

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**18-24 YAŞ ARASI ORYANTİRİNG SPORCULARININ BAŞARI**  
**ALGISI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Enes CEYLAN**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Programı**

**OCAK, 2024**



**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**18-24 YAŞ ARASI ORYANTİRİNG SPORCULARININ BAŞARI**  
**ALGISI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Enes CEYLAN**  
**(Y2016.220016)**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**OCAK, 2024**

## ONAY FORMU

## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “18-24 Yaş Arası Oryantiring Sporcularının Başarı Algısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazdığımı ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 11.01.2024

Enes CEYLAN

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamı gerçekleştirdiğim süre içerisinde bilgi birikimini ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Aygöl ÇAĞLAYAN TUNÇ'a, eğitim hayatımın boyunca üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime, her zaman yanımda olan değerli aileme ve değerli eşim Asena CEYLAN'a sonsuz teşekkür, eder saygılarımı sunarım.

Ocak, 2024

Enes CEYLAN

# 18-24 YAŞ ARASI SPORCULARDA ORYANTİRİNG SPORUNUN BAŞARI ALGISI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Araştırmanın amacı; 18-24 yaş arası oryantiring sporcularının başarı algısı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma Ankara ilinde aktif 18-24 yaş arası oryantiring sporcularından 311 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması, Google formlar aracılığıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu, koşu kategorisi ve aktif spor yılı), Akın 2007'nin geliştirdiği Öz-güven ölçeği, Kazak 2007'nin geliştirdiği Başarı algısı envanteri gönüllü katılımcılara link üzerinden gönderilmiştir. Veriler SPSS 25.0 programında analiz edilerek bulgular elde edilmiştir. Araştırmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, yaşa değişkeninde özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ancak cinsiyet, koşu kategorisi ve başarı algısı ile özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Milli sporcu olma durumu ve aktif spor yılına göre özgüven, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, sporcuların milli seviyede yarışma durumu veya spor hayatındaki deneyimlerinin özgüven düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Başarı algısı ve özgüven düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, Başarı Algısı, Özgüven.

# **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUCCESS PERCEPTION AND SELF-CONFIDENCE LEVELS OF ORIENTRING SPORTS ATHLETES BETWEEN THE AGE OF 18-24**

## **ABSTRACT**

Purpose of the research; It is an examination of the relationship between perception of success and self-confidence levels of orienteering athletes between the ages of 18-24. The research was conducted with 311 active orienteering athletes between the ages of 18-24 in Ankara. Data collection was carried out through Google forms, using a personal information form created by the researcher (age, gender, national athlete status, running category and active sports year), Self-confidence scale developed by Akın 2007, and Perception of Success inventory developed by Kazak 2007, to volunteer participants. Sent via link. Findings were obtained by analyzing the data in the SPSS 25.0 program. Relational scanning model was used in the research. The findings obtained from the research show that there are significant differences in the internal self-confidence sub-dimension of the self-confidence scale in the age variable. However, no statistically significant difference was found between gender, running category, perception of success and self-confidence. Significant differences were detected in the sub-dimensions of self-confidence, internal self-confidence and external self-confidence depending on the status of being a national athlete and the year of active sports. These findings show that athletes' national level competition status or their experiences in sports life have an impact on their self-confidence levels. There is also a significant relationship between perception of success and self-confidence levels.

**Keywords:** Orienteering, Perception of Success, Self-Confidence.



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Problemi.....	2
B. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
C. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
D. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
<b>II. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>5</b>
A. Oryantiring.....	5
1. Oryantiringin Tanımı .....	5
2. Oryantiringin Tarihsel Gelişimi.....	6
3. Oryantiringin Türleri.....	7
a. Koşarak Oryantiring (Foot Orienteering).....	7
b. Kayak Oryantiring (Ski Orienteering).....	8
c. Bisiklet Oryantiring (MTBO Orienteering).....	9

d. Patika Oryantiring (Trail Orienteering).....	10
4. Oryantiring Terimleri.....	10
5. Oryantiring Malzeme ve Araçları .....	12
6. Oryantiringin Faydaları.....	16
7. Oryantiringin Özellikleri.....	16
a. Kavramsal Yönü .....	17
b. Fiziksel Yönü.....	17
c. Sosyal Yönü.....	18
d. Harita Okuyabilmenin Faydaları .....	18
B. Başarı Algısı .....	19
C. Özgüven.....	20
a. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış .....	22
b. Özgüven Boyutları.....	24
i. İçsel Güven.....	24
ii. Dış Özgüven .....	24
c. Spor ve Özgüven İlişkisi .....	25
d. . Sportif Özgüven Güven.....	25
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>27</b>
A. Araştırmanın Metodu.....	27
B. Veri Toplama Araçları.....	27
C. Verilerin Toplanması .....	28
D. Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	29
E. Verilerin Analizi .....	29
F. Araştırmanın Etiği .....	30
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>31</b>
A. Demografik Bilgilerin Dağılımı .....	31

B. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puan Ortalamaları.....	32
C. Katılımcıların Yaşlarına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları .....	32
D. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T testi Sonuçları.....	34
E. Katılımcıların Koşu Kategorisine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları .....	34
F. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları .....	35
G. Katılımcıların Spor Yılına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları .....	36
H. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Pearson Korelasyon Testi Sonuçları .....	38
<b>V. TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>46</b>
A. Öneriler;.....	46
<b>VII.KAYNAKLAR .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>63</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>73</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>AOG</b>	: Ankara Oryantiring Grubu
<b>BAE</b>	: Başarı Algısı Envanteri
<b>EKS</b>	: Elektronik Kontrol Sistemi
<b>IOF</b>	: Uluslararası Oryantiring Federasyonu
<b>İOG</b>	: İstanbul Oryantiring Grubu
<b>MEB</b>	: Millî Eğitim Bakanlığı
<b>TSK</b>	: Türk Silahlı Kuvvetleri

## ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Ölçek Maddelerinin Güvenirlik Katsayıları .....	28
Çizelge 2. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular .....	29
Çizelge 3. Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	31
Çizelge 4. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puan Ortalamaları	32
Çizelge 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	32
Çizelge 6. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T testi Sonuçları. ....	34
Çizelge 7. Katılımcıların Koşu Kategorisine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	35
Çizelge 8. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	36
Çizelge 9. Katılımcıların Aktif Spor Yılına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	37
Çizelge 10. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Pearson Korelasyon Testi Sonuçları .....	38

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Uluslararası koşarak oryantiring disiplini sembolü.....	8
Şekil 2. Uluslararası kayak oryantiring disiplini sembolü.....	9
Şekil 3. Uluslararası bisikletli oryantiring disiplini sembolü.....	9
Şekil 4. Uluslararası patika oryantiring disiplini sembolü .....	10
Şekil 5. IOF resimli hedef tanımları .....	12
Şekil 6. xb.....	13
Şekil 7. Pusula Örnekleri.....	14
Şekil 8. Hedef Bilgi Kartı.....	15
Şekil 9. Fener (Kontrol Noktası/Bayrak).....	15
Şekil 10. EMIT ve SI Hedef Kontrol Sistemleri .....	16

## I. GİRİŞ

Doğada yapılan sporlardan oryantiring sporunun temeline bakıldığında, 19. yy. sonunda geliştirilmeye ve düzenlenmeye başlanan harita ve pusula desteğiyle yön ve hedef bulmaya yönelik olarak askeri alanlarda düzenlenen yarışmalar ve amatörce gerçekleştirilen eğlence faaliyetlerinin varlığı dikkati çekmektedir. Tarihsel süreç içinde yapılan yarışma ve eğlence faaliyetleri zamanla rekabete dayanan sportif faaliyetler halini almışlardır. Aynı zamanda rekabete dayalı bir spor dalı olan oryantiring sporu temel olarak belirli bir süre dahilinde, bilinmeyen bir bölgede konuşlanan işaret ya da kontrol noktalarını harita ve pusula yardımı ile belirlenen rotaya bağlı olarak bulmaya dayanan bir spor türüdür (Elgin, 2010; Uysal, 2018). Bu spor branşı, aynı zamanda insan gelişimine birçok alanda katkı sunmaktadır. Birçok bilişsel beceri kapsayan bu spor, her yaş kategorisinde bulunan kişilerin zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Aksın 2008). Oryantiring sporunda sporcular, haritalanmış bir alan dahilinde önceden belirlenen hedeflere sırasıyla erişmeye çalışmaktadır. (İmamoğlu, vd., 2018). Oryantiring sporunu diğer benzeri sporlardan ayıran en önemli nitelik, koşarken izlenecek bir liderin ya da işaretlenmiş bir parkurun bulunmaması, başlangıç noktasından bitiş noktasına erişmek için her sporcuya göre değişiklik gösteren çok çeşitli seçeneklerin bulunmasıdır (Tanrıku, 2011). Oryantiring sporcularının arazide kendileri ile baş başa kaldığında başarıya sadece fiziksel yeteneklerle gidilemediği için psikolojik faktörlerde önemlidir.

Başarı algısı, bireyin kendi performansını değerlendirme, hedeflerine ulaşma beklentisi ve spor deneyimine ilişkin düşüncelerini kapsayan bir kavramdır. Başarı için insanları neyin motive ettiğinin anlaşılması karmaşık bir konudur (Moran, 2004). Başarı algısı, bireyin kendi performansını değerlendirme, hedeflere ulaşma beklentisi ve spor deneyimine ilişkin düşüncelerini kapsayan bir kavramdır. Bireyin kendi başarısını nasıl tanımladığı, neye odaklandığı ve kendisini nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Bireyin, kendisini başarılı veya

başarısız olarak algılaması, motivasyonunu, çabasını ve hedeflerine yönelik tutumunu etkileyebilir (Bandura, 1997).

Özgüven ise, bireyin kendi yeteneklerine, bilgilere ve becerilere duyduğu güvendir. Özgüven, kişinin kendi kapasitesine inanması, başarılı olabileceğine olan inancı ve zorluklarla başa çıkabileceğine duyduğu güveni ifade eder (Feltz, 1998). Özgüven, bireylerin hayatlarında yaşadıklarıyla, şekillendiğine göre bu duruma bağlı olarak da bireylerin özgüveni yüksek ya da düşük olabilmektedir. Dolayısıyla özgüven kişiden kişiye değiştiği gibi bireyin içinde bulunduğu koşullara ve yaşadığı deneyimlere ve yaptığı sporlara göre de değişebilmektedir. Bireyin sahip olduğu özgüven düzeyi ise bireyin hayatını farklı yönlere götürebilmektedir (Bilgin, 2011). Özgüven geçici bir durum değil, bir kişilik özelliğidir. Özgüvenin gelişiminde anne babanın çocukluk dönemindeki tutumları oldukça önemlidir. Bireyin çocukluk döneminde isteklerinin karşılanmış olması ve ihtiyacı olan sevgiyi görebilmesi özgüven seviyesini belirlemektedir (Yavuzer, 2002). İnsan doğanın bir parçasıdır. Doğada yapılan sporların bireylerin özgüven düzeylerini ve başarı seviyelerini etkileyebilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, 18-24 Yaş Arası Oryantiring Sporcularının Başarı Algısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir. Ulusal literatürde yapılan araştırmalar doğrultusunda oryantiring sporcularında başarı algısı ve özgüven konularının birlikte çalışıldığı bir araştırmaya raslanmamıştır. Bu çalışmanın özgün değerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve kendisinden sonra yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

## **A. Araştırmanın Problemi**

Oryantiring sporcularının başarı algısı ile özgüven düzeyleri arasında bazı demografik değişkenler açısından anlamlı bir fark var mıdır?



## **B. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri koştukları kategoriye göre anlamlı fark göstermektedir.
5. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri aktif spor yılına göre anlamlı fark göstermektedir.
6. Oryantiring sporcularının başarı algıları ve özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

## **C. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bir sporcunun rakiplerini geride bırakabilecek bir sonuca sahip olabilmesi için fizyolojik yeteneklerinin yanı sıra psikolojik istikrara da sahip olması ve bu özelliklerini amaca uygun olarak normatif düzeyin üzerine çıkarması gerekmektedir (Konter, 2003). Bir sporcu için spor ortamının pek çok kavramı (stres, zorluk, başarısızlık ve özgüven.) vardır. Bu nedenle bir sporcunun hızlı bir şekilde başarılı olabilmesi veya toparlanabilmesi için, zorlu durumlar karşısında dayanıklılığını olabildiğince yüksek seviyede tutması gerekir.

Bir sporcunun hedef belirlemesi ve koyduğu hedef doğrultusunda mücadele etmesi çok önemlidir. Sporcular başarıya ulaşmak için hedefler koyarlar ve bu hedefe ulaşmak için hareket ederler. Bu bağlamda sporcunun hangi hedefi koyduğu, elde ettiği sonuçları müsabakada nasıl kullanacağı açısından önemlidir.

Araştırmanın amacı, oryantiring sporcularının başarı algısı ve özgüven düzeyleri arasında ki ilişkiyi incelemektir. Literatürde yapılan araştırmalar doğrultusunda oryantiring sporcularında başarı algısı ve özgüven konularının birlikte çalışıldığı bir araştırmaya raslanmamıştır. Bu da çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

#### **D. Araştırmanın Sınırlılıkları**

2022 – 2023 eğitim öğretim yılı içinde Ankara ilinde gönüllü aktif 18-24 yaş arası 311 oryantiring sporcusu ile sınırlıdır.

## **II. GENEL BİLGİLER**

### **A. Oryantiring**

#### **1. Oryantiringin Tanımı**

Oryantiring bilinmeyen ya da az bilinen şehir, park, genellikle ormanlık alanlarda harita ve pusula yardımıyla daha önceden planlanmış olan kontrol noktalarını (hedef) belirli bir sıraya göre bularak en kısa zamanda bitirme üzerine yapılan fiziksel, zihinsel ve sosyal bir spor dalıdır (Karaca, 2008). Fiziksel ve zihinsel bir spor branşı olmasının yanında hem performans hem de boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) amaçlı yapılabilen, herhangi bir eğitim, yaş, cinsiyet sınırlaması ya da pahalı malzeme ekipman gerektirmeyen nispeten ekonomik ve insanların hayatta kalma becerilerinin gelişmesine katkıda bulunan bir doğa sporudur (Zhang and Zeng, 2018). Uluslararası Oryantiring Federasyonu (İOF) oryantiringi sporcunun harita ve pusula ile koşarken yerini bulmaya çalıştığı, yüksek derecede mental ve fiziksel beceri gerektiren bir dayanıklılık sporudur şeklinde tanımlamıştır (İOF, 2022).

Sportif bir etkinlik olarak oryantiring koşarak, bisikletli ya da kayaklı şekilde az bilinen veya bilinmeyen şehir, park ya da ormanlık alanlarda sporcuların/katılımcıların daha önceden planlanmış bir parkurdaki hedefleri harita ve pusula yardımıyla bulmaya çalıştıkları bir spor dalıdır. Oryantiringi en ayrıcalıklı kılan özelliklerinin başında takip edilecek zorunlu bir rotasının olmaması ve bireye kendi zihinsel ve fiziksel durumuna göre rota seçme ya da strateji belirleme gibi seçenek ve özgürlükler tanınmasıdır. Sporcu içinde bulunduğu arazi özellikleri, çevre şartlarını iyi değerlendirmeli ve haritayla örtüşürmelidir. Bütün bunları yaparken baskı altında hızlı ve doğru bir şekilde uygulamalıdır. Herhangi bir hata sportif performansı, sonucu olumsuz etkilemekle birlikte fiziksel ve zihinsel yıpranmaya neden olur (Şengör, 2018; Acar, 2021).

