



Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Armağan YARDIMCI^{1*}, Reşat SADIK², Nurgül Tezcan KARDAŞ²

¹ Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

² Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Öz

Bu çalışmanın amacı, Amerikan futbolu sporcularının (Korumalı Futbol) yalnızlık düzeyleri ile sporda mental dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre, karşılaştırılması ve incelenmesidir. Çalışma grubu, Türkiye Beysbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu (TBSF)'na bağlı, lig takımlarında bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 4 ayrı üniversiteden, 93 erkek sporcudan oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, Russel ve ark. (1978) tarafından geliştirilen, Yaparel (1984) tarafından Türkçe'ye çevrilen ve Demir (1989) tarafından son halini alan "University Of California, Los Angeles" UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Pehlivan (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'ne" ek olarak, bireylerin üniversite bölümü, yaş, boy ve kilolarına ilişkin 37 sorudan oluşan bir bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonunda, Amerikan Futbolu sporcularının (Korumalı Futbol) yaş, boy ve kilo değişkenlerine göre yalnızlık düzeylerinin ters orantılı olduğu, sporcularının sporda mental dayanıklılık düzeylerinin yaş ve boy değişkenleri göre doğru orantılı olarak, değerler yükseldikçe sporda mental dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Sporcularda, sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu, sporda mental dayanıklılık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.09.2017

Kabul Tarihi: 27.12.2017

Online Yayın Tarihi: 29.12.2017

DOI: 10.25307/jssr.337838

Anahtar kelimeler:

Dayanıklılık,
Mental Dayanıklılık, Yalnızlık,
Amerikan Futbolu,
Korumalı Futbol.

The Relationship Between Loneliness Levels and Sport Mental Resistance Levels of American Football Players

Abstract

The aim of this study is to compare and examine the levels of loneliness and spore mental endurance of American football athletes (Protected Football) by applying statistical procedures according to some variables. The working group consists of 93 male athletes from 4 different universities, who are based in Turkish Baseball, Softball, Protected Soccer and Rugby Federation (TBSF) and are in league teams and voluntarily participating in the research. The "University Of California, Los Angeles" UCLA Loneliness Scale developed by Demir (1989) and developed by Sheard et al. (2009) developed by Russel et al. (1978), translated by Yaparel (1984) into Turkish and developed by Pehlivan In addition to the "Sporda Mental Resilience Scale" adapted to Turkish by the Turkish Ministry of Health (2014), an information form consisting of 37 questions about the university department, age, height and weight of the individuals was used. At the end of the study, it was seen that the level of spore mental endurance of the athletes was inversely proportional to the level of loneliness according to the age, height and weight variables of the American football athletes (Protected Soccer) and the sporda mental endurance levels of the athletes increased in proportion to the age and height variables. In sports, there was a negative and significant relationship between sporda mental endurance levels and loneliness levels, with the result that loneliness levels decreased as sporda mental endurance levels increased.

Original Article

Article Info

Received: 12.09.2017

Accepted: 27.12.2017

Online Published: 29.12.2017

Keywords:

*Mental Toughness,
Loneliness,
American Football,
Protected Football,
Toughness*

GİRİŞ

Amerikan futbolu, Amerika'da en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Dünyanın birçok ülkesinde oynanan bu oyun, ülkemizde özellikle üniversiteler düzeyinde gittikçe yaygınlaşan bir spor dalı olarak ilgi görmektedir. Amerikan futbolu: dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi birçok fiziksel özelliklerin öne çıkmasının yanı sıra, kask, omuzluklar gibi çeşitli koruma ekipmanlarının kullanıldığı kompleks bir spordur. Tüm spor branşlarında olduğu gibi fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik durumun ve mental etmenlerinde performansa etki ettiği bilinmektedir. Weinberg ve Gould (2015) Fiziksel yeteneğin rakipler arasında epeyce denk olması durumunda, kazananın genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olduğunu belirtmişlerdir. Graham, Hanton ve Connaughton (2002) uygulamalı spor psikolojisinde muhtemelen en sık kullanılan ama en az anlaşılan konulardan birinin zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade ederek konunun önemine dikkat çekmektedirler. Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı; Strese, zor süreçlere, baskıya karşı mücadele edebilme ya da baş edebilme becerisi olarak tanımlamışlardır (Goldberg, 1998; Gould ve ark, 1987; Williams, 1998). Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, hem bir kişilik özelliği (Werner, 1960; Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967) hem de ruhsal durum (Gibson, 1998) olarak ifade edilmiştir.

