



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.549729



Geliş Tarihi (Received): 05.04.2019

Kabul Tarihi (Accepted): 02.06.2020

Online Yayın Tarihi (published): 30.06.2020

DOĞA SPORLARI YAPAN BİREYLERİN GENEL ÖZ YETERLİLİKLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNE ETKİSİ

Burak GÜRER^{1*} , Samed ÜNAL¹ , Vildan Büşra ARIKAN¹ 

¹Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

Öz: Doğa sporları içerisinde birçok problem barındırmaktadır. Doğa sporları fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak sporçuyu zorlamaktadır. Özellikle doğa sporlarını yaparken beklenmedik bir durumda bu beceriler öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı doğa sporu yapan bireylerin genel öz yeterliliklerinin problem çözme becerisine etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini 2017 yılında Türkiye’de çeşitli branşlarda doğa sporu yapan 618 kişi oluşturmuştur. Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan Genel Öz Yeterlilik ölçeği ile Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme envanteri kullanılmıştır. Ölçekler için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 ve .79 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilerin analizinde Independent Samples T testi ve iki gruptan fazla durumda tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi ve aralarındaki ilişki için korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçta cinsiyet, yaş, eğitim durumu, doğa sporu çeşidi ve deneyim değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Buna göre genel öz yeterlilik doğa sporlarında problem çözme becerisini etkilemektedir. Genel öz yeterlilik ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Doğa sporlarının yapıldığı mevsim ve alanların bu sonuçlara etki ettiği düşünülmektedir. Özellikle doğa sporuna yoğun olarak katılanların kendilerini geliştirici eğitimlere katılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doğa sporu, Problem Çözme, Genel Öz yeterlilik

THE EFFECT OF GENERAL SELF-EFFICACY OF PROBLEM-SOLVING SKILLS OF INDIVIDUALS DOING OUTDOOR SPORTS

Abstract: There are many problem factors in outdoor sports. Outdoor sports force the athlete as physical, psychological and mental. These skills come to the forefront in an unexpected situation especially when doing outdoor sports. The aim of study is to determine the effect of general self-efficacy of outdoor sports individuals on problem solving skills. The research sample in 2017 was 618 people who created outdoor sports in various branches in Turkey. Sherer et al. (1982) and adaptation to Turkish by the General Self-Efficacy Scale by Yıldırım and İlhan (2010) and adaptation to Turkish by Heppner and Peterson (1982). The problem-solving inventory by Şahin, Şahin and Heppner (1993) was used. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient for the scales was .87 and .79. In the analysis of the data obtained, Independent Samples T test and one-way variance analysis (One Way Anova) test in more than two groups and correlation analysis for the relationship between them were used. As a result, statistically significant differences have been reached according to gender, age, education level, outdoor sports type and experience variables. According to this, general self-efficacy affects problem solving skills in outdoor sports. There is a positively low-level relationship between general self-efficacy and problem-solving skills. It is thought that the seasons and areas where outdoor sports are performed have an impact on these results. Especially, it is recommended that those who intensely participate in outdoor sports participate in training programs that improve themselves.

Key Words: Outdoor sport, problem solving, general self-efficacy

GİRİŞ

Doğa sporlarında beceriler önemli bir yere sahiptir (Gürer, 2012). Doğa sporları kaya tırmanışı, dağcılık, mağaracılık v.b. gibi doğal alanda yapılan birçok sporu ve etkinliği kapsamaktadır (Broadhurst, 2001). Doğa sporları içinde en çok tercih edilen dağcılık ve tırmanış sporlarıdır (Attarian, 2002). Hata affetmeyen doğa sporlarında yaralanmaların ve ölümlerin oranı yüksek

olmasına rağmen, yüksek riskli bu sporlar batı toplumlarında popülerliğini katlanarak arttırmıştır (Martha, Sanchez ve Freixanet, 2009). Örneğin, kaya tırmanışı gibi “yüksek riskli” sporların popülaritesi, son zamanlarda yüksek yaralanma oranlarına ve faaliyetlerin ölümcül niteliklerine rağmen batı toplumlarında katlanarak artmıştır (Floenthal ve Shoham, 2001; Llewellyn ve ark., 2008). Graydon ve Hanson (2010), dağcılık sporunun zorluk ve risklerini anlatırken, dağcılığın herkes için uygun olmadığını, dağların büyüleyici etkisine kapılanların dağları etkileyici, kendine bağlayıcı bazen hayal kırıklığına yaratan ve ölümcül bulabileceklerini vurgulamıştır. Dağcılık ve doğa sporları, karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelebilecek beceriye sahip olmayı şart koşar (Moynier, 2004). Şüphesiz doğa sporları etkinlikleri sırasında tırmanış ya da etkinlik planı yapma, karar verme, hızlı davranma, takım çalışması, özgüven ve liderlik gibi unsurlar etkili olmaktadır (Gürer ve ark., 2015). Bu sebeple bu çalışma, öz yeterlilik arttıkça kişisel özelliklerden biri olan problem çözme becerisinin de artacağını savunmaktadır.