Koşarken yüksek fiziksel yorgunluk altında harita okuma, çevreyi ve şartları değerlendirme, hızlı karar verme gibi becerileri gerektiren kompleks bir spor dalıdır. Harita bilgisi, pusula kullanma becerisi, üç boyutlu düşünme, rota planlama, çevresel değişkenleri doğru değerlendirme gibi pozitif özellikler kazandırmakla beraber zindelik, kendine güven ve çeviklik gibi unsurların da gelişmesine katkıda bulunur (Çetinkaya, 2011).

## **2. Oryantiringin Tarihsel Gelişimi**

Oryantiring ilk olarak 1800'lü yılların sonlarında kuzey ülkeleri arasında askeri eğitim maksatıyla yapılmaya başlanmıştır. İlk faaliyetler Norveç ve İsveç Birleşik Krallığı arasında askeri birlikler için düzenlenmiştir. İlk oryantiring müsabakası 1897 yılında Norveç'in Oslo kenti yakınlarında Tjalve Spor Kulübü tarafından düzenlenmiştir. Takiben birçok yarışma düzenlenmeye başlamış 1'inci ve 2'inci dünya savaşlarında aksamalar olmuşa da oryantiring gelişimini sürdürmüştür. Yapılan kurumsallaşma çabaları neticesinde 1961 yılında Danimarka'nın Kopenhag kentinde on kurucu üye ülkenin İsveç, Norveç, Finlandiya, İsviçre, Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti, Doğu ve Batı Almanya, Macaristan ve Danimarka katılımı ile Uluslararası Oryantiring Federasyonu (İOF) kurulmuş ve ardından Dünya Şampiyonaları ve Avrupa Şampiyonaları planlanarak organize edilmeye başlanmıştır. Kurumsallaşmanın tamamlanmasıyla birlikte İOF'a katılan ülke sayısı hızla artmış 2000'li yılların başında üye ülke sayısı 69 olmuştur (Karaca, 2008).

Oryantiring yapılmaya başladığı ilk yıllarda kullanılan haritalar kaba hatlara sahipti ve fazla detaylı değildi (1/30000, 1/25000 ölçekli haritalar). Kullanılan pusulalarda daha büyüktü ve hassas değildi. Oryantiring haritalarında ölçeğin büyümesi 1/15000, 1/10000, 1/5000, 1/4000 gibi haritaları daha detaylı bir hale gelmesi ve pusulaların daha hassas ve taşınabilir şekilde yapılması oryantiring sporunu daha ilginç ve eğlenceli kılmış bu durumda oryantiringe olan ilgiyi daha çok arttırmıştır. Artan bu ilgi ve katılımcı üye sayısı ile birlikte oryantiring bir dünya sporu haline gelmiş ve çeşitli disiplinlere ayrılarak organize edilmeye başlanmıştır (Gölgeli, 2020).

Oryantiringin ülkemize girişi ve gelişmesi birçok ülkede olduğu gibi silahlı kuvvetler aracılığıyla olmuştur. Oryantiring Türk Silahlı Kuvvetlerinde "Koşarak

Hedef Bulma” adı altında yapılmaya başlanmıştır. 1970’li yıllarda silahlı kuvvetler bünyesinde ilk oryantiring faaliyeti yapılmış ve 1980 yılında ordu milli takımı ilk uluslararası yarışmaya katılmıştır (Aksın, 2008; Karaca, 2008). 1980 yılından 1997 yılına kadar silahlı kuvvetler içerisinde eğitim ve yarışmalar düzenlenmiş ancak uluslararası anlamda bir varlık gösterilmemiştir. Sivil katılım ve gelişmelerle beraber düzenlenen faaliyet sayısı artmış, kurumsallaşma çalışmaları başlamıştır. Oryantiring 2002 yılında dağcılık, 2004 yılında izcilik federasyonu altında faaliyet göstermiş ve 28 Mart 2006 yılında Türkiye Oryantiring Federasyonu olarak özerk bir yapı olarak kurulmuş ve halen faaliyetlerini devam ettirmektedir (Arazoğlu, 2022).

### **3. Oryantiringin Türleri**

Uluslararası oryantiring federasyonu oryantiringi dört farklı disipline ayırmıştır. Bunlar; koşarak oryantiring (foot orienteering), kayak oryantiring (ski orienteering), bisiklet oryantiring (mtbo orienteering) ve patika oryantiring (trail orienteering)’dir.

#### **a. Koşarak Oryantiring (Foot Orienteering)**

Koşarak oryantiring büyük bir zihinsel öge içeren dayanıklılık sporudur. İşaretli bir rotanın olmadığı doğada oryantiringci harita ve pusula yardımıyla yönünü ve hedefini bulması gerekir. Koşarak oryantiring de başarıyı sağlamak için sporcunun mükemmel harita okuma ve anlama becerilerine, mutlak odaklanmaya ve yüksek hızda koşarken en iyi rotaya çabuk karar verme becerisine ihtiyacı vardır. Koşarak oryantiring haritası yükselti-çöküntüleri (tepeler- çukurlar), zemin yüzeyi (taşlık, bataklık.), bitki örtüsü (açık-kapalı ormanlar, çalılıklar), doğal/yapay engel durumları, yol ağları gibi birçok özellik hakkında detaylı bilgiler verir (GİOF, 2022).



Şekil 1. Uluslararası koşarak oryantiring disiplini sembolü

Kaynak: <https://www.orienteering.org/> adresinden erişilmiştir.

### **b. Kayak Oryantiring (Ski Orienteering)**

Hazırlanmış kros kayak pistlerini kullanarak engebeli bir arazide yön, hedef bulmayı ve kros kayağı birleştiren, dayanıklılık gerektiren bir kış sporudur. Bir kayak oryantiring sporcusu yüksek fiziksel dayanıklılık, yüksek fiziksel güç, mükemmel teknik kayak becerisi ve en iyi rota seçme becerilerine sahip olması gerekir. Kayak oryantiring etkinlikleri hem fiziksel gücü hem de yön ve hedef bulma becerilerini test etmek için tasarlanmıştır (Gölgeli, 2020). Kayak oryantiringcileri yoğun bir kayak parkuru ağında harita ve pusula yardımıyla hedefleri belirli bir sıraya göre ve en kısa zamanda bitirmek zorundadır. Kayak oryantiringi fiziksel ve zihinsel zorlamayla birlikte kros kayak sporcusunun fiziksel yeteneklerine ilave olarak aritmetik ve uzamsal yetenek kısa ve uzun süreli hafıza ve diğer birçok zihinsel becerileri gerektirir ve bunların gelişmesine katkıda bulunur. Kros kayakçılarla kayak oryantiringciler karşılaştırıldığında teknik olarak zor, dar ve yumuşak pistlerde oryantiringciler daha hızlıdır. 1890 yılından bu yana yapılan kökü bir geçmişe sahip kayak oryantiring tanınan bir olimpik spordur (İOF, 2022).



Şekil 2. Uluslararası kayak oryantiring disiplini sembolü

Kaynak: <https://orienteermg.sport/skio/> adresinden erişilmiştir.

### c. Bisiklet Oryantiring (MTBO Orienteering)

Dağ bisikleti oryantiring hem dağ bisikleti yapanların hem de oryantiring yapanların dikkatini çekmekte olan bir dayanıklılık sporudur. 1980'lerin sonlarında dağ bisikletinin popüler bir doğa sporu olduğu ülkelerde başlayan branş Uluslararası Oryantiring Federasyonu tarafından yürütülen en yeni oryantiring disiplinlerinden biridir. İhtiyaç duyulan en önemli becerileri rota seçimleri ve harita hafızasıdır. Sporcuların harita üzerinde işaretli patikalardan ayrılmadığı, dağlık ve engebeli arazide son derece üst düzey bisiklet kullanımı gerektiren bir disiplindir (Deniz, Gülsen, Bektaş ve O.Yoncalık, 2012; İOF, 2022).



Şekil 3. Uluslararası bisikletli oryantiring disiplini sembolü

Kaynak: <https://orienteering.sport/mtbo/> adresinden erişilmiştir.

#### d. Patika Oryantiring (Trail Orienteering)

Sınırlı hareket kabiliyetine sahip bireyler olmak üzere herkese eşit bir yarışma şansı sunmak üzere geliştirilmiş bir disiplindir. Doğal bir arazi üzerinde hedefleri doğru tanımlamanın ön planda olduğu bir disiplindir. Hareket hızı ya da süre yarışmanın bir parçası olmadığı için elle kullanılan veya elektrikli sandalyeler, araçlar, bastonlar veya harekete yardımcı diğer yardımcılarına izin verilir. Patika oryantiringcileri parkurda verilen kontrol noktalarını uzaktan tanımlama yapmalıdır, bu işlem uzaktan ve herhangi bir el becerisi olmadan yapıldığından kısıtlı hareket kabiliyetine sahip olan yarışmacılar ile diğerlerinin eşit yarışmasına imkanı sunar (Baytaş, 2021; İOF, 2022).



Şekil 4. Uluslararası patika oryantiring disiplini sembolü

Kaynak: <https://orienteering.sport/trailo/> adresinden erişilmiştir.

#### 4. Oryantiring Terimleri

Oryantiringte haritayı doğru okuyarak hedefleri daha kısa sürede bulabilmek ve sporculara arazi şartları hakkında bilgi veren çeşitli şekiller ve terimlerin olduğu bilgi kartları vardır.

Terimler:

Başlangıç: Yarışın başlangıç noktasıdır ve haritada üçgen ile gösterilir.



Bitiş Noktası (Varış): Sporcunun yarışmayı bitirdiği yerdir. İç içe geçmiş iki daire ile sembolize edilir.

EKS: Elektronik kontrol sisteminin kısaltmasıdır. Hedeflerde bulunan ve tüm sporcuların hedefe varış zamanını, hedefler arasında ne kadar süre harcadıklarını belirleyen sistemdir.

Fener: Hedeflerin yerini gösteren, 30x30 cm ebatlarında turuncu-beyaz üçgen prizma olup araziye yerleştirilen işaretlerdir.

Hedef Kontrol Kartı: Oryantiring haritasında kullanılan sembollerin bulunduğu karttır.

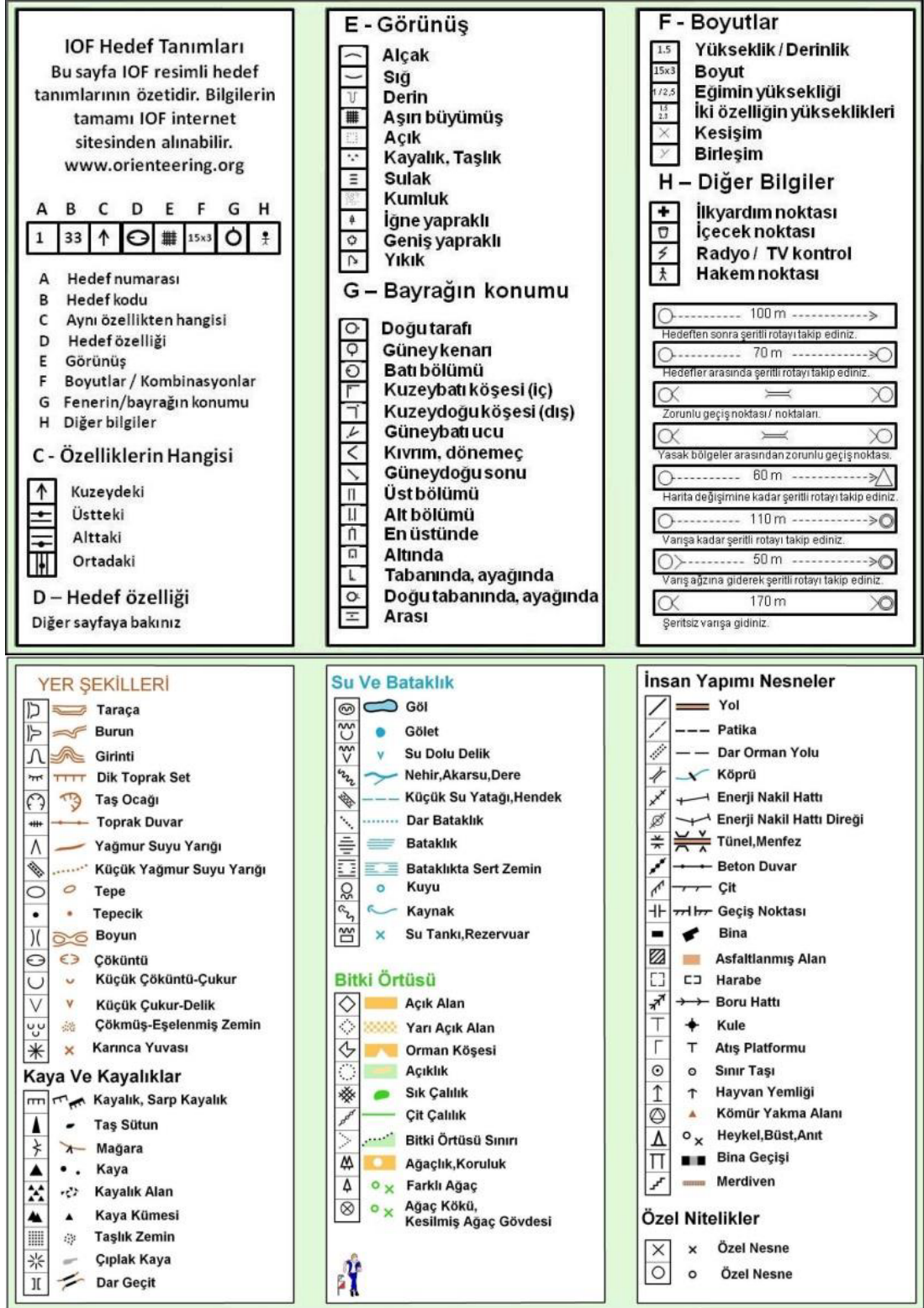
Kontrol Noktası: Fenerler ile yerleri işaretlenen ve parkura çıkan tüm yarışmacıların uğrama zorunluluğu bulunan yerlerdir. Haritada tek daire olarak belirtilir.

Manyetik Kuzey: Pusulanın kırmızı ucuyla gösterilen yöndür.

Ölçek: Harita üzerinde işaretlenmiş hedeflerin arasındaki mesafenin, arazi üzerinde iki hedef arasında ölçülen gerçek mesafesine oranıdır. 1/5000 ölçekli bir haritadaki 1 cm arazide 5000 cm yani 50 m şeklindedir.

Parmak Pusulası: Tek elde harita ile taşınabilmesi için parmağa takılabilen pusula tipidir.

Şekiller: Hedef Bilgi Kartı üzerinde bulunan ve hedeflerin yerlerini belirten sembollerdir.



