

# Oryantiring Sporcularının Denge Modeli Bağlamında Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

## Investigation of Achievement Motivation in the Context of Balance Model of Orienteering Athletes: Descriptive Research

 Ebru SİNİCİ<sup>a</sup>,  Buse SULU<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

<sup>b</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, İstanbul, Türkiye

**ÖZET Amaç:** Bu çalışmada, oryantiring sporcularının başarı motivasyonları, Pozitif Psikoterapinin Denge Modeli kavramında incelenmiştir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmaya; yaşları 18-44 arasında değişen (yaş ortalaması 31,78) oryantiring sporu yapan gönüllülerle 100'i kadın (%49) ve 105'i (%51) erkek olmak üzere oryantiring sporu yapan 205 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. **Bulgular:** Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanterinin Denge Modeli alanları ile SÖBMÖ'nün başarıya yaklaşma ve güç gösterme alt boyutlarının puanları arasında pozitif; başarısızlıktan kaçınma alt boyutu puanları arasında ise negatif yönde korelasyon görülmüştür. Yapılan regresyon analizine göre denge modelinin beden alanı, başarıya yaklaşma ve güç gösterme alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=8,723$ ;  $p>0,05$ ). Beden alanı, güç gösterme ( $\beta=0,17$ ) ve başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=0,35$ ) boyutlarını pozitif; başarıya yaklaşma ( $\beta=0,22$ ) boyutunu negatif olarak yordamaktadır. Başarı alanı, başarıya yaklaşma alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=13,550$ ;  $p>0,05$ ). Başarı boyutu, güç gösterme ( $\beta=0,29$ ) ve başarıya yaklaşma ( $\beta=0,53$ ) boyutlarını pozitif; başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=-0,14$ ) boyutunu negatif olarak yordamaktadır. Gelecek alanı, başarıya yaklaşma alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=16,901$ ;  $p>0,05$ ). Gelecek alanı, güç gösterme ( $\beta=0,21$ ) ve başarıya yaklaşma ( $\beta=0,47$ ) boyutlarını pozitif; başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=-0,14$ ) boyutunu negatif olarak yordamaktadır. **Sonuç:** Oryantiring sporcularının denge modelleri ile güç gösterme ve başarıya yaklaşma durumları arasında pozitif yönde, başarısızlıktan kaçınma durumlarında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

**ABSTRACT Objective:** This study was conducted to examine the achievement motivation motivations of orienteering athletes in the context of the Balance Model of Positive Psychotherapy. **Material and Methods:** To research; volunteers between the ages of 18-54 (average age 31.78) and 205 people, including 100 women (49%) and 105 (51%) men, participated. Personal information form, Positive Psychotherapy and Family Therapy Inventory, and Sports-Specific Achievement Motivation Scale were used as data collection tools. Correlation analysis and linear regression analysis were performed in the analysis of the data. **Results:** The scores of the Balance Model areas of the Positive Psychotherapy and Family Therapy Inventory and the sub-dimensions of approaching success and showing the strength of the Sports-Specific Achievement Motivation Scale were positive; there was a negative correlation between the scores of the failure avoidance sub-dimension. According to the regression analysis, the body area of the balance model significantly explains the sub-dimensions of achievement motivation ( $F_{(3,201)}=8.723$ ;  $p>0.05$ ). Body domain, showing strength ( $\beta=0.17$ ), and failure avoidance ( $\beta=0.35$ ) dimensions were positive; predicts approach to success ( $\beta=0.22$ ) dimension negatively. The achievement domain significantly explains the sub-dimensions of achievement motivation ( $F_{(3,201)}=13.550$ ;  $p>0.05$ ). The dimensions of success, showing strength ( $\beta=0.29$ ) and approaching success ( $\beta=0.53$ ) were positive; negatively predicts the dimension of avoidance of failure ( $\beta=-0.14$ ). The future domain significantly explains the sub-dimensions of achievement motivation ( $F_{(3,201)}=16.901$ ;  $p>0.05$ ). Future domain, showing strength ( $\beta=0.21$ ) and approaching success ( $\beta=0.47$ ) dimensions are positive; negatively predicts the dimension of avoidance of failure ( $\beta=-0.14$ ). **Conclusion:** There was a positive relationship between the balance models of orienteering athletes and their power and approach to success; on the other hand, it was observed that there was a negative relationship in cases of avoidance of failure.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring; denge modeli; başarıya yaklaşma; pozitif psikoterapi

