



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Tezi

**ADÖLESAN DÖNEM SPORCULARDA ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE DUYGUSAL ZEKÂ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ali Yılmaz ÜLGEN
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Engin EFEK

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ADÖLESAN DÖNEM SPORCULARDA ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE DUYGUSAL ZEKÂ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ali Yılmaz ÜLGEN
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Engin EFEK

Burdur, 2024



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 12.11.2024 tarih ve E-79673485-302.14.05-455475 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 21/11/2024 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Ali Yılmaz ÜLGEN'İN "Adölesan dönem sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI)

: Doç. Dr. Engin EFEK

ÜYE

: Doç. Dr. Mehmet Haşim AKGÜL

ÜYE

: Doç. Dr. Yavuz ÖNTÜRK

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

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 taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[X] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ali Yılmaz ÜLGEN

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime başladığım ilk günden bugüne kadar her konuda destek ve yardımlarını gördüğüm danışmanım Doç. Dr. Engin EFEK' e, çalışmalarımı titizlikle inceleyerek olumlu katkılarda bulunan arkadaşım Doç. Dr. Osman EROL' a, beni sürekli destekleyerek yüreklendiren arkadaşım Dursun AYKUL'a ve çalışmaya katılan tüm sporculara teşekkürlerimi sunarım. Her türlü fedakârlığı göstererek bugünlere gelmemi sağlayan canım annem ve babama; son olarak hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan ve bana sürekli ilham kaynağı olan sevgili hayat arkadaşım Semra ÜLGEN' e ve kızım İlkim Ada ÜLGEN' e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

**Adölesan Dönem Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Duygusal
Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
(Yüksek Lisans Tezi)**

Ali Yılmaz ÜLGEN

ÖZ

Bu araştırmanın amacı adölesan dönem sporcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Araştırmanın evrenini Bursa ili Osmangazi ilçesinde bulunan ortaöğretim öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise bu öğrenciler arasındaki çalışmaya katılmak isteyen 328 gönüllü lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için “*Demografik Bilgi Formu*”, zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için “*Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)*” ve duygusal zekâ düzeylerini belirlemek için ise “*Duygusal Zekâ Ölçeği*” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi, Kruskal Wallis Testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak, spor branşı, yaş, sınıf ve spor yaşı değişkenleri ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Spor yaşı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, spor yaşı düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Benzer şekilde, lisans türü düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuş, ancak lisans türü düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgulardan hareketle, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği ve cinsiyetin bu ilişkiyi etkileyen bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır ancak, spor branşı, yaş, sınıf, spor yaşı ve lisans türü gibi diğer değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkileri sınırlıdır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan Dönem, Duygusal Zekâ, Spor Psikolojisi, Zihinsel Dayanıklılık.

Sayfa Adedi: 93

Danışman: Doç. Dr. Engin EFEK

The Examination Of The Relationship Between Mental Resilience Levels And Emotional Intelligence Levels in Adolescent Athletes

(Master's Thesis)

Ali Yılmaz ÜLGEN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between mental resilience and emotional intelligence in adolescent athletes. The survey model, one of the quantitative research methods, has been selected for the research model. The population of the study consists of secondary school students in the Osmangazi district of Bursa, while the sample group consists of 328 voluntary licensed athletes who wanted to participate in the study. In the research, the "Demographic Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the participants, the "Mental Resilience Scale (MRS)" to determine their mental resilience levels, and the "Emotional Intelligence Scale" to determine their emotional intelligence levels. Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 17.0 software was used for the analysis of the obtained data. As a result of the normality tests (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk), since the data did not show a normal distribution, the Spearman Rank Correlation Test, Mann Whitney-U Test, Kruskal Wallis Test, and Bonferroni Test from Post Hoc tests were applied. In the analysis of the data, frequency, percentage, minimum, maximum, mean, and standard deviation values were also used. The significance level was determined as $p < 0.05$. The findings of the study showed a significant and positive relationship between the participants' mental resilience levels and emotional intelligence levels. A significant relationship was found between the gender variable and mental resilience and emotional intelligence levels. However, no significant relationship was found between sports branch, age, grade, and sports age variables with mental resilience and emotional intelligence levels. While there was a statistically significant difference between the level of sports age and the level of mental resilience, no significant relationship was observed between the level of sports age and the level of emotional intelligence. Similarly, a significant difference was found between the level of license type and the level of mental resilience, but no significant relationship was detected between the level of license type and the level of emotional intelligence. Based on these findings, it was concluded that emotional intelligence positively affects mental resilience and that gender is a factor influencing this relationship, but the effects of other variables such as sports branch, age, grade, sports age, and license type on these relationships are limited.

Keywords: Adolescence, Emotional Intelligence, Mental Resilience, Sports Psychology

Page Number: 93

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Engin EFEK

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
KISALTMALAR	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt Problemler.	6
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Psikoloji ve Spor Psikolojisi Kavramları	8
2.1.1.1. Psikolojinin Tarihsel Süreci.....	8
2.1.1.2. Psikoloji Kavramı.	9
2.1.1.3. Spor Psikolojisinin Tarihsel Süreci.....	9
2.1.1.4. Spor Psikolojisi Kavramı.	10
2.1.2. Adölesan Dönem.	12
2.1.2.1. Adölesan Dönemin Özellikleri ve Evreleri.....	13
2.1.2.2. Adölesan Döneminde Görülen Fizyolojik Değişiklikler.	13
2.1.2.3. Adölesan dönemde Gözlemlenen Duygusal, Zihinsel ve Ruhsal Değişiklikler.....	14
2.1.3. Zihinsel Dayanıklılık.	14
2.1.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı.	14

2.1.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.	15
2.1.3.3. Zihinsel Dayanıklılığın Modelleri.....	17
2.1.3.4. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi.	18
2.1.3.5. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler.	20
2.1.3.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	21
2.1.4. Duygusal Zekâ.....	23
2.1.4.1 Duygu ve Zekâ Tanımı.	23
2.1.4.2. Duygunun Belirgin Özellikleri.	27
2.1.4.3. Sporda Duygu Kavramı.	28
2.1.4.4. Duygusal Zekâ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımı.	28
2.1.4.5. Duygusal Zekânın Önemi.	31
2.1.4.6. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi.	33
2.1.4.7 Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi.	33
2.1.4.8. Zihinsel dayanıklılık - Duygusal Zekâ İlişkisi.....	34
BÖLÜM III	36
YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Çalışma Grubu	36
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ).....	38
3.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ).	38
3.4. Verilerin Analizi	39
BÖLÜM IV	40
BULGULAR.....	40
BÖLÜM V	45
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
5.1. Sonuç ve Tartışma	45
5.2. Öneriler	54
5.2.1 Araştırmaya ve Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	75
EK-1	76

ÖZGEÇMİŞ	79
----------------	----



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar.....	32
Tablo 2. Katılımcıların Çeşitli Demografik Özellikleri	37
Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait İstatistikler.....	42
Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testi.....	43
Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi).....	43
Tablo 6. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması.....	43
Tablo 7. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması.....	44
Tablo 8. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması.....	44
Tablo 9. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması.....	45
Tablo 10. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması.....	46
Tablo 11. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Lisans Türü Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması.....	46

KISALTMALAR

AKT	: Aktaran
ARK	: Arkadaşları
BESYO	: Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu
DZ	: Duygusal Zekâ leđi.
MAK	: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
R	: Korelasyon Katsayısı
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
TYL	: Tezsiz Yüksek Lisans
TYLP	: Tezsiz Yüksek Lisans Programı
X	: Ortalama Değer
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık leđi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan, bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel boyutlarıyla birbirinden ayrılamayan bir varlıktır. Spor performansı, bu temel unsurların birlikte değerlendirilmesi, bu doğrultuda yapılan çalışmaların uyumlu bir şekilde planlanması ve uygulanmasıyla arzu edilen seviyeye taşınabilir (Erdoğan & Kocaekşi, 2015). Bu bağlamda, müsabakaların sonuçları, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda sporcuların müsabaka sırasında sergiledikleri performansın da belirleyicisi olabilir. Rakipler arasında fiziksel olarak denk düşen durumlarda ise genellikle müsabakayı kazanan taraf, zihinsel yetenekleri daha üst seviyede olan sporcular olmaktadır (Weinberg & Gould, 2015). Bu durum, fizyolojik yeterlilik ve teknik becerilerde denklik olduğunda, psikolojik faktörlerin fark yaratan unsur olduğunu göstermektedir.