Şekil 5. IOF resimli hedef tanımları

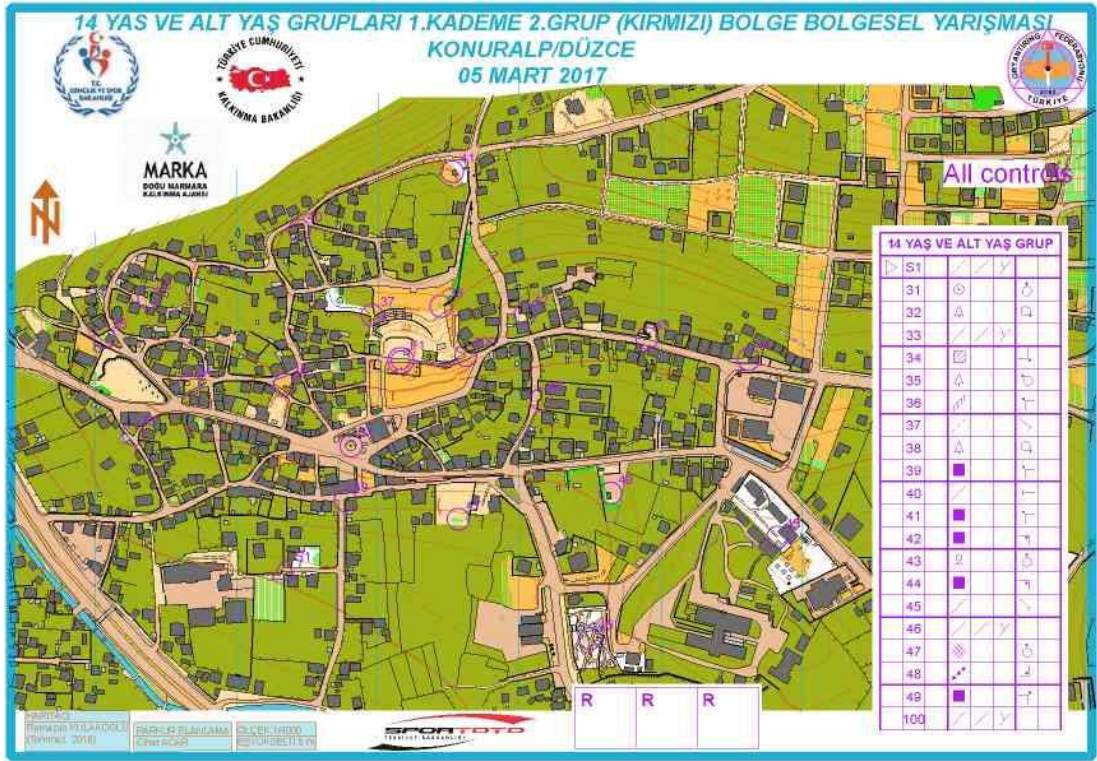
## 5. Oryantiring Malzeme ve Araçları

Oryantiring yarışmaları düzenlemek için harita ve pusula gereklidir. Harita, yarışmanın yapılacağı alanın biraz küçültülmüş ve aktarılmış bir görünümüdür.

Pusulula ayrıca haritada gezinmemize ve izlenecek yönü veya yolu bulmamıza yardımcı olur. Oryantiring, yapısı itibariyle basit bir spordur. Ormanlarda ve açık çayırda üretir. Oryantiringin temel özellikleri zamanla değişmiştir. Teknoloji, kontrol noktalarında kendinden mürekkepli pulların yerini aldı. Teknoloji aynı zamanda sadece ziyaretleri değil aynı zamanda adımları ve bitiş zamanlarını da kaydeden bir mikroçip kartı da kullanıma sunmuştur (Kotan, 2001).

- Harita

Harita oryantiring temel taşıdır. Yarışma yapılması düşünülen alanın haritası çizilmemişse yarışmayı yapmak imkansızdır. Yarışma haritasında oryantiringe özgü işaret ve semboller diğer coğrafi haritalardaki fiziki bilgiler dışında detaylarla gösterilir.



Şekil 6. xb

Bu sporda kullanılan haritalar genellikle 1/15000, 1/10000, 1/5000 veya 1/4000 ölçeklidir (Karaca 2008).

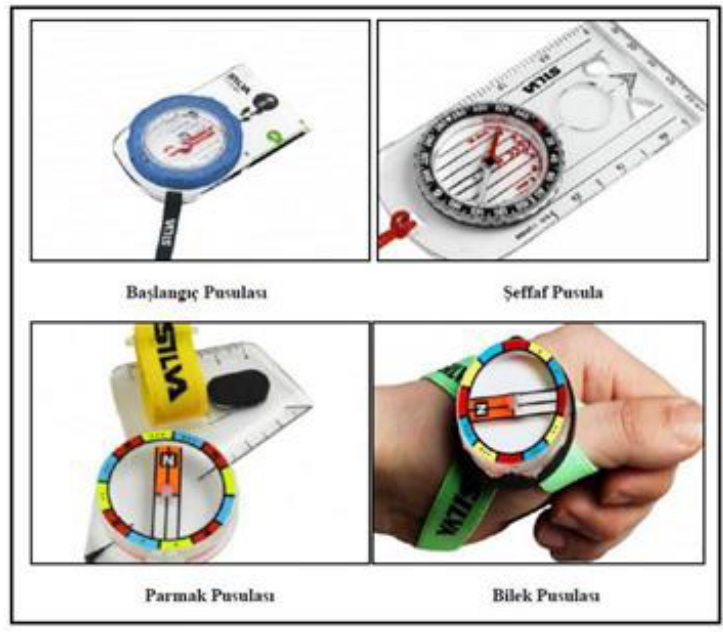
Oryantiring haritası, ister 5 renkli versiyonu, ister basit bir siyah beyaz okul alanı haritası olsun, her seviyeden sporcu için en önemli materyaldir. Ulusal ve uluslararası normlara uygun olarak özel olarak çizilen ve basılan bir harita, araziye sporcunun gördüğü gibi gösterir. Konum ayrıntıları, rekabetin ölçeğine ve

türüne uyacak şekilde geliştirilmiştir. Harita iyi görünmelidir, her şeyden önce, okunması kolay ve şanstın ziyade kilometre ve beceri kontrol testlerini başarmak için yarışın her seviyesinde yeterince hassas olmalıdır. Oryantiring bir harita ve pusula sporu ise öncelik haritadır (Kotan 2001).

- Pusula

Yerin manyetik alanı ile çalışarak yön gösteren cihaza pusula denir. Harita yönüne doğru konulduğunda, yorumlanarak rota oluşturulması daha kolay olacaktır. Yön duygusu iyi olan bir sporcu sürekli pusula kullanmayabilir ve böyle bir zorunlulukta yoktur. Gerek tecrübeli gerekse acemi sporcuların sadece harita ile oryantiring yapması mümkündür (Çoban, Özcan ve Tutarer 2012).

Oryantiringde zamana karşı yarışıldığı için hız, bu sporun en önemli unsurudur. Pusula doğru kullanılmalı, pratik şekilde okunmalı, koşarken ve yön değiştirmelerde iğnenin titrememesi sağlanmalıdır. İğneleri hassas olan pusulalar, teknolojinin ve yeni modellerin geliştirilmesi sonrasında yarışma esnasında rahat, kullanışlı, hafif ve kaliteli ürünler ortaya çıkmıştır.



Şekil 7. Pusula Örnekleri

- Hedef Bilgi Kartı

Haritada verilen hedeflerin üzerindeki numaraları, arazi üzerinde hedefin nerede, hangi noktada ve bu noktanın (çöküntü, patika yolu, merdiven vb.) tam olarak neresine konduğunu açıklayan bir karttır.

HEDEF BİLGİ KARTI						
ÖRNEK	0,8 km					
1	64	☼				
2	38	☼				
3	50	✕				
4	37	☼ ▲			Ⓐ	
5	73	☼				
6	39	△				
7	53	△				
8	54	✕				
9	47	△				
10	46	✕				
11	62	✕				
12	49	△				
13	40	▲				
14	63	✕				
			150 m			

Şekil 8. Hedef Bilgi Kartı

Oryantiring yarışmalarında hedef bilgi kartlarının kenarında hedefin bulunduğu yere ait özellikleri belirten IOF'un belirlediği semboller vardır. Bu semboller şekil 2.12'de gösterilmiştir.

- Fener (Kontrol Noktası/ Bayrak)

Arazide hedeflerin yerinin belli olması için kullanılan IOF kurallarına uygun 30X30 cm boyutunda beyaz ve turuncu renkten oluşturulmuş üçgen prizma şeklindeki malzemedir.



Şekil 9. Fener (Kontrol Noktası/Bayrak)

- Elektronik Hedef Kontrol Sistemi

Sporcuların parkur sürelerini, hedeflere sırasına göre uğrayıp uğramadıklarını, iki kontrol noktası arasında ne kadar süre harcadığını, başlama ve bitiş zamanını detaylı olarak gösteren sistemdir. Uluslararası Oryantiring Federasyonu tarafından benimsenmiş iki elektronik sistem mevcuttur. Bunlar EMIT ve Sport Ident (SI) sistemleridir.



Şekil 10. EMIT ve SI Hedef Kontrol Sistemleri

## 6. Oryantiringin Faydaları

Oryantiring kişinin fiziksel ve zihinsel yönlerinin gelişmesine katkı sağlaması kadar çevre bilinci, doğa koruma ve doğayı anlama bilincine de katkı verir. Bireyin macera ve keşfetme duygusunu geliştirmeyi çevrenin önemini anlaması ve tanımaya katkı verir. Oryantiring bireyin fiziksel yönünü geliştirirken bireyin baskı ve stres altındayken bağımsız olarak düşünebilme, zorlukları çözebilme, canlandırma ve seçenekler arasında doğru kararı verebilme özelliklerini test eder. Oryantiring sporu insana geçici de olsa zaman kavramını unutturan, parkur içerisinde zamanın nasıl geçtiğini fark ettirmeyen, koşarken belli bir amacın ve görevlerin olduğu, sadece düz bir koşudan ibaret olmayan eğlenceli ve geliştirici bir branştır (Atakurt, 2018).

## 7. Oryantiringin Özellikleri

İklim değişiklikleri ve küresel ısınmanın yaşandığı dünyamızda diğer endüstriyel sporların aksine tamamen çevreci bir doğa sporudur. Doğal alanlarda,

sunu dış mekânlarda hatta iç mekânlarda yapılabilen dünyanın en ucuz doğa sporlarından biridir. Profesyonel, amatör, rekreasyonel ve turizm organizasyonlarında da kullanılabilen çok yönlü bir spor branşıdır. Her yaş ve cins tarafından yapılabilen bir aile sporudur. Ailece yapılabilen nadir spor branşlarından birisidir. Ülkemizin coğrafi ve iklimsel şartlarından dolayı her şart ve mevsimde yapılabilir. Öğrencilerin problem çözme ve mantıklı düşünme yeteneklerini geliştirmesinden dolayı tam bir eğitim aracıdır. Günümüzde çoğu eğitim seviyelerinde ve kurumlarda eğitim ve öğretim aracı olarak kullanılmaktadır (Munoz-Nieto, Rodriguez- Gonzâlvez, Gonzâlez-Aguilera and Mancera-Taboada, 2013; Pesce, Cereatti, Casella, Baldari and Capranica, 2007)

#### **a. Kavramsal Yönü**

Harita okuyabilme becerisiyle birlikte pusula kullanma ve yön bulma becerisini kullanabilmeyi gerektiren bir spordur. Oryantiring yapanlarda genellikle harita okuma becerisi, yönünü algılama, navigasyon becerileri ve pusula kullanabilme yeteneği gelişir. Yarışmaya başladıktan sonra sporcu bir plan yapması gerekir. Daha sonra bu planı uygulamaya koyması, kontrol etmesi ve bunu sürdürebilmesi gerekir. Bireyi kötü alışkanlıklardan uzak tutarak sağlıklı bir birey olarak topluma katkı verir. Bilinmeyen bir şehir ya da arazide çevreyi anlayıp, yönünü bularak istenilen yere gidebilir, kaybolma olasılığı yoktur. Gece ve gündüz yapılabilen çevreci bir doğa sporudur (Aksın, 2008; Fröberg, Raustorp, Pagels, Larsson and Boldemann, 2017).

#### **b. Fiziksel Yönü**

Koşarak yapılmasından dolayı yüksek bir fiziksel performans gerektirir. Arazinin durumuna göre çamurlu, taşlı, ıslak, kuru, çalılık, tırmanışlar olmasından dolayı kompleks bir kuvvet ve fiziksel kapasite gerektirir. Düz bir monoton koşudan ziyade rota uygulaması ve hedefler bulmayı gerektiren eğlenceli bir spordur. Arazi çeşitliliğine göre yürüme, yavaş koşma ya da hızlı koşmayı gerektiren farklı fiziksel ve zihinsel bileşenler içerir. Eğlenceli yönü ve zamanın nasıl geçtiğini anlamamaktan dolayı özellikle fiziksel aktiviteden uzak bireylerin fiziksel faaliyetlere katılmasında uygun bir araçtır (Eccles vd., 2006; Karaca, 2008).

### **c. Sosyal Yönü**

Sosyal bir spor branşı olan oryantiring yaş, cinsiyet, kültürel ve etnik köken, sosyal statü gibi değişkenlerden bağımsız olarak iletişim kurulan ve beraberce yapılabilen bir spordur. Sporunun doğayla barışık olması, doğayı tanınması ve bilincinde olması onları korumasına ve onlardan korkmamayı gerektirir. Ailece yapılabilmesi aile üyeleri arasındaki bağılılığı artırır ve iletişimi geliştirir onların stresten kurtulmaları, iyi vakit geçirebilmeleri ve eğlenmelerine fırsat verir. Bireye kendi sınırlarını tanıma imkânı sunar. Başarma duygusu ve kendine güven duygusunu geliştirir. Çabuk ve doğru karar verme yeteneğini geliştirir. Yanlışlarından ders çıkararak hataları tekrar etmemeyi ve doğruyu pekiştirme imkânı verir. Oryantiring belli kurallar içerisinde yapılması bireyin itaatli olmasını ve kurallara uymasını sağlar. Özgüvenli, soğukkanlı ve mücadeleci bir karakter oluşmasına katkı verir. Sınırların, kapasitenin sonunu keşfetmeyi ve sabırlı olmayı geliştirir. Bedensel ve ruhsal gelişime katkı verir ve zihin gelişimine etki eder. Eğitime katkı verir, başarı ve motivasyona etki eder aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini artırır (Fröberg vd., 2017; Macquet, Eccles and Barraux, 2012).

### **d. Harita Okuyabilmenin Faydaları**

Oryantiring zihne meydan okuyan ve ömür boyu süren bir spordur. Cinsiyet ve yaş guruplarına uygun seviyede parkurlar planlanır, yaş ve beceri düzeyine göre kişiler kendilerine uygun parkurlarda yarışabilir ya da rekreatif amaçlı yürüyebilir. Doğada harita okuyarak hedefi bulması, problem çözme veya karar verme gibi beceriler konusunda kişisel gelişime katkıda bulunur. Harita okuyabilme bireyin kendine olan saygısını ve cesaretini geliştirir. Bilinmeyen bir bölgede, doğanın içinde, yabancı canlılarla ya da insan guruplarıyla karşılaşma olasılığına rağmen kişi kendine olan güveni ve farkındalığı sayesinde ilerler. Bireyin çevresindeki olaylara karşı farkındalığı, harita okuma ve doğada kalma becerilerinin yüksekliği ile stresi azaltarak motivasyonunu artırır. Harita ve oryantiring eğitiminin bireylerde dikkat ve odaklanma üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Harita okumayı beceriye dönüştürmüş bireylerde baskı ve stres altındayken zorlukları çözme, bağımsız olarak düşünme ve dikkatin o ana yoğunlaştırılması yani bilinçli farkındalık düzeyleri yüksektir (Eccles, Walsh, and Ingledew, 2006; Atakurt, 2018).



