



**2018 TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN
MENTAL DAYANIKLILIK VE YALNIZLIK SEVİYELERİNİN
İNCELENMESİ**

Şeyma Öznur Cesur

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĒİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĒİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

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

YAZARIN

Adı : Şeyma Öznur

Soyadı : CESUR

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : 2018 Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyelerinin incelenmesi

İngilizce Adı : Examination of the athletes participated in the 2018 Turkey championships and mental toughness levels of loneliness

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı : Şeyma Öznur CESUR

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Şeyma Öznur CESUR tarafından hazırlanan “2018 Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyelerinin incelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç Dr. Belgin GÖKYÜREK

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan:

Üye:

Tez Savunma Tarihi:

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

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

Canım Annem ve Babam'a,

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, desteklerini esirgemeyen saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK'e, yoğun çalışma dönemimde her yardımına koşan sevgili arkadaşlarım Yasin GÖKŞİN ve Gökçe OKTAY'a, tez çalışmamın en önemli kısmı olan veri toplama sürecinde ki yardımı ve kariyer hedeflerimi gerçekleştirmem için bana hep vizyon katan, abim saydığım sevgili Dursun Enver ÜNVER'e, çalışmamın istatistik ve verilerimin analiz kısmında sabırla bana yatdımcı olan Sancar ÖZCAN abime ve benim için en değerli iki insan, hayatımın her anında arkamda duran annem Lale CESUR ve babam Ali CESUR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

2018 TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN MENTAL DAYANIKLILIK VE YALNIZLIK SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Şeyma Öznur Cesur
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAZİRAN, 2019

ÖZ

Bu araştırmada okçuluk branşı ile ilgilenen sporcuların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyeleri arasında ki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sporcuların mental dayanıklılık cinsiyet, yaş, antrenman yaşı, yay kategorisi, uluslararası dereceleri gibi değişkenler açısından incelenmesi planlanmıştır. Araştırma da tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır. Çalışmanın evrenini; Türkiye de lisanslı olarak yarışan okçular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, 622 sporcunun katılmış olduğu Türkiye şampiyonasından basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 110 kadın ve 111 erkek (n=221) oluşturmaktadır. Katılımcılara; cinsiyet, yaş, antrenman yaşı, millilik durumu ve katılımcıların kullandıkları yay kategorisini sorgulayan kişisel bilgi formu ile birlikte Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri (SMDE) ve Ucla Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan sporda mental dayanıklılık envanteri, Sheard, Golby & Werch (2009) tarafından geliştirilmiş ve Pehlivan (2014) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Envanter 13 madde ve 3 alt boyuttan (güven, bağlılık, kontrol) oluşmaktadır. Katılımcılara uygulanan Ucla Yalnızlık ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ise 1978 yılında Russell, Peplau, H & Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Katılımcıların değişkenlere göre Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin ve UCLA Yalnızlık Düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için, Kruskal Wallis-H Testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan okçuların sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık seviyelerinin arasındaki ilişkiyi bakmak için korelasyon tablosunu incelediğimizde, okçularda sporda mental dayanıklılık düzeyinin güven alt boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında orta seviyede negatif yönlü, kontrol alt boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında orta seviyede pozitif yönlü bir ilişki olduğu

görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları ve ilgili alanyazın doğrultusunda mental dayanıklılık düzeyi arttıkça yalnızlık seviyelerinin azaldığı, ve ya yalnızlık seviyeleri arttıkça sporda mental dayanıklılık düzeyinin azaldığını söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler : Okçuluk, Mental Dayanıklılık, Yalnızlık
Sayfa Adedi : 62
Danışman : Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK

**EXAMINATION OF THE ATHLETES PARTICIPATED IN THE 2018
TURKEY CHAMPIONSHIPS AND MENTAL TOUGHNESS LEVELS
OF LONELINESS**

(M. Sc. Thesis)

Şeyma Öznur Cesur

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES

June, 2019

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between mental toughness and loneliness levels of athletes interested in archery. It is planned to examine the athletes in terms of variables such as mental toughness gender, age, training age, bow category, and international rankings. In the research, the causal comparison method was used. The universe of the study; Turkey also pose as licensed archers competing. The sample of the studies, he was added 622 athletes selected using a simple random sample of 110 women and 111 men from Turkey championship (n = 221) are. Participants; Gender, age, training age, nationality status, and personal information form that questioned the category of bow used by the participants, Mental Resistance Inventory (SMDE) and UCLA Loneliness Scale were applied. Mental toughness inventory was developed by Sheard, Golby & Werch (2009) and adapted to Turkish by Pehlivan (2014). The inventory consists of 13 items and 3 sub-dimensions (trust, commitment, control). The University of California Los Angeles Loneliness Scale applied to the participants was developed by Russell, Peplau, H & Ferguson (1978) in 1978 and adapted to Turkish by Demir (1989). Kruskal Wallis-H Test and Spearman Correlation Analysis were used to determine the relationship between Mental Toughness Levels and UCLA Loneliness Levels in Sport. When we look at the correlation table in order to look at the relationship between the mental toughness levels and loneliness levels of the archers participating in the study, it was seen that there was a moderate negative relationship between the mental subscale level and the loneliness level of the mental toughness level in the archers, and a positive correlation between the loneliness level and control level. . In line with the findings of this study and the related literature, it is possible to say that the level of loneliness decreases as the level of mental resilience increases, or the level of loneliness decreases as the level of loneliness increases.

Key Terms : Archery, Mental Toughness, Loneliness
Number of Pages : 62
Advisor : Assoc. Prof. Dr. Belgin GÖKYÜREK

İÇİNDEKİLER

ÖZ	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.2.2. Hipotezler	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
BÖLÜM 2	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Okçuluk	6
2.1.1. Okçuluğun Tarihçesi	7
2.1.2. Türklerde Okçuluk	8
2.2. Günümüzde Okçuluk	10

2.3. Modern Okçuluk	11
2.3.1. Olimpik Yay ve Makaralı Yay ile Ok Atışı	12
2.4. Sporda Mental Dayanıklılık	14
2.4.1. Mental Dayanıklılığa Sahip Olan Sporcuların Özellikleri	18
2.5. Yalnızlık	21
2.5.1. Yalnızlığın Nedenleri	23
2.5.2. Yalnızlık Türleri	24
BÖLÜM 3	26
YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem	26
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri	27
3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	27
3.4. Verilerin Analizi	28
BÖLÜM 4	29
BULGULAR	29
BÖLÜM 5	39
TARTIŞMA	39
BÖLÜM 6	47
SONUÇ VE ÖNERİLER	47
KAYNAKLAR	50
EKLER	59
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	60
EK 2. Mental Dayanıklılık Ölçeği	61

EK 3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	62
--	-----------

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	29
Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri	30
Tablo 3. Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri.....	31
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi	32
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi	32
Tablo 6. Katılımcıların Antrenman Yaşı Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi	33
Tablo 7. Katılımcıların Yay Kullanım Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi	34
Tablo 8. Katılımcıların Millilik Durumuna Göre SMDD Değerlendirilmesi.....	34
Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi...	35
Tablo 10. Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	35
Tablo 11. Antrenman Yaş Faktörüne Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	36
Tablo 12. Katılımcıların Yay Kullanım Faktörüne Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi	36
Tablo 13. Katılımcıların Millilik Durumuna Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi	36
Tablo 14. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	37
Tablo 15. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık ve Yalnızlık Seviyelerinin Değişkenlere Göre Korelasyon Analiz Sonuçları.....	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Geleneksel yay	11
<i>Şekil 2.</i> Olimpik yay	13
<i>Şekil 3.</i> Makaralı yay	14

KISALTMALAR LİSTESİ

SMDD	Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyi
UCLA	University of California Los Angeles Loneliness Scale

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Günümüzde normal veya nörotik olmaksızın çağımızın insanı, dünya ve topluma karşı ilgisiz kalmaktadır. Daha sonrasında bunun yerini soğumak ve vazgeçmek takip etmektedir. Bunun en büyük nedeni, bugün ki teknolojik ve teknik gelişmelerin, insanların hayatındaki özgürlük olgusunu yaşantılarından tamamen çıkarmaya çalışmasıdır. Son zamanlarda dünyada ki insanların en önemli problemleri ‘kendini toplumdan uzak tutma’, ‘yalnızlık’, ve ‘kendi benliğini’ kaybetmedir. Artık insanlar içinde bulundukları dünyayı görmemeye, ait olmadığı hayali bir dünyanın içinde yaşamaya başlamışlardır (Çetinözoğlu, 1999).

İletişim, çevremizle yakın ilişkiler kurmamızı sağlayan en verimli ve kayda değer araçtır. İnsanlar spor yaparken bile sosyal çevrelerinin büyüdüğünü ve yeni dostluklar kazandıklarını ifade ederler. Spor, hem fiziksel açıdan hem de ruhsal açıdan sağlığını ve sosyal yaşamımızı etkileyen bir unsurdur. Ayrıca spor, kişilerin topluma uyum sağlamalarını sağlarken aynı zamanda beden ve ruh sağlıklarını korumakta etkili bir faktördür (Balcıoğlu, 2003).

Spor faaliyetlerine insanlık tarihinin bütün dönemlerinde rastlanabilir. Tabi ki bu tarihin izleri günümüzdeki modern spor kültürüyle farklı olarak, hayatta kalma mücadelesi ile başlamıştır. Doğa da başlayan ve geçmişten günümüze kadar iz bırakarak gelen spor kültürünün ne kadar köklü olduğunu ilgili kaynaklarda görmek mümkündür.

Bozkırlar içerisinde yetişmiş ve Türk halkına sürekli başarılar sağlamış, aynı zamanda savaş hazırlığı vasfında da olan okçuluk, yalnızca bir savaş aracı değil, bir spor, bir gelenek olarak tarihimize kazınmıştır. Tarihimizde bize gurur veren izler bırakmış olan okçuluk günümüzde de bir spor dalı olarak çeşitli alanlarda gurur verici başarılarla devam etmektedir.

Spor psikolojisi, günümüzde önemli ve büyük gelişmeler gösteren bir bilim disiplini. Ayrıca sportif performansın geliştirilmesi ve de korunması için destekleyici ve canlandırıcı katkılar sağlamaktadır. Spor bilimine spor psikolojisinin önemi artarken, kapsamı da o oranda büyümektedir. Spor alanında mevcut performansın geliştirilmesi için harcanan çabalar, sporcuları ve spor insanlarını her yönüyle tanımak için kavramları iyi bilme zorunluluğumuzu hatırlatmaktadır (Eygü,2009).

Sporda başarıyı etkileyen çeşitli unsurların yanında mental dayanıklılık ve hissedilen yalnızlık duygusu önemli yer tutmaktadır.

Spor psikolojisi araştırmalarının tarihinde, mental dayanıklılığa sahip olmanın yararları veya bunun geliştirilmesine ilişkin pek çok referans bulunmuştur. Mental olarak dayanıklı sporcular üzerinde yapılan araştırmalar sonucu farklı kişilik özellikleri ileri sürülmüştür. Fakat literatür dikkatli incelendiğinde spor başarısıyla ilişkilendirilen bir çok olumlu psikolojik hareketin mental dayanıklılık olarak tanımlandığı görülmektedir. Örneğin; yüksek iyimserlik seviyeleri, güven duygusu, öz inanç, ve öz saygı vb. mental olarak dayanıklı sporcuların literatürde ileri sürülen özellikleri de çok çeşitli olmuştur ve şunlardan oluşmaktadır: yüksek iyimserlik seviyeleri, güven duygusu, öz inanç, ve öz saygı arzu, kararlılık ve bağlılık, odaklanma ve konsantrasyon vb. özelliklerdir. Fakat araştırmacıların fikir birliği sağladığı mental dayanıklılığın, sporcunun yüksek baskı altında ve rekabet ortamında ortaya çıkan stres durumuyla başa çıkma yeteneği olduğudur (Pehlivan, 2014).

Sporcuların mental dayanıklılıkları kadar, yalnızlık düzeyleri de, sporcuların performansı için önem taşımaktadır. Fiziksel gelişimin yanı sıra, psikolojik durumun ve mental etmenlerinde sporcu performansını etkilediği bilinmektedir. Sporcuların yalnızlık düzeyleri, sporcuların mental dayanıklılık, öz değerlilik ve kendine yeterlilik gibi ortak özelliklerinin de düzeylerini olumsuz etkilediği görülmektedir (Yardımcı, Sadık & Kardaş 2017).

Okçuluk sporu halk arasında her ne kadar “ on ikiden vurma” ya da “elin titrememesi” gibi cümlelerle bahsedilse de, iyi bir okçunun aslında en önemli özelliği psikolojisinin sağlam olmasıdır. Özellikle günümüzde ki modern okçular, sıkı bir disiplin içerisinde çok antrenman yaparak ve yıl içerisinde yapılan birçok yarışmaya katılarak tecrübelenirler. Antrenörler tarafından farklı koşullarda antrenman yaptırılan sporcular aslında fiziksel çalışmalarının yanı sıra mental dayanıklılık çalışmaları da yapmaktadırlar.

Çoğu birey sporu, yalnızca kas ve kemikten ya da yapılan aktivitelerden ibaret olduğunu düşünür. Fakat spor yalnızca fiziksel değil ruhsal, zihinsel ve bedensel yönlerden bir bütünlük sağlar. Bu çalışmada, bireylerin yaptıkları spor branşlarında aslında psikolojik açıdan mental dayanıklılığın okçuluğu nasıl etkilediğini ve yaşamlarındaki kendi yalnızlık düzeylerinin onları nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Okçuluk sporcularının sporda mental dayanıklılık ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada okçuların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyeleri arasında ki ilişki ile cinsiyet, yaş, antrenman yaşı, yay kategorisi, uluslararası dereceleri gibi değişkenler açısından incelenmesi planlanmıştır. Bu araştırma da okçuluk sporu yapan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin nasıl olduğu, yalnızlık seviyelerinin ne düzeyde olduğu ve bu iki faktörün nasıl bir ilişki içerisinde olduğu ele alınmıştır.