Son dönemlerde, sporcular üzerindeki psikolojik etkileri inceleyen çalışmalar arasında öne çıkan konulardan biri zihinsel dayanıklılıktır (Erdoğan, 2016; Güvendi, Türksoy, Güçlü, & Konter, 2018; Yarayan, Yıldız, & Gülşen, 2018). Genel olarak Zihinsel dayanıklılık, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkma kabiliyeti şeklinde özetlenebilir (Goldstein & Brooks 2005). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarılarını maksimize etme yolunda en önemli psikolojik unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Erdoğan, 2016). Uzun dönemli maç sezonları ve yoğun müsabaka programları, sık antrenman ve kamp süreçleri, sakatlıklar, başarısızlık deneyimleri, stres gibi faktörlere bağlı olarak sporcular, psikolojik ve fizyolojik açıdan çeşitli zorluklarla karşılaşabilir ve performanslarında dalgalanmalar gözlenebilir. Bu durumlarda, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını en üst düzeyde tutmaları ve performanslarını etkileyebilecek iniş çıkışları dengelemeleri önemlidir. Bu hedefe ulaşmak için, spor ortamlarında psikolojik destek talebi artmaktadır.

Nicholls ve ekibinin, (2009) yaptığı bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların karşılaştıkları sorunlardan kaçınma ve uzaklaşma stratejileri kullandıkları, ancak zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların ise sorunları çözme ve başa çıkma stratejileriyle hareket ettikleri belirlenmiştir. Üst düzey fiziksel performans veya güçlü atletik özelliklerin yerine geçemese de, teknik ve taktiksel olarak eşit durumda olan sporcular arasında zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olanlar genellikle daha başarılı olabilirler (Loehr, 1995). Bu sebeple, zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye odaklanan sporcular veya takımlar, başarıya daha yakın olma eğilimindedirler (Norris, 1999). Fiziksel yetenekleri yeterli olan sporcular, zihinsel dayanıklılıklarını geliştirerek üst düzey sporcular haline gelebilirler (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, kendilerini motive edebilme, artan zorluklara direnme, baskı altında konsantrasyonlarını koruma ve başarısızlık sonrası inançlarını kaybetmeme gibi özelliklere sahiptirler. Ayrıca, rekabetçi ruhlarıyla bilinen, kararlılık gösteren ve yarışma sırasında duygusal zorluklarla başa çıkabilen sporcular, genellikle başarılı olma eğilimindedirler (Crust & Clough, 2011). Ayrıca, sportif başarı için zihinsel dayanıklılığın tek başına yeterli olmadığı, yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi sportif performansı etkileyen duygusal zekâ kavramının da önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. İnsanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olması nedeniyle duyguları tamamen yok sayması mümkün değildir. Ancak, duyguların tamamen etkisi altında kalmak da doğru bir yaklaşım değildir. Önemli olan, duyguları doğru yerde, doğru zaman ve uygun koşullar altında etkili bir şekilde kullanabilmektir. Bu yüzden, duygusal zekâ sporcuların başarılarını arttırıcı bir kavram olarak kabul edilmektedir.

Duygusal zekâ genel olarak, bireyin duygusal deneyimlerini tanıma, yönetme ve bu deneyimleri sosyal ilişkilerde etkili bir şekilde kullanma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, duygusal zekâ; duyguların düzenlenmesi, ifade edilmesi ve duygusal zorluklarla başa çıkma süreçlerinde kullanılması gibi durumları kapsar (Yaşlıoğlu, Pekdermir & Toplu, 2013). Sporcularda duygusal zekâ; sporcu tarafından duyguların kontrol altında tutulması (rakibe, hakeme, taraftara, yöneticilere, takım arkadaşlarına vb. etkenlere karşı), kontrol edilen duyguların düzenlenerek olumlu şekilde kullanılabilmesi ve kendini motive etme yeteneği olarak ifade edilebilir (Adiloğulları, 2011). Duygusal zekâsı gelişmiş birey, bir şeyi başarabileceğine olan inancıyla birlikte öz denetim yeteneği sayesinde endişe, kaygı gibi olumsuz

duygularını en aza indirgeyerek yüksek kaliteli bir yaşam sürdürebilir (Dutoğlu & Tuncel, 2008). Son yıllarda yapılan araştırmaların sonuçları, başarıya ulaşmak için sadece bilişsel zekânın (IQ) yeterli olmadığını, duygusal becerilerin bunu tamamlayıcı nitelikte olduğunu göstermektedir. Goleman (1995), duygusal zekânın eksikliğinde bireyin sağlık durumundan aile yaşantısına, mesleki başarısından toplumsal ilişkilere kadar birçok alanda zorluklarla karşılaşacağına değinerek duygusal zekânın bilişsel zekâdan daha önemli olmasının sebebini vurgulamıştır. Tüm bu bağlamda, duygusal zekâ kavramı sadece psikoloji alanında değil, işletme, sosyoloji, ekonomi gibi çeşitli disiplinlerin de ilgisini çekmeyi başarmıştır (Doğan & Şahin, 2007). Bu disiplinlerden biri de spor psikolojisidir. Spor alanında duyguların önemli bir rol oynadığı genellikle bilinirken (D'urso, Petrosso & Robazza, 2002), bu rolün sportif performans üzerindeki mutlak etkisi henüz yeterince araştırılmamıştır (Stough, Clements, Wallish & Downey, 2009).

Altıntaş ve Akalan (2008), sporda performansı "sporunun faaliyet sırasında sergilediği biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik potansiyelin tamamı" olarak tanımlamıştır. Bu tanımda belirtilen psikolojik durumların içinde duygusal ve zihinsel faktörlerin de sportif performansın bir parçası olduğunu söylemek mümkündür. Müsabaka sırasında sporcu performansı, buzdağının görünen kısmına benzetilebilir. Ancak, performans kavramı aslında göze çarptığı kadar basit değil, daha karmaşık ve derin bir yapıyı içerir. Teknik-taktik beceriler ve fiziksel özellikler, sporcu performansının görünen yüzeyini oluştururken, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ise su altında kalan görünmeyen kısmını temsil eder. Sporcuları etkileyen birçok kaygı unsuruna kolayca başa çıkılamazken, bu kaygı unsurları sporcuların istedikleri performansı sergilemelerini zorlaştırır.

Günümüzde, teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesiyle birlikte toplum ve birey yapısı köklü dönüşümler geçirmekte, bilgiye erişim ve iletişim imkânları genişlemektedir. Toplumsal dönüşümlerin hız kazandığı günümüzde, bu değişimlerin etkileri eğitim kurumları üzerinde de derinlemesine hissedilmektedir. Günümüz okullarının temel amacı, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra sosyal, duygusal ve bireysel gelişimlerini destekleyerek, topluma faydalı bireyler yetiştirmektir. Bu hedef doğrultusunda, okullar öğrencilerin çok yönlü gelişimini sağlayan kapsamlı programlar uygulamalıdır (Greenberg vd., 2003). Eğitim kurumlarının etkinliği,

öğrenme-öğretme süreçlerinin tüm öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate alarak, çok yönlü ve kapsayıcı bir yaklaşımla tasarlanmasıyla doğrudan ilişkilidir (Ravitch, 2000). Okul öncesinden başlayan ortaöğretimin sonuna kadar devam eden bu süreçte, eğitim kurumları sadece öğrencilerin temel akademik yeteneklerini geliştirmekle kalmamalı, aynı zamanda onların iyi birer birey ve vatandaş olmalarını da desteklemelidir (Elias, 1997; Jackson & Davis, 2000; Learning First Alliance, 2001; Osher, Dwyer, & Jackson, 2002).

Okullar bilindiği gibi çeşitli yaş dönemlerine göre seviyelendirilir, içeriği ve eğitim yöntemleri okullarda eğitim gören bireylerin yaş ve gelişim özelliklerine göre belirlenir. Yaş grubunun gelişimsel süreci üzerine yapılan birçok araştırmaya ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2022) tanımına göre 10-19 yaş arasındaki yaşam evresi adölesan dönem olarak tanımlanır. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM, 2022) ise adölesan dönemini 12-18 yaş olarak belirtirken; kızlarda bu dönemi 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaş aralığında başlangıç kabul etmektedir. Bu dönem, büyüme ve gelişmenin hızlı bir şekilde gerçekleştiği, bilişsel ve psikososyal gelişimin yanı sıra cinsel olgunlaşmanın da yaşandığı, bireyin bağımsızlığını kazandığı ve sosyal üretkenlik sergilediği bir süreç olarak kabul edilir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeylerinin araştırıldığı ve zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekânın farklı değişkenlerle karşılaştırıldığı çalışmalara rastlanılmıştır. Taşkın (2022)'ın taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışma, 206 gönüllü taekwondo sporcusu ile yapılmış ve sonucunda da zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki bulunduğu ve duygusal zekâ becerilerindeki artışın zihinsel dayanıklılık seviyesinde de artışa neden olabileceği görülmüştür. Bir başka çalışmada ise Orhan (2018) bireysel sporcular ile takım sporcuları arasındaki zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmanın sonunda “bireysel ve takım sporcularında duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, duygusal zekâ, sporcuların zihinsel dayanıklılığında %27 oranında bir varyansı açıklayarak, bu özelliğin önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır” sonucuna varıldığı görülmüştür.