Becerinin doğuştan geldiği düşünülse de, deneyim ve pratikle geliştirildiği belirtilen çalışmalar vardır. Harita okuma becerisi farklı arazi tiplerinde çok sayıda parkur koşmayla ve tekrarlarla gelişmektedir (Eccles, Walsh, and Ingledew, 2006). Değişen durumlara karşı en uygun ve en doğru seçeneği seçme becerilerinin özellikleri arasındadır. Ormanlık alanda koşarken nelerle karşılaşacağımızı bilmememiz açık beceriyken, oryantiring sporcusu harita yardımıyla çevresel şartları tahmin edebilir ve ona göre plan yaparak kapalı bir beceri haline getirir. Diğer spor branşlarında da olduğu gibi oryantiring branşında da sporcunun kendisinin açık beceri öznesi olabileceği söz konusu olabilir (Eccles, Walsh, and Ingledew, 2006).

İyi bir harita okuma becerisine sahip bireyler haritadaki karmaşık bilgilerden işlevsel olanları seçerek basitleştirirler. Bu sadeleştirme gereksiz zihinsel karmaşayı azaltarak sporcunun işine yarayan verileri kullanmasını sağlar. Böylece harita ve çevredeki bilgilere kullanarak gelecekteki olayları, nelerle karşılaşacağını zihninde kurgulayarak tahmin edebilir. Bütün bunları yaparken iyi bir bilişsel beceri durumuna ve sağlam bir zihinsel yapıya sahip olmak gerekir. Kaygı ve stresi azaltan, motivasyonu yüksek olan oryantiring sporcuları haritayı bir kere okuyup (Fettah, Emamvirdi, ve Çolakoğlu, 2022) çevresel değişkenleri öngörerek ya da devre dışı bırakarak yarışmayı tamamlayabilecek üst düzey bilince sahip olmaları beklenir.

## **B. Başarı Algısı**

Başarı; başarma işi, muvaffakiyet, belirli bir eylemi belirli bir zaman içerisinde gerçekleştire bilmek anlamına gelir. Hedeflere ulaşabilmek adına da kullanılır. Algı ise bir şeye dikkatini vererek, odaklanarak o şeyi kavramak olarak tanımlayabiliriz (Türk Dil Kurumu, 2022).

Keskin ve Yapıcı (2008) başarıyı; genel bir ifade ile “bireyler açısından belli bir anlamı olan amaçların yapılmış rutin programlarla hedeflerine kademeli şekilde ulaşabilmesi” olarak tanımlamaktadır.

Algılama sırasında bireyin diğer beş duyu organımızdan gelen duyular ile birlikte, içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş deneyimlerini, kültürel ve toplumsal etkileri de dâhil eder. Algıladığı duygulara göre hareket

ederek seçme, beklentilerine göre yorumlama, arada kalan bulmacayı tamamlama, bazen geliştirme, bazen ise dikkatten kaçırma bu zaman aralığında gerçekleşmektedir (Cüceloğlu 2005).

Sporcular spor yaparken kendilerine ait öz değerlendirmede bulunurlar. Bu çıkarımlar sporcunun antrenman halindeyken başarıyı farklı şekilde algılaması olabilir. Bir diğer söylem ise ortaya çıkan teori, sporcunun motivasyonunu anlamak sebebiyle, başarının sporcuda ne anlama geldiğini önermek olabilir (Moran, 2004).

Karahan'a (2021) göre sporcuların güdülenme düzeyleri ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmalarda en önemle üstünde durulan konulardan birisi başarı algısıdır. Başarı algısının birçok faktörün temeline dayandığı bilinmektedir. Kendisi için olumsuz durumlara ve çeşitli sorunlara sporcunun başarısı veya başarısızlığı neden olabilmektedir. Aşırı kaygı, güvensizlik duygusu, özgüven eksikliği veya başka bir bireyin başarısını etkilediği duygusu, korku ve nefret gibi olumsuz duygusal durumlara neden olabilmektedir. (Kaya, 1993; akt Karahan, 2021).

Sporda hedef kavramı, hem bireyin kişisel hedeflerini hem de görev hedeflerini kapsar. Başarı hedefi kuramı, spora uyarlandığında, sporcuların hedef yönelimlerini ve kendilerine olan güvenlerini bağlantılı olarak ele alır. Sporcular için başarı ve başarısızlık kavramları, görev ve ego yönelimli olmalarına göre farklılık göstermektedir. Görev yönelimli sporcular için başarı yetenek ve çaba gibi içsel nedenlere bağlanmaktadır. Ego yönelimli sporcular ise daha az çaba harcayarak başarı kazanma eğilimindedirler. Sporcu tarafından başarının nedenin açıklanması ve kendisiyle ilgili pozitif tutum sergilemesi sporcunun benlik saygısını artıracaktır. Ego yönelimli bireyler hareketlerini diğerlerinin yetenekleri doğrultusunda belirlerler ve onlar için başarı diğerlerinden daha üstün olduğunu göstermektedir (Köksal, 2017)

### **C. Özgüven**

Kendine güvenen; insan davranışında çok önemli bir faktördür; İnsanlar yapabilecekleri hakkında olumlu düşünürler, karşılaştıkları olay ve durumları kontrol edebileceklerine inanırlar ve öz yeterlik, kendini sevme, kendine inanma,

kendini kabul etme gibi duyguların olumlu olduğunu bilirler (Eldeleklioğlu, 2004).

Kendine güvenen; Kişinin başladığı işte başarılı olacağına, iyi olacağına ve bunun sonucunda çevresindeki insanlarla huzurlu ve mutlu olacağına olan inancıdır (Akagündüz, 2006).

Güven kişisel bir duygudur. Olumlu veya olumsuz olabilir. Bu, olaylar karşısında kişinin özgüveninden duyduğu tatmin halidir. Kendine güven şartlara, yere, duruma ve olayların seyrine göre değişebilir. İnsanların özgüven düzeyleri de duygularını etkiler. Ayrıca kişinin bu değerlendirmelere dayalı olarak aldığı duygu ve düşünceler davranış değişikliklerini de içermektedir (Çakırlı, 2017).

Napoli ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre özgüveni yüksek bireylerin özellikleri şu şekildedir (Napoli, 1992);

1. Yanlış da olsa deneyim kazanmaya çalışırlar.
2. İnsanlar kendilerini mutlu etmek ve eğlenmek için faaliyetlerde bulunurlar, kendilerini kanıtlama peşinde koşmazlar.
3. Sorumluluk duygusuna sahiptirler.
4. Kendi başarılarının farkında ve farkındadırlar, çevrelerindeki insanların başarısı kıskançlık yaratmaz.
5. Çevrenizdeki insanları kontrol etmeye çalışmayın, onlara değer verin.
6. Grup çalışmasından hoşlanırlar ve insanlarla ilişkilerine değer verirler.
7. Kendileriyle çelişmeyin ve tutarlı davranın.

Napoli (1992), benlik saygısı düşük olan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Eleştiriyi sevmezler ve eleştiriyi asla kabul etmezler, eleştiriyi kişisel gelişim için kullanmazlar.
2. Farklı ve yaratıcı fikirler üretmezler, hızlı ve anında çözüm bulamazlar, çözümleri etkisizdir.
3. Hataya yol açabilecek olaylarda risk alamazlar.

4. Çevresini ve arkadaşlarını değiştirmek istemez, farklı durum ve değişiklikleri kabul edemez.

5. Diğer insanlardan daha beceriksiz olduklarını düşünürler.

6. Olaylar karşısında yapabileceklerini doğru bulamıyorlar, kendilerinin farkında değiller.

7. Kendilerini kanıtlamak, dikkat çekmek, diğer insanlardan daha iyi olmak için işkolik olma eğilimindedirler.

Oryantiring sporunda, sporcular doğa ile etkileşime girer, haritayı okur, rotayı seçer ve belirli kontrol noktalarını bulmayı hedefler. Bu süreçte, sporcuların kendilerine olan güveni, karar verme süreçlerini, risk alma eğilimlerini, motivasyonlarını ve hedeflere ulaşma beklentilerini etkileyebilir. Yüksek özgüvene sahip olan sporcular, zorlu koşullarla karşılaştıklarında daha iyimser, motive ve dirençli olabilirken, düşük özgüvene sahip olan sporcular genellikle kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir ve performanslarını olumsuz etkilebilir. Bu bağlamda, oryantiring sporcuları arasında özgüven kavramı üzerine yapılacak bir araştırma, sporcuların özgüven düzeylerini anlamamıza, özgüvenlerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmemize ve sporcuların performanslarını iyileştirmeye katkı sağlayabilir (Aşçı, 2019).

#### **a. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış**

Öz-yeterlik kuramı, bir sosyal bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilmiştir. Bandura, özgüveni, insanların motivasyonuna, düşünce kalıplarına, duygusal tepkilerine ve davranışlarına aracılık etmek için ortak bir bilişsel mekanizma olarak ortaya koymaktadır. Teori, başlangıçta, klinik psikolojide kaygıyı tedavi etmek için kullanılan çeşitli yöntemlerle elde edilen farklı sonuçları açıklamak için önerilmiştir. O zamandan beri, motivasyon, bilişsel beceri edinme, kariyer seçimi ve geliştirme, sağlık ve egzersiz davranışı ve motor performans dahil olmak üzere psikososyal işleyişin diğer alanlarına genişletildi ve uygulandı. Teorinin aynı zamanda kültürler arası olarak eşit derecede öngörücü olduğu bulunmuştur.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, psikolojide ikonik olmasına rağmen biraz eskimiş bir çerçeve, insanların gerçekten yerine getirilmesi için karşılaması gereken birkaç ihtiyacın olduğunu teorize eder, ancak genellikle daha karmaşık

İhtiyaçların karşılanabilmesi için en temel ihtiyaçların karşılanması gerekir. Piramidinde, benlik saygısı, kendini gerçekleştirmenin hemen altındaki ikinci en yüksek ihtiyaç düzeyidir. Maslow'a göre insanların sağlıklı benlik saygısı geliştirebilmeleri için önce fizyolojik istikrar, güvenlik, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Ayrıca, "yüksek" ve "düşük" olmak üzere iki tür benlik saygısı olduğunu, düşük benlik saygısının diğerlerinin saygısından kaynaklandığını, yüksek benlik saygısının ise içeriden geldiğini belirtmiştir. İhtiyaçlar hiyerarşisini tanıtmamasını takip eden yıllarda, Maslow teorisini, evsiz veya tehlikeli bir bölgede veya savaş bölgesinde yaşayan ama aynı zamanda özgüveni yüksek olan yüksek düzeyde kendini gerçekleştirmiş insanlar örneklerini barındıracak şekilde geliştirmiştir. Bu hiyerarşi artık tek yönlü büyümenin katı bir teorisi olarak kabul edilmemektedir, ancak temel ihtiyaçların nasıl karşılandığının daha genel bir açıklaması, bireylere daha karmaşık olanlarını başarma özgürlüğü ve yeteneği sağlar. Kendine güveni açıklamak için insan deneyimini biraz daha derinlemesine inceleyen daha karanlık bir teori, Terör Yönetimi Teorisidir. Terör Yönetimi Teorisi, insanların kendi ölümlülüklerinin farkındalığına terörle yanıt verme konusunda büyük bir potansiyele sahip oldukları ve insanların insan olarak kendi önemine dair inançlarını vurgulayan dünya görüşlerinin onları bu teröre karşı koruduğu fikrine dayanmaktadır. Terör Yönetimi Teorisi, benlik saygısının kaygıyı korumanın ve bunlara karşı tamponlamanın bir yolu olarak oluştuğunu ve daha sonra insanların özgüven için çabaladığını ve rahatlatıcı dünya görüşlerindeki inançlarını baltalayabilecek herhangi birine veya herhangi bir şeye olumsuz tepki verdiğini öne sürer (Greenberg ve Arndt, 2011).

Benlik saygısını evrimsel psikoloji bağlamında araştıran bir sosyal psikolog olan Mark Leary de literatüre bir benlik saygısı teorisi katkıda bulunmuştur. Sosyometre Teorisi, benlik saygısının, bir kişinin başkaları tarafından ne derece dahil edildiğine karşı ne kadar dışlandığına dair içsel bir ölçü olduğunu öne sürer. Bu teori, benlik saygısı kavramına, sosyal kabul ve reddetmenin içsel bir bireysel algısı olarak dayanır. Bu teorinin doğruluğu ve uygulanabilirliği için bazı güçlü kanıtlar var. Örneğin, araştırmalar, olayların insanların benlik saygısı üzerindeki sonuçlarının, genellikle aynı olayların diğer insanların onları nasıl kabul etmesine veya reddetmesine neden olacağına dair varsayımlarıyla örtüştüğünü göstermiştir.

Son olarak, kanıtlar, kişisel özelliklere dayalı sosyal dışlanmanın benlik saygısını azalttığını göstermektedir (Leary, 2005).

## **b. Özgüven Boyutları**

Lindenfield için özgüven; iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılır. Ancak içsel ve dışsal özgüven arasında belirgin karakteristik özellikler olmasına rağmen, bazı yazarlar özgüveni bir bütün olarak görmektedir.

İçsel özgüven, bireylerin kendileriyle barışık olmalarına ya da kendilerinden hoşnut olmalarına ilişkin duygu ve düşünceleridir. Benlik saygısı, benlik sevgisi, kendini tanıma, somut amaçlar belirtme ve olumlu düşünme, içsel özgüvenin unsurlarıdır.

### **i. İçsel Güven**

Bireyin kendisinden ne kadar memnun ve barışık olduğunu gösteren duygu ve düşünceleridir (Gürler, 2013). İçsel özgüven, bireyin içsel ruh hali, kendi hakkındaki görüşleri ve olumlu düşünmesi ile ilgili olduğundan, içsel özgüvenin dışsal özgüveni ve ayrıca iletişimi tetikleyen faktör olduğu rahatlıkla söylenebilir. Kendine güvenen kişilerin iyi iletişim becerilerine sahip oldukları kabul edilmektedir (McKay ve Fanning, 2000). Ayrıca 49 özgüvenin hem kişilerarası ilişkilerde kendini ifade etmede hem de başkalarıyla ilişki kurmada çok önemli bir etkisi vardır (Sar, Avcu ve Işıklar, 2010). Kendine güvenen bireylerin her zaman açık hedefleri vardır, ancak özgüven kişinin tüm değişen koşullara rağmen mutlu olacağı anlamına gelmez. Ayrıca, başkaları veya kuruluşlarla çok yakın ilişkisi olan bireylerin daha az fiziksel ve psikolojik hastalık bildirme, daha uzun yaşama ve yaşamdan daha fazla memnuniyet bildirme eğiliminde olduklarına odaklanılmaktadır (Akagündüz, 2006).