İnsanlar, geçmiş deneyimlerinden, kişisel özelliklerinden ve sosyal desteklerden elde edilen çeşitli öz yeterlilik düzeylerine sahip olarak etkinliklere katılırlar. Araştırmalar, etki alanı ne olursa olsun, öz yeterliliğin motivasyon ve performansı arttırmaya yönelik yardımcı bir öngörü olduğunu göstermektedir (Schunk, 1995). Öz yeterlilik, bireyin çevresinde gerçekleşenler üzerinde etkili olabilecek şekilde bir hareketi başlatıp sonuç alıncaya kadar devam edebileceğine olan inancıdır (Bandura 1994). Yani öz yeterlilik, bireyin bir görevi yerine getirebilme konusundaki inançlarını ifade eder ve etkinliği seçme kararını etkileyebilir (Schunk, 1995). Öz yeterlilik, yetenekli olmaya değil fakat bireyin kendi imkanlarına güvenmesine denk gelmektedir. Bir problemle başa çıkmada yeterli becerileri olan fakat öz yeterliliği zayıf olan birey, söz konusu becerilerini aktif hale getiremeyecektir. Öz yeterlilik, bir hareketin planlanması, gerekli becerilerin farkında varılması ve örgütlenmesi, zorluklarla birlikte elde edilecek artıların gözden geçirilmesi sonucunda meydana gelen motivasyon düzeyi gibi öğeleri içerir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bazı sporcuların kendi fiziksel ve zihinsel mücadelesi için doğa sporlarına ilgisi vardır. Bu ilgi fiziksel gelişimi ilerlettiği gibi, mental olarak da yetkinlikleri arttırmaktadır (Attarian, 2002). Sporcuların becerilerini kaybetmemesi ve dayanıklılığın artması için antrenmanlarını aksatmadan devam etmeleri önemlidir (Gürer ve Yıldız, 2015). Bir araştırmada Bisson (1999), macera deneyimi içerisinde problem çözmenin önemine vurgu yapmış, macera etkinlikleri deneyimlerinin problem çözme becerisine etkisini incelemiş ve problem çözmenin etkili olduğuna değinmiştir. Bireylerin ya da grupların istekleriyle katıldığı açık alan etkinlikleri; serbest zaman ya da eğitim, öğretim becerileri, problem çözme; grup ve bireysel güvenliği sağlamak; muhakeme yapma ve katılımcıların felsefi, etik ve estetiksel büyümeyi kolaylaştırması gibi etkinliklerdir (Hayashi ve Ewert, 2006). Bu kapsamda zorluk seviyesi yüksek olan sporlara gönüllü katılımın önemi de araştırmacılar tarafından ele alınmıştır (Caymaz ve ark., 2013). Doğa sporları katılımcılara, karar verme, takım çalışması, bireyler arası iletişim ve problem çözme becerilerinin gelişmesi için gerekli ortamlar ve etkinlikler bulundurarak, onların etkinliklere katılım noktasında güçlü bir motivasyon oluşturmaktadır (Wagner ve Campbell, 1994). Doğa sporları ve dağcılıkta, etkili liderlik süreciyle ilişkilendirilen özellikler arasında kendine güven, problem çözme becerileri, yetenek, dürüstlük ve içtenlik, kendini öne çıkaran, bireysel farkındalığı yüksek, baskın karaktere sahip, nesnel, duygusal kontrolü sağlama biçiminde dikkat çekici öğelere yer vermiştir (Dinç, 2006; Dubrin, 1995). Jack ve Ronan (1998), yaptıkları araştırmaya göre, riski yüksek değişik sportif aktivitelere katılan kişilerin, özellikle dağcılar ve paraşütçüler, düşük riskli belirli sporlara katılanlardan daha yüksek genel ve değişik heyecan arama eğilimleri olduğuna değinmişlerdir.

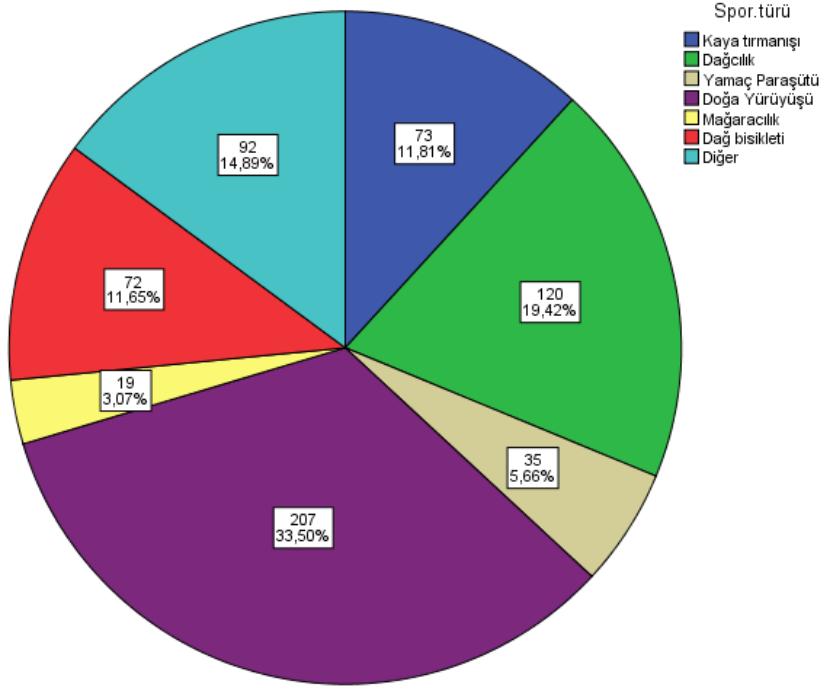
Yukarıdaki bilgiler ışığında, doğa sporlarında öz yeterliliğin problem çözme becerisi üzerine olan etkisi incelenmesi amaçlanmıştır. Doğa sporları yapılan alanların ve etkinliklerin riskleri düşünüldüğünde problem çözme ve kişisel özelliklerin önemli olduğu anlaşılmaktadır.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmada nicel araştırma yöntemi olan anket tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın evrenini, Türkiye'deki doğa sporlarını yapan bireyler, örnekleme ise Kocaeli, İstanbul, Kahramanmaraş, Ankara, Mersin, Adana, Gaziantep, Kayseri, Antalya şehirlerinde doğa sporu ile uğraşan bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya gönüllü olan sporcular dahil edilmiştir. Araştırmaya dağcılık (% 19.4), doğa yürüyüşü (% 33.5), yamaç paraşütü (% 5.7), mağaracılık (% 3.1), dağ bisikleti (% 11.7), kaya tırmanışı (% 11.8) ve diğer doğa sporlarını (% 14.9) yapan toplamda 618 (406 erkek, 212 kadın) kişi oluşturmuştur. Türkiye Dağcılık Federasyonunda aktif sporcu sayısı 9816 kişidir (TDF, 2020).

