

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**ORYANTİRİNG KATILIMCILARININ SPORA
BAĞLILIKLARI VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kadir PEKE

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

İSTANBUL, 2020

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

ORYANTİRİNG KATILIMCILARININ SPORA
BAĞLILIKLARI VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Kadir PEKE

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

İSTANBUL, 2020

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

Tezin Adı: Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Kadir PEKE

Tez Teslim Tarihi: / /

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr.İzzet GÜMÜŞ
Müdür V.
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

Üye
Doç Dr. Veysel KÜÇÜK

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Kadir PEKE

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

“Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi”
adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Kadir PEKE

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

İmza

Enstitü Yetkilisi

İmza

TEŞEKKÜR

Bu alıőma sűresince çalıőmaktan mutluluk duyduğum, insanlığı ve dik duruőu ile model aldığım ayrıca araőtırmamın her aőamasında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen kıymetli danıőmanım Sayın Dr. Őğretim Őyesi iėdem ŐNER hocama teőekkűrlerimi sunarım.

Araőtırma sűresince yardımlarını esirgemeyen Geliőim Őniversitesi Antrenűrlűk Eėitimi Bűlűm Baőkanı Sayın Dr. Őğretim Őyesi Mehmet SOYAL'a, Sayın Őğretim Gűrevlisi Aydın PEKEL'e ve yardımlarını esirgemeyen tűm arkadaőlarıma teőekkűrlerimi sunarım.

Son olarak bu gűnlere ulaőmamda emeklerini hiėbir zaman űdeyemeyeceėim aileme űűkranlarımı sunarım.

ÖZET

ORYANTİRİNG KATILIMCILARININ SPORA BAĞLILIKLARI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Kadir Peke

Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner

Ağustos 2020, 67 Sayfa

Araştırmada oryantiring sporcularının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, İstanbul'da en az bir yıldır oryantiring sporu yapan 230 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Bulgular, oryantiring sporcularının spora bağlılıkları, adanma, zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerinin medeni durum, sporculuk deneyimi, oryantiring deneyimi ve sporun katılımcıların hayatlarındaki yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Buna ek olarak, katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin medeni

durum, eğitim dűzeyi, sporculuk deneyimi, oryantiring deneyimi ve sporun katılımcıların hayatlarındaki yerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Oryantiring, Spora Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık



ABSTRACT

INVESTIGATION OF ORIENTIRING PARTICIPANTS SPORTS COMMITMENT AND MENTAL ENDURANCE

Kadir Peke

Department of Sciences of Motion and Training Science
Sport Management Science

Thesis Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner

August 2020, 67 Pages

The study aims to examine the commitment to sports and mental endurance of orienteering athletes. The research was carried out with the participation of 230 individuals who have been doing orienteering in Istanbul for at least one year. Personal Information Form, Sports Commitment Scale and Mental Resilience Inventory were used to collect the data. In the study, data were analyzed using the Independent Sample T-Test, ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Hierarchical Linear Regression Analysis.

The findings showed that the levels of orienteering athletes sport commitment, devotion, fitness and internalization have a positive effect on their mental endurance levels. It has been determined that the level of commitment to sports of orienteering athletes differed significantly according to marital status, sports experience, orienteering experience and the place of the sport in the lives of the participants.

In addition, it was found that the mental endurance levels of the participants in sports differ significantly according to marital status, education level, sports experience, orienteering experience and the place of sports in the lives of the participants.

Key words: Orienteering, Commitment in Sports, Mental Endurance



İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK	
ONAY SAYFASI	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar	xiii
ŞEKİLLER	xv
KISALTMALAR	xvi
SEMBOLLER	xvii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
1.3 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	2
1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
1.5 ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE ALT PROBLEMLERİ	3
1.6 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
1.7 TANIMLAR.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 ORYANTİRİNG.....	5

2.1.1 Oryantiring Sporunun Tarihçesi.....	8
2.1.2 Oryantiringin Türkiye'deki Gelişimi.....	8
2.1.3 Oryantiring Çeşitleri	9
2.1.3.1 Koşarak oryantiring.....	9
2.1.3.2 Bisikletle oryantiring	9
2.1.3.3 Kayakla oryantiring.....	10
2.1.3.4 Patika oryantiringi.....	10
2.1.4 Oryantiring Parkuru	10
2.1.5 Oryantiringde Kullanılan Malzemeler	10
2.2 SPORA BAĞLILIK	15
2.2.1 Zinde Olmak	17
2.2.2 Adanmışlık	17
2.2.3 İçselleştirme.....	17
2.3 ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	18
2.3.1 Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	20
2.3.1.1 Güven.....	20
2.3.1.2 Kontrol	21
2.3.1.3 Devamlılık	21
2.3.2 Zihinsel Dayanıklılık Anlayışının Geliştirilmesi	21
2.3.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	24
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	26
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	26
3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	26
3.3 VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	28

3.3.1 Demografik Bilgi Formu	28
3.3.2 Spora Bağlılık Ölçeği.....	29
3.3.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	29
3.4 VERİLERİN ANALİZİ	29
4. BULGULAR	32
4.1 SPORA BAĞLILIK VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	32
4.2 SPORA BAĞLILIĞIN SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI YORDAYICI ETKİSİ	33
4.3 SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ TOPLAM VE ALT BOYUT PUANLARININ ORYANTİRİNG SPORCULARININ DEMOGRAFİK VE SPOR ALİŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI ...	38
4.4 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ TOPLAM VE ALT BOYUT PUANLARININ ORYANTİRİNG SPORCULARININ DEMOGRAFİK VE SPOR ALİŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI	44
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA	58
EKLER.....	68
Ek A.1 Anket Formu.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	70

TABLULAR

Tablo 3.1. Oryantiring Sporcularının Demografik Özelliklerinin Dağılımı	27
Tablo 3.2. Oryantiring Sporcularının Spor Alışkanlıklarına Yönelik Özelliklerinin Dağılımı	28
Tablo 3.3. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Katsayıları	30
Tablo 3.4. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	30
Tablo 4.1. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılıkları ve Sporda Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki	32
Tablo 4.2. Spora Bağlılık Ölçeği Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	33
Tablo 4.3. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	34
Tablo 4.4. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Güven Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	36
Tablo 4.5. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Kontrol Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	36
Tablo 4.6. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Devamlılık Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	37
Tablo 4.7. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	38
Tablo 4.8. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	39
Tablo 4.9. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	40

Tablo 4.10. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	41
Tablo 4.11. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Deneyimi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	42
Tablo 4.12. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Oryantiring Sporu Deneyimi Açısından Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.13. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporun Hayattaki Yeri Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	44
Tablo 4.14. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	44
Tablo 4.15. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.	45
Tablo 4.16. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.17. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması .	47
Tablo 4.18. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Deneyimi Açısından Karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.19. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Oryantiring Sporu Deneyimi Açısından Karşılaştırılması	49
Tablo 4.20. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporun Hayattaki Yeri Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	50

ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Oryantiring Haritası	11
Şekil 2.2. Oryantiring Pusulası	12
Şekil 2.3. Sport Ident.....	13
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....	26

KISALTMALAR

GA	:	Gruplar Arası
Gİ	:	Gruplar İçi
IOF	:	International Orienteering Federation
KO	:	Kareler Ortalaması
KT	:	Kareler Toplamı
Ort.	:	Aritmetik Ortalama
sd	:	Serbestlik Derecesi
SH	:	Standart Hata
SPSS	:	Statistical Programme For Social Sciences
SS	:	Standart Sapma
T	:	Toplam
VK	:	Varyans Kaynağı

SEMBOLLER

α	:	Alpha Katsayısı
n	:	Frekans
%	:	Yüzde
B	:	Regresyon Sabiti
β	:	Standartlaştırılmış Regresyon Sabiti
p	:	Anlamlılık Değeri
t	:	t istatistiği
F	:	F istatistiği
r	:	Korelasyon Katsayısı
R^2	:	Determinasyon Katsayısı

1. GİRİŞ

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.

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 vd. 2001, Sheard 2013). Üst seviye müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel yetenekleri aynı seviyede olan sporcular karşılaşabilir; bu nedenle böyle durumlarda farkı yaratacak önemli unsurun zihinsel becerileri ve bunlar üzerindeki hakimiyet olduğu düşünülmektedir. Bu beceriler arasında; zindelik, adanma ve içselleştirme ile karakterize olan spora bağlılık ile güven, devamlılık ve kontrol ile karakterize olan zihinsel dayanıklılığın oldukça önemli bir paya sahip olduğu kanısı taşınmaktadır.

Jones (2002) sporcuların rakiplerinden daha üstün performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altındayken kontrollü davranışlar sergilemeleri ve konsantrasyonlarını kaybetmemeleri gerektiğini belirtmiş ve bunun zihinsel dayanıklılık ile başarabileceğinin altını çizmişlerdir.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın diğer amacı ise oryantiring sporcularının spora bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenlere ve spor alışkanlıklarına göre farklılık gösterip göstermediğinin ortaya konmasıdır.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sporcuların ve sporla ilgilenen rekreasyonel spor katılımcılarının performanslarını büyük ölçüde etkileyen zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık kavramları ile ilgili literatürde çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Ancak ülkemizde diğer branşlara göre oryantiring branşının yeni olması, pek çok diğer spor branşlarında olduğu kadar yoğun katılımcılarının olmaması ve tüm bunlarla birlikte oryantiring branşında zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık ile ilgili çalışmaların bulunmaması bu araştırmaya yön vermektedir. Oryantiring, her ne kadar fiziksel kuvvetin çok önemli olduğu bir spor branşı olsa da doğa içinde parkurda tek başına kalmayı ve hızlı karar vermeyi gerektirdiği için zihinsel dayanıklılığı ile birlikte spora bağlılığı da gerekli kılmaktadır. Türkiye'deki oryantiring sporcularının, spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamış olması, alana sağlayacağı katkı bağlamında yapılan araştırmanın önemini teyit etmektedir.

1.3 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmanın varsayımları aşağıda sunulduğu gibidir;

- Bu araştırma sürecinde gönüllülük esasıyla araştırmaya katılan sporcuların ankete verdikleri yanıtlarda samimi ve içten davrandıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Spora Bağlılık Ölçeği ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma, Nisan 2020 ve Mayıs 2020 tarihinde Türkiye’de İstanbul ilinde en az 1 yıldır oryantiring sporu yapan yetişkinlerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.5 ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE ALT PROBLEMLERİ

Bu bölümde, araştırmanın temel problemleri ile alt problemlerine yer verilecektir.

“Oryantiring sporu yapan bireylerin spora bağlılık düzeylerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?” sorusu bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Bu temel probleme bağlı olarak araştırmada yanıt aranan alt problemler ise aşağıda sunulduğugibidir;

1. Oryantiring sporcularında spora bağlılık düzeyi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1a. Cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1b. Medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1c. Yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1d. Eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1e. Sporculuk deneyimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1f. Oryantiring sporu deneyimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1g. Sporun hayatındaki yerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Oryantiring sporcularında sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2a. Cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2b. Medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2c. Yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2d. Eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2e. Sporculuk deneyimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2f. Oryantiring sporu deneyimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2g. Sporun hayatındaki yerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.6 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulduğu gibidir;

H₁: Oryantiring sporu yapan bireylerin spora bağlılık düzeylerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Oryantiring sporcularında spora bağlılık düzeyi demografik demografik değişkenlere ve spor alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Oryantiring sporcularında sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi demografik demografik değişkenlere ve spor alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık vardır.

1.7 TANIMLAR

Oryantiring: Oryantiring, hızda hareket ederken çeşitli ve genellikle tanıdık olmayan bir arazide bir noktadan diğerine gitmek için bir harita ve pusula kullanarak navigasyon becerileri gerektiren bir spor grubudur.

Bağlılık: Bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile ortaya çıkan pozitif bir durum olarak adlandırılmaktadır (Schaufeli vd. 2002).

Sporcu Bağlılığı: spor ortamındaki sürekli ve tutarlı deneyimler olarak tanımlanmakta ve inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları içermektedir (Lonsdale vd. 2007).

Zihinsel Dayanıklılık: Stresin olumsuz etkilerini en alt seviyeye indirgeyerek sporcunun uyum sağlanmasını kolaylaştıran bir mekanizmadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 ORYANTİRİNG

Oryantiring, Aksın (2008) tarafından bildirildiği üzere kelime olarak kökeni İsveççeye dayanmakta, İsveç dilinde orienteringsförbundet olarak yazılmaktadır. Akılveren'in (2017) ifade ettiğine göre, bu terim farklı dillerin kendi dil bilgisine ve kolay telaffuz edilebilme gibi özelliklerine dikkat edilerek aynen alınmış ancak ufak birkaç değişiklikle birlikte kullanılmıştır. Söz gelimi, Fransızlar “orientation”, İngilizler “orienteeing”, Almanlar “orientierungslauf”, İspanyollar “orientacion”, İtalyanlar “orientamento”, Polonyalılar “orientacje” 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 branşdır (Church vd. 2001). Koşarken satranç oynamak (Atakurt 2018) gibi tasvir edilen, bedensel ve zihinsel becerilerin bir arada çalışması olan oryantiring, monoton bir koşu değildir; koşu ile birlikte kontrol noktalarını ararken zamanın akıp geçişinin anlaşılamadığı bir oyun gibidir. Bir arazinin içerisinde yeşilliği ve egzersizi birleştiren, genç yaşlı her kesime hitap eden oryantiring, ayrıca ailece bir hafta sonu sosyal etkinlik olarak yapılabilecek bir spordur.

Literatürde oryantiringin birçok tanımı mevcuttur. Uluslararası Oryantiring Federasyonu 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.

Çepikkurt (2011) tarafından oryantiring, 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 Connaughton vd.'ne (2008) göre, pusula ve harita yardımıyla en uygun rotayı bularak hakemler tarafından daha önceden yerleştirilen hedeflere hızlı bir şekilde ulaşmaktır.