Sporcularda zihinsel dayanıklılığın yansısı, yalnızlık düzeyleri de mental durumları üzerinde önemli etkindir. Nausheen (2007) ile Steptou ve arkadaşlarına (2004) göre yalnızlık; bireyin sağlığını etkileyen olumsuz biyolojik stresörleri tetikleyen psikolojik bir süreçtir. Bireyin özdeğerlik ve kendine yeterlik duygularına zarar vererek, stresle baş edebilme kapasitesini algılayışını etkiler. Yalnızlık kavramının, mental dayanıklılıkla bağdaştırdığımız, kendine güven, olumlu tutum ve stres gibi bir çok psikolojik özellik mevcuttur. Çalışmalarında bu özellikleri görebileceğimiz, Jones ve arkadaşları (2007) sporda mental dayanıklılığı; rekabetçi ve stresli bir durum altında, baskıdan zevk alabilen, zorlu durumlardan sonra bile kendini toplayabilen, kendine güvenini koruyabilen, performansını olumsuzluklar karşısında etkin gösterebilen sporcu özellikleri olarak tanımlamışlardır. Sporcuların yalnızlık düzeyinin, sporda mental dayanıklılık, öz değerlilik ve kendine yeterlilik gibi ortak etmenleri de olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca Buchholoz ve Catton (1999)'nun çalışmalarında

belirttikleri gibi, birey tek başına olduğu zaman yalnızlık duygusu yaşamasına rağmen kalabalık ortamda, insanlarla iç içe olduğu zamanlarda da, yoğun yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleriyle bir bütündür. İnsanın gerçekleştirdiği eylemlerden biri olan sportif performans, bu dört temel unsurun bir arada değerlendirilmesi ve gerekli çalışmaların birlikte planlanması ve uygulanması ile istenilen seviyeye getirilebilir (Graham ve ark., 2002). Loehr'e (1982) göre, zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygusal olarak rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli tepkilere sahiptirler. Benzer şekilde Gibson (1998), mental dayanıklılığın içsel bir kontrol odağı ve öz yeterlilik ile ilgili olduğunu etkili bir şekilde belirtmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011). Takım sporlarından olan Amerikan futbolu sporcuları odaklı çalışmamızda, söz konusu psikolojik faktörlerin birbirine etkisi ve ilişkisi bu bağlamda incelenmiştir. Podlog ve arkadaşları (2013) Amerikan futbolu oyuncularını üzerine yaptıkları araştırmalarında, sporcuların rekabetçi oyunlarının ve deneyimlerinin kalitesini pozitif yönde etkileyebilecek zihinsel durumlarını desteklemede kendi kendine sunum endişelerini azaltmanın önemine vurgu yapmışlardır.

Spor bilimlerinde çeşitli alanlarda psikolojik ve mental özellikleri tanımlayan ve ilişkilerini belirleyen çalışmalar olmasına rağmen, Amerikan futbolu oyuncularının mental dayanıklılık düzeylerinin, yalnızlık durumları ile ilişkisini tanımlayan çalışmalara pek rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık ve mental dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin saptanması olarak belirlenmiştir. Çalışmamızın; psikolojik faktörlerin fizyolojik ve taktiksel faktörler kadar etkili olduğu, Amerikan futbolunda, sporcuların yalnızlık düzeylerinin ve sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenerek, oyuncu seçiminden, bireysel ve takım performansı gelişimine katkı sağlayabileceği ön görülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma Amerikan futbolu sporcuları üzerinde yapılan ilişkiyel tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışma; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1986).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2016-2017 sezonunda Türkiye Beysbol, Softol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu'na (TBSF) bağlı liglerde oynayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 93 Amerikan futbolu oyuncusu oluşturmaktadır. Sporcular dört ayrı üniversitede; eğitim, fen edebiyat, işletme, mühendislik, orman ve teknoloji fakültelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerden belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Yalnızlık Ölçeği (UCLA), ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ)'den faydalanılmıştır.