### **ii. Dış Özgüven**

Dışsal özgüven aynı zamanda başkalarına karşı davranış ve tutumdur. Dışsal özgüvenin yapıcı unsurları iletişim ve duyguların kontrolüdür. Dışsal özgüven, içinde akademik özgüveni de içerir. Akademik özgüven, kişinin genel olarak akademik ve entelektüel yeteneklerine ve bu yeteneğin belirli yönlerine olan güvenine işaret eder (örneğin, matematiksel yetenek veya problem çözme becerisi) (Gürler, 2013).

### **c. Spor ve Özgüven İlişkisi**

Hayatın herhangi bir alanında başarılı olan bireylerin öne çıkan birçok özelliği vardır ve şüphesiz en önemlilerinden biri özgüvendir. Spor dünyasında da böyledir ve sporda başarılı olanların kendi yeteneklerine büyük bir özgüven duymaları tesadüf değildir. Güven, genellikle başarılı ve başarısız performans arasındaki temel farklılaştırıcı psikolojik faktörlerden biri olabilir.

### **d. . Sportif Özgüven Güven**

Toplumun birçok alanında bulunan bir niteliktir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık, duruş, cesaret, inanç, cesaret ve yürek gibi niteliklerle ilişkilendirilebildiğinde, özgüven spora yabancı değildir. Sporcuların başarılı olmak için gerekli olan potansiyele, fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına dair inançları da sportif özgüveni ifade eder. Dolayısıyla özgüveni yüksek sporcular pozitif düşünen, kaygılarını kontrol edebilen, stres altında bile sakin olmayı başaran ve hedeflerine odaklanan başarılı bireylerdir (Ekinci vd., 2014). Sportif özgüvene sahip olmak, sporunuz için gerekli olan bir fiziksel beceri veya görevi tamamlama kabiliyetinize olan inancınız olan özgüvene sahip olmak anlamına gelir. Güven, zaman zaman başkalarının bize olan inancıyla desteklenebilir; ama 50 nihayetinde, oraya gidip elden gelenin en iyisini yapmak için kendi yeteneklerine inanılmalıdır. Bu özgüvenin bu sporcuların doğuştan sahip olduğu bir şey olduğunu varsaymak cezbedici olabilir, ancak çoğu durumda bu, sporcunun yıllar içinde geliştirdiği bir özelliktir. Anlamak için önemli olan, yeteneklerine olan bu inancın, tesadüfen veya sadece doğal yeteneğe güvenmelerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir şey olmadığıdır. Bu nitelikler, başarılı birini tanımlarken sürekli olarak kullanılan tanımlayıcı fiillerdir. Son araştırmalar başarının güven düzeyini etkilediğini ve güvenin başarıyı etkileyebileceğini göstermiştir. Elit sporcular, özgüvenin düşünce, davranış ve duyguları aracılığıyla performanslarını etkilediğini ortaya çıkarmışlardır. Levy, Nicholls ve Polman (2010), öznel performans ve güvenin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Spor dünyası, güvenin başarı üzerindeki önemini kabul etmektedir. Sporcular, performans gösterme yeteneklerine duydukları güven düzeyine göre sürekli olarak değerlendirilir. Antrenörler, taraftarlar ve medya, kazanma yeteneği hakkında konuşurken sürekli olarak güveni tartışır. Yeterlik beklentimiz güçlü olduğunda

ve yeteneklerimiz açıkça geliştiğinde, güven performansı etkileyebilir (Vealey ve Chase, 2008)



### III. YÖNTEM

#### A. Araştırmanın Metodu

Bu çalışmada deneysel olmayan sayısal modellerden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanıldı. İlişkisel tarama modeli (Relational Turn Model), sosyal ilişkilerin ve bağların bireylerin kimlik, davranış ve deneyimleri üzerindeki etkisini vurgulayan bir teorik yaklaşımdır. Tarama modeli şeklindeki araştırmalar bir evren ya da örnekleme herhangi bir zaman diliminde meydana gelen olay, olgu ya da durumların ortaya çıkarılması ve açıklanması çabasıdır. (McMillan 2000). Bu araştırmada tarama modelinden oryantiring sporu ile uğraşan sporcuların, başarı algısı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılacaktır.

#### B. Veri Toplama Araçları

- **Demografik Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, koşu kategorisi, milli sporcu durumu, aktif spor yılı, katılım gibi sosyo-demografik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır.

(Ek-1).

- **Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu**

Roberts, Treasure ve Balague tarafından geliştirilen (Robert ve ark.; 1998) Türkçe uyarlaması Kazak Çetinkalp (2007) tarafından geliştirilen Başarı Algısı Envanteri'nin Yetişkin Versiyonu – BAE-Y “Kesinlikle Katılıyorum (5)’dan, Kesinlikle Katılmıyorum (1)’a doğru değişen 5’li likert tipinde bir ölçektir. Toplamda 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Görev yönelim ve ego yönelim. Ölçeğin yapı geçerliliğini kontrol etmek için kullanılan temel bileşenler faktör analizi sonucunda her iki alt ölçeğin toplam varyansın %60.72’sini açıkladığı belirtilmiştir. Cronbach alpha değerleri, görev yönelimi alt ölçeği için 0.87 ve ego yönelimi alt ölçeği için ise 0.85 olarak bulunmuştur. (Ek-3)

- **Özgüven Ölçeği**

Araştırma da kullanılan Özgüven ölçeği Akın tarafından 2007 yılında Bandura'nın özyeterlik kavramı dikkate alınarak geliştirilmiştir. Ölçek verileri 796 öğrenci üzerinden elde edilmiş, yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin 33 madde ve iki alt boyuttan oluştuğu gözlenmiştir. İki alt boyut ölçeğin toplam varyansının % 43.6'sını oluşturmaktadır. Ölçeğin alt boyutları iç özgüven, dış özgüven olarak tanımlanmıştır. Ölçek 5'li likert tarzında düzenlenmiş olup ölçekten alınabilecek maksimum puan 165'tir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında değişmektedir. Ölçeğin iki alt boyutunu doğrulamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış elde edilen değerlerin kabul edilir düzeyde olduğu görülmüştür (Uyum İndeksi değerleri ise RMSEA-.044, NF1-.90, CF1-.96, IH-.96, RF1-.89, CİFİ-.94, AGF1-.91 ve SRMR2.058). Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, İç öz-güven ve dış öz-güven alt Ölçekleri için sırasıyla .83 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise Ölçeğin bütünü için .94, İç öz-güven alt Ölçeği için .97 ve dış öz-güven için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2007; 167-174)

Çizelge 1. Ölçek Maddelerinin Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach Alpha
Özgüven	,877
İç öz-güven	,783
Dış öz-güven	,784
Başarı Algısı	,776
Görev Yönelim	,698
Ego Yönelim	,686

Çizelge 1 de görüldüğü üzere özgüven ölçeği ile başarı algısı ölçeğinin toplam puanına ve alt boyutlarına ilişkin maddeleri içeren güvenilirlik analizinde güvenilirlik katsayılarının analize uygun olduğu görülmektedir. (Ek-2.)

### C. Verilerin Toplanması

Google formlar aracılığıyla oluşturulan kişisel bilgi formu ve ölçekler Ankara'da aktif oryantiring sporu yapan gönüllü 18-24 yaş aralığında ki sporculara whatsapp üzerinden link gönderilerek doldurulması sağlanmıştır.

## D. Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde 2022-2023 aktif spor yapan (Lise, Üniversite ve kulüp sporcularından) 18-24 yaş arası oryantiring sporcuları oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Katılımcılar gönüllük esasına göre araştırmaya katılmışlardır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, 2023 yılı Ekim, Kasım ayında 311 katılımcıya ulaşılmış anketlerin tamamı değerlendirmeye alınmıştır.

## E. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinin yapılması için IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarının, çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebilmesi için, çarpıklık ve basıklık değerlerinin Hair (2016) ve Gürbüz ve Şahin (2016)'e göre -1 ile +1 ve Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1,5—ile +1,5 arasında olması gerektiği belirtilmektedir. Araştırma verilerine yönelik yapılan çarpıklık ve basıklık değerleri çizelge 2. de verilmiştir.

Çizelge 2. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
<b>Özgüven</b>	,082	311	,000	,276	1,497
<b>İç öz-güven</b>	,089	311	,000	,197	,844
<b>Dış öz-güven</b>	,082	311	,000	,321	,974
<b>Başarı Algısı</b>	,155	311	,000	-,620	,798
<b>Görev Yönelim</b>	,122	311	,000	-,525	,937
<b>Ego Yönelim</b>	,157	311	,000	-,874	1,492

Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov ve basıklık çarpıklık katsayıları ile incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testlerinden elde edilen anlamlılık düzeyi 0,05'ten küçük olan verileri için basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 2,0$  arasında olmasında (George ve Mallery, 2010) değerlerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilerek analizler parametrik testler ile gerçekleştirilmiştir. Buna göre ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grubun olduğu durumlarda One Way Anova testi, sürekli değişkenlerin arasındaki ilişkilerin tespiti için ise pearson testi kullanılmıştır.

## **F. Araştırmanın Etiği**

Katılımcılara araştırma konusunda bilgi verilerek gönüllü onayları alınmıştır. Araştırma insan haklarına aykırı olmayan, yasal hak ve özgürlüklere engel olmayan biçimde ve tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcıların bilgileri gizli tutulmuştur.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler, 02.02.2023 tarihli E-88083623-020-76330 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı ekte sunulmuştur. (Ek-4.)

## IV. BULGULAR

### A. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Çizelge 3. Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Yaş	18	23	7,4
	19	45	14,5
	20	56	18,0
	21	80	25,7
	22	52	16,7
	23	34	10,9
	24	21	6,8
Cinsiyet	Kadın	147	47,3
	Erkek	164	52,7
Koşu kategorisi	18	19	6,1
	20	97	31,2
	21	195	62,7
Milli sporcu olma durumu	Evet	43	13,8
	Hayır	268	86,2
Aktif Spor yılı	1-3	60	19,3
	4-7	135	43,4
	8-11	90	28,9
	12 ve üzeri	26	8,4
<b>Toplam</b>		<b>311</b>	<b>100</b>

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde 18 yaş oranı %7,4, 19 yaş oranı %14,5, 20 yaş oranı %18,0, 21 yaş oranı %25,7, 22 yaş oranı %16,7, 23 yaş oranı %10,9 olup 24 yaş oranı %6,8'tir. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde; kadınların oranı %47,3, erkeklerin oranı %52,7'dir. Koşu kategorilerine göre dağılım incelendiğinde 18 oranı %6,1, 20 oranı %31,2, 21 oranı %62,7'dir. Katılımcıların %13,8'i milli sporcu iken %86,2'si milli sporcu değildir. Aktif spor yılına göre dağılım incelendiğinde 1-3 yıl olanların oranı %19,3, 4-7 yıl olanların oranı %43,4, 8-11 yıl olanların oranı %28,9, 12 yıl ve üzeri olanların oranı %8,4'tür.

## B. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puan Ortalamaları

Çizelge 4. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puan Ortalamaları

	$\bar{x}$	ss	Min.	Max.
Özgüven	120,17	14,07	65	160
İç öz-güven	60,33	7,43	35	80
Dış öz-güven	59,83	7,56	30	80
Başarı Algısı	52,26	3,95	39	60
Görev Yönelim	26,34	2,19	18	30
Ego Yönelim	25,91	2,41	16	30

Özgüven ölçeği toplam puan ortalaması 120,17 standart sapması 14,07, iç özgüven alt boyut puan ortalaması 60,33 standart sapması 7,43 dış özgüven alt boyut puan ortalaması 59,83 standart sapması 7,56, başarı algısı ölçeği toplam puan ortalaması 52,26 standart sapması 3,95 görev yönelim alt boyut puan ortalaması 26,34 standart sapması 2,19 ego yönelim alt boyut puan ortalaması ise 25,91 standart sapması 2,41'dir.

## C. Katılımcıların Yaşlarına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanlarının yaşa göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Çizelge 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc
Özgüven	18	23	121,56	13,34	1,792	,100	
	19	45	123,73	11,74			
	20	56	121,32	14,06			
	21	80	119,73	15,94			
	22	52	118,38	12,82			
	23	34	114,61	14,95			
	24	21	123,09	11,51			
	İç Özgüven	18	23	61,65			
19		45	62,20	6,35			
20		56	60,66	7,52			
21		80	60,15	8,27			
22		52	59,67	7,35			
23		34	56,58	7,14			
24		21	62,47	5,57			

Çizelge 5. (devamı) Katılımcıların Yaşlarına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc
Dış Özgüven	18	23	59,91	7,38	1,057	,388	
	19	45	61,53	6,82			
	20	56	60,66	7,50			
	21	80	59,58	8,40			
	22	52	58,71	6,55			
	23	34	58,02	8,40			
	24	21	60,61	6,72			
Başarı Algısı	18	23	53,13	4,36	,775	,590	
	19	45	52,24	3,29			
	20	56	52,39	3,75			
	21	80	52,31	4,35			
	22	52	51,34	4,20			
	23	34	52,82	3,17			
	24	21	52,14	4,29			
Görev Yönelim	18	23	26,47	2,81	,685	,662	
	19	45	26,51	2,19			
	20	56	26,30	2,09			
	21	80	26,42	2,27			
	22	52	25,82	2,04			
	23	34	26,50	2,12			
	24	21	26,71	1,90			
Ego Yönelim	18	23	26,65	1,84	,983	,437	
	19	45	25,73	2,14			
	20	56	26,08	2,29			
	21	80	25,88	2,71			
	22	52	25,51	2,59			
	23	34	26,32	1,73			
	24	21	25,42	3,07			

\* $p < 0,05$

Katılımcıların yaşlarına göre özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt Boyut Puanlarına incelendiğinde. İç özgüven alt boyutu hariç diğer ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p > 0,05$ ). Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmanın özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunda olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan tukey posthoc testine göre farklılaşmanın 19 ile 23 yaş katılımcıları arasında olduğu görülmektedir. 19 yaşındaki katılımcıların iç özgüven alt boyut puanı 23 yaşındaki katılımcılardan yüksektir.

#### **D. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T testi Sonuçları**

Özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir.

Çizelge 6. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T testi Sonuçları.

		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Özgüven	Kadın	147	119,85	12,40	-,391	,696
	Erkek	164	120,46	15,45		
İç Özgüven	Kadın	147	60,13	6,63	-,452	,651
	Erkek	164	60,51	8,09		
Dış Özgüven	Kadın	147	59,71	6,71	-,275	,783
	Erkek	164	59,95	8,26		
Başarı Algısı	Kadın	147	52,33	3,62	,310	,757
	Erkek	164	52,19	4,24		
Görev Yönelim	Kadın	147	26,36	2,07	,101	,920
	Erkek	164	26,33	2,30		
Ego Yönelim	Kadın	147	25,97	2,18	,415	,679
	Erkek	164	25,85	2,61		

Katılımcıların başarı algısı ölçeği ve özgüven ölçeği toplam puan ortalamaları ile alt boyut puan ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin başarı algısı ve özgüven düzeyleri aynı seviyededir.

#### **E. Katılımcıların Koşu Kategorisine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları**

Özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanlarının koşu kategorisine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.