Karaca (2003) oryantiringi, farklı arazi alanlarında yüksek hızda koşarken eş zamanlı olarak kritik karar verme süreçleri ile problem çözme becerilerini kuşatan çok bileşenli bir spor dalı olarak nitelendirmekte, teknik uzmanlık, fizyolojik yetenekler ve fiziksel zindeliğin iyi bir karışımı olarak özetlemektedir.

Oryantiring, sporcuların haritası çizilmiş bir arazide; hedef bulma becerisi, pusula kullanma yetisi, zihinsel yetenek ve fiziksel performanslarını kullanmak sureti ile harita üzerinde işaretli hedefleri, yön tayini, harita okuma yetilerini işe koşarak en kısa sürede bulmalarını gerekli kılan, günümüzde tanınırlığı artmakta olan bir spor branşıdır. Oryantiring, öğrenilmiş mevcut bilgilerden yararlanarak, zaman baskısı altında; rota planlaması, harita ve çevrede var olan göstergelere dikkat, seçilen rotanın izlenmesi ve farklılaşan çevresel koşullara uygun karar verme becerilerinin ortaya konulduğu, birçok bilişsel beceri ve yetiyi kapsayan bir spor olmaktadır (Atakurt 2018).

Tanrikulu (2011), oryantiringi diğer branşlardan ayıran en önemli etkenin koşu esnasında takip edebilecek bir başka kişinin, bir liderin veya çizilmiş bir parkurun bulunmaması olduğunu belirtmektedir. Araştırmacının ifadesine göre, 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 yarışılan arazinin özelliklerini göz önünde bulundurarak üstünlük sağlayacak rotayı hızlı bir zaman zarfında tercih edebilmeli, bir başka ifade ile fiziksel kapasitelerinin yanı sıra zihinsel becerilerini de kullanabilmelidirler. Oryantiringin bu özelliği iyi olan yarışmacı kesin birinci gelecek düşüncesini ortadan kaldırmakta, sporcular arasındaki fiziksel özellik farkını yok ederek, yarışmanın başlangıç esnasında neredeyse tüm sporcuları eşit duruma getirmektedir.

Norouzi (2013), oryantiringde başarılı olabilmek için sadece kondisyonun yeterli olacağını düşünmenin bir hata olduğunun altını çizmekte, bu branşta birçok bilişsel özelliğin bir arada

kullanıldığına vurgu yapmaktadır. Hommes (2007) da, oryantiringin tek başına fiziksel güce bağlı bir koşu olmadığını, bilakis zihin ve bedenin eş zamanlı olarak hareket etmesini gerektiren eğlenceli bir spor branşı olduğunu beyan etmektedir.

Oryantiring sporlarının önemli bir yönü de navigasyonu belirli bir seyahat yöntemiyle birleştirmesidir (Bull vd. 1996). 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 değişkenlik göstermektedir (Hommes 2007). Buna göre oryantiring fiziksel, zihinsel, psikomotor düzeyler ile beden eğitimi arasında ilişki sağlarken, aynı zamanda kişiye eğlenceli deneyimler kazandırmaktadır.

Altıntaş (2015), başlangıçta askeri subaylar için kara navigasyonunda bir eğitim tatbikatı olarak kullanılan oryantiringin birçok varyasyonunun geliştirildiğini bildirmektedir. Bunlar arasında en eski ve en popüler olanı ayak oryantiringidir. Ayak oryantiringi sahada ifade edilen bir diğer ismi ile koşarak oryantiring diğer tüm varyasyonların tartışılması için bir çıkış noktası görevi görmektedir.

Sporun yönetim organı olan Uluslararası Oryantiring Federasyonu, oryantiring sporundaki resmi disiplinler olarak aşağıdaki dört disiplini yaptırmaktadır:

- Ayak yönlendirme (FootO)
- Dağ bisikleti oryantiringi (MTBO)
- Kayak oryantiringi (SkiO)
- Trail oryantiring (TrailO)

Bir diğer uluslararası kurum olan Uluslararası Amatör Radyo Birliği (IARU) de kendi çalışma alanını kapsayıcı olacak şekilde oryantiring sporunu uygulamaktadır. IARU'nun organize ettiği bu oryantiring etkinliği aşağıda sunulmaktadır;

- Amatör radyo yön bulma (Radyo oryantiring veya ARDF) [Kompakt Alandaki Fox Oring ve Radyo Oryantiring çeşitleri (ROCA) dâhil]

Dünya üzerinde oryantiring sporunun farklı biçimlerde de yapıldığı bilinmektedir. Oryantiring disiplinlerinin aşağıda aktarılan sıklıkla yapılan türleri ile sınırlı olmamakla birlikte birçok çeşidi bulunmaktadır;

- Biatlon oryantiring
- Kano Oryantiringi
- Araba oryantiringi
- Dağ Maratonu
- Atlı oryantiring
- Kırdan Yön Bulma Sporuna
- SportLabyrinth - mikro oryantiring

Bireysel, takım ve bayrak yarışları biçiminde gündüz veya gece saatlerinde yapılabilen (Karaca 2008) olan oryantiringin önemli bir diğer özelliği de Dünya Oyunları ile Dünya Polis ve Ateş Oyunları dâhil olmak üzere dünya spor etkinlikleri programlarına dâhil olmasıdır (Ames 1992).

2.1.1 Oryantiring Sporunun Tarihçesi

Oryantiringin kökeni İskandinav ülkelerinden gelmektedir. Ortaya çıkışı, özellikle İsveç'in coğrafi konumu ve iklim şartlarının yaratmış olduğu zorluk sebebiyle, insanların yollarını bulmasında zorlanması sonucunda geliştirdikleri yöntemlerle yönlerini bulma çabalarına dayanmaktadır. Daha sonraları ölçek ve haritaların geliştirilmesiyle spor halini almıştır (Deniz vd. 2012).

1895 yılında İngiltere, İsveç ve Norveç'te ilk resmi müsabaka yapılmıştır. 1930'ların sonunda Danimarka, Finlandiya, İngiltere İsveç, Norveç gibi ülkelerde uygulanır hale gelmiştir. 1961 yılında Danimarka Kopenhag'da Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF) kurulmuştur (Karaca 2003).

İlk Oryantiring Dünya Şampiyonası 1996 yılında Finlandiya'da yapılmıştır. Bilimin ve teknolojinin gelişimiyle daha ayrıntılı haritalar çizilmeye başlanarak oryantiring' in bir dünya sporu haline gelmesi sağlanmıştır. (Deniz vd. 2012).

2.1.2 Oryantiringin Türkiye’deki Gelişimi

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

Askeri eğitimlerle 1970’lerde tanınan oryantiring sporu siviller tarafından 1999’lardan sonra tanınarak yayılmaya başlamıştır. Günümüzde halen aktif olarak yapılan bir doğa sporudur. Özeltin ve Gül’e (2006) göre, oryantiring aslen bir doğa sporu olmakla birlikte, kültürel ve turizm açısından cazibe merkezleri haline gelen yerleşim yerleri ve tarihi mekânlarda da yapılabilmesi nedeniyle gittikçe yaygınlaşmaktadır. Benzer şekilde, Deniz vd. (2012) de oryantiringing işaret edilen yönleriyle ülkemizin, şehirlerimizin, doğal güzellikleriyle ön planda olan yerleşim yerlerimizin tanıtımını ve turizm açısından gelişimini sağlamak için en büyük katkıyı sağlayan spor dallarından biri olduğuna işaret etmektedir.

2.1.3 Oryantiring Çeşitleri

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

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 (Duda and Nicholls 1992).

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 (Duda and Nicholls 1992).

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.

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 yapılırken, Dünya Kupası ise sadece birbirini takip eden çift yıllarda yapılmaktadır. Yarışlar Bayrak yarışı, Sürat, Orta ve Uzun Mesafe olarak kadın ve erkek kategorilerinde düzenlenir.

İyi bir kayak oryantiring sporcusunun fiziksel olarak dayanıklı olmasının yanında hızlı rota seçimi yapabilme yeteneği ve iyi harita okuyabilmesi gerekir (Karaca 2003).

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 (Ersöz vd. 2015).

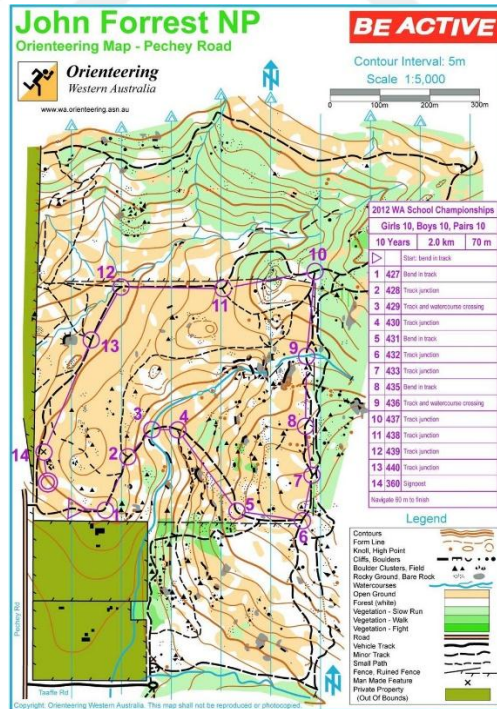
2.1.4 Oryantiring parkuru

Klasik oryantiring yarışması; “çıkış” (haritada üçgenimsi şekil ile ifade edilir), belirlenen sıralamaya göre ziyaret edilmesi gereken “hedef noktaları” (sayıları yarışa göre farklılıklar gösterebilir, haritada çember işaretiyle ifade edilir, bayrak bölgesinde a4 boyutunda, ak/turuncu renklerde bezden yapılmış 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 “VARIŞ” (haritalarda hedef noktalarından farklı olarak tek daire şeklinde değil de ikili daire şeklinde ifade edilir)’tan oluşur (Giertz and Eidmann 2011).

2.1.5 Oryantiringde Kullanılan Malzemeler

Oryantiring branşında kullanılan temel malzemelere sırasıyla; harita, pusula, sport ident, elektronik kontrol sistemi, hedef bilgi kartı, kıyafet, oryantiring ayakkabısı ve kontrol noktası/hedefdir. Aşağıda tüm bu malzemeler ilişkin bilgiler sunulmaktadır;

- **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 nesnelere, kaya, taş, yollar, enerji nakil hatları vb. haritalarda gösterilmektedir. Şekil 2.1’de örnek bir oryantiring haritası sunulmaktadır.



(Orienteering For Schools 2020).

Şekil 2.1. Oryantiring Haritası

Uluslararası Oryantiring Federasyonu tarafından belirlenen kurallara göre bütün haritalar aynı renkleri içermektedir. Kodlar ve açıklamalar gibi özellikler de standartlara uygun şekilde yer almaktadır. Haritaları yarışmayı düzenleyen kulüpler ya da oryantiring federasyonu çizdirmektedir. 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 tasarlanmaktadır. 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 sembole yer verilir. Akıcı bir yarış için daha okunaklı, dolayısıyla daha büyük ölçekli haritalara ihtiyaç duyulmaktadır (Zentai 2007).

- **Pusulula:** Oryantiring yarışlarında kullanılan diğer bir malzeme de pusuladır. Pusula, haritanın kuzeyi ile manyetik kuzeyi karşılaştırmayı 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 (Nolen 1988).



(Oryantiring Takımı Kuruluyor 2020).

Şekil 2.2. Oryantiring Pusulası

- **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 (Orhan 2018).



(Sport-Ident:la rivolizione nel cronometraggio 2020).

Şekil 2.3. Sport Ident

- **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’i yarışa çıkmaya hazır eder. Eski sistemde sporcu çıkış yapmak için “start” ünitesine SI’ini 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’ini okutarak parkur süre bilgilerinin sisteme kaydedilmesini sağlar (Pintrich 2000).
- **Hedef Bilgi Kartı:** IOF hedef bilgi kartları evrensel bir dile sahiptir. Bu özelliği ile farklı ülkelerden oryantiringciler çeviriye ihtiyaç duymadan hedef bilgi kartlarında anlatılmak istenenleri algılayabilmektedirler. Fener ile haritada verilen hedefle ilgili resmin arasındaki ilişkiyi açıklayan hedef bilgi kartı oryantiringe özgü semboller kullanılarak meydana getirilmiş bir karttır. Hedef bilgi kartı ile sporcular daha hedef

bölgesine varmadan hedefin nasıl bir yerde bulunduğunu zihinlerinde canlandırabilirler (Sheard 2013).

- **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 tozluğ gibi dize kadar uzayabilen fakat daha kalın ve sağlam materyalden yapılmış çoraplar kullanılmaktadır (Giertz and 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 yapılmış 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 and 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 zimbaya bağlanmış kumaşlar bir eğlence aktivitesi ya da antrenman için yeterli olacaktır. Kontrol noktalarını bulma konusundaki temel kural hedef bulma becerisinin şanstın ziyade beceriye yönelik olduğunu kanıtlamaktır, hedef yerine koyulan cismin büyüklüğü ve tipi bunu göstermelidir (Carol 1996).

2.2 SPORA BAĞLILIK

Türk Dil Kurumu sözlüğünde ele alındığı biçimiyle bağlılık; bireylerin kendilerini bir topluluk, toplumsal kesim ya da kümenin üyesi saymaları ya da bir diğer bireye sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve göstermedir. Bağlılığı, yüksek derecede bir duygu olarak nitelendiren Mercan (2006) bu kavramın bir kişi, bir düşünce, bir kurum veya bireyin kendinden daha büyük gördüğü bir şeye gösterdiği yakınlık ve yerine getirmek zorunda olduğu bir yükümlülük olarak tanıtmaktadır. Shaffer vd. (2000) göre bağlılığın üç özelliği bulunmaktadır; ilki söz konusu şey ya da durum için çok güçlü istek duymak; ikincisi bağlı olunan karşısında zaman zaman kontrolü yitirmek, son olarak da bağımlı olunan şey ile ilişkili ısrarcı olmaktır.