Yalnızlık Ölçeği (UCLA) Russel ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilen University of California Los Angeles Yalnızlık Ölçeği, daha sonra Russel ve ark. (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz olarak dönüştürülmüştür. Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılan, ölçek 4'lü Likert tipinde geliştirilmiştir. 10'u düz 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmuştur. Her madde 1 ile 4 arasında puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ila 80 arasındadır. Yüksek puan yalnızlığın, düşük puan ise yalnız olmamanın göstergesidir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerisi ise 0.96 olarak ölçülmüştür.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ), Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntılarını kullanarak geliştirmişlerdir. 3 alt faktör ile ölçüm oluşur. Confidence (Güven), Constancy (Bağlılılık), Control (Kontrol). Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmış olup, toplam 13 maddeden oluşmuştur. Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile uyum indekslerinin tümünün "iyi uyum" düzeyinde olduğu, tüm maddeler için t değerlerinin 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değerisi 0.72 olarak ölçülmüştür.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada 2016-2017 sezonunda Türkiye Beysbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu'na (TBSF) bağlı liglerde oynayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, dört ayrı üniversite ve 6 ayrı fakültenen 93 Amerikan futbolu oyuncusuna, takım liderleri aracılığı ile ulaşılmıştır. Araştırma için takım antrenörlerinin onayı alınarak, Yalnızlık Ölçeği (UCLA), Sporda Mental Dayanıklılık (STMÖ) Ölçeği, yaş, kilo, boy, bölüm gibi değişkenlerden oluşan 37 soruluk bir form hazırlanarak, mail olarak gönderilmiştir. Cevaplar mail olarak alınıp Microsoft Excell programına aktarılmıştır. Verilerin analizi için SPSS istatistik paket programı uygulanmıştır. Elde edilen veriler normallik testine tabi tutulmuş ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu bağlamda çalışmada non-parametrik testler uygulanarak, istatistiksel yöntem olarak frekans ve ortalama dağılımları kullanılmıştır. Amerikan futbolu sporcularının çeşitli değişkenlere göre, sporda mental dayanıklılık düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi, sporda mental dayanıklılık ve yalnızlık düzeyi verilerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Amerikan futbolu sporcularının çeşitli değişkenlere göre frekans dağılımı

| | | f | % | Geçerli % | Yığılmalı % |
|--------------------------|------------------------|----|-------|-----------|-------------|
| Üniversite Bölümü | Eğitim Fakültesi | 14 | 15.1 | 15.1 | 15.1 |
| | Fen Edebiyat Fakültesi | 11 | 11.08 | 11.8 | 26.9 |
| | İşletme Fakültesi | 19 | 20.04 | 20.4 | 47.3 |
| | Mühendislik Fakültesi | 34 | 36.06 | 36.06 | 83.9 |
| | Orman Fakültesi | 6 | 6.5 | 6.5 | 90.3 |
| | Teknoloji Fakültesi | 9 | 9.7 | 9.7 | 100 |
| | Toplam | 93 | 100 | 100 | |
| Yaş | 20 yaş altı | 39 | 41.09 | 41.09 | 41.09 |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 38.07 | 38.07 | 80.6 |
| | 24 yaş ve üzeri | 18 | 19.4 | 19.4 | 100 |
| | Toplam | 93 | 100 | 100 | |
| Boy | 170 – 179 cm | 22 | 23.7 | 23.7 | 23.7 |
| | 180 – 189 cm | 49 | 52.7 | 52.7 | 76.3 |
| | 190 cm ve üzeri | 22 | 23.7 | 23.7 | 100 |
| | Toplam | 93 | 100 | 100 | |
| Kilo | 70 – 79 kilo | 9 | 9.7 | 9.7 | 9.7 |
| | 80 – 89 kilo | 28 | 30.1 | 30.1 | 39.8 |
| | 90 kilo ve üzeri | 56 | 60.2 | 60.2 | 100 |
| | Toplam | 93 | 100 | 100 | |

