



**10-14 YAŞ GRUBU ORYANTİRING SPORCULARININ
OYUNSALLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
YARIŞMA PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Harun İşler

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

ŞUBAT 2024

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1(bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Harun

Soyadı : İşler

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : 10-14 Yaş Grubu Oryantiring Sporcularının Oyunsallık ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yarışma Performansına Etkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation Of The Playfulness and Psychological Endurance Levels Of 10-14 Age Group Orienteering Athletes On Competition Performance

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı : Harun İŞLER

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Harun İşler tarafından hazırlanan “10-14 yaş grubu oryantiring sporcularının oynusallık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yarışma performansına etkisinin incelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof.Dr. Muhsin Hazar

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof.Dr. İlyas Okan

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç.Dr. Yeşim Karaç Öcal

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yozgat Bozok Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: .../.../.....

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof.Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Başta Yüksek Lisans öğrenimim boyunca, benden bilgisini, becerisini, tecrübesini, ayrıca desteğini esirgemeyen tez danışmanım Prof.Dr. Muhsin HAZAR'a, her türlü desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Nasuh Evrim ACAR olmak üzere, bütün hocalarıma ve komutanlarıma teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Beni yetiştiren, bugünlere gelmemde emeği büyük olan aileme, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Ayşe'ye sonsuz teşekkür ederim.

**10-14 YAŞ GRUBU ORYANTİRİNG SPORCULARININ
OYUNSALLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
YARIŞMA PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**
(Yüksek Lisans Tezi)

Harun İşler
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Şubat 2024

ÖZ

Sporcunun harita okuma ve rota planlama becerisinin yanında arazi koşullarına dayanabilmesi için arazide hareket edebilme ve psikolojik dayanıklılık becerilerini en iyi şekilde kullanmayı gerektiren oryantiring sporu, haritada işaretlenmiş hedefleri sırasıyla arazide en kısa sürede bulma oyunudur. Oryantiringi diğer sporlardan ayıran en temel özelliklerinden birisi yaş ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin herkesin yapabilmesidir. Oryantiring sporunun yapan kişilerin fiziksel aktivite içeren oyunları seviyor ve oynuyor olmasının yanı sıra psikolojik olarak dayanıklılığı yüksek olmasının yarışma sonuçlarına olumlu yönde etkileyeceği değerlendirilmektedir. Literatür taramasında, oryantiringçilerde zihinsel antrenman-performans ilişkisi incelenmiş, kendi çalışmamda oryantiringçilerde oynusallık-performans ilişkisi incelenmiş, oryantiringçilerde oynusallık düzeyi ile psikolojik dayanıklılığın aynı anda performansa etkilerinin incelendiği herhangi bir çalışma

yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, çalışma ile 10-14 yaş grubu oryantiring sporcularının oyunsallık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yarışma performansları arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırma evreni 10-14 yaş grubu oryantiring sporcularından kolayda örnekleme ile seçilen 80 erkek, 105 kadın olmak üzere toplam 185 sporcudan oluşturulmuştur. Katılımcıların oyunsallık düzeylerini belirlemek amacıyla Hazar (2014) tarafından geliştirilen “10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği”, psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek maksadıyla Bulut, Doğan, Altundağ (2012) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları alınmıştır. Verilerin analizi sürecinde normallik düzeylerine bakılarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem T testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Katılımcıların yarışma puanı ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki analiz bulguları katılımcıların yarışma puanındaki değişimin oyunsallığı ve psikolojik dayanıklılığı farklılaştırdığı yönündedir. Bu doğrultuda oyunsallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutları yarışma puanıyla farklılaşmaktadır. Oyun isteği alt boyutunda 3 bin puan üzeri alan katılımcılar en yüksek oyun isteği puanı sergilerken, risk alma alt boyutunda ise 2 bin ila 3 bin aralığında yarışma puanı elde eden katılımcılar en yüksek risk alma düzeyini ortaya koymuşlardır. Bu alanda gelecekte daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulacağı değerlendirilmektedir.



Anahtar Kelimeler : Oryantiring, Oyunsallık, Psikolojik Dayanıklılık, Performans

Sayfa Adedi : XV+94

Danışman : Prof.Dr. Muhsin HAZAR

**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PLAYFULNESS AND
PSYCHOLOGICAL ENDURANCE LEVELS OF 10-14 AGE GROUP
ORIENTEERING ATHLETES ON COMPETITION PERFORMANCE**

(M.S. Thesis)

Harun İşler

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

February 2024

ABSTRACT

In addition to the athlete's map reading and route planning skills, orienteering sport, which requires the athlete to use the skills of mobility and psychological endurance in the best way in order to withstand the terrain conditions, is the game of finding the targets marked on the map in the shortest time on the terrain respectively. One of the most basic features that distinguishes orienteering from other sports is that everyone can do it regardless of age and gender. It is evaluated that people who practice orienteering sports like and play games involving physical activity, as well as having high psychological endurance will positively affect the results of the competition. In the literature review, the relationship between mental

training and performance in orienteers was examined, the relationship between playfulness and performance in orienteers was examined in my own study, and it was determined that there was no study that examined the effects of playfulness level and psychological resilience on performance at the same time in orienteers. In this context, the study aimed to determine the relationship between playfulness and psychological resilience levels and competition performances of orienteering athletes aged 10-14 years. The research population was formed by convenience sampling method (n=185, 105 females) from orienteering athletes aged 10-14 years. In order to determine the playfulness levels of the participants, "Playfulness Scale in 10-14 Age Children" developed by Hazar (2014) and Psychological Resilience Scale developed by Bulut, Doğan, Altundağ (2012) were used. Arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions of the obtained data were taken. In the process of data analysis, skewness and kurtosis values were examined by looking at normality levels. Due to the normal distribution of the data, in addition to descriptive statistics, independent sample T test and one-way variance analysis ANOVA were used in the analysis of the data. The findings of the analysis between the competition score of the participants and their playfulness and psychological resilience indicate that the change in the competition score of the participants differentiates playfulness and psychological resilience. In this direction, the playfulness scale's sub-dimensions of playfulness and risk-taking differ with the competition score. Participants who scored over 3 thousand points in the willingness to play sub-dimension exhibited the highest willingness to play score, while participants who scored between 2 thousand and 3 thousand in the risk-taking sub-dimension showed the highest level of risk-taking. It is considered that more studies will be needed in this field in the future.

Key Words : Orienteering, Playfulness, Psychological Resilience, Performance

Page Number : XV+94

Supervisor : Prof.Dr. Muhsin HAZAR

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iv
ÖZ	v
February 2024	vii
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Oryantiring	3
Oryantiring Tanımı ve Terimleri	3
<i>Oryantiring Tanımı</i>	3
<i>Oryantiring Terimleri</i>	5
Oryantiring Tarihi	9
<i>Dünyada Oryantiring</i>	9
<i>Türkiye’de Oryantiring</i>	10
<i>Günümüzde Oryantiring</i>	10
Oryantiring Disiplinleri	15
<i>Koşarak Oryantiring</i>	15
<i>Kayak Oryantiring</i>	16
<i>Bisiklet Oryantiring</i>	17
<i>Patika Oryantiring</i>	17
Oryantiring Türleri	18

<i>Yarışma Zamanına Göre.....</i>	18
<i>Yarışma Doğallığına Göre</i>	18
<i>Yarışma Sonuçlanma Yöntemine Göre</i>	19
<i>Kontrol Noktasına Uğranması Gereken Sıraya Göre.....</i>	20
<i>Yarışmanın Mesafesine Göre.....</i>	20
<i>Çıkış Aralığına Göre</i>	21
Oryantiring Sporunun Faydaları	21
<i>Genel Faydaları.....</i>	21
<i>Kavramsal Faydaları.....</i>	22
<i>Fiziksel Faydaları.....</i>	23
<i>Sosyal ve Bireysel Faydaları</i>	24
<i>Eğitsel Faydaları</i>	26
Oyun.....	27
Oyun Kavramı.....	27
Oyun Kuramları.....	33
<i>Klasik Oyun Kuramları.....</i>	33
<i>Modern Kuramlar.....</i>	33
Oyunun Sınıflandırılması	34
Oyun Teorileri	35
<i>Psikanalitik Oyun Teorisi</i>	35
<i>Psiko-Sosyal Gelişim Teorisi.....</i>	35
<i>Bilişsel Gelişim Teorisi.....</i>	36
<i>Sosyo-Kültürel Gelişim Teorisi.....</i>	37
Oyunsallık.....	38
Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	38
Psikolojik Dayanıklılığın Ortaya Çıkışı	40
Psikolojik Dayanıklılığa Sistemik Bir Bakış Açısı	42
<i>İkili Perspektiften Sistemik Perspektife Dayanıklılık</i>	42
<i>Ekolojik Perspektife Dayanıklılık</i>	43
<i>Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık.....</i>	43

Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	44
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	45
<i>Risk Faktörleri</i>	45
<i>Koruyucu Faktörler</i>	46
<i>Olumlu Sonuçlar</i>	48
Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	48
Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireyin Özellikleri	49
BÖLÜM II	51
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	51
Oryantiring ile İlgili Araştırmalar	51
Oyunsallık ile İlgili Araştırmalar	52
Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar	52
BÖLÜM III.....	56
YÖNTEM.....	56
Araştırmanın Modeli	56
Evren ve Örneklem	56
Veri Toplanması.....	58
Yarışma Sonuçları.....	58
Oyunsallık Ölçeği	58
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	59
Verilerin Analizi.....	59
BÖLÜM IV	61
BULGULAR.....	61
BÖLÜM V.....	80
TARTIŞMA VE SONUÇ	80
KAYNAKLAR	84
EKLER.....	91
EK 1. 10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği	92
EK 2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	93

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna Yönelik Yüzde ve Frekans Dağılımları	56
Tablo 2. Ölçüm Araçlarına yönelik aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Basıklık Çarpıklık Değerleri	59
Tablo 3. OÖ ve EPD ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	61
Tablo 4. OÖ ve EPD ile Yaşanılan Şehir Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	62
Tablo 5. OÖ ve EPD ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	66
Tablo 6. OÖ ve EPD ile Spor Yaşı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	69
Tablo 7. OÖ ve EPD ile Haftalık Antrenman Saati Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	72
Tablo 8. OÖ ve EPD ile Yarışma Puanı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	74
Tablo 9. OÖ ve EPD ile Oyunsallık Derecesi Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları	76

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Göreme oryantiring haritası	4
Şekil 2. Başlangıç, kontrol noktası, varış (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	6
Şekil 3. Elektronik hedef kontrol sistemi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	6
Şekil 4. Fener (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	7
Şekil 5. Hedef bilgi kartı (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	7
Şekil 6. Hedef kontrol ünitesi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	8
Şekil 7. Yarışma alanı krokisi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	8
Şekil 8. Koşarak oryantiring	16
Şekil 9. Kayakla oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	16
Şekil 10. Bisikletle oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	17
Şekil 11. Patika oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)	18

<i>Şekil 12.</i> İnönü oryantiring haritası.....	25
<i>Şekil 13.</i> Oryantiringle ilgili oyun-1 (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu).....	32
<i>Şekil 14.</i> Oryantiringle ilgili oyun-2 (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu).....	37



SİMGELER VE KISALTMALAR

IOF: Uluslararası Oryantiring Federasyonu

TOF: Türkiye Oryantiring Federasyonu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Sporcunun harita okuma ve rota planlama becerisinin yanında arazi koşullarına dayanabilmesi için arazide hareket edebilme ve psikolojik dayanıklılık becerilerini en iyi şekilde kullanmayı gerektiren oryantiring sporu, haritada işaretlenmiş hedefleri sırasıyla arazide en kısa sürede bulma oyunudur. Doğayla iç içe yapılan, fiziksel üstünlüğün yanı sıra zihinsel üstünlüğünde öne çıktığı güçsüzün de güçlüyü yenebileceği bir spordur. Bireysel veya takım olarak ormanlık, park ve şehir içi alanda yapılmakla birlikte, yeni başlayan sporcular için açık alan ve spor salonlarında da yapılabilir. Oryantiring tarihi 19.yüzyılın sonlarında İsveç'te başlar. Oryantiring terim olarak ilk kez 1886'da bir pusula ve harita yardımıyla bilinmeyen arazilerden geçme anlamında kullanıldı. İsveç'te askeri görevliler için verilen arazide yön bulma eğitimi, ilerleyen zamanda askerlerin katıldığı bir spor yarışmasına dönüştü. Halka açık ilk oryantiring yarışması Norveç'te 1897 yılında düzenlendi (Tanrıkulu, 2011). 1970'lerde Türkiye'de başlayan oryantiring ilk olarak silahlı kuvvetlere bağlı kurumlar ve diğer kamu kurumları bünyesinde yapılmaktaydı. 1999'da İstanbul ve Ankara'da halka açık oryantiring grupları kurulmuş ve faaliyete başlamıştır. 2002 yılından itibaren Türkiye Oryantiring Federasyonu çatısı altında yarışma ve faaliyetler devam etmektedir.

Oryantiring sporu diğer sporlardan farklı olarak zorunlu takip etmesi gereken bir lideri ya da ilerlemeleri gereken rotaları yoktur. Her sporcunun bulunduğu yerden gideceği yere kadar

farklı seçenekleri bulunmaktadır. Sporcuların kendi özellikleri ile içinde oldukları arazinin şartlarını dikkate almaları ve doğru kararları kısa zamanda vermeleri, fiziksel yetenekleri ile zihinsel yeteneklerini de kullanmaları gereklidir (Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF), 2023).

Oyun, insanların; günlük uğraşlarının dışında kalan zamanda, belirli bir amaca yönelik olarak (eğlence, eğitim, sağlık gibi) fiziksel ve zihinsel yeteneklerle, sınırlandırılmış yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurallarla yapılan, gönüllü katılım yoluyla grup oluşturan, sosyal uyum ve duygusal olgunluğu geliştiren, yetenek, zeka, dikkat, beceri ve rastlantıya dayanan, katılanları ve çoğunlukla izleyicileri de etkisi altında tutan, gerilim duygusunun eşlik ettiği, sonuçta maddi çıkar sağlamayan, zevk veren etkinliklerdir. (Hazar, 2000). Sözcük olarak oynusallık; oyundan türemiştir. Eklendiği sözcüğe “İlgili olma, bağlı olma, ait olma “anlamı katan “-sal” ekinin eklenmesi ile ortaya “oyun-sal” yani oyun ile ilgili olan “oyuna ait” sözcüğü çıkmıştır. Oyunsallık kavramı kısaca oyunda kalan, oyuna dönük, oyuna meyilli olarak da ifade edilebilir (Öçalan, 2019).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gündüz, 2017). Psikolojik dayanıklılık, stres durumunda direnç göstererek olayların kontrolünü elinde tutan, değişikliklere daha açık kişilik özelliğidir. Kobasa’ya (1979) göre strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır. Bunlar “değişmeye açıklık, yaptıkları iş ne olursa olsun kendini o işe verebilme ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmadır (Terzi, 2005).

Ülkemizde sportif faaliyetlere katılımın genel olarak düşük olduğu ve artık fiziksel olarak yapılan oyunların çoğunun yerini elektronik ortamdaki oyunların yani vücudun hareketsiz olduğu oyunların aldığı görülmektedir. Sokakta yağmurda, çamurda top oynayan top bulamayınca teneke kutuları ezip onla top oynayan, oyun oynarken açlığı hissetmeyen son nesiller olarak ve halen aktif spor hayatına devam ederken yaşanan psikolojik ve fiziksel zorlukların üstesinden gelirken halen çocukluktaki oyunlarımızın aklıma geliyor olması fikrinden yola çıkarak fiziksel oyun oynayan ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek

çocukların sportif yarışmalarda daha başarılı olacakları düşüncesiyle araştırmaya başlanılmıştır. Sporcu performansına olumlu etkilerinin olduğu düşünülen, oyunsallık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarını ele alarak; bu araştırmanın amacı 10-14 yaş grubu oryantiring sporcularının oyunsallık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve yarışma performansına yani yarışma sonuçlarında nasıl bir etkiye sahip olduğunun saptanmasıdır.

Oryantiring

Oryantiring Tanımı ve Terimleri

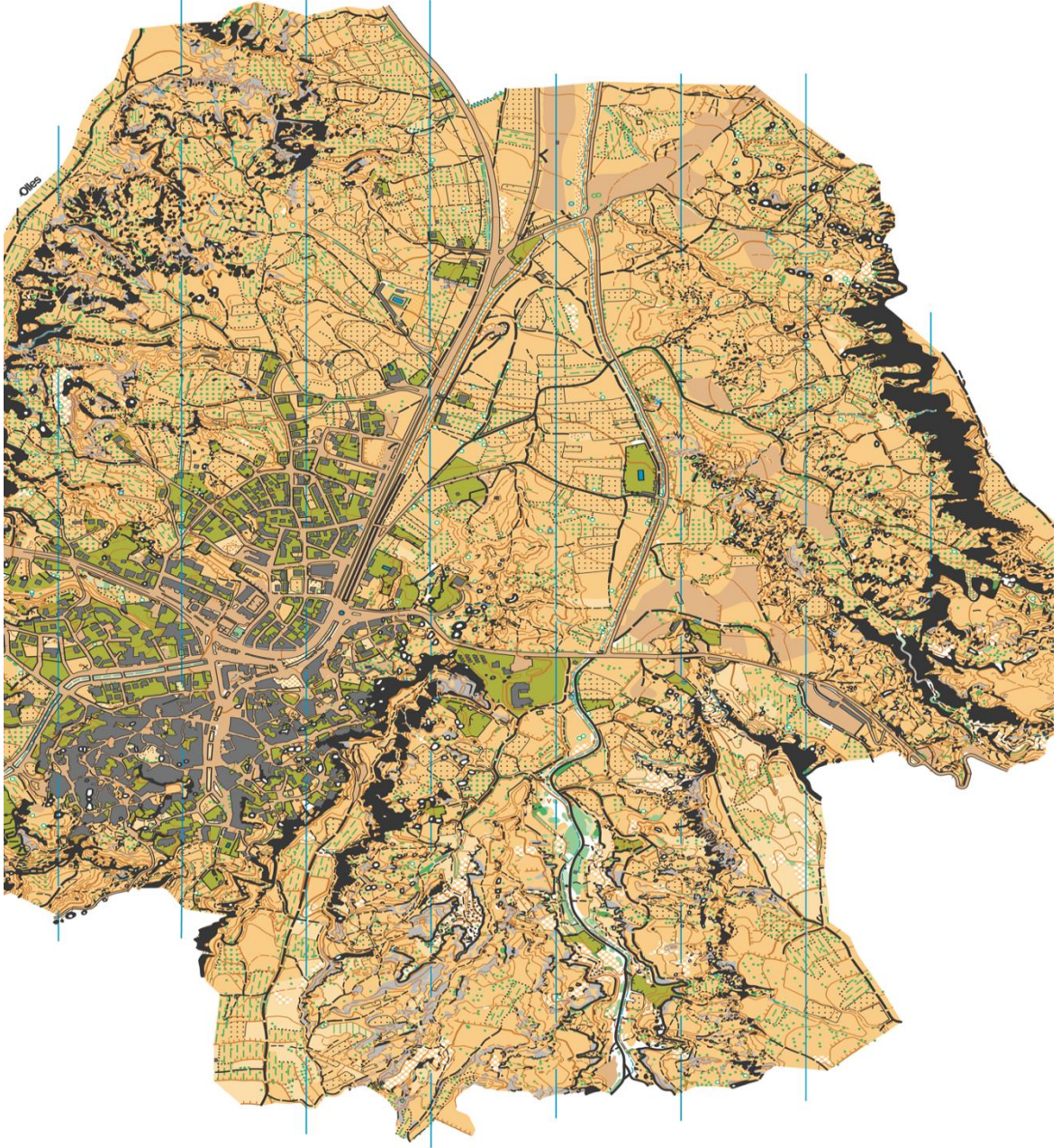
Oryantiring Tanımı

Bir spor etkinliği olarak oryantiring (koşarak, kayarak, bisiklet sürerek veya diğer şekillerde hedef bulma); katılımcıların/sporcuların bilinmeyen veya az bildikleri bir alanda, harita ve pusula yardımı ile yönlerini bulup, önceden yerleştirilmiş ve haritaya işaretlenmiş hedefleri belirli bir sıra dahilinde bulmaya çalıştıkları bir spordur. Daha basit tanımda harita yardımıyla bulunulan yerin ve gidilecek yolun bulunmasıdır (Orben, 1981). Bireysel veya takım olarak yapılır.

Oryantiringi diğer sporlardan ayıran en önemli unsur koşarken takip edilecek bir liderin veya işaretlenmiş bir rotanın olmamasıdır. Bulunulan yerden gidilecek yere ulaşmak için her sporcuya göre değişen çok sayıda farklı rota bulunmaktadır. Sporcular hem kendi özelliklerini hem diğer sporcuları hem de içinde bulundukları arazinin özelliklerini dikkate alarak en doğru kararı en kısa zamanda vermeleri ve bunu hatasız uygulamaları, bir başka ifade ile atletik kapasitelerine ek olarak zihin yeteneklerini de kullanmaları gerekmektedir. Oryantiringin zihinsel özelliği yarışmacılar arasındaki fiziksel farkı (kısmen) ortadan kaldırmakta, yarışmanın başında neredeyse tüm sporcuları eşit hale getirmektedir.

Ondokuzuncu yüzyılın son çeyreğinde İskandinav ülkelerinde ortaya çıkan oryantiring ilk defa 1886 yılında İsveç'te "bilinmeyen bir arazide harita ve pusula ile ilerleme" anlamında askeri eğitimlerde kullanılmıştır (Zhong ve diğerleri, 2007). Oryantiringin askeri alandan

sivil kesime geçişi hızlı olmuş, atletizm sporunun ölü sezonlarında atletlerin koşma isteklerini canlı tutmak ve formda kalmalarını sağlamak amacıyla bir faaliyet arayışı içinde olan atletizm antrenörleri için oryantiring bir çıkış yolu olmuştur. Bu düşünceden hareketle başlayan çalışmalar, içinde koşuyu, tepe inip çıkmayı, hedef bulmayı, harita okumayı, yön tayin etmeyi ve rota seçimini barındıran “modern oryantiring” sporunun doğuşuna ışık tutmuştur.



Şekil 1. Göreme oryantiring haritası

Modern oryantiring; ne oryantasyon (konum saptama), ne navigasyon (yön bulma) ne de rota bulma olarak adlandırılmalıdır. Oryantiring aynı zamanda hem oryantasyonu hem navigasyonu hem de rota bulmayı içinde barındıran ve bunları “spor” çatısı altında birleştiren zevkli, keyifli ve eğitici bir faaliyettir. Bu spor kişiye pratik harita bilgisi ve pusula kullanma yöntemlerini kazandırmakla beraber aynı zamanda bedeni zindelik, çeviklik ve kendine güven yeteneklerini de geliştirmektedir.