Çizelge 7. Katılımcıların Koşu Kategorisine Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	n		$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc
Özgüven	18	19	123,36	14,73	,974	,379	
	20	97	121,08	14,73			
	21	195	119,41	13,68			
İç Özgüven	18	19	62,15	7,38	1,042	,354	
	20	97	60,79	7,97			
	21	195	59,93	7,14			
Dış Özgüven	18	19	61,21	7,88	,700	,497	
	20	97	60,28	7,83			
	21	195	59,48	7,40			
Başarı Algısı	18	19	53,21	4,02	,584	,558	
	20	97	52,17	3,62			
	21	195	52,21	4,11			
Görev Yönelim	18	19	26,94	2,36	1,025	,360	
	20	97	26,17	2,16			
	21	195	26,37	2,18			
Ego Yönelim	18	19	26,26	2,68	,359	,699	
	20	97	26,00	2,22			
	21	195	25,83	2,49			

Katılımcıların başarı algısı ölçeği ve özgüven ölçeği toplan puan ortalamaları ile alt boyut puan ortalamaları koşu kategorisine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile sporcuların koşu kategorisine göre başarı algısı ve özgüven düzeyleri aynı seviyededir.

#### **F. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları**

Özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanlarının milli sporcu olma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir.

Çizelge 8. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Özgüven	Evet	43	127,83	16,16	3,932	,000*
	Hayır	268	118,94	13,34		
İç Özgüven	Evet	43	64,34	8,31	3,900	,000*
	Hayır	268	59,69	7,08		
Dış Özgüven	Evet	43	63,48	8,99	3,469	,001*
	Hayır	268	59,25	7,15		
Başarı Algısı	Evet	43	53,60	3,66	2,418	,016*
	Hayır	268	52,04	3,96		
Görev Yönelim	Evet	43	26,88	2,08	1,734	,084
	Hayır	268	26,26	2,20		
Ego Yönelim	Evet	43	26,72	2,10	2,376	,018*
	Hayır	268	25,78	2,44		

\*p<0,05

Katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait t testi sonuçları incelendiğinde özgüven ölçeği toplam puanı, iç özgüven alt boyutu, dış özgüven alt boyutu, başarı algısı ölçeği toplam puanı ve ego yönelim alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Milli sporcuların özgüven ölçeği toplam, iç özgüven alt boyutu ve dış özgüven alt boyutu puanları ile başarı algısı ölçeği toplam ve ego yönelim alt boyut puanları milli sporcu olmayanlardan yüksektir. Görev yönelim alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (p>0,05).

#### **G. Katılımcıların Spor Yılına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları**

Özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanlarının aktif spor yılına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Çizelge 9. Katılımcıların Aktif Spor Yılına Göre Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yılı	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc
Özgüven	1-3	60	115,65	13,62	3,885	,009*	8-11>1-3 12 ve üzeri> 1-3
	4-7	135	119,95	11,76			
	8-11	90	122,02	15,68			
	12 ve üzeri	26	125,38	17,65			
İç Özgüven	1-3	60	58,71	6,97	2,286	,079	
	4-7	135	60,04	6,61			
	8-11	90	61,18	8,38			
	12 ve üzeri	26	62,65	8,37			
Dış Özgüven	1-3	60	56,93	7,53	4,923	,002*	4-7>1-3 12 ve üzeri> 1-3
	4-7	135	59,91	6,18			
	8-11	90	60,83	8,17			
	12 ve üzeri	26	62,73	9,97			
Başarı Algısı	1-3	60	51,90	4,43	2,267	,081	
	4-7	135	52,08	3,80			
	8-11	90	52,21	3,96			
	12 ve üzeri	26	54,15	3,13			
Görev Yönelim	1-3	60	26,61	2,37	1,781	,151	
	4-7	135	26,18	1,96			
	8-11	90	26,18	2,47			
	12 ve üzeri	26	27,11	1,70			
Ego Yönelim	1-3	60	25,28	2,90	3,367	,019*	12 ve üzeri> 1-3
	4-7	135	25,90	2,43			
	8-11	90	26,02	2,07			
	12 ve üzeri	26	27,03	1,77			

\*p<0,05

Katılımcıların aktif spor yılına göre özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait anova testi sonuçları incelendiğinde özgüven, dış özgüven ve ego yönelim puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan tukey posthoc testine göre 8-11 yıldır aktif spor yapan sporcuların özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir, 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 4-7 yıldır aktif spor yapan sporcuların dış özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların dış özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların ego yönelim puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir.

## H. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin elde edilmesi için pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Çizelge 10. Katılımcıların Özgüven, Başarı Algısı ve Alt Boyut Puanlarına Ait Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

	Özgüven	İç Öz- güven	Dış Öz-güven	Başarı Algısı	Görev Yönelim	Ego Yönelim
Özgüven	r 1					
	p					
İç	r ,938**	1				
Öz-güven	p ,000					
Dış	r ,940**	,764**	1			
Öz-güven	p ,000	,000				
Başarı	r ,422**	,381**	,412**	1		
Algısı	p ,000	,000	,000			
Görev	r ,358**	,322*	,350**	,842**	1	
Yönelim	p ,000	,000	,000	,000		
Ego	r ,367**	,331**	,357**	,872**	,471**	1
Yönelim	p ,000	,000	,000	,000	,000	

\*\*p<0,01

Katılımcıların özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde başarı algısı ile özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki ( $r=,422$   $p=,000$ ), başarı algısı ile iç özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,381$ ,  $p=,000$ ), başarı algısı ile dış özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,orta düzeyde ilişki ( $r=,412$ ,  $p=,000$ ), Özgüven ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,358$ ,  $p=,000$ ), Özgüven ile ego yönelim arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,367$ ,  $p=,000$ ) bulunmaktadır.

## V.TARTIŞMA

Bu araştırma, 18-24 yaş arası oryantiring sporcularının başarı algısı ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak ve farklı demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, koşu kategorisi, milli sporcu olma durumu ve aktif spor yılı gibi) bu ilişki üzerindeki etkisini analiz etmek amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre özgüven ve başarı algısı ölçeği toplam puanları ve alt Boyut Puanlarına incelendiğinde. İç özgüven alt boyutu hariç diğer ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0,05$ ). Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmanın özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunda olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan tukey posthoc testine göre farklılaşmanın 19 ile 23 yaş katılımcıları arasında olduğu görülmektedir. 19 yaşındaki katılımcıların iç özgüven alt boyut puanı 23 yaşındaki katılımcılardan yüksektir.

Robin ve ark. (2017), genç sporcularda iç özgüvenin yaşa bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Coatsworth ve Conroy (2006) yaptığı bir çalışmada, iç özgüvenin yaşa göre değişiklik gösterdiğini ve bu durumun performansları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, iç özgüvenin genç sporcular arasında yaşla birlikte evrimleşebileceğine dair güçlü bir kanıt sunmaktadır. Kaya ve Günay (2020) gerçekleştirdiği çalışma, grekoromen güreşçiler üzerinde yapılmıştır ve iç güven ile dış güven arasında yaşa bağlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Gökkaya'nın (2017) boks milli takımı üzerindeki çalışması, başarı algısı ölçeği, ego yönelimi ve görev yönelimi alt boyutları açısından yaş değişkenine bağlı bir farklılık tespit etmemiştir. Literatürde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlardan ile farklı spor branşlarında yaşın başarı algısı faktörleri üzerindeki etkisi olmadığı düşünülmektedir. Fakat spor dallarında içsel özgüven seviyelerinin yaşa bağlı değişebileceği ortaya konulmuştur. Farklı spor branşlarında yaşın özgüven

üzerindeki etkisinin çeşitlilik göstermektedir. Bu bağlamda, bu bulgular genç oryantiring sporcularının iç özgüven düzeylerini anlamada yaş faktörünün kritik bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu, antrenörlerin ve eğitimcilerin genç sporculara yönelik destek ve rehberlik stratejilerini belirlerken yaşın dikkate alınması gerektiğini vurgular. Gelecekteki araştırmaların, yaşın yanı sıra antrenman geçmişi, mental sağlık ve diğer etkenlerin iç özgüven ve başarı algısı üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemesi önemli olacaktır.

Katılımcıların başarı algısı ölçeği ve özgüven ölçeği toplam puan ortalamaları ile alt boyut puan ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin başarı algısı ve özgüven düzeyleri aynı seviyededir.

Yılmaz A. ve Kırımoğlu (2020)'nün oturarak voleybol oyuncularının öz güven düzeylerinin incelendiği araştırmasında iç ve dış özgüven düzeylerinde erkeklerin kadınlardan daha fazla puan aldığı bulunmuştur. Başoğlu (2018) Oryantiring sporcularıyla (patika) yapmış olduğu çalışmada; cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda; erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek özgüvene sahip olduğunu belirlemiştir. Özen ve diğ. (2014) 86 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada cinsiyet farklılığının özgüven düzeyine önemli bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Emniyet'in (2021) kano sporcularıyla ilgili yaptığı çalışmada katılımcıların kendine ego yönelim, görev yönelim boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu farklı durumlar, örneklem gruplarının kendine ve oryantiring sporunun özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu sonuçlar, çalışmamızdaki bulgularla karşılaştırıldığında, başarı algısının cinsiyete göre değişmediği paralellik göstermiştir. Bu çalışmalarda, cinsiyetin özgüven üzerindeki etkisinin spor türüne göre değişebileceğini vurgularken, bizim çalışmamızda oryantiring sporcularında değişmediği saptanmıştır.

Katılımcıların başarı algısı ölçeği ve özgüven ölçeği toplan puan ortalamaları ile alt boyut puan ortalamaları koşu kategorisine göre incelendiğinde

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile sporcuların koşu kategorisine göre başarı algısı ve özgüven düzeyleri aynı seviyededir.

Bulgularımızda oryantiring sporcularının performans kategorisine bağlı olarak özgüven düzeyleri ve başarı algısının değişmediğini göstermektedir. Ancak, literatürde araştırmamızda bu konuyla ilgili bulguya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmamızın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Gelecekteki çalışmalar, farklı sporcuların performans kategorileri üzerinde daha geniş kapsamlı bir şekilde odaklanarak çalışmalara yapılabilir. Bu çalışmalar bizim çalışmalarımız ile benzerlik gösterebileceği gibi değişiklikte gösterebilir. Litaretür de ilerdeki çalışmalara daha fazla ışık tutabilmesi için daha geniş çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışmalara kategorilere bağlı olarak psikolojik faktörlerin etkisini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Bu şekilde, sporcuların performanslarını artırmak ve psikolojik desteklerini daha etkin bir şekilde sağlamak için daha kapsamlı yaklaşımlar geliştirilebilir.

Katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait t testi sonuçları incelendiğinde özgüven ölçeği toplam puanı, iç özgüven alt boyutu, dış özgüven alt boyutu, başarı algısı ölçeği toplam puanı ve ego yönelim alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Milli sporcuların özgüven ölçeği toplam, iç özgüven alt boyutu ve dış özgüven alt boyutu puanları ile başarı algısı ölçeği toplam ve ego yönelim alt boyut puanları milli sporcu olmayanlardan yüksektir. Görev yönelim alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir.

Bairner (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, milli sporcularda özgüvenin, sporcu performansı ve başarı algısıyla yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Türkmen (2005) de profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre daha fazla başarıma isteğine sahip olduğunu bulmuştur. Dzankic (2012) yaptıkları bir araştırmada, milli sporculuk statüsü olan bireylerin genellikle daha yüksek özgüven düzeylerine sahip olduğu belirtilmiştir. Emniyet'in (2021) kano sporcularıyla yaptığı çalışmada milli sporcu olanların daha fazla özgüven duygusuna sahip olduğu bulunmuştur. Adeyeye ve ark. (2013) yaptıkları bir çalışmada, milli sporcuların iç özgüven düzeylerinin genellikle daha yüksek

olduğunu göstermişlerdir. Başarı algısı ölçeği toplam puanı ve ego yönelim alt boyut puanları incelendiğinde, milli sporcuların milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür. Görev yöneliminin genellikle milli sporculuk durumuyla ilişkilendirilmediği belirtilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma milli sporculuk durumunun oryantiring sporcularının özgüven ve başarı algısı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Literatürde bu konu ile ilgili farklı branşlarda yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu araştırmamızı desteklemektedir. Oryantiring sporcularıyla ilgili milli olma durumuna göre yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlar oryantiring branşı adına milli olup olmama açısından literatüre katkı sağlanmıştır. Oryantiring sporcularıyla ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların, bu ilişkileri daha kapsamlı bir şekilde anlamak için geniş bir katılımcı yelpazesi ve farklı değişkenlerin göz önünde bulundurulmasına odaklanması önem arz etmektedir.

Katılımcıların aktif spor yılına göre özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait anova testi sonuçları incelendiğinde özgüven, dış özgüven ve ego yönelim puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan tukey posthoc testine göre 8-11 yıldır aktif spor yapan sporcuların özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir, 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 4-7 yıldır aktif spor yapan sporcuların dış özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların dış özgüven puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir. 12 ve üzeri yıldır aktif spor yapan sporcuların ego yönelim puan ortalaması 1-3 yıldır aktif spor yapanlardan yüksektir.

Emniyet'in (2021) kano sporcularıyla yaptığı çalışmada branş sporu yapma süresi ile güven boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Işık'ın (2018) futbolcuların güven düzeyleriyle ilgili yaptığı çalışmada yapılan spor yılı ile kendine güven arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ford, Ward, 86 Hodges ve Williams'ın (2009) yaptığı araştırmada başarılı bir futbol performansı için uzun süreli çalışmaların başarıyı arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Özellikle küçük



yaşlardan itibaren yapılan çalışmaların başarı kazanmada etkili olduğu belirlenmiştir. Yılmaz ve Kırımoğlu (2020) oturarak voleybol oyuncularıyla yaptıkları araştırmada branş sporu yapma süresiyle iç güven, dış güven ve genel özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. İlhan, Göktepe ve Ergün'ün (2021) tenisçilerle yaptıkları çalışmada spor yapma yılı ile özgüven duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür taramasında bulgularımızı genel olarak destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalar bulunmaktadır. Oryantiring sporunda harita okumanın çok önemli bir etkisi olduğundan dolayı, aktif spor yılı ilerleyen sporcularda daha fazla harita ve arazi görmesi sebebiyle harita okuma becerisinin artmasıyla beraber, başarı algısı ve özgüven düzeyinin artması ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların özgüven, başarı algısı ve alt boyut puanlarına ait pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde başarı algısı ile özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki ( $r=,422$   $p=,000$ ), başarı algısı ile iç özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,381$ ,  $p=,000$ ), başarı algısı ile dış özgüven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,orta düzeyde ilişki ( $r=,412$ ,  $p=,000$ ), Özgüven ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,358$ ,  $p=,000$ ), Özgüven ile ego yönelim arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ,zayıf ilişki ( $r=,367$ ,  $p=,000$ ) bulunmaktadır.