Tablo 1 incelendiğinde, Amerikan futbolu sporcularının çoğunluğunun %36.6 (Kümülatif Değeri 83.9) değerle mühendislik fakültesi öğrencilerinden, %38.7 (K.D 80.6) değerle 21 – 23 yaş aralığından, %52.7 (K.D 76.3) değerle 180 – 189 boy aralığından, %60.2 (K.D 100) değerle 90 ve üzeri kilo olarak oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyi ve sporda mental dayanıklılık düzeyi ölçeğinden alınan değerler

| | n | Min. | Maks. | Ortalama | Standart.S |
|--|----|-------|-------|----------|------------|
| Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyi | 93 | 16.00 | 38.00 | 30.03 | 4.92 |
| Yalnızlık Düzeyi | 93 | 37.00 | 76.00 | 52.52 | 9.71 |

Tablo 2 incelendiğinde, Amerikan futbolu sporcularının sporda mental dayanıklılık ölçeği değerlerinin minimum 16.00 – maksimum 38.00, ortalamalarının 30.03 ve standart sapmalarının 4.92 olarak bulunduğu görülmektedir. Yalnızlık ölçeği değerlerinin min. 37.00 – Maks. 76.00 ortalamalarının 52.52 ve standart sapmalarının 9.71 olarak bulunduğu görülmektedir.

Tablo 3. Sporda mental dayanıklılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki korelasyon sonuçları

| | Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyi | Yalnızlık Düzeyi |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyi | 1 | - 0.461(**) |
| Yalnızlık Düzeyi | -0.461(**) | 1 |

Tablo 3 incelendiğinde, Amerikan futbolu sporcularında, sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ($r=-0.461$, $p<.01$) negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca mental Dayanıklılık Düzeylerinin ve Yalnızlık Düzeyi Ölçeklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Mental dayanıklılık düzeylerinin ve yalnızlık düzeyi ölçeklerine ilişkin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

| Değişkenler | n | S.O | s.d | X ² | p |
|-----------------------------------|------------------------|-----|-------|----------------|-------------|
| Sporda Mental Dayanıklılık | 20 yaş altı | 39 | 40.19 | | |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 49.94 | 2 | 4.887 0.087 |
| | 24 yaş ve üzeri | 18 | 55.86 | | |
| | Toplam | 93 | | | |
| Sporda Mental Dayanıklılık | 70 – 79 kilo | 9 | 31.99 | | |
| | 80 – 89 kilo | 28 | 42.57 | 2 | 5.265 0.072 |
| | 90 kilo ve üzeri | 56 | 51.64 | | |
| | Toplam | 93 | | | |
| Yalnızlık Düzeyi | 20 yaş altı | 39 | 49.19 | | |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 44.58 | 2 | 0.547 0.761 |
| | 24 yaş ve üzeri | 18 | 47.08 | | |
| | Toplam | 93 | | | |
| Yalnızlık Düzeyi | 70 – 79 kilo | 9 | 65.22 | | |
| | 80 – 89 kilo | 28 | 48.91 | 2 | 5.416 0.067 |
| | 90 kilo ve üzeri | 56 | 43.12 | | |
| | Toplam | 93 | | | |
| Yalnızlık Düzeyi | 170 – 179 cm | 22 | 53.05 | | |
| | 180 – 189 cm | 49 | 47.13 | 2 | 2.325 0.313 |
| | 190 cm ve üzeri | 22 | 40.66 | | |
| | Toplam | 93 | | | |
| Yalnızlık Düzeyi | Eğitim Fakültesi | 14 | 53.82 | | |
| | Fen Edebiyat Fakültesi | 11 | 37.59 | | |
| | İşletme Fakültesi | 19 | 51.89 | | |
| | Mühendislik Fakültesi | 34 | 45.82 | 5 | 4.108 0.534 |
| | Orman Fakültesi | 6 | 52.50 | | |
| | Teknoloji Fakültesi | 9 | 38.33 | | |
| | Toplam | 93 | | | |