Oryantiring strateji ve hızlı karar vermeyi gerektiren, fiziksel gücün yanı sıra düşünmenin de önemli olduğu bir spordur. Dünyanın en ucuz doğa sporu olarak da tanımlanabilen oryantiring çevreye zarar vermeden her türlü arazide yapılabilen nadir sporlardan biridir (Breckle,1989). Katılımcıların harita ve pusula yardımıyla kontrol noktalarını bulmaya çalıştıkları bir spor olan oryantiring yediden yetmişe herkesin yapabileceği bir aktivite olma özelliğini de taşımaktadır.

Eskiden orman sporu olarak adlandırılan oryantiring günümüzde okul bahçesinde, kampuslarda, parklarda, şehirde, göllerde kısacası hemen hemen her yerde (şehir oryantiringi, park oryantiringi vb.) yapılabilen bir spor dalı halini almıştır.

Oryantiring Terimleri

Tüm spor dallarında olduğu gibi oryantiringin de kendine has bir dili vardır. Oryantiring ile ilgili önemli terimler harf sırasına göre aşağıda verilmiştir.

Başlangıç: Yarışmacıların haritaya girdikleri noktadır. Sadece boş bir fener bulunur. Üzerinde kontrol kodu, mühür, zimba veya elektronik kontrol ünitesi bulunmaz. Başlangıç noktası harita üzerinde bir kenarı 7 mm olan eşkenar üçgenle gösterilir. Şeklin merkezi başlangıç noktasının yerini gösterir. Üçgenin bir ucu ilk hedefi gösterecek şekilde çizilir.

Kontrol/Hedef Noktası: Sporcuların bulmaya çalıştıkları, fenerlerin asılı olduğu hedef noktalarıdır. Hedef noktaları harita üzerinde çapı 6 mm olan dairelerle gösterilir. Hedef dairenin merkezindedir.

Bitiş/Varış Noktası: Bitiş/Varış noktası yarışmacının müsabakayı bitirdiği yerdir. Bitiş noktası haritada iç içe geçmiş 5 ve 7 mm çaplarında iki daire ile gösterilir.



Şekil 2. Başlangıç, kontrol noktası, varış (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Elektronik Hedef Kontrol Sistemi: Sporcuların zamanlarının, hedeflere doğru sırada uğrayıp uğramadığının kontrolünü elektronik olarak hesaplamaya yarayan sistemdir. Üç üniteden oluşur; Hedef Kontrol Üniteleri, Elektronik Kartlar ve Yazıcı. Dünyada kullanılan ve kabul gören iki sistem vardır. Bunlar; EMIT ve Sport Ident sistemleridir.



Şekil 3. Elektronik hedef kontrol sistemi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Fener: Kontrol noktalarının yerini belirtmek için genelde 30X30 cm ebadında turuncu–beyaz renkte ve üçgen prizma şeklinde yapılmış işaretlerdir.



Şekil 4. Fener (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Hedef Bilgi Kartı: Hedef Bilgi Kartı fener ile haritada verilen hedef ile ilgili resmin arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan oryantiringe has sembollerden oluşmuş/oluşturulmuş bir karttır. Diğer bir deyişle Hedef Bilgi Kartı fenerin konduğu hedef noktasının ne olduğunu ve bu noktanın (örneğin kaya veya binanın) tam olarak neresine fenerin konduğunu açıklamaya çalışan 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		

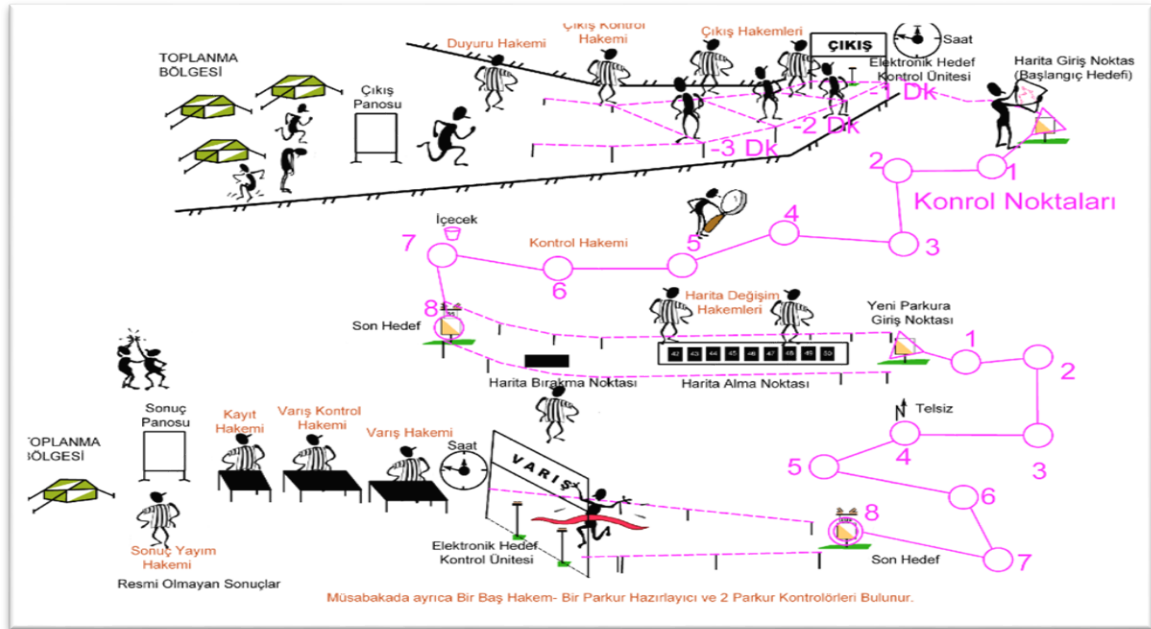
Şekil 5. Hedef bilgi kartı (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Kontrol Mührü/Zımbası–Elektronik Hedef Kontrol Ünitesi: Hedef kontrol kartlarındaki ilgili bölümleri işaretlemek amacıyla kontrol noktalarına konan, her birinin işaretinin farklı olduğu özel yapılmış mühürler/zımbalardır. Elektronik sistem kullanıldığında mühür/zımba yerine kodları birbirinden farklı elektronik hedef kontrol ünitesi kullanılır.



Şekil 6. Hedef kontrol ünitesi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Yarışma Parkuru: Yarışmacıların, yarışma alanı içinde tespit edilmiş olan kontrol noktalarına bir sıra dâhilinde uğradıkları yoldur. Bir oryantiring yarışma parkuru; Başlangıç/Çıkış, belli sırada koşulması zorunlu Kontrol Noktaları/Hedefler ve Bitiş/Varıştan oluşur.



Şekil 7. Yarışma alanı krokisi (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Oryantiring Tarihi

Dünyada Oryantiring

Oryantiring terimi ilk olarak 1886'da kullanılmıştır ve "Bilinmeyen bir araziye sadece bir harita ve pusula yardımıyla geçmek" anlamına gelen bir kelime kökünden türetilmiştir (Ferguson ve Turbyfill, 2013). Ayrıca askeri bir terim olan oryantiring, 1900'lerin sonlarında İskandinavya'da bir askeri eğitim biçimi olarak başlamıştır (Ferguson ve Turbyfill, 2013). İlk sivil (askeri olmayan) oryantiring etkinlikleri 19. yüzyılın sonlarında iki savaş arasında farklı ülkelerde düzenlenmiştir (Zentai, 2001). Bir gençlik ve İzci lideri olan Killander, İsveç'te gençlerin fiziksel aktiviteye olan ilgisini artırmaya çalışmak için oryantiringi tanıtmıştır (McNeill, 1989). Birinci Dünya Savaşı'nın sonunda, İsveç'in Stockholm kentinden Binbaşı Ernst Killander tarafından ilk büyük ölçekli oryantiring buluşması düzenlenmiştir (Wynia-Machacek, 2005). Buluşma 1919'da Stockholm'ün güneyinde yapılmıştır ve bu buluşmaya 220 sporcu katılmıştır (Boga, 1997). Çoğu oryantiring kulübü ve tarih kitabı, oryantiring sporunu genel halka tanıtmaya çabaları ve bunu uygulanabilir bir spor etkinlik haline getirme çalışmaları nedeniyle Killander "oryantiringin babası" olarak kabul etmektedir (Wynia-Machacek, 2005).

1930'larda daha ucuz ve güvenilir pusulaların geliştirilmesiyle bu spor popülerlik kazanmıştır (Hubacer, 2019). 1934'te çeyrek milyondan fazla İsveçli spora aktif olarak katılmıştır ve oryantiring Finlandiya, İsviçre, Sovyetler Birliği ve Macaristan'a yayılmıştır (Hubacer, 2019). Aynı dönemlerde sporun yavaş gelişmesi nedeniyle, ilk bağımsız ulusal oryantiring federasyonları, 1937-1938 yıllarında sadece Norveç ve İsveç'te kurulmuştur (Berglia vd., 1987; Zentai, 2014). Uluslararası Oryantiring Federasyonu 1961 yılında sadece 10 ülke (Bulgaristan, Çekoslovakya, Danimarka, Finlandiya, Almanya (Doğu ve Batı), Macaristan, Norveç, İsveç ve İsviçre) ile kurulmuştur (Zentai, 2001). İlk Avrupa Şampiyonası 1962'de (Löten, Norveç) ve ilk Dünya Şampiyonası 1966'da düzenlenmiştir (Zentai, 2001). 1973 yılında diğer önemli ülkeler (ABD, Avustralya, İsrail) IOF'a

katıldığında haritaların standardizasyonu çok önemli bir konu haline gelmiştir (Zentai, 2001).

Seksen farklı ulusal oryantiring federasyonu bugün Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF)'nun üye topluluklarıdır (International Orienteering Federation – IOF 2023). Dünya şampiyonaları ise her yıl düzenli olarak düzenlenmektedir. Her yıl düzenli olarak düzenlenen dünya şampiyonalarının yanı sıra, birçok farklı ülkede bölgesel ve uluslararası oryantiring etkinlikleri düzenlenmektedir.

Türkiye’de Oryantiring

Türkiye’de oryantiring, 1970’lerden beri silahlı kuvvetlere bağlı kurumlar ve diğer kamu kurumları bünyesinde yapılmaktadır. 1999’da İstanbul ve Ankara’da halka açık oryantiring grupları kurulmuş ve faaliyete başlamıştır. Resmi olarak, 2001 yılında Dağcılık Federasyonu’na bağlı olarak faaliyet göstermeye başlamıştır (TOF, 2023). 2004 yılında ise İzcilik Fedrasyonu’na bağlanmış ve 2006’ yılında Türkiye Oryantiring Federasyonu kurulana kadar İzcilik Federasyonu bünyesinde kalmıştır (TOF, 2023). Tüm oryantiring disiplinleri Türkiye’de aktif olarak yapılmaktadır ve resmi faaliyetler her yıl düzenlenmektedir.

Günümüzde Oryantiring

“Son 30 yılda artan kişisel hareketlilik, bilgisayar teknolojisi, fotogrametrik ve bilgisayarlarca hazırlanmış haritalar, Oryantiringin her alanında hızla gelişmesine yardımcı oldu. İsveç 5 günlük koşusu; ilk kez 1965’te elit düzeyde oryantiring yapanlar tarafından gerçekleştirildi. Günümüzde de 20 binden fazla 40’lı yaşların üstündeki katılımcı ile gerçekleştirilmektedir. Bu tür organizasyonlar Avrupa’ da, Avustralya’ da ve Kuzey Amerika’ da da gerçekleştirilmektedir. IOF’un hazırladığı oryantiring uygulama standartları ve uluslararası kontrol sembolleri, dünyanın her yerinde oryantiringçilerin, haritaların uluslararası dilini yarışmalardan zevk almak için kullanabilecekleri anlamına gelmektedir.

Dünya kupası serilerinin arasına serpiştirilmiş, 2 yılda bir yapılan Dünya Şampiyonaları binlerce oryantiringçinin çim kökleri seviyesinde her hafta sonu sıkı ormanlardan açık dağ tepelerine, şehir parklarına uzanan alanlarda yarışmaları gibi, yüksek seviyelerde yön bulma becerisi ve hız gelişimini sağlamaktadır. Milli ve uluslararası kurslar ve konferanslar, yeni antrenörlük becerilerini ve fikirlerini geliştirip yaymıştır. Oryantiring alanları klasik uzun mesafe, kır koşusu, kısa mesafe yarışları, bayrak yarışları ve yığın başlama halkaları (Mass Start Loops) kapsamaktadır. Dünya Şampiyonaları'na çocuklar, okullar ve rütbeli ordu mensupları da katılmaya başlamıştır. Koşu Oryantiringi de geri kalmamakla birlikte, kayak Oryantiringi yüzyılın sonlarında olimpik statü kazandı. Engeliler için olan grupların bile kendi şampiyonaları ve pek çok kuralları vardı. Dağ bisikleti ile yapılan oryantiring de IOF'ya önemli yeni bir disiplin olarak katılmaktadır. Bilgisayarlar yalnızca binlerce yarışmacı için kesin sonuçlar hazırlamakla kalmadı aynı zamanda 1987'den beri bilgisayarla harita çizme programları yarışmaların ve eğitimin her seviyesinde 1:5000' den 1:15000 ölçekliye kadar renkli haritaların üretilmesini ve güncellenmesini sağladı. Avuç içi bilgisayarlarda kullanılan yeni akıllı kart mekanizması yakında her yarışmacıya kesin sonuçları ve bölünmüş zamanları kaydetme imkânı sağlayacak, Oryantiring artık mütevazı İskandinavya geçmişini kesinlikle geride bırakmaktadır.” (Kotan, 2001).

Türkiye’de ilk kez “Oryantiring Tanıtım Etkinliği” 5 Aralık 1999 Pazar günü 11 büyük ve 4 çocuğun katılımı ile Oran Ormanı’nda yapılmıştır. Daha önce araziye yerleştirilen ve haritalara işaretlenen 6 adet hedef, pusulalar yardımı ile bulunmuş böylelikle Türkiye’deki halka açık ilk oryantiring faaliyeti gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Ankara Oryantiring Grubu (AOG) kurulmuş ve bu grup tarafından birçok etkinlik yapılmıştır. Bunlardan bazıları;

12 Aralık 1999’da 18 kişinin katılımı ile Oran’da, 19 Aralık 1999’da 22 kişinin katılımı ile Ahlatlıbel Ormanlarında, 6–13 Şubat, 26 Mart, 2- 9- 23 ve 30 Nisan, 7- 14- 21 ve 28 Mayıs, 11 ve 25 Haziran, 16 ve 30 Temmuz, 3–17 Eylül ve 1- 8- 29 Ekim 2000 tarihlerinde ilk etkinlikler düzenlenmiş olup, 2004 tarihine kadar düzenli bir şekilde devam etmiştir. Kasım 1999’da düzenlenen seminerden sonraki Türkiye’nin ilk resmi organizasyonu 5–10 Mayıs

2000 tarihlerinde Üniversite Sporları Federasyonu tarafından Gazi Üniversitesinin organizatörlüğünde Hacettepe Ormanlık arazisinde yapılan “Birinci Türkiye Üniversitelerarası Oryantiring Şampiyonasıdır”. Bu yarışma sonucunda, erkeklerde Kara Harp Okulu, Gazi Üniversitesi ve Hava Harp Okulu, bayanlarda ise Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversiteleri dereceye girmişlerdir. Oryantiring Ankara’dan sonra İstanbul’a da sıçramış, İstanbullu oryantiringçiler de etkinlikler düzenlemeye başlamışlar ve İlk haberleşme grubu da İstanbul’da kurulmuştur. İstanbul’daki ilk etkinlik ve Türkiye’deki İlk uluslararası oryantiring yarışması özelliğini taşıyan etkinlik, 5 Kasım 2000’de İstanbul Belgrat Ormanları’nda yapılmıştır.

Türkiye’deki ilk şehir içi oryantiring etkinliği 10 Haziran 2001 tarihinde Ankara Kalesi’nde yapılmıştır. Aynı yıl içerisinde İstanbul’da alışveriş merkezi haritası ile YKM Galeria’da ve Yerebatan Sarnıcı içinde özel etkinlikler düzenlenmiştir. 2001 yılı haziran ayı içerisinde Türkiye’de düzenlenen en büyük etkinlik Jhonnie Walker sponsorluğunda İstanbul Kapalı Çarşı’da binlerce kişinin başvurusuyla gerçekleştirilen uluslararası nitelikte bir yarışma olmuştur. Kapalı Çarşı tarihinde ilk defa Pazar günü kapılarını oryantiringçiler için açmış ve ilk defa kapalı bir mekânda oryantiring etkinliği düzenlenmiştir. İlk park oryantiring etkinliği ise 27 Ocak 2002 Tarihinde Ankara Atakule Botanik Park’ta gerçekleştirilmiştir (Taş, 2010).

2001 yılı haziran ayında İstanbul Kapalı Çarşı’da ve diğeri Ankara’da Türkiye’den sporcuların katıldığı iki büyük etkinlik olmak üzere 25’ten fazla etkinlik düzenlenmiştir. İlk sivil yurt dışı oryantiring etkinlik girişimi; Mehmet GENÇ, Gökhan ÜNAL ve Kasırga YILDIRAK 19–28 Temmuz 2001 tarihlerinde İsveç’te organize edilen ve katılımcı sayısı açısından Dünyanın en büyük oryantiring etkinliği olan O-Ringen yarışmalarına katılmışlardır.

2001 yılında düzenlenen son büyük etkinlik 2 Aralık’ta Ankara Beynam ormanlarında gerçekleştirilmiştir. Oryantiringin henüz bir yıllık mazisi olmasına rağmen bu etkinliğe üniversiteler başta olmak üzere İstanbul, İzmir ve Ankara’dan 200 civarında sporcu katılmış ve yarışmaya katılanlar arasından her kategoride ilk 3 dereceye girenlere madalya

verilmiştir. Bu etkinlik, ormanlık bir yarışmada ilk defa olmak üzere ikinci defa Elektronik Kontrol Sistemi kullanılan yarışma olmuştur.

Türkiye'de resmi örgütlenme çalışması 2001 yılında başlamış ve Oryantiring Federasyonu kurulması için 05.05.2001 tarihinde yazı ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM)'ne başvurulmuştur. Yapılan çeşitli değerlendirmelerden sonra 28.04.2002 tarih ve 72 sayılı merkez danışma kurulu kararıyla Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonunun Niğde'de yapılan yönetim kurulu toplantısında Oryantiring Asbaşkanlığı kurulmuştur. Çok kısa bir süre görevde kalsa da ilk federasyon Asbaşkanı olarak Kasırğa YILDIRAK görev yapmıştır. Oryantiring, Asbaşkanlık olduğu dönemde IOF'ye tam üye olarak kabul edilmiştir.

2002 yılında Dağcılık Federasyonu altında faaliyetlerine başlayan oryantiring Asbaşkanlığı 2004 yılında İzcilik Federasyonu'na bağlanarak bu federasyon altında faaliyetlerini yürütmüştür. 2006 yılında bir Oryantiring Federasyonu kurulması kararı alınmış fakat Kasırğa YILDIRAK'tan sonra Asbaşkanlık görevini yürüten Mustafa KARATAŞ'ın rahmetli olması sebebiyle gelişmeler yavaşlamış ve yerine Nevzat VAROL Asbaşkan olarak göreve getirilmiştir. 28 Mart 2006 tarihinde İzcilik Federasyonundan ayrılan Oryantiring, 19 Haziran 2006 tarihinde alınan karar ile federasyon haline gelmiş ve başkanlığına da daha önce İzcilik Federasyonu Oryantiring Branşı Asbaşkanı olan Nevzat VAROL seçilmiştir. Federasyonların özerkleşme süreci içerisinde Oryantiring Federasyonunun da özerk olması ile ilk genel kurulunu 14 Mart 2007 tarihinde Keçiören'de yapmıştır. Yapılan birinci Genel Kurulda tekrar Nevzat VAROL başkanlığa getirilmiştir ve halen federasyon başkanı olarak görevine devam etmektedir (Taş, 2010).

Türkiye'deki en büyük eğitim kurumu olan M.E.B içerisinde Ankara İl İzci Kurulu tarafından 11–13 Nisan 2003 tarihinde Ankara Kızılcahamam'da oryantiring eğitim faaliyeti gerçekleştirilmiştir. M.E.B içerisinde ilk defa oryantiring etkinliği gerçekleştirilmiş ve bu etkinlikten sonra izcilere ve izci liderlerine yönelik hem eğitim faaliyetleri hem de yarışmalar düzenlenmiştir.

Türkiye’deki ilk show oryantiring yarışması yine Nisan ayında (26.07.2003) Turkcell’in düzenlediği Free Challenge yarışları kapsamında Antalya Köprülü kanyonda yapılmıştır.

Dağcılık Federasyonu Oryantiring Asbaşkanlığı tarafından katıldığımız ilk yurt dışı etkinliği, 7–12 Temmuz 2003 tarihlerinde Estonya’nın Põlva şehrinde düzenlenen Dünya Gençler Oryantiring Şampiyonasıdır.

2002–2003 yıllarında oryantiring sporunun adının Türkçeleştirilmesi ve yeni bir isim bulma girişimleri başlamış ve bu konuda TDK’ya başvurulmuştur. TDK tarafından uzun bir süre bir isim bulunamamış ve en sonunda okunduğu gibi yazılarak “Oryantiring” adı belirlenmiştir. Fakat bu isim oryantiring camiasınca uzun dönemlerce benimsenmemiş, isim benzerliğinden dolayı sürekli oryantal dansı ile karıştırılmış ve bu durum da oryantiringin Türkiye’deki gelişimini olumsuz yönde etkilemiştir (Taş, 2010).

Türkiye’nin katıldığı ilk Balkan Oryantiring Şampiyonası 18– 22 Kasım 2004 tarihlerinde Kopaonik-Sırbistan’da düzenlenen 7. Balkan Oryantiring Şampiyonasıdır. Bu müsabakaya silahlı kuvvetler sporcuları katılmıştır. Bu tarihten sonra her yıl Balkan Oryantiring Şampiyonalarında Türkiye olarak katılımılmaktadır.

2004 yılı içerisindeki bir büyük etkinlik ise Kastamonu Yolkonak İzci Kampı ormanlık arazi haritasının çizilmesi ve izciler tarafından burada birçok oryantiring etkinliğinin yapılmasıdır.

Türkiye Oryantiring Federasyonu olarak katınılan ilk uluslararası müsabaka ise 5–10 Eylül 2006 tarihleri arasında Berovo- Makedonya’da düzenlenen 9’uncu Balkan Oryantiring Şampiyonasıdır. Bu yarışmada bir sonraki Balkan Oryantiring Şampiyonasının hangi ülkede olacağının belirleneceği toplantıda, 10 Balkan Oryantiring Şampiyonasını Türkiye’nin düzenlemesi kararlaştırılmıştır. Türkiye olarak katınılan ilk Dünya Oryantiring Şampiyonası (WOC) 17–26 Ağustos 2007 tarihlerinde Ukrayna-Kiev’de düzenlenmiştir (Taş, 2010).

