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile Uсталık-Kaçınma yönelimi arasında ilişki var mıdır?
- b)Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile Uсталık-Yaklaşma yönelimi arasında ilişki var mıdır?
- c)Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile Performans-Yaklaşma yönelimi arasında ilişki var mıdır?
- ç)Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile Performans-Kaçınma yönelimi birbirleriyle ilişkili midir?

1.2 Araştırmanın Amacı

Çalışmanın yapılmasındaki amaç oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma tamamlandığında, oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki daha iyi anlaşılabacaktır.

1.3 Araştırmada Yer Alan Sayıtlar

Araştırma aşğıdaki varsayımları göz önünde bulundurarak yapılmıştır;

- a-) Araştırma içerisinde kaynaklar aracılığıyla ulaşılmış bilgilerin gerçeğı yansıttığı varsayılmıştır.
- b-) Araştırmada yer alan örneklemin, evreni temsil edebilecek yeteneğinin bulunduğu varsayılmıştır.
- c-) Araştırma için yapılan literatür araştırmasında edinilen bilgilerin ve örnekleme ulaşılan verilerin yeteri seviyede olduğu ve doğruyu yansıttığı varsayılmıştır.
- ç-) Veriler üzerinde yapılan analizlerin araştırmaya göre doğru şekilde tercih edildiğı varsayılmıştır.
- d-) Araştırmaya katılım gösteren kişilerin anketleri samimiyetle cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma 2018-2019 yarışma sezonunda Türkiye Oryantiring Federasyonu'nda lisanslı olan, 18-65 yaş arası kadın-erkek oryantiring sporcularıyla sınırlandırılmıştır. Arştırmanın çıktıları, katılımcıların cevaplarıyla kısıtlıdır. Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılıkları; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile başarı hedefleri 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ölçeğindeki maddelerle kısıtlıdır.

1.5 Tanımlar

Oryantiring: Pusula yardımıyla yapılan, özel bir haritası olup, bu harita üzerinde işaretlenmiş kontrol noktalarını en kısa sürede bulmayı amaç edinen, sporcunun her kontrol noktası için kendi bedensel ve zihinsel potansiyeline en uygun rotayı seçmesinin ve yön bulma becerilerinin önem arz ettiği, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın ön planda olduğu bir spor dalıdır.

Zihinsel dayanıklılık: Luthans (2002) zihinsel dayanıklılığı, “başarısızlık, terslik, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz durumlarda kendini toparlama gücü ve olumsuzluktan önceki haline gelebilmek için geliştirilebilir olumlu psikolojik kapasite” olarak ifade etmektedir.

Başarı hedefi: Kazak Çetinkalp (2009) tarafından başarı hedefi, “başarı ortamlarında görev ve ego olarak isimlendirilen iki yapının olduğunu ve bu yapıların bireyin davranışlarının belirleyicileri olduğunu ileri süren güdüsel bir kavram” şeklinde tanımlanmaktadır.

1.6 Araştırmanın Önemi

Sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyen zihinsel dayanıklılık ve başarı hedefleri kavramları ile ilgili literatürde pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür. Fakat ülkemizde özellikle oryantiring branşında zihinsel dayanıklılık ve başarı hedefleri ile ilgili çalışmaların bulunmaması bu araştırmaya yön vermektedir. Türkiye’deki oryantiring sporcularının, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmaması, yapılan bu araştırmanın orijinalliğini oluşturmaktadır.

2.BÖLÜM

Genel Bilgiler

Bu bölümde oryantiring genel anlamıyla açıklanmaya çalışılacaktır. Daha sonra zihinsel dayanıklılık ve başarı hedefleri ile ilgili kavramlar açıklanmaya çalışılacaktır.

2.1 Oryantiring

Oryantiringin kelime olarak kökeni İsveççeye dayanmaktadır. İsveççede orienteringsförbundet olarak yazılır. Başka dillerin kendi dilbilgisine ve kolay telaffuz edilebilme gibi özelliklerine dikkat edilerek aynen alınmış ancak ufak birkaç değişiklik yapılmıştır. Örneğin Fransızlar “orientation”, İngilizler “orienteering”, Almanlar “orientierungslauf”, İspanyollar “orientacion”, İtalyanlar “orientamento”, Polonyalılar “orientacja” olarak oryantiring kelimesini sözlüklerine eklemişlerdir. Bir dönem Türkçede “oryanteering” olarak kullanılmasına rağmen son olarak “oryantiring” şeklinde kullanılmasının uygun olduğu kararlaştırılmıştır. Oryantiring (Koşarak Hedef Bulma) orman, park, okul bahçesi gibi çeşitli arazilerde organize edilebilen, faaliyete katılanların hedef noktalarına, haritanın ve pusulanın yardımıyla en hızlı zaman zarfında ulaşmaya çalıştığı, genel olarak doğa sporu olarak anılan bir spor branşıdır. Kısacası koşarken satranç oynamak gibi tasvir edilen, bedensel ve zihinsel becerilerin bir arada çalışması olan oryantiring, monoton bir koşu değildir; koşu ile birlikte kontrol noktalarını ararkenki zamanın akıp geçtiğini anlayamadığınız bir oyun gibidir. Bir arazinin içerisinde yeşilliği ve egzersizi birleştiren, genç yaşlı fark etmeksizin her kesime zevk veren oryantiring, ayrıca ailecek bir hafta sonu sosyal faaliyet olarak yapabileceğiniz bir spordur.

Günümüzde geniş kitlelere ulaşan oryantiring sporu askeri bir kökene sahip olup ilk olarak Kuzey Avrupa ülkesi olan İsveç’te ortaya çıkmıştır. Oryantiringi diğer branşlardan ayıran en önemli etken koşu esnasında takip edebilecek bir başka kişinin ve ya çizilmiş bir parkurun olmamasıdır. Çıkış noktasından varış noktasına gidebilmek

için her sporcunun kendine göre tercih edebileceği birden fazla güzergâh bulunmaktadır. Sporcular kürsüye çıkmak istiyorlarsa; kendi kondisyonlarını, rakiplerinin durumlarını ve yarışma arazinin özelliklerini göz önünde bulundurarak avantaj sağlayacak rotayı hızlı bir zaman zarfında tercih edebilmeli, bir başka ifade ile fiziksel kapasitelerinin yanı sıra kesinlikle zihinsel becerilerini de kullanabilmelidirler. Oryantiringin bu özelliği iyi olan yarışmacı kesin birinci gelecek düşüncesini ortadan kaldırmakta, aksine sporcular arasındaki fiziksel özellik farkını yok ederek, yarışmanın başlangıç esnasında neredeyse tüm sporcuları eşit duruma getirmektedir.

Literatürde oryantiringin birçok tanımı mevcuttur. Uluslararası Oryantiring Federasyonu (2010) tarafından oryantiring, *“sporcuların az bilinen ya da hiç bilinmeyen arazide önceden yerleştirilmiş veya harita üzerinde işaretlenmiş sıralı hedefleri harita ve pusula yardımı ile kontrol noktasını bulmaya çalıştıkları spor branşı”* şeklinde tanımlanmaktadır.

Karaca (2008) tarafından ise, *“her türlü arazi ve iklim şartlarında harita ve pusula yardımıyla bir noktadan diğer bir noktaya ulaşabilmek için sporcunun fiziki gücünü, taktik ve tekniğini geliştiren, ani ve doğru karar verebilme yeteneğini olgunlaştıran, bireysel ya da takım olarak genellikle ormanlık alanlarda yapılabilen bir doğa sporu”* olarak tanımlanmaktadır. Oryantiring sporundaki ana amaç pusula ve harita yardımıyla en uygun rotayı bularak hakemler tarafından daha önceden yerleştirilen hedeflere hızlı bir şekilde ulaşmaktır (Brad, 1990).

Oryantiringde başarılı olabilmek için sadece kondisyonun yeterli olacağını düşünmek bir hatadır. Bu branşta birçok bilişsel özellik bir arada kullanılır (Norouzi, 2013). Oryantiring tek başına fiziksel güce bağlı bir koşu değil, zihin ve bedenin eş zamanlı olarak hareket etmesini gerektiren eğlenceli bir spor branşıdır (Hommes, 2007).

Oryantiring; gencinden yaşlısına, ailecek ya da bireysel olarak herkesin yapabileceği bir spor dalıdır. İnsanların bu spora katılım göstermesi, fiziksel özelliklerine, hayatlarında yer alış biçimlerine, doğa sevgisi ya da rekabet tutkusuna göre değişiklik göstermektedir (Hommes, 2007). Hommes’e (2007) göre oryantiring fiziksel, zihinsel, psikomotor düzeyler ile beden eğitimi arasında ilişki sağlarken, aynı zamanda kişiye eğlenceli deneyimler kazandırmaktadır.

2.1.1 Oryantiring Sporunun Tarihçesi

Oryantiringin kökeni İskandinav ülkelerinden gelmekte olup özellikle ortaya çıkışı, İsveç'in coğrafi konumu ve iklim şartlarının yaratmış olduğu zorluk sebebiyle, insanların yollarını bulmasında zorlanması sonucu, geliştirdikleri yöntemlerle yönlerini bulmaya çalışması esasına dayanmaktadır. Daha sonraları ölçek ve haritaların geliştirilmesiyle spor halini almıştır (Deniz, Karaman, Bektaş, Yoncalık, Güler, Kılınç ve Ateş, 2011).

1895 yılında İngiltere, İsveç ve Norveç'te ilk resmi müsabaka yapılmış olup, 1961 yılında da Uluslararası Oryantiring Federasyonu kurulmuştur.

2.1.2 Oryantiringin Türkiye'deki Gelişimi

Ülkemizde “Koşarak Hedef Bulma” adı altında oryantiring ilk kez askerler tarafından yapılmaya başlanmıştır. Harita ve pusula hem oryantiringin hem de askerliğin ortak olan önemli iki kavramıdır. Dolayısıyla oryantiring ilk olarak Silahlı Kuvvetler'de bir spor dalı olarak aktif yapılmaya başlanmıştır (Aksın, 2008).

Askeri eğitimlerle 1970'lerde tanınan oryantiring sporu siviller tarafından 1999'lardan sonra yayılmaya başlamasıyla günümüzde hala aktif olarak yapılan bir doğa sporudur. Oryantiring aslında bir doğa sporu olmakla birlikte, aynı zamanda kültürel ve turizm açısından cazibe merkezleri haline gelen yerleşim yerleri ve tarihi mekânlarda da yapılabilmesi nedeniyle gittikçe yaygınlaşmaktadır (Özaltın ve Gül, 2006).

Bu yönleriyle ülkemizin, şehirlerimizin, doğal güzellikleriyle ön planda olan yerleşim yerlerimizin tanıtımını ve turizm açısından gelişimini sağlamak için en büyük katkıyı sağlayan spor dallarından biri olmuştur.

2.1.3 Oryantiring Çeşitleri

Temel olarak; “Koşarak Oryantiring”, “Bisikletle Oryantiring”, “Kayakla Oryantiring” ve “Patika Oryantiringi” olmak üzere 4 grupta sınıflandırabiliriz.