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için aşağıda bulunan alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.2.1. Alt Problemler

- ✓ Okçuların cinsiyetlerine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların yaşlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların antrenman yaşına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların millilik durumlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların kullandıkları yay kategorisine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların cinsiyetlerine göre yalnızlık seviyeleri arasında bir farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların yaşlarına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık var mıdır?

- ✓ Okçuların antrenman yaşına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların millilik durumlarına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık var mıdır?
- ✓ Okçuların kullandıkları yay kategorisine göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık var mıdır?

1.2.2. Hipotezler

- ✓ Okçuların sporda mental dayanıklılık ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki vardır.
- ✓ Okçuların cinsiyetlerine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların yaşlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların antrenman yaşına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların millilik durumlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların kullandıkları yay kategorisine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların cinsiyetlerine göre yalnızlık seviyeleri arasında bir farklılık vardır.
- ✓ Okçuların yaşlarına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların antrenman yaşına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların millilik durumlarına göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık vardır.
- ✓ Okçuların kullandıkları yay kategorisine göre yalnızlık seviyeleri arasında farklılık vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde sportif verimini etkileyen birçok faktör söz konusudur. Bu faktörlerin bir bölümü çevresel faktörler başlığı altında değerlendirilirken, diğer bir bölümü ise içsel faktörler başlığı altında değerlendirilir. Sporcuları etkileyen içsel faktörlerden bir tanesi psikolojik faktörlerdir. Sporcuların psikolojileri ve psikolojik hazırlıkları sporda başarıları için önemli bir unsurdur (Gülşen, 2008). Sporcuların performansını önemli derecede etkileyen psikolojik faktörler ile ilgili spor psikolojisi literatüründe birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Fakat spor psikolojisi alanında mental dayanıklılık

konusunda çok az çalışmaya yer verilmiştir. Genellikle en sık kullanılan fakat çok az anlaşılan konulardan biri de mental dayanıklılık konusudur (Jones, 2002).

Bu çalışma çeşitli değişkenlere göre okçuların mental dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için ve çıkan sonuçlara göre okçulara doğru yaklaşımın gerçekleştirilebilmesi için önem taşımaktadır. Literatürde okçuluk sporu ile ilgili çok az sayıda çalışmalar yapılmıştır. Resmi olarak incelendiğinde okçuluk sporu yapan bireylerin mental dayanıklılıkları ve yalnızlık seviyeleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanamaması çalışmaya yön vermiştir.

1.4. Varsayımlar

Evrenden oluşan örneklem gurubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Anket uygulanan kişilerin, verilen ölçekleri gerçeklere uygun ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapılmış olan geçerlik ve güvenirlikleri doğrultusunda sporcuların mental dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerini ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılacak ölçeklerin araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma 2018 yılında 29 Mart- 01 Nisan tarihleri arasında, Antalya 100. Yıl Okçuluk Tesislerinde yapılmış olan Kahraman Bagatır İlkbahar Okları Türkiye Kupası Okçuluk Turnuvasına katılacak sporcular ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Okçuluk

Türk dil kurumunun genel Türkçe terimler sözlüğünde okçuluk ile ilgili iki tanım yer almaktadır. Bunlardan birincisi; daha çok zanaat işi olarak: ok yapma veya satma işi olarak tanımlanmaktadır. İkincisi ise ok ve yay ile yapılan bir tür spor etkinliği olarak yer almaktadır (TDK, 2005). Bir başka kısa tanım olarak; yay yardımı ile sivri uçlu çubukların cansız hedeflere fırlatılmasıyla oluşmuş spor dalıdır ifadesi kullanılabilir (Afyon & Tunç, 1997).

Ok; yayın gerilmesiyle ile atılan ok, sivri uçlu çubuktur. İnsanlık tarihinde belki de en eski ve en uzun süre kullanılmış silahlarından biridir. XVI. Yüzyılın başından bu yana ateşli silahların bulunmasıyla birlikte savaş aleti olarak değerini kaybetmiş fakat günümüzde av ve spor ekipmanı olarak kullanılmaktadır (Tunç, 2000).

Ok; 66-70 cm uzunluğuna sahip ve 4-5 Dirhem (12,8- 16 gr) ağırlığında olan ve uzun çubuk tarzı bir şey olup, kamış veya ağaçtan yapılmıştır. Ok; yay ile fırlatılarak düşmanı veya bir hayvanı avlamak için veya korunmak için, spor olarak ise, daha uzağa atılarak, katı ve sert yüzeylere saplamak ve bir hedefi vurmak için kullanılır (Kahraman, 1995).

Yay; oku hızlı bir şekilde uzağa atmaya yarayan bir alettir. İki bölümü vardır. Birincisi ağaç ve hayvan boynuzundan üretilmiş olan gövde bölümü, diğeri ise ip, sinir, deri ve ibrişim benzeri farklı cisimlerden yapılmış kiriş bölümüdür (Kahraman, 1995).

Ok ve yay ortaya çıktıktan sonra, bin beş yüzlü yıllara kadar sürmüş ve ilkel şeklinden sürekli evrim sürecinde olduğu için gelişmiş halini almış ve insanların ortak bir alanı olmuştur (Öngel, 2001).

Ok, bir silah aleti olarak devam etmemiş, zamanla silah görevinden vazgeçilmiş ve bir spor dalı olarak faaliyetlerine devam edilmiştir. Ayrıca padişahlardan bile kemankeş denilen

usta okçular yetiştirilmiştir. İstanbul fethedildikten sonra Kasımpaşa ile Darülaceze arasında bulunan ve Okmeydanı olarak tanınan oldukça yüksek olan tepe tamamen okçuluğa tahsis edilmiştir. Zaman içerisinde vakıfların tesisleriyle birlikte yer okçular tekkesi halini almıştır (Bulut, 2001).

2.1.1. Okçuluğun Tarihçesi

Hemen hemen bütün insanlar ateşli silahlar icat edilmeden önce mutlaka Ok silahını kullanmışlardır. Ok'un fazileti ile ilgili Kur'an da muhtelif ayetler ve hadisler bulunmaktadır (Bulut, 2001). MÖ 1766–1027 tarihlerinde Shang hanedanı zamanında okçuluk savaş esnasında at arabalarında üç kişilik takım halinde, MÖ 1027–256 tarihleri arasında soylu insanlar sunulmak üzere okçuluk sporu olarak müzik eşliğinde turnuvalar düzenlenmiştir. Çinliler 6. yüzyılda okçuluğa karşı olan görüşleri ve teknikleri bakımından Japonlara örnek olmuşlardır. Yunan ve Romalılar okçuluğu savaşma amaçlı kullanmaktan ziyade avcılık yapmak için kullanmışlardır. Türklerde bu alandaki başarılarından batıda bulunan hristiyan tarihçilerin gündemlerine konu ettirmeyi başarmışlar (Ulusoy, 2008).

Okçuluk, Türk tarihinde, Osmanlı öncesi dönemlerinden daha eski zamanlara kadar gelmiş bir geleneğe sahiptir. Özellikle orta Asya'dan Anadolu'ya geçiş süresi boyunca Kuzey Karadeniz üzerinden güneydoğu Avrupa'ya, Hindistan'a, Ortadoğu ve Mısır'a doğru yapılan hareketlerde okçuluk hep varlığını sürdürmüştür. Ayrıca fetihler için askeri güç, askerler için at ve ok-yay vazgeçilmez unsurlardır. Askeri eğitimlerde temel unsur ve zamanın savaş stratejilerinin gereği olmuş olan gelenekler okçuluğun bir spor dalı olarak günümüze kadar gelmesini sağlamıştır (Güven, 1992).

Okçuluğun Taş Devrine kadar uzandığı bilinir fakat Mısırlılar 5000 yıl önce ok ve yayı ilk olarak avcılık için ve mücadele için kullanmışlardır. Ayrıca Hititler MÖ 1200'lü tarihlerde iki tekerlekli at arabalarında ateşli ok kullanmışlar ve Orta Doğu Savaşlarında korku faktörü olmuşlardır (Ulusoy, 2008).

M.Ö. 4. yüzyılına ait olan ok uçlarına ülkemizde yapılmış olan arkeolojik kazılarda rastlanmıştır. Yine aynı kazılarda, Sümerler ve Etiler döneminin olan taş kabartmalarda, iki farklı hedefe ok atıldığını gösteren figürler bulunmaktadır. Türkistan'ın Altay dağlarında ise birçok yay ayrıca mezarlarda ok uçlarına rastlanmıştır (Güven, 1992). Arkeolojik buluntuların sayesinde okçuluğun tarih öncesi dönemde de mevcut olduğu ve ok ve yayın

dünya da çok bilindiğini ve kullanıldığını anlaşılmaktadır. Eski mağara resimlerinin çoğunda rastlanılan okçuların yırtıcı hayvanları avladığı ve savaştığı tasvirlerine rastlanmaktadır. Asya da yaşayan göçer Türklerin günlük hayatlarında ok, yay, at ve çadır çok önemli rol oynamıştır. Göktürkler, İskitler, Avarlar, Moğollar ve Tatarlar gibi yay ve okla donanımlı bu Türk kavimleri, çoğu zamanlarını at üstünde geçirir, göç eder ve avlanırlardı (Bir, Kaçar & Acar, 2006).

2.1.2. Türklerde Okçuluk

Türklerin her çeşit davranışları ve alışkanlıkları bir kültür şekline dönüşmüştür. Türklerin oldukça fazla kahraman yetiştiren ve bulunduran bir millet olması sebebiyle pehlivanlık ve kahramanlık gibi unsurlar güç emsali olarak görülmektedir. Türkler güreş, okçuluk, at yarışları, gökbörü, cirit, avcılık ve çöğen-çevgan-polo gibi sporlar ile ilgilenerek zaman geçirdiklerinden kahramanlık hislerini tatmin ediyorlar, daha çok gururlanmışlardır (Güven, 2011). Ateşli silahlar ortaya çıkana kadar geçen zamanda, dünya tarihinin önde gelen bir savaş sanatı, spor ve eğlence amacı taşıyan alet olarak ilgi gören okçuluk özellikle Türk tarihinde önemli bir yere sahip olmuştur. Türkler tarihlerinin en eski dönemlerinden bu yana ordu ve millet olgularına çok önem vermişler ve kılıç kullanmak, ata binmek, ok atmak ve özellikle at üzerindeyken ok atmak gibi eğitimler alarak kuvvetli bir savaşçı olarak yetişmişlerdir. Türkler bu şekilde becerili askerlerden oluşan sağlam ve güçlü ordular kurarak dünyanın farklı bölgelerinde çok güçlü devletler kurmuşlardır. Türkler bu başarılarında okçuluğun faydasını oldukça fazla görmüşlerdir ve Türklerin tarihi boyunca kurdukları bu devletlerde okçuluğun geliştirilmesine ve iyi okçu birlikleri yetiştirmeye oldukça önem vermişlerdir (Yavuz & Canatar, 2010).

Okçuluk sporuna Osmanlı İmparatorluğu çok önem vermiştir. Bu sebepten okçuluk sporunu geliştirmek amacıyla tekkeler açmış ve bu tekkelerde bilimsel kaynaklardan faydalanarak, belirli kurallar çerçevesinde okçular yetiştirmiştir (Göral, 2008). Türk Okçuluğu Orta Asya da doğmuş ve Türklerle birlikte dünyaya yayılmıştır. Tabi ki okçuluk sadece bir avlanma veya savaş aracı olarak değil aynı zamanda bir eğlence unsuru olarak kullanılmıştır. Bu sayede Türkler okçulukla birlikte, hem yaptıkları yarışmalarda hoş vakit geçirmiş hem de savaş için teknik ve taktik geliştirme fırsatı bulmuşlardır (Atabeyoğlu, 1988).

Osmanlı döneminde ki okçuluk; hedef ve menzil olarak iki farklı şekilde yapılırdı. Geleneksel olarak hedef atışlarında, av hayvanlarını veya düşmanı vurmak amaçlanırdı. Hedefler, içi talaş ya da pamuk çekirdekleriyle doldurulmuş torbalar ile yapılır ve bu şekilde bir okçunun hedefi vurma becerisini geliştirmesi beklenirdi. Menzil okçuluğunda ki amaç ise, okçunun okunu mümkün olan en uzak noktaya atmasıydı. Osmanlı İmparatorluğunda pek çok bölgede bulunan alanlar menzil atışları içindi; fakat bu alanlar aynı zamanda hedef atışları için de kullanılmaktaydı. Okçuluk tıpkı şiir, müzik ve hat sanatı gibi birçok Osmanlı sultanının temel faaliyet açısından hayatlarında önemli bir yer kaplamaktaydı. Ayrıca Osmanlı sultanları okçuluğun eski okçuluk dergâhlarının kurucuları olmuşlar ve bu müesseseleri daima koruyup destek çıkmışlardır (Bir vd., 2006).