Türkiye Oryantiring Federasyonu olarak ev sahipliğini yaptığımız ilk uluslararası yarışma, 12–15 Eylül 2007 tarihlerinde İstanbul’da düzenlenen 10.ncu Balkan Oryantiring Şampiyonasıdır. Bu yarışmada ilk defa bir Türk oryantiringçi gençler kategorisinde altın madalya almıştır (Taş, 2010).

10 yıldan fazla bir süredir Türkiye’de yaşayan ve Oryantiring adına birçok ilke imza atan ve halen Türkiye Oryantiring Federasyonu Dış ilişkiler kurulunda görevli olan Tatiana KALENDEROĞLU 26 Şubat- 2 Mart 2007 tarihlerinde Rusya’nın başkenti Moskova’da yapılan Dünya Kayak Oryantiring Şampiyonasında (WSOC) hakemlik yapmıştır (Taş, 2010).

Nisan 2008'e kadar Türkiye Oryantiring Federasyonu tarafından üç büyük etkinlik düzenlemiştir. Şubat ayında Antalya’da düzenlenen birinci kademe müsabakaları, Mart ayında Keçiören Belediyesi ve federasyon ile beraber yapılan Türkiye Bayrak Oryantiring Şampiyonası ve Nisan ayında Muğla’da ikinci kademe müsabakaları düzenlenmiştir.

Türkiye Oryantiring Federasyonunun bir rüyası haline gelen Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde ilk ve ortaöğretim kurumlarında oryantiring eğitimlerinin verilmesi konusu 16 Mayıs 2008 tarihinde iki kurum yetkilileri arasında imzalanan bir protokol ile gerçekleştirilmiştir. Bu gelişme oryantiring tarihimizde büyük bir devrim niteliği taşımaktadır.

Türkiye’de düzenlenen ilk resmi oryantiring yarışmasından günümüze kadar oryantiring ile uğraşan üniversite sayısı 40’ı geçmiş ve 60’tan fazla kulüp kurulmuştur. Sporcu sayısı ile artık binlerle ifade edilir olmuştur.

Oryantiring Disiplinleri

Koşarak Oryantiring

Koşarak Oryantiring büyük bir zihinsel süreci içeren bir dayanıklılık sporudur. Oryantiringciler pusula ve harita ile yönlerini bulmak zorundadır, takip edebilecekleri işaretlenmiş bir rota yoktur (IOF, 2023). Oryantiring sporunun bütün zihinsel becerilerini kapsayan, sporcunun elinde harita ve pusulasıyla yürüyerek veya koşarak hedefleri bulmaya çalıştığı, dayanıklılık gerektiren oryantiring şeklidir (Karaca, 2013).



Şekil 8. Koşarak oryantiring

Kayak Oryantiring

Kayakla oryantiring, bir kros dayanıklılık kış sporudur. Yaz mevsiminde uygulanan oryantiring disiplinlerine benzer şekilde kayakla oryantiring de hem fiziksel hem de zihinsel olarak son derece yüksek düzeyde kondisyon gerektirir (IOF, 2023).

Kuzey kayak disipliniyle yapıldığı için sporcuların fiziksel olarak dayanıklı olmaları ve bunun yanında hızlı rota seçimi yapabilmesi ve haritayı iyi okuyabilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Sporcunun göğsüne harita ve pusula koymak için harita tepsi aparatı takılır (Karaca, 2013).



Şekil 9. Kayakla oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Bisiklet Oryantiring

Dağ bisikleti oryantiring, hem oryantiring hem de dağ bisikleti meraklılarının ilgisini çeken bir dayanıklılık sporudur. İhtiyaç duyulan en önemli oryantiring becerileri, rota seçimi ve harita hafızasıdır (IOF, 2023).

Yüksek hızda değişken zeminde dağ bisiklet sürebilme becerisine sahip olan sporcunun aynı zamanda oryantiring becerilerinden rota seçimi kararını iyi verebilmesi gerekir. Ormandaki patikalar üzerinde gerçekleştirilen bir disiplin olduğu için sürat oryantiringine benzerdir ve harita hafızasının iyi olması oldukça önemlidir. Bisikletin gidonuna takılan hareketli harita ve pusula tutacağı ile sporcunun haritasını okumaktadır (Karaca, 2013).



Şekil 10. Bisikletle oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Patika Oryantiring

Patika oryantiring, doğal arazide harita okumaya odaklanan bir oryantiring disiplini. Disiplin, sınırlı hareket kabiliyetine sahip kişiler de dahil olmak üzere herkese anlamlı bir oryantiring yarışmasına katılma şansı sunmak için geliştirilmiştir. (IOF, 2023). Diğer disiplinlerden farklı olarak fiziksel dayanıklılığın ön planda olmadığı fakat yüksek seviyede

harita ve arazi hatlarını okuyabilme becerisi gerektiren, engelli ve normal bireylerin eşit şartlarda yarıştığı bir oryantiring şeklidir (Karaca, 2013).



Şekil 11. Patika oryantiring (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Oryantiring Türleri

Oryantiring yarışma türleri şu şekilde ayırt edilebilir (IOF, 2023):

Yarışma Zamanına Göre

1. Gündüz (Gün Işığında)
2. Gece (Karanlıkta)

Yarışma Doğallığına Göre

1. Bireysel (sporcu bağımsız olarak yarışır.)

2. Bayrak yarışı: 3 kişiden oluşan takımların yarışmanın başından sonuna kafa kafaya rekabet içinde mücadele ettiği sporcu ve seyirciler için heyecan verici yarışmalardır. Teknik özellikleri orta mesafe yarışı ile aynıdır (IOF, 2023).
3. Sürat Bayrak Yarışı: Sürat Bayrak, 4 sporcudan oluşan bir takım yarışmasıdır. Takımlar en az 2 kadın sporcudan oluşmalıdır ve ilk ve son ayakları kadın sporcular koşar. Bu format şehir ortamında başından sonuna kadar kafa kafaya geçen heyecanlı bir yarış sağlar. Teknik özellikleri sürat yarışı ile aynıdır. İlk ayakta çıkan sporcular aynı anda toplu çıkış alırlar (IOF, 2023).
4. Takım (iki veya daha fazla sporcunun puan toplamı takım puanını oluşturur).

Yarışma Sonuçlanma Yöntemine Göre

1. Tek Etaplı Yarışma: Tek bir yarışın sonucu nihai sonuçtur. Yarışmacılar birden fazla yarış için mücadele edebilirler (IOF, 2023).
2. Çok Etaplı Yarışma: Bir günde veya birkaç günde yapılan birden fazla yarışmanın toplamının nihai sonucu oluşturduğu yarışma tipidir (IOF, 2023).
3. Eleme Yarışları: Yarışmacılar, farklı gruplarda olabilecekleri bir veya birden fazla eleme yarışından çıkarak final yarışında mücadele etmeye hak kazanırlar. Eleme yarışının sonuçları, final yarışının çıkış sırasını belirler. Yarışmanın sonucu sadece final yarışının sonucudur. Yarışmacı sayısına göre A, B ve C final kategorileri olabilir. A final koşmaya hak kazanan sporculardan sonra B ve diğer kategorideki sporcular yerleştirilir. Tek bir eleme grubunun olduğu ve eleme sonunda bütün sporcuların finale kaldıkları eleme yarışına prolog denir (IOF, 2023).
4. Knock-out Sürat Yarışı: Knock-out eleme etabına kalabilmek için bir veya birden fazla eleme yarışı yapılır. Eleme yarışını geçenler knock-out eleme bölümünde, önde gelen koşucuların bir sonraki tura katılmaya hak kazandığı birkaç paralel eleme ve toplu başlangıçların olduğu bir veya daha fazla raunt vardır. Son olarak, kazananı belirlemek için tek bir toplu çıkış yarışı var (IOF, 2023).

Kontrol Noktasına Uğranması Gereken Sıraya Göre

1. Belirli bir sıraya göre (Sıra belirtilir.)
2. Herhangi bir sıra olmadan (Yarışmacı istediği kontrol noktasından başlayabilir.) (IOF, 2023).

Yarışmanın Mesafesine Göre

1. *Uzun mesafe:* Uzun mesafe oryantiring yarışmaları, tüm oryantiring tekniklerinin yanı sıra hız ve fiziksel dayanıklılığı test eder. Arazi tipi, rota seçimi olanaklarına imkn veren fiziksel olarak zorlayıcı bölgelerde yapılır. Sabit tempoda gidilebilen ve dayanıklılık gerektiren fizikselliği ön plana çıkaran yarışmalardır. Kontrol noktaları teknik açıdan hem zor hem kolay hedefleri barındırırken, bazıları uzun ölçekli olmak üzere rota seçimi oldukça belirleyici ve önemlidir. Parkur kazanma zamanları erkeklerde 90-100 dakika iken kadınlarda 70-80 dakikadır. Eleme yarışmaları biraz daha kısadır. Harita 1/15.000 ölçekle çizilmiştir. ISOM harita çizim kuralları uygulanır. Sporcular arası çıkış aralığı 3 dakikadır (IOF, 2023).
2. *Orta mesafe:* Orta Mesafe oryantiring yarışları ortalama olarak uzunca bir süre hızlı ve doğru oryantiring becerisi gerektirir. Ufak hatalar bile belirleyici olacaktır. Arazi tipi teknik olarak karmaşık ve zor alanlardır. Sporculardan yüksek hız beklenir fakat karmaşık arazilerde doğruluklarını sağlayabilmeleri de gerekmektedir. Kontrol noktaları sürekli teknik açıdan zorluk içerirken kısa ve orta ölçekli rota seçimleri mevcuttur. Parkur kazanma zamanı 30-35 dakika arasındadır. Eleme yarışmaları biraz daha kısadır. Harita 1/10.000 ölçekle çizilmiştir. ISOM harita çizim kuralları uygulanır. Sporcular arası çıkış aralığı 2 dakikadır (IOF 2023).
3. *Sürat:* Sürat oryantiringi hızlı, görünür, anlaşılması kolay bir formattır ve oryantiringin geniş bir nüfusa yayılmasına olanak tanır. Arazi tipi ağırlıklı olarak çok koşulabilir park ve kentsel (sokaklar/binalar) alanlardır. Koşulabilirliğin çok yüksek

olduğu ormanlar da dahil edilebilir. Parkur boyunca seyircilere izin verilir. Kontrol noktaları teknik açıdan kolayken, rota seçimleri yüksek konsantrasyon ve odaklama isteyecek şekilde zordur. Koşulabilirlik, oryantiring yarışma türleri arasında en yüksektir. Elite kategoriler için parkur kazanma zamanı 12-15 dakika arasındadır. Harita 1/4.000 ölçekle çizilmiştir. ISSprOM harita çizim kuralları uygulanır. Sporcular arası çıkış aralığı 1 dakikadır (IOF, 2023).

4. Diğer Mesafeler:

Çıkış Aralığına Göre

1. *Aralıklı başlangıç:* (Yarış zamana karşıdır, en hızlı yarışmayı bitiren kazanır. Aynı kategorideki sporcuların çıkış zamanları farklıdır.)
2. *Toplu çıkış:* (Yarışmacılar birlikte çıkış alırlar, bitiş çizgisini ilk geçen yarışmayı kazanır.)
3. *Takip eden Çıkış:* (Yarışmacıların çıkış aralığını bir önceki yarışın sonucu belirler bitiş çizgisini ilk geçen yarışmayı kazanır.)

Oryantiring Sporunun Faydaları

Genel Faydaları

Oryantiring branşı gerek fiziksel yönü gerekse sosyalleşme ya da kişinin kendi dünyasında bir meditasyon yöntemi olarak bu sporla uğraşan kişilere oldukça fazla fayda sağlamaktadır. Bu faydalardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Oryantiring, fiziki olduğu kadar zihinde çalıştıran son derece sağlıklı ve zekâ gerektiren bir spordur. Sadece fiziğinizi geliştirmekle kalmaz ek olarak baskı ve stres altındayken bağımsız olarak düşünme ve zorlukları çözme yeteneğinizi de geliştirir.

2. Oryantiring bir öğrenci sporudur, çünkü öğrencilerin mantıklı düşünme ve problemleri bağımsız olarak analiz edip, çözme yeteneğini geliştirir.
3. Oryantiring bir aile sporudur. Ailenin bütün üyeleri hafta sonu boyunca zihni rahatlatmak ve eğlenmek için doğaya dönecekler ve aile ilişkilerini geliştirip iyi vakit geçireceklerdir.
4. Oryantiring seçkin bir spordur, çünkü meydan okumalarla doludur. Test edilmiş çözümleri denemek için bacaklarınızı ve beyninizi kullanmalısınız.
5. Görevin gerektirdiği yetenek sporu olarak önemli bir askeri spor dalı ve bir rekabet sporu olarak da, Dünya şampiyonaları olan etkin bir spordur.
6. Kendinizi doğaya uyduracağınızı, doğayı nasıl koruyacağınızı ve doğa kanunlarına nasıl bağlı olduğunuzu öğreten Oryantiring, çevresel bir spordur.
7. Oryantiring size heyecan verici ve rekabetçi insan yaşamını sunan bir hazine avcılığı sporudur.
8. Oryantiring sosyal bir spordur. Orada insanlar yas, cinsiyet, etnik, kültürel köken ve sosyal statüden bağımsız olarak tanışır. İletişim kurarlar ve beraberce hayattan zevk alırlar.
9. Oryantiring ucuz bir sporudur. Orada sadece iyi bir harita ve pusulaya ihtiyacınız olur. Herhangi bir spor kıyafeti ve spor ayakkabısı giyebilirsiniz ancak yetenekleriniz geliştikçe profesyonel Oryantiring malzemeleri ve özellikle Oryantiring ayakkabılarını kullanabilirsiniz (Varol, 2013).

Kavramsal Faydaları

Oryantiring fiziki olduğu kadar zihni de çalıştıran son derece sağlıklı ve zekâ gerektiren bir spordur. Sadece fiziği geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda baskı ve stres altındayken bağımsız olarak düşünme ve zorlukları çözme yeteneğini de geliştirir. Böyle bir zihni

yetenek gelişimini sağlayan oryantiring'in kavramsal açıdan faydalarını maddeler halinde şöyle sıralamak mümkündür (Varol, 2013);

1. Temelde yön bulma ile ilgili bir spordur. Harita okuma, pusula ile açı alma ve takip etmeyi sürekli kullanmak gerekir.
2. Yarışmacı sürekli haritadaki bilgileri araziye yorumlayarak ona göre koşar.
3. Sürekli olarak sporcunun elindeki bilgileri yorumlamasını gerektirir, özellikle haritadan araziye uyarlayarak yorum yapılır.
4. Gençleri yeryüzü şekillerini algılayıp kategorize etmeye yöneltir ve kara haritalarına aşinalık kazandırır.
5. Coğrafya, matematik, fen bilimleri ve beden eğitimi çalışmaları bu aktivite ile sürekli olarak ve çocuğa hissettirilmeden yapılır.
6. Sporcunun haritayı alıp yarışmaya başladıktan sonra kendine bir plan yapması gerekir daha sonra bu planı uygulamaya koyması, bunu kontrol etmesi, uyarlaması ve devam etmesi gerekmektedir.

Fiziksel Faydaları

Oryantiring branşında başarılı olabilmek sadece zihinsel beceriler ya da harita okuma kabiliyetine bağlı değildir. Arazi içerisinde zorlu engelleri aşmak ve rekabet ortamında en iyi dereceyi elde edebilmek için yüksek seviyede bir dayanıklılık, güç ve sürat gibi fiziksel yeterliliklerinde üst düzeyde olması gerekmektedir. Fiziksel olarak şu faydaları sıralamak mümkündür.

1. Oryantiring koşarak yapılır. Kardiovasküler dayanıklılık ve genel kondisyon arazide hızla ilerlemenin olumlu yan etkileridir.
2. Bu sporun temel özelliği, içerdiği mücadelenin hem fiziksel hem de zihinsel olmasıdır. İşin içinde harita okumak olduğunda, çocuklar genellikle daha fazla antrenman yapmaya ve daha uzun koşmaya başlarlar.

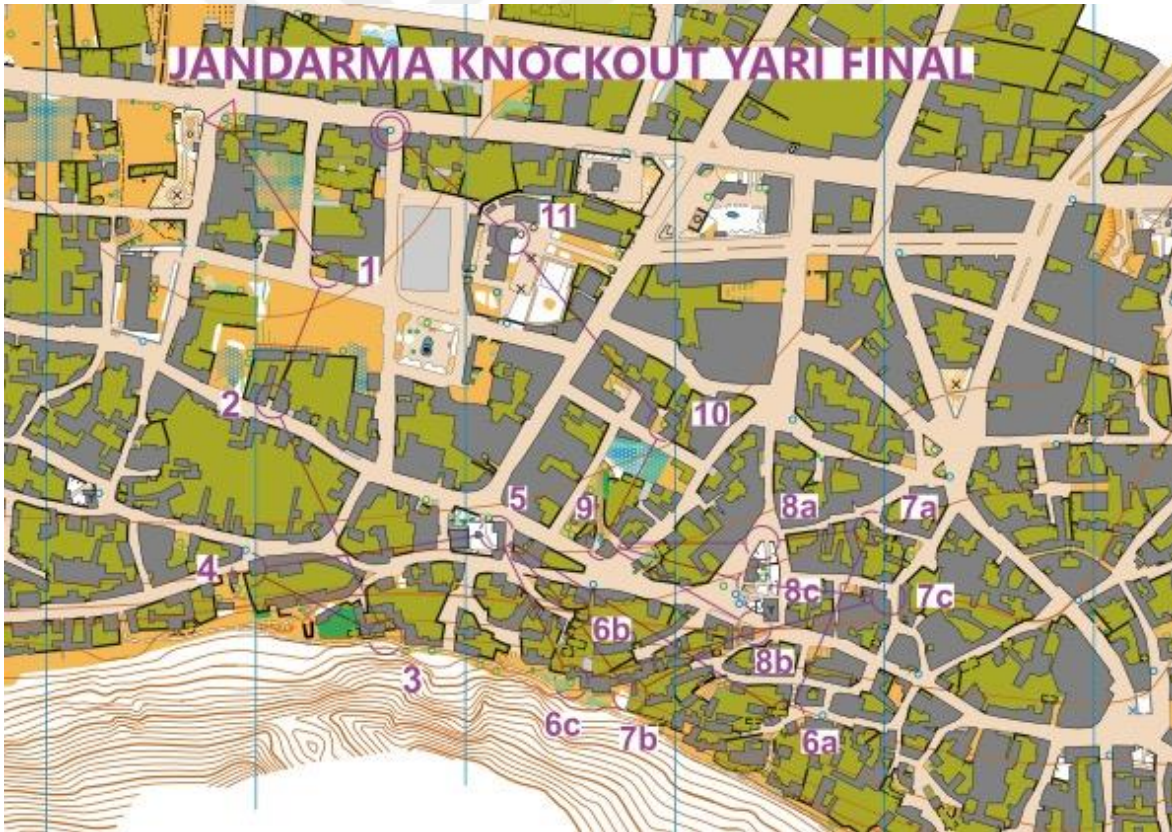
3. Aktivitede başarılı olmak için hızlı, çevik ve kuvvetli olmak gerekir. Kişi sürekli bu yönlerde gelişme kaydeder.
4. Monoton düz bir koşu yerine rota, yön ve hedef bularak zevkli bir koşu aktivitesidir.
5. Bu sporun temel özelliği, içerdiği mücadelenin hem fiziksel hem de zihinsel olmasıdır. İşin içinde harita okumak olduğunda çocuklar genellikle daha fazla antrenman yapmaya ve daha uzun koşmaya başlarlar.
6. Koşuya dayalı bir etkinlik olmasında dolayı dayanıklılık kazanılır. Hıza, arazi çeşitliliğine göre mücadeleden dolayı genel olarak sağlam bir bedene kavuşulur.
7. Değişik arazilerin haritalarında yavaş veya hızlı koşarken haritayı okuyabilme ve farklı zihinsel yorumlar yapabilmeyi gerektiren bir spordur.
8. Farklı haritalarda kategoriler yaparak, farklı arazi ve parkurlarda koşma alışkanlığı kazanılır.

Sosyal ve Bireysel Faydaları

Genç oryantringçiler sürekli olarak hedef ve isteklerini net bir şekilde düşünmeye, bunlara ulaşmak için sistemli olarak çok çalışmayı, tas üstüne tas koymayı gerektiren bir yaklaşıma ister istemez yönlendirilir.

1. Oryantiring doğa zekâsını da geliştirir. Doğa zekâsı gelişmiş insanlar; doğadaki hemen her canlının yaşamına ilgi duyar. Farklı canlı türlerinin isimlerine karşı dikkatli olur. Doğanın insanlar, insanların doğa üzerindeki etkisiyle ilgilenirler.
2. Bir doğa ve yarışma sporu olan oryantiring sayesinde geniş kitlelerden insanlarla tanışabilir, aynı ortamları paylaşabilir ve çeşitli etkinliklerle vakit geçirebilirler. Oryantiring branşının çeşitli sosyal etkilerini ise şu şekilde sıralayabiliriz;
 - a. Pusula kullanmayı öğretir.

- b. Hatanın ne kadar önemli olduğunu farkına varılmasını sağlar.
- c. Karakter oluşumunda yarar sağlar.
- d. Pes etmemeyi öğretir ve pekiştirir.
- e. Sabırlı olmayı öğretir ve sınırlarının sonunu keşfetmeye yarar.
- f. Yaşlı, genç, kadın, erkek fark etmeksizin ailece yapılabilen bir spordur.
- g. Oryantiring kişinin hem bedensel hem ruhsal gelişimine katkı sağlar.
- h. Zihin gelişimine etkili olduğu için eğitime de katkı sağlar.
- i. Başarı ve motivasyonu tetikler.
- j. Oryantiring kişinin kendisine olan güvenini geliştirir.



Şekil 12. İnönü oryantiring haritası

Eğitsel Faydaları

Harita bilgisi, ilköğretimden üniversiteye kadar çocuklarımıza öğretmeye çalıştığımız ve öğrettiklerimizin de beceriye dönüşmesini istediğimiz bir bilgi ve beceri alanıdır. Harita bilgisi ilköğretim düzeyinde sosyal bilgiler 4, 5, 6. sınıf derslerinde, ortaöğretim düzeyinde de 9. sınıf coğrafya dersinde öğretilirken üniversitelerin coğrafya ve coğrafya öğretmenliği bölümlerinde ise matematik coğrafya, kartografya, harita bilgisi ya da coğrafi bilgi sistemleri derslerinde öğretilir (Tanrıkulu 2011).

Oryantiring oryantasyon yeterliliği, doğaya karşı hassasiyet, problem çözme kabiliyeti, kendi kendine inisiyatif alma ve iletişim becerileri, yaratıcılık, kendine güvenme, risk alma, karar alma yeteneği, koordinat yeteneği, farklı koşu teknikleri, tepki, dayanıklılık, hız, güç, koşma taktikleri, hareket etme isteği ve daha birçok zihinsel ve bedensel yetenek ve beceriler istemektedir.