Rostami ve Mohammedi (2015)'nin yaptığı çalışmada duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin daha doğru incelenmesinde farklı kültür ve popülasyonlardan daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Cowden (2016)'in yaptığı ve duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, elde edilen bulguların yalnızca ortaokuldaki erkek öğrencilerden toplanmış olduğu, gelecekte yapılacak çalışmalara bu tip karşılaştırmalarda kadın cinsiyete sahip öğrencilerin de dâhil edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Dana ve ark. (2023)'nin çalışmasında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenirken farklı bölgelerden, farklı cinsiyet ve amatör sporcular gibi farklı değişkenlerden faydalanılarak karşılaştırmaların yapılması gerekliliğinden bahsedilmiştir. Benzer şekilde; spor deneyiminin, cinsiyetin ve spor branşının zihinsel dayanıklılığa etkisi konusunda literatürde tutarsız araştırma bulguları mevcuttur (Khan ve ark., 2016; Kimhi ve ark., 2013; Kumar ve ark., 2016; Nicholls ve ark., 2016; Reddy ve Berhanu, 2016). Ayrıca yine önceki araştırmalarda zihinsel dayanıklılık üzerinde spor branşı, cinsiyet, spor yaşı ve rekabet düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmiş ve bulguların daha tutarlı hale gelmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Bicalho ve ark., 2020; Codonhato ve ark., 2018; Garcia Secades ve ark., 2016).

Bu bağlamda literatürdeki araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ilişkinin bireysel ve takım sporları arasındaki karşılaştırılması, spor branşı, cinsiyet, spor yaşı gibi değişkenlerle karşılaştırmaların yapıldığı çalışmaların olduğu görülmüş olup Adolesan dönem sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların Türkçe literatürde yerinin az sayıda olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, literatürdeki bu boşluk göz önüne alındığında bu konunun araştırılmasına ihtiyaç duyulduğu kanısı oluşmuştur.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problemini “Adölesan dönem sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Adölesan dönem sporcuların zihinsel dayanıklılıkları düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Adölesan dönem sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Adölesan dönem sporcuların spor branşı değişkenine ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Adölesan dönem sporcuların yaş değişkenine ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Adölesan dönem sporcuların sınıf değişkenine ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Adölesan dönem sporcuların spor yaşı değişkenine ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Adölesan dönem sporcuların spor lisansı değişkenine ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, adölesan dönemde olan ve orta öğretimde(lise) okuyan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve aynı zamanda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, gibi değişkenler açısından incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatüre baktığımızda farklı evren, farklı yaş gruplarında ve farklı spor dallarında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak adölesan dönem sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların Türkçe kaynaklardaki yerinin çok az olduğu görülmüştür. Bu durum yapmış olduğumuz

araştırmanın önemini arttırırken, aynı zamanda çalışmanın özgünlüğünü de belirlemektedir. Bu nedenle, yapılan bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Çalışmaya sadece aktif sporcu öğrenci olan katılımcılar dâhil edilmiştir.
2. Çalışmayı sadece orta öğretim öğrenci (13-19 yaş arası) sporcuları kapsamıştır.
3. Çalışmanın evreni araştırmaya katılan sporcularla sınırlıdır.
- 4 Katılımcıların belirlenen özelliklerini ölçmek için kullanılan araçlar çalışmada belirtilen ölçeklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesi, konuyla ilgili yapılmış önceki çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında şekillendirilmiştir.

2.1.1. Psikoloji ve spor psikolojisi kavramları.

2.1.1.1. Psikolojinin tarihsel süreci. Psikoloji, 1879'da Wilhelm Wundt'un Leipzig Üniversitesi'nde kurduğu ilk psikoloji laboratuvarıyla deneysel bir bilim olarak temellendirilmiş, felsefi kökenlerinden uzaklaşarak bağımsız bir disiplin olma yolunda önemli bir adım atmıştır. Bu, deneysel psikolojinin ve psikoloji biliminin başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Mutlutürk, 2023). Wundt, zihnin deneysel yöntemlerle incelenmesini önemseyerek, zihinsel süreçlerin bir "periyodik cetveli" oluşturulabileceğine inanıyordu. Kimyadaki elementlerin nasıl bir araya geldiğini anlamak için olduğu gibi, zihinsel çağrışımların da birleşim kurallarının bilinmesi gerektiğini savunuyordu. Wundt, laboratuvarında çeşitli araçlar kullanarak doktora öğrencilerinin zihinsel deneyimlerini iç görü yöntemiyle keşfetmelerini amaçlıyordu (Ertürk, 2017). Bu nedenle, Wundt genellikle psikoloji biliminin kurucusu olarak kabul edilir.

Toğrol (1972)'a göre, Türkiye'de psikoloji eğitiminin sistematik bir şekilde verilmeye başlanması, 1919 yılında Umumi Psikoloji Kürsüsü'nün kurulmasıyla gerçekleşmiştir. Ancak deneysel psikoloji alanındaki çalışmaların köklü bir şekilde başlaması ise, 1937 yılında Wilhelm Peters'in İstanbul Üniversitesi'nde Tecrübi Psikoloji Kürsüsü'nü kurmasıyla mümkün olmuştur (Mutlutürk, 2023). 1933 yılında gerçekleştirilen üniversite reformuyla kapatılan İstanbul Darülfünun'un yerine kurulan İstanbul Üniversitesi, özellikle bilim insanı ihtiyacını karşılamak üzere Nazi Almanyası'ndan göç eden akademisyenlere kapılarını açmıştır. Bu sayede, üniversite kısa sürede önemli bir bilimsel merkez haline gelmiştir. Mutlutürk (2023), bu reformun ardından

İstanbul Üniversitesi'nde "Umumi ve Tecrübi" psikoloji kürsülerinin kurulduğunu ve böylece psikolojinin felsefe alanından resmi olarak ayrılarak bağımsız bir birim haline geldiğini ifade etmiştir. İstanbul Üniversitesi'nin ilk yıllarında, psikoloji dersleri felsefe bölümünde verilmiş ve bu dersleri Mustafa Şekip Tunç ile Nurettin Topçu gibi önemli isimler okutmuştur (Karslı & Karslı, 2023). Dolayısıyla, ülkemizde psikolojinin etkili bir şekilde ele alındığı bir dönemi Cumhuriyet dönemi olarak değerlendirebiliriz.

2.1.1.2. Psikoloji kavramı. Hayvan davranışlarıyla insan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, davranışların kökenlerini araştırır ve davranışları, duyguları, düşünceleri ve algıları açıklamaya yönelik bir disiplindir. Psikoloji, birçok bakış açısıyla farklı şekillerde tanımlanabilir. Literatürde psikolojinin tanımlarına bakıldığında, psikoloji genel olarak gözlemlenebilir davranışların ve zihinsel süreçlerin sistemli bir şekilde incelenmesi olarak tanımlanır (Feldman, 2015 akt. Bulut & Subaşı, 2020). 20. yüzyıl psikolojisini tanımlayan "bilişsel devrim" ise, çevrenin insan tepkileri üzerinde arabulucu bir rol oynamasının önemli bir özelliğidir. Bu, çevrenin bireyden bireye değişen etkisini yansıtan bir psikolojik anlam içerir (James vd., Choi, Ko, McNeil, Minton, Wright & Kim, 2008 akt. Kırbaç & Demirtaş, 2019). Toçoğlu (2020), ise psikolojiyi, insanların genellikle mutluluk kavramını ilk akıllarına getirdiğini ve bunu ifade edebilmek için yaşam doyumunun bir kavram olarak gerekliliğini savunur. Ek olarak, psikoloji bireyin çevresine uyum sağlamasına, olayları anlamasına, anladıklarını açıklamasına ve bu süreçleri kontrol etmesine yardımcı olur (Korucuk, 2019).

2.1.1.3. Spor psikolojisinin tarihsel süreci. 1830 yılında Alman bilim insanı Carl Friedrich Koch'un "Beden eğitimi psikolojisi" üzerine bir makale yayınladığı görülmektedir. Bilindiği üzere, deneysel psikolojinin temelleri, Wilhelm Wundt'un 1879 yılında Leipzig Üniversitesi'nde kurduğu ilk psikoloji laboratuvarıyla atılmıştır. Wundt, bu laboratuvarında gerçekleştirdiği deneysel çalışmalar sayesinde psikolojiyi bir bilim dalı olarak konumlandırmıştır (Karageorghis & Terry, 2011; Terry, 2011). Ayrıca, Konrad Rieger'in 1884 yılında hipnoz ve kas gücü üzerinde gerçekleştirdiği araştırma ile Angelo Mosso'nun 1891 yılında zihinsel yorgunluğun fiziksel

performansı üzerinde çalışmakta olduğu araştırmalar, spor psikolojisi alanında ilk çalışmalar arasında sayılmaktadır. Koch, Wundt, Rieger ve Mosso'nun çalışmalarının ardından, Philippe Tissié'nin 1894'te psikoloji ve beden eğitimi konularında yayınladığı makaleler ve Pierre de Coubertin'in spor psikolojisi terimini ilk kez Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanması, spor psikolojisi alanının doğuşundaki ilk önemli adımlardan biri olarak kabul edilmektedir (Lochbaum vd., 2022).