Tablo 4 incelendiğinde, mental dayanıklılık düzeylerinin ve yalnızlık düzeyi ölçeklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarının, yaş değişkenine göre; sporda mental dayanıklılık düzeylerinin ($X^2=4.887$; $sd=2$, $p=0.087<0.05$), kilo değişkenine göre; sporda mental dayanıklılık düzeylerinin ($X^2=5.262$; $sd=2$, $p=0.072<0.05$), yaş değişkenine göre; yalnızlık düzeylerinin ($X^2=0.547$; $sd=2$, $p=0.761<0.05$), kilo değişkenine göre; yalnızlık düzeylerinin ($X^2=5.416$; $sd=2$, $p=0.067<0.05$), boy değişkenine göre; yalnızlık düzeylerinin ($X^2=2.325$; $sd=2$, $p=0.313<0.05$) ve üniversite bölümü değişkenine göre; yalnızlık düzeylerinin ($X^2=4.108$; $sd=2$, $p=0.534<0.05$) olduğu görölmektedir.

Tablo 5. Mental dayanıklılık düzeyleri kontrol, güven, bağlılık alt boyutların ve üniversite bölüm değişkenlerine ilişkin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

| Alt Boyut | Üniversite Bölümü | n | S.O | p |
|-----------------|------------------------|----|-------|-------|
| Kontrol | Eğitim Fakóltesi | 14 | 46.29 | 0.008 |
| | Fen Edebiyat Fakóltesi | 11 | 62.41 | |
| | İşletme Fakóltesi | 19 | 57.76 | |
| | Mühendislik Fakóltesi | 34 | 39.99 | |
| | Orman Fakóltesi | 6 | 33.00 | |
| | Teknoloji Fakóltesi | 9 | 57.50 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Güven | Eğitim Fakóltesi | 14 | 52.86 | 0.786 |
| | Fen Edebiyat Fakóltesi | 11 | 43.27 | |
| | İşletme Fakóltesi | 19 | 45.11 | |
| | Mühendislik Fakóltesi | 34 | 46.22 | |
| | Orman Fakóltesi | 6 | 38.42 | |
| | Teknoloji Fakóltesi | 9 | 55.11 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Bağlılık | Eğitim Fakóltesi | 14 | 43.39 | 0.913 |
| | Fen Edebiyat Fakóltesi | 11 | 52.64 | |
| | İşletme Fakóltesi | 19 | 50.76 | |
| | Mühendislik Fakóltesi | 34 | 45.81 | |
| | Orman Fakóltesi | 6 | 47.42 | |
| | Teknoloji Fakóltesi | 9 | 42.00 | |
| | Toplam | 93 | | |

Tablo 5 incelendiğinde, mental dayanıklılık düzeyleri alt boyutları üniversite bölüm değişkenleri ile ilişkisinde kontrol alt boyutunda $p=0.008<0.05$ değerle fark olmadığı, güven alt boyutunda $p=0.768>0.05$ ve bağlılık alt boyutunda $p=0.913>0.05$ değerlerle farklılıklar olduğu görölmüştür.

Tablo 6. Mental dayanıklılık düzeyleri kontrol, güven, bağlılık alt boyutları ve yaş değişkenlerine ilişkin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

| Alt Boyut | Yaş | n | S.O | p |
|-----------------|-----------------|----|-------|-------|
| Kontrol | 20 yaş altı | 39 | 43.91 | 0.066 |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 43.78 | |
| | 24 yaş ve üzeri | 18 | 60.14 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Güven | 20 yaş altı | 39 | 45.55 | 0.846 |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 47.08 | |
| | 24 yaş ve üzeri | 18 | 49.97 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Bağlılık | 20 yaş altı | 39 | 40.28 | 0.119 |
| | 21 – 23 yaş | 36 | 52.17 | |
| | 24 yaş ve üzeri | 19 | 51.22 | |
| | Toplam | 93 | | |