2.1.3.1 Koşarak Oryantiring

Coğrafi olarak oryantiring için uygun ve haritası olan her arazi koşulunda yapılabilen, yarışmacıların herhangi bir vasıta kullanmadan kontrol noktalarına sırasıyla en kısa sürede ulaşmayı hedeflediği oryantiring türüdür. Aynı zamanda yürüyerek de yapılabilen bu oryantiring çeşidi, en sık yapılan ve yarış türü açısından en çok çeşitliliğe sahip olan gruptur. Gece ve gündüz yarışları, orman-arazi ve şehir içi parkurları olduğu gibi bireysel, toplu başlanan ya da bayrak yarışı dediğimiz takımlar halinde yarışılan yarış türleri mevcuttur.

2.1.3.2 Bisikletle Oryantiring

Bisikletle oryantiring, İOF tarafından yürütülen en yeni oryantiring disiplinlerinden biridir. İsminden de anlaşılacağı gibi sporcu parkura bisikletiyle çıkış yapar. Parkurda sporcunun bisikletten ayrılması yasaktır. Bisiklet sürmenin zor olduğu yerlerde sporcu bisikletini taşıyabilmektedir.

Bisikletle Oryantiring Dünya Şampiyonası her yıl düzenlenmektedir ve asıl olarak 1980’li yılların sonuna doğru bisikletin outdoor sporu olarak popüler olduğu ülkelerde kulüp seviyesinde yapılmaya başlanmıştır (www.oryantiring.org).

2.1.3.3 Kayakla Oryantiring

1890’lardan beri geleneksel olarak yapılmakta olan kayak oryantiringi bisikletle oryantiringe göre daha eskiye dayanmaktadır.

Dünya Kayak Oryantiring Şampiyonası sadece birbirini takip eden tek yıllarda yapılır ve Dünya Kupası ise sadece birbirini takip eden çift yıllarda yapılır.

Yarışlar Bayrak yarışı, Sürat, Orta ve Uzun Mesafe olarak kadın ve erkek kategorilerinde düzenlenir (www.oryantiring.org).

2.1.3.4 Patika Oryantiringi

Patika oryantiringi, bedensel engellilerin de tekerlekli sandalye, değnek ve kendilerine fiziksel anlamda destek veren yardımcı bir kişiyle katılabildikleri, engelleri ortadan kaldırarak herkese hitap edebilen bir oryantiring türüdür. Tüm sporcular aynı kurallarla yarışır.

Patika Oryantiringi, süre kısıtlaması olmadan, temel olarak birden fazla hedef içinde doğru olan hedefi bulma esasına dayanan, diğer oryantiring türlerinden kısmen farklı bir oryantiring türüdür.

2.1.4 Oryantiring Parkuru

Klasik oryantiring yarışı; “ÇIKIŞ” (haritada üçgenimsi şekil ile ifade edilir), belirlenen sıralamaya göre ziyaret edilmesi gereken “HEDEF NOKTALARI” (sayıları yarışa göre farklılıklar gösterebilir, haritada çember işaretiyle ifade edilir, bayrak bölgesinde a4 boyutunda, ak/turuncu renklerde bezden yapılma bayrağa benzer hedef ve kontrol aygıtı bulunur, bu aygıt elektronik bir sistem olabileceği gibi, her birinde farklı şekillerin bulunduğu, kağıt üzerinde farklı farklı figürler çıkaran tel zımbalar halinde de olabilir) ve “VARİŞ” (haritalarda hedef noktalarından farklı olarak tek daire şeklinde değil de ikili daire şeklinde ifade edilir)’tan oluşur.

2.1.5 Oryantiringde Kullanılan Malzemeler

Harita: Oryantiringin ana malzemesi haritadır. Yarışmalarda tercih edilen oryantiring haritası, normal haritalardan belirli farklılıklar içeren ve oryantiring sporunun yapılabilmesi için özelleştirilmiş bir haritadır. Oryantiring haritalarının temelini topografik haritalar oluşturmaktadır. Onu standart coğrafi haritalardan farklı kılan özelliği ise; coğrafi haritalardaki bilgilere ek olarak ayrıntıya inmesi, arazinin detayları hakkında daha fazla bilgi vermesi ve oryantiring sporuna özgü bilgiler içermesidir. Topografik haritanın üzerine oryantiring branşında kullanılan özel renk ve semboller eklenmektedir. Arazide görülebilen her şey, örneğin; bitki örtüsü, insan yapımı nesneler, kaya, taş, yollar, enerji nakil hatları vb. haritalarda gösterilmektedir. Uluslararası Oryantiring Federasyonu tarafından belirlenen kurallara göre bütün haritalar aynı renkleri içermektedir. Kodlar ve açıklamalar gibi özellikler de standarta uygun şekilde yer almaktadır. Haritaları yarışmayı düzenleyen kulüpler ya da oryantiring federasyonu çizdirir. Oryantiring haritalarını alanında kendini geliştirmiş oryantiring haritacıları çizer. Genelde bu haritacılar iyi bir oryantiring geçmişine sahip sporculardır. Günümüzde oryantiring haritaları bilgisayar ortamında OCAD programı ile çizilmektedir. Oryantiring türlerinden koşarak oryantiring türünde genelde 1:15000, 1:10000 ve 1:5000 ölçekli haritalar kullanılmaktadır (Zentai, 2007; Norouzi, 2013).

1:5000 veya 1:4000 gibi büyük ölçekli haritalar genelde parkur bitirme süreleri 12-15 dk arasında değişen sürat oryantiringi için kullanılır. Sürat haritalarında daha fazla sembol kullanılır ve akıcı bir yarış için daha okunaklı bir harita gereklidir. Bu nedenden dolayı daha büyük ölçekli haritalara ihtiyaç duyulur (Zentai, 2007).

Pusulula: Oryantiring yarışlarında kullanılan diğer bir malzeme de oryantiring pusulasıdır. Pusula, haritanın kuzeyi ile manyetik kuzeyi çakıştırmayı sağlayan ve hedefe doğru yönelebilmek için kullanılan malzemedir. Oryantiring pusulaları yarış esnasında konum alırken, haritadaki bilgileri de okuyabilmek amacıyla zemini şeffaf olacak şekilde yapılmaktadırlar. Parmak pusulası, harita ile taşınabilmesi ve kolaylık sağlaması açısından tek elde parmağa takılan pusula tipidir.

Sport Ident (SI): Oryantiring yarışmalarında sporcuların takibini daha iyi yapabilmek için elektronik ve bilgisayar destekli bir sistem geliştirilmiştir. Sporcunun genelde sağ işaret parmağına taktığı ve hedef noktalarına gittiğini doğrulamak amacıyla kullanılan elektronik kontrol sisteminin parçasıdır.

Elektronik Kontrol Sistemi (EKS): Sporcunun ne kadar sürede hedeflere gittiğini takip etmek için kullanılan elektronik bir sistemdir. Sporcunun parmağında takılı olan SI yüzüğünü parkura başlamadan önce elektronik kontrol sisteminde yer alan “clear”, “check” ünitelerine okutarak verileri temizler ve SI’ı yarışa çıkmaya hazır eder. Eski sistemde sporcu çıkış yapmak için “start” ünitesine SI’ını okuturdu ve parkur süresi o anda işlemeye başlardı. Değişen kural ile birlikte sporcunun parkur süresi çıkış saati geldiği anda ilerlemeye başlar. Parkura çıkan sporcu gittiği hedeflerde yer alan elektronik kontrol sistemine SI’ını okutarak parkur süre bilgilerinin sisteme kaydedilmesini sağlar.

Hedef Bilgi Kartı: IOF hedef bilgi kartları evrensel bir dile sahiptir. Bu özelliği ile farklı ülkelerden oryantiringciler çeviriye ihtiyaç duymadan hedef bilgi kartlarında anlatılmak isteneni algılayabilmektedirler. Fener ile haritada verilen hedefle ilgili resmin arasındaki ilişkiyi açıklayan hedef bilgi kartı oryantiringe özgü semboller kullanılarak meydana getirilmiş bir karttır (Karaca, 2008). Hedef bilgi kartı, sporcular daha hedef bölgesine varmadan, hedefin nasıl bir yerde bulunduğunu zihinlerinde canlandırabilirler.

Kıyafet: Oryantiring sporunda yarış kıyafetleri diğer branş kıyafetlerine nazaran vücudu sıkı sıkıya sarmayacak şekilde ve vücudun nefes alabilmesine olanak sağlayan kumaştan üretilmiş olmalıdır. Ayrıca ayakkabılardaki gibi yırtılmaya karşı biraz daha dayanıklı olan özel kumaşlar üretilmiştir. Sporcuların vücudu sert bitki örtüsü tarafından devamlı olarak tahriş olmaması için futbol tozluğu gibi dize kadar uzayabilen fakat daha kalın ve sağlam materyalden yapılmış çoraplar kullanılır (Giertz ve Eidmann, 2011).

Oryantiring ayakkabısı: Sporcuların kullandıkları ayakkabıları da arazi koşullarına uygun olarak dizayn edilmiştir. Bu ayakkabıların daha sağlam materyallerden üretilmiş olmaları, sıradan koşu ayakkabılarından ayrılmasına sebebiyet vermektedir. Bu branşın genelde engebeli bir arazi yapısına sahip ormanlık alanlarda

yapılıyor olması sebebiyle ayakkabının orta kısmı düz bir şekle sahiptir. Böylelikle koşu esnasında zemine sağlam basma olanağı sağlandığından ayak burkulması gibi sakatlıkların meydana gelme riski en aza indirgenmiş olur. Ayrıca oryantiring ayakkabılarının büyük bir kısmı çivilidir. Double çiviler, atletizm çivili ayakkabılarından farklı olarak metal türdeki karpitlerden yapıldığı ve düzleştirilmiş uçlardan meydana gelmiştir. Bu çivilerin son derece sağlam ve dayanıklı alaşımlardan oluşması sporculara kaygan zeminlerde yardımcı olmaktadır. Yaş ağaç kökleri, kar, buz ve nemli yosunlu zeminlerde sporcunun sıkıntı yaşamamasını sağlar (Giertz ve Eidmann, 2011).

Kontrol noktası/hedef: Kontrol noktaları harita üzerinde belirlenmiş, 30x30 santimetre kare boyunda, turuncu ve beyaz renklerine sahip, 3 köşeli bayrak şeklindedir. Antrenmanlarda bayrağın büyüklüğü (yeni başlayanlar veya çocuklar gibi) 15 hatta 7 santimetre kareye kadar düşürülebilir. Bazen fon kâğıdına ya da zımbaya bağlanmış kumaşlar bir eğlence aktivitesi ya da antrenman için yeterli olacaktır. Kontrol noktalarını bulma konusundaki temel kural hedef bulma becerisinin şanstıan ziyade beceriye yönelik olduğunu kanıtlamaktır, hedef yerine koyulan cismin büyüklüğü ve tipi bunu göstermelidir (Carol, 1996).