Şekil 1. Araştırmaya katılanların yaptıkları doğa sporlarına göre dağılımları



Veri Toplama Aracı

Araştırmada, doğa sporu yapan bireylerin öz yeterliliklerini belirlemek amacıyla Sherer ve ark., (1982) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan genel öz yeterlilik ölçeği ile doğa sporcularının problem çözme becerisini incelemek amacıyla Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan problem çözme envanteri kullanılmıştır. Genel öz yeterlilik ölçeği Sherer ve ark., (1982) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek Hiç (1) - Çok iyi (5) arasında puanlanan 17 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 17 ve en yüksek puan ise 85'dir. Tek boyutludur. Puan yükseldikçe genel öz yeterlilik algısının yükseldiği ifade edilmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Problem Çözme ölçeği, Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe' ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Bireyin problem çözme ile ilgili davranış ve tutumlarını nasıl algıladığını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan problem çözme algısının düşük olduğu, düşük puan ise problem çözme algısının yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Şahin ve ark, 1993). Türkçe' ye uyarlanan ölçek altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar; “aceleci yaklaşım” (13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler), “düşünen yaklaşım” (18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler), “kaçıngan yaklaşım” (1, 2, 3, ve 4. maddeler), “değerlendirici yaklaşım” (6, 7 ve 8. maddeler), “kendine güvenli yaklaşım” (5, 11, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler) ve “planlı yaklaşım” (10, 12, 16 ve 19. maddeler)'dir. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters maddelerdir. Problem çözme ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ise aceleci yaklaşım .82, düşünen yaklaşım .71, kaçıngan yaklaşım .66, değerlendirici yaklaşım .54, kendine güvenli yaklaşım .86 ve planlı yaklaşım .68'dir.

Tablo 1. Problem Çözme Envanteri Türkçe Uyarlaması için Puanların Yorumlanması

Alt Ölçekler	Ölçekten Alınan Puan Arttıkça	Ölçekten Alınan Puan Düşükçe
Olumlu-istendik yaklaşım biçimlerini ölçen alt ölçekler (Düşünen Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Planlı Yaklaşım)	Kişi ilgili yaklaşım biçimlerini daha az kullanır.	Kişi ilgili yaklaşım biçimlerini daha fazla kullanır.
Olumsuz-etkisiz yaklaşım biçimlerini ölçen alt ölçekler (Aceleci Yaklaşım ve Kaçıngan Yaklaşım)	Kişi ilgili yaklaşım biçimlerini daha fazla kullanır.	Kişi ilgili yaklaşım biçimlerini daha az kullanır.
Problem Çözme Envanteri	Kişinin Problem Çözme Beceri Algısı olumsuzdur.	Kişinin Problem Çözme Beceri Algısı olumludur.

(Ferah, 2000).

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçek formlarının başına araştırmanın ne amaçla yapıldığı, ölçek formunun nasıl işaretleneceği ve işaretlenirken katılımcının nelere dikkat etmesi gerektiği, çalışmayı yürüten kişilerin adı-soyadı, unvanı, çalıştığı kurum gibi bilgiler yer almaktadır. Ayrıca anketin ilk kısmında demografik bilgilerin yer aldığı bir kişisel bilgi formu da bulunmaktadır. Veriler araştırmacılar tarafından doğa sporları yapan toplam 618 bireye yüz yüze uygulanmıştır. Uygulanan ölçek sporculara 2017 yılında katılım gösterdikleri etkinliklerin sonunda uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 22.0) ile analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmamızda kullanılan genel öz yeterlilik ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .79, problem çözme ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur. Verilerle ilgili fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans gibi tanımlayıcı istatistiklere bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermiştir. Verilerin demografik değişkenler ile bağlantısının incelenmesinde, verilerin karşılaştırılmasında iki grup olan durumlarda, gruplar arası karşılaştırmalarında bağımsız örneklem Independent samples t testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup olan durumlarda verilerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Sporda zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerisi arasındaki ilişkiyi ölçmek için ise korelasyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR**Tablo 2.** Cinsiyete göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
Problem Çözme	Genel Öz Yeterlilik	Erkek	406	47.6970	10.16430	.099	.921
		Kadın	212	47.6132	9.65919		
	Aceleci Yaklaşım	Erkek	406	3.4182	.64857	-.078	.938
		Kadın	212	3.4230	.75650		
	Düşünen Yaklaşım	Erkek	406	2.4744	1.00972	-2.301	.022
		Kadın	212	2.6708	1.00279		
	Kaçınan Yaklaşım	Erkek	406	4.8128	1.12754	4.680	.000
		Kadın	212	4.3137	1.32201		
	Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	406	2.4581	1.00794	-.173	.863
		Kadın	212	2.4733	1.08696		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	406	2.8297	.73610	-3.047	.002	
	Kadın	212	3.0290	.83614			
Planlı Yaklaşım	Erkek	406	2.4163	1.06490	-1.204	.229	
	Kadın	212	2.5271	1.12628			
Toplam Problem Çözme Puanı	Erkek	406	3,0580	,57987	-,597	.551	
	Kadın	212	3,0900	,65975			

P< .01; p< .05

Tablo 2’de cinsiyete göre düşünen yaklaşım ($x=2.67$; $p<0.05$), kaçınan yaklaşım ($x=4.81$; $p<0.01$) ve kendine güvenli yaklaşım ($x=3.02$; $p<0.05$), alt boyutlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Düşünen ve kendine güvenli yaklaşımda kadınlar ilgili yaklaşım biçimlerini daha az kullanmaktadır. Kaçınan yaklaşım alt boyutunda erkekler, ilgili yaklaşım biçimlerini daha fazla kullanmaktadır.

Tablo 3. Yaşa göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı

		Yaş	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Problem Çözme	Genel Öz Yeterlilik	18-25 yaş	333	45.8529	8.84740	16.149	.000	2-1, 3-1 3-2, 3-4 3-5
		26-32 yaş	148	48.6014	9.85179			
		33-40 yaş	67	55.8955	11.88982			
		41-47 yaş	35	46.6000	10.64176			
		48 yaş ve üstü	35	46.3143	8.09419			
	Aceleci Yaklaşım	18-25 yaş	333	3.4638	.99116	6.472	.000	1-3, 1-5 2-3, 2-4 2-5, 1-4
		26-32 yaş	148	3.5518	.89122			
		33-40 yaş	67	3.1559	1.33727			
		41-47 yaş	35	3.2000	.96011			
		48 yaş ve üstü	35	3.1683	.83002			
Düşünen Yaklaşım	18-25 yaş	333	2.5688	1.01287	3.673	.006	3-1, 1-5 3-2, 3-4 3-5	
	26-32 yaş	148	2.4973	1.54246				
	33-40 yaş	67	2.8507	1.33093				
	41-47 yaş	35	2.2629	1.21536				
	48 yaş ve üstü	35	2.1600	.92309				
Kaçınan Yaklaşım	18-25 yaş	333	4.7215	1.03878	5.518	.000	1-2, 3-2 4-2, 5-2	
	26-32 yaş	148	4.2804	1.10241				
	33-40 yaş	67	4.6381	.94794				
	41-47 yaş	35	5.0286	.77544				
	48 yaş ve üstü	35	5.0286	.84327				
Değerlendirici Yaklaşım	18-25 yaş	333	2.4394	.73063	4.771	.001	1-4, 1-5 2-4, 2-5 3-4, 3-5	
	26-32 yaş	148	2.6374	.84423				
	33-40 yaş	67	2.6468	.81146				
	41-47 yaş	35	2.0000	.84738				
	48 yaş ve üstü	35	2.0667	.64709				
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-25 yaş	333	2.9464	1.08883	3.531	.007	1-3, 1-5 4-2, 4-3 4-5	
	26-32 yaş	148	2.8745	1.11156				
	33-40 yaş	67	2.7271	1.07154				
	41-47 yaş	35	3.1633	.93018				
	48 yaş ve üstü	35	2.6000	.82802				