Spor psikolojisi ülkemizde spor bilimlerinin sistematik bir şekilde incelenmeye başlamasıyla birlikte ortaya çıkmıştır. 1943 yılı, bu alandaki ilk önemli dönüm noktası olarak kabul edilir. Bu tarihte, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan "Sporun Fizyopatolojisi" kitabının Türkçe çevirisi, spor psikolojisine dair ilk bilimsel çalışmalardan biri olarak değerlendirilir. Kitapta yer alan "Sporda Psikolojik Faktörler" başlıklı bölüm, spor performansını etkileyen psikolojik unsurların önemine dikkat çekmiştir. Bu ilk adımı takiben, beden eğitimi öğretmeni İlhami Polater gibi isimler, spor psikolojisi konusunu günlük gazetelerde yazılar yazarak kamuoyuna duyurmaya başlamışlardır. Bu sayede, spor psikolojisi hakkında farkındalık yaratılmaya çalışılmış ve alanın gelişmesine katkı sağlanmıştır.

1970'li yıllara gelindiğinde ise, spor psikolojisi alanındaki çalışmalar daha da yoğunlaşmıştır. Lütfü Özbatağ'ın "Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi" ve hemen ardından Sabri Özbaydar'ın "Spor Psikolojisi" adlı kitaplarının yayımlanmasıyla, Türk spor dünyasında spor psikolojisi daha sistematik bir şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Bu kitaplar, sporcuların psikolojik süreçleri, antrenörlerin psikolojik becerileri gibi konularda önemli bilgiler sunmuş ve alanın gelişimine öncülük etmiştir. Akademik alanda ise, 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programlarının başlatılmasıyla birlikte, bu alandaki çalışmalar daha da derinleşmiştir. Bu programlar sayesinde yetişen uzmanlar, spor psikolojisi alanındaki araştırmalara katkı sağlamış ve spor kulüplerinde, milli takımlarda ve spor federasyonlarında görev alarak Türk sporuna hizmet etmişlerdir (Doğan, 2015; Bayar, 2011).

2.1.1.4. Spor psikolojisi kavramı. Spor psikolojisi, sporcuların psikolojik özelliklerini değerlendirerek hem takım hem de bireysel sporlarda performanslarını en üst seviyeye çıkarmayı amaçlar (Azboy, Erer, Oymak & Tunç, Ö 2012). S). Başka bir

deyişle, spor psikolojisi, rekabet ve başarı gibi insan davranışlarını inceleyerek, bu davranışlarla ilişkili kaygı, benlik saygısı ve motivasyon gibi düşünce ve duyguları ele alır. Spor psikolojisi, psikolojik prensiplerin, spor ve fiziksel aktivitenin tüm seviyelerinde nasıl kullanılabileceğini içerir. Bu nedenle, odak ve yöntem açısından psikolojik prensipleri yansıtmaya eğilimindedir (Browne & Mahoney, 1984). Spor psikolojisi, akademik bir disiplin olarak iki temel şekilde gelişmiştir: Birincisi, psikolojik ilkelerin spor ve fiziksel aktiviteye uygulandığı uygulamalı bir psikoloji, ikincisi ise spor biliminin diğer alt disiplinleriyle ilişkili bir alt disiplin olan egzersiz fizyolojisi. İlk gruptakiler, fiziksel aktiviteler üzerinden psikolojik teorileri anlamak ve bu teorileri yaşamı sürdürmek için uygulama eğilimindedirler. İkinci grup ise spor gelişimini inceleyerek gözlemlemeye, bu durumun devam etmesine ve gelecekte nasıl gelişeceklerini tahmin etmeye odaklanmaktadır. (Weinberg & Gould, 1999; FEBSAC, 1996; Horn, 1992)

Spor psikolojisi, bilimin ve pratik uygulamanın birleşimidir ve bu durum, spor psikolojisinin bir disiplin olarak evriminden bu yana belirginleşmektedir. Dolayısıyla, spor psikolojisi, spor ve egzersiz bağlamında insan davranışlarının bilimsel bir incelemesidir. Bu disiplin, elde edilen bulguları spor ve egzersiz ortamlarında pratik uygulamalara dönüştürerek hem sporcuların performanslarını en yüksek seviyeye çıkarmalarını hem de fiziksel aktiviteye katılımı artırmayı hedefler. Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) tarafından yapılan tanımlamaya göre spor, 'sağlık odaklı egzersiz de dâhil olmak üzere eğitici, rekabetçi, rekreasyonel, önleyici ve rehabilite edici ortamlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivite' olarak ifade edilebilir. Bu kapsamlı tanım, sporun yalnızca rekabetçi boyutunu değil, aynı zamanda sağlık ve refah üzerindeki etkilerini de vurgulamaktadır."Bu tanımlama, spor psikolojisinin psikolojideki rolünü, spordaki pratik uygulamalarını ve spor bilimlerindeki araştırma alanını açıklar (Gill, 2000; FEBSAC, 1996).

Spor psikolojisi üzerine yapılan diğer bir araştırma yönelimi; psiko-fizyolojik, sosyal-psikolojik ve bilişsel-davranışsal yaklaşımdır. Psiko-fizyolojik yaklaşım, Psiko-fizyolojik yaklaşım, sporcunun zihinsel durumunu anlamak için bedensel tepkileri incelemeyi amaçlar. Dolayısıyla sporcudaki psikolojik tepkileri ölçmek için kalp atış hızı, beyin dalgası aktivitesi, avuç içi terleme ve kas aktivasyonu gibi fizyolojik ölçümlerin kullanılmasını savunur. Sosyal-psikolojik bir yaklaşım ise, Bu yaklaşım,

spor davranışlarının bireylerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimleri ve psikolojik yapıları tarafından şekillendiğini vurgular. akım dinamikleri, antrenör-sporcu ilişkileri ve sosyal destek gibi faktörlerin sporcunun motivasyonu, öz güven ve performansı üzerindeki etkileri incelenir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım ise, sporcunun düşünce süreçleri, inançları ve davranışları arasındaki ilişkiyi araştırır. Sporcunun kendi yetenekleri hakkındaki algısı, hedefleri ve stres yönetimi stratejileri gibi faktörlerin performansı nasıl etkilediği incelenir. (Biddle & Mutrie, 2006; Biddle, 1995). Bu yaklaşımlar, spor, fiziksel aktivite ve spor psikolojisi araştırmalarındaki metodolojik ve ölçüm endişelerini yansıtır ve bu nedenle, hangi bilginin geçerli ve kullanılabilir olduğuna dair spor psikolojisi alanında yapılan tartışmaların önemli bir parçasını oluşturur (Nesti, 2006).

2.1.2. Adölesan dönem. Adölesan kelimesi, Batı kaynaklarındaki "adolescent" teriminin karşılığı olarak kullanılır. Latince kökenli olan "adolescere" fiilinden türetilen bu kelime, büyüme ve olgunlaşma sürecini ifade etmektedir. (Yavuzer, 1993). Adölesan dönem bir başka deyişle ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe uzanan bir geçiş dönemini ifade eder. Bu süreçte hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli değişimler ve gelişmeler gözlemlenir. Büyüme, gelişme ve olgunluğa ulaşma yolunda önemli bir aşama olarak kabul edilir (B. Aydın, 2015).

Adölesan dönemin tanımlanması, farklı toplumlarda ve tarihsel süreç boyunca değişik yaklaşımlarla ele alınmıştır. Gruplandırma ve yaş dönemi özellikleri de bu yaklaşımlara göre değişiklik gösterebilir (Yavuzer, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan tanıma göre; 10-19 yaş aralığı adölesan dönemi, 15-24 yaş aralığı gençlik dönemi ve 10-24 yaş aralığı ise genel olarak genç insan dönemi olarak kabul edilmiştir (D. Aydın, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), ergenlik dönemini "cinsel ve psikososyal gelişmenin yol açtığı fiziksel ve duygusal süreçlerle başlayan, bireyin bağımsızlık kazanıp sosyal üretkenlik sağladığı, her birey için farklı bir zaman diliminde başlayıp hızlı bir şekilde fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize olan bir evre" olarak tanımlamıştır (Köroğlu, 2007).

2.1.2.1. Adölesan dönemin özellikleri ve evreleri. Adölesan dönemi çoğunlukla erken (10-13 yaş), orta (14-17 yaş) ve geç ergenlik dönemi (18-21 yaş) olmak üzere üç aşamada değerlendirilir (Hacıaloğlu, 2016).