Oryantiring bu bağlamda disiplinler arası ve eğitim alanları ağı birleştirici durumdadır:

1. Coğrafya : Harita bilgisi, Pusula
2. Sanat, Geometri, Bilgisayar : Harita çizimi
3. Matematik : Ölçek hesaplama, Mesafeler
4. Biyoloji, Çevre : Doğa olayı
5. Spor : Koşu, yürüme, bisiklet sürme, paten, kayak
6. El işi, Dikiş : Kontrol noktaları ve şemsiye üretmek
7. Çizim : Sınıfı ve okul basitçe haritalandırma

Ayrıca kontrol noktalarında değişik ödevlerin çözülmesi gerektiğinde (örneğin matematiksel işlemler, bitki isimlerini bilme, harflerle kelime oyunları) oryantiring her türlü öğrenme içeriği ile bağlantı kurulabilir (Pruss&Tutzer, 1999).

Oyun

Oyun Kavramı

Kavramsal olarak oyun, eğlenmek ya da eğlenmek amacıyla bazı zamanlarda eğitim-öğretim aracı olmak üzere kullanılmak üzere yapılandırılan bir oynama tarzıdır. Oyun çoğunlukla maaş karşılığı çalışılan işlerden ve çoğunlukla estetik kaygılar ve ideolojik etmenlerin bir ifade biçimi olan sanatsal faaliyetlerden farklılaşan özellikler taşımaktadır. Bununla birlikte, kavramsal ayrımları net olmamakla birlikte birçok oyun da iş (seyircili sporlar veya oyunlardaki profesyonel oyuncular gibi) veya sanat (yapbozlar veya Mahjong, solitaire veya bazı video oyunları) genişletilebilen bir yelpazesi vardır.

Oyunlar eğlenmek için gerçekleştirilmekte eğlenirken bireylerde haz duygusunu artırmakta bazı durumlarda başarıya ya da oyun kapsamında ödülü hak etmek için gerçekleştirilmektedir. Tek başına, takım halinde veya çevrimiçi olarak oynanabilmektedir. Bunun yanı sıra oyunlarda amatörler veya profesyoneller gibi aktörlerde bulunmaktadır. Oyunda katılımcı olarak yer alan oynayanlar, bir oynanan oyunun izlenmesi sırasında eğlenmekte hatta oyunda katılımcı olmaksızın oynayan olmayarak bir izlenme kitlesi oluşturmaktadır. Bunun dışında oyun esnasında oyunu oynayan oyuncular kendi sıralamalarını oluştururken kendilerine ait belirli bir taraftar ya da izleyici kitlesinin de olduğu görülmektedir. Genel olarak, oyunların oynandığı sırada katılımcı olarak rol alan çocuk eğlencede kısmi bir bölümünde, kiminin izleyici olarak oyunun bir parçası kiminin de oyuncu olduğuna karar vermektir. Oyuncak ve oyun aynı şey değildir. Oyuncaklar genellikle sınırsız oyuna izin verirken, oyunlar mevcut kurallarla oluşturulmaktadır.

Oyunda esas faktörler oyunun hedefi, kuralı, rekabeti doğuran koşullar ve oyun içerisindeki etkileşimler olduğu belirlenmiştir. Oyun sırasında bilişsel ya da fiziki olarak uyarılan birey hem fiziksel hem zihinsel olarak aktif durumdadır. Oyun esnasında bireylerin pratik becerileri gelişir, fiziksel olarak aktiviteleri egzersizler biçimde düzenlenir ve birey eğitsel sürecin içinde deneyimleme ve bilişsel bir rolde görevler yüklenmektedir. M.Ö. 2600 gibi erken bir tarihe kadar uzanan geçmişiyle oyun, insanın yaşamı deneyimleme tarihinin çok

amaçlı ve genel kapsamlı bir parçasını oluşturmakla birlikte, yaşamış olan tüm kültür ve medeniyetlerde mevcut olagelmıştır (Soubeyrand, 2010). Mezopotamya kökenli Ur Oyunu veya Yimir Kare Oyunu, Antik Mısır'daki oynanan Senet oyunu, Ortadoğu kökenli Mancala oyunu tarihsel olarak geçmişe eskilere dayanan ve bugün dahi bilinen oyunlardan bazıları olarak sayılmaktadır (Green, 2008).

Bir oyuna katılmak, “yalnızca kuralların izin verdiği araçları” kullanarak, belirli bir duruma yani uyarıcı amaca ulaşmaya çalışmaktır. Oyundaki kurallar ve bu tür kuralların sadece bu tür bir faaliyeti mümkün kıldıkları için kabul edildiği yerler ise yanıltıcı tutum bir tutum olarak nitelendirilmiştir (Suits, 1978). Bu tanımda Suits (1978), herhangi bir aktivitenin uygun şekilde oyun olarak etiketlenmesi için gerekli olan dört gerekli koşul öne sürmüştür. İlk gerekli koşul, faaliyetin amaca yönelik olmasıdır. Bu hedef, tüm katılımcıların eyleme geçirmeyi amaçladıkları aktivitenin sonu olarak anlaşılmaktadır. Suits (1978), bu hedefe, gerekenden daha fazlasını ve daha azını tanımlamayan bu özel ve ulaşılabilir duruma, oyunun öncel hedefi olarak atıfta bulunmaktadır. Ancak bunun oyunu kazanma amacı olmadığını belirtmek önemlidir. Her ne kadar kuşkusuz öncelikli davranış hedefle ilgili olsada, kazanma aldatıcı hedef olarak tanımlanmaktadır ve şu şekilde tanımlanmıştır: bir oyunun baştan çıkarıcı amacının kurucu kurallarına uygun olarak gerçekleştirilmesidir.

Garver (1967), kuralların herhangi bir oyun için gerekli olduğunu öne sürmüştür. Herhangi bir aktivitenin oyun olarak kabul edilebilmesi için, bu aktivitenin, izin verilenleri sınırlayan ve aynı zamanda tanımlayıcı bir çerçeve sağlayan kurallar gerektiren ikinci bir aktivitenin cazibe öncesi amacına ulaşmanın araçları olan gerekli koşulu içermesi gerektiğini belirtmiştir. Tüm oyunlar, oyun kurulumu ve ekipmanının altında yatan açıklayıcı düzenlemeleri, hangi araçların gerekli ve izin verildiğini belirten kuralları ve uyarıcı hedefe ulaşmaya çalışırken hangi araçların yasak olduğunu belirten kuralları içermektedir. Bu kurallar, ulaşılması gereken uyarıcı hedefin belirtilmesiyle birlikte, bir oyuna katılırken yerine getirilmesi gereken tüm koşulları tanımladığından, bunlara kurucu kurallar olarak atıfta bulunmaktadır. Öncelikli bir amaca ulaşmak için çabalarırken kurucu kuralların gerektirdiği veya izin verdiği bu araçlara, aldatıcı araçlar denmektedir. Aldatıcı araçlar Suits

(1978)'in ikinci gerekli koşuludur. Öte yandan, kurucu kuralların izin vermediği araçlar, izin verilen araçlardan daha önceden belirlenmiş hedeflere ulaşma açısından daha verimli veya yararlı kabul edilecek yöntemlerdir. Başka bir deyişle, bir oyunun uyarıcı hedefe ulaşmak amacıyla en kolay, en basit ve en doğrudan yaklaşıma kurucu kurallar nadiren izin vermektedir. Bu nedenle, bir oyunun aldatıcı araçlarını belirtmenin ötesinde, kurucu kurallar aynı zamanda daha verimli araçları daha az verimli araçlar lehine yasaklamaktan da sorumludur. Bu yasaklarla ilgili daha az verimli araçlara yönelim Suits (1978)'in üçüncü gerekli koşulunu oluşturmaktadır. Oyun için dördüncü gerekli koşul ise, oyunu mümkün kılmak için kurucu kuralların kabul edilmesi gerektiğidir. Aldatıcı tutum olarak adlandırılan bu tutum, bir sonuca ulaşmak için daha az verimli araçların kullanımını gerektiren kuralların kabulünü, yalnızca bu tür bir kabulün o oyunu mümkün kılması nedeniyle içermesi bakımından ilginçtir.

“Bir oyun dışında herhangi bir şeyde, bir amaca ulaşmak için gereksiz engellerin gereksiz yere getirilmesi kesinlikle mantıksız bir şey olarak görülürken, oyunlarda kesinlikle yapılması gereken bir şey gibi görüldüğü” belirtilmektedir (Suits, 1978).

Suits (1978)'in iddiası basitçe, hiçbir rasyonel bireyin, bir oyuna katılmadığı sürece, hedefe ulaşmayı daha zor hale getirmek için gereksiz engeller oluşturmayı gönüllü olarak seçmeyeceğidir. Temel olarak, Suits (1978) tarafından sunulan yukarıda belirtilen kriterleri karşılayan herhangi bir aktivite, uygun bir şekilde oyun olarak nitelendirilmektedir. Bu kapsamda tanım gereğince diğer tanımlara göre daha geniş bir çerçeve çizerek oyun tanımında genişlik sunması açısından alanyazında Suits (1978)'in oyun tanımı sıkça kullanılmaktadır ve geniş bir faaliyet yelpazesi yakalatmaktadır. Tanımlamadaki sorunlara rağmen tam anlamıyla oyun olarak adlandırılan çeşitli bireysel etkinliklerin tanımlayıcı özelliklerine yansıyan farklılıklara göre oyun türleri arasında ayırım yapmak mümkün olmaktadır.

Oyun tanımlamada önemli bir aktör olan Wittgenstein muhtemel olarak kelime oyunları konusunda tanımlama yapmaya çalışan ilk akademik filozof olduğu düşünülmektedir. Wittgenstein (2010) tarafından yayımlanan Felsefi Soruşturmalar'da oyun, kurallar ve

rekabet gibi oyunların öğelerinin hepsinin, oyunların ne olduğunu yeterince tanımlamada başarısız olduğu vurgulanmaktadır. Wittgenstein’a göre, “oyun, bir kural izleme etkinliği olarak tanımlamıştır. Wittgensteinde kullanım etkinliği en temel öğelerden biri olarak kabul edilmektedir” (Anlı, 2013). Oysa Wittgenstein terimsel tanım oluşturmak ile uğraşmayarak oynanan oyunların arasında benzerlikleri tespit edilmesini önceliklendirerek bu sayede sınıfsal gruplandırmalar oluşturmaktadır. Nitekim dil benzerlikler üzerinden tanımlanmaktadır. Wittgenstein’deki diğer bir nokta ise arzulama hakkında yorumlamalarıdır. Wittgenstein’da arzu ya da arzulama bir eksi bir özellik olmaktan çıkarak dil oyunu kapsamında üretici bir karaktere bürünerek arzunun kendini yeniden üretmesini sağlamasını bağlamaktadır (Baker&Hacker, 1991). Wittgenstein’ın elde ettiği bu çıkarsamalar kavramsal açıdan netlik oluşturmamıştır. Geras (2009) tarafından Thomas Hurka gibi birçokları tarafından Wittgenstein’ın eleştirildiğini söylemekte ve Suits (1978)’in tanımlarını daha çok kabul edildiğini belirtmektedir.

Fransız sosyolog Roger Caillois (1961) tarafından yazılan “Oyunlar ve Erkekler” adlı kitabında oyunu aşağıdaki özelliklere sahip olması gereken bir etkinlik olarak tanımlamaktadır:

1. *Eğlence*: Haz alarak vakit geçirme, bilişsel ve diziksel aktivite
2. *Bireysel*: Zaman ve mekânla sınırlıdır
3. *Belirsizlik*: Faaliyet sonucu tahmin edilemezdir ve deneyimleme önemlidir.
4. *Üretkenlik durumu*: Oyuna katılım sürecinde belirli bir fayda beklenmez, kendiliğinden oluşur.
5. *Kurallılık*: Aktivitenin günlük yaşamdan farklı kuralları vardır.
6. *Hayal*: Gerçekliğin farkındalığın takip ettiği bir durumdur. Simülasyon aracılığıyla deneyimleme sağlamaktadır.

Oyun tasarımcısı Chris Crawford, oyun kavramını bir dizi ikili anlamlandırma yoluyla kavramı ve kavramsal çerçeveyi belirlemeye çalışmıştır. Buna göre;

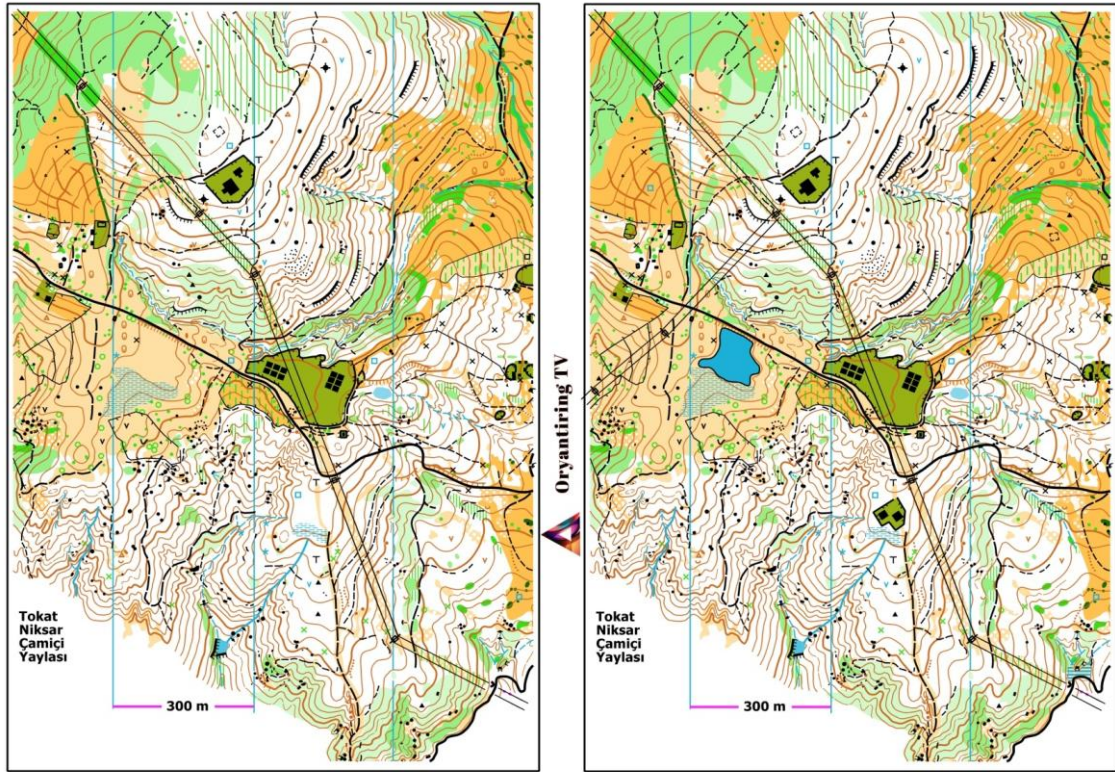
1. Yaratıcılığın ifadesi, eğer estetik kaygılarla gerçekleştiyse sanat, maddi bir kazanç amacıyla gerçekleştiyse eğlence olarak tanımlanmıştır.
2. Süreç içerisinde bir eğlencenin parçaları bir etkileşim sunuyorsa oyuncaktır. Film, kitap vb. aktiviteler etkileşim olmayan eğlence olarak tanımlanmıştır.
3. Bir oyunla ilgili hiçbir hedef yoksa tanım gereği bir oyuncak olarak nitelendirilmektedir. Oyuncu kurallar koyar ise oyun aracının oyuncak rolünden çıkarak artık oyun için bir öge durumuna dönüşeceği belirtilmektedir. Bu dönüşüm sonucu bazı oyunların artık bir oyun olarak nitelendirilemeyeceği ve oyun ögesi olan oyuncak olacağı değerlendirilmektedir.
4. Eğer bir oyun hedef kapsamında oyun süreçleri işliyorsaa varsa, oyuncak hedef dâhilinde rekabet unsuru haline gelerek meydan okumanın bir haline dönüşeceği belirtilmektedir. Bu meydan okuma sürecinde rekabet için gerekli bir faal bir unsur karşısında yer almıyorsa sürecin bir bulmaca olduğu, yer alıyorsa bunun bir çatışmanın var olduğu bir süreç elde edeceğimizi belirtmiştir.
5. Eğer oyun oynayanlar arasından biri salt rakiplerinden performansı açısından değerlendirildiğinde daha iyi bir performansla sahip ise, bunun yanı sıra performans artışı nedeniyle diğer rakiplerine saldırmıyorsa, çatışmanın rekabete dönüşümü söz konusudur. Halbuki saldırma davranışına müsaade edilmiş olsaydı oyun şekli çatışma oluşumunu mümkün olacaktı.

Bu tanımlamayla birlikte birlikte, diğer tanımlar ve tarih göstermektedir ki eğlenceler ya da oyun aktivitelerinin mutlak suretle maddi bir gelir elde etme üzerine kurgulanmadığı göstermiştir. Costikyan (2002)'ye göre "Oyun, oyunu oynayan ve oyuncular tanımlanan sürece dâhil olan katılımcının, amaçlar kapsamında ulaşmaya çalışılan hedef ya da hedeflerin gereğince takip edilerek oyunun belirteçleri ile birlikte oyun kapsamında verilen bilgiler ve diğer kaynaklık eden unsurların yönetimi için kararların gerçekleştirilmeye çalışıldığı biçimsel, sanatsal uğraşı" olarak tanımlamıştır. Maroney (2001)'e göre ise oyunu amaç kapsamında hedefi belirlenen ve yapısal bir formu bulunan eğlence biçimi; Tekinbaş

ve Zimmerman (2003)'e göre “oyunu oynayan oyuncular tarafından oynandığında, sonuçları ölçülebilen, kurallar kapsamında tanımlanan, yapay bir çatışma ortamı yaratan yapısal sistem bütünü” olarak tanımlanmıştır.

Genel bir tanımlama olarak Abt (1987)'ye göre “Oyun, iki veya daha fazla bağımsız karar vericinin amaçlarına sınırlı bir bağlamda ulaşmaya çalıştığı bir etkinlik” olarak tanımlanmıştır. “Oyun çeşitliliğinin içerisinde farklılık ya da teknoloji kullanımındaki karmaşa göz ardı edildiğinde esasında bütün oyun olarak nitelendirilen süreçler belirli bir hedefi, kuralı, geri dönüşü, istekli ve gönüllü katılımcılığı sağlayan temelde dört nitelik faktörünü taşımaktadırlar” (McGonigal, 2011).

10 FARKI BUL ÇALIŞMASI 1



Şekil 13. Oryantiringle ilgili oyun-1 (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Oyun Kuramları

Oyunun amacı, uygulanma nedeni, oyunda esnasında çıkan davranışların nedenleri ve sonuçları, oyun sonrası kazanımları göz önünde bulundurularak, literatürdeki oyun kuramları şu şekilde tanımlanmaktadır:

Klasik Oyun Kuramları

1. *Fazla Enerjiyi Tüketme Kuramı* (Spencer, 1878), Çocuğun oyun sırasında sahip olduğu fazla enerjiden arındığını söyleyen,
2. *Eğlence ve Rahatlama Kuramı* (Lazarus, 1883), Çocukların enerjilerini boşaltmak ve rahatlamak için oynadığını söyleyen,
3. *Alıştırma Kuramı* (Gross, 1985), Oyunun alıştırmalar ve içgüdülerden meydana geldiğini söyleyen,
4. *İçten Uyarılma Kuramı* (Berlyne, 1960; Ellis, 1973; Hutt, 1985), Oyunun keşfetme ile ilişkili olduğunu söyleyen

Modern Kuramlar

1. *Psikodinamik Oyun Kuramı* (Freud, 1961; Erikson, 1985), Oyunun çocuğun duygusal gelişimine katkısını açıklayan,
2. *Bilişsel-Gelişimsel Oyun Kuramı* (Piaget, 1962; Vygotsky, 1967), Oyunun bilişsel bir süreç ve gönüllü bir etkinlik olduğunu ifade eden,
3. *Sosyo-Kültürel Oyun Kuramı* (Mead, 1934) Çocukların akranlarıyla iletişime geçip sosyal kuralları ve değerleri öğrendiğini söyleyen, kuramlardır (Aydın, 2010).

Bütün bu yapılan kavramlar, tanımlamalar ve kuramlardan hareketle, oyun çocukluk yaşamının temelini oluşturup ileri evrelerin sağlamlığını arttıran bir süreçtir. Çocuğun kendini, duygularını ifade edip, yeteneklerini geliştirdiği, yaratıcı potansiyelini kullanıp, dil,

zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği en önemli fırsattır. Kısaca oyun çocuk için en doğal ve en aktif öğrenme ortamıdır (Öçalan, 2019).

Oyunun Sınıflandırılması

Birçok bilim insanı, oyun üzerine çalışıp teori ve farklı kuramlar geliştirerek oyunu anlamaya ve farklı görüşlerle değerlendirmeye çalışmışlardır. Bu değerlendirme sürecinde oyunun doğası, içeriği, biçimi ve oynayan açısından değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan değerlendirmeler de oyunun sınıflandırmasında bazı farklılıklar olmasıyla birlikte genel olarak benzeri değerlendirmeler yer almaktadır. Yapılan sınıflamaların çoğunlukla Roger Collois'in oyun sınıflamasını baz aldığı görülmektedir.

Roger Collois oyunu şu şekilde sınıflandırmaktadır;

1. *Şans Oyunları:* Oyuncu, bu grup oyunlarda enerji toplamak ve harcamak yerine, oyunun gidişini olurlarına bırakır. Kadere, talihe, rastlantıya dayanan oyunlardır. Fiziksel becerinin ve stratejinin önemi yoktur. Oyuncu kendi güçlerinden çok, başka güçlere inanır ve teslim olur. Örnek olarak, kâğıt oyunları, zar oyunları, fal oyunları, rulet, tombala, kumar makineleri vb. verilebilir.
2. *Gösteri/Rol Oyunları:* Bu çeşit oyunlarda oyuncular kendi şahsiyetlerinin dışında bir rol üstlenerek oyunu oynamaya çalışırlar. Oyuncu hakikatte olduğundan daha farklı bir dünyadadır. Kafasında hayali bir evren oluşturur, ona benzemeye çalışır ve onu oynar. Taklit ve gösteri unsurlarını kapsayan seyirlik oyunlardır. Meddah, tiyatro, ortaoyunu, tuluat, opera, sinema vs. oyunları bu tür oyunlara örnektir.
3. *Macera-Heyecan Oyunları:* İnsanın başını döndürerek ve bu yoldan onu sevdiren, coşturan, heyecan veren, ona ürpertili zevk tattıran eğlenceleri kapsar. Sallanma, coşkunca dans etme, kayak, araba veya motor gibi araçlarla hız yapma, dağa tırmanma, havada dalış gibi hareketler, kişinin geçici olarak kaybolan bedeninin durağanlığını ve dengesini hissetme, korkaklığın üstesinden gelme ve kendine güven ihtiyacına cevap niteliği taşır.