Türklerle ait olan uzaklık rekorları bu zamana kadar hala kırılmamıştır. İsabet ve mesafe rekoru hedef okçuluğu adına, göçebe bir yaşam kültürüne sahip olan bir Moğol'a aittir. Yay teknolojisindeki ilerlemelere rağmen bu rekor hala kırılmamıştır. Türklerin geleneksel okçulukta atış rekoru; en az 874 Yard (799,18 metre) olmakla birlikte 950 Yard'a (868.68 metre) kadar ulaşabilmekteydi. Buna karşılık modern okçular atış mesafesi olarak 850 Yard'a (777.24 metre) kadar ulaşmışlardır (Öngel, 2001). Türklerin atılları okun çok uzağa isabet etmesinin en önemli sebeplerinden birisinin Türklerin kullandıkları yayların bileşik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yaylar tabakalar şeklinde tahta, boynuz ve sinirden oluşur ayrıca yapımı 5 ve 10 sene arasında değişirdi. Bu yayların kullanılmadığı zaman kirişleri çıkartılırdı ve bu yaylar refleks yapılı olduklarından dolayı kirişleri takılı olmadığı zamanlarda ters takılırlardı. Bu yayların benzerleri, İran, Çin gibi ülkelerde de kullanılmıştır (Işın, 2009).

Tarihte bilinen ve Ok Meydanındaki nişan taşlarında kayıtlı atış rekorların en uzununu, 1798 yılında III. Selim'in 888 metrelik atışıyla kırdığı rekordur. Batılı okçular bu inanması güç rekorların nasıl kırıldığına dair cevap arayışına girdiler ve 20. Yüzyılın ilk yarısından itibaren Türk okçuluğu ile ilgili bilimsel araştırma yapmaya başladılar. Bu çalışmalar temel olarak alınarak 1977 yılında, modern okçular nihayet yeni geliştirilmiş yaylar sayesinde III. Selim'in rekorunu kırmayı başarmışlardır. Bu rekor 1933 yılına kadar Ingo Simon'a aitti. Simon'ın yayı Türk yay takımı idi. Simon 422 metre olan bu atışını 1914 yılında gerçekleştirmişti. Okçuluk bir zaman sonra savaşıardan çekilmiş ve sonrasında Avrupa'da da Türkiye'de de bir spor dalı olarak varlığını sürdürmüştür (Işın, 2009). Ayrıca yine Okçuluk Osmanlılarda İstanbul'un fethine kadar savaş yani askeri açıdan daha önemli

olmasına rağmen yine spor amaçlı da önem kazanmaya başlamıştır. Ok meydanlarında vakıfların olması, iç tüzüğü ve ayrıca sicile kayıtlı az sayıda üyesi ve seçilerek iş başına gelen yönetici kadroları ile modern spor kulüpleri olmuşlardır. Bu sayede dünyada ki spor tarihinde ilk spor kuruluşu olarak karşımıza çıkmaktadır (Ulusoy, 2008). Teknoloji ve yöntemler gelişirken, ilkel yöntem ve teknolojinin kırdığı rekorların günümüzde başarılamaması, ilkel dediğimiz bu birikimin arkasındaki imkânların incelenmesinin ne kadar gerekli olduğunu göstermektedir (Öngel, 2011).

Günümüzde ki batılı okçular dahil her zaman insanların çoğunluğu, Osmanlıda ki kırılmış atış rekorlarının efsaneden ibaret olduğuna inanmışlardır. Klopsteg, araştırmalarının sonunda bu atış rekorlarının efsanelerden ibaret olmadığı sonucuna varmış ayrıca bu konuyu incelediğinde, tanık olan insanların söylemlerine yer vermekle kalmıyor, atış mesafelerini ölçmek için kullanılmış Gez'in değeri ve kullanılan ölçüm yöntemleri, okçu eğitimi gibi konular üzerinde durmuştur. Türk yaylarının incelenmesi sonucunda öğrenilenlere dayanarak geliştirilen modern yaylar da eski atış rekorlarının efsane olmadığını göstermektedir (Işın, 2009).

2.2. Günümüzde Okçuluk

Türkiye de okçuluk sporu modern anlamda 1937'de Atatürk'ün özverili girişimi ile başlamıştır. O zamanın cumhurbaşkanı Celal Bayar ise 1953 yılında okçuluk sporuna özellikle katkı sağlamış ve okçuluk sporu 1960'lı yıllarda gelişme göstermeye başlamıştır. 1923 yılında kurulan Okçuluk Federasyonu, 1962'den itibaren bağımsız olarak varlığını sürdürmüştür. İlk Okçuluk Federasyon başkanı Fazıl Özok olmuştur. Cumhuriyet dönemlerinin ilk okçuları ise İbrahim Bekir Özok kardeşler, Vakkas Okatar, Prof. Necmettin Okyay ve Halim Baki Kunter olmuştur. Okçuluk Federasyonu 1982 yılında Atıcılık Federasyonu adı altında bir yıl devam etmiş fakat sonrasında yeniden kurularak başkanlığa Dr. Uğur Erdener getirilmiştir.

Günümüze okçuluk sporu; bir yay, bir hedef, yeterli sayıda ok ve ayrıca farklı küçük yardımcı aletlerle ile yapılabilir. Bu spor; bir oku, sarı bölgeye atmak ve yüksek puan toplamak amacını taşımaktadır (Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, 2014). Ülkemizde modern okçuluk (olimpik ve makaralı yay) ve geleneksel okçuluk olarak farklı yay modelleri ile okçuluk hem hobi hem de bir spor branşı olarak yapılmaktadır.



Şekil 1. Geleneksel yay

2.3. Modern Okçuluk

Okçuluk sporundaki yay tutma, çekiş, tam çekiş, nişan alma, bırakış ve izleme aşamaları, bir ok atışının değişmez bir sıralı hareketleridir. Tek bir tane ok atışı yaklaşık olarak 5-8 sn içerisinde gerçekleşmektedir. Okçu belirtilen bu süre içerisinde yayının kirişini çekmeli, hedefe nişanını almalı ve atışını tamamlamalıdır. Çok basit gibi zannedilen bu aşamaları etkileyen birçok farklı faktör bulunmaktadır. Bu faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak ayrılırlar.

İçsel faktörler;

- Reaksiyon zamanı
- Hedefe konsantre olabilme
- Yeterli kondisyona ve teknik ve taktik özelliklere sahip olabilme
- Psikolojik durum
- Yarışmaya hazır bulunuşluk şeklinde sıralanabilir.
- Dışsal faktörler;
- Kullanılan malzemenin yeterli, uygun ve modern olması
- Hava şartlarının iyi olması
- Ortamın sessiz olması
- Finansal şartlar gibi düşünülebilir (Kolayış & Mimaroglu, 2008).

Okçuluk branşı günümüze bir yay, bir hedef, oklar ve çeşitli yardımcı malzemeler ile yapılan bir branştır. Modern okçulukta amaç bir oku, çeşitli renkler ile bir çember oluşturan hedef kâğıdındaki en orta rengi sarı renkteki, merkezinde “+” işareti bulunan en küçük çembere göndermektir.

Hedefin orta noktasında bulunan sarı bölge, ince ve siyah bir çizgiyle iki farklı çembere ayrılır. Böylelikle sarı bölgede on ve dokuz puanı oluşturan sarı kısım oluşur. Kırmızı renk; sekiz ve yedi puanı, mavi renk; altı ve beş puanı, siyah renk; dört ve üç puanı, beyaz renk ise iki ve bir puanı temsil etmektedir. Sporcular, hedefe gönderdikleri okların isabet ettiği renklere denk gelen puanlara göre bir toplam puan elde ederler (Kolayış & Mimaroglu, 2008).

Günümüzde açık hava yarışmalarındaki atış mesafesi olimpik yay kullananlar için bayanlarda 30,50 metre, erkeklerde 30, 50 ve 70 metre, makaralı yay kullananlar için bayanlar ve erkeklerde sabit olarak 50 metredir.

Bir okçuluk yarışmasına katılan bir sporcu, sabahın erken saatlerinde atışlara başlar ve akşama kadar yarışmaya devam eder. Bu durumda bir yayın toplam çekiş ağırlığı kişiden kişiye değişse de bir okçu ortalama 1422 kilogram çekiş yapar (Kolayış & Mimaroglu, 2008).

Okçulukta vücudun üst bölümünde ince motor kontrolü, kuvvet, dayanıklılık ve denge kombinasyonu gerekmektedir. Okçuluk statik bir spor branşıdır. (Şimşek, Cerrah & Ertan, 2013).

2.3.1. Olimpik Yay ve Makaralı Yay ile Ok Atışı

Ok atmayı öğrenme süresinde, atılan ilk oklar için herhangi bir hedef kâğıdına veya belirtilmiş herhangi hedef bir noktaya bile gerek yoktur. Sadece boş bir hedefe atış yapılabilir. Hedef başlangıçta görüş açınızı bozmayacak şekilde ve vücut formunuzu etkilemeyecek derecede yakın olmalıdır. Hatta ilk başta 5 ile 10 metre yakınlıklarla başlanabilir. Bu noktada yapılan tek şey doğru teknik ile çekiş ve bırakış alıştırmaları yapmaktır. ABD’ deki okçuluk eğitimi için takip edilen anahtar basamaklar şöyledir;

Olimpik Yay için;

- Duruş
- Okun takılması
- Kirişin ve yayın tutulması
- Pozisyon alma ve zihinsel hazırlık
- Hazır olma duruşu
- Çekiş ve yüklenme
- Kirişin yüze yerleştirilmesi
- Çekişin sırta aktarılması ve yayı taşıma
- Hedef alma ve hedefte kalma
- Bırakış ve hareketin devam ettirilmesi



Şekil 2. Olimpik yay

Makaralı Yay için;

- Duruş
- Okun takılması
- Kirişin ve yayın tutulması
- Kurgu ve Çekiş
- Sabitleme
- Çekişin sırta aktarılması ve yayı taşıma
- Hedef alma ve hedefte kalma
- Bırakış ve hareketin devam ettirilmesi



Şekil 3. Makaralı yay

Bu adımlar karmaşık gibi görünebilir, fakat bir yayı iyi bir şekilde kullanmak için bu adımlama işlemi oldukça basittir ve ayrıca uygun çekim tekniğini sağlamak için harika bir temel sağlar (Johnson, 2015).

2.4. Sporda Mental Dayanıklılık

Mental dayanıklılık kavramı (MT) dayanıklılık literatüründen gelmektedir. Dayanıklılık üç özellik ile tanımlanır; bağlılık (strese bakmaksızın yaşama dahil olmak), kontrol (bireyin sonuçları etkileme gücüne sahip olduğu inancını açıkça ortaya konması) ve meydan okuma (bunu geliştirmek ve büyümek için olumlu bir fırsat olarak görmek) (Maddi, 2002). Psikolojik beceri eğitimi, olumlu psikolojik gelişimi teşvik etmek için eşzamanlı olarak gösterilen en çok kullanılan prosedürlerden biri olmaya devam etmektedir (Williams & Krane, 2001). Bu, savunmasız atletik popülasyonlar için (örneğin, Olimpiyat sporcuları, öğrenci sporcular) olumlu bir yaklaşımdır.

Araştırmacılar mental dayanıklılığın tanımını incelerken, birçoğu da uygun paradigmaları araştırmıştır. Kapsamlı araştırmalar mental dayanıklılığın, özellikle spor bağlamında pozitif psikoloji paradigmasına uygulanmasını desteklemektedir. Olumlu psikoloji, psikolojik iyilik halini yakından inceler (Lambert, Passmore & Holder, 2015)

Sporcularda mental dayanıklılığın yansıması, yalnızlık düzeyleri de mental durumları üzerinde önemli etkidir (Yardımcı vd., 2017).

Jones, Hanton & Connaughton (2007) mental dayanıklılığı şöyle tanımlamıştır: Doğal veya gelişmiş psikolojik bir eşiğe sahip olmanız, genel olarak rakiplerinizden daha yüksek performansla (rekabet, antrenman, yaşam tarzı), baskı altında kontrol altında, belirlenmiş, odaklanmış, kendine güvenen bir şekilde daha iyi başa çıkabilmemizi sağlar.

Mental dayanıklılık, bir topluluğun üstün zihinsel özelliklerini tanımlamak için sporcu camiası ve medya tarafından dünya çapında yaygın olarak kullanılan bir terimdir (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008).

Tartışmasız mental dayanıklılık, atletik anlamda performans mükemmelliği için en önemli psikolojik yapılardan biridir. Bir golf turnuvasını kazanmak için 10 ayak finali olsun ya da beş sette maçı kazanmak için iki sette tenis oynama şansı olsun, mental dayanıklılığın spor katılımcıları tarafından çok değerli olduğu şüphesizdir. Örneğin, çoğu seçkin sporcu, üstün atletik performansın en az % 50'sinin, mental dayanıklılık olgusunu yansıtan zihinsel veya psikolojik faktörlerin sonucu olduğunu iddia eder (Loehr, 1986).

Antrenörlerin % 83'ü rekabet başarısını belirlemek için mental dayanıklılığı en önemli psikolojik özellikler olarak değerlendirmektedir (Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff, 1987).

Antrenörler ve bilimsel topluluklar içinde performans mükemmelleştirmek için mental dayanıklılığın öneminin yaygın olarak kabul edilmesine rağmen, sadece son dönemlerde araştırmacılar bu zor fenomene önemli ölçüde dikkat çekmeye başlamıştır (Daniel, Gordon & James, 2009).

Mental dayanıklılığı üst düzeyde olan fiziksel durumun veya sağlam bir temeli olan atletik özelliklerin yerine geçmesi mümkün değil fakat yine de bu unsurlarda eşitlik sağlandığı zaman (teknik, taktik) mental dayanıklılığını geliştirme amaçlı çalışmalar yapan sporcu ya da takım başarılı olacaktır (Loehr, 1995).