Erken Adölesan dönemi, puberteyle birlikte başlayan fiziksel değişimlerin yanı sıra psikososyal değişimleri de içerir ve gençler genellikle kendi bağımsızlıklarını kazanma çabası içindedirler. Ebeveynlerinin düşüncelerini ve güvenilirliklerini sorgulayarak, itaat etme ile başkaldırma duyguları arasında kalarak duygu karmaşası yaşarlar. Büyümeye ve ailelerinden ayrılmaya çalışırken, aynı zamanda onların yakınlığına ve desteğine ihtiyaç duymaları, adeta anne-babayı iterken diğer yandan onlara sarılmaya çalıştıklarını gösterir.

Orta Adölesan döneminde, gençler anne-babadan ayrılarak kendi bireysel kimliklerini oluşturma yolunda daha belirgin bir tutum sergilerler ve bu durumu ebeveynlerine kabul ettirmeye çalışırlar. Bu nedenle ailelerle yaşanan çatışmalar artar ve arkadaşlarının rolü daha da önem kazanır (Hacıaloğlu, 2016).

Geç Adölesan döneminde, fiziksel büyüme neredeyse tamamlanmış olup, biyolojik ve bilişsel olgunluğa ulaşılmıştır (Yiğit, 2009). Bu dönemde, gençlerin kişilikleriyle ilgili kendilerine ve çevrelerine karşı net bir duruşları vardır ve bu sayede kimlik duygusu tam olarak oluşur (Çuhadaroğlu, 2000). Gençler, kendilerinden yaşça büyük kişilerden yardım veya tavsiye istemekten rahatsızlık duymazlar. Soyut düşünme yetenekleri gelişmiş olan gençlerin gelecekle ilgili hedefleri gerçekçidir (Özcebe, Ulukol, Mollahaliloğlu, Yardım & Karaman, 2008).

2.1.2.2. Adölesan döneminde görülen fizyolojik değişiklikler. Adölesan döneminin en belirgin değişikliklerinden biri hızlı fiziksel büyümedir. Bu süreçte, iskelet sistemi hızla gelişir ve birkaç yıl içinde adölesan birey yetişkin bir görünüme ulaşır. Bu dönemde görülen ilk fiziksel değişiklikler arasında kalça genişlemesi, kilo artışı ve vücutta yağ depolanmasında artış, boyun ve çenenin uzaması yer almaktadır (Parlaz, Tekgül, Karademirci & Öngel, 2012). Kız ve erkek adölesan bireyler arasındaki vücut boyutu ve vücut formundaki değişiklikler, farklı hızlarda ve zamanlarda meydana gelir. Bu dönem kız çocuklarında erkek çocuklarına göre genellikle ortalama iki yıl daha erken başlar; kızlarda genellikle 10-12 yaş arası, erkeklerde ise 12-14 yaş arası görülür. (Colyar, 2011).

2.1.2.3. Âdölesan dönemde gözlemlenen duygusal, zihinsel ve ruhsal değişiklikler. Bu aşamadaki en belirgin bir değişiklik, adölesan bireylerin soyut düşünme yeteneği kazanmasıdır, yani soyut kavramları analiz edebilme yeteneğidir.(Mattey & Davis, 2006) Adölesanın erken dönemlerinde din, ölüm, siyaset, felsefe gibi soyut konularla ilgili düşünceler geliştirdiği gözlemlenmektedir. Adölesan bireyler genellikle gelecekle ilgili endişeler yaşarlar ve çevrelerini veya yaşam tarzlarını reddetme eğiliminde olabilirler.

Adölesan döneminin orta evresinde genellikle bireyler, karşı cinsle ilişkilerde duygusal yaklaşımlar sergilerler, riskli durumları önemsemezler ve bağımsızlık isteği artar. Adölesanın bu davranışları ebeveynleriyle anlaşma sağlama çabalarına neden olabilir ve bu durum çeşitli çatışmalara yol açabilir.(Alper, 2018).

Adölesan döneminin geç evresinde, bireyler genellikle kimlik duygusunu daha fazla geliştirme eğilimindedirler. Bu süreçte adölesanlar, bazı sağlık sorunlarıyla karşılaşabilirler. Büyüme ve gelişme sürecinde, anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza gibi yeme bozuklukları, aşırı yeme veya atipik yeme davranışları gibi sorunlar ortaya çıkabilir. (Şirin & Kavlak, 2008)Ayrıca, adölesanlar bu dönemde alkol, madde, internet ve akıllı telefon bağımlılığı gibi risklerle karşılaşabilirler, aynı zamanda ruhsal ve kişilik bozukluklarının gelişimi açısından risk altında olabilirler.(Çaka, Çınar & Altınkaynak, 2018).

Adölesan döneminde, bireyler pozitif duyguların yanı sıra korku, fobiler, kaygı ve öfke gibi negatif duyguları da sıkça deneyimlerler.(Kılıçarslan, 2010). Adölesanlık döneminin sonunda, olumlu kimlik gelişimini tamamlayan bireylerin, kendi yaşamlarıyla ilgili sorumluluk almaları ve aile ve arkadaşlarının desteğini alarak toplumsal yetkinlik kazanmaları, meslek ve ortak seçimlerini yapmak için gerekli bilgi ve becerilere sahip olmaları beklenir. Bu dönemi başarıyla tamamlayan adölesanlar, erişkinlik statüsüne geçerek yetişkinliğe adım atabilirler (Bülbül & Gıray, 2011).

2.1.3. Zihinsel dayanıklılık.

2.1.3.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı. Pozitif psikolojinin önemli bir terimi olan "zihinsel dayanıklılık", literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Araştırmalar incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık teriminin psikolojik dayanıklılık, psikolojik

sağlamlık, yılmazlık ve zihinsel sağlamlık gibi terimlerle eşanlamlı olarak kullanıldığı ve bu terimlerin disiplinler arası çalışmalarda farklı anlamlar taşıdığı ortaya çıkmıştır.

Zihinsel dayanıklılık, genellikle bireyin yaşamındaki zorluklarına karşı direnç gösterme kabiliyeti, stresli durumları etkili bir şekilde yönetebilme, stresli koşullar karşısında gösterdiği uyum kapasitesi gibi kavramlarla ifade edilir (Goldstein & Brooks 2005). Rutter (1990), ise psikolojik dayanıklılığı, karşılaşılan gerçekliklerle başa çıkmak için algılanan, öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren bir olgu olarak tanımlar. Gucciardi (2011), ise zihinsel dayanıklılığı, herhangi bir engelle, zorlukla ya da baskıyla karşılaşıldığında direnç gösterebilme ve hedeflere ulaşmak için konsantrasyonu ve motivasyonu sürdürebilme yeteneği olarak açıklar. Loehr (1985), ise spor alanında zihinsel dayanıklılığı, kişinin baskı altındayken performans gösterebilme kabiliyeti olarak tanımlar ve rekabetçi sporcular için önemli bir özellik olduğunu vurgular.

Hunter'ın 2001 yılında gerçekleştirdiği kapsamlı araştırma, zihinsel dayanıklılığın sadece bir kişilik özelliği değil, aynı zamanda bir başarı ve uyum süreci olduğunu ortaya koymuştur. Hunter (2001), farklı kaynaklarda yer alan tanımları dikkatlice inceleyerek zihinsel dayanıklılığı üç temel özelliğe indirgemıştır. İlk olarak, temel zihinsel dayanıklılık özelliği, bireylerin olumsuz koşullara rağmen hedeflerine ulaşma ve hatta beklenenin üzerinde bir performans gösterme yeteneğidir. Bu özellik, bireylere zorluklarla karşılaştıklarında pes etmeyip, aksine motivasyonlarını koruyarak ilerlemeye devam etme gücü verir. İkinci temel özellik ise, bireylerin stresli ve zorlu yaşam deneyimlerine hızlı bir şekilde uyum sağlama becerisidir. Üçüncü ve son özellik ise, bireylerin doğal felaketler, sevdiklerini kaybetme gibi travmatik olayların ardından toparlanma ve hayata yeniden tutunma yetenekleridir. (Hunter, 2001).

2.1.3.2. Sporda zihinsel dayanıklılık. Zihinsel dayanıklılık kavramının psikolojik ve sportif performans üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi, mevcut teorik çalışmaların artmasına ve araştırma unsurlarının daha derinlemesine ele alınmasına yol açmaktadır. Mevcut bilgiyi bu şekilde değerlendirmek, araştırmaların pratik sonuçlarına odaklanmayı ve gelecek çalışmaları şekillendirmeyi teşvik edecektir.

Son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanlarındaki çalışmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılık kavramının önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın bireyin kişiliğinin bir unsuru olduğu kabul edilir ve ilgili alandaki ilk araştırmalar profesyonel seviyedeki çalıştırıcıların ve sporcuların deneyimlerine ve gözlemlerine dayanır (Gucciardi & Hanton, 2016, s. 439). Zihinsel dayanıklılık, pozitif anlamda güdülenme ve özsaygı gibi psikolojik faktörlerle ve başarılı sonuçlar için önemli olan uyarılma düzeyi, yaratıcılık gibi zihinsel yetilerle tanımlanır ve ifade edilir (Connaughton, Hanton, Jones & Wadey, 2008).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, zorlu ve stresli anlarda bile içsel bir dengeyi koruyabilen, performanslarını olumsuz etkileyen faktörlere karşı dirençli bireylerdir. Bir kriz anında ya da zorlu zamanlarında zihinsel olarak dayanıklı sporcular, içsel güçlerini kullanarak hedeflerine ulaşabilen, esnek ve adaptif bireylerdir. Ayrıca, sorunlar, stres, hatalar ve rekabetle ilgili doğru tutumlara sahiptirler (Loehr, 1986, p. 216; Golby & Sheard, 2004).