2.2 Zihinsel Dayanıklılık

Genel anlamıyla uyum sağlama süreci veya bir başarı olarak tanımlanan (Hunter, 2001) zihinsel dayanıklılık kavramından ilk olarak 1986 yılında spor psikoloğu James Loehr bahsetmiştir. İnsanoğlu yaşamının belli dönemlerinde kendisini kötü yönde etkileyecek olaylarla karşılaştığında ilk anda olumsuz duygu durumları yaşasa da, kendisinde stres meydana getiren ve hayatında değişiklikler oluşturan durumlara genellikle uyum sağlayabilmektedir. Bu uyum mekanizmasının en temel özelliği; stres ile karşılaşan bireylerin bazı kararlar almasını mecburi kılan, vakit ve gayret gerektiren devingen bir süreç olarak ifade edilen “zihinsel dayanıklılık” durumudur (Garmezy, 1991; Luthar, ve diğ., 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Başka şekilde ifade etmek gerekirse stresin olumsuz etkilerini en alt seviyeye indirgeyerek sporcunun uyum sağlanmasını kolaylaştıran bir mekanizmadır (Jacelon, 1997). Bunun yanı sıra zihinsel

dayanıklılık; çatışma, başarıyı elde edememe, aksilik ve giderek artan mesuliyet gibi çeşitli aksi durumlarda kendine gelme yetisi ve önceki performansına geri gelebilmek için geliştirilmesi mümkün olumlu psikolojik yetenek olarak tanımlanabilmektedir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireyler, yaşamlarını kontrol altında tutmakta ve umulmadık durumlar karşısında sakin kalarak yenilikleri lehine çevirmek için bir fırsat olarak görmektedirler. Günlük faaliyetlere ve işlerine kendilerini daha fazla adamaktadırlar. Dayanıklılık düzeyi daha düşük kişilerdeyse, kendini soyutlama ve değişiklik olmaması için bir çaba sarf etme durumları gözlemlenmiştir (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994).

Bazı araştırmalarda birtakım genetik özelliklere odaklanarak kimi bireylerin doğuştan zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları öne sürülmektedir (Block ve Block, 1980). Fakat bu görüşün aksini savunan zihinsel dayanıklılığın sonradan da öğrenilebilecek bir kişilik özelliği olduğunu vurgulayan araştırmalar da vardır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bilgiler doğrultusunda öğrenilen, bilinçli olarak fark edilen ve geliştirilebilen bir özellik olan zihinsel dayanıklılık üzerine karmaşık bir yapıya sahip olması sebebiyle farklı tanımlamalar yapılmıştır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Bu tanımlamalardan birkaçından bahsetmek gerekirse; Clough, Earle ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığı baskı ve zorluklar karşısında başarılı bir tutum sergileme olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamada destekler nitelikte Jones, Hanton ve Connaughton (2002) da zorluklar karşısında dik durabilme olarak zihinsel dayanıklılığı ifade etmiştir. Williams (1988) da tenisçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılığı aynı şekilde tanımlamıştır. Clough ve diğerleri (2002) ise farklı bir tanımlama yaparak aksilikler ve başarılı olamama durumu yaşandığında yeniden kendine gelme olarak zihinsel dayanıklılığı açıklamışlardır. Bu tanımların yanı sıra; kararlılık ve pes etmeme (Middleton ve diğerleri, 2004), kendileriyle ve diğerleriyle yarışma içinde olma (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005), olumsuzlara karşı nötr kalma veya alternatif oluşturacak şekilde elastiki olabilme (Bull ve diğerleri, 2005; 2002; Goldberg, 1998; Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002), kendisine ait geleceği istediği gibi hakimiyeti altında tutmak için kuvvetli bir itikatın kendinde bulunması (Clough ve diğerleri, 2002), baskıyı fırsat bilip ilerleme kat etme (Bull ve diğerleri, 2005; Jones ve diğerleri, 2002; Thelwell, Weston ve Greenless, 2005), üst düzey zihinsel maharete

haiz olma (Bull, Albinson ve Shambrook, 1996; Golby, Sheard ve Lavalley, 2003; Loehr, 1995) vb. ifadelerle tanımlamaktadırlar (Crust, 2007).

Kuramsal modellerin gelişimine bakıldığında, ilk olarak zihinsel dayanıklılık için kişilik kuramları temel alınarak bir dayanak oluşturulmuştur. Kelly (1955) tarafından geliştirilen ‘‘Kişilik Yapısı Kuramı’’ bunlardan bir tanesidir. Bu kurama göre her bir bireyin kişiliği kendine hastır. Kişiliğin benzersiz olması nedeniyle birey karşılaştıkları durumları farklı algılamaya, yorumlamaya ve ifade etmeye sebebiyet vermektedir. ‘‘Kişilik yapısı Kuramı’’nı Jones ve diğerleri (2002) spor alanında kullanılmak üzere geliştirmiştir.

Cattell (1957) tarafından oluşturulan ve kişilik üzerine çalışılan ‘‘Kişilik Faktörleri Teorisi’’ zihinsel dayanıklılığın dayandırıldığı bir diğer kuramdır. Raymond Cattell çalışmasında ‘‘16 Faktörlü Kişilik Ölçeği’’ ile ölçülen kişiliğin bir kısmı olacak şekilde zihinsel dayanıklılığı incelemiştir. Çalışmanın sonucunda üst düzey zihinsel dayanıklılık seviyesine haiz kişileri daha gerçekçi, özgür, inisiyatif sahibi, mücadeleci, zorluklara karşı koyabilen bireyler olarak tanımlamıştır. Psikoloji alanında çokça kullanılan bu ölçek spor ortamında zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ölçüm aracı olarak kullanılmamıştır. Cattell’in kişiliğin oluşmasında zihinsel dayanıklılığın ortaya çıkarmasından sonra diğer araştırmacılar da bu konu üzerine yoğunlaşmışlardır (Kroll, 1967; Werner ve Gottheil, 1966).

Cattell’i destekler nitelikte kişiliğin bir parçası olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık yapısını inceleyen başka bir model ise ‘sağlam kişilik’ modelidir (Kobasa, 1979). Bu modele göre dayanıklılığın yoğun stresli durumlara dayanabilme, etkili başa çıkma yeteneği olarak açıklanmıştır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Clough, Earl ve Sewell (2002) bu kuramı baz alarak zihinsel dayanıklılık kavramını meydana çıkarmışlardır. Kobasa (1979) sağlam kişiliğin özelliklerini tanımlarken kişilikte mücadele, kontrol ve bağlılık gibi önemli yapıların yer aldığını ileri sürer. Clough ve arkadaşları ise bu kuramı spora uyarlayarak sporculardan topladıkları verilerin ışığında Kobasa’dan farklı olarak zihinsel dayanıklılığın mücadele, güven, kontrol ve bağlılık yapılarından oluştuğunu söylemektedirler. (Clough, Earl ve Sewell, 2002).

2.2.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Son 20 yıl içerisinde egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık kavramı araştırılmaya değer hale gelmiştir. Kişiliğin bir parçası olarak ele alınan zihinsel dayanıklılıkla ilgili ilk araştırmalar profesyonel antrenörlerin ve sporcuların tecrübelerini ve gözlemlerini temel almıştır (Gucciardi ve Hanton, 2016). Zihinsel dayanıklılık, olumlu psikolojik nitelikler (motivasyon, özgüven gibi) ve başarı için ehemmiyetli olan zihinsel beceriler (uyarılmışlık düzeyi, imgeleme gibi) ile kavramsallaştırılmış ve ifade edilmiştir (Connaughton, Hanton, Jones ve Wadey, 2008).

Sporda başarı elde edebilmek için kişinin teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olması gerekmektedir. Sportif karşılaşmalarda başarıya ulaşabilmek için fiziksel özelliklerin yanında psikolojik özelliklerin seviyesinin de önemli olduğu ifade edilmektedir (Jackson, Thomas, Marsh, Smethurst, 2001). Üst seviye müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel yetenekleri aynı seviyede olan sporcular karşılaşabilir; işte böyle durumlarda zihinsel becerileri yeterli olan sporcular müsabakayı kazanacaktır (Gucciardi ve Gordon, 2011).

Jones ve diğerleri (2002) sporcuların rakiplerinden daha üstün performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altındayken kontrollü davranışlar sergilemeleri gerektiğini, konsantrelerini kaybetmemeleri gerektiğini belirtmiş ve bunu zihinsel dayanıklılık ile başarabileceğini ifade etmişlerdir. Sheard (2013) ise sportif başarıyı yakalayabilmede en önemli etkenlerden bir tanesinin zihinsel dayanıklılık olduğunu düşünmektedir. Ayrıca Sheard'ı destekler nitelikte birçok araştırmacı da zihinsel dayanıklılığı kişinin sonradan öğrenebileceği bir beceri olarak ifade etmesinin yanında sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin psikolojik antrenmanlar yardımıyla geliştirilebileceğini savunmuştur (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık seviyelerini daha üst seviyelere çıkaracak uygulamaların yapılabilmesi için araştırmacılar pek çok ölçek geliştirmiştir (Middleton ve diğerleri, 2004; Thelwell ve diğerleri, 2005; Gucciardi, Gordon, 2008; Sheard, Golby ve Van Wersch, 2009).

2.3 Başarı Hedefi Kuramı

İnsanların çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanan motivasyonu açıklamak için geliştirilen dört kuramdan biri başarı hedefleri kuramıdır.

Başarı hedefi kuramı eğitim psikolojisinin yanı sıra spor psikolojisi alanında da sıklıkla araştırılan konular arasında yer almaktadır (Jarvis, 2006). Yapılan çalışmalarda başarı hedefi, yetenek isteyen faaliyetlerin amacı ya da sebebi olarak tanımlanmıştır (Maehr, 1989). Başarı hedefleri, kişilerin başarı etkinliklerine nasıl bir bakış açısına sahip oldukları ile ilgili olmakla birlikte, başarmak istedikleri şeyi niçin istedikleri ile de ilgilidir (Xiang ve Lee, 2002). Başarı hedefi kuramının temel prensibi her bir başarı hedefinin kişilerin başarı durumlarındaki davranışsal, duyuşsal ve bilişsel tepkilerine etki ettiğidir (Butler, 1992; Duda ve Nicholls, 1992; Dweck ve Leggett, 1988).

Başarı hedefi kuramında yetenek gelişimi, öğrenme ve görevde ustalaşmayı belirtmek için ustalık hedefi, öğrenme hedefi ve görev-ilişkili hedef isimleri kullanılmış, beceriyi ortaya koymaya ve başkalarından daha üstün bir yeteneğe sahip olmaya yönelik hedefleri belirtmek için performans hedefi, yetenekle ilişkili hedef ve ego-ilişkili hedef isimleri kullanılmıştır. Bu farklı isimlendirmelerin arkasındaki kuramsal modeller arasında büyük farklar olmasına karşın ustalık ve performans isimleri en çok kullanılan ifadelerdir (Ames, 1992; Dweck ve Leggett, 1988; Nicholls, 1984; Pintrich, 2000; Pintrich, Conley ve Kempler, 2003). Bu çalışmada da yukarıdaki terimler kullanılmıştır.