Mental olarak dayanıklı sporcular; yüksek seviyede rekabetçi olmaları, kararlı, kendini motive edebilen, baskı altında kaldığı durumlarda konsantrasyonunu koruyabilen, ayrıca benzeri durumlar ile baş edebilen, giderek zorlaşan durumlara bile direnç gösteren ve başarısızlıklar sonrasında kendine olan inancını kaybetmeyen bireyler olma eğilimindedirler. (Crust & Clough, 2011).

İnsan yalnızca fiziksel veya fizyolojik bir varlık olarak değil, aynı zamanda sosyolojik, psikolojik ve kültürel özelliklere de sahip olan bir canlıdır. Bu sebeple, rekabet ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal olarak mevcut durumu, performansı ile yakından ilişkilidir. Çağımızda sportif performans, bir sporcunun performansta gösterdiği biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verimi anlamına gelmektedir. Optimal ve daha üstün bir performansı göstermek ise bir sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha üst seviyeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır (Konter,2003). Bir sporcunun daha yüksek performans elde etmesi için birçok farklı yöntem kullanılmaktadır. Sporcuların motorik özelliklerinin gelişiminin yanı sıra diğer özelliklerinin de daha üst seviyeye getirilmesi için de çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Fizyologlar, biyomekanikçiler ve beslenme uzmanlarının geçmişte yaptıkları ortak çalışmalar sonucunda, sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarının arttığı gözlenmiştir. Bir sporcunun farklı alanlardan edindiği tecrübe ve bilgi, bu sporcunun performansına olumlu bir şekilde katkıda bulunmaktadır. Antrenman bilimi bilgisine sahip bir sporcu, kendisine zarar verebilecek durumlardan kaçınırken, beslenme bilgisine sahip bir sporcu da hangi besinin performansını olumlu yönde etkileyeceğini ve hangisinin kendisine dezavantaj olarak geri döneceğinin bilincinde olarak hareket etmektedir. Zihinsel antrenmanın yıllık antrenman programı içerisinde sporcuya uygulanması sporcu performansının daha üst seviyeye çıkarılması için olmazsa olmaz bir unsurdur (Karagözlü, 2005).

Bu doğrultuda, günümüzde spor psikologları performans yükseltme adına alanda aldıkları rolü giderek arttırmaya başlamıştır. Bazı teknik direktörler, antrenörler ve sporcular spor psikolojisinin içerdiği uygulamalara şüpheyile yaklaşmışlar ve kendi kurdukları otoritenin sarsılacağını ve ayrıca bunun hiç bir faydası olmayacağını düşünmüşlerdir. Fakat özellikle çeşitli olimpiyat ve dünya şampiyonalarında dereceye girmiş sporcuların spor psikolojisi alanından aldıkları yardımları açıklamaları ile spor psikolojisine duyulan şüphelerin hızla azalmasını sağlamıştır. Spor psikolojisi alanında yapılmış sayısız araştırmalar, dergiler, kitaplar, düzenlenen, kongreler, seminerler vardır. Ayrıca hem takım sporlarında hem de

bireysel sporlarda uygulanıyor olan çeşitli spor psikolojisi uygulamaları da bu alana olan ihtiyacı yeterince vurgulamaktadır (Konter, 1998).

Sporcularda mental dayanıklılığın yansıra, yalnızlık düzeyleri de mental durumları üzerinde önemli etkindir. Yalnızlık kavramının, mental dayanıklılıkla bağdaştırdığımız, kendine güven, olumlu tutum ve stres gibi birçok psikolojik özellik mevcuttur (Yardımcı vd., 2017).

Jones vd., (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.

Cox (2012), alan yazın incelemeleri ve titiz bir çalışma neticesinde, elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikleri şu 11 maddede toplamıştır:

1. Yaptığı spor branşına bağlı olarak uygun kişilik özellikleri,
2. Başarı ve başarısızlığın kontrol edilebilir bir iç odağa sahip olması,
3. Nihai başarıda yüksek kendine güven ve inanç,
4. İçsel motivasyon,
5. Sportif başarı için hedef yönelimine ilişkin güçlü hâkimiyet,
6. Mevcut göreve olan tam konsantrasyon,
7. Duygu ve uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği,
8. Karşılaşılan zorluklarla güçlü başa-çıkabilme becerileri,
9. Zor hedefler koymak ve bunları başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği,
10. Güven ve motivasyon kazanmak için kendi kendine konuşma, hayal etme, kendini denetleme ve diğer psikolojik metotları kullanabilme yeteneği,
11. Mental dayanıklılık

Dahası zihinsel dayanıklılık şampiyon performansçılar yetiştirilmesinde önemlidir (Norris, 1999). Fiziksel yeteneklere sahip atletler mental dayanıklılık ile mükemmel atletlere dönüşebilirler (Gucciardi vd., 2008).

Psikolojik boyutları ve performans üzerindeki etkilerini incelerken, mental dayanıklılığı bu boyutlardan biri olarak kabul etmek çok önemlidir. Mental dayanıklılık için en yaygın kullanılan tanım, Jones vd., (2007) tarafından geliştirilmiştir. Onlara göre mental dayanıklılık; “genel olarak bir işi yapmanıza olanak sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir eşiğe sahip olmak, bir sporcunun çeşitli baskılar altındayken (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakiplerinden daha iyi başa çıkabilmesidir. Özellikle, kararlı, odaklı, kendinden emin ve baskı altında kontrol etmede rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olabilmektir” şeklindedir.

Mental olarak dayanıklı sporcular üzerinde yapılan araştırmalar sonucu farklı kişilik özellikleri ileri sürülmüştür. Fakat literatür dikkatli incelendiğinde spor başarısıyla ilişkilendirilen bir çok olumlu psikolojik hareketin mental dayanıklılık olarak tanımlandığı görülmektedir (Pehlivan, 2014).

2.4.1. Mental Dayanıklılığa Sahip Olan Sporcuların Özellikleri

Jones vd., (2007) yaptığı nitel çalışma sonucu ortaya çıkan 12 özellik aşağıdaki gibidir;

1. Yarış hedeflerine ulaşma yeteneğine dair sarsılmaz bir inanca sahiptirler. Mental olarak dayanıklı ideal bir sporcunun sahip olması gereken bu özellik tüm araştırmalar tarafından en güçlü ve ilk özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin dünyanın en iyi sporcusu olmak istiyorsunuz o zaman bunu yapabilecek kapasiteniz olduğuna inanmak zorundasınız. Mental dayanıklılık kendi öz inancınız ve yolunuzdan sarsılmamanızla ilgilidir.
2. Artmış başarıma kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toparlayabilirler. Hedefe giden her yolda her zaman tehditler ve olumsuzluklar olması mümkündür. Bunun bilincinde olan sporcular oluşan olumsuz durumlardan fazla etkilenmez ya da hemen toparlanabilir. Bu özellik büyük oranda yarışmaya özgüdür ve mental olarak dayanıklı sporcunun büyük başarıya giden yolda zorlukları bir aşama ya da süreç olarak görmesini sağlayan davranışsal ısrar, dirençli olma ve geliştirilmiş motivasyonun bir kombinasyonunu içermektedir.
3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler. Öz inancın yoğunluğu, yine mental olarak dayanıklı ideal sporcunun kilit özelliği olarak ortaya çıkmıştır, bu sefer kendilerini

rakiplerinden üstün kılan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduklarına dair inanç ile ilgilidir.

4. Başarmaya dair doyumsuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler. Mental olarak dayanıklı ideal sporcunun çok güçlü bir başarıma arzusuna sahiptirler. Bu özellik sporcuya "durum zorlaştığı" zaman bir referans çerçevesi sağlamaktadır, böylece bu sadece yarışmada değil, aynı zamanda idman ve genel hayat tarzında da önemlidir. Arzu öylesine güçlüdür ki, mental olarak dayanıklı sporcu "ne pahasına olursa olsun, başarmak için (kurallar dâhilinde) neredeyse her şeyi (örn. kazanmak)" yapacaktır.
5. Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler. Mental olarak dayanıklı sporcunun, yarışmaya bağlı etraflarında gelişen diğer olaylara rağmen, yaptığı şeye tamamen odaklanmış olarak kalabildiğine inanmıştır.
6. Umulmadık, kontrol edilemez olayların arkasından psikolojik kontrolü yeniden elde edebilirler. Yarışma durumları sporcuların kontrolü dışında birçok şeyin gerçekleşebileceği yerlerdir. Örneğin; stadı terk etmiş taraftarlar, hava muhalefetleri vb. Bu tarz durumların tamamıyla sporcunun kendisine karşı olduğunu bile düşündüğü anda kendini yeniden toparlayıp kazanmak için çabasını sürdürebilirler.
7. Antrenmanda ya da yarışmada stres altında fiziksel ve duygusal acının sınırlarına ulaşmasına rağmen tekniğini ve mücadelesini sürdürerek bu durumları geri itebilirler. Bu, sadece tekniğinize bağlı kalmaya ve bu sıkıntı altındayken oynamaya devam etme, sınırlarınızın ötesine geçmeye çalışarak irade gücüyle güçlükleri kontrol edebilmektir.
8. Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler. Özellikle üzerinizde sizden yarışmayı kazanabileceğiniz beklentisi olduğunda doğal olarak her sporcu üzerinde kaygı ve endişe durumu olur. Ancak, mental olarak dayanıklı sporcu bununla başa çıkabilir.
9. Diğer sporcuların iyi ya da kötü performanslarından etkilenmezler. Bu özellik, yarışmaya özgü olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar "diğer" performansların büyük bir etki olabileceğini düşünmüştür. "Sadece kendine ve kendi performansına odaklanmalısın."

10. Yarışmanın baskısından zevk alırlar. Yarışmanın baskısına "üzerinde durmayarak" yaklaşma kapasitesi ve aslında "yarışmanın baskısından zevk alma" önemli olarak ortaya çıkmıştır.
11. Kişisel hayattaki dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış halde kalabilirler. Mental olarak dayanıklı ideal sporcu kişisel problemleri görmezden gelir. Kişisel problemleri bir şekilde kendisi için bir motivasyon türüne dönüştürebilir. Duruma tamamen odaklanmış olmayı sürdürebilmek için dikkat dağıtıcı tüm şeyler görmezden gelinir, bu da odaklanmış kalmak için artmış motivasyona yol açar.
12. Gerektiğinde spor odağını açıp kapatabilirler.

Ayrıca, Jones vd., (2007) kendine inanç, arzu/motivasyon, baskı ve endişe ile başa çıkma, performansa ilişkin odak, hayat tarzına ilişkin odak ve acı/zorluk faktörlerini kapsayan mental olarak dayanıklı sporcuların bu 12 özelliğinden en yüksek puan verilmiş özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Yarışma hedeflerini gerçekleştirme yeteneğine dair kendinde sarsılmaz bir inanca sahip olma,
2. Artmış başarıma kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toplama,
3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan benzersiz niteliklerinin ve yeteneklerinin olduğuna dair kendinde sarsılmaz bir inanca sahip olmadır.

Yarışma sırasında odakları dağılmış ya da olumsuz giden oyunlar karşısında kendilerini açıp kapatarak yani mental olarak resetleyebilirler. Fakat bu özellik mental açıdan dayanıklı ideal sporcuların hepsinin olmazsa olmaz bir özellik olarak baktığı bir durum değildir (Jones, 2002).

Belirlenen mental dayanıklılık özelliklerinden ortaya çıkan ilk nokta, birçoğunun hâlihazırda literatürde zaten belli olduğudur. Ancak, mental dayanıklılık konusundaki önceki literatür genel olarak mental dayanıklılığın ne olduğu ile mental olarak dayanıklı olmak için gerekli özellikleri birbirinden ayıramamıştır. Bu da, alandaki her ilerlemenin önüne geçen çok sayıda farklı mental dayanıklılık tanımına ve yaklaşımına yol açmıştır (Pehlivan, 2014).

2.5. Yalnızlık

İnsanların çalışma saatlerinde ve toplumla etkileşim biçimlerinde çıkan farklılıkların en önemli sebeplerinden birisi de ülke nüfus artışı ve tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş sürecidir. Kentleşme ile konutlardaki yaşam biçiminin apartmanlarda devam etmesi, sanayileşmenin getirdiği geçim sorunları ve iş bulmada yaşanan kaygıların getirdiği rekabet duygusunun insanların kurdukları ilişkiler de değişiklikler meydana gelmiştir. Bütün bu hayat mücadelesinde ki kişilerin hem kendilerine hem de sosyal yaşamlarına ayırdıkları zamanın giderek kısılması sonucunda yaşanan yalnızlık hissi, bireylerarası tatmin edici ilişkilerin yeterli olmaması biçiminde tanımlansa da birçok psikolojik probleminde temelini oluşturmaktadır (Duy, 2003).

William (1983)' ın tanımına göre; insanların kişiler arası ilişkilerinde samimiyete gereksinim duymaları ve istedikleri samimi ilişkileri sağlayamamalarının acı bir şekilde farkına varılmasıdır. Yalnızlık kişiye özel bir tecrübedir.

Yalnızlık kavramı inziva ve tek başına kalma kavramları ile karıştırılmaktadır. Yalnız bu kavramları birbirinden ayıran farklı anlamları vardır. Yalnızlık insanın acı hissettiği negatif bir his iken tek başına kalma ve inziva kişinin kendisinin istediği için meydana gelen bir durumdur (Galanaki 2004).