Middleton (2004), zihinsel direncin teorik temellerini anlamaya yönelik yapılan az sayıdaki çalışmalardan birini gerçekleştirmiştir. Elit sporcular ve antrenörlerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerin ardından, araştırmacılar genel teori yaklaşımını benimsemişlerdir. Zihinsel sağlamlığın 12 bileşenini tanımlayan bir temel oluşturmuşlardır. Middleton(2004), zihinsel direnci “baskı veya zorluklara rağmen bir hedefe yönelik kararlılık ve inanç” olarak tanımlamayı amaçlayarak, önceki tanımları temel almışlardır.

Fourie ve Potgieter (2001), 31 farklı spor dalında 131 antrenör ve 160 elit sporcu ile yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılığın 12 bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu bileşenler arasında motivasyon seviyesi, başa çıkma yetenekleri, disiplin, güven, takım uyumu, bilişsel beceriler ve hedefe odaklanma, rekabetçilik, gerekli fiziksel ve zihinsel yetenekler, hazırlık yetenekleri, psikolojik direnç, inançlar ve etik bulunmaktadır.. Bu çalışma, Güney Afrika'da gerçekleştirilen bir nitel araştırma olup, dünyada, Amerika (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002), İngiltere (Bull, Shambrook, James & Brooks, 2005; Fawcett, 2005; Jones ve ark., 2002, 2007) ve Avustralya (Middleton, Marsh, Martin, Richards & Perry, 2004) gibi farklı bölgelerdeki araştırmaların gelişmesine öncülük etmiştir. Söz konusu literatür taraması, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını anlamayı amaçlamış ve bu bağlamda özgüven, dikkat

odaklama, motivasyon, rekabetçilik, adaptasyon, baskı toleransı, pozitif tutum, hazırlık seviyesi, hedef yönelimi, kararlılık, sabır ve özveri gibi faktörleri belirlemiştir. (Ersöz & Yenilmez, 2016).

2.1.3.3. Zihinsel dayanıklılığın modelleri. Literatür tarandığında, zihinsel dayanıklılık kavramına ilişkin üç ana modelin öne çıktığı görülmektedir. Bu kuramsal temellerin tümü, spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık çalışmalarını desteklemek için kişilik teorilerine dayalı bir temel oluşturmuştur.

Birinci yaklaşım, 1955 yılında Kelly tarafından geliştirilen " Kişilik Yapısı Kuramı" (Personality-Construct Theory)'dır. Bu kuram, bireylerin duygu, düşünce ve davranış gibi özelliklerinin yaşanılan olaylara dair beklentileri doğrultusunda şekillendiğini öne sürer. "Kişilik Yapısı Kuramı", 2002 yılında Jones ve diğerleri tarafından spor ortamına adapte edilmiştir. Bu kurama dayanarak, zihinsel dayanıklılığı, sporcuların stresli veya zorlayıcı durumlarda kontrollü, kararlı ve yoğun bir şekilde rakiplerinden daha üstün performans göstermeleri olarak tanımlamışlardır. (Altıntaş, 2015).

İkinci yaklaşım da Raymond Cattell, zihinsel dayanıklılığı "16 Faktörlü Kişilik Ölçeği" ile ele alır ve bu dayanıklılığı kişilik yapısının bir parçası olarak görür. Cattell, yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip bireyleri gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı ve zorluklarla başa çıkabilen kişiler olarak tanımlar. Zihinsel dayanıklılık kavramı psikoloji alanında popüler olmasına rağmen, spor psikolojisi bağlamında yaygın olarak kullanılmamıştır. Ancak, Cattell'in bu kavramı kişilik yapısının önemli bir parçası olarak görmesi, araştırmacıların zihinsel dayanıklılık üzerine daha fazla yoğunlaşmasına neden olmuştur. (Kroll, 1967; Werner & Gottheil, 1966).

Üçüncü ve son yaklaşım, 1979 yılında Kobasa tarafından geliştirilen "Sağlam Kişilik Modeli"ne dayanan Clough, Earle ve Swell tarafından oluşturulmuştur. Clough, Earle ve Swell (2002), zihinsel dayanıklılığı 4C modeliyle açıklamışlardır. Bu model, psikolojik dayanıklılığın dört temel unsurunu içerir: kontrol (control), bağlılık (commitment), meydan okuma (challenge) ve güven (confidence). Clough, Earle ve Swell bu kavramları şu şekilde tanımlamışlardır:

- Kontrol (Control): Birçok durumu aynı anda yönetme kabiliyeti.

- Bağıllık (Commitment): Zorluklarla başa çıkmak yerine kararlı bir şekilde hedeflere odaklanma.
- Mücadele (Challenge): Olası tehditleri kişisel büyüme fırsatları olarak görme ve değişen koşullara uyum sağlama.
- Güven (Confidence): Zorluklarla karşılaşıldığında kendi yeteneklerine olan güveni koruma (Clough ve diğ., 2002).



Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık 4C modeli (Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. 2002)

2.1.3.4. Zihinsel dayanıklılığın önemi. Zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisi alanında en yaygın ancak en az anlaşılan terimlerden biri olarak dikkat çeker ve aynı zamanda son derece önemli bir kavramı temsil eder. Jones ve ark. (2002)'nin belirttiğine göre, sporcular, spor psikologları ve koçlar, elit seviyede rekabet edilen spor dallarında başarı elde etmek ve üstünlük sağlamak için zihinsel dayanıklılığın temel bir özellik olduğunu kabul etmektedirler.

Zihinsel dayanıklılığa ilişkin yeteneklerin, sporcular için ne derecede hayati önem taşıdığına dair yapılan çalışmalara göre; Gould ve diğerleri (1999), Aktepe (2013) ve Yarımkaya (2014) tarafından belirtildiği üzere, bireylerin günlük yaşamlarında veya spor alanında karşılaştıkları zorluklar veya yeni durumlarla başa çıkarken, başarıya ulaşabilmek için kendi duygusal, deneyimsel ve öğrenilen becerilerinden yararlanarak yeni çözüm yolları bulma ve gerekeni etkili bir şekilde yerine getirme yeteneği önemlidir. Marcora ve diğerleri (2009) tarafından yapılan araştırmada ise, bireylerin fiziksel aktivitelerinin zihinsel yorgunlukları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ve bu nedenle zihinsel dayanıklılığın öneminin vurgulandığı ortaya konmuştur.

Weinberg ve Gould (2015) çalışmasına göre, genellikle yarışma sonuçlarını belirleyen faktör, bireylerin fiziksel yeteneklerindeki üstünlüğe ek olarak, rakipler arasında

fiziksel olarak benzer durumda olanların mücadelesinde zihinsel antrenmanlara ve daha gelişmiş zihinsel becerilere sahip olan bireylerin galip gelme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Karageorghis ve Terry (2015) ise bir sporcunun olumsuz koşullara karşı direnç gösterme yeteneğinin ve bu direncin performansa yansıyor yansımayaçağının, bireyin zihinsel dayanıklılığına bağlı olduğunu ifade etmektedir.

Altıntaş (2015)'ın belirttiğine göre, sporcular spor sahalarında veya antrenman sırasında çeşitli psikolojik zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle, fizyolojik performansları kadar zihinsel dayanıklılıkları da önemlidir.

Koruç & Bayar (2006), uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların, sporcuların sosyal etkinliklerini sınırlayarak daha az dışa dönük hale gelmelerine, baskı hissetmelerine ve bu nedenle sağlıklı kararlar alıp davranışlar sergilemelerine yardımcı olmak için stresin azaltılması ve başa çıkma stratejilerinin öğretilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Koruç & Bayar (2006) ile Altıntaş (2015), sporcuların müsabaka veya antrenman sırasında yaşadıkları duygusal ve bilişsel zorluklarla başa çıkabilmeleri için belirli becerilere sahip olmalarının önemine dikkat çekmektedir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın sporcular için son derece kritik olduğunu vurgulamaktadırlar.

Erdoğan & Kocaekşi (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, elit düzeydeki sporcuların sahip olması gereken 11 psikolojik özellik şunlardır: zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon, imgeleme, uyarılmışlık kontrolü, kendine güven, kontrol edilebilir iç odak, kişilik özellikleri, zorluklarla başa çıkabilme, içsel motivasyon, hedef belirleme ve hedef yönelimi.