Tablo 6 incelendiğinde, mental dayanıklılık düzeyleri alt boyutları yaş değişkenleri ile ilişkisinde kontrol alt boyutunda $p=0.066>0.05$ değerle, güven alt boyutunda $p=0.846>0.05$ ve bağlılık alt boyutunda $p=0.119>0.05$ değerlerle farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Mental dayanıklılık düzeyleri kontrol, güven, bağlılık alt boyutları ve boy değişkenlerine ilişkin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

| Alt Boyut | Boy (cm) | n | S.O | p |
|-----------------|--------------|----|-------|-------|
| Kontrol | 170 - 179 | 22 | 51.91 | 0.600 |
| | 180 - 189 | 49 | 45.92 | |
| | 190 ve üzeri | 22 | 45.50 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Güven | 170 - 179 | 9 | 46.86 | 0.735 |
| | 180 - 189 | 28 | 45.37 | |
| | 190 ve üzeri | 56 | 50.77 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Bağlılık | 70 - 79 | 9 | 39.91 | 0.266 |
| | 80 - 89 | 28 | 47.52 | |
| | 90 ve üzeri | 56 | 52.93 | |
| | Toplam | 93 | | |

Tablo 7 incelendiğinde, mental dayanıklılık düzeyleri alt boyutları boy değişkenleri ile ilişkisinde kontrol alt boyutunda $p=0.238>0.05$ değerle, güven alt boyutunda $p=0.104>0.05$ ve bağlılık alt boyutunda $p=0.082>0.05$ değerlerle farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Mental dayanıklılık düzeyleri kontrol, güven, bağlılık alt boyutları ve kilo değişkenlerine ilişkin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

| Alt Boyut | Kilo | n | S.O | p |
|-----------|-------------|----|-------|-------|
| Kontrol | 70 - 79 | 9 | 36.33 | 0.238 |
| | 80 - 89 | 28 | 52.79 | |
| | 90 ve üzeri | 56 | 45.82 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Güven | 70 - 79 | 9 | 34.61 | 0.104 |
| | 80 - 89 | 28 | 41.91 | |
| | 90 ve üzeri | 56 | 51.54 | |
| | Toplam | 93 | | |
| Bağlılık | 70 - 79 | 9 | 40.89 | 0.082 |
| | 80 - 89 | 28 | 38.91 | |
| | 90 ve üzeri | 56 | 52.03 | |
| | Toplam | 93 | | |

Tablo 8 incelendiğinde, mental dayanıklılık düzeyleri alt boyutları kilo değişkenleri ile ilişkisinde kontrol alt boyutunda $p=0.238>0.05$ değerle, güven alt boyutunda $p=0,104>0.05$ ve bağlılık alt boyutunda $p=0.082>0.05$ değerlerle farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Tablo 1'e baktığımızda; sporcuların frekans dağılım değerlerinde çoğunluğun, mühendislik fakültesi öğrencilerinden, 21 – 23 yaş, 180 – 189 boy aralığında, 90 ve üzeri kilo olarak yer aldığı görülmektedir. Tablo 2'de, sporcuların sporda mental dayanıklılık ölçeği değerlerinin ortalamalarının, 30.03 ve yalnızlık ölçeği değerleri ortalamalarının 52.52 bulunduğu görülmektedir. Tablo 3'e göre: Sporcuların, sporda mental dayakılılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=-0.461$, $p<.01$). Amerikan futbolu oyuncularının rekabetçi oyunlarının ve deneyimlerinin kalitesini pozitif yönde etkileyebilecek zihinsel durumlarını desteklemede kendi kendine sunum endişelerini azaltmanın önemine değinmişlerdir (Podlog ve ark., 2013). Tablo 4'e göre: Yalnızlık Ölçeği puanları, 20 yaş altı bireylerde en yüksek seviyededir (S.O 49.19). Bunu sırasıyla 24 üzeri (S.O 47.08) ve 21-23 yaş arası bireyler (S.O 44.58) izlemektedir. Yaş artışının yalnızlık düzeyi ile ters orantılı olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmada ulaşılan veriler literatür bulgularında çeşitlilikler vardır. Yaşın, yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği bir çalışmada Koçak (2008) yalnızlığın en yoğun olarak ergenlik döneminde görüldüğünü belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Kozaklı (2006) yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını sonucuna ulaşmıştır. Steptou ve arkadaşları (2004) alışan 47-59 yaşlarındaki erkek ve kadınlar üzerinde yaptığı araştırmalarında yalnızlığı ya ile ilişkisiz olarak değerlendirmişlerdir.