**Keywords:** Orienteering; balance model; achievement motivation; positive psychotherapy

Son zamanlarda sporcuların kişilik özelliklerinin belirlenmesi, motivasyon ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması, antrenörlerin tutum ve davranışlarının ortaya konması, gençlerin spor yapmaya yönelik nedenlerinin tanımlanması gibi birçok

konuda çalışmaların arttığı görülmektedir.<sup>1-3</sup> Bununla birlikte sporunun üst düzey performansına ulaşması için de fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yetilerinin hedeflenen amaca yükseltilmesi gerekmektedir.<sup>4</sup>

**Correspondence:** Ebru SİNİCİ

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

**E-mail:** ebru.sinici@sbu.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

**Received:** 08 Mar 2022

**Received in revised form:** 18 Apr 2022

**Accepted:** 20 Jun 2022

**Available online:** 29 Jun 2022

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Motivasyon, bir işe başlama, başlanan işi devam ettirme ve bu işi tamamlamaya destek olan güç anlamına gelmektedir.<sup>5</sup> Bununla beraber kişinin mevcut enerjisini belirli amaçlar doğrultusunda yönlendirerek, isteklerini gerçekleştirmesini kolaylaştırmaktadır. İnsanları motive eden ihtiyaçlarının neler olduğu iyi ve doğru belirlendiği takdirde, insanlar daha etkin motive edilebilirler.<sup>6</sup> Spor ortamlarında mevcut davranışların açıklanmasında da önemli bir rolü olan bu kavram öğrenme, performans, rekabet ve antrenör davranışları gibi davranışsal durumlar üzerindeki etkilerinden ötürü birçok branşın en temel sorunlarının merkezinde yer almaktadır.<sup>7,8</sup>

Murray'a göre başarı motivasyonu, bir işi usta bir şekilde yapma, kusursuz olarak başarma, engellerle baş etme, başkalarından daha iyi yapma olarak tanımlanmaktadır.<sup>9,10</sup> Başarı motivasyonu, kişilerin bir etkinliğe hangi nedenle katıldığını, yapılması güç olanı yapmak için neden bu kadar gayret gösterdiğini ve bu gayretin neden bu kadar zaman aldığını açıklamaktadır.<sup>11</sup> Klasik başarı motivasyonu kuramı, başarı bağlamındaki davranışın, başarı ile ilgili 2 güdü tarafından yönlendirildiğini savunmaktadır. Bunlar başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür.<sup>12,13</sup>

Pozitif psikoterapi; psikodinamik, bilişsel, insancıl gibi kuramlara dayanan, bunun yanında sorunları çözerken problemin pozitif yönlerine ve kişinin kapasitelerine odaklanan, kültürler arası ilişkiler yaklaşımını benimseyen bütüncül ve kaynak yönelimli bir terapi ekolüdür.<sup>14</sup>

Denge, konsültasyon ve umut pozitif psikoterapinin en önemli kavramlarıdır. Kişinin, beden, performans, ilişki ve maneviyat alanlarında dengeli bir yaşam sürdürmesi denge modelini oluşturmaktadır. Konsültasyon, kişinin problemlerini çözmesinde çevresindeki bireylerle iş birliği kurması anlamına gelmektedir. Umut ise kişilerin problemlerini çözmesinde yetenekli bireyler oldukları ve bunların çözülebileceğine dair inançlarının olduğu anlamına gelmektedir.<sup>15</sup>

Pozitif psikoterapinin kavramlarından birisi olan denge modeli; insanların çatışmalarıyla baş etmesinin, yaşam enerjilerini 4 alana dengeli bir şekilde paylaşmasıyla mümkün olabileceğini

savunmaktadır. Bu alanlar; beden, performans, ilişki ve maneviyat alanlarıdır. Bu 4 alan içerisindeki algı ise bireylerin neyi gördüklerini, gördüklerini nasıl yorumladıklarını, neye inandıklarını ve nasıl davrandıklarını göstermektedir.<sup>16</sup> Denge ilkesi gereği, kişiler yaşadıkları sorunları çözebilmek için bu 4 alanda dengede olmalıdır. Çünkü pozitif psikoterapide, kişilerin sağlıklı, mutlu ve üretken olmaları bu temel yaşam alanlarına verdikleri cevaba bağlıdır.<sup>14</sup> Bu 4 alanda denge kurulursa insanlar daha mutlu, huzurlu ve etkin olabileceklerdir.