Tablo 3. Yaşa göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı (Devamı)

Planlı Yaklaşım	18-25 yaş	333	2.4520	.52044	5.422	.000	1-4, 1-5 2-4, 2-5 3-4, 3-5
	26-32 yaş	148	2.5794	.57952			
	33-40 yaş	67	2.7127	.69940			
	41-47 yaş	35	1.8643	.62599			
	48 yaş ve üstü	35	2.0429	.47613			
Toplam Problem Çözme Puanı	18-25 yaş	333	3,1012	,56096	2.430	.047	1-5 2-5 3-5
	26-32 yaş	148	3,0931	,67762			
	33-40 yaş	67	3,0682	,73416			
	41-47 yaş	35	2,9241	,58051			
	48 yaş ve üstü	35	2,8073	,40592			

Grup 1: 18-25 yaş Grup 2: 26-32 yaş Grup 3: 33-40 yaş Grup 4: 41-47 yaş Grup 5: 48 yaş ve üstü

Tablo 3’de yaşa göre genel öz yeterlilik ve problem çözme alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. 33-40 yaş grubundaki sporcuların genel öz yeterlilik algılarının yüksek olduğu görülmüştür ($x=55.89$, $p<0.01$). Genç yaştakiler aceleci yaklaşımı ($x=3.55$, $p<0.01$) ve yüksek yaştakiler ise kaçınan yaklaşımı ($x=5.02$, $p<0.01$) daha çok kullanmaktadır. Düşünen yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, değerlendirici yaklaşım ve planlı yaklaşım alt boyutlarda ise ileri yaşlardaki sporcuların ilgili yaklaşım biçimlerini daha çok kullandığı görülmüştür.

Tablo 4. Eğitim durumuna göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Genel Öz Yeterlilik	İlköğretim	15	46.5333	8.10526	18,754	.000	4-1, 4-2 4-3
	Lise	122	46.4426	10.00252			
	Lisans	420	46.7976	8.85036			
	Lisansüstü	61	56.3934	13.24044			
Aceleci Yaklaşım	İlköğretim	15	3,6444	,46424	7,979	.000	1-4, 2-3 2-4, 3-4 1-3
	Lise	122	3,6375	,74854			
	Lisans	420	3,3852	,63901			
	Lisansüstü	61	3,1676	,79882			
Düşünen Yaklaşım	İlköğretim	15	2,1333	,79881	3,258	.021	4-1, 4-3
	Lise	122	2,6148	,90879			
	Lisans	420	2,4910	,93982			
	Lisansüstü	61	2,8459	1,53640			
Kaçınan Yaklaşım	İlköğretim	15	4,5000	,80733	3,803	.010	2-4, 3-4
	Lise	122	4,6455	1,07605			
	Lisans	420	4,4155	1,19278			
	Lisansüstü	61	4,1598	1,61376			
Değerlendirici Yaklaşım	İlköğretim	15	2,8889	,69769	1,061	.365	
	Lise	122	2,5109	1,15007			
	Lisans	420	2,4437	1,02643			
	Lisansüstü	61	2,3989	,90435			
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlköğretim	15	2,5333	,68398	1,402	.241	
	Lise	122	2,9040	,77845			
	Lisans	420	2,9201	,74938			
	Lisansüstü	61	2,8244	,95561			
Planlı Yaklaşım	İlköğretim	15	3,0500	1,14252	4,429	.004	1-3, 2-3
	Lise	122	2,6803	1,13785			
	Lisans	420	2,3601	1,04046			
	Lisansüstü	61	2,5041	1,18804			
Toplam Problem Çözme Puanı	İlköğretim	15	3,0724	,41836	1,584	.192	
	Lise	122	3,1691	,60618			
	Lisans	420	3,0516	,56303			
	Lisansüstü	61	2,9878	,88204			

Grup 1: İlköğretim Grup 2: Lise Grup 3: Lisans Grup 4: Lisansüstü

Tablo 4’de eğitim durumuna göre genel öz yeterlilik ve problem çözme alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip sporcuların öz yeterlilik algısı daha yüksektir ($x=56.39$; $p<0.01$). Problem çözmeye alt boyutlarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Lisansüstü mezunları kaçınan yaklaşımı ($x=5.02$, $p<0.01$) ve aceleci yaklaşımı ($x=3.16$, $p<0.01$) daha çok kullanmaktadır.