Sporda bağlılık ise daha ziyade, spor ortamlarında inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları içermekte olan sürekli ve tutarlı deneyimler olarak tanımlanabilmektedir (Lonsdale vd. 2007). Schaufeli vd. (2002) tarafından ifade edildiği üzere bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile birlikte görülen olumlu bir durum olarak nitelendirilmektedir. Guillén and Martínez-Alvarado (2014) bağlılıkla birlikte anılan bu üç kavramı detaylandırırken, bu kavramların temsil ettiği değerleri aşağıda verildiği şekilde ele almışlardır;

- zindelik, üst düzeyde performans sergileyebilme, ortaya çıkan güçlükler karşısında elinden gelenin en iyisini ortaya koymaya çalışmayı içermektedir.
- Adanmışlık, yapılan işe dahil olunması, coşku ve ilham duyulması, bir tür meydan okuma ve yanı sıra yapılan spordan duyulan gurur ve yapılan spora anlam yüklenmesidir.
- İçselleştirme, yoğunlaşmayı, yapılan sporun özümsemesini ve yine yapılan spora kendini kaptırmayı ifade etmektedir.

Wann (1997), sporda başarılı olunması için fizyolojik ve yapısal faktörlerin çok önemli olmakla birlikte sporcuların spora devamlılıklarında etken çok önemli bir diğer faktörün spora bağlılık olduğunu vurgulamaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, spora bağlılık kavramının Thibaut and Kelley (1959) tarafından ortaya atılan sosyal değişim teorisinden türediği görülmektedir. Fernandes vd. (2013) de sporcu bağlılığından söz ederken, bu olgunun bir bireyin bir bütünle ilişkili olduğu sporu hakkında geliştirilmiş olumlu etki ve

bilişlerini tanımlayan, kalıcı, istikrarlı bir nitelik taşıdığına atıfta bulunmaktadır. Araştırmacılara göre, sporcu bağlılığı güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku ile karakterize olan sporda kalıcı, pozitif, bilişsel-duygusal bir deneyim olmaktadır.

Sporu konu edinen bağlılık araştırmalarından hareketle, ilk literatür çalışmalarının kavramın kendi yapısını anlamının (Hodge vd. 2009) önemine işaret ettiği, daha sonraki zamanlarda ise bağlılığın tükenmişlik ve iş yaşamı ile olan ilişkisinin incelendiği anlaşılmaktadır (Lonsdale vd. 2007).

Scanlan vd. (1993) spora bağlılığın yapısını ortaya koymak üzere yaptıkları çalışmada tüm spor branşlarında spordan alınan zevk, katılım olanakları, katılım fırsatları, sosyal kısıtlamalar ve sosyal desteğin sporcunun bağlılığını etkilediğini öne sürmektedir. Casper and Andrew'a (2008) göre sporcu bağlılığı, spor bağlılığını artırabilen ya da azaltabilen spor keyfi, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve katılım fırsatları olarak sıralanan beş doğrudan etkiye sahiptir. Sporcu bağlılığının spor bağlılığını etkilediği öne sürülen bu etmenler aşağıda sunulduğu biçimde kavramsallaştırılmaktadır (Casper and Andrew 2008);

- Spor keyfi, haz ve eğlence benzeri genel duyguları yansıtıcı ve spor deneyimine olumlu yönelimli duygusal bir tepkidir.
- Katılım alternatifleri, mevcut çabasal etkinliklere katılımın sürmesi için en çok tercih edilen seçeneklerin çekiciliğidir.
- Kişisel yatırımlar, katılımın sürdürülmemesi halinde yitirilecek zaman, çaba ve enerji benzeri bireysel kaynaklardır.
- Sosyal kısıtlamalar, etkinliğin içinde kalma yükümlülüğünü teşvik eden sosyal beklenti ya da sosyal normlardır.
- Katılım fırsatları, sosyal etkileşim, arkadaşlık, beceri uzmanlığı ve fiziksel koşullandırma benzeri devamlılık içeren katılma davranışı ile kazanılması beklenen yararlardır.

Bir diğer bakış açısına göre, spor bağlılığı motivasyonu merkezine alan bir yapı içermektedir. Zira sporcuların spor branşlarını ısrarla takip etmelerinin kalbine doğru gider. Yalın bir biçimde ifade etmek gerekirse, sporcuların yaptıklarını neden yaptığını açıklayan psikolojik bir durumdur. Bu bağlamda iki tür spor taahhüdünün olduğu bildirilmektedir: hevesli ve kısıtlı. Hevesli bağlılık, zaman içinde bir spora devam etme arzu ve kararlılığını simgeleyen

psikolojik bir yapıdır. Kısıtlı ya da sınırlı bağıllık ise zaman içinde bir spora devam etme yükümlülüğünü içeren algıları temsil eden psikolojik bir yapı olmaktadır (Scanlan vd. 1993). Her iki türün kaynaklarının bilinmesi, ilgili süreci anlamak için önemli görülmektedir.

Bu bölümde spora bağıllık kavramının alt başlıkları olan; zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme kavramları incelenecektir.

2.2.1 Zinde Olmak

Bağıllık kavramında zinde olmak; yüksek düzeyde performans gösterebilme, zorluklar karşısında bile elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmayı temsil etmektedir (Guillén and Martínez-Alvarado 2014). Zinde olmanın alt ölçeği olarak SCQ ve yeni oluşturulanlardan önceki öğelerin bir kombinasyonu kullanılarak geliştirilmiştir. Karşısına çıkan herhangi bir zorluk karşısında vazgeçmeden elinden gelenin en iyisi yapmak için çalışıp engellerin üstesinden gelme istekliliğini ve mümkün olduğu kadar uzun süre oynamaya istekli olmalarını sağlayarak zinde olmayı genişletmek için geliştirilmiştir. (Scanlan vd. 1993).

2.2.2 Adanmışlık

Adanmışlık; kişinin yaptığı işe dâhil olması, coşku ve ilham duyması, bir tür meydan okuma, kişinin yaptığı spordan gurur duyması ve ona anlam yüklemesi anlamına gelmektedir (Guillén and Martínez-Alvarado 2014). Scanlan vd.'ne (2013) göre, ekip geleneği ve yaptığı işten coşku ile birlikte ilham duyma arzusu kişileri daha profesyonel hale getirmektedir. Adanmışlık iki alt kategoriye içermektedir. Bunlar, profesyonel adanmışlık (usta adanmışlık) ve sosyal adanmışlıktır. Profesyonel adanmışlık (usta adanmışlık), bireyin potansiyelini yakalama ve yaptığı spordan gurur duyarak ona anlam yükleyip kendisini geliştirmesidir. Sosyal adanmışlık ise, yaptığı işte en iyisi olabilmek için kendisi o işe adapte etme ve rakiplerine karşı üstünlük kurma ve kazanma isteğini içermektedir (Scanlan vd. 2013). Bir diğer deyişle adanmışlık, istemek ve bunun için çabalamaktır.

2.2.3 İçselleştirme

İçselleştirme ise; konsantre olmayı, yaptığı sporu özümsemeyi ve yaptığı spora kendini kaptırmayı ifade etmektedir (Guillén and Martínez-Alvarado 2014). Bir başka ifade ile içselleştirme, zevk, mutluluk, eğlence ve sevgi anlamına gelmektedir. Çünkü yaptığı spora

kendisini kaptıran bir kişinin zevk ve eğlence içinde sporu yaptığı bilinmektedir. Aynı zamanda konsantre olabiliyorsa sevgi beslediği, yaptığı sporu özümseyebildiği sürece mutluluk duyacağı anlamına gelmektedir.

2.3 ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

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 and Hanton 2016). Zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve özgüven gibi olumlu psikolojik nitelikler ile başarı için önemli görülen uyarılmışlık düzeyi ve imgeleme gibi zihinsel beceriler ile kavramsallaştırılmış ve ifade edilmiştir (Connaughton vd. 2008).

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 içine girse de, çoğu zaman stres yaratan ve hayatında değişiklikler oluşturan durumlara uyum sağlayabilme becerisini gösterebilmektedir. Jacelon'a (1997) göre, zihinsel dayanıklılık stresin olumsuz etkilerini en alt seviyeye indirgeyerek sporcunun uyum sağlamasını kolaylaştıran bir mekanizmadır. Zihinsel dayanıklılık olarak ifade edilen, bu uyum mekanizmasının en temel özelliği; stres ile karşılaşan bireylerin bazı kararlar almasını mecburi kılması, zaman ve çaba gerektiren devingen bir süreç olmasıdır (Garmezzy 1991).

Luthans (2002) zihinsel dayanıklılığı, zihinsel çeşitli aksi durumlarda bireyin kendine gelme yetisi ve önceki performansına geri gelebilmek için geliştirilmesi mümkün olumlu psikolojik yetenek olarak tanımlamaktadır.

Block and Block (1980), bazı araştırmalarda birtakım genetik özelliklere odaklanılarak bazı bireylerin doğuştan zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarının öne sürüldüğünü bildirmektedir. Bununla birlikte, bu görüşün zıddını savunarak zihinsel dayanıklılığın sonradan öğrenilebilen, bilinçli olarak fark edilen ve geliştirilebilen bir kişilik özelliği olduğunu

vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Beardslee and Podorefsky 1998; Masten vd. 1990). Bu durumda, genel olarak olumlu olduğu kabul gören zihinsel dayanıklılık özelliğinin yüksek ya da yetersiz olmasının yol açacağı bazı üstünlük ve zayıflıkların bulunabileceğini söylemek mgmn görünmektedir. Luthans'a (2002) göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireyler, yaşamlarını kontrol altında tutmakta ve umulmadık durumlar karşısında sakin kalarak yenilikleri lehlerine çevirmek için bir fırsat olarak görmektedirler. Bu tanımdan hareketle, zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek seyreden kişilerin günlük faaliyetlere ve işlerine kendilerini daha fazla verebildikleri, bir anlamda adamakta oldukları söylenebilir. Klag and Bradley'e (2004) göre, dayanıklılık düzeyi daha düşük kişilerdeyse, kendini soyutlama ve değişiklik olmaması için bir çaba sarf etme gözlemlenen özellikler arasında sayılabilir.

Alanyazın incelemelerinde; çok boyutlu bir doğaya sahip olması nedeniyle zihinsel dayanıklılığa farklı tanımlamalar getirildiği dikkat çekici olmaktadır. Bu tanımlamalardan biri de zihinsel dayanıklılığı baskı ve zorluklar karşısında başarılı bir tutum sergileme olarak yorumlayan Clough vd.'ne (2002) aittir. Bu tanımlamayı destekler nitelikte Jones (2002) da zihinsel dayanıklılığı zorluklar karşısında dik durabilme olarak ifade etmiştir.

Kelly (1955) ve Cattell (1957) tarafından kişilik kavramının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, zamanla performans sporcuları açısından tařıdđı öneme dayalı olarak da ele alınmıştır (Crust 2008; Jones and Parker, 2013; Jones vd. 2007; Sheard 2013). Crust and Clough (2011) yapılmakta olan çalışmaların, zihinsel dayanıklılığın tanım olarak ne olduğunu ve zihinsel olarak zor performans gösterenlerin hangi özelliklerin ayırt edici olarak karakterize edilmesi üzerine gerçekleştirildiği bildirmektedir.

Öte yandan, sporda elde edilen sonuçları zihinsel dayanıklılığa ya da eksikliğine bağlayan sporcu ve antrenör sayısında sürekli bir artış olduğu izlenmekte, yapılan çalışmalarda da farklı araştırmacılar tarafından bu durumun altının çizildiği (Crust 2008; Jones and Parker 2013; Jones vd. 2007; Sheard 2013) görülmektedir. Nitekim, spor yapılan alanlar, hem sporcu hem antrenör hem de seyirci için oldukça heyecanlı, gergin ve baskı altında kalınan hislerin yařantılandđı ortamlar olmaktadır. Buradan hareketle, spor ortamlarında; sağlam içgüdüsel inanç, baskı ve zorluk ile başa çıkma, olumsuz durumların üstesinden gelme, baskı

altında güçlenme, bağlılık ve üstün odaklanmanın (Connaughton vd. 2010; Crust 2008; Sheard 2013) eşlik ettiği zihinsel dayanıklılığa spor olgusunun taraflarınca atfedilen önemin açıklık kazandığı düşünülmektedir.

Jones (2002), genel zihinsel dayanıklılık ve özel zihinsel dayanıklılık olmak üzere iki farklı zihinsel dayanıklılık olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki, rakip ile yarışma sürecinde ya da antrenmanda yaşanan olumsuzluklarla baş edebilmek olarak düşünülmekte, ikincisi ise, rakipten daha iyi odaklanma, baskı altında kendini kontrol edebilme, kendine güven gibi becerileri sürdürülebilir kılan ve doğal olarak sahip olunan, geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak yorumlanmaktadır. Gucciardi, Gordon and Dimmock'a (2009) göre, özel olarak zihinsel dayanıklılık, bir bireyin hedeflerine tutarlı bir biçimde ulaşabilmesi, elde edebilmesi üzere zorlayıcı olaylara yaklaşması, bu olaylara yanıt vermesi ve değerlendirme tarzına etki eden değer, tutum, duygu ve bilişleri olmaktadır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık seviyelerini daha üst seviyelere çıkaracak uygulamaların yapılabilmesi için araştırmacılar pek çok ölçek geliştirmiştir (Gucciardi vd. 2008; Middleton vd. 2004; Sheard vd. 2009; Thelwell vd. 2005). Bu ölçeklerden biri de Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş'ın (2015) Türkçeye uyarladığı Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)'dir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek üzere hazırlanan çok boyutlu bu envanterde zihinsel dayanıklılığın bileşenleri olarak güven, kontrol ve devamlılığa işaret edilmektedir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın tam olarak açıklanabilmesi için anılan kavramlarında ele alınması gerekli görülmüş, bu boyutlara alt başlıklarda yer verilmiştir.