Başarı Hedefi Kuramı, başarı hedeflerini ikiye ayırarak ikili model olarak ele almıştır. Bu ikili modelde performans hedefinin, güçlüklerle karşılaşıldığında herhangi bir çaba sarf etmeme, yüzeysel çalışma süreci, o anki görevden haz almama gibi bir takım olumsuz süreçler ve sonuçlar ile bağlantılı olduğu varsayılırken; ustalık hedefinin, güçlüklerle karşılaşıldığında mücadele etme, derinlemesine bir çalışma süreci, yeni şeyler öğrenme, görevden haz alma gibi bir takım olumlu süreçler ve sonuçlarla bağlantılı olduğu varsayılır (Ames, 1992; Dweck ve Leggett, 1988; Elliot, 1999; Nicholls, 1989; Nolen, 1988).

Uсталık hedefinin benimsenmesi, bireyin kendi derecesi ile mücadele etmesi, kısmen rekabetin yer aldığı görevleri tercih etme, başarısızlık ile karşı karşıya gelindiğinde direnç gösterme, öğrenmeye açık olma ve görevden haz alma ile bağdaştırılan “ustalık” motivasyonel modelini yaratmadır. Performans hedefinin benimsenmesi sonucunda çaresizlik motivasyonel yanıtı, kolayca kaçarak basit görevleri tercih etme, zorluklarla karşılaşıldığında çaba göstermeme, yeterli beceriye sahip olmama durumunda başarısız olunacağını düşünme ve görevden haz almama ortaya çıkmaktadır (Elliot ve Harackiewicz, 1996).

Son otuz yıl içinde başarı hedefi kuramının ustalık ve performans hedefinden oluşan ikili modelinin ne kadar geçerli olduğu kavramsal ve deneysel olarak sorgulanmaya başlanmıştır. İkili Başarı Hedefi Modelini baz alarak yapılan araştırmalarda performans hedefi ve öğrenci motivasyonel cevapları konusunda kompleks sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin Ames (1992) performans hedefinin, güçlüklerle karşılaşıldığında direnç gösterememe, yüzeysel öğrenme stratejileri kullanma gibi olumsuz motivasyonel kalıplarla bağlantılı olduğunu tespit etmesine rağmen Harackiewicz ve diğerleri (1997) kolej öğrencilerinde performans hedefinin, akademik performansları ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Kavramsal açıdan baktığımızda, ikili modeli oluşturan ustalık ve performans hedefleri sadece “yaklaşım motivasyonu” olarak incelenip ele alınmıştır (Nicholls, Patashnick, Cheung, Thorkildsen ve Lauer, 1989). Sadece yaklaşım motivasyonuna yoğunlaşmak, bireylerin başarı durumlarında, beceri sergilemeye yaklaşım gösterebilecekleri kadar yeteneksizlik göstermekten uzak durmak için kaçınmaya da yönelebileceklerini göz ardı eder (Elliot ve Conroy, 2005)

2.3.1 Yaklaşmaya Karşı Kaçınma Başarı Hedefleri

Performans hedefini tek yönlü ele alarak ustalık hedefinin tam tersi olarak görmenin bazı araştırmacılar tarafından tam olarak doğru olmadığı belirtilmiştir (Elliot, 1997; Elliot ve Church, 1997; Elliot, Harackiewicz, 1996). Sonrasında ikili modeldeki ustalık hedefi aynı bırakılarak performans hedefi, performans yaklaşımı ve performans kaçınımı olacak şekilde üçlü model meydana çıkarılmıştır. Performans yaklaşımı

hedefi, yeteneğin pozitif yargısını elde etmeye konsantre olma olarak belirtilirken performans kaçınımı hedefi, yeteneğin negatif yargısından kaçınmaya konsantre olma olarak ifade edilmiştir (Church, Elliot ve Gable, 2001). Yaklaşım ve kaçınımın arasındaki fark, başarı hedefleri ve başarı hedeflerine verilen duyuşsal, bilişsel ve davranışsal cevaplar arasındaki bağlantıları anlamada ehemmiyetli bir unsurdur. Performans hedefi yapısının bölünmesinden dolayı üçlü modelin, öğrencilerin motivasyonel kalıplarındaki performans hedeflerinin rolüne açıklık getirdiği düşünülmektedir. Daha sonraları araştırmacılar başarı hedeflerinin “yeterliğin tanımlanması” ve “çabanın değeri” kavramlarıyla birlikte açıklanması gerektiğini öne sürerek dörtlü başarı motivasyonu modelini oluşturmuşlardır (Elliot, 1999; Elliot ve Conroy, 2005)

Tablo 1. “2x2 Başarı Hedefi” Yapısı (Elliot ve McGregor, 2001)

		Tanımlama	
		<i>Mutlak/İçsel (Ustalık)</i>	<i>Normatif (Performans)</i>
Değerlik	<i>Pozitif (Başarıya yaklaşma)</i>	Ustalık Yaklaşma Hedefi	Performans Yaklaşma Hedefi
	<i>Negatif (Başarısızlıktan kaçınma)</i>	Ustalık Kaçınma Hedefi	Performans Kaçınma Hedefi

Tablo 1’den de anlaşıldığı gibi “yeterlik”, “ustalık” ve “performans” olacak şekilde iki türde ele alınırken, “çabanın değeri” yeterliliği elde etme gayreti yani “yaklaşma” ve yeterli görünme gayreti yani “kaçınma” şeklinde gruplandırılmıştır.

Ustalık-Yaklaşma Hedefi: Üstlenilen görevi mükemmel olarak yerine getirmeyi veya bu görevin daha önceden sergilenmiş performansından daha başarılısını yerine getirmeyi belirtmektedir. Sporda, “ustalık-yaklaşma” hedefleri, sporcuların daha önce sahip olmadığı yeteneği elde etme çabasının yanı sıra üst performansı yakalama çabasını ifade ettiğinden diğerlerinden faydalı görülürler.

Ustalık-Kaçınma Hedefi: Görevde hata yapmamayı, önceki performanstan kötü yapmamaya odaklanan boyuttur. “Ustalık-kaçınma” hedefi bireyin kabiliyetlerini ya da marifetini kaybetmemeye çalışmasını belirtmektedir (Elliot ve Thrash, 2001).

Performans-Yaklaşma Hedefi: Bu boyutta kişi diğer bireylerle kendini kıyaslayarak onlardan daha üstün olmayı ve daha iyi yapmaya çalışmayı belirtmektedir (Elliot ve Thrash, 2001). Başarı hedeflerinin bu türü “ustalık-yaklaşma” hedefleriyle kıyaslandığında çok da pozitif bir yönelim olmadığı düşünülmektedir.

Performans-Kaçınma Hedefi: Bu boyutta da birey diğer kişiler tarafından geçilmemeye, daha kötü olmamaya, diğerlerinin gerisinde kalmamaya çalışmayı ifade etmektedir (Elliot ve Thrash, 2001). Başarı hedeflerinden diğerlerine göre daha az seçilen bu boyuttur.



3.BÖLÜM

Gereç ve Yöntem

Bu kısımda araştırmanın ne tür model ile yapıldığı, evrenin ve örneklemin neler olduğu ayrıca verilerin toplanmasında kullanılan gereçler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Nicel verilere dayalı olarak çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli 2 veya daha fazla değişken arasında nicel açıdan doğrusal ve çapraz ilişkilerin tespitine imkân tanımaktadır. Araştırma süreç bakımından kesitsel türde olup, veri toplama tekniği ise anket olarak belirlenmiştir. Araştırmaya dahil edilecek örneklem grubunun seçiminde kotalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.2 Araştırmada Evren ve Örneklem

Türkiye Oryantiring Federasyonunda lisanslı olarak spor yapmış ve/veya aktif olarak bu federasyona bağlı olan sporcular araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Evrenin temsiliyetine yönelik kotalı örnekleme yöntemi ile örneklem grubu belirlenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılacak örneklem grubu ise; 2018-2019 sezonunda lisansı olan, ulusal ve/veya uluslararası oryantiring yarışlarında yarışmış, 18-65 yaşları arasında değişen ve 140'ı kadın 244'ü erkek toplamda 384 gönüllü oryantiring sporcusundan oluşmaktadır.

3.3 Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler

Verileri elde etmek için Demografik Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ölçüm araçlarına ek olarak çalışmadaki bağımsız değişkenlerin belirlenmesi ve çalışmanın sabit değişkenler etrafında sürdürülmesi adına demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form, sporcunun cinsiyeti, yaşı, spora kaç yaşında başladığı, kaç yıldır spor yaptığı ve haftada kaç kez spor yaptığı gibi bilgileri elde etmeyi amaçlamıştır.

Çalışmaya katılan bireylere “Demografik bilgi formu” yanında “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve “Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri” anketleri uygulanmıştır.

3.3.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Spor müsabakasında zihinsel dayanıklılığı tespit edebilmek için Sheard ve diğerleri (2009) tarafından oluşturulan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” 14 sorudan meydana gelmektedir. Toplam zihinsel dayanıklılığın yanında “güven”, “devamlılık” ve “kontrol” olarak 4’lü Likert tipinde üç alt boyuttan oluşan ölçektir. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” Türkçe’ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt ölçekleri için tespit edilen “Cronbach Alpha” değerleri sonuçları “güven” altboyutu için 0.84; “devamlılık” altboyutu için 0.51; “kontrol” alt ölçeği için 0.79’ dur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Altıntaş, 2015). “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”nin alt boyutlarında yer alan “güven”; uğraş isteyen güç durumlarda hedefi gerçekleştirmek için becerilere inanma ve kendi durumunun rakiplerinin durumlarından daha üstün olduğuna odaklanma (1’inci, 5’inci, 6’ıncı, 11’inci, 13’üncü ve 14’üncü maddeler) şeklinde, “kontrol”; stres altında veya ani gelişen durumlar karşısında soğukkanlı olma, kontrollü olma ve tedirgin olmama (2’inci, 4’üncü, 7’inci ve 9 maddeler) ve “devamlılık”; saptanan amaçlara yönelik mesuliyet alma, ilgisini toplayabilme ve

çabalama (3'üncü, 8'inci, 10'uncu, 12'inci maddeler) olarak açıklanmıştır (Sheard, 2013).

3.3.3 Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri

Conroy, Eliot ve Hofer (2003) tarafından oluşturulan ölçek 12 madde ve “ustalık-yaklaşma”, “ustalık-kaçınma”, “performans-yaklaşma” ile “performans-kaçınma” olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelerin 1 (Kesinlikle Katılıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılmıyorum) arasında değerlendirildiği yedili likert tipi ölçeğin Türkçe'ye tercüme edilmesini ve “geçerlik”, “güvenirlik” çalışmasını Kazak Çetinkalp (2009) yapmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayılarının ustalık-yaklaşma alt boyutu için .94 (madde 2, 5, 6), ustalık-kaçınma alt boyutu için .75 (madde 1, 10, 12), performans-yaklaşma alt boyutu için .88 (madde 3, 7, 8) ve performans-kaçınma alt boyutu için .73 (madde 4, 9, 11) olduğu görülmüştür.

3.4 Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri.