4. *Mücadele-Yarışma Oyunları*: Yarışma, çekişme, mücadele, savaşma gerektiren oyunları kapsar. Sporda olduğu gibi motor aktivitelere ya da dama, satrançta olduğu gibi zekâ gücüne dayanır. Oyuncu sadece kendine güvenir ve elinden gelenin en iyisini yapar. Şans ve tesadüf faktörü çok etkili değildir, sadece bazı oyunlarda etkenlerden birisidir (Hazar, 2000).

Oyun Teorileri

Psikanalitik Oyun Teorisi

Freud oyuna bakış açısı duygusal anlamdadır. Hislerin dışarıya yansıdığını düşünür. Oyun ile içeride üstü kapatılmış duygular dışa vurulur.

Oyun oynarken çocuklar çok rahattır. Rahat oldukları ortamda ise hissettiklerini daha iyi yansıtırlar. Çocuklar bu sayede farkında olmadığı duyguları düşünceleri neler istediğini ve içlerinde bastırdıkları duygularını seçtiği rol ile oyunda yansıtırlar. Bu durumda çocukta benlik duygusunun gelişmesine kendisini keşfetmesine sebep olur. “Freud’a göre çocuğun oyunda seçtiği roller de bir nedene bağlıdır. Mesela annesi tarafından azar işiten çocuk, bu durumu kendi oyununa yansıtarak anne rolüne bürünür ve annesinin ona gösterdiği davranışı bir oyuncığa veya oyun oynadığı akranlarından birine karşı gösterebilir. Bu yüzden oyun esnasında çocukların davranışlarını gözlemlemek, çocuğun içinde yaşadığı çatışmayı anlayabilmeye yardımcı olur” (Öçalan, 2019).

Psiko-Sosyal Gelişim Teorisi

Kişilik gelişimi çocukta önemli kavramdır ve bu kavramın gelişimine bu teori üzerinde durur. Psikososyal gelişimin yansıması olan oyun çocukların dirimsel ve sosyal gereksinimlerini bir araya getirerek gelişim basamaklarını doğru bir şekilde atlatmasına yardımcı olur.

Erikson’a (1963) göre “bilişsel, biyolojik ve genetik etkiler sonucu ortaya çıkan ve ömür boyu süren bir süreç olan kişilik gelişimi geçmiş ve gelecek başarıların ışığında hiyerarşik ve sırası değişmeyecek bir şekilde sekiz basamaktan oluşur.

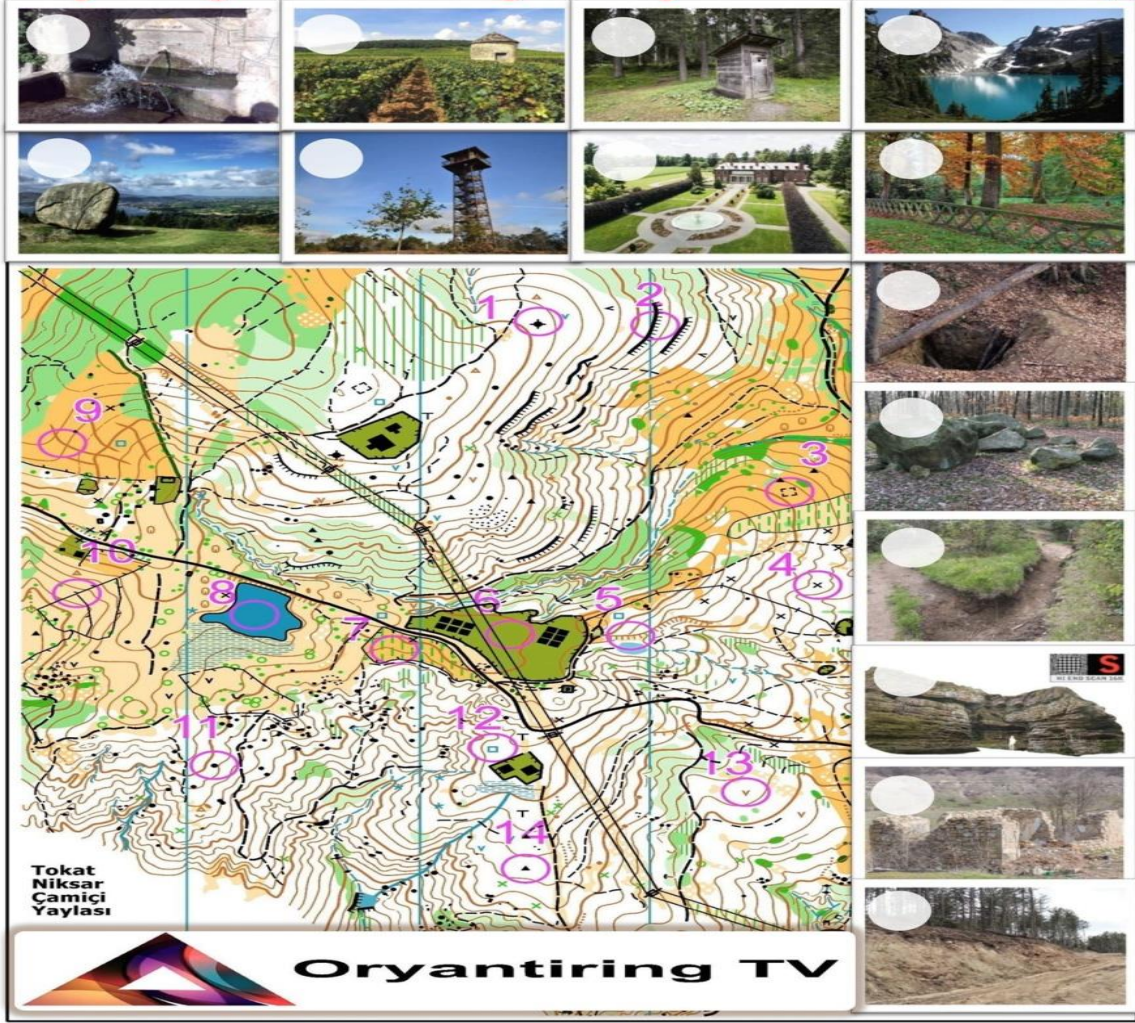
Bu basamaklar sırasıyla; “güvene karşılık güvensizlik”, “özerkliğe karşı utanç”, “girişimciliğe karşı suçluluk”, “başarıya karşı aşağılık duygusu”, “kimliğe karşı rol karmaşası”, “yakınlığa karşı yalıtılmışlık”, “üretkenliğe karşı durağanlık” ve “benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluğun” yer aldığı 8 evredir.”

Bilişsel Gelişim Teorisi

Piageta göre evreni kavramak için dört farklı dönem vardır. Bu dönemler düzenlerini bozmadan devam etmelidir. Piaget’in gelişim dönemleri; “duyusal-motor dönem”, “işlem öncesi dönem”, “somut işlemler dönemi” ve “soyut işlemler dönem” olarak ifade eder.

1. *Duyusal-Motor Dönem (0-2 Yaş):* Bebeklerin duyusal hareketleri ile fiziki hareketlerini bir araya getirerek dünyayı öğrenmeye çabaladıkları döneme denir.
2. *İşlem Öncesi Dönem (2-7 Yaş):* Çocuklar iç dünyasını temsil eder. Simgeler ve kelimeler arasındaki bağlantıyı bilinçli olarak tanımlarlar.
3. *Somut İşlemler Dönemi (7-11 Yaş):* Bu dönemde kendi sorunlarını kendilerince farklı düşüncelerle çözmeye çalışırlar. Ayrıca yaşanan olayların neden olduğunu anlatabilirler. Olayları belirli sıralama yaparlar ve düzenlerini kendi yapabilirler.
4. *Soyut İşlemler Dönemi (11-15 Yaş):* Bu dönemde çocuklar sorunlarına cevap bulabilirler ilerki yaşamları için kafalarında bişeler oluşturabilirler. Kafalarında kendilerinin ürettiği düşünceler oluştururlar. İçsel duyguları artış gösterir bu dönemde.

EŞLEŞTİRME ÇALIŞMASI 1



Şekil 14. Oryantiringle ilgili oyun-2 (Oryantiring Temel Eğitim Teknik Taktik ve Uygulama Yöntemleri Sunumu)

Sosyo-Kültürel Gelişim Teorisi

Yaratıcılık ile oyunlar kurulur. Düşsel şekilde çocukta olan hayalleri oyuna yansıtarak yeni etkileşimlere sebep olur. Bu etkileşimde aslında gerçek hayattan alıntılar vardır. Ama çocuk oyun oynarken kafasındaki düşünceleri koyar ortaya. Aslında burada değinilmesi gereken yer çocuğun neden sonuç ilişkisini kurup yeni durum ve tutumların ortaya çıkması ve onu etkileyen etmenlerden kurtulmasına vesile olur.

Oyunsallık

“Sözcük olarak oynusallık; oyundan türemiştir. Eklendiği sözcüğe “İlgili olma, bağılı olma, ait olma “anlamı katan “-sal” ekinin (Zülfikar 1991) eklenmesi ile ortaya “oyun-sal” yani oyun ile ilgili olan “oyuna ait” sözcüğü çıkmıştır. “İsmin veya sıfatın taşıdığı anlamı genelleştirip onlara ‘nitelik ve özellik’ kavramı katan -lık ekinin (Zülfikar 1991) eklenmesi ile de oynusallık kavramı nitelik kazanmış ve genelleştirilmiştir ve anlam olarak “oyun oynamaya istekli olma durumu ve sıklıkla oyun oynayan bireyi” ifade eden “oyunsallık” sözcüğü ortaya çıkmıştır” (Öçalan, 2019).

Oyunsallık kavramı kısaca oyunda kalan, oyuna dönük, oyuna meyilli olarak da ifade edilebilir. Günümüzde çocukların oynusallık tutumlarını daha çok dijital ortamlarda görmekteyiz. Çocukların sosyal yaşamlarında fiziksel olarak oynusallık tutumlarını artırmaları gerek fiziksel gerekse mental açıdan çocukları olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin oturarak oynanan online oyunda çocukta birden fazla rahatsızlık durumu ortaya çıkarken (skolyoz, göz rahatsızlıkları vs) aktif oynanan oyunlarda çocukların gelişimlerine katkıda bulunduğı gözlemlenmiştir.

Psikolojik Dyanıklılık Kavramı

Pozitif psikolojinin önemli kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gündüz, 2017).

Stres altındayken bile sağlıklı kalabilen insanları diğer insanlardan ayırt eden özellik(ler) nedir? Chicago Üniversitesinde Kobasa (1979) bu özelliklere “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness) adını vermiştir. Psikolojik dayanıklılık, stres durumunda direnç göstererek olayların kontrolünü elinde tutan, değişikliklere daha açık kişilik özelliğidir. Kobasa’ya (1979) göre strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır.

Bunlar “değişmeye açıklık, yaptıkları iş ne olursa olsun kendini o işe verebilme ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmadır (Terzi, 2005).

Kobasa (1982), psikolojik dayanıklılığı varoluşçuluk yaklaşımıyla açıklar. Bu yaklaşımda düşünceden önce insan vardır. Her şey insanın insana göre ve insanın yaşamına, davranışına göre anlamlıdır. Birey aldığı kararlardan sorumlu olduğu sürece yaşamı anlamlı olduğu yaklaşımda kendi yetenekleri ve gizilgüçlerini geliştiren bir varlıktır. Geçmiş değil, şimdi ne olduğu ve gelecekte ne olacağının önemi vardır. Kişinin geçmişi, anı ve geleceği kendisine aittir (Terzi, 2005).

Masten ve Coatsworth (1998)’a göre psikolojik dayanıklılık, önemli bir risk durumu karşısında uyum göstermeye ve gelişmeye neden olan yetkinlik olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın tanımını yaparken ciddi bir tehdit ya da risk durumunun (travma) bulunması ve risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması gerektiğini vurgularlar (Atik, 2013).

Cicchetti’e (2010) göre dayanıklılık, bireyin sahip olduğu bir şey olmaktan çok, birçok etken tarafından belirlenen ve sabit veya değişmez olmayan bir gelişimsel bir süreci içermektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın doğuştan getirilen bir özellik değil, öğrenilebilen bir durum olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Aydoğdu, 2013).

Linquanti’ye (1992) göre psikolojik dayanıklılık, “yaşamlarında önemli bir stres ve sıkıntıya maruz kalmalarına rağmen okul başarısızlığı, madde bağımlılığı, mental sağlık sorunları ve çocukluk/gençlikte suç işleme gibi risk oluşturan durumlardan ve sorunlardan uzak durabilen ve bunlara boyun eğmeyen çocuklardaki bir özelliktir (Er, 2009).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek çocuklar, strese maruz kaldıklarında; Olumlu düşünme, kendine inanma, aile ve çevrelerinden aldıkları destekle strese karşı koyabilirler. Bu gibi yöntemlerle stresle karşılaştıklarında mücadele etme becerilerini kullanırlar. Psikolojik dayanıklılığı yüksek gençler -özellikle- yetişkinlerle olan ilişkilerinde yetenekli olduklarından stres durumlarına karşı buldukları destek yüksektir (Aktaş, 2016).

Nevid'e (2009) göre ise psikolojik dayanıklılık bir içsel kontrol odağıdır ve stresle mücadeleyi artıran bir özelliktir (Aydoğdu, 2013).

Psikolojik çok boyutlu bir yapıdır. Değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamaktır (Gündüz, 2017).

Etkili başa çıkabilme becerisi psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilmektedir (Aktaş, 2016). Snyder (1999) göre başa çıkabilme becerisi, stresli olaylara gösterilen fiziksel, duygusal ve psikolojik zorluğu azaltmayı hedefleyen bir tepkidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, sorunlar karşısında etkili başa çıkma becerilerini kullanırlar ve problem çözme becerisini sahiptirler (Aktaş, 2016).

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutları stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler davranışlarının önemine de inanırlar. Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanmanın hem içsel (bireyin sahip olduğu aktivitelere başvurusu) hem de dışsal (toplumda uygulaması) yönü vardır. Yaşamlarındaki olayların kendi kontrolleri dahilinde geliştiğini hisseden kişiler kendi yaşamlarını kendileri tayin ederler, olumsuz dışsal güçleri etkisiz hale getirebilirler. Duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını alırlar. Genellikle stres kaynaklarının kişisel seçimlerinin bir sonucu olduğuna inanırlar. Yaşamdaki durumları etkileyebileceklerine inandıkları için özsaygıları yüksektir. Özsaygı, kendine olan güveni yükseltir. Kendine güven de stresli durumlara psikolojik dayanıklılığı artırır (Sürücü-Bacanlı, 2010).

Psikolojik Dayanıklılığın Ortaya Çıkışı

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk kez bilimsel olarak ABD'de ortaya çıkmıştır. 19. yüzyıl sonlarında psikolojik dayanıklılık kavramını Horatio Alger hikayeler yoluyla anlatmıştır. Yazılan hikayelerde maddi imkansızlıklar içerisinde sokakta yaşayan bireylerin güçlü irade, iyi şans ve çokça gayret gösterme ile problemlerin ve güçlüklerin üstesinden gelinebileceğini anlatmaya çalışmıştır. 1950 yılından itibaren hayatının içerisinde bulunan alkol bağımlısı

aile, ölümcül hastalık, istismarcı eş gibi durumlara rağmen duyuşsal sorunlar ya da toplumsal uyumsuzluklarla karşı karşıya kalmayan bireylerde “hayatta kalanlar” adı altında bir tanımlama yapılmıştır (Altundağ, 2013).

1960’lı yıllardan sonra davranış bilimcilerin psikolojik dayanıklılığa karşı ilgisi ve merakı artmıştır. İstenmeyen gelişimsel nedenler, tehdit ve baskı altında ortaya çıkan durumlar, beklenen çocukların olumlu sonuçlar vermeleri psikolojik dayanıklılığa olan merakın artmasına neden olmuştur.

Bireyin dengesi ve yetişme ortamı olumsuz durumlara, problemlere ve çözüm yollarına yönelen psikoloji, bireyin olumlu taraflarını ve bireyin sahip olduğu olumlu geçmişi görmezden gelmiştir. Psikoloji, bir tek patolojiyi yani bireyin güçsüz yönlerini ve olumsuz sonuçlarını ele alıp araştırmamalı, bireyin güçlü yönlerini de ele almalı ve araştırmalıdır. Psikolojik açıdan iyi olmak için ortaya atılan başka bir kavram iyimserlik kavramıdır. İyimserlik, bireylerin geleceğe güvenle bakmasını ve kendilerini gelecekte güzel şeylerin beklediğine inanmaları biçiminde tanımlamaktadır (Gillham&Reivich, 2004). Koruyucu bir güç şeklinde kabul görülen psikolojik dayanıklılık kavramının incelenmesi, psikolojinin önlemsel işlevi bakımından oldukça önemlidir. Dayanıklılıkla ilgili yapılan bütün incelemeler bireylerin veya sosyal çevrenin ruh sağlığı ile ilgili yaptığı çalışmalara fayda sağlayacaktır.

Dayanıklılık kavramı hakkında yapılan çalışmaları, davranış bilimlerinde ve sosyal bilimlerde ele aldığımızda kişisel eksiklikler ve psikopatolojiden kişisel ve sosyal dayanıklılık taraflarını incelemeye yönlendirmiştir. Çalışmalarını bu şekilde gerçekleştiren araştırmacılar klinik alanında farklı bir teknik meydana getirmiştir. Bu tekniklerin asıl amacından bir tanesi önleyici çalışmalar meydana getirmektir. Gerginlikle uygun bir biçimde başa çıkılmadığında, uzun bir dönemde üretkenliğin düşmesine, hayattan zevk alınmamasına ve yakın ilişkilerden uzaklaşılması gibi olumsuz neticeleri ortaya çıkarır (Baltaş&Baltaş, 2008). Bu potansiyelin oluşmasında bireylerin sorunla karşı karşıya kaldıklarında sorunu nasıl çözeceğini incelemesi oldukça önemlidir (Aydoğdu, 2013).

Risk eksenli çalışmalar kişiyi, sosyal çevresini ve ailesel yapısını teşhis etmeyi, belirlemeyi ve bu yapıların anlam kazanmasına neden olmaktadır. Dayanıklılık için yürütülen çalışmalar eksikliğin ve riskin bir başka boyuta uzanan bir bakış açısını oluşturarak, bireylerin hayat hikayelerine ve yüksek risk grubundaki kişiler arasındaki değişkenlere odaklanmıştır (Benard, 1991). Risk eksenli yönelişten, dayanıklılık eksenli yöneliş sağlanması uygulamalar için iyimserlik oluşturmuş ve bireylerin içsel motivasyonunu artırmıştır. Dayanıklılık, sosyal açıdan da iyimserlik ve ümit ortaya koyarak motivasyonu yükseltmektedir (Altundağ, 2013).

Psikolojik dayanıklılık kavramının ileri sürülmesi ve gelişmesine öncülük eden ilk araştırmalardan biri, doğum öncesi travma, yoksulluk, içsel bunalım yaşayan ebeveynler şeklinde farklı risk durumları ile karşı karşıya olan 200 çocuğun yetişkinlik döneminde gösterdikleri uyuma yönelik davranışlarla değerlendirilmiştir. Bu araştırma 1955 yılında başlamış ve on senelik dört periyot şeklinde incelemeler devam etmiştir. Bu incelemeler sonucunda 200 çocuktan 72'sinin yetişkinlik döneminde alışılacelmiş bir şekilde gelişim gösterdiklerini ve gelişimlerinin devam ettiğini ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda, olgunluk döneminde fiziksel bakımdan sorun yaşayan, problemlerinin farkında olan, başarı temelli, rahat bir şekilde iletişim kurabilen ve özsaygısı yüksek olan bireyler oldukları belirlenen bu kişiler dayanıklı bireyler olarak adlandırılmıştır (Arıdağ&Seydooğulları, 2018).

Psikolojik Dayanıklılığa Sistematik Bir Bakış Açısı

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramını sistematik açıdan inceleyen yaklaşımlara yer verilmiştir.

İkili Perspektiften Sistematik Perspektife Dayanıklılık

Birlikte alındıklarında bireysel dayanıklılıkla ilgili araştırmaların artan bir şekilde ilişkisel perspektifin önemine işaret ettiği görülmektedir. Dünya çapında olumsuz yaşantılar yaşayan

çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda en kayda değer olumlu etkinin onlara inanan bir yetişkinle kurulan sevecen ilişkinin, kendilerini güvende hissettikleri ve kendilerini koruyacaklarına inandıkları ve yaşadıkları zorluklarla baş edebilecek gücü alabilecekleri bir yetişkinle kurdukları ilişki olduğu görülmüştür. Birçok dayanıklılık teorisi dayanıklılığı risk altındaki çocukların hayatlarında önemli bir yere sahip olan birey ile risk altındaki çocuk arasındaki ikili ilişki üzerine kurmaktadır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için kompleks etkileşimsel bir modele ihtiyaç vardır. Sistem teorisi aile ve sosyal bağlam içerisinde kapsamlı bir transaksiyonel süreç içinde bulunan bireysel adaptasyonumuzu genişletir. Bu süreç zaman içerisinde karşılıklı bir etkileşimle devam eder. Bakış açısı ikili bir ilişki ve erken yaşam etkenleri ile genişletildiği zaman, dayanıklılığın yaşamdaki ve nesiller arasındaki deneyimler ve ilişki ağlarından oluştuğunun farkına varılabilir (Walsh, 2006).

Ekolojik Perspektifte Dayanıklılık

Ekolojik perspektif dayanıklılığı anlamak için bireye ve onun ilişkide olduğu aile ve toplum ağlarına odaklanır (Goldstein & Brooks, 2005). Ekolojik perspektif yaşam süresince ortaya çıkan dayanıklılık ve riskin çeşitli etki alanlarını dikkate almaktadır. Aile akran grupları, okul, çalışma ortamı ve daha geniş sosyal sistemler iç içe geçmiş sosyal yeterlilikler olarak görülmektedir. Dayanıklılığı anlayıp geliştirmek için aile ve politik, ekonomik, sosyal ve etnik koşullar arasındaki karşılıklı etkileşim sonucundaki oluşumları incelemek gerekir (Walsh, 2006).

Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık

Stresin birçok biçimi kısa süreli ve basit bir uyarandan ibaret değildir. Stres geçmişe dayanan ve gelecek üzerinde etkisi olan ve değişen kompleks koşullara bağlıdır. Yaşanan bu karmaşık süreçte tek bir baş etme biçimi çoğunlukla başarılı olmayabilir. Stres ortaya çıktığında çeşitli baş etme stratejilerine sahip olmak bu açıdan önemlidir. Dayanıklılıkta önemli olan şey

uygulanabilir olan seçeneği seçebilme yeteneğinin olup olmamasıdır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için aile ve bireyin döngüsel yaşam perspektifi ile bakmak gerekmektedir. Dayanıklılığı anlayabilmek için bireyin yaşamını boylamsal ve iç ve dış etkenlerin bireyi etkilediğini göz önüne alarak incelemek gerekir (Walsh, 2006).

Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık; yeniden oluşturma, pozitif duyguları deneyimleme, fiziksel aktivitelere katılma, güvenilir sosyal destek bulma, iyimser bakabilme, öz disiplinli ve başarı yönelimli olma, özerklik ve içsel motivasyon sahibi olma, karar verme ve seçim yapabilme becerileri ile ilgili bir kavramdır. Bazı araştırmacılar tarafından da çok yönlü ve boyutlu olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık kontrol, bağlanma ve meydan okuma boyutlarından oluşan bir kişilik özelliğidir (Ghorbani vd., 2000; Kamya, 2000; Crowley vd., 2003; Lepore&Revenson, 2006; Hefferon&Boniwell, 2014). Bu boyutlar şu şekilde tanımlanabilmektedir;

1. *Kontrol*; bireyin arzu ettiği hedeflere ulaşmak için iç dünyasında, davranışlarında ve hayat şartlarında meydana gelen etkidir. Aynı zamanda yaşamda zorluklarla karşılaşıldığında hareketsiz kalmak yerine öz disiplinli, denetimli, başarı eğilimli olmak ve böylece karar verme ve seçim yapabilme becerisine sahip olarak olayların sonuçlarını etkileyebilmektir. Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu pasif kalmak yerine olaylara müdahale etmektir. Nitekim yüksek kontrole sahip bireyler, çevresel şartları ve bunlardan kaynaklanan olayları etkileyebileceklerine dair güçlü bir inanca sahip bireylerdir (Williams, 2001; Yalçın, 2013).
2. *Bağlanma*; genel anlamda kişinin kendini bir işe, yaşama veya amaca adanması olarak tanımlanmaktadır. Bireyler hayatlarında karşılaştıkları olayların dışında kalmak yerine, her yönüyle içinde olma isteği duyarlar. Bu açıdan bakıldığında bağlanma, yaşamın tüm olumsuzluklarına rağmen hayata iyimser bakabilme, ısrarcı olma, elinden gelenin en iyisini yapma, yaşanan olayları dikkat çekici hale getirme

abalarını barındıran bir kişisel özelliktir. Bağlanması yüksek olan kişiler, kendilerini ve çevrelerini değerli olarak görürler ve bu nedenle hayatlarındaki her olayda anlamlı bir şeyler bulmaya çalışırlar (Kamya, 2000; Klag &Bradley, 2004).

3. *Meydan Okuma*; olayları, problemleri, fırsatları, ilişkileri bir tehdit olarak algılamadan görebilmek olarak tanımlanmaktadır. Kontrol ve bağlanma boyutları bireyin ne zaman durması gerektiğini bilmesini sağlar. Meydan okuma boyutu ise, olaylar karşısında bireylerin yanlışlarını hata olarak değilde, gerçekten hata olarak değerlendirilebilecek olayları hata olarak kabul etmelerini sağlar. Böylece bireyin hayatındaki olumsuz etkileri azaltarak olaylara karşı bir kalkan olabilmesine yardımcı olur (Maddi, 2006; Sezgin, 2012).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmesi ortamdaki zorluklar karşında bile uyum sağlamaya çalışan bütün faktörlerin kullanılmasına bağlıdır. Psikolojik dayanıklılık bir süreçtir (Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlar, risk faktörlerine maruz kaldığında kişinin koruyucu faktörleri kullanarak riskli durumların olumsuzluklarına uyum sağlaması olarak ifade edilir (Tümlü, 2012).

Risk Faktörleri

Risk, olası olumsuz sonuçları tahmin etmek için olumsuz yaşam şartlarını ifade eder. Araştırmalarda riskle ilgili farkları belirlerken çevrenin ve bireyin özelliklerini dikkate almışlardır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı psikolojik dayanıklılığı tanımlamada önemlidir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu stres durumlarının ağırlık ve kötülük derecesi göz önünde bulundurulduğunda anlamlıdır. Bireyin yaşadığı sıkıntılar artarken, bireyin sıkıntısının üstesinden gelmesi için

gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekir. Psikolojik dayanıklılık, bireydeki olumlu durumları kapsarken gelişmeleri ve sonuçları kapsarken; risk ise olumsuz yaşam koşulları tanımlar (Kaplan, 1999).

1. *Kişi ile İlgili Risk Faktörleri:* Kişideki özgüven eksikliği, problemi çözebilecek başa çıkma becerilerinin yeterli olmaması, düşük zeka, sağlık problemleri, sosyal ilişkilerde uyum becerisidir.
2. *Aile ile İlgili Risk Faktörleri:* Anne ya da babanın sağlık problemleri, anne babanın ayrılması, tek ebeveynle yaşama, aile içinde sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, aile içi istismar ve ihmali içermektedir (Ruther, 1987).
3. *Toplumsal Risk Faktörleri:* Ekonomik sorunlar, yaşam koşullarında yetersizlikler, zararlı alışkanlıklar gibi risk faktörleridir (Gürkan, 2006).

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler problemin ortaya çıkmasını önler ve sorunun oluşumunu ve etkisini azaltır. Koruyucu faktörler duygusal ve fiziksel iyi olmayı sağlayacak tutum ve davranışları güçlendirir (Terzi, 2005).

Koruyucu faktörler aynı zamanda stres durumları ile başa çıkmada etkilidir. Etkili başa çıkma becerisi, psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilir (Mandleco&Peery, 2000).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar, koruyucu faktörleri, içsel (bireysel) faktörler ve dışsal (çevresel) faktörler olarak iki grupta ele alır.

Psikolojik olarak dayanıklılıkla ilgili içsel koruyucu faktörler dört ana başlıkta toplanmıştır. Bu özellikler aynı zamanda stres durumlarıyla baş etmede yararlı olabilecek kişisel koruyucu özellikleri de içinde barındırır. Bu özellikler (Benard, 199):

1. *Sosyal Yeterlik (Social competence);* sosyal yeterliğe sahip bireyler, başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakabilme becerisine sahiptirler. Böylece bu kişiler sağlıklı

sosyal ilişkiler yürütebilirler. Bu beceriye sahip olan bireylerin; sorumluluk, esneklik, empati, ilgi, iletişim becerileri, mizah duygusu bulunur.

2. *Problem Çözme Becerileri (Problem- solving skills)*; problem çözme becerisine sahip bireyler, karşılaştıkları problemlere alternatif çözümler üretmede ve problemin üstesinden gelmede yeterlidirler. Ayrıca bu kişiler, içsel kontrolü sağlamayı kolaylaştırıcı planlama becerisine sahip olmanın yanı sıra yaratıcı, irdeleyici ve esnek düşünebilen kişilerdir.
3. *Bağımsızlık/Özerklik (Autonomy and self of sence)*; bağımsızlık özelliğine sahip bireyler, benlik duygusu, bağımsız hareket edebilme becerisi ve kendi çevresi üzerinde kontrol sağlamak için çaba harcamada yeterlidirler.
4. *Amaçlılık ve Gelecek Duygusu (Sense of meaning and purpose)*; bu kişiler, geleceğe yönelik hedefler belirleme ve gerçekleştirme yolunda çaba harcamayla birlikte iyimserlik ve umut gibi bir takım olumlu duygulara sahiptirler.

Bireye özgü içsel faktörler, bireyi karşılaşılabileceği olası riskleri önlemede ya da riskli durumla karşılaşmış bireyi bu durumları en az kayıpla atlatmasına yardım eder.

Koruyucu faktörlerle ilgili dışsal özellikleri ise (Krovetz, 1999), şu şekilde açıklamıştır:

1. Anne- baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkilerin olması
2. Güvenilir ebeveynlere sahip olması
3. Olumlu aile yapısı
4. Düzenli bir ev ortamının
5. Anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması
6. Çocuğun eğitime destek verilmesi
7. Sosyo-ekonomik koşulların yeterli olması
8. Olumlu arkadaş çevresine sahip olması
9. Etkili bir okulun olması

10. Sosyal organizasyonlara katılması
11. Güven duyulan bir toplumda yer alması
12. Olumlu hizmetlerin olması

Yukarıdaki özellikler, bireylerin doğrudan müdahale edemediği ancak kendileri dışında gelişen durumları ifade eder.

Olumlu Sonuçlar

Kişinin, yaşamında sahip olmuş olduğu dışsal ve içsel koruyucu faktörlerle, bireyin hayatında mevcut olan risk faktörlerini alt etmesi sonucunda bireyin kazanmış olduğu yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler;

1. Kişinin gelişim görevlerini gerçekleştirmesi,
2. Akademik başarısının artması,
3. Olumlu sosyal ilişki örüntülerinin/sosyal açıdan yeterliğinin olması,
4. Mutlu olunması ve hayattan keyif alınması,
5. Suç teşkil edecek davranışlardan ve düşüncelerden uzak durulması,
6. Patolojik düşüncelerin ve eğilimlerin bulunmaması,
7. Duygusal olarak gerçekleşen problemlerin ya da belirtilerin az olması,
8. Sosyal çevre tarafından kabul gören davranışlar gösterilmesi,
9. Psikolojik olarak iyilik hali ve yaşam doyumunun yüksek olması gibi olumlu sonuçlar olarak ifade edilebilir (Recepoğlu vd., 2013).

Ergen Psikolojik Dayanıklılığı

Çocukluk ile yetişkinlik arasında yaşanan dönem olan ergenlik, bireylerin psikolojik yönden sağlıklı bir yetişkin olması yolunda adımlar attığı kritik bir dönemdir. Bireyin tüm yaşamını

etkileyecek bu önemli dönemde birey büyüme, olgunlaşma, gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanırken aynı zamanda akademik, sosyal, psikolojik ve kişisel uyumunu etkileyecek birtakım risk veya olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Gençöz, 2011; Dolgin, 2014; Duru&Arslan, 2014).

Normal gelişim sürecini sürdürmeye çalışan ergenin karşı karşıya kaldığı riskli ve olumsuz yaşantılara rağmen zorlukların üstesinden gelmesinde onun psikolojik dayanıklılık düzeyi oldukça önemlidir. Çünkü yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan ergenlerin daha fazla sorun yaşadıklarını göstermektedir (Werner&Smith, 2001; Lee&Cranford, 2008; Kabasakal&Arslan, 2014; Kim&Im, 2014).

Ergenlerin hayatlarında var olan bireysel (öz-yeterlilik, iyi bir zihinsel işlev, öz- güven, girişkenlik, yüksek benlik saygısı) ailesel (ebeveyn-ergen yakın ilişkisi sosyo- ekonomik avantaj, destekleyici aile bağları), aile ötesi bağlamlar (aile dışındaki bireyler, destekleyici kuruluşlar, okullar) gibi faktörler ise psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırarak onların daha güçlü hale gelmesine yardımcı olmaktadır (Lerner&Steinberg, 2009; Masten vd., 2010; Masten, 2011).

Haynes (2005) ve Santrock (2012)'e göre bu faktörlerin dışında ergenin psikolojik gelişimini kolaylaştıran ve dayanıklılık düzeyini arttıran sosyal, duygusal/psikolojik ve bilişsel faktörler de bulunmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireyin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili kişilik özelliklerin bazıları; öz denetim, saygı, öznel iyi olma, iyimserlik, umut, olumlu duygusal yapıdır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kalıtsal ve yaşantılarla kazandıkları kişilik özellikleri şunlardır:

1. Uyumlu bir kişilik yapısına sahip olmak
2. Çevresindeki kişilerden olumlu geribildirimler almada yetenekli olmak

3. Çevresine karşı empati ve sevecen olmak
4. İletişim becerilerinde mükemmel olmak
5. Kendisi hakkında espri yapabilme becerisinin olması
6. Kimlik duygusu geliştirebilme
7. Kendi başına davranabilmede başarılı olmak
8. Olumsuz durumlardan kendisini koruyabilme
9. Gelecekle ilgili amaçlar oluşturabilme (Sarıkaya, 2015).



BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Oryantiring ile İlgili Araştırmalar

Sığırcı (2023) yapmış olduğu çalışmada elit oryantiring sporcularında proprioseptif nöromusküler fasilitasyon ve fasya egzersiz metotlarının bazı performans parametreleri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma deney ve kontrol grubu olarak elit oryantiring sporcularından 24 kişi katılmıştır. Ön test sonuçlarında tüm gruplarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son test sonuçlarında ise, otur uzan testinde istatistiksel anlamda bir fark tespit edilmiştir. Diğer parametrelerde ise deney grubunun son test ortalamalarında pozitif artış ve azalışlar olduğu görülmüş olup, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Akcan (2016) yapmış olduğu Elit Oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin araştırılması çalışmasına 40 kişi katılmıştır. elit 21 yaş üzeri erkek Oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkide dikkatli karar verme stilini daha fazla tercih ettikleri belirlenmiş olup, biyolojik yaşı büyük olan oryantiring sporcularının yaşı genç olan sporculara göre kararlarını daha dikkatli bir şekilde verdikleri tespit edilmiştir.

Cin (2017) yapmış olduğu hazırlık dönemindeki oryantiring sporcularına uygulanacak kor kuvvet antrenmanının bazı fiziksel-fizyolojik parametrelerine etkisini araştırmıştır. 24 kadın elit atlet çalışmaya dâhil edilmiştir. Atletler rastgele 2 gruba ayrıldı (grup 1 kor kuvvet

antrenman grubu ve grup 2 kontrol grubu). Her iki grup aynı antrenman programını 12 hafta boyunca takip etmiştir (haftada 5 gün antrenman). Grup 1 ayrıca her biri vücut ağırlığıyla yapılan ve 40 dk. süren (haftada 3 gün) kor kuvvet (8’li hareket 3 set) antrenmanını takip etmiştir. Çalışma, kor kuvvet antrenmanlarının oryantiring atletlerinin performansı için önemli olduğunu fakat maraton koşucuları için başarılı olmayabileceğini göstermiştir. Sonuç olarak eğer amaç dayanıklılığı artırmak ise, kor kuvvet antrenmanı dayanıklılık performansı üzerinde üstün bir avantaj oluşturmayabilir sonucu tespit edilmiştir.

Oyunsallık ile İlgili Araştırmalar

Karadağlı’nın 2023’te 10-14 yaş grubu Doğa Koleji öğrencilerinde oynunsallık, dijital oyun bağımlılığı, problem çözme ve akran ilişkilerinin araştırılması çalışmasına 110 kişi katılmıştır. Sonucunda; akran ilişkileri ile oynunsallık kavramları arasında pozitif ilişkiler bulunmakta ve bu iki kavram dijital oyun bağımlılığıyla negatif ilişkilere sahiptir. Dijital oyunmamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma düzeyleri ile oyun isteği düzeyleri arasında ilişkiler yüksek şiddette ilişkiler tespit edilmiştir.

Öçalan’ın 2019 da Farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grbu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oynunsallık düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasına 614 kişi katılmıştır. Yapmış olduğumuz analizler sonucunda; araştırmamız kapsamında kullanmış olduğumuz her iki ölçek için erkeklerin ortalamasının kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmamız kapsamında kullanmış olduğumuz her iki ölçek için okullar bazında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Nowack”ın (1989) başa çıkma stratejisi ve bilişsel psikolojik dayanıklılığın sağlık durumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında 198 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaçınmacı başa çıkma yaklaşımı ve olumsuz düşünmenin psikolojik üzüntü ve fiziksel

hastalığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucu ise bilişsel psikolojik dayanıklılığın psikolojik üzüntünün anlamlı bir yordayıcısı olduğudur.

Terzi (2005) stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen psikolojik dayanıklılık modelini test etmek amacıyla yaptığı araştırma bulgularına göre stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme ve stresli yaşamla başa çıkmanın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, psikolojik dayanıklılığı sağlayan kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucun varılmıştır.

Önder ve Gülay (2008) ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırma sonucunda cinsiyet ve kendilik kavramının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Bahadır (2009) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının erkeklerde ve anne/baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerde ise düşük olduğu belirlenmiştir.

Sürücü ve Bacanlı (2010) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada genel, sosyal ve akademik uyumun psikolojik dayanıklılık, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin genel uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuş. Orta ve yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılık denetim odağı ve benlik saygısı ve olumlu düşünceler gibi değişkenler açısından incelenmiştir. 224 erkek, 138 kadın toplam 362 kişinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre

benlik saygısı ve denetim odağının duygular üzerinde etkili olduğu; hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Lee (2011) olumsuz yaşam olayları yaşamayan kadın ve erkeklerde başa çıkma yöntemlerini ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelediği araştırmaya 16-25 yaş arasında 428 kişi katılmıştır. Katılımcılar Negatif Yaşam Olayları Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar negatif yaşam olayları karşısında daha çok duygusal problemler yaşarken erkek madde bağımlılığı ve kaçma davranışı göstermektedir. Araştırmanın bir başka sonucu ise katılımcıların olumsuz yaşam olayları karşısında üretken olmayan stratejiler yerine daha çok sorun odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama davranışları gösterdikleridir.

Aydoğdu (2013) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur.

Yıldırım (2014) ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile benlik kurguları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin EPDÖ alt boyutu puan ortalamalarının ve toplam puanlarının, cinsiyet değişkenine göre kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği buna karşın erkek öğrencilerin uyum alt boyutu puanlarının ortalamalarının erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık içerdiği görülmüştür. EPDÖ alt boyutu puanlarının annenin eğitim düzeyine göre farklılık içermediği bulunmuştur. Buna karşın öğrencilerin EPDÖ toplam puanları, annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Babanın eğitim düzeyi değişkenine göre EPDÖ Aile Desteği alt boyutu ve EPDÖ toplam puanlarına göre farklılık bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Aktaş (2016) ergenlerin anne babalarının birliktelik durumuna, cinsiyetlerine, kardeş sayılarına, sınıf düzeylerine ve okul türlerine göre gelecek beklentileri ve psikolojik

dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 1278 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve gelecek beklentileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi anne babanın birlikte olma, kardeş sayısı, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmazken; okul ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Araştırmanın bir başka sonucu ise gelecek beklentileri düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığıdır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmamıza ait yöntem hakkında detaylı olarak bilgi verilecek, genel işleyiştten bahsedilecektir.

Araştırmanın Modeli

Nicel yöntemle hazırlanmış, tarama modelinden yararlanılmıştır. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları arasında yer alan tarama modeli ile sporcu öğrencilerde oyunsallık düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

10-14 yaş grubu ergen öğrencilerin çalışma grubunda yer aldığı araştırmada, örneklem grubu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. 2021 verilerine göre Türkiye nüfusunun %26,8'ini oluşturan (tuik.gov.tr) ergen nüfusu araştırmanın evrenini oluştururken, evreni temsilen kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 185 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan katılımcılara dair demografik özellikler tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

Çalışma Grubuna Yönelik Yüzde ve Frekans Dağılımları

N=(185)

	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kız	105	56,8
	Erkek	80	43,2
Şehir	Ankara	32	17,3
	Balıkesir	19	10,3
	Batman	21	11,4
	Bursa	52	28,1
	Kütahya	10	5,4
	Manisa	10	5,4
	Tokat	25	13,5
	Diğer	16	8,6
Yaş	10	35	18,9
	11	47	25,4
	12	47	25,4
	13	32	17,3
	14	24	13
Spor Yaşı	1 yıl	86	46,5
	2 yıl	39	21,1
	3 yıl	26	14,1
	4 yıl ve üzeri	34	18,4
Haftalık antrenman saati	3 saat altı	47	25,4
	3-5 saat	39	21,1
	6-8 saat	69	37,3
	8 saat üzeri	30	16,2
Yarışma puanı	2000 altı	70	37,8
	2000-3000 arası	77	41,6
	3000 üzeri	38	20,5
Oyunsallık derecesi	çok iyi	19	10,3
	iyi	93	50,3
	orta	62	33,5
	zayıf	11	5,9

Katılımcıların genellikle kız (%56,8), Bursa ilinde ikamet eden (%28,1), 11 ila 12 yaş grubunda olan (%25,4), 1 yıllık spor geçmişi olan (%46,5), haftada 6-8 saat aralığında

antrenman yapan (%37,3), genellikle 2 bin ila 3 bin aralığında yarışma puanı almış olan (%41,6), oyunsallık derecesi ise daha çok iyi olan (%50,3) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Veri Toplanması

Veriler katılımcıların bilgilerinin yer aldığı demografik bilgi formunun yanı sıra 10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile elde edilmiştir. Yüz yüze veri toplama tekniğinin kullanıldığı veri toplama sürecinde 185 anket formu araştırmaya dahil edilmiştir.

Yarışma Sonuçları

14 yaş altı Oryantiring şampiyonasına katılan bireylerin yarışma sonuçları.

Oyunsallık Ölçeği

Araştırmada Hazar'ın 2014 yılında geliştirdiği 27 sorudan ve 5 alt boyuttan oluşan “10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği” kullanılmıştır. Oyun Tutkusu, Sosyal Uyum, Oyun İsteği, Kazanma Arzusu ve Risk Alma Ölçekteki maddeler Kesinlikle Katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2) ve Kesinlikle Katılmıyorum (1) şeklinde, 5' den 1'e doğru puanlanmakta olan ölçüm aracındaki 9.,18.,21. ve 24. maddeler ters olarak puanlanmıştır. 10-14 yaş grubu çocukların oyunsallık düzeylerine yönelik norm değerleri Çok Zayıf=1.00- 1.79; Zayıf=1.80- 2.59; Orta=2.60- 3.39; İyi= 3.40- 4.19; Çok İyi=4.20- 5.00 şeklinde değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .84 olarak belirlenmiştir.

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bulut, Doğan, Altundağ (2012) tarafından geliştirilen ve 29 maddeden oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği aile desteği, okul desteği, akran desteği, uyum, empati, mücadele azmi olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerlik güvenirlik çalışması 14-17 yaş arası ergen grubunda yapılmıştır. Aile desteği alt boyutu 7 maddeden, akran desteği alt boyutu 5 maddeden, okul desteği alt boyutu 5 maddeden, uyum boyutu 4 maddeden, mücadele azmi boyutu 5 maddeden, empati boyutu ise 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Bana hiç uygun değil seçeneğine "1" puan verilirken, bana çok uygun seçeneğine "4" puan verilmektedir. Alınan puanların yükselmesi; yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi sürecinde normallik düzeylerine bakılarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik tanımlayıcı istatistiklere Tablo 1’de yer verilmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem T testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan analizler SPSS 25 Paket Programı ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.