Literatürdeki bazı çalışmalar, Tokdemir'in (2011) sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri ile ilgili yaptığı çalışmada kendine güvenen insanların sporda daha fazla başarı düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Spor psikolojisi literatüründe kendine güvenin spor performansı ve spor başarısı üzerinde önemli bir faktör olduğundan bahsedilmiştir. Bandura (2006), kendilerine ve yeteneklerine inanmayan kişilerin yaşadıkları zorluklar karşısında çaba göstermeden mücadeleyi bıraktıklarını vurgulamıştır. Yoğun çaba gerektiren sporlarda bu durumun başarıyı da etkileyeceği düşünülmektedir. Araştırmalardan elde edilen bilgilerin genel olarak yapılan çalışmamız ile uyumlu olduğu ve literatürü desteklediği bulunmuştur. Özgüven düzeyi yüksek olan sporcuların daha fazla pozitif düşüncelere odaklandığı, stres altındayken bile daha sakin oldukları görülmektedir. Bundan dolayı kendilerine güvenen sporcuların başaracaklarına dair duydukları inançları daha yüksek olacaktır (Ekinci vd.,

2014). Kazak, Morali ve Doğan (2004), görev yöneliminin içsel motivasyonu arttırdığını bulmuşlardır. Dış güven boyutu arttıka görev yönelimi de artmaktadır. Ego yöneliminin dışsal düzenleme boyutunu arttırdığını bulmuşlardır. Dış güven boyutu arttıka ego yönelimi de artmaktadır. Duda'nın (2005) yaptığı çalışmada ego yönelimli sporcuların kendi üstün yeteneklerine çok inandıkları ve başarılarının nedenlerini nadiren şans faktörü ile açıkladıkları görülmüştür. Sporcular çoğunlukla başarılarını kendi sahip oldukları yeteneklerle açıklama eğilimindedirler. Gökkaya'nın (2017) boksrlerde yaptığı çalışmada sportif zgven leğinden alınan puanlar ile başarı algısı leğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Boksrlerde zgven arttığında başarı algısının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi müsabaka anında kendine güveninin zamanla gardının düşmesine sebep olduğu ve başarı algısının düştüğü varsayılmıştır.

Literatür taramasında genel olarak çalışmamızı destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Özellikle, sporcunun kişisel özellikleri, motivasyonları ve yetenekleri gibi faktörlerin, bu ilişkiyi şekillendirmede önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, sporcunun psikolojik durumunu etkileyen faktörlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi ve gelecekteki çalışmalarda bu değişkenlerin dikkate alınması önemlidir. Bu, sporcunun psikolojik sağlığını ve performansını desteklemek için daha etkili stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.

Başarı algısı ile zgven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki: Bu sonuç, başarı algısı ile zgven arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani, sporcuların başarı algısı arttıka zgven düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Başarı algısı ile i zgven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, zayıf ilişki: Bu bulgu, başarı algısı ile i zgven arasında zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, sporcuların başarı algısı arttıka i zgven düzeyleri de artmaktadır, ancak bu ilişki, orta düzeyde değil daha zayıf bir bağlantıya işaret etmektedir.

Başarı algısı ile dış zgven arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki: Bu bulgu, başarı algısı ile dış zgven arasında pozitif ve orta

düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, sporcuların başarı algısı arttıkça dışa dönük özgüven düzeyleri de artmaktadır.

Özgüven ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, zayıf ilişki: Bu sonuç, özgüven ile görev yönelimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ancak bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani, sporcuların genel özgüven düzeyleri arttıkça görev yönelimlerinin de hafifçe arttığı görülmektedir.

Özgüven ile ego yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, zayıf ilişki: Bu bulgu, özgüven ile ego yönelimi arasında pozitif ve zayıf bir ilişki olduğunu gösterir. Yani, sporcuların genel özgüven düzeyleri arttıkça ego yönelimleri de hafifçe artmaktadır.

Bu bulgular, başarı algısı, özgüven ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin varlığını ve gücünü gösterirken, bu ilişkilerin şiddeti ve doğası hakkında da detaylı bilgi sağlar. Bu sonuçlar, sporcunun psikolojik yapıları ve performansı üzerindeki etkilerini anlamak için değerli bir perspektif sunmaktadır.

## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Oryantiring sporcularında başarı algısı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin (yaş, cinsiyet, koşu kategorisi, milli sporcu olma durumu ve aktif spor yılı) değişkenleri açısından değerlendirildiğinde; Yaş değişkenine göre özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yaşı küçük olan katılımcıların özgüveni yaşı büyük olan katılımcılara oranla daha yüksektir. Cinsiyet ve koşu kategorisine göre özgüven ve başarı algısı düzeylerinde anlamlı farklılık yoktur. Milli sporcu olma durumuna göre özgüven ölçeği alt boyutlarının tümünde ve başarı algısı ölçeği ego yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Spor yılına göre, özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutunda, başarı algısı ölçeğinde ise; ego yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık mevcuttur. Uzun yıllar spor yapanların daha kısa süre spor yapanlara göre özgüven ve başarı algısı daha yüksek bulunmuştur. Özgüven ve başarı algısı ölçekleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özgüveni yüksek olanların başarı algısı da yüksek bulunmuştur.

### A. Öneriler;

1. Bu araştırma Ankara ilindeki aktif 18-24 yaş arası oryantiring sporcuları ile sınırlandırılmıştır. Örneklem grubunun genişletilmesi daha fazla sporcuyla araştırma yapılması literatüre daha fazla katkı sağlayabilir.

2. Milli sporcu olma ve aktif spor yılı fazla olan bireylerin özgüven ve başarı algılarının yüksek olduğu çalışmalar ile desteklenmektedir. Bu sebepten dolayı milli sporcu olmayan, spora yeni başlayan veya sedanter bireylerin özgüven ve başarı algısının farkındalığının erken yaşta oluşturulması sağlamak için, antrenörlerin, aile bireylerinin, öğretmenlerinin bilgilendirilip (Seminer, makaleler, vb.) kişilerin özgüven ve başarı algısının erken yaşta oluşması sağlanabilir.

3. Koşu kategorilerine göre başarı algısı veya özgüven ile ilgili literatürde çalışmaya rastlanmamıştır. Spor branşlarında her kategorinin kendi zorluk derecesi vardır. Kategorilerde yaş, fiziksel durum, kilo, mesafe, sıklet ve daha fazla değişkenler olabilir. Sporcuların sadece spor dalına göre değil, spor dallarında ki kategorilere göre başarı algısı ve özgüven düzeyi incelendiğinde literatüre daha geniş daha kapsamlı ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bu sayede alt yaş kategorilerinde ki veya alt seviye kategorilerinde ki sporcularının başarı algısı ve özgüven düzeyi yüksek sporcular olarak gelişim gösterebilir.

4. Literatürde oryantiring sporuyla ilgili çok sayıda çalışma olmasına rağmen, bu iki konunun çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Oryantiring sporuyla ilgili farklı konuların gündeme gelebilmesi için farklı konu başlıklarıyla yapılacak araştırmalar oryantiring sporundaki farklı psikolojik süreçlerin performans ve başarı üzerinde ki görülmeyen noktaları ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Bu nedenle daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## VII. KAYNAKLAR

### KİTAPLAR

- AÇAK M (2006). **Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı**. Birinci baskı. Morpa Yayınları, İstanbul
- AFYON YA (1997). **Beden Eğitimi ve Spor Tarihi**. Damla Ofset Matbaacılık, Konya.
- AKAGÜNDÜZ, N. (2006). **İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı**. İstanbul: Ümraniye Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- AMMAN MT (2000). **Spor Sosyolojisi. Sporda Sosyal Bilimler**. Çeviren: İkizler C, Alfa Yayınları, İstanbul.
- ARACI H (2001). **Okullarda Beden Eğitimi**. İkinci baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; Sayfa: 6-20.
- ARACI, H. (2006). **Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- ARACI, H. VE ARACI Ş. (2014). **Spor bilimleri öğretimi**. Grafiker Yayınları, Ankara, 1732 s.
- ARMAĞAN İ (1982). **Sporun Toplum Bilimsel Temelleri**. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, İzmir; Sayfa: 36.
- BANDURA, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman.
- BİLGE N (1988). **Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi**. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara; Sayfa: 17-36.
- CÜCELOĞLU, D. (2005). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- DEMİRHAN, G. (2006). **Spor eğitiminin temelleri**. Spor Yayınevi ve Kitapevi Bağırhan Yayınevi, Ankara, 320 s.

- DENİZ, E., KARAMAN, G., BEKTAŞ, F., YONCALIK, O., GÜLER, V., KILINÇ, A. VE ATEŞ, A. (2012). **Çocuklarda oryantiring eğitimi**. Ankara: Kültür Ajans Yayınları.
- DUDA, J. L. (2005). **Motivation in sport**: The relevance of competence and achievement goals. In AJ Elliot CS Dweck, Handbook of competence and motivation (p.318- 335). New York: Guildford Publications.
- ELGİN, C. K. (2010). **Be Expert With Map and Compass..** John Wiley and Sons, Inc. Björn Kjell Ström Revised and Updated, 151.
- FELTZ , 1994; Mahoney ve Avenier, 1977; Vealey, 1999; Woodman ve Hardy, 2003.
- FİŞEK K (1998). **Türkiye’de ve Dünyada Spor Yönetimi**. Bağırhan Yayınları, Ankara.
- FİŞEK, K. (1998). **100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi**. Gerçek Yayınevi, İstanbul.
- GROSS, J.J AND THOMPSON, R.A (2007). **Emotion Regulation: Conceptual Foundations**. J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation içinde (s.3-26). NY: Guilford.
- GÜNEY, S. (2011). **Örgütsel Davranış**. İstanbul: Nobel.
- İNAL A. (2013). **Futbolda eğitim ve öğretim**. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- İNAL AN (2000). **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**. Üçüncü baskı. Desen Ofset Matbaacılık, Konya.
- KALE R, ERSEN E (2003). **Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş**. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, S. (1991). **Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları**. Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları, Ankara, 97 s.
- KARASAR, N. (2001). **Bilimsel araştırma yöntemi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KONTER, E. (2003). **Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler**. İzmir: Dokuz Eylül yayınları.

- KUL, M. (2017). **Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki sorunları ve performanslarına etkileri**. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, 971-996 s.
- MCMİLLAN, J. H. (2000). **Educational Research: Fundamentals for the Consumer**. New York: Addison Wesley Longman Inc.
- MORAN, A. (2004). **Sport and Exercise Psychology**. A Critical Introduction. New York: Roudledge.
- ROBİN S. VEALEY, MELİSSA A. CHASE, ROBİN COOLEY (2017). **“Developing Self-Confidence in Young Athletes.”** Sport Psychology for Young Athletes, eBook ISBN 9781315545202
- TAMER, K. VE PULUR, A. (2001). **Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri**. Ankara: Kozan Ofset Matbaacılık.
- YAVUZER, H. (2002). **Çocuk Psikolojisi**, 22.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

## **DERGİLER**

- ADEYEYE, F.M., VİPENE, J.B., ASAK, D.A. (2013). “The Impact Of Motivation On Athletic Achievement: A Case Study Of The 18th National Sports Festival, Lagos, Nigeria.” **Savap International Journal**, Vol.4, No.5, 378-383
- AKIN, A. (2007). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2.165-175.
- ALDAO, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. **Perspectives on Psychological Science**, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- ALDAO, A. AND NOLEN-HOEKSEMA, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. **Behaviour Research and Therapy**, 50 (7-8), 439-501.
- BAİRNER, A. (2003). ‘Political Unionism and Sporting Nationalism: An Examination of the Relationship Between Sport and National Identity



Within the Ulster Unionist Tradition'. Identities: **Global Studies in Culture and Power**, 10: 517-535

BALCIOĞLU B, ÖZBEK A, SUNGUR N, SİVRİKAYA K, TEKİN A. (2005). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin değer sistemleri ve sorun çözmedeki yeterliliklerinin incelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 7(1), 91-99.

BANDURA A. (2006). Toward a psychology of human agency. Perspectives on Psychological Science, 1(2): 164-180. [**Electronic Journal**], <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura2006PPS.pdf>.

BANDURA A. (2006). Toward a psychology of human agency. **Perspectives on Psychological Science**, 1(2), 164-180.

BARİOLA, E., HUGHES, E. K., VE GULLONE, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. **Journal of Child and Family Studies**, 21(3), 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>

BARTON, J., SANDERCOCK, G., PRETTY, J., and WOOD, C. (2015). The effect of playground- and nature-based playtime interventions on physical activity and self-esteem in UK school children. **International Journal of Environmental Health Research**, 25(2), 196–206. <https://doi.org/10.1080/09603123.2014.915020>

BAŞ, H., ve CENGİZ, E. (2016). "Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Oryantiring Sporcularının Özgüven Düzeylerine Yönelik Bir Araştırma: Uzunlamasına Bir Çalışma." **Spor Bilimleri ve Tıp Dergisi**, 14(2), 78-94bökkaya.

BAŞ, M. VE CENGİZ, R. (2016). Evaluation of orienteering athletes' decision making strategies for some variables. **International Journal of Sport Culture and Science**, 4 (2), 477-489.

BAŞOĞLU, S. (2018). " Patika Oryantiring Sporuna Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi." **Oryantiring Araştırmaları Dergisi**, 42(1), 15-30.

- BAŞOĞLU, U. D. (2018). Patika Oryantiring Sporuna Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 3(1), 31-39.
- COATSWORTH, J.D., CONROY, D.E. (2006) ." Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects." **Psychology of Sport and Exercise**, 7(2), 173-192
- COLE, P.M., MARTİN, S.E. AND DENNİS, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. **Child Development**, 75(2), 317-333.
- CRUST, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 5, 270-290. doi: 10.1080/1612197X.2007.9671836
- ÇELİK, Z. VE A. PULUR, (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları [Özel Sayı]. **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 115-121.
- DARST PW, PANGRAZİ RP (2009). Dynamic Physical Education For Secondary School Students. Sixth edition. **CA: Pearson Education**, San Francisco.
- DENİZ, GÜLSEN, K., BEKTAŞ, F. ve O.YONCALIK. (2012). Çocuklara oryantiring eğitimi. **Kültür Ajans**. <https://docplayer.biz.tr/> adresinden erişildi.
- DZANKİC, D. (2012). "Sportizenship: The Complex Links Between Citizenship, Sports And National Identity." **Citizenship in Southeast Europe**
- ECCLES, D. W., WALSH, S. E. and INGLEDEW, D. K. (2006). Visual attention in orienteers at different levels of experience. **Journal of Sports Sciences**, 24(1), 77–87. doi:10.1080/02640410400022110
- EKİNCİ, N. E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANOGĞLU, G. VE ÜSTÜN, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. **Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, 1(1), 36-42.