Tablo 2. Güvenirlik Tablosu

ÖLÇEK	İç Tutarlılık (Cronbach's Alpha kat sayısı)
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	0,485
Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Ölçeği	0,806
TOPLAM	0,786

Bu araştırmada güvenilirlik ölçümü olarak kullanılan ölçeklere ilgili “Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik” analizleri yapılmış; 14 ifadeli “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin “Cronbach Alpha” değeri 0,485 olarak hesaplanmış ve güvenilirliğinin zayıf seviyede olduğu, 12 ifadeli Sporda “2x2 Başarı Hedefleri Ölçeği”nin “Cronbach Alpha” değeri 0,806 olarak hesaplanmış ve güvenilirlik derecesinin yüksek derece olduğu, diğer yandan toplam olarak güvenilirlik 0,786 olarak hesaplanmış olup yüksek derecede güvenilir olduğu Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Genel Faktör Analizi Sonuçları

KMO ve Bartlett Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği ölçüm testi		0,848
Bartlett testi	Yaklaşık ki-kare	3443,761
	Df (serbestlik derecesi)	325
	Sig. (anlamlılık)	0,000

Tablo 3’den anlaşıldığı gibi, “KMO” katsayısı 0,849’dır. Buna göre örneklem büyüklüğünün faktör analizini yapmaya uygun olduğu görülmektedir. Bunun yanında “Bartlett” sınaması değeri=3443,761; $p=0,000$ olarak bulunmuştur. “Bartlett testi” sonucunun anlamlılık ölçütü olan “0,05” den düşük olmasından ötürü bu testin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

3.5 Veri Analizi

Bu aşamada uygulanan Demografik Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Ölçeği yanıtları kontrol edilerek eksik doldurulan form ve ölçekler geçersiz sayılmıştır. Bilgi formu ve ölçekleri içeren anketler bilgisayar ortamında SPSS 25 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Elde edilen veriler için ilişki durumunda ki-kare testi, farklılıkların tespitinde ise iki değişkenli olması durumunda “t testi”, ikiden fazla değişken olması durumunda ise “ANOVA” testi uygulanmıştır. ANOVA testi uygulanırken grupların homojen olması durumunda Tukey HSD ve LSD testi yapılmıştır. Araştırmamızda hata payı olarak 0.05 ölçü olarak alınmıştır.

3.6 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla hazırlanan hipotez tablosu aşağıdaki belirtilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Hipotezlerinin Tablosu

Hipotezler	
H1	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H2	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H3	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H4	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H5	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H6	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H7	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H8	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H9	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H10	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin alt ölçeği olan Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H11	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.
H12	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu olan kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.

4.BÖLÜM

Bulgular

4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tabloları

Araştırmanın bu bölümde aşağıdaki tabloda deneklerin demografik özellikleriyle ilgili frekans tablolarına ait bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 5. Demografik Özellikler İle İlgili Frekans Tablosu

Değişkenler	Kategori	Frekans (N)	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	140	36,6
	Erkek	243	63,4
Yaş	18-24 arası	274	71,5
	25-34 arası	58	15,1
	35-44 arası	23	6,0
	45-54 arası	18	4,7
	55 ve üstü	10	2,6
Milli Sporcu Durumu	Evet	48	12,5
	Hayır	335	87,5
Spora Başlama Yaşı	5-12 arası	150	39,2
	13-18 arası	172	44,9
	19-25 arası	44	11,5
	26-35 arası	7	1,8
	36 ve üstü	10	2,6
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	0-3 yıl arası	80	20,9
	4-8 yıl arası	163	42,6
	9-15 yıl arası	84	21,9
	16-25 yıl arası	30	7,8
	26 yıl ve üstü	26	6,8
Haftada Kaç Kez Egzersiz Yapıyorsunuz	1 defa	44	11,5
	2 defa	82	21,4
	3 defa	88	23,0
	4 defa	63	16,4
	5 defa	54	14,1
	6 defa	33	8,6
	7 defa	19	5,0
Toplam		383	100

Bu çalışmaya katılanların cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında, erkeklerin kadınlardan fazla olduğu görülmektedir. Çıkan sonuçlara göre, katılan sporcuların % 63,4'ünün (243 kişi) erkek, % 36,6'sının (140 kişi) kadın olduğu görülmektedir.

Sporcuların yaşlarına göre dağılımına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu % 71,5 ile 18-24 yaş arasındaki grubun oluşturduğu görülmektedir.

Diğer yandan sporcuların milli sporcu olma durumlarına bakıldığında, milli sporcu olmayanların % 87,5 ile daha fazla oldukları görülmektedir.

Bu çalışmaya katılan sporcuların spora başlama yaşlarına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu % 44,9 ile 13-18 yaş arasındaki grubun oluşturduğu görülmektedir.

Sporcuların kaç yıldır spor yaptıklarına göre dağılımına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu % 42,6 ile 4-8 yıl arasındaki grubun oluşturduğu görülmektedir.

Son olarak sporcuların haftada kaç kez egzersiz yaptıklarına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu % 23 ile haftada 3 defa egzersiz yapan sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

4.2. Demografik Gruplar Arasındaki Puan Farklılıkları

Bu kısımda katılımcılar tarafından doldurulan anket cevaplarının analiz programına işlenmesi sonucunda ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının arasında farkın bulunup bulunmadığını tespit etmek amaçlı birtakım analizler uygulanmıştır. Veriler analiz edilirken IBM SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Bağımsız örneklem için “t” testi “Independent Samples t-test” ve “tek faktörlü varyans” analizi “One-Way ANOVA” yapılmıştır.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkeni ile İlgili T-Testine İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	140	2,8010	0,31338	0,140	0,889
	Erkek	243	2,7963	0,32143		
Başarı Hedefleri	Kadın	140	5,2917	1,01829	1,819	0,070
	Erkek	243	5,1115	0,88114		

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarında ve başarı hedeflerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonucu ortaya koymak için yapılan “t” testi neticesinde kadınların ve erkeklerin aralarında anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($t= 0,140$; $p>0,05$). Farklı ifadeyle belirtmek gerekirse, zihinsel dayanıklılıkları sporcuların cinsiyetleri dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Buradan yola çıkarak kadın sporcular ile erkek sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonucu ortaya koymak için yapılan “t” testi neticesinde kadınlar ve erkeklerin aralarında anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($t= 1,819$; $p>0,05$). Farklı bir deyişle, başarı hedeflerinin sporcuların cinsiyetleri dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Buradan yola çıkarak kadın sporcular ile erkek sporcuların, başarı hedeflerinin birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Tablo 7. Yaş Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	x	ss	Sd	F	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Dayanıklılık	18-24 arası	274	2,7930	0,33125	4/378	0,695	0,596	-
	25-34 arası	58	2,7857	0,27616				
	35-44 arası	23	2,8665	0,27097				
	45-54 arası	18	2,7619	0,35840				
	55 ve üstü	10	2,9143	0,17431				
Başarı Hedefleri	18-24 arası	274	5,2828	0,95460	4/378	3,660	0,006	A-B
	25-34 arası	58	4,8534	0,68351				
	35-44 arası	23	5,0942	0,71435				
	45-54 arası	18	4,7593	1,26313				
	55 ve üstü	10	5,1083	0,98135				

A=18-24 arası B=25-34 arası C=35-44 arası D=45-54 arası E=55 ve üstü

Sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,695$; $p>0,05$). Farklı ifadeyle belirtmek gerekirse, zihinsel dayanıklılıkları sporcuların yaşları dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla yaş değişkenine göre sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)”

analizinin neticesinde anlam yaratacak fark saptanmıştır ($F=3,660$; $p<0,05$). Ulaşılan farkın hangi aralıkta olduğunu tespit etme gayesiyle “çoklu karşılaştırma” testlerinden “Tamhane” testi uygulanmış ve “18-24” yaş aralığında yer alan sporcuların ortalamalarının, “25-34” yaş aralığında yer alan sporcuların ortalamalarına göre daha fazla olduğu ve anlam yaratacak farkın mevcut olduğu bulunmuştur. Buna göre yaş değişkeninin sporcuların başarı hedeflerini etkileyen bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Tablo 8. Milli Sporcu Değişkeni ile İlgili T-Testi Sonuçları

Ölçek	Milli Sporcu	N	x	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Evet	48	2,8571	0,33341	1,378	0,169
	Hayır	335	2,7896	0,31547		
Başarı Hedefleri	Evet	48	5,0330	0,86479	-1,142	0,254
	Hayır	335	5,1980	0,94555		

Sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin milli sporcu olma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının milli sporcu olma durumu açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için “t testi” uygulanmıştır. Testin sonucunda farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir ($t= 1,378$; $p>0,05$). Yani, zihinsel dayanıklılıkları sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Buradan yola çıkarak milli sporcu olma durumu değişkenine göre sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin milli sporcu olma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonucunu ortaya koymak için yapılan “t” testi neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($t= -1,142$; $p>0,05$). Farklı bir değişle, başarı hedefleri sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla milli sporcu olma durumu değişkenine göre sporcuların başarı hedeflerinin birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Tablo 9. Spora Başlama Yaş Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	x	ss	Sd	F	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Dayanıklılık	5-12 arası	150	2,8090	0,32575	4/378	1,079	0,367	-
	13-18 arası	172	2,8069	0,31101				
	19-25 arası	44	2,7078	0,31261				
	26-35 arası	7	2,8163	0,44580				
	36 ve üstü	10	2,8643	0,22949				
Başarı Hedefleri	5-12 arası	150	5,2111	0,93764	4/378	3,364	0,010	A-C B-C
	13-18 arası	172	5,2781	0,95361				
	19-25 arası	44	4,8030	0,72316				
	26-35 arası	7	5,1667	1,08333				
	36 ve üstü	10	4,5917	0,90476				

A=5-12 arası B=13-18 arası C=19-25 arası D=26-35 arası E=36 ve üstü

Sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin spora başlama yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora başlama yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=1,079$; $p>0,05$). Farklı bir deyişle, zihinsel dayanıklılığın sporcuların spora başlama yaş değişkeni dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla spora başlama yaş değişkenine göre sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin spora başlama yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü

varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark saptanmıştır (F=3,364; p<0,05). Elde edilen farkın hangi aralıkta olduğunu tespit etme gayesiyle “çoklu karşılaştırma” testlerinden “Tamhane” testi uygulanmış ve 5-12 yaş arası spora başlayan sporcuların ortalamalarının, 19-25 yaş arası spora başlayan sporcuların ortalamalarına göre daha fazla olduğu ve anlam yaratacak farkın mevcut olduğu bulunmuştur. Yine 13-18 yaş arası spora başlayan sporcuların ortalamalarının, 19-25 yaş arası spora başlayan sporcuların ortalamalarına göre daha fazla olduğu ve anlam yaratacak farkın mevcut olduğu bulunmuştur. Buna göre spora başlama yaş değişkeninin sporcuların başarı hedeflerini yordadığı belirtilebilir.