Pozitif psikoloji odaklı araştırmalar, özellikle sporcularda uluslararası ve ulusal literatürde artarak devam etmektedir. Bununla birlikte pozitif psikoterapi, gerek bireysel terapi gerekse grupla yapılan çalışmalarda kullanılmaktadır.<sup>17-23</sup> Motivasyon sporcular için yaşamsal öneme sahiptir ve motivasyonları, bireysel farklılıkları ortaya çıkarabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışma ile oryantiring sporcularının başarı motivasyonlarının denge modeli bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Betimsel desenle yapılan çalışma, Aralık 2021-Ocak 2022 tarihleri arasında 18-44 yaş aralığında (yaş ortalaması 31,78) oryantiring sporu yapan gönüllülerle yüz yüze ve çevrim içi olarak ölçeklerin verilerinin toplanması ile yapılmıştır.

Araştırmaya; 100'i kadın (%49) ve 105'i (%51) erkek olmak üzere oryantiring sporu yapan 205 kişi katılmıştır. Çalışmaya dâhil etme kriterleri olarak; 18 yaş ve üzerinde olmak, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmak, alkol-madde kullanım öyküsü olmamak, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanımı olmamak olarak alınmıştır. Bu kriterlere uygun bireyler ile görüşme yapıldıktan sonra onam formu onaylatılmıştır.

Minimum örnek büyüklüğü hesabı G Powers 3.1.9.7 (Heinrich Heine Üniversitesi Düsseldorf, Almanya) programı ile etki büyüklüğü 0,1, hata payı %5, güç %95 alınarak her grupta 180 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışmaya, belirlenen sayıdan fazla kişinin katılması ile araştırmanın dış geçerliğini artıracığı düşünülmüştür.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kişisel bilgi formu, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) kullanılmıştır.

**Kişisel bilgi formu:** Araştırmaya katılan bireyleri tanımlayıcı ve sosyodemografik özelliklerini sorgulayan maddelerden oluşmaktadır. Sorular katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi vb. sorulardan oluşmaktadır.

**Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri:** Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Peseschkian ve Deidenbach (1988) tarafından geliştirilmiş 88 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve ark. tarafından yapılmıştır. Ölçeğin birincil yetenekler, ikincil yetenekler, denge modeli ve model boyutları olmak üzere 4 boyutu vardır. Uyarlama aşamasında alt boyutlara yönelik doğrulayıcı ve açıcı faktör analizi çalışmaları yapılmıştır. Sonuçlar denge modeli açısından değerlendirildiğinde, ki-kare değeri=2,52; serbestlik derecesi=2 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü değeri değeri=0,029 olarak bulunmuştur.<sup>24</sup>

**SÖBMÖ:** Willis tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan "SÖBMÖ" kullanılmıştır.<sup>25,26</sup> Beşli likert tipi olan ölçek 3 alt boyut ve 40 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü şeklindedir. Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik katsayıları güç gösterme alt ölçeği için  $r=0,81$ , başarıya yaklaşma alt ölçeği için  $r=0,82$  ve başarısızlıktan kaçma alt ölçeği için  $r=0,80$  olarak bulunmuştur.<sup>26</sup> Bu araştırmada ise güvenilirlik katsayıları güç gösterme alt ölçeği için  $r=0,66$ , başarıya yaklaşma alt ölçeği için  $r=0,68$  ve başarısızlıktan kaçma alt ölçeği için  $r=0,76$  olarak bulunmuştur.

## VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada toplanan veriler, IBM SPSS (ABD) 22.0 istatistiksel paket programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Normallik sınavında Skewness-Kurtosis testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın hata payı 0,05 olarak alınmıştır.

## ARAŞTIRMA ETİĞİ STANDARTLARINA UYGUNLUK

Bu araştırma için Gedik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (karar tarihi: 8 Şubat 2022; karar sayısı: E-71457743-050.01.04-2022.137548.24-297) etik onay alınmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılar tamamıyla bilgilendirilmiş olup, katılımcılardan yazılı izin alınmıştır. Araştırma prosedürleri 2008 Helsinki Deklarasyonu'nun insan araştırmaları etik standartlarına uygun şekilde yerine getirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan bireyleri tanımlayıcı ve sosyodemografik özelliklerini sorgulayan bilgiler **Tablo 1**'de gösterilmiştir.

Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri ve SÖBMÖ'den alınan puanların Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmektedir (**Tablo 2**).

Denge modeli alt alanları ile SÖBMÖ'nün alt ölçeklerinden güç gösterme ve başarıya yaklaşma puanları arasında pozitif yönde; başarısızlıktan kaçınma puanları arasında ise negatif yönde korelasyon görülmüştür (**Tablo 3**).

Yapılan regresyon analizine göre beden alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=8,723, p>0,05$ ). Beden alanı, güç gösterme ( $\beta=0,17$ ) ve başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=0,35$ ) alt boyutlarını pozitif, başarıya yaklaşma ( $\beta=0,22$ ) alt boyutunu negatif olarak yordamaktadır. Bu toplam varyansın 21'ini birlikte açıklamaktadır ( $R^2=0,215$ ). Yapılan regresyon analizine göre başarı alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı

**TABLO 1:** Katılımcılara ait demografik bilgiler.

Cinsiyet	Kadın	n=100
	Erkek	n=105
Yaş	18-26	n=98
	27-35	n=60
	36-44	n=47
Eğitim durumu	Lise	n=28
	Üniversite	n=136
	Lisansüstü	n=41

**TABLO 2:** Ölçek puanlarının dağılımları.

	n	Minimum	Maksimum	$\bar{X} \pm SS$	Skewness	Kurtosis
Beden	205	3	12	8,10±1,50	-0,159	0,468
Başarı	205	3	12	9,48±1,78	-0,607	0,463
İlişki	205	3	12	7,42±1,82	-0,274	-0,087
Gelecek	205	3	12	9,59±1,93	-0,637	-0,048
Güç gösterme	205	1	5	3,24±0,50	-0,650	-0,094
Başarıya yaklaşma	205	1	5	3,51±0,48	-0,427	0,338
Başarısızlıktan kaçınma	205	1	5	2,98±0,67	0,201	-0,084

SS: Standart sapma.

**TABLO 3:** Denge modeli alanları ve başarı motivasyonu puanlarına ilişkin korelasyon.

	1	2	3	4	5	6	7
Beden	1						
Başarı	0,108	1					
İlişki	0,157*	0,182**	1				
Gelecek	0,430**	0,107	0,232**	1			
Güç gösterme	0,179*	0,347**	0,167*	0,106*	1		
Başarıya yaklaşma	0,383*	0,373**	0,116	0,224**	0,561**	1	
Başarısızlıktan kaçınma	-0,287**	0,253**	0,045	0,445**	0,352**	0,580**	1

\*p&lt;0,05; \*\*p&lt;0,01.

olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=13,550$ ,  $p>0,05$ ). Başarı alanı, güç gösterme ( $\beta=0,29$ ) ve başarıya yaklaşma ( $\beta=0,53$ ) alt boyutlarını pozitif, başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=-0,14$ ) alt boyutunu negatif olarak yordamaktadır. Bu toplam varyansın %66'sını birlikte açıklamaktadır ( $R^2=0,668$ ). Yapılan regresyon analizine göre ilişki alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamamaktadır ( $F_{(3,201)}=2,039$ ,  $p>0,05$ ). Yapılan regresyon analizine göre gelecek alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır ( $F_{(3,201)}=16,901$ ,  $p>0,05$ ). Gelecek alanı, güç gösterme ( $\beta=0,21$ ) ve başarıya yaklaşma ( $\beta=0,47$ ) alt boyutlarını pozitif, başarısızlıktan kaçınma ( $\beta=-0,14$ ) alt boyutunu negatif olarak yordamaktadır. Bu toplam varyansın %44'ünü birlikte açıklamaktadır ( $R^2=0,449$ ) (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Çalışmada, oryantiring sporcularının başarı motivasyonları denge modeli bağlamında incelenmiştir. Denge modeli alanları ile başarı motivasyonu ölçeğinin alt boyut puanları arasında pozitif yönde korelasyon görülmüştür.