Gould ve ark. (2002) çalışmalarında, Olimpiyat oyunlarında altın madalya kazanan ve elit sporcular olarak sınıflandırılan sporcuların zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ortaya koymuştur. Aktepe (2013) ise zihinsel etkenlerin duygusal etkenlerle sürekli etkileşim içinde olduğunu belirtmiştir.

Özetle, zihinsel dayanıklılık, antrenörler ve sporcular için en kritik psikolojik niteliklerden biri olarak kabul edilir ve yüksek düzeyde performans elde etmek için gerekli olduğu varsaymaktadır. (Anthony ve diğerleri, 2016; Özkan & Özkan, 2016; Aktop & Seferoğlu, 2014; Bull ve diğerleri, 2005).

Son zamanlarda, zihinsel dayanıklılık kavramının yurt içinde yapılan araştırmalarda daha sık kullanılmaya başlamış olmasına rağmen, halen yeterli düzeyde değildir. Ancak bu kavrama gereken önemin verilmesi ve çeşitli çalışmalara dâhil edilmesi durumunda, zihinsel dayanıklılığın uluslararası alanda olduğu gibi ülkemizde de spor psikolojisi literatüründe hak ettiği yere geleceği düşünülmektedir.

2.1.3.5. Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olan faktörler. Sporculardaki zihinsel dayanıklılığın gelişiminde antrenörler önemli bir rol oynar. Butt ve ekibi (2010), antrenörlerin (antrenörlük nitelikleri, antrenörlerin rehberliği ve uygulamaları) sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirme üzerinde en büyük etkiye sahip olduğunu, Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcuları üzerinde yaptıkları bir araştırmada göstermiştir. Bu çalışmada, eğitici ve destekleyici geri bildirimler vermenin, olumlu bir çalışma ortamı yaratmanın, belirli hedefler koymamanın, fiziksel ve kondisyon açısından hazırlanarak güven oluşturma, hem başarı hem de başarısızlık durumları için dayanaklar hazırlamanın ve içsel anlatımlar aracılığıyla dikkati sağlamanın zihinsel dayanıklılığı geliştiren unsurlar olduğu vurgulanmıştır.

Connaughton ve ekibi (2008), Butt ve arkadaşları (2010), Weinberg ve meslektaşları (2011)'na göre, rekabetçi ortamların, zorlayıcı koşulların bulunduğu alanların varlığı, zihinsel dayanıklılığı gelişmiş sporcuların yetiştirilmesi için önemli bir strateji olmanın yanı sıra bu ortamların oluşturulmasında cezai veya negatif unsurlardan kaçınılarak güven verici ve olumlu bir atmosfer sağlanmalıdır.

Profesyonel sporcular, eğlendirici (beceri geliştirme fırsatı) ve ödüllendirici (yetenek sergileme fırsatı) ortamların, motivasyonel özelliklerin ve zihinsel dayanıklılığın gelişmesine etkili olduğunu vurgulamaktadır (Connaughton ve ark. 2008). Ayrıca, zihinsel dayanıklılık açısından motivasyonel niteliklerin geliştirilmesi için hedef belirleme zihinsel stratejisinin kullanılabileceği belirtilmektedir (Weinberg 2013).

Connaughton ve ekibi (2008), zihinsel dayanıklılığın bağımsız olmayıp, birçok faktörle etkileşim içinde olan, gelişimi için uzun bir zaman gerektiren ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirlemişlerdir. Bu yapıyı oluşturan unsurlar arasında çeşitli kişiler (takım arkadaşları, antrenörler, profesyonel sporcular, aile bireyleri, spor psikologları, akranlar), psikolojik yetenekler ve stratejiler, motivasyonel durum (uzmanlık, zevk alma), sürekli başarı hırsları ve içsel motivasyon, spor içi ve dışı

deneyimler bulunmaktadır. Bunların yanı sıra zihinsel dayanıklılığı sürdürebilmek için gereken üç temel unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar, temel ve ileri düzeydeki psikolojik yeteneklerin etkili bir şekilde kullanılması, sürekli başarıya yönelik içselleşmiş motivasyon ve istek, sporcuları ve onların dışındaki bireyleri içeren bir destek ağıdır (Connaughton ve diğerleri, 2008).

Tüm bu açıklamaların sonucunda zihinsel dayanıklılık kavramının tek bir etkenle gelişmediği, gelişiminin uzun bir süreç gerektirdiği ve duygusal zekâ gibi tek bir faktörün etkisi altında olmadığı söylenebilir.

2.1.3.6. Sporda zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi. Spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık ölçümleri, genel psikolojide olduğu gibi çoğunlukla Likert tipi ölçeklere dayanmaktadır. Ulusal ve uluslararası literatürde kullanılan ölçekler genellikle elit seviyedeki sporculara odaklanmaktadır ve araştırma gruplarının yaş ortalaması genellikle 18 yaş ve üzerindedir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılıkla ilgili tek bir spor dalına özgü ölçekler olduğu gibi tüm spor branşlarına yönelik ölçekler de bulunmaktadır.

Spor psikolojisi alanında dayanıklılık dayanıklılığıyla ilgili ilk araştırma, 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, 131 çalıştırıcı ve 160 elit sporculardan performansıyla zihinsel dayanıklılığa sahip bir sporcunun sahip olması gereken özellikleri belirlemelerini istenmiştir. Bunun sonucunda hem antrenörlerden hem de sporculardan bu özellikler listelenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, zihinsel dayanıklılığın motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, zihinsel dayanıklılık, etik ve inanç gibi 12 yapıdan oluştuğu belirlenmiştir (Connaughton & Hanton, 2009).

Loehr (1986), zihinsel dayanıklılığın yapısını benzer bir araştırma ile incelemiş ve zihinsel dayanıklılığın yedi temel bileşeni olduğunu öne sürmüştür. Bunları özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolü şeklinde sıralamıştır. Bu çalışmasının ardından Loehr, zihinsel dayanıklılık ile ilgili Psikolojik Performans Envanteri (The Sport Performance Inventory-PPI)'ni geliştirmiştir. Bu envanter, toplam 42 madde ve yedi alt boyuttan oluşmakta olup, olumsuz enerji kontrolü, görselleştirme, görüntüleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolü olarak tanımlanmıştır.

2001 yılında Jones ve ekibi, elit düzeyde 10 sporcu ile bir araştırma gerçekleştirdi ve zihinsel dayanıklılığı oluşturan 12 temel özelliği belirledi. Yapılan bu çalışmada zihinsel dayanıklılığın benzer yapılarına odaklanılmıştır (Jones ve ark., 2001). Jones ve ekibi, bu çalışmanın ardından 2001 yılında Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)'ni geliştirdi. Bu envanter, toplam 83 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, zihinsel dayanıklılık, yarışmacılık, takım yönelimi, duygusal kontrol, olumlu tutum ve güvenli bilinç olarak sıralanmıştır (Jones ve ark., 2001).

Spora özgü ölçeklerden bazıları, alanyazında spor branşlarına özel olarak geliştirilmiştir. Örneğin; Gucciardi ve ekibi (2009), Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'ni (Australian Football Mental Toughness Inventory) geliştirmiştir, bu envanter toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Gucciardi ve ekibinin 2009 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, Kelly'nin kişilik yapısı kuramı temel alınarak Avustralya futbolu için bütüncül bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirilmiştir. Bu model, üst düzey oyun ve antrenörlük deneyimine sahip elit erkek antrenörlerle yapılan görüşmeler sonucunda oluşturulmuş ve 11 faktörü ölçen 60 maddelik bir ölçek ortaya konmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, ölçeğin alt boyutları mücadeleyle gelişme, spor bilinci, dayanıklı tutum ve başarı isteği olarak belirlenmiştir. Aynı ekip tarafından geliştirilen bir diğer ölçek ise "Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"dir. Bu envanter, 2009 yılında geliştirilmiş olup toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları ise dikkat kontrolü, duygusal zekâ, kendine inanmak, sağlamlık ve başarıma arzusu olarak tanımlanmıştır. (Gucciardi ve Gordon, 2009).

Başka bir zihinsel dayanıklılık ölçeği olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Madrigal ve ekibi tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Jones ve ekibinin çalışması model alınarak madde havuzu oluşturulmuştur (Madrigal ve ekibi, 2013). Ölçek tek boyutlu yapıdadır ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Erdoğan (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Alan için henüz yeni kabul edilebilecek bir zihinsel dayanıklılık kavramıyla ilgili ülkemizde ilk olarak Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ölçek, Altıntaş (2015) tarafından geliştirilen Sheard (2009) tarafından oluşturulan Spor Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)'dir. Bu

ölçek, tüm spor dallarına uygulanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Ölçek, 14 maddeden ve 3 alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşmaktadır.

Ülkemizde kullanılan bir başka ölçek, Seydaoğulları tarafından 2018'de geliştirilen Spor Zihinsel Dayanıklılık Envanteridir. Çalışma, farklı spor dallarından gelen toplam 379 sporcuyla yapılmış olup, bu sporcuların yaşları 18 ile 38 arasında değişmektedir. Envanter, kontrol, bağlılık, mücadele ve dikkat dağılması şeklinde dört farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca, bu ölçek ülkemizde ulusal düzeyde geliştirilen ilk ölçek olma özelliğini taşımaktadır.