Sadler (1978)'e göre yalnızlık kişinin boşluk duygusu ve hüznünü yoğun olarak aynı zamanda yaşaması ve bağlılık duygusuna ihtiyacın meydana gelmesiyle ortaya çıkmakta ve beş farklı şekilde kendini göstermektedir. Bunlar;

- *Kişiler arası yalnızlık:* bireyin yakınlarından birini kaybetmesi durumunda oluşan yalnızlık duygusudur ve birey bu durumu devamlı olarak hisseder.
- *Sosyal yalnızlık:* Kişinin içinde bulunduğu sosyal gruptan istemeyerek ayrılması durumunda meydana gelen yalnızlık hissidir.
- *Psikolojik yalnızlık:* Kişiliğin derinliklerinde var olan, bireyin geçmiş yaşantısında bazı sebeplerden kaynaklanan duygusal haldir.
- *Varoluşsal yalnızlık:* İmkânsız bir bireyle bir bütün halinde olma hissine dayanan, sonunda ise kişinin kendini üstün bir güce teslim etmesine kadar uzanan yalnızlık duygusudur.

- *Kültürel şok*: Farklı bir ülkeye göç eden bireylerde gözlemlenen toplum tarafından soyutlanmışlık hissidir (Sadler, 1978).

Yalnızlık, günlük yaşantımızı sürdürürken bir seçim yapmamız ile ilişkilidir. Yani kişinin kendisi ve diğer insanlarla arasına mesafe koyma tercihidir. İnsanlar kabul edilmeyi, aitlik duygusunu ve yaşamış olduğu dünyada bir fark yaratarak var olmayı isterler (Derry, 2012). Samimiyetsiz davranışlarının olduğu ortamlarda yalnızlık duygusu artabilir. İnsanlar ile ilişki kurma ve iletişim içinde olma insanın yaratılışından beri doğasında vardır. Ancak bireylerin arasındaki bu ilişkiler bazen risk teşkil etmektedir. Kişinin hayal kırıklığı yaşaması, acı duyması ve kabul edilmemesi riskleri taşıması bireylerin birbirilerine destek olmaları ile sonlanabilir. Böylece yalnızlık hissiyle baş edebilir (Paula, Zengin & Kizilgeçit, 2011).

İnsan varlığının başından itibaren var olan kültür, birikim ile birlikte insanın kendinden sonraki nesillere geçmesiyle gelecekteki bu nesillere eğitim imkânları sunmuştur. Bu süreçte, insanlık kendine ait olan spor kültürü de oluşturarak bireyin bütünsel eğitimine katkı da bulunmuştur (Demirhan, 2003).

Günümüz dünyasında spor; “bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermektedir. Kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, enerjiyi biçimlendirmek, dengeli ve mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım şeklidir” (Kat, 2009).

Sağlığın korunmasında, yalnızlıkla baş etmede ve sosyalleşmede önerilen spor; rekreasyon etkinlikleri içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle spor, resim ve müzik aktivitelerinin toplumsallaşma üzerine etkileri karşılaştırıldığında; sporun resim ve müziğe göre daha etkili olduğu görülmüştür (Ökmen, Erdemir & Tekin 2009).

Spor, yakın ilişki kurma imkânı ve fırsatı yaratan çok önemli iletişim aracıdır. Spor yapanlar, sosyal çevre edindiğini, dostlar kazandığını söylerler. Spor, bedene ve ruhumuza hitap eden sosyal bir davranış olarak görülmektedir. Spor bireyin toplumsal uyumunu sağlamada, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına almakta etkili olmaktadır (Balcıoğlu, 2003).

2.5.1. Yalnızlığın Nedenleri

Qualter (2003)"a göre travmatik olan durumlar ya da kayıp kişilerde yalnızlıkla bağlantılıdır. Kişinin kendisi için değerli olan bir kişiyi kaybetmesi, red cevabı alması, çatışma yaşaması, çevresindeki diğer insanlar tarafından umursanmaması yalnızlığın sebepleri arasındadır.

Rokach (2004)"a göre bireylerin arasındaki ilişkilerde kayıp ve ayrılık kişinin yalnızlık hissi yaşamasına sebep olan etkenlerdir. Bu tarz yalnızlık yaşantıları insanlarda korku hissine neden olarak kişileri mutsuzluk duygusuna sürüklemektedir.

Yalnızlık hissini oluşmasına sebep olan unsurlar 5 ana kategoride ortaya çıkmaktadır. Bireyin içinde yer aldığı sosyal sınıftan dışlanması gibi hoş olmayan deneyim, kişinin sevilmediği hissine kapılmasına yönelik daha önce yaşadığı bilişsel tecrübe, kişinin sorunlarını paylaşabileceği arkadaş grubuna sahip olamama ve sosyal ilişkileri devam ettirme konusunda yetersiz olma olarak belirtilmiştir. Bunların yanı sıra, yalnızlık duygusuna temel oluşturan etkenlerde şöyle sıralanmıştır. Kişilik özellikleri, durumun özelliği, kültürel değerler ve normlardır. Yalnızlığı hızlandıran durumlarda. Ele alınmış ve bireyin romantik ilişkisinin sona ermesi veya yaşadığı yerden taşınması gibi durumların olmasıdır. Bu süreçlerden geçen birey bilişsel olarak anlamlandırma sürecinden sonra yalnızlık durumu ortaya çıkmaktadır (Peplau & Perlman, 1982).

Michela, Peplau ve Weeks, (1982) yalnızlığın 13 nedenini şu şekilde sınıflandırmışlardır:

1. *Kötümserlik*: Bireyin diğer bir bireyle kuracağı ilişkiyi bulmasının tamamen şans eseri olduğunu düşünmesi ve de bu şansın kendisinde olmadığını düşünmesidir.
2. *Reddedilmekten Korkma*: Bireyin diğer bir bireyle kuracağı herhangi bir ilişki için reddedilmekten korkmasıdır.
3. *Çaba Göstermeme*: Bireyin başka biriyle ilişki kurabilmesi için çaba göstermemesidir.
4. *Şanssızlık*: Bireyin başka biriyle kuracağı bir ilişki için şansının olmadığını düşünmesidir.
5. *Bilgisizlik*: Bireyin bir ilişki veya arkadaşlık kurmak için becerisinin olmamasıdır.
6. *Utangaçlık*: Bireyin normalden daha fazla utangaçlık hissetmesidir.
7. *Fiziksel Çekiciliği Olmama*: Bireyin dış görünüş ve fizik olarak çekici olmamasıdır.

8. *Diğer Gruplar/İlişkiler*: Bir gruba üye olan bireylerin o grupta bulunan ve yalnızlık yaşayan kişiye herhangi bir ilgi duymamalarıdır.
9. *Diğerlerinin Korkuları*: Diğer bireylerin yalnızlık hisseden bireyle ilişki kurmak için korku duymalarıdır.
10. *Kişisel Olmayan Durumlar*: Bireyin birçok kişiyle ilişki kuramayacak kadar resmi bir ilişkisinin olmasıdır.
11. *Fırsat Yoksunluğu*: Bireyin diğer bir bireyle kuracak arkadaşlık veya ilişki için herhangi bir fırsatının olmamasıdır.
12. *Diğerlerinin İsteksizliği*: Diğer insanların herhangi bir ilişki kurmak için bir çaba göstermemesidir.
13. *Antipatik Kişilik Yapısı*: Bireyin diğer bireyler tarafından hoşlanılmayan bir kişiliğe sahip olmasıdır.

Rokach'a (2007) yalnızlık sonucunda oluşan etkiler şunlardır;

- Yalnızlık insan samimiyeti üzerinde zararlıdır.
- Yalnızlık dikkati başka yöne çevirerek, enerjinin olumlu olarak kullanılmasını engeller ve bireye psikolojik olarak acı verir.
- Yalnızlık duygusuyla başa çıkılmazsa, kişinin yaşamını belirleyen ve kural haline dönüşen bir güç olabilir.
- Yalnızlık, başa çıkılmadığı ve yüzleşilmediği sürece katı ve hassas kişiler yaratır.
- Yalnızlık kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

2.5.2. Yalnızlık Türleri

Yaratılıştan insana atfedilmiş, bir dilek ya da problem gibi görülmeyen yalnızlık dışında; toplumsal çevre içinde insanların yaşadığı yalnızlık ise istenilen bir yalnızlığı ya da bir problemin varlığını işaret eder. Bu durumda yalnızlık çeşitlerinden bahsetmek önemli ve gereklidir (Saylan, 1997).

Yapılan araştırmalarda yalnızlık sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sosyal yalnızlık, bir kişinin dünya hakkında ki görüşü ve ilgisi hakkında paylaşım yaptığı, kendi akranı olan bireyler ile sosyal bağlantısının kesilmesi ile ortaya çıkar. Başka bir deyişle; bireyin sosyal ilişkisinin olmaması ya da bireyin kendisini kabul edecek bir toplum içinde yer edinmemesi olarak açıklanabilir. Bu tarzda bir yalnızlık içerisinde olan kişilerde

arkadařları tarafından reddedilme, sıklıđanlık gibi his ve dűřűnceler olabileceđi vurgulanmıřtır (řıřman & Turan, 2004).

Sosyal yalnızlık, bireylerin akran grupları, akrabaları ve diğer sosyal toplulukları da içinde bulunduran, insanda sosyal bűtűnlűk duyarlılığını uyandıran sosyal çevresini daha geniş olmasını yansıtır. Bu sebeple sosyal yalnızlık ile ilgili eksiklikler toplumlar içinde değerlendirilir. Birinin grup içindeki birine olan bağlılığını ele almaz ve bu yűnűyle duygusal yalnızlıktan ayrılır. Duygusal yalnızlık bağlanma fiđűrű ile kurulan ilişkinin niteliği, benlik ve başkaları modeli ile ilişkili bir olgu iken sosyal yalnızlık, bireyin kendisini bir sosyal gruba ait hissetmemesi ile ilişkilidir. Sosyal yalnızlık yaşayan birey sıkıntı içerisindedir ve olayların uzağında kalır. Duygusal yalnızlık yaşayan bireylerde ise kaygı ve terk edilmişlik duyguları duyulan en yoğun duygular arasında yer almaktadır (Weiss, 1973).

Duygusal yalnızlık eř, sevgili, anne-baba veya ocuk gibi birincil derecede yakın birileriyle olan bağın kopması veya azalması nedeniyle oluştuğu belirtilmiştir (şışman & Turan, 2004).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bu doğrultuda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2008; Ekici ve Hevedanlı, 2010), olan ilişkisel tarama modeli ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini; Türkiye de lisanslı olarak yarışan okçular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise; 2018 Okçuluk Türkiye Şampiyonasına katılmış olan 622 kişiden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 110 kadın, 111 erkek (n=221) katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların gönüllü katılımı sağlanarak ve ölçek hakkında bilgilendirilerek uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği kullanılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, sporda mental dayanıklılık envanteri ve UCLA yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; araştırmaya katılan okçular hakkında bilgi toplamak amacıyla, araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, antrenman yaşı, millilik durumu ve yay kategorisini içeren bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır.

3.3.2. Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri

Katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeyini ölçmek için Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen Pehlivan (2014) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Envanterin güven alt boyutu (2,3,4,5,6), bağlılık alt boyutu (7,8,9,10.) ve kontrol alt boyutu (11,12,13.) maddelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0.72 olarak ölçülmüştür. Ölçek 1= hiç doğru değil; 4= kesinlikle doğru) şeklinde 4'lü Likert Tipi derecelendirme formundadır.

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Katılımcıların Yalnızlık seviyelerini ölçmek için orijinali 1978 yılında Russel vd., (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” (University of California Los Angeles Loneliness Scale) uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.94$ olarak saptanmıştır. Ölçek; 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşturulmuştur. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum sunulmuştur ve bireylerin bu durumları ne sıklıkta yaşadıklarını belirten dörtlü Likert yapıdaki cevap seçenekleri ile belirtmeleri istenmiştir. (Demir, 1989). Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım” 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, “hiç yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Hancı, 2017).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov Testi ile sınanmış ve normal dağılmadığı görülmüştür. Parametrik olmayan testler kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel yöntem olarak frekans, yüzdelik ve ortalama dağılımları kullanılmıştır. Değişkenlere göre Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin ve UCLA Yalnızlık Düzeyleri arasındaki farklar Kruskal Wallis-H Testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların sporda mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyelerinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri, aralarındaki fark ve ilişki boyutunun incelendiği frekans, yüzde ve tanımlama düzeyi ortalama değerleri ile ilgili tablolar yer almaktadır.

Tablo 1

Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Cronbach's Alpha Katsayıları

Alt Boyutlar

	Genel	Güven Boyutu	Bağlılık Boyutu	Kontrol Boyutu
Sporda Mental Dayanıklılık	0,772	0,788	0,763	897
UCLA Yalnızlık	0,86	-	-	-

Tablo 1’de her bir ölçek için elde edilmiş olan Cronbach’s Alpha değerleri; ölçeklerin genelinin ve alt boyutlarının yeterli sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğu görülmektedir. Katılımcıların ilgili ölçeklerle sağladıkları veriler kendi içinde kabul edilebilir düzeyde bir tutarlılık göstermektedir.

Tablo 2

Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Kolmogorov-Smirnov Testi		n	Çarpıklık	Basıklık	P
Sporda Mental Dayanıklılık	Güven Boyutu	221	1,284	-1,498	0,000
	Bağılılık Boyutu	221	2,697	1,694	0,000
	Kontrol Boyutu	221	1,329	-1,32	0,000
	UCLA Yalnızlık Düzeyi	221	-1,479	2,154	0,000

Tablo 2’de Kolmogrov Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve yalnızlık düzeyi puanlarında normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Ancak Kolmogrov Smirnov testinin uygulanması, normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden sadece biridir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olduğu görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında, bütün puanların ± 1 aralığında olmadığı görülmüştür.