2.3.1 Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

2.3.1.1 Güven

Kobasa (1979) kendine güvenmenin kişinin hayatı boyunca farklı alanlarda etkin rol oynadığını göstermektedir. Kendine güvenme, karşılaştığı durumların ne kadar zor olduğu karşısında geri adım atmadan onu benimseyip devam etme eğilimi olarak ifade edilmektedir. Kişinin çevresindekilerle ve ayrıca farklı kişilerle karşılaştığında, farklı değerler ve inançlar karşısında sergilediği tavırda hatta yabancılaşma yalnızlık durumlarında dahi güven faktörü

etken rol oynamaktadır (Maddi 2006; Durak 2002). Güven duygusu, hayatta pasif kalmamayı ve günlük yaşamda gerçekleşen olaylara dahil olabilmeyi sağlamaktadır (Maddi vd. 2013; Kobasa vd. 1982). Zihinsel dayanıklılıkta güven duygusu ile bireyler, yaptıkları işleri sonuna kadar götürebilmekte, çevresinde daha aktif olabilmekte ve gerektiği zamanlarda sorumluluk alabilmektedir (Florian vd. 1995).

2.3.1.2 Kontrol

Hull vd.'ne göre (1987) kontrol, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları durumları istedikleri yönde değiştirebileceğine yönelik inancı ifade etmektedir. Farklı bir bakış açısı ile kontrol altında başa gelen olumsuzluklar karşısında kendini güçsüz görmek yerine, bunu tersine çevirebilmek için çabalayıp değiştirmeye olan inanç olarak tanımlanmaktadır (Kobasa vd. 1981). Bu bağlamda, kontrol duygusuna sahip kişilerin kendilerini olaylar üzerinde aktif bir belirleyici olarak görmekte oldukları söylenebilir (Kobasa 1979).

2.3.1.3 Devamlılık

Devamlılık, elde edilen başarının sürekliliğini ifade ettiği gibi aynı zamanda da değişime olan inancı da içermektedir. Kobasa'ya göre (1979) devamlılık eğiliminde değişim, güvenliğe yönelik bir tehdit olarak değil gelişimi teşvik eden bir unsur olarak değerlendirilir. Devamlılığı seven insanlar, hiçbir zaman durağanlığı tercih etmemektedir. Devamlılık gibi değişimi de yaşamın doğal bir parçası olarak görmektedirler (Kobasa vd. 1982).

2.3.2 Zihinsel Dayanıklılık Anlayışının Geliştirilmesi

Jones (2002) çalışmalarını Kelly'nin (1991) kişisel yapı teorisi bağlamına yerleştirerek nitel bir yaklaşım kullanmıştır. Bu teori hem bireyin özgünlüğüne hem de tüm insanlar için ortak olan süreçlere odaklanmıştır. Kişisel yapı teorisi, bireylerin etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için deneyim dünyasını anlama, yorumlama, öngörme ve kontrol etme çabalarını içermektedir.

Jones (2002) zihinsel dayanıklılığın bir tanımını oluşturmak ve ideal seçkin zor performans sergileyenlerin nitelikleri olarak kabul edilen on seçkin sporcuları tanımlamak için üç aşamalı bir prosedür kullanmıştır. İlk olarak, beyin fırtınası yapması ve zihinsel dayanıklılık tanımını ve bunlarla ilgili özellikleri tartışması gereken üç seçkin sporcu içeren odak gruplar

oluşturmuştur. Çalışmada, zihinsel dayanıklılığın tanımları gözden geçirilmiş ve katılımcılardan bireysel olarak zihinsel dayanıklılığı ortaya çıkan 12 özelliğini önem sırasına göre sıralaması istenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir;

- Genel olarak, spor yapan bir birey birçok durumla (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakiplerinden daha iyi başa çıkar.
- Belirgin, odaklı, kendinden emin ve baskı altındaki kontrolde, özel olarak rakiplerden daha tutarlı ve daha iyi olmayı sağlar.

Ayrıca yapılan çalışmada, kendine inanç, arzu / motivasyon, baskı ve kaygıyla başa çıkma, performansla ilgili odaklanma, yaşam tarzıyla ilgili odaklanma ve acı / zorluk faktörleri ile ilgilenen zihinsel olarak zorlayıcı gibi 12 özelliği içinden olduğu diğer özellikler tanımlanmıştır. Yapılan araştırmada en üst sırada bulgularanan üç özellik ise aşağıda sunulduğu gibidir:

- Rekabet hedeflerine ulaşabilmek için kabiliyete dair sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
- Başarılı olma konusundaki kararlılığın artması sonucunda performansın geri çekilmemesini sağlamak,
- Kişiyi rakiplerinden daha iyi kılan benzersiz nitelik ve yeteneklere sahip olduğu konusundaki kuvvetli bir inancı.

Çalışmadaki yaklaşım, makro bileşenlerden zihinsel dayanıklılığın daha ayrıntılı mikro bileşenlerine doğru ilerlemektedir, bununla birlikte ortaya çıkan özelliklerin literatürde zaten mevcut olanlara benzemekte olduğu anlaşılmaktadır. Benzer bir algoritma kullanılarak yapılan başka bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Thelwell vd. (2005) yaptıkları çalışmada, Jones'un (2002) bulgularını profesyonel futbolcu örneğini kullanarak doğrulamışlardır. Araştırmacılar, ilk olarak zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların özelliklerini incelemek için 6 profesyonel futbolcuyu içeren bir çalışma grubu kurmuşlardır. Yaptıkları çalışmalarını iki ana adıma bölmüşlerdir. İkinci çalışmada ise, ilk çalışma tarafından oluşturulan zihinsel dayanıklılığın tanımlarını ve özelliklerini doğrulamak için bu sefer farklı olarak 43

profesyonel futbolcu kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları esasen Jones (2002) tarafından iletilen zihinsel sağlamlığın tanımını ve niteliklerini desteklemiştir. Sonuç olarak elde edilen ana tema her iki çalışmada da “Başarı elde edebilmek için her zaman tam bir inanca sahip olmanın, zihinsel olarak zor olan futbolcunun en üst sıradaki özelliği olması gerektiği” şeklinde tespit edilmiştir.

Thelwell vd. (2005) literatüre iki önemli ekleme yapmıştır. Birincisi, katılımcıların çevrelerine bağlı olmaları ve yıllar boyunca zihinsel dayanıklılığın gelişimiyle ilgili deneyimleri. İkincisi ise, oyuncuların kendi kendine sunum stratejileri ve davranışsal nitelikleri anlamına gelen “rakiplerinizi etkileyen bir varlık” olması betimlenen bir temadır.

Gucciardi and Hanton (2016) teorik araştırmalar arasındaki boşluğu kapatmaya çalışmışlardır. Araştırmacılar ekolojik geçerliliğe, elit sporculara ve antrenörlere danışarak, büyük önem vererek zihinsel dayanıklılık üzerine uygulamalı bir bakış açısı kazandırmak istemişlerdir. Gucciardi and Hanton (2016) sağlık psikolojisi alanındaki varoluşsal psikologların teorik çalışmalarını da kabul etmiş ve araştırmayı daha spora özgü bir ortama dönüştürmek için ilgili rekabetçi sporun zihinsel talepleri ve zorluk kavramını kullanmışlardır.

Önceki araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın bir alt bileşeni olmanın zorluğunu bildirmişlerdir. Hem sertliğin hem de zihinsel tokluğun, esneklik, sebat, baskı veya sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma, başarıya ulaşma (çoğunlukla içsel) ve aynı zamanda etkinliklere ve kişisel karşılaşmalara dâhil olma gibi derin bir amaç duygusu ve buna bağlı olma ile karakterize olduğu anlaşılmaktadır. Antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılık algıları ile sertlik yapıları arasındaki farklı benzerlikleri incelerken, Gucciardi and Hanton (2016) koçların ve sporcuların kendilerine uygulanan zihinsel dayanıklılık algılarının ayrılmaz bir parçası olan bu güveni vurgulamışlardır. Nitekim, çalışma öncesi ve sonrasında ortaya çıkan araştırma tanımları ve kavramsallaştırmalarında zihinsel sağlamlığı karakterize etmek için tutarlı bir şekilde güven, kendine inanma ve öz-yeterlik bulunmuştur.

2.3.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Gucciardi and Gordon'a (2011) göre, sporda kusursuz olanı yakalamak sadece; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin eş zamanlı işe koşulması ile olasılık kazanmaktadır. Bu bir anlamda, çok boyutlu ve oldukça geniş yelpazede yer bulan antrenmanları uygulayabilmek, bu zorlu uygulamalara her şart altında uyum sağlamak, zorlukları göğüslemek, yılmazlık ve adanmışlık içeren bir dayanıklılıkla spor ortamlarında var olmak olarak görülebilir.

Jones (2002) tarafından sporcuların doğal bir zihinsel kabiliyetini spor ortamlarında kullanması olarak da değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, sporcunun rekabet duygusu, yaşam tarzı, alışkanlıkları, eğitim seviyesi gibi çok sayıda değişkene bağlı olarak rakiplerine kıyasla güçlüklerle başa çıkabilme becerilerinin daha etkin kullanabilmesini de içermektedir. Bu aynı zamanda rakipler karşısında ve onlara göre daha tutarlı, kararlı, özgüvenli, hedef odaklı ve baskı altında özdenetim erkini koruyabilen bir psikolojik duruma işaret etmektedir (Jones 2002).

Zihinsel açıdan güçlü olan sporcu, Loehr'e (1985) göre sürekli olumsuz koşullar altında da olsa varolan potansiyel performansını gösterebilen sporcudur. Sporcuların bir kısmının antrenman performansları ile yarışma ortamında sergiledikleri performans arasında olumsuz denilebilecek bazı farklılıklar olduğu izlenmektedir. Alanyazında, bu olgu üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda antrenman performanslarının müsabaka ortamlarına aktarılamamasının ardındaki dinamikler ortaya çıkarılmak istenmiştir. Loehr (1985) bu dinamiklerden birinin sporcuların yarışma esnasında beliren bazı duygusal ve fizyolojik uyarılmalar sonucunda, duygularını kontrol edememesi olarak göstermiştir.

Spor ortamlarında zihinsel dayanıklılığı konu edinen önemli bir araştırma Bull vd. (2005) tarafından elit kriket takım sporcuları üzerinde yapılmış, araştırmacılar bu çalışma sonuçlarından hareketle dört ana unsura dayalı bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Bu unsurlar sırasıyla dönüş dayanıklılığı, kritik an dayanıklılığı, direnme dayanıklılığı ve risk yönetimi dayanıklılığıdır. Dönüş dayanıklılığı, elverişsiz koşul ve engellere karşın bir sonraki aşamaya ilerleyebilmeyi, kritik an dayanıklılığı baskı altında belli bir sürede belli bir performansı gerçekleştirebilme becerisini, direnme dayanıklılığı, fiziksel olarak güçlü kalma becerisi ve ağır iş yüküne rağmen zihinsel odaklanmayı koruyabilmeyi, risk yönetimi

dayanıklılığı ise zor kararları alabilme yetisi ile performansı arttırabilmek için risk barındıran seçeneği tercih edebilme olarak açıklanmaktadır.



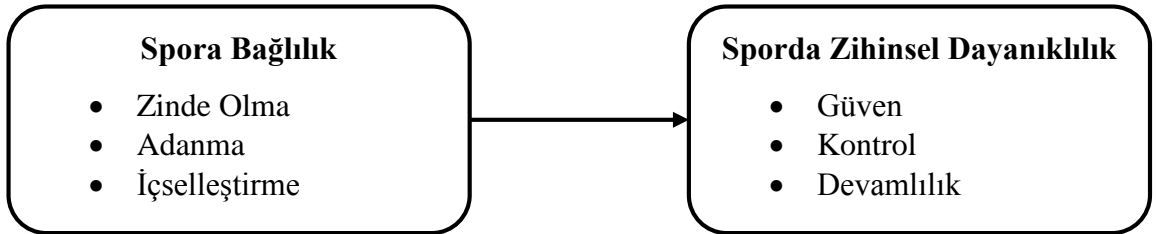
3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmada kullanılan model, araştırmının evren ve örnekleme, verilerin toplanması ve veri toplama araçları ile son olarak verilerin analizine ilişkin bilgiler aktarılacaktır.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerinin, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamlılığının incelenmesi amacıyla nicel bir araştırma özelliği taşıyan ilişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. Karasar'ın (2016) bildirdiğine göre, ilişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.