Tablo 5. Deneyime göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı

	Deneyim	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Genel Öz Yeterlilik	1-3 yıl	310	47.9323	9.77871	2,691	.030	4-1, 1-5 4-2, 3-5 4-5
	4-7 yıl	222	47.1036	10.10502			
	8-11 yıl	49	48.8571	10.62623			
	12-15 yıl	14	53.5714	13.34578			
	16 yıl ve üstü	23	43.4348	5.29859			
Aceleci Yaklaşım	1-3 yıl	310	3,4667	,67076	3.885	.004	1-3, 1-4 2-5, 2-4 5-4
	4-7 yıl	222	3,3949	,67998			
	8-11 yıl	49	3,2358	,80368			
	12-15 yıl	14	2,8889	,60073			
	16 yıl ve üstü	23	3,4734	,56479			
Düşünen Yaklaşım	1-3 yıl	310	2,5806	,92159	3.318	.011	1-5, 2-5
	4-7 yıl	222	2,6135	1,15088			
	8-11 yıl	49	2,3388	,84282			
	12-15 yıl	14	2,2571	,86444			
	16 yıl ve üstü	23	1,9304	,90776			
Kaçınan Yaklaşım	1-3 yıl	310	4,5153	1,21128	13.641	.000	2-1, 1-3 5-1, 2-3 5-3, 2-4 5-4
	4-7 yıl	222	4,9696	1,04909			
	8-11 yıl	49	3,8418	1,45568			
	12-15 yıl	14	4,0000	1,56893			
	16 yıl ve üstü	23	5,2717	,76838			
Değerlendirici Yaklaşım	1-3 yıl	310	2,5065	1,07760	5.598	.000	1-4, 3-2 2-4, 3-4 3-5
	4-7 yıl	222	2,4384	,95498			
	8-11 yıl	49	2,7687	,98649			
	12-15 yıl	14	1,4286	,40146			
	16 yıl ve üstü	23	2,1014	1,13456			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-3 yıl	310	2,9051	,71531	5.177	.000	1-3, 2-3 2-4, 2-5
	4-7 yıl	222	3,0142	,86389			
	8-11 yıl	49	2,5627	,65880			
	12-15 yıl	14	2,5306	,67573			
	16 yıl ve üstü	23	2,3211	,69133			
Planlı Yaklaşım	1-3 yıl	310	2,5476	1,03750	4.818	.001	1-3, 1-5 2-5, 4-5
	4-7 yıl	222	2,4764	1,18353			
	8-11 yıl	49	2,1633	,89929			
	12-15 yıl	14	2,3929	1,25466			
	16 yıl ve üstü	23	1,6413	,47569			
Toplam Problem Çözme Puanı	1-3 yıl	310	3,0946	,52791	6,883	.000	1-3, 1-4 1-5, 2-3 2-4, 2-5
	4-7 yıl	222	3,1470	,71279			
	8-11 yıl	49	2,8187	,49890			
	12-15 yıl	14	2,5510	,46712			
	16 yıl ve üstü	23	2,8199	,48521			

Grup 1:1-3 yıl Grup 2: 4-7 yıl Grup 3: 8-11 yıl Grup 4: 12-15 yıl Grup 5: 16 yıl ve üstü

Tablo 5’de deneyime göre, genel öz yeterlilik ve problem çözme alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. 12-15 yıl deneyime sahip olanların genel öz yeterlilik algısı daha

yüksektir ($x=53.57$, $p<0.05$). 12-15 yıl deneyime sahip olanlar aceleci ($x=3.47$, $p<0.05$), 16 yıl ve üstü deneyime sahip olanlar düşünen yaklaşımı ($x=1.93$, $p<0.05$) kullanmaktadır.

Tablo 6. Spor türüne göre genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi değerlerinin dağılımı

	Spor Türü	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Genel Öz Yeterlilik	Kaya tırmanışı	73	48,2192	10,09984			
	Dağcılık	120	47,9500	10,76553			5-1, 1-7
	Yamaç Paraşütü	35	47,0286	9,20194			5-2, 2-7
	Doğa Yürüyüşü	207	47,6908	9,70342	3,841	0,001	5-3, 5-4
	Mağaracılık	19	55,4211	12,26701			4-7, 5-6
	Dağ bisikleti	72	48,9167	10,81698			5-7, 6-7
	Diğer	92	44,4783	7,31171			
Aceleci Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	3,3881	,63966			
	Dağcılık	120	3,4343	,65647			
	Yamaç Paraşütü	35	3,5079	,74403			1-6, 2-6
	Doğa Yürüyüşü	207	3,4868	,66391	2,695	0,014	3-6, 4-6
	Mağaracılık	19	3,5263	,66341			5-6, 7-6
	Dağ bisikleti	72	3,1327	,72241			
	Diğer	92	3,4444	,72832			
Düşünen Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	2,5589	1,15131			
	Dağcılık	120	2,5700	1,02986			
	Yamaç Paraşütü	35	2,3829	1,00044			
	Doğa Yürüyüşü	207	2,5324	,98477	,982	,436	
	Mağaracılık	19	3,0316	1,24591			
	Dağ bisikleti	72	2,4639	,97912			
	Diğer	92	2,5326	,89555			
Kaçınan Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	4,7911	1,31762			
	Dağcılık	120	4,6646	1,26296			
	Yamaç Paraşütü	35	4,7857	1,30489			
	Doğa Yürüyüşü	207	4,6486	1,14431	,524	,790	
	Mağaracılık	19	4,5658	1,39653			
	Dağ bisikleti	72	4,5139	1,37565			
	Diğer	92	4,5380	1,05738			
Değerlendirici Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	2,5479	1,23899			
	Dağcılık	120	2,4806	1,06449			
	Yamaç Paraşütü	35	2,2857	1,07297			
	Doğa Yürüyüşü	207	2,4847	1,04570	,566	,757	
	Mağaracılık	19	2,6842	1,00906			
	Dağ bisikleti	72	2,3519	,86650			
	Diğer	92	2,4348	,91219			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	2,9589	,85565			
	Dağcılık	120	2,9738	,85273			
	Yamaç Paraşütü	35	2,9102	,79546			
	Doğa Yürüyüşü	207	2,9227	,75733	2,197	,042	2-6, 4-6
	Mağaracılık	19	3,2632	,84147			5-6, 5-7
	Dağ bisikleti	72	2,7083	,68677			
	Diğer	92	2,7640	,65873			
Planlı Yaklaşım	Kaya tırmanışı	73	2,4658	1,26951			
	Dağcılık	120	2,4042	1,09294			
	Yamaç Paraşütü	35	2,3357	,97382			
	Doğa Yürüyüşü	207	2,4469	1,07383	,723	,631	
	Mağaracılık	19	2,9079	1,11246			
	Dağ bisikleti	72	2,4132	,88130			
	Diğer	92	2,5109	1,13928			
Toplam Problem Çözme Puanı	Kaya tırmanışı	73	3,1131	,69608			
	Dağcılık	120	3,1033	,64288			
	Yamaç Paraşütü	35	3,0351	,59812			
	Doğa Yürüyüşü	207	3,0889	,58949	1,853	,087	
	Mağaracılık	19	3,3519	,73018			
	Dağ bisikleti	72	2,9020	,56062			
	Diğer	92	3,0295	,51741			

Grup 1: Kaya tırmanışı
Grup 5: Mağaracılık

Grup 2: Dağcılık
Grup 6: Dağ bisikleti

Grup 3: Yamaç paraşütü
Grup 7: Diğer

Grup 4: Doğa yürüyüşü

Tablo 6’da spor türüne göre genel öz yeterlilik ve problem çözme alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. Mağaracılık sporunun yapanların genel öz yeterlilikleri daha yüksektir ($x=55.42$, $p<0.05$). Problem çözme alt boyutlarında ise dağ bisikleti yapanlar aceleci yaklaşımı daha çok kullanmaktadır ($x=3.13$, $p<0.05$). Bunun yanında mağaracılık yapanların kendine güvenli yaklaşım algılarının düşük olduğu görülmüştür ($x=3.26$, $p<0.05$).