Kolmogrov Smirnov, çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak non parametrik istatistik tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri

Değişkenler	Frekans	Yüzdelik
Cinsiyet	Kadın	110
	Erkek	111
	Top.	221
Yaş	18-25	114
	26-33	30
	34-41	28
	42 Ve Üzeri	49
	Top.	221
		100
Antrenman Yaşı	1-4 Yıl	74
	5-8yıl	82
	9-12yıl	28
	13 Ve Üzeri	37
	Top.	221
		100
Millilik Durumu	Evet	87
	Hayır	134
	Top.	221
Yay Kullanımı	Klasik	105
	Makaralı	116
	Top.	221

Tablo 3’de çalışmaya katılan okçuların %49,8’inin erkek, %50,2’sinin kadın, %47,5’inin klasik yay, %52,5’inin makaralı yay kullandığı, %51,6’sının 18-25 yaş aralığında %13,6’sının 26-33 yaş aralığında, %12,7’sinin 34-41 yaş aralığında, %22,2’sinin 42 yaş ve üzerinde olduğu, %33,5’inin 1-4 yıl, %37,1’inin 5-8 yıl, %12,7’sinin 9-12 yıl, %16,7’sinin 13 yıl ve üzeri antrenman yaşına sahip olduğu ve %39,4’nün milli sporcu olduğu, %60,6’sının ise milli sporcu olmadığı görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyet Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Güven	Kadın	110	113,75	12513	<u>5802</u>	<u>0,521</u>
	Erkek	111	108,27	12018		
Bağlılık	Kadın	110	111,56	12272	<u>6043</u>	<u>0,895</u>
	Erkek	111	110,44	12259		
Kontrol	Kadın	110	97,55	10731	<u>4626</u>	<u>0,002*</u>
	Erkek	111	124,32	13800		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda mental dayanıklılık düzeyi (SMDD) ; kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<,05$). Cinsiyet değişkeninin sıra ortalamaları dikkate alındığında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek değere sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Sporda mental dayanıklılık düzeyi; güven ve bağlılık alt boyutlarının cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediği görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Yaş Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Yaş	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güven	18-25 ¹	114	118,03	3	<u>8,513</u>	<u>0,01*</u>	<u>1-2</u>
	26-33 ²	30	113,53				
	34-41 ³	28	106,93				
	42 ve üzeri ⁴	49	95,43				
Bağlılık	18-25 ¹	114	105,83	3	<u>2,986</u>	<u>0,394</u>	=
	26-33 ²	30	115,18				
	34-41 ³	28	128,23				
	42 ve üzeri ⁴	49	110,61				
Kontrol	18-25 ¹	114	100,66	3	<u>9,675</u>	<u>0,022*</u>	<u>1-2</u>
	26-33 ²	30	136,53				
	34-41 ³	28	105,91				
	42 ve üzeri ⁴	49	122,34				

Tablo 5 bakıldığında, katılımcıların yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi; güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Bu durumun güven ve kontrol alt boyutlarında; 18-25 ile 26-32 yaş aralığındaki farklılıktan kaynaklandığı söylenebilir. Sporda mental dayanıklılık düzeyi; bağlılık alt boyutunun da yaşa göre değişim görülmemektedir.

Tablo 6

Katılımcıların Antrenman Yaşı Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Antrenman Yaş	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Güven	1-4 Yıl ¹	74	113,24	3	<u>2,271</u>	<u>0,518</u>	-
	5-8 Yıl ²	82	114,99				
	9-12 Yıl ³	28	94,71				
	13 ve üzeri Yıl ⁴	37	110				
Bağlılık	1-4 Yıl ¹	74	112,34	3	<u>1,991</u>	<u>0,574</u>	-
	5-8 Yıl ²	82	111,65				
	9-12 Yıl ³	28	120,91				
	13 ve üzeri Yıl ⁴	37	99,36				
Kontrol	1-4 Yıl ¹	74	111,84	3	<u>2,792</u>	<u>0,425</u>	-
	5-8 Yıl ²	82	104,77				
	9-12 Yıl ³	28	127,84				
	13 ve üzeri Yıl ⁴	37	110,39				

Tablo 6’da, katılımcıların antrenman yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyinin; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarının antrenman yılına göre değişiklik görülmemektedir.

Tablo 7

Katılımcıların Yay Kullanım Faktörüne Göre SMDD Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Yay Kullanımı	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Güven	Klasik Yay	105	110,38	11590	<u>6025</u>	<u>0,89</u>
	Makaralı Yay	116	111,56	12941		
Bağlılık	Klasik Yay	105	107,68	11306,5	<u>5741</u>	<u>0,014*</u>
	Makaralı Yay	116	114	13224,5		
Kontrol	Klasik Yay	105	111,63	11721,5	<u>6023</u>	<u>0,887</u>
	Makaralı Yay	116	110,43	12809,5		

Tablo 7’de, katılımcıların yay kullanımına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi; bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Yay kullanımı değişkeninin sıra ortalamaları dikkate alındığında, makaralı yay kullanan katılımcıların klasik yay kullanan katılımcılara göre daha yüksek değere sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Mental dayanıklılık düzeyi; güven ve kontrol alt boyutlarının yay tercihlerine bağlı olarak değişim görülmemektedir.

Tablo 8

Katılımcıların Millilik Durumuna Göre SMDD Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Şampiyonaya Katılma Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Güven	Evet	87	110,24	9590,5	<u>5762</u>	<u>0,885</u>
	Hayır	134	111,5	14940,5		
Bağlılık	Evet	87	111,2	9674,5	<u>5811</u>	<u>0,97</u>
	Hayır	134	110,87	14856,5		
Kontrol	Evet	87	115,18	10020,5	<u>5465</u>	<u>0,039*</u>
	Hayır	134	108,29	14510,5		

Tablo 8 incelendiğinde, kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Bunun sebebi olarak uluslararası yarışmalara katılmış sporcuların bu yarışmalarda daha soğukkanlı ve kontrollü olmaları adına çevresel ve psikolojik deneyimlerin

kazandırdığı deneyimler olduğu söylenebilir. Sporcuların uluslararası şampiyonaya katılma durumuna göre sporda mental dayanıklılık düzeyinin güven ve bağlılık alt boyutları incelendiğinde ise anlamlı bir değişim görülmemektedir.

Tablo 9

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Yalnızlık Düzeyi	Kadın	110	118,11	12992	<u>5323</u>	<u>0,099</u>
	Erkek	111	103,95	11539		

Tablo 9’da katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p<,05$).

Tablo 10

Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Yalnızlık Düzeyi	18-25 ¹	114	102,54	3	<u>8,631</u>	<u>0,015*</u>	<u>1-2</u>
	26-33 ²	30	130,82				
	34-41 ³	28	104,98				<u>1-4</u>
	42 ve üzeri ⁴	49	122				

Tablo 10’a bakıldığında, katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların 26-33 yaş aralığı ile 42 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre daha az yalnızlık seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 11

Antrenman Yaş Faktörüne Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Antrenman Yılı	n	Sıra Ort.	Sd	X ²	p	Fark
Yalnızlık Düzeyi	1-4 Yıl ¹	74	112,03	3	<u>0,814</u>	<u>0,846</u>	-
	5-8 Yıl ²	82	111,27				
	9-12 Yıl ³	28	101,59				
	13 ve üzeri Yıl ⁴	37	115,46				

Tablo 11’de katılımcıların antrenman yaşlarına göre yalnızlık düzeyinde bir değişim görülmemektedir.

Tablo 12

Katılımcıların Yay Kullanım Faktörüne Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yay Kullanımı	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Yalnızlık Düzeyi	Klasik Yay	105	101,02	11552,5	5987,5	0,028*
	Makaralı Yay	116	111,88	12978,5		

Tablo 12’de katılımcıların yay tercihlerine göre yalnızlık düzeylerinde bakıldığında klasik yay kullanan katılımcılar ile makaralı yay kullanan katılımcıların arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Makaralı yay kullanan sporcuların klasik yay kullanan sporculara oranla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 13

Katılımcıların Millilik Durumuna Göre Yalnızlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Millilik Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Yalnızlık Düzeyi	Evet	87	111,02	9658,5	5827,5	0,997
	Hayır	134	110,99	14872,5		

Tablo 13’ de katılımcıların millilik durumlarına göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 14

Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Alt Boyutlar		1	2	3	4
Güven	r	1			
	p	-			
Bağlılık	r	-,236**	1		
	p	0,000	-		
Kontrol	r	-,336**	,507**	1	
	p	0,000	0,000	-	
Yalnızlık Düzeyi	r	-,157*	-0,019	0,487	1
	p	0,019	0,776	0,039	-

Tablo 14’de sporda mental dayanıklılık düzeyi, güven alt boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında ($r=-,357$, $p=,019$), orta düzeyde negatif yönlü, sporda mental dayanıklılık düzeyi, kontrol alt boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında ($r=-,487$, $p=,039$), orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 15

Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık ve Yalnızlık Seviyelerinin Değişkenlere Göre Korelasyon Analiz Sonuçları

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK										
	Cinsiyet	Yaş	Ant. Yaşı	Yay	Millilik Durumu	Güven	Bağlılık	Kontrol	Yalnızlık Düzeyi	
Cinsiyet	r	1,000	0,023	,263**	-,168*	0,068	-0,093	0,096	,233**	-0,111
	p		0,734	0,000	0,012	0,311	0,170	0,157	0,000	0,099
Yaş	r	0,023	1,000	,247**	0,016	-0,094	-0,060	0,084	,168*	0,122
	p	0,734		0,000	0,814	0,164	0,372	0,213	0,013	0,069
Ant. Yaşı	r	,263**	,247**	1,000	0,010	-0,028	-,149*	0,060	,144*	-0,007
	p	0,000	0,000		0,887	0,684	0,027	0,376	0,033	0,917
Yay	r	-,168*	0,016	0,010	1,000	-0,062	0,120	0,028	-0,002	0,015
	p	0,012	0,814	0,887		0,360	0,074	0,683	0,981	0,829
Millilik Durumu	r	0,068	-0,094	-0,028	-0,062	1,000	0,124	-0,021	-0,081	0,000
	p	0,311	0,164	0,684	0,360		0,066	0,751	0,229	0,997
Güven	r	-0,093	-0,060	-,149*	0,120	0,124	1,000	-,236**	-,336**	-,157*
	p	0,170	0,372	0,027	0,074	0,066		0,000	0,000	0,019
Bağlılık	r	0,096	0,084	0,060	0,028	-0,021	-,236**	1,000	,507**	-0,019
	p	0,157	0,213	0,376	0,683	0,751	0,000		0,000	0,776
Kontrol	r	,233**	,168*	,144*	-0,002	-0,081	-,336**	,507**	1,000	0,089
	p	0,000	0,013	0,033	0,981	0,229	0,000	0,000		0,187
Yalnızlık	r	-0,111	0,122	-0,007	0,015	0,000	-,157*	-0,019	0,089	1,000
	p	0,099	0,069	0,917	0,829	0,997	0,019	0,776	0,187	

Tablo 15’de katılımcıların cinsiyeti ile antrenman yaşı arasında pozitif yönlü ($r=,263$), cinsiyet ile yay kategorileri arasında negatif yönlü ($r=-,168$), cinsiyet ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü ($r=,233$) ilişki görülmektedir. Yaş değişkenine baktığımızda, katılımcıların yaşları ve antrenman yaşlarına baktığımızda pozitif yönlü ($r=,247$) ve kontrol alt boyutu ile yine pozitif yönlü ($r=,168$) ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların antrenman yaşları ile güven alt boyutunda negatif yönlü ($r=-,149$), kontrol alt boyutu ile pozitif yönlü ($r=,144$) bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların güven alt boyutu ile bağlılık alt boyut değerleri arasında negatif yönlü ($r=-,236$) ve yine kontrol alt boyutları arasında negatif yönlü ($r=-,336$) ilişki bulunmuştur. Katılımcıların bağlılık alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü ($r=,507$) ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yalnızlık seviyeleri ile güven alt boyutları arasında negatif yönlü ($r=-,157$) bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Araştırmamızdaki okçuların cinsiyetlerine göre mental dayanıklılık düzeyi; kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$). Cinsiyet değişkeninin sıra ortalamaları dikkate alındığında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek değere sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Mental dayanıklılık düzeyinin (Tablo 4) güven ve bağlılık alt boyutlarının cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4). Katılımcıların SMDD ile yalnızlık seviyelerinin incelendiği korelasyon tablosuna bakıldığında, cinsiyet ile kontrol alt boyutunda ayrıca pozitif yönlü bir ilişki olduğu da görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, Yarayan ve diğ. (2018) tarafından bireysel ve takım sporcularına yapılan çalışmada, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya bireysel sporlardan (Atletizm, Boks, Karate, Bisiklet) 56'sı erkek (%54,6), 50'si kadın (%45,4) toplam 106 sporcu; takım sporlarından, (Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol) 57'si erkek (%56,4), 44'ü kadın (%43,6) 101 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre bireysel sporlarda güven, devamlılık, kontrol alt boyutlarında ve mental dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Takım sporlarında devamlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Masum (2014) tarafından Pakistanlı tenis sporcuları örnekleminde yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark görüldüğü rapor edilmiştir. Çalışmaya 77 erkek ve 36 kadın tenisçi katılmıştır. Masum (2014) tarafından elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı fark görüldüğü rapor edilmektedir ve erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık ortalama puanları açısından daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları belirtilmektedir.