Tablo 10. Kaç Yıldır Spor Yapıldığı Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	x	ss	Sd	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	“0-3”	80	2,7464	0,30345	4/378	1,612	0,170
	“4-8”	163	2,7791	0,34300			
	“9-15”	84	2,8495	0,28914			
	“16-25”	30	2,8595	0,28663			
	26≥	26	2,8379	0,30677			
Başarı Hedefleri	“0-3”	80	5,2750	0,86220	4/378	0,403	0,806
	“4-8”	163	5,1723	1,05357			
	“9-15”	84	5,1379	0,81788			
	“16-25”	30	5,1778	0,56804			
	26≥	26	5,0353	1,09650			

Sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 10’da gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir (F=1,612; p>0,05). Farklı bir değişle, zihinsel dayanıklılıkları sporcuların kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla kaç yıldır spor yapıldığı değişkenine göre sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,403$; $p>0,05$). Farklı şekilde ifade etmek gerekirse, başarı hedeflerinin sporcuların kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni dahilinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla kaç yıldır spor yapıldığı değişkenine göre sporcuların, başarı hedeflerinin birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Tablo 11. Haftada Kaç Egzersiz Yapıldığı Değişkeni ile İlgili Anova Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	x	ss	Sd	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	1 defa	44	2,7386	0,33607	6/376	0,856	0,527
	2 defa	82	2,7997	0,30355			
	3 defa	88	2,7808	0,29556			
	4 defa	63	2,7857	0,30413			
	5 defa	54	2,8294	0,34783			
	6 defa	33	2,8247	0,29456			
	7 defa	19	2,9135	0,42763			
Başarı Hedefleri	1 defa	44	5,1193	1,10018	6/376	0,692	0,656
	2 defa	82	5,2449	0,90185			
	3 defa	88	5,2945	0,94153			
	4 defa	63	5,0251	1,04723			
	5 defa	54	5,1975	0,74944			
	6 defa	33	5,0884	0,76969			
	7 defa	19	5,0789	1,04027			

Sporcuların, zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir. Bu sonuca göre;

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,856$; $p>0,05$). Farklı şekilde belirtmek gerekirse, zihinsel dayanıklılıkları sporcuların kaç yıldır spor yapıldığı değişkeni dahilinde anlamlı bir

şekilde farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla kaç yıldır spor yapıldığı değişkenine göre sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının birbirinden farklı olmadığı söylenebilir.

Sporcuların başarı hedeflerinin haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,692$; $p>0,05$). Farklı bir değişle, başarı hedeflerinin sporcuların haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Bu sonuçlardan dolayı haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkenine göre sporcuların, başarı hedeflerinin birbirinden farklı olmadığı söylenebilir



4.3. Araştırma Hipotezlerine Ait Bulgular

Tablo 12. Hipotezlere Ait Korelasyon Analiz Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Başarı Hedefleri	Güven	Kontrol	Devamlılık	Uсталık Kaçınma	Uсталık Yaklaşma	Performans Yaklaşma	Performans Kaçınma
Zihinsel Dayanıklılık	r	1	,330**	,602**	,541**	,578**	,245**	,652**	,469**	,658**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Başarı Hedefleri	r	,330**	1	,033	,405**	,118*	,649**	,177**	,154**	,430**
	p	,000		,524	,000	,020	,000	,001	,003	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Güven	r	,602**	,033	1	-	,103*	-	,629**	-	,116*
	p	,000	,524		,000	,044	,000	,000	,007	,023
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Kontrol	r	,541**	,405**	-	1	,233**	,602**	,232**	,559**	,740**
	p	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Devamlılık	r	,578**	,118*	,103*	,233**	1	,104*	,104*	,583**	,252**
	p	,000	,020	,044	,000		,042	,042	,000	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Uсталık Kaçınma	r	,245**	,649**	-	,602**	,104*	1	,012	,291**	,493**
	p	,000	,000	,000	,000	,042		,820	,000	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Uсталık Yaklaşma	r	,652**	,177**	,629**	,232**	,104*	,012	1	,068	,227**
	p	,000	,001	,000	,000	,042	,820		,186	,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Performans Yaklaşma	r	,469**	,154**	-	,559**	,583**	,291**	,068	1	,293**
	p	,000	,003	,007	,000	,000	,000	,186		,000
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383
Performans Kaçınma	r	,658**	,430**	,116*	,740**	,252**	,493**	,227**	,293**	1
	p	,000	,000	,023	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	383	383	383	383	383	383	383	383	383

Yukarıda bulunan Tablo 12'e bakıldığında, "r" satırında iki değişken bakımından aradaki ilişkinin gücünü ifade eden korelasyon katsayısı görülmektedir. Aynı tabloda "p" sırasında ise bu korelasyon katsayısının anlamlı olup olmadığı yer almaktadır. Şayet çıkan değerler, 0,05 hata payından küçük ise korelasyon katsayısının anlamlı olduğu sonucuna varılmış olur. Üçüncü değerimiz olan "N" değeri ise analize dahil edilen sporcu sayısını göstermektedir.

Sırasıyla yukarıdaki boyutlara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın en yüksek ilişkide olduğu boyutun performans kaçınma boyutu olduğu ($r = 0,658$) görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın en düşük ilişkide olduğu boyutun ise ustalık kaçınma boyutu olduğu ($r = 0,245$) görülmektedir. Başarı hedeflerine baktığımızda güçlü ilişkinin ustalık kaçınma boyutu ile ($r=0,649$), en düşük ilişkinin ise ($r = 0,033$) güven boyutu ile olduğu görülmektedir. Güven boyutunda en yüksek ilişki ($r = 0,629$) ustalık kaçınma boyutu ile en düşük ilişki ise ($r = -0,263$) kontrol boyutu ile olduğu görülmektedir. Kontrol boyutunun en yüksek ilişkide olduğu boyut ($r = 0,740$) performans kaçınma boyutu, en düşük iletişimde olduğu boyut ise ($r = 0,263$) güven boyutu olduğu görülmektedir. Devamlılık boyutunun en güçlü iletişimde olduğu boyut ($r = 0,583$) performans yaklaşım boyutu, en düşük ilişkide olduğu boyut ise ($r = 0,103$) güven boyutu olarak görülmektedir.

Ustalık kaçınma boyutu da en güçlü ilişki başarı hedefleri ile ($r = 0,649$), en düşük ilişkinin ($r = -0,251$) güven boyutuyla olduğu görülmektedir. Ustalık yaklaşım boyutunun zihinsel dayanıklılık ile güçlü bir ilişki içinde olduğu ($r = 0,652$), ustalık kaçınma boyutu ile de en düşük ilişkide ($r = 0,012$) olduğu görülmektedir. Performans yaklaşım boyutunun devamlılık boyutu ile güçlü bir ilişki içinde olduğu ($r = 0,583$), güven boyutu ile de en düşük ilişkide ($r = -0,138$) olduğu görülmektedir. Performans kaçınma boyutu da en güçlü ilişki kontrol boyutu ile ($r = 0,740$), en düşük ilişkinin ($r=0,116$) güven boyutuyla olduğu görülmektedir.

Yapılan bu korelasyon analizi sonuçlarına genel anlamda bakıldığında, boyutların birbirleri arasında etkileşimin olduğu ve bu etkileşimin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Korelasyon katsayılarına bakıldığında hepsinde farklılıkların olduğu görülmektedir. Söz konusu boyutların aralarında istatistiksel olarak pozitif ve negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir.

Boyutlar arasında en yüksek ilişkide olanlara baktığımızda kontrol boyutu ile performans kaçınma boyutunun olduğu görülmektedir. Bunun anlamı, sporcuların kontrollü olmaları performanstan kaçınmalarına neden olacaktır.

Tablo 13. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Başarı Hedeflerine Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

Model	Beta	St.Hata	St.Beta	t	p
Sabit	2,457	,401		6,130	,000
Zihinsel Dayanıklılık	,972	,142	,330	6,831	,000

Tablo 12 ile arasında ilişki olduğu tespit edildikten sonra etki analizi uygulama ihtiyacı duyulmuş olup, tablo 13 incelendiğinde yapılan regresyon analizi sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının başarı hedefleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

5.BÖLÜM

Tartışma

Yapılan araştırmada; oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaca ek olarak deneklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve başarı hedeflerinin yaş, cinsiyet, spora başlama yaşı gibi demografik değişkenler bakımından incelenmesi ve önceki araştırmalarda ulaşılan sonuçlarla karşılaştırılmaları yapılmıştır.

Araştırmada erkek katılımcı sayısının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Buradan erkeklerin daha çok oryantiring sporu ile uğraştıkları anlaşılmaktadır. Oryantiring sporunun zor koşullarda, orman arazisinde gerçekleştiriliyor olmasının kadın sporcuların bu sporu tercih etmemelerine sebebiyet vermiş olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan çalışmaya katılan sporcuların spora başlama yaşlarına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu 13-18 yaş arasındaki grubun oluşturduğu görülmektedir. Bu bilgi dahilinde Türkiye Oryantiring Federasyonu ve okulların birlikte çalışarak seçmeli ders ya da spor branşı olarak oryantiringi müfredata eklemelerinin genç yaşlardaki öğrencileri bu spor branşına yönlendirmiş olabileceği öngörülmektedir.

Sporcuların kaç yıldır spor yaptıklarına göre dağılımına bakıldığında, sporcuların çoğunluğunu 4-8 yıl arasındaki grubun oluşturduğu görülmektedir. Sürenin 10 yıldan az çıkmasının oryantiring sporunun hala gelişmekte olan bir spor olması ve ülkemizde geç tanınması ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

5.1. Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığının bulunup bulunmadığıyla ilgili sonucu ortaya koymak için yapılan “t” testi neticesinde kadınlar ve erkeklerin arasında anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir

($t= 0,140$; $p>0,05$). Söz konusu durumun, oryantiring sporcularının toplum içerisindeki cinsiyet rollerinden daha az etkilenmiş olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonuç ile ilgili olarak literatüre bakıldığında:

Çalışmamızda ulaştığımız sonuçla örtüşen Yıldız (2017) tarafından yapılan “Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu araştırmasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyetin istatistiki açıdan anlam yaratacak bir fark oluşturmadığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra Orhan (2018)’in bireysel sporcular ve takım sporlarında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelediği çalışmasında zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden olan güven alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlam oluşturabilecek farklılık saptanmasına rağmen devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinde bu değişkenin anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirtilmiştir. Cowden ve Meyer-Weitz (2016)’in yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklılaştırmada etken olmadığını rapor etmişlerdir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalardan Clough ve diğerleri (2002)’nin yanı sıra Crust (2009) da bulgularında çalışmamıza paralel olarak; kadın ve erkekler arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından kayda değer bir farklılığın olmadığını aktarmışlardır.

Çetin (2019) tarafından yapılan “Zihinsel dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme: bedensel engeli olan ve olmayan sporcular üzerine bir çalışma” konulu araştırmasında bizim ulaştığımız sonucun aksine zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde cinsiyetin istatistiki açıdan anlam yaratacak bir fark oluşturacağı bulunmuştur.

Yazıcı (2016) tarafından yapılan “Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” konulu araştırmasında da sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Akılveren (2017) araştırmasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkeni bakımından değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir. Ülkemizin dışındaki çalışmalara bakıldığında araştırmamızda elde edilen sonuçtan farklı olarak Masum (2014)’un tenis sporcuları üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet değişkeninin

zihinsel dayanıklılık düzeylerini yordadığı belirtilmiştir ve kadınların erkeklere göre zihinsel dayanıklılık ortalama puanları açısından daha düşük aritmetik ortalama elde ettiklerini dile getirmiştir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009)'da farklı başarı düzeylerindeki kadın ve erkek sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve farklı sosyalleşme süreçlerinin etkisiyle erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Vealey (1988)'in lise ve üniversitedeki sporcu öğrencilere uygulamış olduğu çalışmasında erkeklerin kadın sporculara göre zihinsel açıdan daha dayanıklı olduklarını belirtilmiştir.