Ölçüm Araçlarına yönelik aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Basıklık Çarpıklık Değerleri

	N=(185)					
	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Skewness	Kurtosis
<i>Toplam Oyunsallık</i>	46,00	129,00	94,34	14,40	-,394	,670
<i>Oyun Tutkusu</i>	7,00	35,00	20,81	5,99	,135	-,498

Sosyal Uyum	12,00	49,00	38,47	6,29	-1,282	2,769
Oyun İsteği	3,00	15,00	10,55	2,54	-,337	-,150
Kazanma Arzusu	3,00	15,00	11,21	2,85	-,498	-,481
Risk Alma	5,00	20,00	13,29	3,30	-,281	-,396
<i>Toplam Psikolojik Dayanıklılık</i>	53,00	116,00	95,63	10,87	-,490	1,138
Aile Desteği	9,00	28,00	23,24	3,06	-1,083	2,347
Akran Desteği	7,00	20,00	16,79	2,72	-,834	,587
Okul Desteği	9,00	20,00	16,00	2,67	-,496	-,264
Uyum	6,00	16,00	12,83	1,84	-,424	,799
Mücadele Azmi	8,00	20,00	15,97	2,91	-,490	-,431
Empati	3,00	12,00	10,78	1,75	-1,991	4,544

Tablo 2’de ölçüm araçlarına yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve normallik analizi bulguları yer almaktadır. İlgili bulgular katılımcıların ortalama değerlerin üzerinde oynunsallık düzeyi sergilediğini ($94,34 \pm 14,40$), en yüksek oynunsallık alt boyut puanını sosyal uyum alt boyutunda elde eden katılımcıların ($38,47 \pm 6,29$), en düşük alt boyut puanını ise oyun tutkusu alt boyutunda elde ettiği belirlenmiştir ($20,81 \pm 5,99$). Katılımcıların yüksek bir psikolojik dayanıklılık düzeyi olduğu ($95,63 \pm 10,87$), en yüksek alt boyut puanını aile desteği alt boyutunda ($23,24 \pm 3,06$), en düşük alt boyut puanını ise okul desteği alt boyutunda elde ettikleri belirlenmiştir ($16,00 \pm 2,67$). Yapılan basıklık çarpıklık analizleri verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 3.

OÖ ve EPD ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	N=(185)					
	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
<i>Toplam Oyunsallık</i>	Kız	105	93,91	14,35	-0,460	0,646
	Erkek	80	94,90	14,54		
Oyun tutkusu	Kız	105	20,43	5,95	-0,969	0,334
	Erkek	80	21,30	6,03		
Sosyal uyum	Kız	105	38,69	6,07	0,556	0,579
	Erkek	80	38,17	6,59		
Oyun isteği	Kız	105	10,60	2,60	0,297	0,767
	Erkek	80	10,48	2,48		
Kazanma Arzusu	Kız	105	11,26	2,73	0,304	0,761
	Erkek	80	11,13	3,00		
Risk alma	Kız	105	12,91	3,21	-1,817	0,071
	Erkek	80	13,80	3,37		
<i>Toplam Psikolojik Dayanıklılık</i>	Kız	105	96,59	10,73	-1,368	0,173
	Erkek	80	94,38	11,00		
Aile desteği	Kız	105	23,52	2,90	1,402	0,163
	Erkek	80	22,88	3,24		
Akran desteği	Kız	105	17,00	2,74	1,176	0,241

Okul desteği	Erkek	80	16,52	2,69	0,300	0,764
	Kız	105	16,05	2,73		
Uyum	Erkek	80	15,93	2,62	0,530	0,597
	Kız	105	12,89	1,87		
Mücadele azmı	Erkek	80	12,75	1,81	1,111	0,268
	Kız	105	16,18	2,84		
Empati	Erkek	80	15,70	3,00	1,332	0,184
	Kız	105	10,93	1,54		
	Erkek	80	10,58	1,98		

*p<0,05

Katılımcıların oynusallık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın oynusallık ve cinsiyet incelendiğinde genellikle erkek katılımcıların daha yüksek oynusallık düzeyi sergilediği, diğer yandan yine anlamlı farklılık olmamasına karşın kadın kız katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

ÖÖ ve EPD ile Yaşanılan şehir Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları

	N=(185)					
	şehir	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Toplam Oynusallık</i>	Ankara	32	97,03	16,89	1,257	0,274
	Balıkesir	19	94,10	13,44		
	Batman	21	91,85	11,38		
	Bursa	52	93,19	11,98		
	Kütahya	10	99,10	21,16		
	Manisa	10	99,60	8,27		
	Tokat	25	89,20	15,89		
	Diğer	16	98,00	15,62		

	Toplam	185	94,34	14,40		
Oyun tutkusu	Ankara	32	22,62	7,24	2,008	0,056
	Balıkesir	19	21,10	5,49		
	Batman	21	19,95	4,91		
	Bursa	52	18,61	4,80		
	Kütahya	10	22,60	6,09		
	Manisa	10	21,50	4,14		
	Tokat	25	21,20	7,19		
	Diğer	16	22,93	6,07		
	Toplam	185	20,81	5,99		
Sosyal uyum	Ankara	32	38,56	7,04	0,929	0,485
	Balıkesir	19	38,21	4,06		
	Batman	21	38,23	5,70		
	Bursa	52	39,01	5,69		
	Kütahya	10	39,70	10,50		
	Manisa	10	40,30	4,92		
	Tokat	25	35,80	6,69		
	Diğer	16	39,37	6,32		
	Toplam	185	38,47	6,29		
Oyun isteği	Ankara ^b	32	10,87	2,93	2,400	0,023*
	Balıkesir ^a	19	11,15	2,45		
	Batman ^c	21	10,19	2,01		
	Bursa	52	10,76	2,07		
	Kütahya	10	10,70	3,46		
	Manisa	10	11,30	2,54		
	Tokat ^d	25	8,80	2,44		
	Diğer	16	11,12	2,60		
	Toplam	185	10,55	2,54		
Kazanma arzusu	Ankara	32	10,78	2,89	1,717	0,108
	Balıkesir	19	10,47	2,16		
	Batman	21	12,42	2,63		
	Bursa	52	11,63	2,62		
	Kütahya	10	12,30	4,49		
	Manisa	10	11,40	2,17		

	Tokat	25	10,48	2,85		
	Diğer	16	10,31	3,11		
	Toplam	185	11,21	2,85		
Risk alma	Ankara ^b	32	14,18	3,44	2,580	0,015*
	Balıkesir	19	13,15	2,83		
	Batman ^c	21	11,04	2,92		
	Bursa	52	13,15	3,09		
	Kütahya	10	13,80	3,39		
	Manisa ^a	10	15,10	1,72		
	Tokat	25	12,92	3,98		
	Diğer	16	14,25	3,06		
	Toplam	185	13,29	3,30		
Toplam psikolojik dayanıklılık	Ankara	32	96,78	8,39	2,064	0,050
	Balıkesir	19	100,36	12,31		
	Batman	21	93,14	11,82		
	Bursa	52	97,67	12,04		
	Kütahya	10	94,20	4,66		
	Manisa	10	92,80	9,80		
	Tokat	25	90,24	10,26		
	Diğer	16	95,50	9,75		
	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	Ankara	32	23,50	2,47	1,159	0,329
	Balıkesir	19	24,00	3,48		
	Batman	21	22,85	3,16		
	Bursa	52	23,65	2,88		
	Kütahya	10	23,30	1,94		
	Manisa	10	21,50	2,63		
	Tokat	25	22,36	3,22		
	Diğer	16	23,50	4,27		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	Ankara	32	16,50	2,68	1,148	0,336
	Balıkesir	19	18,10	2,18		
	Batman	21	16,23	3,20		
	Bursa	52	17,00	2,82		

	Kütahya	10	17,00	1,56		
	Manisa	10	16,50	2,59		
	Tokat	25	16,08	2,76		
	Diğer	16	17,06	2,79		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	Ankara	32	16,15	2,35	0,772	0,612
	Balıkesir	19	16,63	2,77		
	Batman	21	15,52	2,74		
	Bursa	52	16,40	3,05		
	Kütahya	10	15,20	1,61		
	Manisa	10	15,70	2,58		
	Tokat	25	15,36	2,43		
	Diğer	16	16,00	2,80		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	Ankara	32	12,90	1,44	1,165	0,325
	Balıkesir	19	13,52	1,71		
	Batman	21	12,95	1,59		
	Bursa	52	13,00	2,22		
	Kütahya	10	12,10	2,07		
	Manisa	10	12,50	2,22		
	Tokat	25	12,20	1,35		
	Diğer	16	12,81	1,83		
	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	Ankara ^b	32	16,68	2,00	2,612	0,014*
	Balıkesir ^a	19	17,05	3,22		
	Batman	21	15,42	3,24		
	Bursa ^c	52	16,46	3,12		
	Kütahya	10	15,70	1,76		
	Manisa	10	15,80	2,20		
	Tokat ^d	25	14,12	2,93		
	Diğer	16	15,56	2,82		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	Ankara	32	11,03	1,25	1,468	0,181
	Balıkesir	19	11,05	1,17		

Batman	21	10,14	2,00
Bursa	52	11,15	1,44
Kütahya	10	10,90	1,72
Manisa	10	10,80	1,81
Tokat	25	10,12	2,33
Diğer	16	10,56	2,39
Toplam	185	10,78	1,75

*p<0,05

İkamet edilen şehir ile oynusallık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının ve oynusallıklarının ikamet ettikleri şehre göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre oynusallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutlarında şehre göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan post hoc testleri ile grup içi farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre oyun isteğinde Balıkesir ($\bar{x} = 11,15 \pm 2,45$), risk alma alt boyutunda ise Manisa illerinde ($\bar{x} = 15,10 \pm 1,72$) yaşayan katılımcıların grup içi farklılık ortaya koyduğu diğer şehirlerden daha yüksek oynusallık düzeyi ortaya koyduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından mücadele azmi şehir değişkeni ile anlamlı farklılık göstermiş, oyun isteği alt boyutuyla benzer şekilde Balıkesir ilinde ($\bar{x} = 17,05 \pm 3,22$) yaşayan katılımcıların daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediği belirlenmiştir.

Tablo 5.

OÖ ve EPD ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi

Sonuçları

	N=(185)					
	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Toplam Oynusallık</i>	10	35	93,40	13,55	2,192	0,072
	11	47	94,51	11,10		

	12	47	98,87	15,30		
	13	32	92,37	12,76		
	14	24	89,12	19,42		
	Toplam	185	94,34	14,40		
Oyun tutkusu	10	35	20,14	5,81	2,829	0,026 *
	11 ^b	47	19,36	5,83		
	12 ^a	47	23,12	5,67		
	13	32	21,00	5,44		
	14	24	19,83	6,89		
	Toplam	185	20,81	5,99		
Sosyal uyum	10	35	38,74	4,72	1,851	0,121
	11	47	39,87	4,78		
	12	47	38,95	7,06		
	13	32	37,06	6,56		
	14	24	36,25	8,21		
	Toplam	185	38,47	6,29		
Oyun isteği	10	35	10,80	2,76	1,049	0,383
	11	47	10,63	2,03		
	12	47	10,93	2,48		
	13	32	9,90	2,53		
	14	24	10,12	3,16		
	Toplam	185	10,55	2,54		
Kazanma arzusu	10	35	10,48	3,07	3,099	0,017 *
	11 ^a	47	12,02	2,33		
	12	47	11,59	2,67		
	13	32	11,21	2,62		
	14 ^b	24	9,91	3,52		
	Toplam	185	11,21	2,85		
Risk alma	10	35	13,22	3,06	1,565	0,186
	11	47	12,61	3,29		
	12	47	14,25	3,33		
	13	32	13,18	3,09		

	14	24	13,00	3,70		
	Toplam	185	13,29	3,30		
<i>Toplam psikolojik dayanıklılık</i>	10	35	96,80	12,22	0,831	0,507
	11	47	94,29	12,18		
	12	47	97,38	10,16		
	13	32	95,43	9,87		
	14	24	93,41	8,57		
	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	10 ^a	35	24,02	2,60	3,766	0,006*
	11 ^b	47	23,68	3,13		
	12 ^c	47	23,51	2,90		
	13	32	22,87	2,68		
	14 ^d	24	21,25	3,62		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	10	35	17,17	2,92	0,906	0,462
	11	47	16,65	3,01		
	12	47	17,00	2,57		
	13	32	16,93	2,48		
	14	24	15,91	2,41		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	10	35	16,08	3,09	1,920	0,109
	11	47	15,25	2,99		
	12	47	16,76	2,15		
	13	32	15,93	2,21		
	14	24	15,95	2,66		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	10	35	12,97	1,85	0,429	0,787
	11	47	12,82	1,83		
	12	47	12,97	2,05		
	13	32	12,78	1,82		
	14	24	12,41	1,47		
	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	10	35	15,91	3,21	1,967	0,102

	11	47	15,02	3,52		
	12	47	16,46	2,47		
	13	32	16,25	2,63		
	14	24	16,58	1,86		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	10	35	10,62	2,11	0,686	0,602
	11	47	10,85	1,53		
	12	47	10,65	1,57		
	13	32	10,65	2,23		
	14	24	11,29	1,08		
	Toplam	185	10,78	1,75		

*p<0,05

Yaş değişkeni ve ölçüm araçları arasındaki analizler incelendiğinde oyunsallık ölçeği alt boyutlarından oyun tutkusu ve kazanma arzusu yaşa göre farklılaşmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkta ise aile desteği alt boyutu yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılıklara yönelik grup içi farklılıkların incelendiği post hoc testleri bulgularına göre oyun tutkusunda 12 yaş grubu ($\bar{x}=23,12\pm5,67$), kazanma arzusunda 11 yaş grubu ($\bar{x}=12,02\pm2,33$) daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilerken, psikolojik dayanıklılıkta 10 yaş grubu ($\bar{x}=24,02\pm2,60$) aile desteği yönüyle daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ortaya koymuştur.

Tablo 6.

OÖ ve EPD ile Spor Yaşı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi

Sonuçları

	N=(185)					
	Spor yaşı	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Toplam Oyunsallık</i>	1 yıl	86	93,22	13,89	0,562	0,641
	2 yıl	39	96,79	16,46		
	3 yıl	26	93,88	10,62		

	4 yıl ve üzeri	34	94,70	15,86		
	Toplam	185	94,34	14,40		
Oyun tutkusu	1 yıl	86	20,37	5,94	0,383	0,765
	2 yıl	39	21,46	6,28		
	3 yıl	26	20,65	5,75		
	4 yıl ve üzeri	34	21,29	6,10		
	Toplam	185	20,81	5,99		
Sosyal uyum	1 yıl	86	38,09	5,71	0,343	0,794
	2 yıl	39	38,74	8,38		
	3 yıl	26	39,46	3,50		
	4 yıl ve üzeri	34	38,35	6,73		
	Toplam	185	38,47	6,29		
Oyun isteği	1 yıl	86	10,41	2,39	0,268	0,849
	2 yıl	39	10,84	3,09		
	3 yıl	26	10,46	1,42		
	4 yıl ve üzeri	34	10,61	2,94		
	Toplam	185	10,55	2,54		
Kazanma arzusu	1 yıl	86	11,33	2,69	1,328	0,267
	2 yıl	39	11,74	3,14		
	3 yıl	26	10,42	2,21		
	4 yıl ve üzeri	34	10,88	3,26		
	Toplam	185	11,21	2,85		
Risk alma	1 yıl	86	13,00	3,45	1,026	0,382
	2 yıl	39	14,00	2,79		
	3 yıl	26	12,88	3,07		
	4 yıl ve üzeri	34	13,55	3,61		
	Toplam	185	13,29	3,30		
Toplam psikolojik dayanıklılık	1 yıl	86	94,44	11,45	0,755	0,521
	2 yıl	39	97,20	9,40		
	3 yıl	26	95,65	8,61		
	4 yıl ve üzeri	34	96,85	12,46		
	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	1 yıl	86	23,36	3,07	0,365	0,779
	2 yıl	39	23,46	2,08		

	3 yıl	26	22,73	2,80		
	4 yıl ve üzeri	34	23,11	4,09		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	1 yıl	86	16,48	2,92	1,991	0,117
	2 yıl	39	17,51	2,03		
	3 yıl	26	17,34	2,20		
	4 yıl ve üzeri	34	16,32	3,10		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	1 yıl	86	15,66	2,73	1,006	0,391
	2 yıl	39	16,33	2,51		
	3 yıl	26	16,03	2,28		
	4 yıl ve üzeri	34	16,47	2,97		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	1 yıl	86	12,87	1,82	1,100	0,350
	2 yıl	39	12,87	1,79		
	3 yıl	26	12,26	1,95		
	4 yıl ve üzeri	34	13,11	1,85		
	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	1 yıl	86	15,45	3,14	1,833	0,143
	2 yıl	39	16,25	2,89		
	3 yıl	26	16,38	2,21		
	4 yıl ve üzeri	34	16,64	2,69		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	1 yıl	86	10,60	1,94	0,896	0,444
	2 yıl	39	10,76	1,89		
	3 yıl	26	10,88	1,42		
	4 yıl ve üzeri	34	11,17	1,19		
	Toplam	185	10,78	1,75		

*p<0,05

Spor yaşı ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığının belirlendiği Tablo 7 bulguları, ölçüm araçlarının spor yaşı ile anlamlı farklılık ortaya koymadığını göstermektedir.

Tablo 7.

OÖ ve EPD ile Haftalık Antrenman Saati Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi
ANOVA Testi Sonuçları

	N=(185)					
	Haftalık antrenman süresi	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Toplam Oyunsallık</i>	3 saat altı	47	94,31	17,01	0,554	0,646
	3-5 saat	39	96,66	14,60		
	6-8 saat	69	92,94	12,85		
	8 saat üzeri	30	94,56	13,38		
	Toplam	185	94,34	14,40		
Oyun tutkusu	3 saat altı	47	20,31	5,40	0,545	0,652
	3-5 saat	39	21,43	6,97		
	6-8 saat	69	20,42	6,06		
	8 saat üzeri	30	21,66	5,40		
	Toplam	185	20,81	5,99		
Sosyal uyum	3 saat altı	47	38,57	7,42	0,616	0,605
	3-5 saat	39	39,56	5,54		
	6-8 saat	69	38,11	6,22		
	8 saat üzeri	30	37,70	5,47		
	Toplam	185	38,47	6,29		
Oyun isteği	3 saat altı	47	10,23	2,61	1,851	0,140
	3-5 saat	39	11,05	2,77		
	6-8 saat	69	10,20	2,34		
	8 saat üzeri	30	11,20	2,46		
	Toplam	185	10,55	2,54		
Kazanma arzusu	3 saat altı	47	11,72	3,28	0,746	0,526
	3-5 saat	39	11,17	2,53		
	6-8 saat	69	10,92	2,88		
	8 saat üzeri	30	11,10	2,45		
	Toplam	185	11,21	2,85		

Risk alma	3 saat altı	47	13,46	3,55	0,207	0,891
	3-5 saat	39	13,43	3,52		
	6-8 saat	69	13,27	3,17		
	8 saat üzeri	30	12,90	3,03		
	Toplam	185	13,29	3,30		
<i>Toplam psikolojik dayanıklılık</i>	3 saat altı ^b	47	92,59	11,18	2,888	0,037 *
	3-5 saat ^a	39	98,92	10,35		
	6-8 saat	69	95,01	10,01		
	8 saat üzeri	30	97,56	11,92		
	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	3 saat altı	47	23,14	2,74	2,118	0,100
	3-5 saat	39	24,10	3,05		
	6-8 saat	69	22,65	3,20		
	8 saat üzeri	30	23,66	3,05		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	3 saat altı	47	16,29	2,99	1,026	0,383
	3-5 saat	39	17,12	2,68		
	6-8 saat	69	16,73	2,68		
	8 saat üzeri	30	17,26	2,39		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	3 saat altı ^c	47	14,82	2,78	5,035	0,002 *
	3-5 saat ^a	39	16,89	2,39		
	6-8 saat ^b	69	16,13	2,37		
	8 saat üzeri	30	16,40	3,00		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	3 saat altı	47	12,59	2,05	0,875	0,455
	3-5 saat	39	13,02	1,75		
	6-8 saat	69	12,72	1,72		
	8 saat üzeri	30	13,20	1,90		
	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	3 saat altı ^b	47	15,02	3,01	3,113	0,028 *
	3-5 saat ^a	39	16,89	2,60		

	6-8 saat	69	16,02	2,88		
	8 saat üzeri	30	16,13	2,93		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	3 saat altı	47	10,70	1,61	0,124	0,946
	3-5 saat	39	10,87	1,83		
	6-8 saat	69	10,73	1,99		
	8 saat üzeri	30	10,90	1,26		
	Toplam	185	10,78	1,75		

*p<0,05

Haftalık antrenman saatinin oyunsallık düzeyini anlamlı biçimde farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık toplam puanları, okul desteği ve mücadele azmi alt boyutları haftalık antrenman saatine göre anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Grup içi farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlendiği post hoc testleri sonucuna göre tüm anlamlı farklılıklar 3 ila 5 saat aralığında haftalık antrenman yapan katılımcılar lehinedir ($\bar{x}=98,92\pm10,35$; $\bar{x}=16,89\pm2,39$; $\bar{x}=16,89\pm2,60$).

Tablo 8.

OÖ ve EPD ile Yarışma Puanı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Sonuçları

N=(185)						
	Yarışma puanı	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Toplam Oyunsallık</i>	2000 altı	70	92,07	14,47	1,539	0,217
	2000-3000 arası	77	95,23	14,23		
	3000 üzeri	38	96,71	14,42		
	Toplam	185	94,34	14,40		
Oyun tutkusu	2000 altı	70	20,34	5,13	0,373	0,689
	2000-3000 arası	77	21,19	6,53		
	3000 üzeri	38	20,89	6,38		
	Toplam	185	20,81	5,99		
Sosyal uyum	2000 altı	70	37,70	6,79	1,544	0,216

	2000-3000 arası	77	38,45	6,28		
	3000 üzeri	38	39,92	5,15		
	Toplam	185	38,47	6,29		
Oyun isteği	2000 altı ^b	70	10,24	2,36	3,270	0,040*
	2000-3000 arası	77	10,37	2,59		
	3000 üzeri ^a	38	11,47	2,61		
	Toplam	185	10,55	2,54		
Kazanma arzusu	2000 altı	70	11,22	2,90	0,077	0,926
	2000-3000 arası	77	11,27	2,95		
	3000 üzeri	38	11,05	2,59		
	Toplam	185	11,21	2,85		
Risk alma	2000 altı ^b	70	12,55	3,35	3,276	0,040*
	2000-3000 arası ^a	77	13,93	3,36		
	3000 üzeri	38	13,36	2,86		
	Toplam	185	13,29	3,30		
<i>Toplam psikolojik dayanıklılık</i>	2000 altı ^c	70	92,54	11,46	7,878	0,001*
	2000-3000 arası ^b	77	95,84	8,63		
	3000 üzeri ^a	38	100,92	11,97		
	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	2000 altı	70	23,08	3,01	1,909	0,151
	2000-3000 arası	77	22,97	3,10		
	3000 üzeri	38	24,10	3,02		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	2000 altı ^c	70	16,11	2,99	5,729	0,004*
	2000-3000 arası	77	16,85	2,36		
	3000 üzeri ^a	38	17,92	2,55		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	2000 altı ^c	70	15,17	2,62	9,080	0,000*
	2000-3000 arası ^b	77	16,09	2,47		
	3000 üzeri ^a	38	17,36	2,65		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	2000 altı	70	12,48	1,74	2,253	0,108
	2000-3000 arası	77	12,96	1,62		
	3000 üzeri	38	13,21	2,32		

	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	2000 altı ^c	70	15,02	2,96	8,052	0,000*
	2000-3000 arası ^b	77	16,20	2,63		
	3000 üzeri ^a	38	17,23	2,87		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	2000 altı	70	10,65	1,76	0,731	0,483
	2000-3000 arası	77	10,75	1,72		
	3000 üzeri	38	11,07	1,79		
	Toplam	185	10,78	1,75		

*p<0,05

Katılımcıların yarışma puanı ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki analiz bulguları katılımcıların yarışma puanındaki değişimin oyunsallığı ve psikolojik dayanıklılığı farklılaştırdığı yönündedir. Bu doğrultuda oyunsallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutları yarışma puanıyla farklılaşmaktadır. Yapılan post hoc testleri bulguları grup içi farklılıkları belirlemiştir. Oyun isteği alt boyutunda 3 bin puan üzeri alan katılımcılar en yüksek oyun isteği puanı sergilerken ($\bar{x} = 11,47 \pm 2,61$), risk alma alt boyutunda ise 2 bin ila 3 bin aralığında yarışma puanı elde eden katılımcılar en yüksek risk alma düzeyini ortaya koymuşlardır ($\bar{x} = 13,93 \pm 3,36$). Psikolojik dayanıklılık toplam puanlarında, akran desteği, okul desteği ve aile desteği alt boyutlarında 3 bin üzeri yarışma puanı olan katılımcıların lehine ($\bar{x} = 100,92 \pm 11,97$; $\bar{x} = 17,92 \pm 2,55$; $\bar{x} = 17,36 \pm 2,65$; $\bar{x} = 17,23 \pm 2,87$) anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9.