Beden alanı; kişilerin genellikle fiziksel olarak, hastalık, sağlık, gıda, uyku, cinsellik, boş zaman etkinlikleri, spor gibi aktiviteler açısından uygun enerjisinin ayrılmasıyla ilgilidir. Oryantiring sporunda ise hedefe odaklanıp doğru karar vermek çok önem taşımaktadır.<sup>27</sup> Dolayısıyla verilen kararlar yarışmanın sonucuna doğrudan etki etmekte ve sporcunun, fiziksel kapasitesi ile hedef bulma motivasyonu onu belirli bir noktaya kadar taşıyabilmektedir. Bu özelliklerinden dolayı oryantiring sporu bireylerin kendine olan öz güveni, hedefleri doğrultusunda çözüm odaklı ve yerinde karar verebilme yeteneklerinin bir bütünüdür.<sup>28</sup> Yapılan bir çalışmada, sporcuların sürekli sağlıklarına dikkat etmeleri, görüntüye ve fiziksel yeterliğe önem verdikleri, yaptıkları spor dalına yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle bedenlerinden memnun oldukları sonucuna varılmıştır.<sup>29</sup> Sporcu ve spor yapmayan kadınların, sosyal fizik kaygısı ve beden algısından hoşnut olma düzeylerinin incelendiği çalışmada; sporcuların fiziksel görünüşleri hakkında spor yapmayanlara göre daha olumlu algılara sahip olduğu ve spora katılımın kişilerin bedenine ait tutum, davranış ve duygularını poziti-

**TABLO 4:** Beden, başarı, ilişki ve gelecek boyutlarının başarı motivasyonunu açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Bağımlı değişkenler	B	t değeri	p değeri	$\beta$	VIF	F	p değeri	R <sup>2</sup>
<b>Beden</b>								
	6,455	8,270	0,000			8,723	0,00	0,215
Güç gösterme	0,531	2,235	0,027	0,179	1,462			
Başarıya yaklaşma	-0,689	-2,417	0,017	-0,223	1,933			
Başarısızlıktan kaçınma	0,786	4,339	0,000	0,354	1,510			
<b>Başarı</b>								
	3,811	4,233	0,000			13,55	0,000	668
Güç gösterme	0,701	2,559	0,011	0,299	1,462			
Başarıya yaklaşma	0,861	2,618	0,010	0,534	1,933			
Başarısızlıktan kaçınma	0,123	0,590	0,021	-0,147	1,510			
<b>İlişki</b>								
	5,274	5,314	0,000			2,039	0,110	0,030
Güç gösterme	0,539	1,784	0,076	0,150	1,462			
Başarıya yaklaşma	0,205	0,566	0,129	0,055	1,933			
Başarısızlıktan kaçınma	-0,108	-0,467	0,098	-0,040	1,510			
<b>Gelecek</b>								
	6,488	6,809	0,000			16,901	0,00	0,449
Güç gösterme	-0,179	-0,619	0,021	0,216	1,462			
Başarıya yaklaşma	-0,107	-0,308	0,000	0,477	1,933			
Başarısızlıktan kaçınma	1,362	6,162	0,000	-0,147	1,510			

p>0,05; VIF: Varyans artış faktörü.

tif yönde etkilediğini ve bunun sonucu olarak beden algısını artırdığını ortaya koymuştur.<sup>30</sup>

Denge modelinin bir diğer kavramı olan başarı alanı ile başarı motivasyonunun alt boyutları arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Başarı alt boyutu ise kişilerin mesleki kazanımları ve yaşamı kontrol etmesiyle ilişkilidir. Başarı, amaçlanan şeyi yapabilmek anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanı ile tatmin edilen ihtiyaçlar; kendine güven duyma, yaşamını kontrol edebildiğini bilmek, yeni şeyler öğrenme ve kendine saygı duymadır. Sporcuların istedikleri sonuca ulaşabilmeleri için fiziksel, biyomekaniksel, taktik olarak hazırlanmalarının yanında psikolojik olarak da hazırlığın planlanması ve uygulanması gerekmektedir.<sup>31,32</sup> Weinberg ve Gould, sporda kendine güveni tanım olarak yüksek başarı beklentisi olarak ifade etmiş ve kendine güven duygusunun pozitif duyguları canlandırmada, konsantrasyona yardımcı, hedef belirleme sürecinde ve psikolojik momentumu devam ettirmede destek olduğunu belirtmişlerdir.<sup>10</sup> Dünya ve olimpiyat şampiyonlarının başarılı olmalarının nedenlerinin araştırıldığı araştırmada; Durand-Bush ve Salmela, kendine güven ve motivasyonun

temel psikolojik özellikler olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>33</sup>