Pehlivan (2014) tarafından yapılmış başka bir çalışmaya takım sporlarından futbol, voleybol, basketbol, bireysel sporlarda ise tenis, atletizm branşlarında aktif olarak sporcu olan 138 kadın ve 219 erkek katılmıştır. Çalışmada sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi, güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ortalamasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

Kazım & Temel (2018) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan 95 erkek ve 132 kadın öğrenci üzerinde yapılmış bir çalışmada ise, cinsiyet değişkenine göre, mental dayanıklılık, güven alt boyutunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla değerlere sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazında yapılan çalışmaların genelinin bulgularımızla paralellik göstermediği görülürken, kontrol boyutunda ortaya çıkan farklılığının erkekler yönünde olması alanyazındaki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, (2009) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkekler lehine değişiklik gösterdiğini aktarmıştır. Bu çalışma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Genel olarak cinsiyet değişkeninin sporda mental dayanıklılık düzeyi ve alt boyutları ile farklılık göstermediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle cinsiyetin mental dayanıklılık düzeyi üzerine etkisinin olmadığı da söylenebilir. Yani mental dayanıklılık cinsiyete göre herhangi bir etki göstermezken cinsiyetler arası anlamlı farklılık göstermektedir diyebiliriz.

Çalışmamızda okçu katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırmamız ile benzer olan çalışmaların bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır.

Yazıcılar (2004) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulunda ve diğer bölümlerde okuyan 291 erkek ve 202 kadın öğrencinin katılım sağladığı tez çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla yalnızlık seviyesine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Kim (2001), Koreli üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla yalnızlık seviyesine sahip olduklarını belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, Hancı (2017) aktif olarak voleybol, basketbol, hentbol, badminton, masa tenisi ve taekwando branşıyla uğraşan 303 kadın 297 erkek sporcunun katıldığı tez çalışmasında, cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır ($p>0,05$).

Tatlı, (2004) spor yapan ve spor yapmayan 55 erkek ve 55 kadın bireylerin üzerinde yaptığı tez çalışmasında, yalnızlık seviyelerinin cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir.

Çeçen, (2008) tarafından yapılan 243 kadın ve 278 erkek üniversite öğrencilerinin katıldığı başka bir çalışmada ise, cinsiyet faktörünün yalnızlık düzeyini üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit edilmiştir.

Duru, E. (2008) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Araştırma da yalnızlık açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, gruplar arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Russel vd., (1980), UCLA Yalnızlık ölçeğini güncellediği çalışmada cinsiyet değişkeninin yalnızlık seviyesinde bir etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Özçelik ve diğ. (2015) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulamamıştır.

Russel ve diğ. (1980) UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı çalışmada, erkekler ve kadınlar için ortalama yalnızlık puanları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmada kadınlar ve erkekler arasında yalnızlık düzeyleri üzerinde bir değişim olmadığını tespit etmişlerdir.

İlhan (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, cinsiyet faktörünün yalnızlık seviyesi üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Anderson (1982) yaptığı bir çalışmada cinsiyet faktörünün yalnızlık seviyesi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Araştırmamızdaki okçu katılımcıların yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi; güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun güven ve kontrol alt boyutlarında; 18-25 ile 26-32 yaş aralığındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sporda mental dayanıklılık düzeyi; bağlılık alt boyutunun

yaşa göre değişim göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 5). Sporda mental dayanıklılık güven alt boyutunda en yüksek skorun 18-25 yaş aralığındaki sporculara, bağlılık alt boyutunda en yüksek skorun 34-41 yaş aralığındaki sporculara ve kontrol alt boyutunda ise en yüksek skorun 26-33 yaş aralığındaki sporculara ait olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, Yardımcı vd., (2017) Amerikan futbolcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenleri ile ilişkisinde kontrol ve bağlılık alt boyutunda farklılıklar olduğu görülmüştür.

Pehlivan (2014)'ın yapmış olduğu çalışmada, sporda mental dayanıklılık envanterinin, güven ve bağlılık alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Sporcuların kontrol alt boyutu puanları arasında ise yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çalışmaya katılan 21-24 yaş grubundaki sporcuların yaşamlarındaki olayı kontrol edebilme kapasitesine sahip olma inancı 17-20 yaş grubundaki sporcuların inancından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Connaughton, Wadey, Hanton & Jones (2008) tarafından yapılan çalışmada, ileri yaşlardaki sporcuların kendisinden yaşça küçük sporculara oranla daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olduğunu raporlaştırmıştır.

Yardımcı vd., (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Amerikan futbolu sporcularının sporda mental dayanıklılık düzeyi yaş değişkenine göre incelendiğinde, sporda mental dayanıklılık puanlarının 24 ve üzerinde en yüksek, 21 – 23 yaş arası bireylerde ve 20 yaş altı bireylerde giderek düştüğünü tespit etmiştir.

Crust (2009), 18-51 yaş aralığındaki elit seviyede 55 erkek ve 57 kadın sporcu üzerinde yaptığı bir çalışmada mental dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır. Yıldız & Yılmaz (2017) mental dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaşı arttıkça mental dayanıklılığında arttığını belirtmiştir.

Güreşçiler ile yapılan bir çalışma da ise, 17-19, 20 ve üzeri yaş aralığında olan güreşçilerin yaşlarına göre mental dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Güvendi, Türksoy, Güçlü & Konter, 2018).

Araştırmamızdaki okçu katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durumun 18-25 ile 26-33 yaş aralığındaki ve 18-25 ile 42 ve üzeri yaş aralığındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Ayrıca 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların 26-33 yaş aralığı ile 42 ve üzeri yaş aralığındaki

katılımcılara göre daha az yalnızlık seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak, günümüzde yaşça daha genç bireylerin sosyal çevrelerinin hem arkadaşlık hem sosyal medya hem de aile ile birlikteliklerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, Yakut & Certel (2016) göre yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin arttığı ve yalnızlık puanlarının istatistiksel olarak 50-59 yaş aralığındaki katılımcıların daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Uzuner & Karagün (2014) rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık puanlarının ortalamaları yaş değişkenine göre incelediğinde, yaş gurupları arasındaki 20-29 yaş arası bireylerin yalnızlık puanlarının en yüksek seviyede olduğu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya benzer olan bir diğer çalışmada ise 21-30 yaşları arasındaki bireylerin yalnızlık seviyelerinin diğer yaş guruplarına oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Gün, 2006).

Kaplan (2011) tarafından yapılan araştırmada ise yaş değişkenine göre 20-25 yaş grubu katılımcıların 26-30 yaş grubundaki katılımcılara göre yaş düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Tümekaya vd., (2008) yaptığı bir çalışmada ise; bireylerin yaşları arttıkça yalnızlık seviyesinin de arttığını tespit etmişlerdir. Koçak (2008) yalnızlığın en yoğun olarak ergenlik döneminde görüldüğünü belirtmiştir.

Diğer bir çalışmada Kozaklı (2006) yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını sonucuna ulaşmıştır. Steptoe, Owen, Kunz & Brydon (2004) çalışan 47-59 yaşlarındaki erkek ve kadınlar üzerinde yaptığı araştırmalarında yalnızlığı yaş ile ilişkisiz olarak değerlendirmişlerdir.

Çalışmamızdaki okçuların antrenman yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarının antrenman yılına göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.

İlgili alanyazına baktığımızda, Miçoogullari, Gümüşdag, Ödek & Beyaz (2017) 15 yaş ve 11-15 yaşları arasındaki futbolcuların mental dayanıklılık düzeylerini incelediklerinde, antrenman yaşına bağlı olarak anlamlı fark bulamamışlardır.

Nazarudin, Fauzee, Jamalis, Geok & Din (2009) yaptığı bir çalışmada mental dayanıklılık ölçeğinin güven boyutunda 15 ve üzeri antrenman yaşı olan bireylerin mental dayanıklılık

seviyelerinin daha az antrenman yaşına sahip bireylerden daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Güvendi vd., (2018) spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutunda, 1-5 yıl arası güreş yapanların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. 5 yıl ve üzeri spor yılına sahip oyuncuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık ortalama puanlarının 6-10 yıldır bu sporu yapanlardan daha yüksek olduğunu da ortaya çıkarmışlardır.

Connaughton vd., (2008) yaptığı bir çalışmada antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldığını tespit etmiştir.

Yıldız & Yılmaz (2017) ise başka bir çalışmada spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin arttığını belirlemiştir.

Nicholls, Levy, Polman & Crust (2011) ise tecrübeli sporcuların seviyesinin bireysel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini yükselten önemli bir değişken olduğunu aktarmıştır.

Cesur (2019) dart sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, güven alt boyutunda 2-3 yıl antrenman yaşına sahip olan dartçılarının daha fazla mental dayanıklılık seviyesine sahip oldukları görülmüştür.

Okçularda yapılan araştırmamızın sonucuna göre daha az tecrübeye sahip sporcuların tecrübeli sporculara göre her türlü zorluğa rağmen sınırlarını zorlayarak mücadeleye devam ettikleri ve kararlılıklarını korudukları söylenebilir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların antrenman yaşlarına göre yalnızlık düzeyinde bir değişim göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, çalışmamızın bu sonucu ile benzer sonuçları olan çalışmalardan yanı sıra farklı sonuçlardan oluşan çalışmalarda bulunmaktadır. Yazıcılar (2004) yaptığı bir çalışmada; sporcularının spora başlama yaşına göre yalnızlık düzeyinin anlamlı bir farklılık taşımadığı tespit etmiştir.

Yıldırım (2010) 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini incelediği bir çalışmada sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak değişmediğini tespit etmiştir.

Gür, Kızar & Gacar (2012) görme engelli sporcularının üzerinde yaptığı bir çalışmada uzun yıllar spor yapan bireylerin daha az spor yılı deneyimine sahip katılımcılara oranla daha az yalnızlık seviyesine sahip olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmadaki okçu katılımcıların yay kullanımına göre sporda mental dayanıklılık düzeyi; bağıllık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$). Yay kullanımı değişkeninin sıra ortalamaları dikkate alındığında, makaralı yay kullanan katılımcıların klasik yay kullanan katılımcılara göre daha yüksek değere sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Mental dayanıklılık düzeyi; güven ve kontrol alt boyutlarının yay tercihlerine bağıllık olarak değişim göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, okçuluk sporu yapan sporcuların mental dayanıklılık seviyelerini belirlemek için herhangi bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple okçuların yay tercihlerinin mental dayanıklılık düzeyine olan sonucumuz alanyazına katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların yay tercihlerine göre yalnızlık düzeylerinde bakıldığında klasik yay kullanan katılımcılar ile makaralı yay kullanan katılımcıların arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Makaralı yay kullanan sporcuların klasik yay kullanan sporculara oranla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç araştırmamızda beklenmedik bir sonuç olmuştur. Bu durum; sporcuların arkadaş gruplarını seçerken, ortak özellikler taşıyan kişilere yönelme eğilimlerinden dolayı ülkemizde makaralı yay kullanan sporcuların sayı olarak fazla olmaması sebebiyle açıklanabilir.

Sporcuların millilik durumuna göre mental dayanıklılık düzeyinin kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$). Bunun sebebi olarak uluslararası yarışmalara katılmış sporcuların bu yarışmalarda daha soğukkanlı ve kontrollü olmaları adına çevresel ve psikolojik deneyimlerin kazandırdığı deneyimler olduğu söylenebilir. Sporcuların uluslararası şampiyonaya katılma durumuna göre sporda mental dayanıklılık düzeyinin güven ve bağıllık alt boyutları incelendiğinde ise anlamlı bir değişim göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların millilik durumlarına göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Alanyazına baktığımızda sporcuların yalnızlık seviyesini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, millilik durumu pek araştırma konularına dâhil olmamıştır. Yazıcılar, (2004) tarafından yapılan çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, milli sporcular ile yalnızlık seviyesi arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir

Okçuların SMDD ile yalnızlık seviyelerinin incelendiği korelasyon tablosunu incelediğimizde, sporda mental dayanıklılık düzeyi, güven alt boyutu ile yalnızlık düzeyi

arasında orta düzeyde negatif yönlü, kontrol alt boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına baktığımızda sporcuların sporda mental dayanıklılık ile yalnızlık seviyelerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece bir çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan bu çalışmada mental dayanıklılık seviyesi ile yalnızlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya dayanarak, bağlılık alt boyutunda ki negatif yönlü ilişki ile bu çalışmada ki negatif yönlü ilişki paralellik göstermektedir yorumunu yapabiliriz. Dolayısı ile spor yapan bireylerde SMDD arttıkça yalnızlık seviyelerinin azaldığı, ve ya yalnızlık seviyeleri arttıkça SMDD'nin azaldığını söylemek mümkündür.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Alanyazın daki çalışmalarla araştırmamızın benzerlik gösterme durumunu incelediğimizde, sporda mental dayanıklılık seviyesi erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir denilebilir. Bunun sebebi olarak ise kadınların erkeklere göre daha hassas bir yapıya sahip olması ve erkeklerin baskı altında veya stresli zamanlarda daha rahat ve kontrollü bir tavır sergilemeleri şeklinde açıklanabilir.
2. Katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık seviyelerine bakıldığında 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların güven alt boyutunda, 26-32 yaş grubundaki katılımcıların ise kontrol alt boyutunda en yüksek seviyelere sahip olduklarını görülmektedir. Bunun sebebi; daha genç bireylerin okçuluk sporu gibi yıl içerisinde müsabaka sayısı çok fazla olan ve her gün antrenman yapılması gereken spor branşlarında, yaşamlarında ki sorumluluk sayılarının artması sebebiyle daha pasif olarak spor hayatına devam eden olgun bireylere göre daha girişken ve aktif olmaları ayrıca da bir sene içerisinde çok sık müsabakalara katılma imkanı bulmaları şeklinde açıklanabilir.
3. Katılımcıların yalnızlık seviyelerinin yaş değişkenşne göre incelediğimizde katılımcıların yaşları arttıkça yalnızlık seviyelerinin arttığını öne sürdük. Bunun sebebi olarak, günümüzde yaşça daha genç bireylerin sosyal çevrelerinin hem arkadaşlık hem sosyal medya hem de aile ile birlikteliklerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünmekteyiz.
4. Çalışmamızda katılımcıların antrenman yaşlarının yalnızlık seviyeleri üzerine bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bunun sebebi olarak ise uzun yıllar antrenman yapan bireylerle daha az antrenman yılına sahip bireylerin yalnızlık duygusu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Alan yazına bakıldığında çok az sayıda çalışma olmasına rağmen bizim sonucumuzla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır.
5. Çalışmamızda katılımcıların kullandıkları yay kategorisine göre yalnızlık seviyelerinde bakıldığında makaralı yay kullanan sporcuların klasik yay kullanan sporculara oranla daha fazla yalnızlık seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Bunun sebebi sporcuların

arkadaş gruplarını seçerken ortak özellikler taşıyan kişilere yönelme eğilimlerinin olması ve ülkemizde de makaralı yay kullanan sporcuların sayılarının daha az olması sebebiyle açıklanabilir.