Bu araştırmada, oryantiring sporcularının spora bağlılıklarının sporda zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkilerinin ortaya konması amacıyla uygulanan modeli Şekil 3.1'de sunulduğu gibidir:



Şekil 3.1. Araştırma Modeli

3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmının ana kümesini, İstanbul ilinde en az 1 yıldır oryantiring sporu yapan yetişkinler oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan'a (2004) göre $p = .5$ ve $q = .5$ olasılıklarında, 0.5 örnekleme hatasıyla $\alpha=0.05$ güven aralığında 100000 üzerinde kişiden oluşan ana kütlede en az 96 kişilik bir örneklem ile çalışılması gerekmektedir. Araştırma sürecinde 241 kişiye ulaşılmış ve 11 anketin eksik veri sebebiyle çalışmadan çıkarılması gerekmiştir. Bu bağlamda

araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde oryantiring sporu ile en az 1 yıldır oryantiring sporu yapan 18 yaş üzeri 230 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Oryantiring Sporcularının Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	81	35.22
Erkek	149	64.78
Medeni Durumu		
Bekar	186	80.87
Evli	44	19.13
Yaş		
18-21 Yaş	40	17.39
22-25 Yaş	89	38.70
26-29 Yaş	60	26.09
30 Yaş ve Üzeri	41	17.83
Eğitim Düzeyi		
Lisans	167	72.61
Yüksek Lisans	63	27.39
Toplam	230	100.00

Yapılan analizlerde, araştırmaya katılan oryantiring sporcularının 81’inin (yüzde 35.22) kadın, 149’unun (yüzde 64.78) ise erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların medeni halleri sorgulandığında oryantiring sporcularının 186’sının (yüzde 80.87) bekar ve 44’ünün (yüzde 19.13) evli olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun yaşları ayrıca incelenmiş, bulgular katılımcıların 40’ının (yüzde 17.39) 18-21 yaş, 89’unun (yüzde 38.70) 22-25 yaş, 60’ının (yüzde 26.09) 26-29 yaş ve 41’inin (yüzde 17.83) 30 yaş ve üzeri olduğunu ortaya koymuştur. Oryantiring sporcularının eğitim durumları da araştırılmış, 167’sinin (yüzde 72.61) lisans ve 63’ünün (yüzde 27.39) yüksek lisans mezunu oldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların spor alışkanlıklarına yönelik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları ayrıca incelenmiş, sonuçlar Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Oryantiring Sporcularının Spor Alışkanlıklarına Yönelik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Sporculuk Deneyimi		
2-5 Yıl	34	14.78
6-9 Yıl	85	36.96
10-13 Yıl	45	19.57
14 Yıl ve Üzeri	66	28.70
Oryantiring Spor Deneyimi		
1-2 Yıl	88	38.26
3-4 Yıl	75	32.61
5 Yıl ve Üzeri	67	29.13
Sporun Hayattaki Yeri		
Serbest Zaman Etkinliği	107	46.52
Lisanslı Aktif Sporcu	123	53.48
Toplam	230	100.00

Sporculuk deneyimi açısından yapılan incelemede; 34 kişinin (yüzde 14.78) 2 - 5 yıl, 85 kişinin (yüzde 36.96) 6-9 yıl, 45 kişinin (yüzde 19.57) 10-13 yıl ve 66 kişinin (yüzde 28.70) 14 yıl ve üzeridir. Katılımcıların 88'inin (yüzde 38.26) oryantiring deneyimi 1-2 yıl, yüzde 75'inin (yüzde 32.61) 3-4 yıl ve 67'sinin (yüzde 29.13) 5 yıl ve üzeridir. Oryantiring sporcularından 107'si (yüzde 46.52) serbest zaman etkinliği olarak ve 123'ü (yüzde 53.48) ise lisanslı aktif sporcu olarak oryantiring yapmakta olduklarını beyan etmişlerdir.

3.3 VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Veri toplama aşaması belirlenen ölçeklerin online formlar ile katılımcılaa iletilmesi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin doldurulması 15 dakika sürmektedir.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ilgili alanyazın taranarak hazırlanan demografik bilgi formunda spora bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılığı etkileyen değişkenler hakkında bilgi toplamak

amacıyla oluşturulan sorular yer almaktadır. Formda cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, sporculuk deneyimi, oryantiring sporu deneyimi ve sporun hayatındaki yeri konusunda çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Spora Bağlılık Ölçeği

Schaufeli and Bakker'in (2004) geliştirdikleri, Guillén and Martínez-Alvarado (2014) tarafından sporcular için adaptasyonu yapılarak geliştirilmiş olan The Utrecht Work Engagement Scale (UWES)'in İspanyol versiyonunun Türk kültürüne uyarlanması Sırgancı vd. (2019) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, spora bağlılığın ölçüldüğü 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5 kategorili likert türünde yapılandırılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ise sporcuların zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme durumlarını ölçmektedir (Sırgancı vd. 2019).

3.3.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek için Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 9, 7) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşan envanter, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi vermektedir. Sporcular, envantere sorulan sorulara katılım düzeylerini belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ayrıca ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10) (Altıntaş 2015).

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. Güvenilirlik analizi kullanılan ölçme aracının ne kadar tutarlı ölçüm yapabildiğini göstermektedir. Katsayının akademik çalışmalarda kullanılabilmesi için en az .70 değerinde olması gerekmektedir (Gürbüz ve Şahin 2016). Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayıları Tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3.3. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Katsayıları

	α	Madde Sayısı
Spora Bağlılık Ölçeği	.94	15
Zinde Olma	.87	5
Adanma	.87	5
İçselleştirme	.88	5
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	.85	14
Güven	.87	6
Kontrol	.71	4
Devamlılık	.75	4

α : Alpha Katsayısı

Tablo 3.3’de yer alan bilgilere göre tüm ölçeklerin toplam ve alt boyutlarının iç tutarlılık düzeyinin orta ve yüksek derecede güvenilir olduğu görülmektedir ($\alpha > .70$). İç tutarlılık katsayıları değerlendirildikten sonra değişken puanları hesaplanmıştır. Hangi analiz tekniklerinin uygulanacağı kararının verilebilmesi için veri dağılımlarının normalliği test edilmiş, hesaplanan çarpıklık ve basıklık istatistikleri Tablo 3.4’de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	SH	İstatistik	SH
Spora Bağlılık	-.498	.160	-.591	.320
Zinde Olma	-.336	.160	-.796	.320
Adanma	-.847	.160	.168	.320
İçselleştirme	-.675	.160	-.535	.320
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	-.442	.160	.047	.320
Güven	-.490	.160	-.599	.320
Kontrol	.035	.160	-.389	.320
Devamlılık	-.685	.160	-.133	.320

SH: Standart Hata

Tablo 3.4’de görüldüğü üzere tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ve +1 aralığında yer almaktadır (Demir vd. 2016). Bu bulgular ışığında, verilerin normal dağılım

gösterdikleri kabul edilmiş ve verilerin çözümlenmesinde parametrik analiz tekniklerinden bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizinden yararlanılmıştır.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde uygulanan analiz yöntemleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1 SPORA BAĞLILIK VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılıkları ve Sporda Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Spora Bağlılık	1										
2. Zinde Olma	.92***	1									
3. Adanma	.94***	.83***	1								
4. İçselleştirme	.90***	.70***	.79***	1							
5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	.81***	.76***	.77***	.71***	1						
6. Güven	.80***	.77***	.76***	.69***	.90***	1					
7. Kontrol	.30***	.27***	.29***	.27***	.55***	.21***	1				
8. Devamlılık	.70***	.65***	.65***	.64***	.81***	.76***	.10	1			
9. Yaş	.03	-.01	.03	.05	.17*	.17*	.04	.16*	1		
10. Sporculuk Deneyimi	.33***	.32***	.29***	.30***	.43***	.43***	.08	.45***	.67***	1	
11. Oryantiring Sporu Deneyimi	.33***	.37***	.28***	.25***	.31***	.37***	-.06	.38***	.37***	.63***	1

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.1’de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeyi ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi ($r_{(228)} = .81, p < .001$) arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki olduğu görülmektedir.

Oryantiring sporcularının spora bağıllık düzeyi ile güven ($r_{(228)} = .80, p < .001$) ve devamlılık ($r_{(228)} = .70, p < .001$) arasında pozitif yönde kuvvetli; kontrol ($r_{(228)} = .30, p < .001$) ile arasında ise pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bulgular, oryantiring sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile zinde olma ($r_{(228)} = .76, p < .001$), adanma ($r_{(228)} = .77, p < .001$) ve içselleştirme ($r_{(228)} = .71, p < .001$) arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

4.2 SPORA BAĞLILIĞIN SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI YORDAYICI ETKİSİ

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi/Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.2'de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Spora Bağlılık Ölçeği Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	SH	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Adım 1								
(Sabit)	55.154	2.625		21.011	.000	20.007	.000	.210
Yaş	-.328	.125	-.208	-2.616	.009			
Sporculuk Deneyimi	.701	.126	.531	5.557	.000			
Oryantiring Sporu Deneyimi	.155	.219	.055	.711	.478			
Adım 2								
(Sabit)	11.834	2.865		4.131	.000	123.542	.000	.687
Yaş	.082	.082	.052	1.001	.318			
Sporculuk Deneyimi	.239	.083	.181	2.871	.004			
Oryantiring Sporu Deneyimi	-.204	.139	-.072	-1.468	.144			
Spora Bağlılık	.614	.033	.771	18.527	.000			
Bağımlı Değişken: Sporda Zihinsel Dayanıklılık								

Tablo 4.2'deki bilgilere göre; modelin ilk aşamasında oryantiring sporcularının yaş ve sporculuk deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($F_{3-226} = 20.007, p < .001, R^2 = \%21$). Bu aşamada oryantiring sporcularının

oryantiring sporu deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$). Modelin ikinci aşamasında ise sporculuk deneyimi süresinin anlamlı etkisi devam ederken ($p<.01$), yaşın zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin devam etmediği gözlenmiştir ($p>.05$). Bununla beraber modelin ikinci aşamasına spora bağlılık değişkeninin dahil olması, modelin açıklayıcılık kuvvetinin yüzde 47.7 yükselmesini sağlamıştır ($\Delta R^2=\%47.7$). Modelin ikinci aşamasında oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi ve spora bağlılık düzeylerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{4-225}=123.542$, $p<.001$, $R^2=\%68.7$). Buna göre oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi ($\beta=.18$) ve spora bağlılık ($\beta=.77$) düzeylerinin, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır.

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği alt boyut puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.3'de yer almaktadır.

Tablo 4.3. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	SH	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Adım 1								
(Sabit)	55.154	2.625		21.011	.000	20.007	.000	.210
Yaş	-.328	.125	-.208	-2.616	.009			
Sporculuk Deneyimi	.701	.126	.531	5.557	.000			
Oryantiring Spor Deneyimi	.155	.219	.055	.711	.478			
Adım 2								
(Sabit)	11.626	2.884		4.030	.000	83.085	.000	.691
Yaş	.100	.083	.063	1.199	.232			
Sporculuk Deneyimi	.237	.083	.180	2.843	.005			
Oryantiring Spor Deneyimi	-.244	.142	-.086	-1.725	.086			
Zinde Olma	.771	.146	.373	5.273	.000			
Adanma	.644	.190	.266	3.391	.001			
İçselleştirme	.433	.132	.203	3.273	.001			

Bağımlı Değişken: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 4.3'deki bilgilere göre; modelin ilk aşamasında oryantiring sporcularının yaş ve sporculuk deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{3-226}=20.007$, $p<.001$, $R^2=\%21$). Bu aşamada oryantiring sporcularının oryantiring sporu deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$). Modelin ikinci aşamasında ise sporculuk deneyimi süresinin anlamlı etkisi devam ederken ($p<.01$), yaşın zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin devam etmediği gözlenmiştir ($p>.05$). Bununla beraber modelin ikinci aşamasına zinde olma, adanma ve içselleştirme değişkenlerinin dahil olması, modelin açıklayıcılık kuvvetinin yüzde 48.1 yükselmesini sağlamıştır ($\Delta R^2=\%48.1$). Modelin ikinci aşamasında oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{6-223}=83.085$, $p<.001$, $R^2=\%69.1$). Buna göre oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi ($\beta=.18$), zinde olma ($\beta=.37$), adanma ($\beta=.27$) ve içselleştirme ($\beta=.20$) düzeylerinin, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır.

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği alt boyut puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri güven alt boyutu puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.4'de yer almaktadır.

Tablo 4.4'deki bilgilere göre; modelin ilk aşamasında oryantiring sporcularının yaş ve sporculuk deneyimi süresinin güven düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{3-226} =22.281$, $p<.001$, $R^2=\%22.8$). Bu aşamada oryantiring sporcularının oryantiring sporu deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$). Modelin ikinci aşamasında ise sporculuk deneyimi süresinin anlamlı etkisi devam ederken ($p<.01$), yaşın güven düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin devam etmediği gözlenmiştir ($p>.05$). Bununla beraber modelin ikinci aşamasına zinde olma, adanma ve içselleştirme değişkenlerinin dahil olması, modelin açıklayıcılık kuvvetinin yüzde 43.9 yükselmesini sağlamıştır ($\Delta R^2=\%43.9$).

Tablo 4.4. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Güven Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	SH	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Adım 1								
(Sabit)	25.223	1.409		17.897	.000	22.281	.000	.228
Yaş	-.176	.067	-.206	-2.619	.009			
Sporculuk Deneyimi	.344	.068	.480	5.084	.000			
Oryantiring Sporu Deneyimi	.223	.117	.144	1.900	.059			
Adım 2								
(Sabit)	2.186	1.577		1.386	.167	81.615	.000	.687
Yaş	.054	.046	.064	1.195	.233			
Sporculuk Deneyimi	.100	.046	.139	2.182	.030			
Oryantiring Sporu Deneyimi	.000	.077	.000	.003	.998			
Zinde Olma	.450	.080	.401	5.638	.000			
Adanma	.359	.104	.273	3.460	.001			
İçselleştirme	.167	.072	.144	2.313	.022			
Bağımlı Değişken: Güven								

Modelin ikinci aşamasında oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin güven düzeyleri üzerinde olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{6-223}=81.615$, $p<.001$, $R^2=\%68.7$). Buna göre oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi ($\beta=.14$), zinde olma ($\beta=.40$), adanma ($\beta=.27$) ve içselleştirme ($\beta=.14$) düzeylerinin, güven düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır.

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği alt boyut puanlarının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kontrol alt boyut puanlarına etkisinin anlamlılığının sınanmasına için yapılan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.5'de yer almaktadır.