Yalnızlık düzeyi kilo değişkenine göre değerlendirildiğinde; 70 – 79 kg arası bireylerde en yüksek seviyede olduğu, bunu sırasıyla 80 – 89 kg arası ve 90 kg üstü bireylerin izlediği görülmektedir. Kilo artışının yalnızlık düzeyi ile ters orantılı olduğunu söyleyebiliriz. Jaremka ve ark. (2015) yalnızlık ile ghrelin ve açlık arasındaki ilişki üzerine yaptıkları araştırmalarında, yalnızlığın kilo alımı ve buna tekabül eden sağlık etkileri ile ilişkilendirebileceği sonucuna varmışlardır. Bir başka çalışmada Herkinsen ve ark. (2014) yalnızlık ve toplumsal izalasyonun şekerli içeceklerin tüketim düzeyini ve buna bağlı olarak şeker alımının artmasına yol açtığı vurgulamışlardır.

Yalnızlık düzeyi boy değişkenine göre değerlendirildiğinde; yalnızlık ölçeği puanlarının 170 – 179 cm arası bireylerde en yüksek, sırasıyla 180 – 189 cm arası ve 190 cm üstü bireyler olarak devam ettiğini görmekteyiz. Boy artışıının yalnızlık düzeyi ile ters orantılı olduğunu söyleyebiliriz.). Alparslan ve ark. (2005) alışmasında, Türkiye’deki Amerikan futbolu sporcularının psiko-sosyal açıdan tam dengeli olmadığına ve sosyal normlara uymada bir kısım problemler yaşamakta olduklarına vurgu yaparken, sporcuların kişisel ve fiziksel özelliklerinin farklı olması etken olduğu yorumunu yapmışlardır. Sporcuların yalnızlık düzeyi, üniversite bölümü değişkenine göre değerlendirildiğinde; Yalnızlık Ölçeği puanlarının eğitim fakültesi öğrencisi sporcularda en yüksek seviyededir (S.O 53.82). Bunu sırasıyla orman fakültesi (S.O 52.30), işletme fakültesi (S.O 51.89), mühendislik fakültesi (S.O 45.82), teknoloji fakültesi (S.O 39.33) ve fen edebiyat fakültesi öğrencisi sporcular (S.O 37.59) izlemektedir. Çalışma sonuçlarına benzer nitelikte, Buluş (1997)’da “Üniversite öğrencilerinde yalnızlık” başlıklı çalışmasında bölümlerin, yalnızlık puan ortalamaları arasında önemli farklar olduğunu sonucuna varmıştır.