OÖ ve EPD ile Oyunsallık Derecesi Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Testi Sonuçları

N=(185)					
Oyunsallık derecesi	n	$\bar{x}$	ss	F	p

<i>Toplam Oyunsallık</i>	Zayıf	11	60,81	7,22	349,232	0,000*
	Orta	62	84,29	5,15		
	İyi	93	100,12	5,79		
	Çok iyi	19	118,21	4,67		
	Toplam	185	94,34	14,40		
<i>Oyun tutkusu</i>	Zayıf	11	15,18	5,19	45,569	0,000*
	Orta	62	17,01	4,62		
	İyi	93	22,24	4,57		
	Çok iyi	19	29,42	3,83		
	Toplam	185	20,81	5,99		
<i>Sosyal uyum</i>	Zayıf	11	24,18	7,65	65,441	0,000*
	Orta	62	35,95	5,00		
	İyi	93	40,55	3,69		
	Çok iyi	19	44,73	2,62		
	Toplam	185	38,47	6,29		
<i>Oyun isteği</i>	Zayıf	11	6,09	1,97	43,481	0,000*
	Orta	62	9,33	1,93		
	İyi	93	11,35	2,01		
	Çok iyi	19	13,15	1,70		
	Toplam	185	10,55	2,54		
<i>Kazanma arzusu</i>	Zayıf	11	7,00	2,82	18,851	0,000*
	Orta	62	10,46	2,57		
	İyi	93	11,73	2,46		
	Çok iyi	19	13,52	2,34		
	Toplam	185	11,21	2,85		
<i>Risk alma</i>	Zayıf	11	8,36	3,00	45,222	0,000*
	Orta	62	11,51	2,83		
	İyi	93	14,23	2,29		
	Çok iyi	19	17,36	2,13		
	Toplam	185	13,29	3,30		
<i>Toplam psikolojik dayanıklılık</i>	Zayıf	11	93,45	9,48	0,405	0,749
	Orta	62	95,08	12,00		
	İyi	93	96,44	10,62		
	Çok iyi	19	94,78	9,28		

	Toplam	185	95,63	10,87		
Aile desteği	Zayıf	11	23,36	3,17	0,015	0,998
	Orta	62	23,19	3,28		
	İyi	93	23,25	2,98		
	Çok iyi	19	23,31	2,88		
	Toplam	185	23,24	3,06		
Akran desteği	Zayıf	11	16,36	2,33	0,395	0,757
	Orta	62	16,77	2,86		
	İyi	93	16,95	2,79		
	Çok iyi	19	16,31	2,13		
	Toplam	185	16,79	2,72		
Okul desteği	Zayıf	11	14,45	3,53	1,433	0,235
	Orta	62	15,98	2,53		
	İyi	93	16,21	2,70		
	Çok iyi	19	15,94	2,34		
	Toplam	185	16,00	2,67		
Uyum	Zayıf	11	13,00	1,18	0,337	0,799
	Orta	62	12,69	1,85		
	İyi	93	12,94	1,96		
	Çok iyi	19	12,63	1,53		
	Toplam	185	12,83	1,84		
Mücadele azmi	Zayıf	11	15,18	2,40	0,524	0,666
	Orta	62	15,79	3,23		
	İyi	93	16,19	2,82		
	Çok iyi	19	15,94	2,59		
	Toplam	185	15,97	2,91		
Empati	Zayıf	11	11,09	1,04	0,362	0,780
	Orta	62	10,64	1,97		
	İyi	93	10,87	1,65		
	Çok iyi	19	10,63	1,83		
	Toplam	185	10,78	1,75		

*p<0,05

Oyunsallık derecesi ve ölçüm araçları arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde oynusallık derecesinin oynusallık düzeyini anlamlı biçimde farklılaştırdığı ancak psikolojik dayanıklılık düzeyini farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Oynusallık toplam puanları ve tüm alt boyutlarını anlamlı biçimde farklılaştıran oynusallık derecesi değişkeninde grup içi farklılıklar post hoc testleriyle incelenmiş, grup içi farklılıkların tüm dereceler arasında meydana geldiği belirlenmiştir. Tüm anlamlı farklılıklar oynusallık derecesini çok iyi olarak nitelendiren grubun lehinedir ($\bar{x} = 118,21 \pm 4,67$; $\bar{x} = 29,42 \pm 3,83$; $\bar{x} = 44,73 \pm 2,62$; $\bar{x} = 13,15 \pm 1,70$; $\bar{x} = 13,52 \pm 2,34$; $\bar{x} = 17,36 \pm 2,13$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı 10-14 yaş grubu oryantiring sporcularının oyunsallık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve yarışma performansına yani yarışma sonuçlarında nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktır. Ülkemizde sportif faaliyetlere katılımın genel olarak düşük olduğu ve artık fiziksel olarak yapılan oyunların çoğunun yerini elektronik ortamdaki oyunların yani vücudun hareketsiz olduğu oyunların aldığı görülmektedir. Sokakta yağmurda, çamurda top oynayan top bulamayınca teneke kutuları ezip onla top oynayan, oyun oynarken açlığı hissetmeyen son nesiller olarak ve halen aktif spor hayatına devam ederken yaşanan psikolojik ve fiziksel zorlukların üstesinden gelirken halen çocukluktaki oyunlarımızın aklıma geliyor olması fikrinden yola çıkarak fiziksel oyun oynayan ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek çocukların sportif yarışmalarda daha başarılı olacakları düşüncesiyle araştırmaya başlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda; Katılımcıların yarışma puanı ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki analiz bulguları katılımcıların yarışma puanındaki değişimin oyunsallığı ve psikolojik dayanıklılığı farklılaştırdığı yönündedir. Bu doğrultuda oyunsallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutları yarışma puanıyla farklılaşmaktadır. Oyun isteği alt boyutunda 3 bin puan üzeri alan katılımcılar en yüksek oyun isteği puanı sergilerken, risk alma alt boyutunda ise 2 bin ila 3 bin aralığında yarışma puanı elde eden katılımcılar en yüksek risk alma düzeyini ortaya koymuşlardır. Literatür

incelendiğinde Karaca, oryantiring sporcuların zihinsel antrenman ve performans ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, zihinsel antrenman düzeyleri ile spor yaşı ve yarışma performansı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu tesit etmiştir (Karaca, Gündüz, 2021). Çalışmada literatüre paralel sonuç elde edildiği görülmektedir.

Katılımcıların oyunsallık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın oyunsallık ve cinsiyet incelendiğinde genellikle erkek katılımcıların daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilediği, diğer yandan yine anlamlı farklılık olmamasına karşın kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumları incelenmiş cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere oranla oyunlara karşı daha istekli oldukları tespit edilmiş (Kaya,2021). Bu yönüyle benzer sonuç elde edildiği görülmektedir. Alanyazında araştırma bulguları ile paralel şekilde ortaokul öğrencilerinin oyunsallık ölçeğinden aldıkları puanların erkek lehine olduğu (Hazar ve ark., 2017; Öçalan, 2019) erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla oyunlara daha bağlı olduklarını (Karabaş, 2020), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkek öğrenciler lehine sonuçlar tespit edildiğini (Erdoğan ve Revan, 2019; Kızar ve ark., 2016) bildiren çalışmalar mevcuttur. Öztürk (2016)'ün çalışmasında ise araştırma bulgularından farklı olarak, oyun tutkusu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Önder ve Gülay (2008) ilköğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Bahadır (2009) araştırmasında psikolojik dayanıklılığın erkeklerin lehine olarak farklılaştığını belirtmiştir. Turgut (2015) araştırmasında kızların psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aydın (2010), Terzi (2008), Özcan (2015) ve Aydoğdu (2013) araştırmalarında psikolojik dayanıklılığa ilişkin olarak cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İkamet edilen şehir ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının ve oyunsallıklarının ikamet ettikleri şehre göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre oyunsallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutlarında şehre göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Oyun isteğinde Balıkesir, risk alma alt boyutunda ise Manisa illerinde yaşayan katılımcıların grup içi farklılık ortaya koyduğu diğer şehirlerden daha yüksek oyunsallık düzeyi ortaya koyduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından mücadele azmi şehir değişkeni ile anlamlı farklılık göstermiş, oyun isteği alt boyutuyla benzer şekilde Balıkesir ilinde yaşayan katılımcıların daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde il değişkenine göre inceleme yapılmamış fakat okullar arasında anlamlı fark sergilenmiştir.

Yaş değişkeni ve ölçüm araçları arasındaki analizler incelendiğinde oyunsallık ölçeği alt boyutlarından oyun tutkusu ve kazanma arzusu yaşa göre farklılaşmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkta ise aile desteği alt boyutu yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir. İlgili bulguya göre oyun tutkusunda 12 yaş grubu, kazanma arzusunda 11 yaş grubu daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilerken, psikolojik dayanıklılıkta 10 yaş grubu aile desteği yönüyle daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ortaya koymuştur.

Haftalık antrenman saatinin oyunsallık düzeyini anlamlı biçimde farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık toplam puanları, okul desteği ve mücadele azmi alt boyutları haftalık antrenman saatine göre anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Buna göre tüm anlamlı farklılıklar 3 ila 5 saat aralığında haftalık antrenman yapan katılımcılar lehinedir.

Katılımcıların yarışma puanı ile oyunsallık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki analiz bulguları katılımcıların yarışma puanındaki değişimin oyunsallığı ve psikolojik dayanıklılığı farklılaştırdığı yönündedir. Bu doğrultuda oyunsallık ölçeğinde yer alan oyun isteği ve risk alma alt boyutları yarışma puanıyla farklılaşmaktadır. Oyun isteği alt boyutunda 3 bin puan üzeri alan katılımcılar en yüksek oyun isteği puanı sergilerken, risk alma alt boyutunda ise

2 bin ila 3 bin aralığında yarışma puanı elde eden katılımcılar en yüksek risk alma düzeyini ortaya koymuşlardır.

Oyunsallık derecesi ve ölçüm araçları arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde oynusallık derecesinin oynusallık düzeyini anlamlı biçimde farklılaştırdığı ancak psikolojik dayanıklılık düzeyini farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Oynusallık toplam puanları ve tüm alt boyutlarını anlamlı biçimde farklılaştıran oynusallık derecesi değişkeninde grup içi farklılıklar post hoc testleriyle incelenmiş, grup içi farklılıkların tüm dereceler arasında meydana geldiği belirlenmiştir. Tüm anlamlı farklılıklar oynusallık derecesini çok iyi olarak nitelendiren grubun lehinedir.

Sonuç olarak, Genel çerçeve değerlendirildiğinde sporcularda yarış performanslarına bakıldığında yarışma sonuçları iyi olan sporcuların oynusallık düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir. Yaş değişkeni ve ölçüm araçları arasındaki analizler incelendiğinde oynusallık ölçeği alt boyutlarından oyun tutkusu ve kazanma arzusu yaşa göre farklılaşmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkta ise aile desteği alt boyutu yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte araştırmanın ana amacı doğrultusunda oynusallığın sporda performansın bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Gelecekteki çalışmalar, oynusallığın ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin zaman içinde değişebilme derecesini ölçmek için boylamsal çalışmaların uygulanması, oynusallık ve psikolojik dayanıklılığın her yaştan rekabet düzeyindeki sporcuların optimal performansı için önemi düşünüldüğünde, gelecekteki araştırmaların bu yapıyı, daha geniş sporcu popülasyonları arasında incelemesi önerilmektedir.

Farklı branşlarda yer alan sporcuların fiziksel aktivite içeren oyunları oynaması sportif performanslarına olumlu yönde etki sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle ülkemizde sportif faaliyetlere katılımın az olduğu düşünüldüğünde bilgisayar, telefon başından kaldırılıp fiziksel oyun oynamaya yönlendirilen çocukların hem sportif performans hemde psikolojik performansa olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Akcan, O. (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 53-61.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Anlı, Ö. F. (2013). Wittgenstein’da dil-oyunu kavramı bağlamında ‘özel-dil sorunu’nun ve yeni bir oyun olanağı olarak metafor kullanımının incelenmesi. *Dört Öge*, (4), 149-174.
- Arıdağ, N. Ç., & Seydooğulları, S. Ü. (2018). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarıyla İlişkisi Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Atak, F. (2020). *10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Atık, E. L. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. (2010). *Oyun dil ve düşünce*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karedeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, Başa Çıkma Staretejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baker, G., & Hacker, P. M. S. (1991). *Wittgenstein: Rules, Grammar and Necessity: An Analytical Commentary on the Philosophical Investigations*. Baskı Yeri: Wiley-Blackwell.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1985). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (1998). *Stresle başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*.
- Berglia, K. (1987). *Orienteringsidretten i Norge gjennom 90 år*. Norges Orienteringsforbund, Oslo.
- Breckle SW, Breckle H, Breckle U. (1989) *Vegetation impact by orienteering? A phytosociological long-term study*. *Scientific Journal of Orienteering* 25-36.
- Caillois, R. (1961). *The definition of play*. *The Game Design Reader: A Rules of Play Anthology*, 123-28.

- Cin, T. (2017). *Hazırlık Döneminde Oryantiring Sporcularına Uygulanacak Kor Kuvvet Antrenmanının Bazı Fiziksel-Fizyolojik Parametrelerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Costikyan, G. (2002). *I have no words & I must design: toward a critical vocabulary for games*. In Proceedings of the computer games and digital cultures conference, Finland (pp. 9-33).
- Crowley BJ, Hayslip B, Hobdy J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4): 237-248.
- Er, G. (2009). *Ailesi Parçalanmış Olan İlköğretim İkinci kademe Öğrencilerinin Akademik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ferguson, C., & Turbyfill, R. (2013). Discovering orienteering: Skills, techniques, and activities. *Human Kinetics*.
- Garver, N. (1967). Analyticity and grammar. *The Monist*, 51(3), 397-425.
- Geras, N. (2009). 11 Games and Meanings. Hillel Steiner and the anatomy of justice: *Themes and challenges*, 16, 185.
- Ghorbani N, Watson PJ, Morris RJ. (2000). Personality, stress and mental health: evidence of relationships in a sample of Iranian managers. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 647-657.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163.
- Green, W. (2008). Big game hunter. 2008 Summer Journey, Time: <http://content.time.com/time>
- Gündüz, S (2017) *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hazar, M. (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim. *Saray Matbaası*, s.4, Ankara.

- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar M. (2014). The attitudes of 10-14 years old children against the act of playing games requiring physical activity. *International Journal of Academic Research*.
- Hefferon K, Boniwell I. (2014). Positive Psychology Theory, Research and Applications. Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. Çeviren: Doğan T, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Hubacer, M. (2019). *Environmental Issues of 10 Miles*.
- IOF Yayını (1999). *What's That Orienteering?* İsveç, s. 12; Karaca, Oryantiring Nedir? International Orienteering Federation. *Competition Rules For International Orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering Events*. IOF; 2023.
- Kamya H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36(2): 231-241.
- Karaca F. (2008). *Oryantiring Uygulamalarının İlköğretim Programlarındaki Fonksiyonelliği*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, F. (2013). 10 soruda Oryantiring. 2. Cilt. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Türkiye Oryantiring Federasyonu Yayınları, 1(4), 44-48.
- Karaca R, Gündüz N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karadağlı, C (2023). *10-14 yaş grubu Doğa Koleji öğrencilerinde oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı, problem çözme ve akran ilişkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klag S, Bradley G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2): 137-161.

- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1): 1-11.
- Kotan, E. (2001). *Orienteering'in tarihi ve günümüzde antrenörler için kapsamlı orienteering eğitimi incelemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Lepore S, Revenson T. (2006). Resilience And Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance And Reconfiguration. In *Handbook of Posttraumatic Growth*. Eds: Tedeschi RG, Calhoun LG, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, p. 24-46.
- Linko, P. E., Blomberg, H. K. and Frilander, H. M. (1997). Orienteering competition injuries: injuries incurred in the Finnish Jukola and Venla relay competitions. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3), 205-208.
- Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico M, Brown M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2): 575-598.
- Maroney, K. (2001). *My entire waking life*. The Games Journal.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. Penguin.
- McNeill, C. (1989). *Orienteering: the Skills of the Game*. United Kingdom: Crowood Press.
- Orben R, Gawelin C, Nordström J (1981). Course Planning. International Orienteering Federation Technical Committee.
- Öçalan Z. (2019). *Farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oynusallık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Önder, A., Gülay H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23, 192-197.

- Özcan, Z. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası Şemaları İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pruss A, Tutzer C (1999) Okulda Oryantiring Koşusu, *Sportclub Meran Orientierungslauf*.
- Sezgin F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2): 489-502.
- Sığırcı, H. (2023). *Elit Oryantiring Sporcularında Proprioseptif Nöromusküler Fasilitasyon ve Fasya Egzersiz Metotlarının Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Silahlı Kuvvetler (1978) *Koşarak Hedef Bulma (Oryantiring) Yarışma Kuralları ve Çalışma Usulleri*, T.C, Genel Kurmay Başkanlığı, Gnkur Basımevi; Ankara
- Soubeyrand, C. (2010). *The royal game of Ur. The Game Cabinet*.< <http://www.gamecabinet.com/history/Ur.html>.
- Suits, B. (1978). *What is a Game?*. Philosophy of science, 34(2), 148-156.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 375-396.
- Tanrıkulu M. (2011) Harita ve Pusulanın Farklı Bir kullanım Alanı: Oryantiring, *Milli Eğitim Dergisi* 191: 120-126
- Taş, M. Yasin (2010). *Oryantiring Sporcuları ile Sporcu olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tekinbaş, K. S., & Zimmerman, E. (2003). *Rules of play: Game design fundamentals*. MIT press.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3): 2-11.

- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tümlü GÜ. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Varol, Serhat (2013). *Oryantiring Branşında Büyük Erkek Kategorisindeki Elit Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Williams A. (2001). A literature review on the concept of intimacy in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33(5): 660-667.
- Wittgenstein, L. (2010). *Philosophical investigations*. John Wiley and Sons.
- Wynia-Machacek, B. (2005). *Orienteering in North America: A geographic perspective*. California State University, Fullerton.
- Yalçın S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zhong, D. and Hong, Y. (2007). On Orienteering and its form and characteristics. *Journal of Capital University of Physical Education and Sports*, 4, 94-96.
- Zentai, L. (2001). Development of orienteering maps' standardization. In Proceedings of the 20th International Cartographic Conference, Beijing, China (pp. 6-10).
- Zentai, L. (2014). Implementation of cartographic and digital techniques in orienteering maps. In *Cartography from Pole to Pole* (pp. 19-29). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Zülfikar, H. (1991). *Terim Sorunları ve Terim Yapma Yolları*. Ankara: TDK.

EKLER



EK 1. 10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KARARSIZIM (3)	KATILIYORUM (4)	KESİNLİKLE KATILIYORUM (5)
Okulu :					
İli / İlçesi :					
Yaşı :					
Cinsiyeti :					
Milli Sporcu musunuz? :					
Yarışma Kategoriniz :					
Spor Branşı :					
Spor Yaşı (Kaç Yıldır Spor yapıyorsunuz) :					
Haftalık Antrenman Saati :					
İFADELER					
1. Oyun oynamayı severim.					
2. Oyun oynamak beni heyecanlandırır.					
3. Oyun oynarken sakatlanmaktan korkmam.					
4. Ac olsam da oyun oynamayı sürdürürüm.					
5. Televizyonda film izlemek yerine oyun oynarım.					
6. Oyun kurallarına uyarım.					
7. Oyun araçlarımı arkadaşlarımla paylaşıyorum.					
8. Oyun oynarken kıvafetlerimin kirlenmesini umursamam.					
9. Oyun oynarken sıkılırım.					
10. Uyanır uyanmaz oyun oynamak isterim.					
11. Oyun oynarken vorulduğumun farkına varmam.					
12. Kendi vasıtalarımla oyun oynamaktan zevk alırım.					
13. Yeni bir oyun öğrendiğimde heyecanlanırım.					
14. Oyun oynamaya doymuyorum.					
15. Oyun oynamadığım zamanlarda, oyun oynamayı haval ederim.					
16. Vaktimin çoğunu oyun oynatarak geçiririm.					
17. Oyunu tek başına oynamak yerine arkadaşlarımla oynarım.					
18. Oyunu kazanamazsam oynamaktan vazgeçerim.					
19. Oyun oynarken arkadaşım sakatlanmasına üzülürüm.					
20. Hasta olsam bile oyun oynamak isterim.					
21. Hava koşulları uygun olmasa bile dışarda oyun oynarım.					
22. Yapay oyun salonlarında oyun oynamaktan zevk alırım.					
23. Oyun denildiği zaman arkadaşlarım aklıma gelir.					
24. Oyunu sadece kazanmak için oynarım.					
25. Oyun oynadığım zaman günüm iyi geçiyor.					
26. Oyun oynamak bana keyif verir.					
27. Her zaman oyun oynamak isterim.					

EK 2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Okulu :				
İli / İlçesi :				
Yaşı :				
Cinsiyeti :				
Milli Sporcu musunuz? :				
Yarışma Kategoriniz :				
Spor Branşı :				
Spor Yaşı (Kaç yıldır spor yapıyorsunuz) :				
Haftalık Antrenman Saati :				
İFADELER	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1. Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2. Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3. Ailemle eğlenceli zaman geçiririm.				
4. Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5. Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6. Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7. Genelde olavlara kötümser bakarım.				
8. Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9. Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10. Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11. Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12. Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13. Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14. Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15. Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16. Havat, bana pek vasanılası gelmiyor.				
17. Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18. Haval ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19. Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20. Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21. Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22. Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23. Okulda güzel bir sev yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24. Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25. Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26. Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27. Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28. Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29. Güzel zaman gecirdiğim arkadaşlarım vardır				



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...