Tablo 4.5. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Kontrol Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	SH	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Adım 1								
(Sabit)	6.375	1.361		4.685	.000	21.673	.000	.087
Adanma	.286	.061	.295	4.655	.000			
Bağımlı Değişken: Kontrol								

Tablo 4.5'deki bilgilere göre; oryantiring sporcularının zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin kontrol düzeyleri üzerinde olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak adanma düzeyinin, kontrol düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{3-226}=21.673$, $p<.001$, $R^2=\%08.7$). Buna göre oryantiring sporcularının adanma ($\beta=.30$) düzeylerinin, kontrol düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır.

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği alt boyut puanlarının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri devamlılık alt boyut puanlarına etkisinin anlamlılığını sınamak için uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.6'da verilmektedir.

Tablo 4.6. Spora Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Devamlılık Alt Boyutu Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	SH	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Adım 1								
(Sabit)	17.223	.920		18.716	.000	24.268	.000	.244
Yaş	-.132	.044	-.234	-3.007	.003			
Sporculuk Deneyimi	.244	.044	.517	5.525	.000			
Oryantiring Sporu Deneyimi	.137	.077	.134	1.785	.076			
Adım 2								
(Sabit)	4.915	1.251		3.929	.000	44.888	.000	.547
Yaş	-.014	.036	-.025	-.391	.696			
Sporculuk Deneyimi	.112	.036	.236	3.080	.002			
Oryantiring Sporu Deneyimi	.034	.061	.033	.549	.584			
Zinde Olma	.186	.063	.251	2.936	.004			
Adanma	.145	.082	.167	1.766	.079			
İçselleştirme	.192	.057	.251	3.348	.001			
Bağımlı Değişken: Devamlılık								

Tablo 4.6'ya göre; modelin ilk aşamasında oryantiring sporcularının yaş ve sporculuk deneyimi süresinin devamlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır ($F_{3-226}=24.268$, $p<.001$, $R^2=\%24.4$). Bu aşamada oryantiring sporcularının oryantiring sporu deneyimi süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$). Modelin ikinci aşamasında ise sporculuk deneyimi süresinin anlamlı etkisi devam ederken ($p<.01$), devamlılık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin devam etmediği

gözlenmiştir ($p > .05$). Bununla beraber modelin ikinci aşamasına zinde olma, adanma ve içselleştirme değişkenlerinin dahil olması, modelin açıklayıcılık kuvvetinin yüzde 30.3 yükselmesini sağlamıştır ($\Delta R^2 = \%30.3$). Modelin ikinci aşamasında oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin devamlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{6-223} = 44.888$, $p < .001$, $R^2 = \%54.7$). Buna göre oryantiring sporcularının sporculuk deneyimi ($\beta = .24$), zinde olma ($\beta = .25$), adanma ($\beta = .17$) ve içselleştirme ($\beta = .25$) düzeylerinin, devamlılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır.

4.3 SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ TOPLAM VE ALT BOYUT PUANLARININ ORYANTİRİNG SPORCULARININ DEMOGRAFİK VE SPOR ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	sd	p
Spora Bağlılık	Kadın	81	63.65	8.50	-.333	228	.740
	Erkek	149	64.06	9.01			
Zinde Olma	Kadın	81	19.86	3.36	-1.522	228	.129
	Erkek	149	20.58	3.41			
Adanma	Kadın	81	22.01	2.83	.198	228	.843
	Erkek	149	21.93	2.94			
İçselleştirme	Kadın	81	21.78	3.17	.500	228	.618
	Erkek	149	21.55	3.36			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.7'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($t_{(228)} = -.333$, $p > .05$), zinde olma ($t_{(228)} = -1.522$, $p > .05$), adanma ($t_{(228)} = .198$, $p > .05$) ve içselleştirme ($t_{(228)} = .500$, $p > .05$) ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının medeni duruma göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Oryantring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	sd	p
Spora Bağlılık	Bekar	186	64.78	8.39	3.125	228	.002**
	Evli	44	60.25	9.73			
Zinde Olma	Bekar	186	20.67	3.26	3.183	228	.002**
	Evli	44	18.89	3.65			
Adanma	Bekar	186	22.37	2.60	3.811	55.025	.000***
	Evli	44	20.25	3.46			
İçselleştirme	Bekar	186	21.75	3.22	1.160	228	.247
	Evli	44	21.11	3.55			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.8'deki bilgiler ışığında; oryantiring sporcularının içselleştirme ($t_{(228)}=1.160$, $p>.05$) ortalamalarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak spora bağlılık ($t_{(228)}=3.125$, $p<.01$), zinde olma ($t_{(228)}=3.183$, $p<.01$) ve adanma ($t_{(55.025)}=3.811$, $p<.001$) ortalamalarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalara göre bekar sporcuların sporda spora bağlılık, zinde olma ve adanma düzeyleri evli olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının yaşa göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Yaş	VK	KT	sd	KO	F	p
Spora Bağlılık	18-21 Yaş	GA	149.328	3	49.776	.637	.592
	22-25 Yaş	Gİ	17668.102	226	78.177		
	26-29 Yaş	T	17817.430	229			
	30 Yaş ve Üzeri						
Zinde Olma	18-21 Yaş	GA	11.863	3	3.954	.339	.797
	22-25 Yaş	Gİ	2638.681	226	11.676		
	26-29 Yaş	T	2650.543	229			
	30 Yaş ve Üzeri						
Adanma	18-21 Yaş	GA	20.307	3	6.769	.804	.493
	22-25 Yaş	Gİ	1902.341	226	8.417		
	26-29 Yaş	T	1922.648	229			
	30 Yaş ve Üzeri						
İçselleştirme	18-21 Yaş	GA	55.437	3	18.479	1.724	.163
	22-25 Yaş	Gİ	2422.150	226	10.717		
	26-29 Yaş	T	2477.587	229			
	30 Yaş ve Üzeri						

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Tablo 4.9'daki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($F_{3-226}=.637$, $p>.05$), zinde olma ($F_{3-226}=.339$, $p>.05$), adanma ($F_{3-226}=.804$, $p>.05$) ve içselleştirme ($F_{3-226}=1.724$, $p>.05$) ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10'daki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($t_{(228)}=-1.840$, $p>.05$) ve zinde olma ($t_{(97.817)}=-1.029$, $p>.05$) ortalamalarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak adanma ($t_{(228)}=-1.975$, $p<.05$) ve içselleştirme ($t_{(228)}=-2.050$, $p<.05$) ortalamalarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Oryantring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	t	sd	p
Spora Bağlılık	Lisans	167	63.26	8.70	-1.840	228	.067
	Yüksek Lisans	63	65.65	8.96			
Zinde Olma	Lisans	167	20.17	3.24	-1.029	97.817	.306
	Yüksek Lisans	63	20.73	3.80			
Adanma	Lisans	167	21.73	2.93	-1.975	228	.049*
	Yüksek Lisans	63	22.57	2.75			
İçselleştirme	Lisans	167	21.36	3.34	-2.050	228	.042*
	Yüksek Lisans	63	22.35	3.06			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Ortalamalara göre yüksek lisans mezunu olan sporcuların adanma ve içselleştirme düzeyleri lisans mezunu olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının sporculuk deneyimine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($F_{3-226} = 14.747$, $p < .001$), zinde olma ($F_{3-226} = 12.181$, $p < .001$), adanma ($F_{3-226} = 12.255$, $p < .001$) ve içselleştirme ($F_{3-226} = 12.375$, $p < .001$) ortalamalarında sporculuk deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için homojen varyans dağılımı durumunda kullanılan Post Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD testi sonuçlarına göre spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeyi spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir. Ayrıca spor deneyimi 6-13 yıl arasında olan sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeyi spor deneyimi 2-5 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 4.11. Oryantring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Deneyimi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Sporculuk Deneyimi	VK	KT	sd	KO	F	p	LSD
Spora Bağlılık	2-5 Yıl	GA	2916.852	3	972.284	14.747	.000***	4 > 1
	6-9 Yıl	Gİ	14900.578	226	65.932			4 > 2
	10-13 Yıl							4 > 3
	14 Yıl ve Üzeri	T	17817.430	229				2 > 1
Zinde Olma	2-5 Yıl	GA	368.913	3	122.971	12.181	.000***	3 > 1
	6-9 Yıl	Gİ	2281.631	226	10.096			4 > 1
	10-13 Yıl	T	2650.543	229				4 > 2
	14 Yıl ve Üzeri							4 > 3
Adanma	2-5 Yıl	GA	269.010	3	89.670	12.255	.000***	2 > 1
	6-9 Yıl	Gİ	1653.638	226	7.317			3 > 1
	10-13 Yıl	T	1922.648	229				4 > 1
	14 Yıl ve Üzeri							4 > 2
İçselleştirme	2-5 Yıl	GA	349.568	3	116.523	12.375	.000***	4 > 1
	6-9 Yıl	Gİ	2128.019	226	9.416			4 > 2
	10-13 Yıl	T	2477.587	229				4 > 3
	14 Yıl ve Üzeri							2 > 1

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Oryantring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının oryantiring sporu deneyimine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($F_{2-227}=13.107$, $p<.001$), zinde olma ($F_{2-227}=18.284$, $p<.001$), adanma ($F_{2-227}=9.698$, $p<.01$) ve içselleştirme ($F_{2-227}=7.759$, $p<.001$) ortalamalarında oryantiring sporu deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için homojen varyans dağılımı durumunda kullanılan Post Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır.

Tablo 4.12. Oryantiring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Oryantiring Sporu Deneyimi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Oryantiring Sporu Deneyimi	VK	KT	sd	KO	F	p	LSD
Spora Bağlılık	1-2 Yıl	GA	1844.586	2	922.293	13.107	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	15972.845	227	70.365			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	17817.430	229				
Zinde Olma	1-2 Yıl	GA	367.739	2	183.869	18.284	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	2282.805	227	10.056			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	2650.543	229				2 > 1
Adanma	1-2 Yıl	GA	151.349	2	75.675	9.698	.001**	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	1771.299	227	7.803			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	1922.648	229				2 > 1
İçselleştirme	1-2 Yıl	GA	158.534	2	79.267	7.759	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	2319.053	227	10.216			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	2477.587	229				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Buna göre oryantiring deneyimi 5 yıl ve üzeri olan sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeyi oryantiring deneyimi 1-4 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir. Ayrıca oryantiring deneyimi 3-4 yıl arasında olan sporcuların zinde olma ve adanma düzeyi oryantiring deneyimi 1-2 yıl arası olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantiring sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarına ilişkin puanlarının sporun hayattaki yerine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.13'de sunulmuştur.

Tablo 4.13'de sunulan bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının spora bağlılık ($t_{(228)} = -7.212$, $p < .001$), zinde olma ($t_{(228)} = -7.753$, $p < .001$), adanma ($t_{(189.530)} = -6.984$, $p < .001$) ve içselleştirme ($t_{(228)} = -4.864$, $p < .001$) ortalamalarında sporun hayattaki yerine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.13. Oryantring Sporcularının Spora Bağlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporun Hayattaki Yeri Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Sporun Hayattaki Yeri	N	Ort.	SS	t	sd	p
Spora Bağlılık	Serbest Zaman Etkinliği	107	59.85	8.31	-7.212	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	67.46	7.68			
Zinde Olma	Serbest Zaman Etkinliği	107	18.66	3.05	-7.753	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	21.77	3.02			
Adanma	Serbest Zaman Etkinliği	107	20.64	3.05	-6.984	189.530	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	23.11	2.19			
İçselleştirme	Serbest Zaman Etkinliği	107	20.55	3.02	-4.864	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	22.57	3.23			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Ortalamalara göre lisanslı aktif sporcu olan sporcuların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin serbest zaman etkinliği olarak spor yapan oryantiring yapan sporculara kıyasla daha yüksektir.

4.4 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ TOPLAM VE ALT BOYUT PUANLARININ ORYANTİRİNG SPORCULARININ DEMOGRAFİK VE SPOR ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için uygulanan bağımsız örneklem t-testi bulguları Tablo 4.14'de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	81	54.46	6.54	-0.857	228	.392
	Erkek	149	55.29	7.28			
Güven	Kadın	81	24.74	3.92	-1.683	228	.094
	Erkek	149	25.62	3.74			
Kontrol	Kadın	81	12.75	2.73	.383	228	.702
	Erkek	149	12.60	2.87			
Devamlılık	Kadın	81	16.96	2.42	-0.280	228	.780
	Erkek	149	17.06	2.58			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.14'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık ($t_{(228)}=-.857$, $p>.05$), güven ($t_{(228)}=-1.683$, $p>.05$), kontrol ($t_{(228)}=.383$, $p>.05$) ve devamlılık ($t_{(228)}=-.280$, $p>.05$) ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının medeni duruma göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.15'da sunulmuştur.

Tablo 4.15. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Bekar	186	55.61	6.90	2.779	228	.006**
	Evli	44	52.39	7.03			
Güven	Bekar	186	25.60	3.80	2.340	228	.020*
	Evli	44	24.11	3.72			
Kontrol	Bekar	186	12.76	2.73	1.093	59.544	.279
	Evli	44	12.20	3.12			
Devamlılık	Bekar	186	17.25	2.48	2.849	228	.005**
	Evli	44	16.07	2.46			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.15'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının kontrol ($t_{(59.544)}=1.093$, $p>.05$) ortalamalarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak sporda zihinsel dayanıklılık ($t_{(228)}=2.779$, $p<.01$), güven ($t_{(228)}=2.340$, $p<.05$) ve devamlılık ($t_{(228)}=2.849$, $p<.01$) ortalamalarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalara göre bekar sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyleri evli olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının yaşa göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Yaş	VK	KT	sd	KO	F	p	LSD
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	18-21 Yaş	GA	339.826	3	113.275	2.334	.075	
	22-25 Yaş	Gİ	10969.170	226	48.536			
	26-29 Yaş	T	11308.996	229				
	30 Yaş ve Üzeri							
Güven	18-21 Yaş	GA	121.895	3	40.632	2.856	.038*	2 > 1
	22-25 Yaş	Gİ	3215.566	226	14.228			3 > 1
	26-29 Yaş	T	3337.461	229				4 > 1
	30 Yaş ve Üzeri							
Kontrol	18-21 Yaş	GA	36.579	3	12.193	1.552	.202	
	22-25 Yaş	Gİ	1775.287	226	7.855			
	26-29 Yaş	T	1811.865	229				
	30 Yaş ve Üzeri							
Devamlılık	18-21 Yaş	GA	37.809	3	12.603	2.014	.113	
	22-25 Yaş	Gİ	1414.035	226	6.257			
	26-29 Yaş	T	1451.843	229				
	30 Yaş ve Üzeri							

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Tablo 4.16'daki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık ($F_{3-226}=2.334$, $p>.05$), kontrol ($F_{3-226}=.552$, $p>.05$) ve devamlılık ($F_{3-226}=2.014$, $p>.05$) ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak güven ($F_{3-226}=2.856$, $p<.05$) ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için homojen varyans dağılımı durumunda kullanılan Post Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. Buna göre 22 yaş ve üzeri olan sporcuların güven düzeyi 18-21 yaş arası olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.17'de sunulmuştur.