Amerikan futbolu sporcularının sporda mental dayanıklılık düzeyi yaş değişkenine göre incelendiğinde, sporda mental dayanıklılık puanlarının 24 ve üzerinde en yüksek (S.O 55.86), 21 – 23 yaş arası bireylerde (S.O 49,94) ve 20 yaş altı bireylerde (S.O 40,19) giderek düştüğü görülmüştür. Connaughton ve ark. (2008)’de çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda mental dayanıklılığın doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışmamızda ulaştığımız veriler ve literatüre göre, yaş ile birlikte sporda mental dayanıklılık düzeyinin arttığını söyleyebiliriz. Ayrıca zihinsel dayanıklılık, psikolojik becerilerin gelişmesi ile pozitif yönde etkileşen, psikolojik beceriler ise zihinsel antrenmanlar ile geliştirilebilen yapıdadır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sporda mental dayanıklılık düzeyi boy ilişkisine bakıldığında, 190 ve üstü bireylerde en yüksek, bunu sırasıyla 180 – 189 cm, ve 170-179 cm arası bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Bu genel değerlere göre, sporcuların sporda mental dayanıklılık puanları arttıķa yalnızlık düzeyi puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcuların yalnızlık düzeyleri, oyunda baskı altında rekabetçi bir motivasyon ile performans göstermelerini negatif yönde etkileyecek bir durum ortaya çıkarabilir. Mental dayanıklılık ve yalnızlık düzeyleri, takım içi iletişim ve seyirci faktörü takım sporlarından olan Amerikan futbolu’nun en önemli sosyal yapı unsurlarındandır. Araştırma bulgularına baktığımızda sonuç olarak; yalnızlık ve sporda mental dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerin, oyuncu seçimlerinde, fizyolojik, teknik, taktik yapı olarak aynı seviyelerde olan profesyonellerin aralarındaki farkı belirleyen etkenlerden olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle, genç sporcuların ebeveynleri ve antrenörleri, sporcuların gelişmesi için doğru ortamı geliştirmede ve zorlu, ahlaki ve rekabetçi tutum takınmaları önemlidir (Crust ve Clough, 2011). Özellikle takımdaki yaş gruplarının ve fiziksel farklılıkların değerlendirilerek yalnızlık düzeylerinin iyileştirilmesi ve mental dayanıklılık düzeylerinin takım sosyal yapısı ile geliştirilebilmesi ön görülebilir.

KAYNAKLAR

- Alparıslan, T., ve Kılıçgil, E. (2005). Olimpik Olmayan, Federasyonu Bulunmayan Amerikan Futbolu Spor Branşının Türkiye’de Yapılma Nedenleri ve Yapan Kişilerin Kişilik Özellikleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (2), 57-66.*
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1), 39-43.*
- Buchholoz, E., & Catton, R. (1999). Adolescent's Perceptions of Aloneness and Loneliness. *Adolescence, 5 (133), 204-213.*
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (3) 82-90.*
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences, 26 (1) 83-95.*
- Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action, 2 (1), 21-32.*
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi, 7 (23), 14-18.*
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science, 7(2), 57-64.*
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1 (4) 293-308.*
- Graham, J., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness and investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology, 14 (3) 205-218.*
- Henriksen, R. E., Torsheim, T., & Thuen, F. (2014). Loneliness, social integration and consumption of sugar-containing beverages: testing the social baseline theory. *PloS one, 9(8), e104421.*
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Belury, M. A., Andridge, R. R., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2015). Loneliness predicts postprandial ghrelin and hunger in women. *Hormones and behavior, 70, 57-63.*
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in world' s best performers. *The Sport Psychologist, 21(2) 243-264.*
- Karasar, N. (1986). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitapevi.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve Öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.

- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 49-57.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.
- Nausheen, B., Gidron, Y., Gregg, A., Tissarchondou, H.S., & Peveler, R. (2007). Loneliness, social support and cardiovascular reactivity to laboratory stress. *Stress*, 10 (1) 37-44.
- Podlog, L., Locbaum, M., Kleinert, J., Dimmock, J., Newton, M., & Schulte, S. (2013). The relationship between self-presentation concerns and pregame affect among adolescent American football players. *Journal of Sport and Health Science*, 2 (3) 168-175.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-19.
- Stephoe, A., Owen, N., Kunz, E.S., & Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593- 611.
- Weinberg, S., & Gould, D. (2015). *Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 247-271.
- Werner, A., & Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*, 37(1), 126-131.
- Werner, A. C. (1960). *Physical education and the development of leadership characteristics of cadets at the U.S. military academy*. Microcard Psychology. Unpublished doctoral thesis, Springfield College, MA.
- Williams, M. H. (1998). *The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.