Denge modelinin ilişki alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamamaktadır. Bu boyut, kişilerin, kendisi dışında diğerleriyle olan iletişiminin tamamını kapsamaktadır. Arkadaş ilişkileri, antrenör ilişkileri ya da aileleriyle olan ilişki, bu alana aittir. Oryantiring sporcularında bu alanın ölçek puanları ile başarı motivasyonu ölçek puanları arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmamızda ilişki alanı, başarı motivasyonunda etkili olmamakla beraber aralarında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Gelecek alanı, başarı motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı olarak açıklamaktadır. Bu alan gelecekle ilgili amaçlar koymayı, umut etmeyi ve yaşamın anlamını ifade eden alandır. Hayata dair beklentiler, hayaller, değerler, planlar, maneviyat, hayatın anlamı, kültür bu alana girer. Yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlık yerine daha çok “işsel huzur” kavramının kullanıldığı ve psikolojik sağlığın hem ruhsal hem de sosyal yönden mutlu ve dengede olma hâli olarak tanımlandığı görülmüştür.<sup>34</sup> Bir araştırmada da birey-



sel spor yapanların maneviyat düzeylerinin, takım sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>35</sup>

## ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Varılan sonuçların ölçüm yapılan oryantiring sporcuları ile kısıtlı olmasıdır. Oryantiring sporu dışında genelleme yapmanın dışsal geçerliliği düşürebileceği düşünülmektedir. Diğer spor dallarına da uygulanması çalışmanın gücünü artıracakları öngörülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak denge modelinin etkin olarak kullanılması oryantiring sporcularının başarı motivasyonlarını artırmada önemli bir yer tutmaktadır. Dengeli yaşayabilen sporcular, hem kendilerini hem de çevresindekileri pozitif yönde motive edebilecekleri öngörülmektedir. Dört boyutun optimal seviyede olması güçlü bir motivasyon sağlayacak olup, sporcuları başarıya götürebileceği düşünülmektedir.

## Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

## Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

## Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Ebru Sinici, Buse Sulu; **Tasarım:** Ebru Sinici, Buse Sulu; **Denetleme/Danışmanlık:** Ebru Sinici, Buse Sulu; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Ebru Sinici, Buse Sulu; **Analiz ve/veya Yorum:** Buse Sulu; **Kaynak Taraması:** Ebru Sinici; **Makalenin Yazımı:** Ebru Sinici; **Eleştirel İnceleme:** Ebru Sinici, Buse Sulu.

## KAYNAKLAR

1. Terlemez M. Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri [Behavioral characteristics, principles and working methods of coaches]. Anadolu Akademik Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;1(Ek Sayı):19-28. [Link]
2. Sharma-Brymer V, Bland D. Bringing nature to schools to promote children's physical activity. Sports Med. 2016;46(7):955-62. [Crossref] [PubMed]
3. Guo C, Xiao B, Zhang Z, Dong J, Yang M, Shan G, et al. Relationships between Risk events, personality traits, and risk perception of adolescent athletes in sports training. Int J Environ Res Public Health. 2021;19(1):445. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi [Examination of the level courage and mental toughness of professional wrestlers]. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi. 2018;4(2):70-8. [Link]
5. Schunk DH, Meece JR, Pintrich PR. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Higher Ed; 2013.
6. Aydın İ, Yaşartürk F. Fitness katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [The state of the fitness participants' levels of motivation towards recreational activities according to various demographic features]. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD). 2017;3(special issue 2):142-52. [Link]
7. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, López-Gutiérrez CJ, Zafra-Santos E. Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: analysis through structural equations. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(5):894. [Crossref] [PubMed] [PMC]
8. Gra-a M, De Francisco C, Arce C. The relationship between motivation and burnout in athletes and the mediating role of engagement. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(9):4884. [Crossref] [PubMed] [PMC]
9. Murray HA. Explorations in Personality: A Clinical and Experimental Study of Fifty Men of College Age. 2nd ed. New York; London: Oxford University Press; 1938.
10. Weinberg R, Gould D, eds. Şahin M, Kuruç Z, çeviri editörleri. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. 6 Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2019. p.27-75.
11. Bora MV, Cengiz R. The effect of communication between student athletes and physical education teachers on competition success and motivation. SHS Web of Conference. 2016;31:010116. [Link]
12. Hayashi CT. Achievement motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1996;18(2):194-215. [Crossref]
13. Tazegül Ü. Boksörlerin motivasyon yönelimleri ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigating the relationship between narcissism and motivation level of boxings]. The Journal of Academic Social Science Studies. 2013;6(5):679-91. [Crossref]
14. Dobia E, Winkler P. Positive psychotherapy' according to seligman and 'positive psychotherapy' according to peseschkian: a comparison. International Journal of Psychotherapy. 2016;20(3):5-13. [Link]
15. Sarı T. Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği [Positive psychotherapy: its development, basic principles and methods, and applicability to Turkish culture]. The Journal of Happiness & Well-Being. 2015;3(2):182-203. [Link]