6. Sporcuların millilik durumuna göre mental dayanıklılık seviyelerini incelediğimizde kontrol alt boyutunda milli sporcuların milli olmayan sporculara oranla daha fazla mental dayanıklılık seviyesine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bunun sebebi olarak ise uluslar arası yarışmalara katılmış sporcuların müsabaka ve antrenman deneyimlerinin daha fazla olması ve bu tarz yarışmalarda ki rekabet ortamının daha fazla stress yüklü olması sebebiyle milli sporcuların soğukkanlı ve kontrollü olmaları adına daha fazla deneyim sahip olmaları şeklinde açıklanabilir.
7. Sporcuların millilik durumuna göre yalnızlık seviyelerinde baktığımızda milli olan ve milli olmayan sporcular arasında bir farklılık görülmemiştir. Dolayısı ile uluslararası yarışmalara katılmış ve böyle bir deneyimi olmayan sporcuların yalnızlık duygusu taşımalarında herhangi bir etkisi olmadığını söylemek mümkün olabilir.
8. Katılımcıların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise bağlılık alt boyutu ile yalnızlık seviyesi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sporda mental dayanıklılık seviyesi arttıkça yalnızlık seviyesi azalır veya yalnızlık seviyesi arttıkça mental dayanıklılık seviyesi azalır şeklinde söylemek mümkündür. Buna sebep olarak ise mental olarak daha güçlü sporcuların iç yaşantılarında, performanslarını etkileyebilecek negatif duygulara yer vermemeleri ve öz inançlarına daha bağlı olduklarını söylenebilir.

Okçuluk branşı ile ilgili yapılmış olan çalışmanın sonucunda aşağıdaki öneriler verilebilir;

Son yıllarda sporda performans seviyesini artırabilmek amacıyla yapılmış ve belkide hala üstünde çalışılan sayısız çalışmalar bulunmaktadır. Sporda mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyesinin arasında ilişki bulduğumuz bu çalışmaya benzer çalışmalar yapılırken, çalışmadaki demografik özelliklerin artırılması veya daha farklı spor branşlarında uygulanması, alan yazında bu konu ile ilgili daha genel bir yargıya varılmasını sağlayabilir.

Yaptığımız bu çalışma da sadece bir branş üzerinden ilerlesekte aslında bütün branşlar için Şüphesiz sporcuların performanslarının üst seviyeye çıkarılmasına katkı sağlayacaktır.

- Hem sporcuların hem de antrenörlerin, psişik anlamda performansı ciddi boyutta etkileyen mental dayanıklılık ve yalnızlık konularına daha fazla önem ve dikkat vermeleri,

- Antrenörlerin sporculara doğru bir rehber hizmetini sunabilmeleri için uzmanlardan yardım almaları,
- Performansın üst seviyeye çıkarılabilmesi ve bu performansın uzun süre korunabilmesi için sporcuların fiziksel olarak yaptıkları antrenmanlar dışında, mental olarak da antrenman yapmaları;
- Spor psikolojisinin son yıllarda önem kazandırdığı mental dayanıklılık konusu hakkında antrenörlerin ve sporcuların daha bilinçli olmaları ve bu konu hakkında çalışmalar yapmaları gibi öneriler, sporcuların motivasyon, öz güven, başarıyı bekleme, kendine inanma ve daha sayılabilecek bir çok psikolojik durumda, sporcuların performanslarının üst seviyede istikrarlı bir şekilde korunmaları veya iyi bir performans yakalamaları açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Afyon, Y.A. & Tunç, A. (1997). *Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*. Konya: Damla Ofset Matbaacılık.
- Andersson, L. (1982). Interdisciplinary Study of Loneliness- with Evaluation of Social Contacts as a Means towards Improving Competence in Old Age. *Acta Sociologica*, 25(1), 75–80.
- Atabeyoğlu, C. (1988). *Okçuluk Tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Bir, A., Kaçar, M. & Acar, Ş. (2006). Türk Menzil Okçuluğu, Yay ve Okları. *Osmanlı Bilim Araştırmaları*, 8(1) , 39-67
- Bulut, A. (2001). Rasih'in Okçulukla İlgili bir Manzumesi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 17, 95-104
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cesur, Ş. Ö. (2019). Examination of mental toughness levels of dart players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox, R.H. (2012). *Psychological skills training. Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. (s. 297). New York: McGraw-Hill
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.

- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetinözoğlu, S (1999). Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları*, No:3, s. 258, 259.
- Daniel, F.G., Gordon, S. & James A.D. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), March, 54-72.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, Kasım, 7(23), 14-18.
- Demirhan, G (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Eğitim İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 14(2):92-103.
- Derry, H. (2012). *Loneliness, Attentional Processing of Social Cues, and Effortful Control*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Ekici, G. & Hevedanlı, M. (2010) Lise öğrencilerinin biyoloji dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Fen Eğitim Dergisi*, 7(4): 97-109.
- Eygü, H. (2009). *Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Psikolojik Durumları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.

- Göral, M. (2008). The Evaluation of Archery in Ottomon Empire. *Pakistan Journal of Social Siciences*, 5(4):352-359
- 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.
- Gülşen, D. (2008). *Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Ankara.
- Gün, F. (2006). *Kent kültüründe Yalnızlık Duygusu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sosyal Antropoloji Anabilim Dalı. Ankara
- Gür, E., Kızar, O., & Gacar, A. (2012). Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *In 12th International Sport Science Congress Abstract Book*. Denizli, Türkiye.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde Spor Kültürü*, Ankara: A.K.D ve T.Y.K Yayınları, s.18
- Güven, Ö. (2011) Türk Kültüründe Spor ve Sporculuk, *Samsun Sempozyumu*, 13-16 Ekim, Samsun, 3.Cilt: 62-68
- Güvendi, B. Türksoy, A. Güçlü, M. & Konter, E. (2018) Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal Of Sport, Exercise & Training Sciences-Ijsets*, 4(2), 70-78.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Işın, P. (2009). Türk Okçuluk Araştırmaları. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1:233-241.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 23-77.
- Johnson, T. (2015). *Archery Fundamentals*. US, Champaign: Human Kinetics, 2nd Edition.

- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlıda Spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, s.361-375.
- Kaplan, M.S. (2011). * ğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki  rg tsel Güven Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açışından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s. 13.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem  zme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.s37
- Kazım, N.A.S., & Temel, V. (2018). Mental Toughness on athletes: The Interaction of The Sports Type, Gender and Age. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(2), 305-311.
- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among Korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526.
- 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
- Kolayış, İ.E. & Mimarog lu, E. (2008). Ok ulok Milli Takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma s resinin atış puanı üzerindeki etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-18.
- Konter, E. (1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Ankara: Bağırgan Yayınevi, s. 16, 41.
- Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37.

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lambert, L., Passmore, H. & Holder, M.D. (2015). Foundational Framework of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations. *Canadian Psychology*, 56, 311-321. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000033>
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene
- Loehr, J.E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research and Practise. *Journal of Consultancy Psychology*, 54, 173-185. <http://dx.doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.
- Michela, J.L., Peplau, L.A. & Weeks, D.G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Miçoogullari, B.O., Gümüşdag, H., Ödek, U. & Beyaz, Ö. (2017). Comparative Study of Sport Mental Toughness between Soccer Officials. *Universal Journal of Educational Research*, 5(11), 1970-1976.
- Nazarudin, B.H.N.M., Fauzee, O.S.M., Jamalis, M., Geok, K.S., & Din, A. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfaction among Malaysian University Basketball team. *Research Journal of International Studies*, 9, 4-11.
- Nicholls, A.R., Polman, R., Levy, A. & Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Polman, R.C. & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.

- Norris, E.K. (1999). *Epistemologies of champions: A discursive analysis of champions' retrospective attributions; looking back and looking within*. Michigan: Michigan University, Microfilms International
- Ökmen, A.S., Erdemir, İ. & Tekin, H.A. (2009). Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 12(21).
- Öngel, B. (2001). Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk Okçuluğu. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 189-215.
- Özçelik, İ.Y., İmamoğlu, O., Çekin, R. & Başpınar, S.G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 12-18.
- Paula, K., Zengin, S. & Kizilgeçit, M. (2011). Yalnızlık hissi: teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*, 11(3).
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Peplau, A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. L.A. Peplau and D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. New York, 206-223.
- Qualter, P. (2003). Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help? *Pastoral Care In Education*, June, 21 (2), 10-18.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23 (1), 24-40.
- Rokach, A. (2007). Loneliness and intimate partner violence: Antecedents of alienation of abused women. *Social work in health care*, 45(1), 19-31.
- Russell, D, Peplau, H. & Ferguson, M.L. (1978). Developing A Measure Of Loneliness. *Journal Of Personality Assesment*, (42), 290-294

- Russell, D. Peplau, L. A. ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, (39), 472–480.
- Sadler, W. (1978). Dimensions in the Problem of Loneliness: a Phenomenological Approach in Social Psychology. *Journal of Phenomenological Psycholog.* 9 (1), 157187.
- Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, (2014). *Okçulukta Spor Yaralanmaları*, Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Saylan, A. (1997). *Varoluşsal Bir Soru(n) Olarak Yalnızlık*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Sheard, M., Golby, J. & Werch, A.V. (2009). Progress Toward Construct Validation of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 186-193.
- Steptoe, A., Owen, N., Kunz, E.S. & Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrino*, 29(5), 593- 611.
- Şimşek, D., Cerrah, A. & Ertan, H. (2013). Olimpik, Makaralı Ve Geleneksel Türk Okçuluğu Denge Yeteneklerinin Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, 93-99
- Şişman, M. & Turan, S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık Düzeyleri. *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 117-128. http://sbd.ogu.edu.tr/makaleler/5_1_Makale_8.pdf / 16.01.2014
- Tatlı, İ. (2004). *Niğde İlinde Ortaöğretimde Okuyan Lisanslı Sporcular ile Spor Yapmayanların Atılganlık, Yalnızlık, Depresyon ve Akademik Başarıları*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- TDK. (2005). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu
- Tunç, A. (2000). *Osmanlı Devletinde Spor Okçuluk*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi.

- Tümkaya, S., Aybek, B. & elik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Ulusoy, S. (2008). *Bedensel Engelli Okularda Fiziksel Performansın Değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Uzuner, M.E. & Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 107-120.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Williams, E.G. (1983). Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18(69), 51.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Yakut, S. & Certel, H. (2016). ğretmenlerde Yalnızlık Düzeyinin eşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 69-94.
- Yarayan, E., Yıldız, A.B. & Gülşen, D. B.A., (2018). Elit Düzeyde Bireysel Ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin eşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, 11(57), Haziran.
- Yardımcı, A. , Sadık, R. & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yavuz, K. & Canatar, M. (2010). *Mustafa Kn Bey, Telhs- Resilt- Rumt* (Okçuluk Kitabı), İstanbul: İstanbul Fetih Cemiyeti, s.600
- Yazıcılar, İ. (2004) *Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması*. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Yıldırım, Y. (2010). Çokluk F., Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3).
- Yıldız, A.B. & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 15-18 Kasım, Antalya.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak sizin için uygun olanın yanına (X) işareti koyunuz. Araştırmaya katkılarınız ve içten cevaplarınız için teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

3. Ne kadar zamandır bu branşa devam etmektesiniz (antrenman yaşıınız)?

1 – 4 yıl () 5-8 yıl () 9-12 yıl () 13 yıl ve üzeri ()

4. Hangi yay kategorisinde yarışıyorsunuz?

Klasik () Makaralı ()

5. Milli takımda hiç yer aldınız mı?

Evet () Hayır ()

EK 2. Mental Dayanıklılık Ölçeği

		Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	A	B	C	D
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	A	B	C	D
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	A	B	C	D
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	A	B	C	D
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	A	B	C	D
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım	A	B	C	D
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	A	B	C	D
8	Zor şartlar altında pes ederim.	A	B	C	D
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	A	B	C	D
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	A	B	C	D
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	A	B	C	D
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	A	B	C	D
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.	A	B	C	D

EK 3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bazen Uygun	Sık Sık Uygun
1	Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi yalnız hissetmiyorum.	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevredekilerce paylaşılmıyor	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten tanımıyor.	1	2	3	4
114	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var fakat benimle değil.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20	Derdimi söyleyebileceğim insanlar var.	1	2	3	4



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..