Tablo 7. Sporcuların genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi arasındaki ilişki

	Problem Çözme		Genel Öz Yeterlilik	
Problem Çözme	r	1		
	P			
	N	618		
Genel Öz Yeterlilik	r	,147**	1	
	P	,000		
	N	618	618	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Tablo 7’de problem çözme ve genel öz yeterlilik ($r=.147$, $p<.000$) arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ölçekler genel toplam üzerinden değerlendirilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda doğa sporu yapan bireylerin genel öz yeterliliklerinin problem çözme beceri ile ilişkisi irdelenmiştir. Genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi ayrı ayrı ele alınmış ve birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiştir. Doğa sporlarının riskleri ve karşılaşılan sorunlar literatürde sıkça karşımıza çıkmaktadır. Bu durum doğa sporlarının zorlayıcı ve sınırlarımızı tehdit edici bir özelliği olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma sorusu belirlenirken doğa sporları yapan bireylerin becerilerinin etkisinin nasıl olacağı düşüncesi akla gelmiştir. Daha özel bir alana inilerek öz yeterlilik ve problem çözme becerisi ele alınmıştır. Kritik doğa sporları eğitimleri insan ve doğa arasındaki ilişkinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Araştırmalar göstermiştir ki macera eğitimleri doğa sporları için iyi bir araç olmaktadır (Martin, 2004).

Genel olarak bakıldığında genel öz yeterlilik ve problem çözenin bazı demografik özellikler ile etkileştiği sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmamızda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, deneyim ve yapılan doğa sporu branşına göre anlamlı farklara ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyete göre öz yeterlilikte anlamlı farka rastlanmamıştır. Benzer bir sonuca Llewellyn ve ark., (2008) da ulaşmıştır. Genel olarak doğa sporlarında genel öz yeterlilik ve problem çözenin önemli olduğu söylenebilir. Benzer çalışmalarda da destekleyici sonuçlar bulunmuştur. Kelley ve ark., (1997), araştırmasında macera etkinliklerine (doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı, ip inişi ve mağaracılık) katılan deneklerin öz yeterliliğinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Kişilerin kapasitelerini değerlendirmeleri sonucunda oluşan algı durumları çerçevesinde, sonraki belirledikleri davranışlarda bulunurlar (Pajares, 2002). Doğa sporlarının içerdiği riskler düşünüldüğünde öz yeterlilik kritik karar ya da davranışlar öncesi önemli hale gelmektedir. Erkeklerin problem çözme konusunda kaçınan yaklaşım sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2). Yani, bireyin problemi çözerken gösterdiği ilk çabaları başarısız olduğunda, o problemle başa çıkabileceğine ilişkin güvenini azalması, başarısız olan çözüm yollarını araştırmaması (Ferah, 2000) gibi durumlar söz konusudur. Araştırmamızda kadınların ise düşünen ve kendine güvenli yaklaşımı daha az kullandığı görülmüştür. Erkeklerin kendine güvenli yaklaşımdaki algıları düşüktür. Bu sonuçlara göre erkekler problem çözme algısı olarak olumlu bir yaklaşım sergilememektedir. Erkeklerin artan risk mekanizmasını anlamak (Rosen ve Peterson, 1990) belki de problem çözme araştırmalarına ışık tutacaktır. Yine farklı bir araştırmada Hoffman ve Schraw (2009), problem çözme becerilerinin cinsiyetler açısından

farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel toplam puanlara bakıldığında farkın çok az olduğu görülmektedir. Bu farklılığın yapılan doğa sporunun zorluk derecesi ile ilgili olduğu düşünülebilir. Belki de zorluk derecesi arttıkça kişilerin algısı ve davranışı değişmektedir.

Genel olarak yaşın genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisini etkilediği görülmüştür (Tablo 3). 33-40 yaş arasındaki sporcuların genel öz yeterlilikleri daha yüksek çıkmıştır. Bu durum 33-40 yaşındaki kişilerin kendilerine daha çok güveniyor olması ile açıklanabilir. Kişisel özelliklerin de bu sonuçların çıkmasına katkı sağladığı düşünülmüştür. Yaş attıkça (41 yaş ve üzeri) sporcuların daha olumlu ve istendik yönde davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Buna göre doğa sporlarında yaş, problem çözme algısı üzerine olumlu bir etki yaratmaktadır. Toczek-Werner ve Sołtysik (2009) araştırmasında 45 yaş ve üzerindeki doğa sporcularının özgüven, sorumluluk, faydalı olma gibi özelliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu özelliklerin özellikle olumlu problem çözme algısı oluşturmaya katkısı olacağı düşünülmüştür. Bu çalışmada (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009) genç ve orta yaşta sporcuların daha çok becerilerini göstermek için doğa sporlarına katılım gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır. Bu durum doğa sporlarına katılımın becerileri geliştirmeye katkısı olacağı yönünde de algılanabilir. Yaşın ilerledikçe olumlu bir problem çözme algısının gelişmesi deneyimle de alakalı olabilir. Doğal alanlarda gerçekleşen stresli faaliyetler sırasında bireylerin duygusal olarak, olağanüstü istek ve zorluklarla yüzleşme, bu işleri başarılı bir şekilde yerine getirme ve zor problemleri çözme şansı olma durumları ile motive oldukları tespit edilmiştir (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009). Yani sporcunun stresli bir etkinlik sırasında meydana gelebilecek bir problemi çözebilme algısının oluşması o kişiyi olumlu yönde etkilemektedir.