Tablo 4.17. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Lisans	167	54.08	7.42	-3.825	159.002	.000***
	Yüksek Lisans	63	57.41	5.19			
Güven	Lisans	167	24.79	3.83	-3.460	228	.001**
	Yüksek Lisans	63	26.70	3.43			
Kontrol	Lisans	167	12.69	2.95	.281	228	.779
	Yüksek Lisans	63	12.57	2.45			
Devamlılık	Lisans	167	16.60	2.60	-4.933	152.897	.000***
	Yüksek Lisans	63	18.14	1.89			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.17'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının kontrol ($t_{(228)}=.281$, $p>.05$) ortalamalarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak sporda zihinsel dayanıklılık ($t_{(159.002)}=-3.825$, $p<.001$), güven ($t_{(228)}=-3.460$, $p<.01$) ve devamlılık ($t_{(152.897)}=-4.933$, $p<.001$) ortalamalarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalara göre yüksek lisans mezunu olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeylerinin lisans mezunu olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarının sporculuk deneyimine göre karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.18'de sunulmuştur.

Tablo 4.18'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının kontrol ($F_{3-226}=1.187$, $p>.05$) ortalamalarında sporculuk deneyimine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak sporda zihinsel dayanıklılık ($F_{3-226}=21.498$, $p<.001$), güven ($F_{3-226}=23.750$, $p<.001$) ve devamlılık ($F_{3-226}=21.310$, $p<.001$) ortalamalarında sporculuk deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlenmesi için homojen varyans dağılımı durumunda kullanılan Post Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır.

Tablo 4.18. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Deneyimi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Sporculuk Deneyimi	VK	KT	sd	KO	F	p	LSD
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	2-5 Yıl	GA	2510.793	3	836.931	21.498	.000***	4 > 2
	6-9 Yıl	Gİ	8798.202	226	38.930			4 > 3
	10-13 Yıl	T	11308.996	229				2 > 1
	14 Yıl ve Üzeri							3 > 1
Güven	2-5 Yıl	GA	799.972	3	266.657	23.750	.000***	4 > 2
	6-9 Yıl	Gİ	2537.489	226	11.228			4 > 3
	10-13 Yıl	T	3337.461	229				2 > 1
	14 Yıl ve Üzeri							3 > 1
Kontrol	2-5 Yıl	GA	28.105	3	9.368	1.187	.315	4 > 1
	6-9 Yıl	Gİ	1783.760	226	7.893			
	10-13 Yıl	T	1811.865	229				
	14 Yıl ve Üzeri							
Devamlılık	2-5 Yıl	GA	320.136	3	106.712	21.310	.000***	4 > 2
	6-9 Yıl	Gİ	1131.707	226	5.008			4 > 3
	10-13 Yıl	T	1451.843	229				2 > 1
	14 Yıl ve Üzeri							3 > 1

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Buna göre spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyi spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir. Ayrıca spor deneyimi 6-13 yıl arasında olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyi spor deneyimi 2-5 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının oryantiring sporu deneyimine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.19'da sunulmuştur.

Tablo 4.19. Oryantring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Oryantiring Sporu Deneyimi Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Oryantiring Sporu Deneyimi	VK	KT	sd	KO	F	p	LSD
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	1-2 Yıl	GA	1016.955	2	508.477	16.500	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	10292.041	227	45.339			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	11308.996	229				
Güven	1-2 Yıl	GA	424.948	2	212.474	16.560	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	2912.513	227	12.830			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	3337.461	229				
Kontrol	1-2 Yıl	GA	3.844	2	1.922	.241	.786	
	3-4 Yıl	Gİ	1808.021	227	7.965			
	5 Yıl ve Üzeri	T	1811.865	229				
Devamlılık	1-2 Yıl	GA	174.176	2	87.088	15.473	.000***	3 > 1
	3-4 Yıl	Gİ	1277.668	227	5.628			3 > 2
	5 Yıl ve Üzeri	T	1451.843	229				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, VK: Varyans Kaynağı, KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması, GA: Gruplar Arası, Gİ: Gruplar İçi, T: Toplam

Tablo 4.19'daki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının kontrol ($F_{2-227}=.241$, $p>.05$) ortalamalarında oryantiring sporu deneyimine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak sporda zihinsel dayanıklılık ($F_{2-227}=16.500$, $p<.001$), güven ($F_{2-227}=16.560$, $p<.01$) ve devamlılık ($F_{2-227}=15.473$, $p<.001$) ortalamalarında oryantiring sporu deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için homojen varyans dağılımı durumunda kullanılan Post Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. Buna göre oryantiring deneyimi 5 yıl ve üzeri olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyi oryantiring deneyimi 1-4 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Oryantring sporcularının Spora Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının sporun hayattaki yerine göre istatistiksel açıdan karşılaştırılması için kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.20'de sunulmuştur.

Tablo 4.20. Oryantiring Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sporun Hayattaki Yeri Açısından Karşılaştırılması

Araştırma Değişkenleri	Sporun Hayattaki Yeri	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Serbest Zaman Etkinliği	107	52.05	6.04	-6.439	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	57.56	6.83			
Güven	Serbest Zaman Etkinliği	107	23.86	3.50	-5.749	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	26.58	3.64			
Kontrol	Serbest Zaman Etkinliği	107	11.99	2.65	-3.426	228	.001**
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	13.24	2.83			
Devamlılık	Serbest Zaman Etkinliği	107	16.20	2.20	-4.889	228	.000***
	Lisanslı Aktif Sporcu	123	17.75	2.57			

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.20'deki bilgiler neticesinde; oryantiring sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık ($t_{(228)}=-6.439$, $p<.001$), güven ($t_{(228)}=-5.749$, $p<.001$), kontrol ($t_{(228)}=-3.426$, $p<.01$) ve devamlılık ($t_{(228)}=-4.889$, $p<.001$) ortalamalarında sporun hayattaki yerine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalara göre lisanslı aktif sporcu olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık düzeylerinin serbest zaman etkinliği olarak spor yapan sporculara kıyasla daha yüksektir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, oryantiring sporları katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre oryantiring oyuncularının spora bağlılıkları sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkili olmaktadır. Buna ek olarak oryantiring oyuncularının adanma, zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkileri vardır. Yapılan alanyazın taramasında oryantiring sporcuları özelinde bu iki değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamış, bununla birlikte benzer konularda yapılan çalışmalar gözden geçirilmiş, bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmıştır. Kelecek ve Kuruç (2018) tarafından 200 erkek futbolcunun katılımı ile yapılan araştırmada, sporcularda duygusal/fiziksel tükenmenin, erkek futbolcuların zinde olma düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kelecek ve Göktürk (2017) kadın futbolcular arasında yaptıkları araştırmada sporcularda duygusal/fiziksel tükenmenin, kadın futbolcuların zinde olma düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu, ayrıca duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma düzeylerinin adanmışlık düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre oryantiring oyuncularının adanma, zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin, güven düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisi vardır. Bunun yanında oryantiring sporcularının adanma düzeylerinin, kontrol düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkileri vardır. Ayrıca oryantiring oyuncularının zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin, devamlılık düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkileri vardır. Kelecek ve Göktürk (2017) tarafından yapılan araştırmada kadın futbolcularda duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma düzeyleri ile adanmışlık ve zinde olma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yamaner vd. (2019) tarafından 220 Spor

Bilimleri Fakültesi öğrencisinin katılımı ile yapılan araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada oryantiring sporcularının adanmışlık, zinde olma ve içselleştirme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Yerlikaya (2019) tarafından 406 bisikletçinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada, sporcuların adanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak erkek sporcuların zinde olma düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Oryantiring sporu çerçevesinde yapılan etkinliklerde diğer bazı spor dallarından farklı olarak (örneğin bisiklet) bireylerin dayanıklılık ve hız gibi fiziksel özelliklerinin yanında hızlı karar verme, stres yönetimi, odaklanma ve problem çözme gibi zihinsel özelliklerini de yüksek düzeyde kullanmalarını gerektiren parkurlar bulunmaktadır. Bu yapısı göz önünde bulundurulduğunda oryantiring sporu dalında kadın, erkek ya da farklı yaşlardaki sporcuların birbirlerine karşı avantaj ya da dezavantaj kazandığı bir durum söz konusu olmadığı sonucuna varılmaktadır.

Sonuçlara göre oryantiring sporcularının zinde olma düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak, yüksek lisans mezunu olan sporcuların adanma ve içselleştirme düzeylerinin lisans mezunu olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Yerlikaya (2019) tarafından yapılan araştırmada lise mezunu bisikletçilerin adanma ve zinde olma düzeylerinin lisans mezunu bisikletçilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İki çalışmanın bulguları arasındaki bu farklılık, oryantiring sporunun harita okur yazarlığı, zihinsel dayanıklılık, stres altında doğru ve hızlı karar verme gibi özellikler gerektirdiği göz önünde bulundurulduğunda eğitim seviyesinin yüksek olması bilgiye ulaşma ve bunu iyi kullanma noktasında oryantiring için önem arz edebilir.

Sonuçlara göre bekar sporcuların sporda spora bağlılık, zinde olma ve adanma düzeylerinin evli olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yerlikaya (2019) tarafından yapılan araştırmada bekar bisikletçilerin adanma düzeylerinin evli bisikletçilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oryantiring sporu doğal alanlarda yapıldığı için çoğu zaman farklı konumlarda ve farklı arazi şartlarında parkurları bulunmaktadır. Evli olan bireylerin ailelerine karşı sorumluluklarının bekar bireylere kıyasla

daha yüksek olmasından ötürü, bu spora ayırabildiği zamanın daha az olduğu ya da parkurun özelliklerinin sorumluluktan kaynaklanan riskten kaçınma davranışına dayanabileceğini düşündürmektedir.

Bulgulara göre sporcuların oryantiring deneyimi ve spor deneyimi süresi yükseldikçe spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeyleri de yükselmektedir. Cinsiyet ve yaşın spor bağlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması ancak medeni durum, sporculuk deneyimi ve oryantiring sporu deneyimi süresinin spor bağlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerini etkileyen en önemli faktörün, bu spora ayırdıkları zaman olduğu kanısına varılmaktadır.

Sonuçlar, ayrıca lisanslı aktif sporcu olan katılımcıların spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin serbest zaman etkinliği olarak spor yapan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Yamaner vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, branşları voleybol, basketbol ve futbol olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır.

Araştırma sonucunda oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer şekilde Türkoğlu (2019) tarafından Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan 900 taekwondocunun katılımı ile yapılan araştırmada zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sınıcuna varılmıştır. Çakmak (2019) tarafından 384 oryantiring sporcunun katılımı ile yapılan araştırma sonucunda da, zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Araştırma sonucunda oryantiring sporcularının güven, kontrol ve devamlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer şekilde Maraşlı (2018) tarafından genç 173 genç hentbolcunun katılımı ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, sporcularının güven, kontrol ve devamlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Türkoğlu (2019) da Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan 900 taekwondocunun katılımı ile yaptığı araştırmada, güven, kontrol ve devamlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Akılveren (2017)

tarafından aktif spor yapan 353 sporcunun katılımı ile yapılan araştırma sonucunda, kontrol ve devamlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak erkek sporcuların güven düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Orhan (2018) tarafından bireysel sporlarla uğraşan 208 ve takım sporları ile uğraşan 288 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak erkek sporcuların güven düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuçlara göre bekar sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyleri evli olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer biçimde, Türkoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada taekwondocuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Buna ek olarak, Çakmak (2019) tarafından yapılan araştırma sonucu da benzer şekilde oryantiring sporcularının, zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda oryantiring sporcularının kontrol ve devamlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak 22 yaş ve üzeri olan sporcuların güven düzeyi 18-21 yaş arası olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Akılveren (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda, sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak yaşı daha büyük olan sporcuların güven düzeylerinin yaşı daha genç olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Maraşlı (2018) tarafından yapılan araştırmada 17-22 yaş arasındaki hentbolcuların güven, kontrol ve devamlılık düzeyinin, 14-16 yaş arası hentbolculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bulgular da göz önünde bulundurulduğunda ergenlik döneminden uzaklaşılmasıyla beraber bireylerin psikolojik ve zihinsel açıdan daha olgunlaştığı ve ilgilendikleri sporda da tecrübeli hale geldikleri gözlemine dayanarak yaşın ilerlemesinin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olması beklenen bir sonuçtur.