16. Bakan İ, İlker K. Kurumsal açıdan algı ve algı yönetimi [The organizational perspective of perception and perception management]. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2012;2(1):19-34. [[Link](#)]
17. Chang EC. Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: some implications for theory and practice. *J Clin Psychol*. 1998;54(7):953-62. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
18. Glazemakers I, Deboutte D. Modifying the 'Positive Parenting Program' for parents with intellectual disabilities. *J Intellect Disabil Res*. 2013;57(7):616-26. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
19. van Bronswijk S, Moopen N, Beijers L, Ruhe HG, Peeters F. Effectiveness of psychotherapy for treatment-resistant depression: a meta-analysis and meta-regression. *Psychol Med*. 2019;49(3):366-79. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
20. Eryılmaz A. Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi [Extending the goals program for adolescents with respect to positive psychotherapy]. *Eğitim ve Bilim*. 2012;37(164):3. [[Link](#)]
21. Eryılmaz A. Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı [Renew: "expansion of goals program" for adolescents with respect to positive psychotherapy and comprehensive guidance]. *Aile ve Toplum*. 2010;20(20):53-66. [[Link](#)]
22. Eryılmaz A. Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Investigating of the relationships between adults' subjective well-being and primary-secondary capabilities with respect to positive psychotherapy]. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2011;14:17-28. [[Link](#)]
23. Eryılmaz A. Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi [Investigating of psychometric properties the scale of setting life goals with respect to positive psychotherapy on university students]. *Klinik Psikiyatri*. 2012;15:166-74. [[Link](#)]
24. Sarı T, Eryılmaz A, Varlıklı-Öztürk G. Adaption of Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy to Turkish culture. Oral Presentation, 5th World Congress on Positive Psychotherapy, 9-12 Oct. İstanbul, Turkey. 2010. [[Link](#)]
25. Willis DJ. Three scales to measure sport-related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*. 1982;4(4):338-53. [[Crossref](#)]
26. Tiryaki Ş, Gödelek E. Spora Özgü başarı motivasyonu ölçeğinin türk sporcuları için uyarlanması çalışması. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1997. p.128-41.
27. Dereli E, Esentürk OK, Çolakoğlu FF, İlhan EL Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki [The relationship between mental training skills and mental resistance levels in orienting sportsmen]. *The Journal of International Social Research*. 2020;13(71):1131-7. [[Link](#)]
28. International Orienteering Federation Competition Rules For international orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering Events. Finland. 2017. [[Link](#)]
29. Baştuğ G, Kuru E. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma [A research about the perception levels of their bodies of female athletes and gender roles]. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;29(2):533-55. [[Link](#)]
30. Mülazımoğlu Ballı Ö, Kirazcı S, Aşçı FH. Sporcu ve sporcu olmayan kadınların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri [Social physique anxiety and body image satisfaction levels of female athletes and non-athletes]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2006;1:9-16. [[Link](#)]
31. Brewer BW. *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. 1st ed. UK: Willy Blackwell; 2009.
32. Konter E. *Spor Psikolojisi El Kitabı*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2006. p.84.
33. Durand-Bush N, Salmela JH. The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology JASP*. 2002;14(3):154-71. [[Crossref](#)]
34. Wong YJ, Rew L, Slaikeu KD. A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues Ment Health Nurs*. 2006;27(2):161-83. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
35. Lyons VL. Moral reasoning of collegiate athletes and intramural sports athletes: an investigation of the influence of religiosity, gender, and type of sport played [Doctoral thesis]. USA: Ohio State University; 2013. Erişim tarihi: 02.02.2022 [[Link](#)]