Bu bağlamda araştırmamızın Çetin (2019), Yazıcı (2016), Akılveren (2017), Nicholls ve diğerleri (2009), Masum (2014) ve Vealey (1988) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla örtüşmediği görülmektedir. Bu sonucun, yapılan araştırmalardaki örneklem grubu farklılığından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Başarı Hedeflerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların başarı hedeflerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonucunu ortaya koymak için yapılan “t” testi neticesinde kadınlar ve erkeklerin aralarında anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($t= 1,819$; $p>0,05$). Söz konusu bu durumun, çağımızda artık kadınların da erkekler kadar pek çok iş alanında olduğu gibi spor alanında da söz sahibi olmaları ve spor yapma şanslarının artması neticesinde gerçekleştiği söylenebilir. Çalışmamızı destekler nitelikte Ersöz, Çetinkalp ve Eklun (2015) tarafından yapılan “Kadın ve erkek sporcularda başarı hedeflerini öngörmede kendini fiziksel algılama ve yaşam doyumunun rolü” konulu araştırmasında, sporcuların başarı hedefleri alt boyutlarında (“performans kaçınma”, “performans yaklaşma”, “ustalık yaklaşma” ve “ustalık kaçınma”) cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlam oluşturacak bir fark saptanmadığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra Çepikkurt (2011) tarafından yapılan “Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi” konulu araştırması incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, sporcuların başarı hedefleri alt boyutlarında (“performans kaçınma”, “performans yaklaşma”, “ustalık yaklaşma” ve “ustalık kaçınma”) cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlam yaratacak bir fark oluşmadığı bulunmuştur (Çepikkurt, 2011). Diğer taraftan Morris ve Kavussanu (2008) yapmış olduğu çalışmada kadınların “ustalık-yaklaşma” hedeflerinde erkeklerden daha düşük puan elde ettiklerini bildirmişlerdir. Bizim araştırmamızla örtüşmeyen bu sonuç, cinsiyetler arası ortaya çıkan farklılıkların alana özgü farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir..

5.3. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,695$; $p>0,05$). Literatüre bakıldığında; Crust (2009), araştırmamızı destekler bir sonuca ulaşarak zihinsel dayanıklılık ve yaş arasında ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Buna ek olarak Kurtay (2018) tarafından yapılan “Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi” konulu araştırmasında elde edilen veriler bizim araştırma sonuçları ile kısmen örtüşmektedir. Kurtay araştırmasında, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda yaşlar açısından bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptadığını belirtirken, devamlılık ve güven alt boyutlarında bu farklılığın saptanamadığını dile getirmiştir. Kontrol alt boyutunda elde etmiş olduğu farklılığı bireyin yaşamında edinmiş olduğu deneyimlerle olgunlaşma düzeyinin artmasına bağlamıştır.

Diğer yandan Yıldız (2017)’ın yapmış olduğu araştırmada sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlam yaratacak bir fark oluşturduğu belirtilmiştir. Crust, Earle, Perry, Earle, Clough ve Clough (2014)’un yapmış olduğu araştırmada da bulgularımızın aksine sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmalarında zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaş değişkeni açısından değişkenliğe uğradığını dile getirmişlerdir. Bir diğer çalışmada ise Marchant, Polman, Clough, Jackson, Levy ve

Nicholls (2009) zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaş ile beraber arttığını belirtmiştir. Bu bilginin ışığında araştırmamızın genelde genç sporculardan oluşması nedeniyle, farklı bir sonuca ulaşılmasına sebebiyet vermiş olabileceği öngörülmektedir. Ayrıca kişiye özgü farklılıklardan kaynaklı seçilen örneklem grubuna göre de sonuçlar değişiklik gösterebilir.

5.4. Başarı Hedeflerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların başarı hedeflerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark saptanmıştır ($F=3,660$; $p<0,05$). Araştırmamızı destekler nitelikte Kazak Çetinkalp (2009) sporda hür irade ve başarı hedefini incelediği araştırmasında yaşın sporcuların başarı hedeflerini yordadığını ifade etmiştir.

5.5. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Milli Sporcu Olma Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının milli sporcu olma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “t testi” sonucuna göre elde edilen fark anlamlı değildir ($t= 1,378$; $p>0,05$). Orhan (2018)’in yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyutlarında milli sporcu olma durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark saptanmıştır. Ancak kontrol alt boyutunda milli sporcu olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bilgiye dayanarak ulaşılmış olduğumuz sonuç Orhan (2018)’in bulgusuyla kısmen örtüşmektedir.

Araştırmamızdan farklı sonuç bulan Akılveren (2017) çalışmasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde milli sporcu değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Golby ve Sheard (2004)’ in ve Wieser ve Thiel (2014)’in çalışmalarında ise milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilere göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

5.6. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Haftada Kaç Egzersiz Yapıldığı Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığıyla ilgili sonuca ulaşmak için uygulanan “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizinin neticesinde anlam yaratacak fark tespit edilmemiştir ($F=0,856$; $p>0,05$). Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin haftalık egzersiz yapma durumu değişkeni açısından incelendiğinde Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışma bizim çalışmamızla örtüşmektedir.

Tablo 14. Hipotezlerin Sonuçları

Hipotezler	Sig.	Sonuç
H1 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H2 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H3 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red
H4 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red
H5 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H6 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red
H7 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H8 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red
H9 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H10 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin alt ölçeği olan Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red
H11 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p<0,05$	Kabul
H12 “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu olan kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içindedir.	$p>0,05$	Red

Araştırmada oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla hazırlanan hipotezlerin sonuçları Tablo 14’de belirtilmiştir.

H1: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; güven ile utsalık-yaklaşma arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik geliştirilen H1 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki güvenin artmasıyla başarı hedeflerindeki utsalık-yaklaşımlarının da artacağı düşünülmektedir.

H2: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; “güven” ve “ustalık-kaçınma” negatif ve anlamlı ilişki içinde olduğuna yönelik geliştirilen H2 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki güvenin azalmasıyla başarı hedeflerindeki utsalık-kaçınmalarının da azalacağı düşünülmektedir.

H3: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; “güven” ve “performans-yaklaşma” pozitif ve anlamlı ilişki içinde olduğuna yönelik geliştirilen H3 hipotezi reddedilmiştir.

H4: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu güven ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; güven ile performans-kaçınma arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik geliştirilen H4 hipotezi reddedilmiştir.

H5: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; devamlılık ile utsalık-yaklaşma arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin

olduğuna y6nelik geliştirilen H5 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki devamlılıkları artmasıyla başarı hedeflerindeki ustalık-yaklaşımlarının da artacağı düşünölmektedir.

H6: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık 6lçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; devamlılık ile ustalık-kaçınma arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğuna y6nelik geliştirilen H6 hipotezi reddedilmiştir.

H7: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık 6lçeği”nin altboyutu devamlılık ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; devamlılık ile performans-yaklaşma arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğuna y6nelik geliştirilen H7 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki devamlılıkları artmasıyla başarı hedeflerindeki performans-yaklaşımlarının da artacağı düşünölmektedir.

H8: Sporda zihinsel dayanıklılık 6lçeği’nin alt 6lçeği olan devamlılık ile başarı hedefleri envanteri’nin alt 6lçeği olan performans-kaçınma ile arasında negatif ve anlamlı ilişik mevcut mu değil mi diye tespit etmek için uygulanan analizler neticesinde; devamlılık ile performans-kaçınma arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğuna y6nelik geliştirilen H8 hipotezi reddedilmiştir.

H9: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık 6lçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Uсталık-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; kontrol ile ustalık-yaklaşma arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğuna y6nelik geliştirilen H9 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki kontrolün artmasıyla başarı hedeflerindeki ustalık-yaklaşımlarının da artacağı düşünölmektedir.

H10: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık 6lçeği”nin altboyutu kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin alt 6lçeği olan Uсталık-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan

analizler neticesinde; kontrol ile ustalık-kaçınma arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik geliştirilen H10 hipotezi reddedilmiştir.

H11: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu kontrol ile Başarı Hedefleri Envanteri’nin altboyutu Performans-Yaklaşma birbirleriyle olumlu ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; “kontrol” ile “performans-yaklaşma” arasında pozitif ve fark yaratacak anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik geliştirilen H11 hipotezi kabul edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarındaki kontrollerinin artmasıyla başarı hedeflerindeki performans-yaklaşımlarının da artacağı düşünülmektedir.

H12: “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin altboyutu olan kontrol ile “Başarı Hedefleri Envanteri”nin altboyutu Performans-Kaçınma birbirleriyle olumsuz ve anlam ifade edecek ilişik içinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan analizler neticesinde; kontrol ile performans-kaçınma arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik geliştirilen H12 hipotezi reddedilmiştir.

6.BÖLÜM

Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmada; oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları açısından cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu, spora başlama yaşı, kaç yıldır spor yapıldığı ve haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkenlerine göre fark anlamlı bulunmamıştır.

Sporcuların başarı hedefleri açısından cinsiyet, milli sporcu olma durumu, kaç yıldır spor yapıldığı ve haftada kaç egzersiz yapıldığı değişkenlerine göre fark anlamlı bulunmamıştır. Ancak sporcuların başarı hedefleri açısından yaş ve spora başlama yaş değişkenlerine göre fark anlamlı bulunmuştur.

Oryantiring ile uğraşan sporcuların yaşları ve spora başlama yaşlarının iyi bir şekilde irdelenmesi sporcuların başarı hedeflerini doğru bir şekilde değerlendirmelerine sebep olacaktır.