Eğitim durumlarına göre ise (Tablo 4), lisansüstü eğitim seviyesine sahip sporcular lehine sonuçlar bulunmuştur. Eğitim seviyesi yükseldikçe genel öz yeterlilik seviyeleri de yükselmiştir. Öz yeterlik algıları, bireyin davranışı, işi veya öğrenmek istediği şeyi gerçekleştirme ya da gerçekleştirmemesinden bağımsızdır. Kişini harekete geçmeden önce kendisini o konu ile ilgili ne kadar yeterli seviyede görmesi ile ilgilidir (Bandura, 1997). Eğitim seviyesinin yükselmesi sporcuların o konu ile kendini yeterli görmesi şeklinde açıklanabilir. Buna göre doğa sporu yapan bireyler eğitim seviyesi yükseldikçe öz yeterlilikleri de artmaktadır. Problem çözme becerisinde ise olumlu ve olumsuz yaklaşımlar görülmüştür. İlköğretim ve lise mezunlarının olumsuz yaklaşımlardan aceleci ve kaçınan davranışı daha çok sergiledikleri, ayrıca düşünen yaklaşımda ilköğretim mezunları ve planlı yaklaşımda lisans mezunları lehine sonuçlar bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında eğitim seviyesinin yükselmesi olumlu yaklaşımların daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Gürer (2015), dağcılık sporu yapanlarda eğitim seviyesinin problem çözme derecesi üzerine olumlu katkı yaptığını söylemiştir. Bu durum doğa sporu yapan sporcuların bireysel yetenekleri ile de alakalı olabilir. Priest ve Dixon (1991), doğa liderleri ile alakalı araştırmasında bireysel yeterliliğin önemine yer vermiştir. Eğitim seviyesinin yükselmesi bireysel becerilerin artması ile ilişkilendirilebilir. Eğitim seviyesinin, sporcuların sosyal beceri gelişimlerine önemli etkisinin olduğu (Kurt ve ark. 2018) çalışmalarda sıklıkla rastlanmaktadır.

Deneyimin, genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5). Yaş yükseldikçe olumsuz yaklaşımlar (Aceleci ve Kaçınan yaklaşım) kullanım daha çok artmaktadır. Sonucun böyle çıkması yapılan doğa sporunun risk seviyesinin yüksek olması ya da grubu etkileyecek durumların oluşması ile açıklanabilir. Araştırmamızda katılan sporcuların deneyim seviyelerinin genelde çok yüksek olmamasının (532 kişi 1-7 yıl deneyime sahiptir) sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Doğa sporu üzerine yapılan çalışmalarda risk faktörleri ve deneyim incelenmiştir. Rosnet ve Heuze (2003), göre deneyim problem çözme becerisine etki etmekte ve grubu etkilemektedir. Araştırmamıza göre deneyim yükseldikçe

olumlu problem çözme yaklaşımları kullanılmaktadır. Bandura (1986), kişi tarafından yaşanan tecrübelerin kişinin kabiliyetlerini belirlemede ve kendine güvenme inancına etki ettiğine değinmiştir. Bu durumun direk olarak deneyimle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Spor yapanların yüksek düzeyde problem çözme becerisine sahip olduğu, spor yapmayanların ise daha düşük düzeyde problem çözme becerisine sahip oldukları (Ekmekçi ve ark., 2018) araştırmalarda ortaya konmuştur. Deneyimin artması olumlu bir problem çözme yaklaşımına katkıda bulunacaktır. Deneyimin birçok doğa sporunda önemli olduğu vurgulanmıştır (Gürer, 2012).

Yapılan doğa sporu türüne göre (Tablo 6), tüm gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık gözükmele birlikte mağaracılık sporu yapanların genel öz yeterlilik puanları en yüksektir. Buna göre mağaracılık sporu yapanların, çevresinde gerçekleşen durumlar üzerinde etkili olabileceği (Bandura, 1994) söylenebilir. Diğer spor branşlarına bakıldığında ise genel öz yeterlilik puanlarının ortalama düzeylerde olduğu söylenebilir. Doğa sporlarının riskleri ve yaşanacak kazalar göz önüne alındığında bu sporların tehlikeleri sporcular tarafından oldukça iyi algılanmaktadır. Araştırmamızda öz yeterliliği zayıf olan sporcuların riskli sporları yapmaması gerektiği sonucuna da çıkarılabilir. Aksi halde yaşanacak zorluklar karşısında sporcular çok kötü durumlar ile karşılaşabilirler. Gucciardi ve ark., (2008), olası bir sorun, zorluk veya baskı ile karşılaşıldığında, düşünmeyi ve algılamayı sağlayan ayrıca hedeflere tutarlı bir şekilde hareket etmeyi gerektiren psikolojik dayanıklılığın sporcular açısından önemini vurgulamıştır. Araştırmamızda problem çözme becerilerinde ise mağaracılık ve yamaç paraşütü yapanların aceleci yaklaşımı daha fazla kullandığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durumun anlık gelişen çevresel koşullar ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Sonuçlarımıza göre dağcılık, kaya tırmanışı, dağ bisikleti gibi branşları yapanlar daha çok olumlu problem çözme yaklaşımı sergiledikleri söylenebilir. Ayrıca dağ bisikleti yapan sporcuların ise kendine güvenli problem çözme becerisini daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dağcılık etkinlikleri içerisinde gerçekleştirilen spor dalları gerek katılımcı gerekse daha uzman kişi tarafından problem çözme becerisi gerektirmektedir (Gürer, 2015).

Tablo 7 incelendiğinde genel öz yeterlilik ve problem çözme becerisi ($r=.147$, $p<.000$) arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çok güçlü olmasa da genel öz yeterlilik problem çözme becerisini olumlu yönde etkilemektedir. Problem çözmeyi etkileyen birçok unsur vardır. Örneğin bu unsurlardan biri olan stres, Draper ve ark., (2008) tarafından kaya tırmanışına etki eden bir neden olarak ortaya konmuştur. Genel öz yeterlilik arttıkça problem çözme becerisini artmaktadır. Bir çalışmada Llewellyn ve ark., (2008) deneyim ve yaşın güçlü bir ilişkisi olmakla birlikte öz yeterlilikle zayıf bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Doğada yapılan eğitimlerin artırılmasının insan-doğa ilişkilerinin iyileştirilmesine yönelik öğretim ortamında artan bir katkısı vardır (Martin, 2004). Araştırmacılar, macera veya heyecan arayan davranışların da ilerisinde, macera sporlarına katılmak için kişilerin motivasyonunun karmaşıklıklarını daha iyi incelemek için eğilimin devam ettiğini söylemektedir (Kerr ve Mackenzie, 2012).