- EKİNCİ, N. E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANOĞLU, G. VE ÜSTÜN, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42
- ELDELEKLİOĞLU, J. (2004). Çocuklarda Özgüven Gelişimi. **Gazi Üniversitesi: Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2 (24), 111-121.
- FETTAH, Ö., EMAMVİRDİ, R., ve ÇOLAKOĞLU, F. F. (2022). Oryantiring Sporcularının Sabahçıl-Akşamcıl İstikrar Seviyeleri ve Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. **Journal of Global Sport and Education Research**, 5(2), 43-56.
- FORD, P. R., WARD, P., HODGES, N. J., VE WILLIAMS, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. **High Ability Studies**, 20(1), 65-75.
- FRÖBERG, A., RAUSTORP, A., PAGELS, P., LARSSON, C. and BOLDEMANN, C. (2017). Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden. *Acta Paediatrica*, **International Journal of Paediatrics**, 106(1), 135–141. doi:10.1111/apa.13551
- GÖKKAYA, N. (2017). "Boks Milli Takımı Üzerinde Yapılan Çalışma: Başarı Algısı Ölçeği, Ego Yönelimi ve Görev Yönelimi Alt Boyutları Açısından Yaşa Bağlı Farklılıklar." **Spor Psikolojisi Dergisi**, 24(3), 112-128.
- GRABER, K. C., WOODS, A. M. AND CASTELLİ D. M. (2007). Setting the stage - research into physical activity relationships and children's progress toward achievement of the national standards. **Journal of Teaching in Physical Education**, 26, 338-349.
- GREEN, S., VE BAKER, B. (2011). Parents' emotion expression as a predictor of child' s social competence: Children with or without intellectual disability. **Journal of Intellectual Disability Research**, 55(3), 324-338. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01363.x>

- GREENBERG, J., AND J. ARNDT. (2011). *Terror management theory*. In *The Handbook of Theories of Social Psychology*, 398-415. Los Angeles, CA: **Sage**.
- GREENBERG, L. S. (2004). Emotion – focused therapy. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 11, 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- GREENBERG, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. **The Journal of Lifelong Learning Psychiatry**, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2(3), 271-299.
- GROSS, J. J. VE JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85(2), 348.
- GROSS, J. J., RICHARDS, J. M., VE JOHN, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. İçinde D. K. Snyder, J. Simpson, and J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (ss. 13-35). **American Psychological Association**. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11468-001>
- GROSS, J. J., SHEPPES, G. AND URRY, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). **Cognition and emotion**, 25(5), 765-781.
- GROSS, J. J., VE JAZAÏERİ, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. **Clinical Psychological Science**, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- HOLLAND MJ., WOODCOCK C., CUMMING J. VE DUDA JL. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, 4, 19-38.

- IŞIK U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanslarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. **Spor Eğitim Dergisi**, 2(3), 26-35.
- IŞIK, U. VE CENGİZ, R. (2018). Doğa kulüplerine üye bireylerin zaman yönetimi ve karar verme stillerinin incelenmesi. **Spormetre**, 16(2), 25-35.
- İLHAN A., GÖKTEPE B. VE ERGÜN K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi. **Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi**, 3(2), 79- 84
- İMAMOĞLU, A., İMAMOĞLU, M. VE UYSAL, A. (2018). Nevşehir’de Oryantiring Spor ve Oryantiringin Doğaya Etkisi. **Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi**, 8 (2), 217-230.
- İME, Y, KALI SOYER, M. VE KESKİNOĞLU, M. Ş. (2020). Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. **OPUS International Journal of Society Researches Eğitim ve Toplum Özel sayısı**, 5995-6013.
- JONES, G., HANTON, S. VE CONNAUGHTON, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. **The Sport Psychologist**, 21, 243-264.
- JUHAS, I., BACANAC, L. VE KOZODEROVIĆ, J. (2016). The most common errors in orienteering and their relation to gender, age and competition experience. **Physical Education and Sport**, 14 (2), 211-226.
- KAYA, D.G., GÜNAY, M (2020). ‘‘Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ **Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 18 (3),62-72.
- KAZAK Z, MORALI S, DOĞAN B. (2004). Sporcuların güdusel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: Hedef yönelimi, sportif yeterlilik ve yaşam doyumunu. **Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Performans Dergisi**, 10(3), 27-34

- KESKİN, H. K. VE YAPICI, Ş. (2008). Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri. **Kuramsal Eğitimbilim Dergisi**. 1(1): 20-32.
- KOOLE, S. L., VE ROTHERMUND, K. (2011). “I feel better but I don’t know why”: The psychology of implicit emotion regulation. **Cognition and Emotion**, 25(3), 389-399. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.550505>
- KUŞ A (1993). İlk ve ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spora bakış zihniyetinin değişmesi gerekliliğinin önemi. **Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu**, Manisa, 16–18 Aralık 2003, 73.
- LEARY, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. **European review of social psychology**, 16(1), 75-111.
- LEVY, A. R., NICHOLLS, A. R. VE POLMAN, C. J. (2010). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport**, 21, 721-729.
- MACHOWSKA-KRUPA, W., and CYCH, P. (2023). Differences in Coordination Motor Abilities between Orienteers and Athletics Runners. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 20(3), 2643. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032643>
- MACK, GM. VE RAGAN, GB. (2008). Development Of The Mental, Emotional, And Bodily Toughness Inventory In Collegiate Athletes And Nonathletes. **Journal Of Athletic Training**, (43) 2, 125-132.
- MACQUET, A. C., ECCLES, D. W. and BARRAUX, E. (2012). What makes an orienteer an expert? A case study of a highly elite orienteer’s concerns in the course of competition. **Journal of Sports Sciences**, 30(1), 91–99. doi:10.1080/02640414.2011.617774
- MORRIS, A. S., CRİSS, M. M., SİLK, J. S., VE HOULTBERG, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and

adolescence. **Child Development Perspectives**, 11(4), 233-238.  
<https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

MUÑOZ-NIETO, A., RODRÍGUEZ-GONZÁLVEZ, P., GONZÁLEZ-AGUILERA, D. and MANCERA-TABOADA, J. (2013). New insights into the concept of orienteering maps. **Cartographic Journal**, 50(1), 91–97. doi:10.1179/1743277412Y.0000000006

NAPOLÍ, V. , KILLBRIDE, J. M. AND TEBBS, D. E. (1992). Adjustment And Growth In A Changing World, (Forth Edition), **West Publishing Company**, Usa.

ÖZBEK, R. (2007). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etmelerinde kişisel, ekonomik ve sosyal faktörlerin etkililik derecesine ilişkin algıları. **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 17 (1): 145-159.

ÖZEN, G., ÖLÇÜCÜ, B., ÖZEN, Ş., DEMİREL, N. (2014) Spor Eğitiminde Dağ Tırmanışı Antrenmanı ve Zirve Tırmanışının Öz-Etkililik Düzeyine Etkisi **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2 (3):131-136

PESCE, C., CEREATTI, L., CASELLA, R., BALDARI, C. and CAPRANICA, L. (2007). Preservation of visual attention in older expert orienteers at rest and under physical effort. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 29(1), 78–99. doi:10.1123/jsep.29.1.78

PULUR, A. VE AKCAN, İ. O. (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2(1), 53-61.

REPETTI, R. L., TAYLOR, S. E., VE SEEMAN, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. **Psychological Bulletin**, 128(2), 330-366.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>

RONKAINEN, N. J., RYBA, T. V., and NESTI, M. (2013). ‘The engine just started coughing!’ — Limits of physical performance, aging and career continuity in elite endurance sports. **Journal of Aging Studies**.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2013.09.001>

- ROOS, L., TAUBE, W., ZUEST, P., CLÉNIN, G. E., and WYSS, T. R. (2015). Musculoskeletal Injuries and Training Patterns in Junior Elite Orienteering Athletes. **BioMed Research International**, 2015, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2015/259531>
- SORENSEN, S., JARDEN, A. VE SCHOFIELD, G. (2016). Lay Perceptions of Mental Toughness: Understanding Conceptual Similarities and Differences between Lay and Sporting Contexts. **International Journal of Wellbeing**, 6(3), 71-95.
- THOMPSON, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- ULUIŞIK V (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Sınıf ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. **Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi**, 2(2), 20-27.
- VEALEY R. S. VE CHASE M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T.S. Horn, (Ed.), **Advances in Sport Psychology** (pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WEINBERG, S. VE GOULD, D. (2015). Introduction to psychological skills training. *Foundations of sport and exercise psychology*. **Champaign**. IL: Human Kinetics, 247-271.
- YILMAZ A. VE KIRIMOĞLU H. (2020). Oturarak voleybol oyuncularının özgüven düzeylerinin tespiti. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 28(1), 288-294.
- ZHANG, S. and ZENG, J. (2018). **Discussion on the form and characteristics of orienteering in colleges and universities**, 238(Sser), 213–215. doi:10.2991/sser-18.2018.44
- ZUDDAS, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation? **European Child and Adolescent Psychiatry**, 21(6), 297-299. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0283-8>



## TEZLER

- ACAR, N. E. (2021). Kısa ve uzun interval antrenmanlarla ısınmanın oryantiring sürat parkurunda performans parametrelerine akut etkisi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- AKSIN, K. (2008). Oryantiring sporunda kent içi organizasyonlar üzerine bir araştırma (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ARAZOĞLU, M. (2022). Elit oryantiring sporcularının fiziksel ve zihinsel test parametrelerinin yarışma sonuçları ile karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- ATAKURT, E. (2018). Oryantiring sporcularının bilişsel becerilerinin sürat ve hafıza oryantiring parkur performansına etkisi. yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- BAYTAŞ, M. (2021). Orta öğretim düzeyi işitme engelli öğrencilerde oryantiring eğitiminin bilişsel ve motor beceriler üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- ÇAKIRLI, N. (2017). Anne- Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları İle 5-6 Yaş Aralığındaki Çocukların Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Kuzey Kıbrıs
- ÇETİNKAYA, C. (2011). Beden eğitimi derslerinde yürütülen sekiz haftalık oryantiring çalışmalarının görsel reaksiyon zamanına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- EMNİYET, O. T. (2021). Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- GÖLGELİ, T. (2020). Oryantiring sporunda rota özelliklerinin karar vermeye etkisi üzerine bir durum çalışması. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Bilişsel Bilimler Bölümü, Ankara.
- İREZ SG (2012). Fiziksel etkinlik kartları uygulamasının ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite düzeyleri ders İçerikleri ve öğretmen davranışları üzerine etkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KALEMOĞLU, Y. (2011). Türkiye ve İngiltere'deki ilköğretim beden eğitimi dersi öğretim programlarının öğretmen görüşlerine göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. Doktora Tezi (yayımlanmamış), GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, 296 s.
- KARACA, F. (2008). Oryantiring uygulamalarının ilköğretim programlarındaki fonksiyonelliği. yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KARAHAN, D. S. (2021). Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Sorumluluk Duygusu ve Başarı Algısının İncelenmesi (BJK Futbol Okulları Örneği). Beden Eğitimi ve Spor Bilim Uzmanlığı Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- KARANFİLCİ M (2000). Alıştırma ve eşli öğretim yöntemlerinin futbol tekniklerinin öğretimine etkisi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KAYA, S. (2020). Eğitimde kullanılan oryantiring etkinliklerinin eğitimciler ve branş öğretmenleri tarafından farklı dersler kapsamında uygulanma sürecinin incelenmesi. yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- KAZAK ÇETİNKALP, Z. (2009). Sporda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.

- KOTAN, E. (2001). Orienteering'in Tarihi ve Günümüzde Antrenörler İçin Kapsamlı Orienteering Eğitiminin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- KÖKSAL, (2017). Ergen basketbolcularda anne-baba ilgilenim düzeyleri ile benlik saygısı ve başarı algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- PEKE, K. (2020). Oryantiring sporcularının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- SALİM, E. (2018). Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- ŞENGÖR, Ç. (2018). 11-13 Yaş grubu öğrencilerde oryantiring eğitiminin uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygıya etkisinin incelenmesi. yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- TANRIKULU, M. (2010). Kaynaştırma ortamlarında Öğrenim Gören 9. Sınıf Total Görme Engelli Öğrencilere Harita Bilgisinin Öğretimi (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- TOKDEMİR, C. (2011). Sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri: Türk futbol tarihinin başarılı milli futbolcularının görüşleri. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- TÜRKMEN, M. (2005). Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (İzmir-Manisa örneği) (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

## **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION (2022). About orienteering. <https://orienteering.sport/orienteering/> adresinden erişilmiştir.

TDK. (2022). Güncel Türkçe Sözlük, <http://www.tdk.gov.tr/>

## **DİĞER KAYNAKLAR**

SYER, J. VE CONNOLLY, C. (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi. s. 46-48.

## **EKLER**

**Ek-1.**Kişisel Bilgi Formu

**Ek-2.** Özgüven Ölçeği

**Ek-3.** Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu

**Ek-4.** Etik Kurul Onayı

**Ek-5.** Ölçek izin

**Ek-1.Kişisel Bilgi Formu**

**1. Yaşınız kaç. (18-24 yaş arası geçerlidir.)**

1.  18 2.  19 3.  20 4.  21 5.  22 6.  23 7.  24

**2. Cinsiyetiniz**

1.  Kadın

2.  Erkek

**3. Hangi kategoride koşuyorsunuz.**

1.  18 2.  20 3.  21

**4. Milli sporcu musunuz?**

1.  Evet

2.  Hayır

**5. Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz.**

1.  1-3

2.  4-7

3.  8-11

4.  12 ve üzeri

## Ek-2. Özgüven Ölçeği

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

İç öz-güven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32

Dış öz-güven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33

### **Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi**

Öz-güven Ölçeğindeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.



**Ek-3. Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu**

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.	5	4	3	2	1
Spor yaparken, belirgin bir biçimde üstün olduğum zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, çok çalıştığım/emek verdiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, belirgin bir biçimde kişisel gelişim gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, kazandığım zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					
Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.					

### Değerlendirme:

Her alt ölçek için kişinin puanı: İlgili alt ölçekten elde edilen toplam puanın alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur.

Maddeler		
4	Görev yönelim	
5		
7		
8		
9		
12		
1		Ego yönelim
2		
3		
6		
10		
11		

**Ek-4. Etik Kurul Onayı**

**Evrak Tarih ve Sayısı: 02.02.2023-76330**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-76330  
Konu :Etik Onayı Hk.

02.02.2023

Sayın ENES CEYLAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 26.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.  
Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sencer GİRGİN  
Müdür Yardımcısı

# Ek-. Ölçek İzin.



**Enes Ceylan**

Sayın Ahmet Bey, Ben Enes CEYLAN İstanbul Aydın Üniversitesinde Beden Eğitimi Bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. "18-24 YAŞ ARASI SPORCULARDA ORYANTİRİNG SPO



**AHMET AKIN** <ahmet.akin@medeniyet.edu.tr>

Alıcı: ben

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Gönderen: Enes Ceylan <ceylanenes@gmail.com>

Gönderildi: 11 Aralık 2022 Pazar 11:59

Kime: AHMET AKIN

Konu: Özgüven ölçeği kullanım izni

\*\*\*

E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2020

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



← Yanıtla

→ Yönlendir

## Başarı Algısı Envanteri Gelen Kutusu x



**Zişan Kazak** <fzisankazak@gmail.com>

Alıcı: ben ▼

Sevgili Enes,  
Ölçüm aracı ile ilgili bilgiler ektedir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

--



**EGE** Üniversitesi

[www.ege.edu.tr](http://www.ege.edu.tr)

**Prof. Dr. Feride Zişan KAZAK**

*Faculty of Sport Sciences*

*Department of Physical Education and Sports*

*E.U. Dean of Students*

<https://avesis.ege.edu.tr/f.zisan.kazak>

[https://www.instagram.com/zisan\\_kazak/](https://www.instagram.com/zisan_kazak/)



## **ÖZGEÇMİŞ**

**Ad-Soyad:** Enes CEYLAN

### **Öğrenim Durumu**

**Lisans:** Sakarya Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği 2013-2017

**Lise:** Fatih Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi

### **Mesleki Deneyim**

**MSÜ KARA HARP OKULU:** Beden Eğitimi Öğretmeni

2018 – Devam ediyor.