Sonuçlara göre yüksek lisans mezunu olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin lisans mezunu olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Türkoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada taekwondocuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Sonuçlara göre yüksek lisans mezunu olan sporcuların sporda güven ve devamlılık düzeylerinin lisans mezunu olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Türkoğlu (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda, güven düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yüksek öğrenim görmüş olan taekwondo sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin orta öğrenim görmüş sporculara kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Bulgulara göre spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor deneyimi 6-13 yıl arasında olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi spor deneyimi 2-5 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak Çakmak (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda oryantiring oyuncularının, zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporculuk deneyimi süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Benzer şekilde, Türkoğlu (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda ise, zihinsel dayanıklılık düzeyinin lisanslı sporculuk deneyimi süresine göre farklılaşmadığı rapr edilmiştir.

Araştırmada oryantiring sporcularının kontrol düzeyinin spor deneyimi süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların güven ve devamlılık düzeyi spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor deneyimi 6-13 yıl arasında olan sporcuların sporda güven ve devamlılık düzeyi spor deneyimi 2-5 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akılveren (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda, sporcuların güven ve kontrol düzeylerinin spor deneyimi süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak spor deneyimi 5 yıl ve üzeri olan sporcuların devamlılık düzeylerinin spor deneyimi 5 yılın altında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Maraşlı (2018)

tarafından 4 yıl ve üzeri süredir hentbol oynayan sporcuların güven, kontrol ve devamlılık düzeyinin, 3 yıl ve altında süredir hentbol oynayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Türkoğlu (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda, güven ve kontrol düzeyinin lisanslı sporculuk deneyimi süresine göre farklılaşmadığı ancak 10-20 yıldır lisanslı olan taekwondo sporcuların devamlılık düzeylerinin 1-9 yıldır lisanslı olan taekwondo sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bulgulara göre oryantiring deneyimi 5 yıl ve üzeri olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyi oryantiring deneyimi 1-4 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Sonuçlar, lisanslı aktif sporcu olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin serbest zaman etkinliği olarak spor yapan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çakmak (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda oryantiring oyuncularının, zihinsel dayanıklılık düzeyinin milli takımda bulunmuş olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Orhan (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda, sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama durumuna göre farklılaşmadığı ancak milli sporcuların güven düzeylerinin milli olmayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu beyan edilmiştir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç, lisanslı aktif sporcu olan sporcuların güven, kontrol ve devamlılık düzeylerinin serbest zaman etkinliği olarak spor yapan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Akılveren (2017) tarafından yapılan araştırmada, kontrol düzeyinin milli takımda bulunmuş olup olmamaya göre farklılaşmadığı ancak milli takımda yer almış sporcuların güven ve devamlılık düzeylerinin milli takımda yer almamış sporculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Orhan'ın (2018) gerçekleştirdiği araştırma sonucunda, sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin branş türüne göre farklılaşmadığı ancak takım sporuları ile uğraşan sporcuların güven düzeylerinin bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, oryantiring sporunun her yaş kategorisinde rahatlıkla uygulanabileceği gibi, birden fazla kişinin rahatlıkla yapabildiği bir spor dalı olmasından hareketle aşağıda sunulan önerilerde bulunmaktadır;

- Oryantiring sporu şehir hayatından ve spor yapmaya elverişli olmayan kalabalık çevrelerden uzaklaşmak hem doğada vakit geçirmek hem de insanların aileleri ile rahatlıkla katılım sağlaması açısından büyük avantajlar sağlamaktadır. Bu bağlamda, oryantiring sporunun rekreatif yönünün öne çıkarılarak daha geniş kitlelere tanıtılması,
- Bilişsel ve duygusal gelişimi teşvik edici doğası nedeniyle özellikle ilkokul kademesindeki çocuklara; onların çevreyi ve doğayı tanıma, harita okuryazarlığını öğrenme ve geliştirme, karar alma sorumluluğunu geliştirme, bilişsel yeteneklerini harekete geçirmeleri yoluyla zihinsel gelişimleri desteklemek üzere oryantiring sporunun tanıtılma ve çocukların oryantiringe yönlendirilmesi,
- Bu çalışmanın sadece, İstanbul İlinde yürütüldüğünden, araştırmanın daha geniş bir coğrafi kesimi kapsayacak şekilde yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akılveren, P. (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Aksın, K. (2008). Oryantiring Sporunda Kent İçi Organizasyonlar Üzerine Bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 84(3), 261-271.
- Atakurt, E. (2018). Oryantiring Sporcularının Bilişsel Becerilerinin Sürat Ve Hafıza Oryantiring Parkur Performansı Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Beardslee, W. R. and 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. and Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. Collins, W. A. (eds.), *Development of cognition, affect, and social relations: minnesota symposia on child psychology*. New York: Psychology Press, pp. 39-101.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, 209-227.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. and Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.

- Carol, M. (1996). *Orienteering the skills of the game*. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Pres Ltd.
- Casper, J. M. and Andrew, D. P. (2008). Sport Commitment Differences among Tennis Players on the Basis of Participation Outlet and Skill Level. *Journal of Sport Behavior*. 31(3), 201-219.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Church, M. A., Elliot, A. J. and Gable, A. L. (2001). Perceptions of Classroom Environment, Achievement Goals and Achievement Outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 93, 43-54.
- Clough, P., Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and its Measurement. *Solutions in Sport Psychology*. 32-43.
- Connaughton, D., Hanton, S. and Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 24(2), 168-193.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. and Wadey, R. (2008). Mental Toughness Research: Key Issues in This Area. *International Journal Of Sport Psychology*. 39(3), 192- 204.
- Cowden, R. G. and 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.
- Crust, L. (2009). The Relationship Between Mental Toughness and Affect Intensity. *Personality and Individual Differences*. 47(8), 959-963.
- Crust, L. (2008). A Review and Conceptual Re-Examination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Personality and Individual Differences*. 45(7), 576-583.
- Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport: A Review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*. 5, 270-290.

- Crust, L. and Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*. 10, 43–51.
- Crust, L. and Clough, J. P. (2011). Developing Mental Toughness: From Research To Practice. *Journal Of Sport Psychology In Action*. 2(1), 21-32.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., and 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.
- Çakmak, E. (2019). Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F. ve İnanç, B. Y. (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. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö. ve İmrol, F. (2016). Uluslararası Dergilerde Yayımlanan Eğitim Araştırmalarının Normallik Varsayımları Açısından İncelenmesi. *Current Research in Education*. 2(3), 130-148.
- Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılınç, A. ve Ateş, A. (2012). *Çocuklara oryantiring eğitimi*. Ankara: Kültür Ajans Yayınları. no.125.

- Duda, J. L. and Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*. 84, 290-299.
- Durak, M. (2002). Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersöz, G., Çetinkalp, Z. ve Eklund, R. (2015). Kadın ve Erkek Sporcularda Başarı Hedeflerini Öngörmede Kendini Fiziksel Algılama ve Yaşam Doyumunun Rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*. 26 (2), 65–76.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(4), 687.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*. 34, 416- 430.
- Giertz, S. and Eidmann, P. (2011). *Die situation und zukünftige entwicklung des orientierungslaufs in deutschland*. Köln: Deutsche Sporthochschule.
- Golby, J. and Sheard, M. (2004). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality And Individual Differences*. 37, 933–942.
- Golby, J., Sheard, M. and Lavalley, D. (2003). A Cognitive-Behavioural Analysis of Mental Toughness In National Rugby League Teams. *Perceptual and Motor Skills*. 96, 455-462.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K. and Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development of Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 172-204.
- Gucciardi, D. F. and Hanton, S. (2016). *Critical reflections and future considerations*. USA: Routledge.

- Gucciardi, D. and Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. USA: Routledge.
- Gucciardi D. F., Gordon, S. and Dimmock J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*. 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 20, 261-281.
- Guillén, F. and Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*. 13(3), 975-984.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Fernandes, N. E., Correia, A. H., Abreu, A. M. and Biscaia, R. (2013). Relationship between Sport Commitment and Sport Consumer Behavior. *Motricidade*. 9(4), 2-11.
- Hommes, R. (2007). Orienteering with Anventure Education: New Games for the 21st Century Strategies. *A Journal For Physical And Sport Educators*. 7-13.
- Hull, J. G., Ronald, R., Treuren, V. and Virnelli, S. (1987). Hardiness and Health: A Critique and Alternative Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(3), 518-530.
- 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. and Smethurst, C. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13, 129-153.

- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 21, 243-264.
- Jones, G. (2002). What is this Thing called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, M. I. and Parker, J. K. (2013). What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences. *Personality and Individual Differences*. 54, 519-523.
- Karaca, F. (2008). Oryantiring Uygulamalarının İlköğretim Programlarındaki Fonksiyonelliği. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, F. (2003). *Oryantiring nedir?*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu Başkanlığı.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. 31. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kelecek, S. ve Koruç, Z. (2018). Futbolcuların Güdüsel Yönelim ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(2), 102-116.
- Kelecek, S. ve Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(2), 162-173.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs theory and personality*. London: Routledge.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York, NY: Norton.
- Klag, S. and 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, S.C., Maddi, S.R. and Kahn S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(1),168.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. and Courington, S. (1981). Personality and Constitution as Mediators in the Stress-illness Relationship. *Journal of Health and Social Behavior*. 22(4), 368-378.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: an Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1.
- Loehr, J. E. (1985). *Athletic excellence: mental toughness training for sports*. NewYork: Plume.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Jackson, S.A. (2007). Athlete Engagement: II. Development and Initial Validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 471-492.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 16(1), 57-72.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 1(3), 160-168.
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M. and Gundersen, K. K. (2013). Relationship of Hardiness, Grit, and Emotional Intelligence to Internet Addiction, Excessive Consumer Spending, and Gambling. *The Journal of Positive Psychology*. 8(2), 128-134.
- Maraşlı, H. (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Dev Psychopathol*. 2, 425-444.

- Mercan, M. (2006). Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık. *Yüksek Lisans Tezi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. and Perry, C. (2004). Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). *In Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*. 4-7 July 2004, Berlin Germany. [Electronic Resource], University of Western Sydney.
- 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. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 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.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Scanlan, L. A., Klunchoo, T. J. and Chow, G. M. (2013). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of New Candidate Commitment Sources in the Sport Commitment Model. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 35(5), 525-535.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W. and Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 15(1), 1-15.

- Shaffer, H. J., Hall, M. N. and Bilt, J. V. (2000). Computer Addiction: A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*. 70(2), 162- 168.
- Schaufeli, W. B. and Bakker, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources, and their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi- Sample Study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 25(3), 293-315.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. and Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 3(1), 71-92.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*. 2.nd Edition. East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A. (2009). Progress Towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 25 (3), 186-193.
- Tanrikulu, M. (2011). Harita ve Pusulanın Farklı Bir kullanım Alanı: Oryantiring. *Milli Eğitim Dergisi*. 191, 120-126.
- Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(4), 326-332.
- Thibaut, J. W. and Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Wann, L. D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.
- Yamaner, F. ve Baskın, S. (2019). 11. *Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu Tam Metinleri*. Elektronik Kitap.
- Yazıcıoğlu, Y. and Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Ankara: Detay Publishing.

Yerlikaya, G. (2019). Bisikletçilerin Sporcu Bağlılıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Zentai, L. (2007). *New Technologies in Making Orienteering Maps*. <http://real.mtak.hu/5533/1/1146695.pdf> , [accessed: 10 July 2020].



EKLER

EK A.1 ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Spor Bilimleri alanında yapılacak bilimsel bir araştırma için kullanılacak, verdiğiniz bilgiler bilim etiği içerisinde tamamen saklı tutulacaktır. Bu doğrultuda soru formlarına isminizi ve kimliğinizi belli edecek bilgileri kaydetmemenizi, bununla birlikte kişisel bilgi formunda işaret edilen özelliklerinizi ve ölçeklerde yer alan maddeleri olduğu gibi, size en yakın seçeneği belirleyerek paylaşmanızı rica ederim. Ölçeklere içtenlikle verilecek yanıtlar çalışmanın akademik geçerlilik ve değerini belirlemek açısından önem taşımaktadır. Değerli yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Kadir Peke / Bağlantı bilgileri; kadir-peke@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş: **Cinsiyet:** 1. () E 2. () K **Medeni Durum:** 1. () Bekar 2. () Evli

Eğitim Düzeyiniz: 1. () İlk Öğretim 2. () Orta Öğretim 3. () Lise
4. () Lisans 5. () Yüksek Lisans 6. () Doktora

Sporun hayatınızdaki yeri: 1. () Lisanslı Aktif Sporcu 2. () Üniversite Takımları Sporcusu

Spor Deneyiminiz: Yıl Ay **Oryantiring Spor Deneyiminiz:** Yıl Ay

SBÖ	Aşağıdaki maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Hemen hemen hiç bir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1	Uzun süre antrenman yapabilirim	1	2	3	4	5
2	Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim	1	2	3	4	5
3	Antrenman yaparken kendime meydan okurum	1	2	3	4	5
4	Antrenman yapmak için istekliyim	1	2	3	4	5
5	Yaptığım spordan gurur duyarım	1	2	3	4	5
6	Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissederim	1	2	3	4	5
7	Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım	1	2	3	4	5
8	Antrenman yaparken kendimi güçlü hissederim	1	2	3	4	5
9	Yaptığım spor benim için anlam doludur	1	2	3	4	5
10	Antrenman yaparken kendimi kaptırırım	1	2	3	4	5
11	Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder	1	2	3	4	5
12	Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissederim	1	2	3	4	5
13	Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam	1	2	3	4	5
14	Antrenmanımı özümserim	1	2	3	4	5
15	Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam	1	2	3	4	5

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

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim ve Soyisim	Kadir PEKE
Doğum Tarihi ve Yeri	18.08.1994 Alanya / ANTALYA
Çalıştığı yer	İstanbul Emniyet Müdürlüğü
İletişim Bilgileri	0534 340 72 22

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans :	Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
Yüksek Lisans :	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans Programı

ANTRENÖRLÜK BİLGİLERİ

1. Kademe	Wellness Antrenörlüğü
-----------	-----------------------