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Oryantiring sporcularının spora başlama yaş gruplarının araştırılarak en uygun yaşlarda spora başlatılmaları sağlanmalıdır.
2. Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik gerekli tedbirlerin spora başladıkları yaşlardan itibaren eğitim-öğretim ve spor hayatları içerisinde yer alması sağlanmalıdır.
3. Oryantiring sporcularının başarı hedeflerini belirlemek amacıyla aile ve antrenörler ile birlikte eşgüdüm halinde gerekli bilgilendirmelerin yapılması sağlanmalıdır.
4. Türkiye Oryantiring Federasyonu tarafından sporcuların gelişimi için zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerinin sporcuya kattığı faydaları ortaya çıkarmak için gerekli bilimsel çalışmalar ve bunun yanında ilgili bakanlık koordinasyonu ile gerekli çalıştayın yapılmasına öncülük etmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi*. T.C Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Aksın, K. (2008). *Oryantiring Sporunda Kent İçi Organizasyonlar Üzerine Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Ankara.
- Altuntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi T.C Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ames, C. (1992). Achievement Goals, Motivational Climate, and Motivational Processes. Roberts, G. C. (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. (s. 161–76). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, M. A. (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. *Am J Psychiatry*, 145: 63-69.
- Block, J. H. ve Block, J. (1980). *The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour*. WA Collins (Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology, 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brad, B. B. (1990). Robot Orienteering: Path Planning and Navigation with uncertain vision, *Univeristy of Toronto*; Canada; 1990
- Bull, S. J., Albinson, J. G. ve Shambrook, C. J. (1996). *The Mental Game Plan: Getting Psyched for Sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 209-227.
- Butler, R. (1992). What Young People Want to Know When: Effects of Mastery and Ability Goals on Interest in Different Kinds of Social Comparisons, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 934-943.
- Carol, M. (1996). *Orienteering The Skills of The Game*, The Crowood Pres Ltd. Ramsbury, Marlborough, s.11.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Church, M. A., Elliot, A. J. ve Gable, A. L. (2001). Perceptions of classroom environment, achievement goals and achievement outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 93, 4354.
- Clough, P. J., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (s. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Connaughton D, Hanton S, Jones G. ve Wadey R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal Of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- Conroy, D. E., Eliot, A. J. ve Hofer, S. M. (2003). 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25: 456-476.
- Cowden, R. G. ve Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), 152-167. doi: 10.1080/1612197X.2015.1121509
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 270-290. doi: 10.1080/1612197X.2007.9671836

- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L. ve Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10: 43-51. doi: 10.1080/17461390903049972
- Crust, L. ve Clough, JP. (2011). Developing Mental Toughness: From Research To Practice. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 2(1), 21-32. doi: 10.1080/21520704.2011.563436
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Adana.
- Çepikkurt, F. ve İnanç, BY. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 43-51.
- Çetin, S. (2019). *Zihinsel Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme: Bedensel Engeli Olan ve Olmayan Sporcular Üzerine Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. İzmir.
- Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılınç, A. ve Ateş, A. (2011). Çocuklara Oryantiring Eğitimi. *Kültür Ajans Yayınları*. no.125.
- Duda, JL. (1992). *Motivation in sport setting: a goal perspective approach*. In: Roberts GC. (Eds.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, p. 57-91.

- Duda, J. L. ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Dweck, C. S. ve Leggett, E. L. (1988). A Social-cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, A. J. ve Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediational Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461-475.
- Elliot, A. J. (1997). *Integrating The “Classic” and “Contemporary” Approaches To Achievement Motivation: A Hierarchical Model Of Approach And Avoidance Achievement Motivation*. Maehs, M. L., Pintrich, P. R. (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement*, (Vol. 10, pp. 143–179). London: JAI Press. 243-279.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. ve Mc Gregor, H. A. (2001). 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Eliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13 (2), 139–156.
- Elliot, A. J. ve Conroy, D. E. (2005). Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1(1), 17-25.
- Elliot, A.J. (2006). The Hierarchical Model of Approach- Avoidance Motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116.
- Ersöz, G., Çetinkalp, Z. ve Eklund, R. (2015). Kadın ve Erkek Sporcularda Başarı Hedeflerini Öngörmeye Kendini Fiziksel Algılama ve Yaşam Doyumunun Rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (2), 65–76.

- Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Giertz, S. ve Eidmann, P. (2011). Die Situation und zukünftige Entwicklung des Orientierungslaufs in Deutschland. *Deutsche Sporthochschule Köln*, s. 37, 38, 41, 43, 46, 58, 59
- Golby, J., Sheard, M. ve Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455- 462.
- Golby, J. ve Sheard, M. (2004). Mental Toughness And Hardiness At Different Levels Of Rugby League. *Personality And Individual Differences*, 37, 933–942.
- Goldberg, A. S. (1998). Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281. doi: 10.1080/10413200801998556
- Gucciardi, D. ve Gordon, S. (2011). Mental toughness in sport: Developments in theory and research. *Routledge*.
- Gucciardi, D. F. ve Hanton, S. (2016). Critical reflections and future considerations. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*, 439.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Carter, S. M., Lehto, A. T. ve Elliot, A. J. (1997). Predictors and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1284-1295.

- Holland MJ., Woodcock C., Cumming J. ve Duda JL. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19-38.
- Hommes, R. (2007). Orienteering with adventure education: new games for the 21st century strategies: *A Journal for physical and sport educators*, 7-13.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents, *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25: 123-129.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. ve Smethurst, C. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology. USA: Routledge.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kazak Çetinkalp, Z. (2009). *Sporda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramının Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Kelly, G. A. (1955). The Psychology of Personal Constructs. New York, NY: Norton.
- Klag, S. ve 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, 137-161.

- Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1. doi: 10.1037//0022-3514.37.1.1
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. ve Kahn S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1),168.
- Konter, E. (2003). Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler. *İzmir: Dokuz eylül yayınları*.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38, 49–57.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı. Antalya
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev.*, 71, 543-562.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Mack, GM. ve Ragan, GB. (2008). Development Of The Mental, Emotional, And Bodily Toughness Inventory In Collegiate Athletes And Nonathletes. *Journal Of Athletic Training*, (43) 2, 125-132.
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Maehr, M. L. (1989). *Thoughts About Motivation*. Ames, C., Ames, R. (Ed.), Research On Motivation In Education: Goals And Cognitions. New York: Academic Press, 299-315.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., ve Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.

- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Dev Psychopathol.*, 2, 425-444.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol.*, 56, 227-238.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Morris, R. L. ve Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26, 465-476.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M., Cheung, P., Thorkildsen, T. ve Lauer, J. (1989). Can achievement motivation succeed with only one conception of success? In F. Halisch, J. Van den Beroken (Eds.), *Competence considered*. (pp. 185–193). The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75. doi: 10.1016/j.paid.2009.02.006
- Nolen, S. B. (1988). Reasons for studying: Motivational orientations and study strategies. *Cognition and Instruction*, 5, 269-287.
- Norouzi, M. (2013) Application of GPS in Orienteering Competitions. *International Journal of Mobile Network Communications & Telematics*, 4, 9-13.
- Orhan, S. *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara

Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.

Özaltın, O. ve Gül, A. (2006). Oryantiring (Hedef Bulma) etkinliğinin önemi ve ülkemizdeki durum analizi. *Turizm ve mimarlık sempozyumu*, Antalya.

Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory and research. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 92–104.

Pintrich, P. R., Conley, A.M.M. ve Kempler, T.M. (2003). Current issues in achievement goal theory research, *International Journal of Educational Research* 39, 319–337

Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 7-24.

Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 25 (3), 186-193. Doi: 10.1027/1015-5759.25.3.186

Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.

Sorensen, S., Jarden, A. ve Schofield, G. (2016). Lay Perceptions of Mental Toughness: Understanding Conceptual Similarities and Differences between Lay and Sporting Contexts. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 71-95.

Syer, J. ve Connolly, C. (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi. s. 46-48.

Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 326-332. doi: 10.1080/10413200500313636

Türkiye Oryantiring Federasyonu (2019). (2019, 10 Haziran) Erişim adresi <http://www.oryantiring.org/tr/index.asp>

- Weinberg, S. ve Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign. IL: Human Kinetics, 247-271.
- Werner, A. C. ve Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*, 37, 126-131.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Curr Dir Psychol Sci.*, 4, 81-85.
- Williams, R. M. (1988). The U.S. Open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology Today*, 22, 60-62.
- Wieser R. ve Thiel H. (2014) A Survey Of Mental Hardiness And Mental Toughness In Professional Male Football Players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies*, 22(17).
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.
- Xiang, P. ve Lee, A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and students' self-reported mastery behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 58-65.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı. Ankara.
- Zentai, L. (2007) New Technologies in Making Orienteering Maps, 2-8.

EKLER

Ek-1 Demografik Bilgi Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Dr. Öğr. Üyesi M. Ersin ALTIPARMAK tarafından yürütülen “Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniziz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Hangi kategoride yarışıyorsunuz? :
4. Milli sporcu musunuz? : () Evet () Hayır
5. Kaç yaşında spor yapmaya başladınız? :
6. Kaç yıldır/aydır bu branş ile uğraşıyorsunuz? :(yıl) (ay)
7. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? :

Ek-2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

Ek-3 Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri

SPORDA 2X2 BAŞARI HEDEFLERİ ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bazen istediğim kadar iyi performans sergileyememekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Benim için mümkün olan en iyi performansı sergilemek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğerlerinden daha iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Gruptaki en kötü performans sergileyenlerden biri olmaktan kaçınmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Performansımın tüm yönlerinde ustalaşmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Diğerleriyle karşılaştırıldığında iyi performans sergiliyor olmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Hedefim, diğer kimselerden daha iyi yapmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sadece diğer sporculardan daha kötü performans sergilemekten kaçınmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle yapabildiğim kadar iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Hedefim, diğer herkesten daha kötü performans sergilemekten kaçınmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergileyemeyeceğimden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4 Etik Kurul Yazısı



**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Dr. Öğr. Üyesi M. Ersin ALTIPARMAK / Spor Bilimleri Fakültesi
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Erhan ÇAKMAK / Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	28.03.2019
TOPLANTI / KARAR SAYISI	03 / 20
	PROTOKOL NO: 191
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Kutsal TURHAN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Esin CEBER TURFAN
Kurul Başkan Yrd.

(Toplantıda bulunmadı.)
Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Aytül ÖNAL
Kurul Üyesi

(Toplantıda bulunmadı.)
Prof. Dr. Esra BALOĞLU
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Şöhret AYDEMİR
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Bülent GÖKÇE
Kurul Üyesi

Teşekkür

Tez çalışmamın yürütülmesi ve tamamlanması süreçlerinde beni yönlendiren ve ihtiyaç duyduğum her türlü katkıyı bilgisi, tecrübesi ve hoşgörüsüyle bütün desteğini eksik etmeden yol gösteren tez danışmanım ve kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi. M. Ersin ALTIPARMAK'a; danışmanım olmamasına rağmen görüş ve bilgileriyle bana destek olan, beni yönlendirerek bu tezi bitirmemde bana yardım eden, göstermiş olduğu sabır, anlayış ve özveriden dolayı değerli hocam Doç. Dr. F. Zişan KAZAK'a; lisans eğitimimden bu zamana kadar bilgi ve tecrübelerini bana aktaran saygıdeğer Doç. Dr. R. Ferudun DORAK ve Dr. Öğr. Üyesi. Mustafa ENGÜR hocalarıma; zor zamanlarımda tükenmişlik yaşarken yardımına koşup bana moral ve motivasyon veren, benimle aynı yolu paylaşan değerli arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak çalışmamın zor günlerinde beni yalnız bırakmayan ve her zaman bana destek olan sevgiye değer eşim Merve ÇAKMAK'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

İzmir,2019

Erhan ÇAKMAK

Özgeçmiş

I. Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı: Erhan ÇAKMAK

Doğum Yeri: Trabzon

Doğum Yılı: 1989

Medeni Hali: Evli

E-Posta: erhancakmak@outlook.com

II. Eğitim Ve Akademik Bilgiler

Yüksek Lisans (2016-): Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-sosyal Alanlar Programı

Lisans: Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Lisans: Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi (Tenis Antrenörlüğü)(Çift anadal)

Lisans: Eskişehir Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü

Yabancı Dil: İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2010 – Devam etmekte: Astsubay