Sonuçta, genel öz yeterlilik ile problem çözme becerisi birbirini etkilemektedir. Doğa sporları riskli sporlar olduğundan genel öz yeterliliği ve problem çözme becerisi gelişmiş sporculara ihtiyaç duyulabilir. Çünkü doğa sporları hata affetmemektedir. Bireysel özelliklerin öne çıktığı bu sporlarda, çevresinde gerçekleşen olaylar üzerinde etkili olabilecek şekilde bir hareketi başlatmak ve sonuç alınca kadar devam etmek hayati rol oynayabilir. Bu aynı zamanda grubun performansına ve hedefe ulaşmasında motivasyon yaratacaktır. Araştırmamız ortaya çıkan sonuçlara göre doğa sporlarında genel öz yeterlilik ve problem çözme becerileri oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu yüzden yüksek becerilere sahip kişilerin doğa sporlarında lider

olarak öne çıkması kaçınılmaz olacaktır. Deneyimin önemi göz önüne alındığında yapılan doğa sporunun zorluğunun arttırılması sporculara kendilerini geliştirme imkanı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Attarian, A. (2002). Managing groups at climbing sites. *In Proceedings of the 16th International Conference on Outdoor Recreation and Education* (pp. 20-27).
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. *Encyclopedia of Human Behavior*, Cilt 4, VS Ramachaudran (Ed), New York. Academic Press, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (pp. 3-604). New York: wH Freeman.
- Bisson, C. (1999). *Sequencing the Adventure Experience*. *In Adventure Programming*. (Eds. J.C. Miles and S. Priest). State Collage. PA: Venture
- Broadhurst, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. London: Taylor & Francis Group.
- Caymaz, E., Erenel, F., Gürer, B. (2013). Liderlik karizması, adanmışlık ve gruba aidiyetin gönüllü çalışma performansına etkileri: AKUT arama kurtarma derneği örneği. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 129-147.
- Dinç, S.C. (2006). *Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi*. Doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Draper, N., Jones, G.A., Fryer, S., Hodgson, C. Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 492-498.
- Dubrin, A.J. (1995). *Leadership: Research findings, Practice and Skills*, Houghton.
- Ekmekçi, R., Mesut, İ., Miçooğulları. (2018). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin problem çözme becerileri arasındaki farkın belirlenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10 - 13 Mayıs 2018, 401.
- Ferah, D. (2000). *Kara harp okulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini algulamalarının ve problem çözme yaklaşım biçimlerinin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve liderlik yapma açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Florenthal, B., Shoham, A. (2001). The impact of persuasive information on changes in attitude and behavioral intentions toward risky sports for arousal-seeking versus arousal-avoidance individuals. *Sport Marketing Quarterly*, 10, 83-95.
- Graydon, D., Hanson, K. (2010). *Zirvelerin Özgürlüğü* (Çev: T. Fındık). Ankara: Homer Yayımcılık.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gürer, B. (2012). *Investigating the leadership skills in outdoor sports & search and rescue*, Abant İzzet Baysal University, Unpublished PhD thesis
- Gürer, B., Yıldırım, E., Abakay, U. Altıngül, O. (2015). Examination of time management of the ones who do mountaineering in terms of some variables. *International Journal of Sport Studies*, 5(9), 1054-1061.
- Gürer, B., Yıldız, M. E. (2015). Investigation of sport rock climbers' handgrip strength. *Biology of Exercise*, 11(2), 55-57.

- Gürer, B. (2015). The investigation of problem solving skill of the mountaineers in terms of demographic variables. *Educational Research and Reviews*, 10(11), 1496-1504.
- Hayashi, A., Ewert, A. (2006). Outdoor leaders emotional intelligence and transformational leadership. *Journal of Experiential Education*. 28(3), 222-242.
- Heppner PP, Peterson CH (1982). The Development and Implications of a Personal-Problem Solving Inventory. *J. Counsel. Psychol*, (29), 66-75.
- Hoffman, B. Schraw, G. (2009). The influence of self-efficacy and working memory capacity on problem-solving efficiency. *Learning and Individual Differences*, 19, 91–100.
- Jack S.J., Ronan K.R. (1998). Sensation seeking among high and low risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.
- Kelley, M. P., Coursey, R. D., Selby, P. M. (1997). Therapeutic adventures outdoors: A demonstration of benefits for people with mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 20(4), 61-73.
- Kerr, J. H., Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 649-657.
- Kurt, Ş., Bayazıt, B., Keskin, Ö. Taşkıran, M. Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri gelişimlerine dağcılık eğitiminin etkisi (Kocaeli Üniversitesi Örneği). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-10.
- Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A., Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 75-81.
- Martha, C., Sanchez, X. Freixanet, M.G. (2009). Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 193-200.
- Martin, P. (2004). Outdoor adventure in promoting relationships with nature. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 8(1), 20-28.
- Moynier, J. (2004). *Herkes için: Dağcılık*. Bilge Sanat Yapım Yay. Tant. Kağ. Tur. San. Tic. Ltd. Şti.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into practice*, 41(2), 116-125.
- Priest, S., Dixon, T. (1991). Towards a new theory of outdoor leadership style. *Leisure Studies*, 10(2), 163-170.
- Rosen, B. N., Peterson, L. (1990). Gender differences in children's outdoor play injuries: A review and an integration. *Clinical Psychology Review*, 10(2), 187-205.
- Rosnet, E., Heuze, J.P. (2003). *Les aspects psychologiques de la pratique de l'alpinisme (Psychological aspects of mountaineering)*. In J. P. Richalet & J. P. Herry (Eds.), *Médecine de l'alpinisme et des sports de montagne* (3rd ed.) pp. 79-91.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 7(2), 112-137.
- Şahin N, Şahin, N.H, Heppner P.P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Toczek-Werner, S. Soltysik, M. (2009). Participation of Poles in outdoor sport activities in view of age diversification. *Studies in physical culture and tourism*, 16(4), 431-438.
- Türkiye Dağcılık Federasyonu. (2020). www.tdf.gov.tr/istatistikler/ Erişim tarihi: 04.03.2020

Yıldırım F, İlhan İ.Ö. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Wagner, R.J., Campbell, J. (1994). Outdoor based experiential training: Improving transfer of training using virtual reality. *Journal of Management Development*, 13(7), 4-11.