2.1.4. Duygusal zekâ. Duygusal zekâ hakkında çağdaş birçok teori bulunmaktadır. Bu teoriler, duyguları anlamak için çeşitli empati perspektiflerinden geliştirilmiştir. Tabii ki, farklı disiplinlerden araştırmacılar, duyguların olgularını yorumlamak için çaba göstermişlerdir (Zerucha, 2009). Ayrıca, duyguların işlenmesi ve karara dönüştürülmesi gibi konuların da perspektifleri üzerinde durulmuştur.

Duygusal zekâ terimi, günümüzde dikkatle incelenen bir konudur ve her seviyedeki çalışanlar için aranan önemli bir özellik olarak kabul edilmeden önce duygu ve zekâ kavramlarının doğru bir şekilde açıklanması ve anlaşılması gerekmektedir (Yelkikalan, 2006).

2.1.4.1 Duygu ve zekâ tanımı. Türk Dil Kurumu (2024), duygu kavramını, “Duyularla algılama; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği, kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik; gibi birkaç tanımla açıklamıştır (Tdk, 2024). Duygu, algıladığımız ve hissettiğimiz her şeyi ifade eden bir kavramdır; özellikle de tüm tutkularımızın, hafif veya orta derecedeki coşkularımızın, sevgi, aşk gibi evrensel duyguların, genel ve içgüdüsel eğilimlerimizin genel adıdır (Cevizci, 1999).

Goleman (2005), duyguyu " özgün düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ile belirli davranış eğilimleriyle karakterize edilen bir his" olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, Yaylacı (2006) duyguyu; psikolojik tepkiler, algılama, bilinç/farkındalık gibi içsel süreçlerin uyumlu bir şekilde işbirliği yapmasını sağlayan içsel olaylar olarak

tanımlamaktadır. Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere, duygular bireylerin eylemlerini etkileyerek fiziksel değişimlere neden olmaktadır.

Goleman (2005), ayrıca, temel duyguların ne olduğuna dair araştırmacılar arasında kavramsal açıdan bir belirsizlik olduğunu belirtirken, bazı kuramcıların temel duyguların varlığına dair teoriler geliştirdiğini ve tüm araştırmacıların bu konuda aynı fikirde olmadığını ifade etmiştir. Bu temel duygu kümeleri hakkındaki bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

- Öfke: Kızgınlık, gazap, sinirlenme, hınç, düşmanlık, serzeniş, hiddet, alınganlık, rahatsızlık, kırgınlık ve muhtemelen en aşırı haliyle patolojik düşmanlık, şiddet.
- Üzüntü: Hüzün, keder, acı, melankoli, neşesizlik, iç sıkıntısı, yalnızlık, kasvet, umutsuzluk ve aşırı durumlarda şiddetli depresyon.
- Korku: Ürkeklik, endişe, kaygı, gerginlik, rahatsızlık, tereddüt, telaş, çekince, dehşet, panik; aşırı boyutlara ulaştığında ise panik atak ve fobi.
- Zevk: Keyif, neşe, ferahlama, memnuniyet, haz, zevk, mutluluk, sevinç, lezzet, hoşnutluk, coşku, eğlence.
- Mani: “Bir kişinin aşırı sevinç, güven ve etkinlik artışı yaşadığı anormal bir ruhsal durum.” (Tdk, 2024).
- Sevgi: İlgi, bağlılık, affetme, alaka, şefkat, sadakat, dostluk, anlayış, yakınlık, saygı, fedakârlık, bağlanma.
- Şaşkınlık: Hayret, afallama, şok, şaşırma, şaşkın olma hali, hayrete düşme.
- İğrenme: Nefret, tiksınme, iticilik, hoşlanmama, iğrenme, tiksinti, hor görme.
- Utanç: Mahcubiyet, üzüntü, küçük düşme, pişmanlık, suçluluk, utanma, kınama.

Duygu, özellikle tüm arzularımızın, sevgi ve aşk gibi genel durumlarımızın, içsel ve genel eğilimlerimizin, ortalama veya hafif olarak nitelendirilebilecek heyecanlarımızın özetle duyumsadığımız her şeyin genel bir adıdır (Cevizci, 1999). Çakar & Arbak (2004), his kavramının duygu kavramına dâhil olduğunu belirtirken Köroğlu & Güleç (2007), duyguları tanımlarken duygu durumu ve duygusal durum terimlerini kullanmıştır.

Duygulanım (Affect): Bireyin bireysel olarak deneyimlediği duygusal bir durumun (örneğin, öfke veya mutluluk) dış vurulmasında gözlemlenen davranış kalıplarıdır (Yanık ve Saatçioğlu, 2009; Köroğlu & Güleç, 2007).

Duygudurumu (Mood): Psikolojik halin ve bireyin genel yapısına katkıda bulunan devamlı duygusal durumlardır (Arkonaç 1999). Yüksel (2001) ise duygu durumunu, uzun dönemli duygusal durum olarak tanımlamıştır.

Verilen tanımlardan da anlaşılacağı üzere duygulanım; kişide meydana gelen ve geçici bir durum iken duygudurum, bireylerde uzun süreli duygulanım halidir. Kırkpınar (2008)'ın belirttiğine göre, geçmişte yaşanan bir olayın hatırlanması, gelecekle ilgili bir düşünce veya dış uyarıcı bir durum gibi içsel bir uyarıcıya yanıt olarak üzüntü, öfke, sevinç gibi duygusal tepkilerin oluşması beklenir.

Yapılan tanımlar geniş bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, duygu kavramının veya onunla ilişkili diğer kavramların, genellikle içsel bir durum gibi algılansa da aslında bu kavramların çoğunlukla hareketleri başlatan, devam ettiren ve fiziksel değişimlerle birlikte meydana gelen bir süreç olduğu tespit edilmektedir.

Duyguyla ilişkili diğer terimlere göz attığımızda;

Heyecan (Coşku): Sevinç, korku, kızgınlık, üzüntü, kıskançlık, sevgi vb. sebeplerle ortaya çıkan güçlü ve geçici duygu durumu (Tdk, 2024).

His(Feeling): Akademik bir bakış açısıyla ifade edildiğinde, his kavramı; bir kişinin, kendi özgün kavramsallaştırma ve biliş yeteneğiyle, heyecanın bilincinde olduğu uyarılmışlık durumuna yüklediği anlam olarak tanımlanabilir (Köroğlu & Güleç, 2007).

Ruh Hali: Doğrudan bir uyarıcı olmaksızın ortaya çıkan ve herhangi bir duygudan daha az yoğun olan bir durumu ifade eder. (Çakar & Arbak 2004).

Eröz (2011) Duygu ve duygu kavramları üzerine yapılan çalışmalarda, bu terimlerin kesin tanımları konusunda bir uyum sağlanamadığını belirtmiştir. Bu bağlamda, duygudurum, duygu ve heyecan gibi terimler genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Genel anlamda tanımlara bakıldığında, duygu ve onunla bağlantılı terimlerin genellikle içsel bir süreç olduğu algısıyla karşılaştık da, bu terimlerin genellikle

davranışları tetikleyen, devam ettiren bir süreç olduğu ve fiziksel değişimlerle (kalp atışı, ağız kuruması vb.) birlikte yaşandığı görülebilir.

Zekâ kavramı ve bu kavrama ilişkin olgular hakkındaki düşünceler, Antik Yunan döneminden itibaren şekillenmeye başlamıştır. Ancak zekâ ile ilgili bilimsel çalışmaların başlangıcı 19. yüzyılın sonlarına doğru gerçekleşmiştir. Modern bilim açısından, özellikle İngiltere'de Francis Galton ve Fransa'da Alfred Binet'in odaklandığı zekâ kavramının araştırıldığı dönemler bu sürecin önemli kilometre taşlarını oluşturmuştur.

Tek faktörlü zekâ teorisi üzerine odaklanan Galton, zekâyı bir öğrenme yeteneği olarak tanımlamıştır. Ayrıca, bireyin zekâsının duyu organları üzerinde de etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu görüşüyle, zekânın biyolojik olarak kalıtsal olduğunu ve bu özelliğin nesilden nesile aktarılabilir olduğunu belirtmiştir (Gürel ve Tat, 2010). Araştırmacılar arasında önemli bir konu olan zekâ kavramı hakkındaki tartışmalar hala devam etmektedir ve bu nedenle zekâ ile ilgili tanımların çeşitliliği oldukça geniştir.

Psikologlar tarafından zekâ; "Bireylerin birbirlerinin ifadelerini kavrama, ayırt etme ve karşılıklı anlaşma yeteneği" şeklinde tanımlanmaktadır (Keleşoğlu 2007). Sternberg (1985) ise zekâyı "insanların ifadelerini anlama", kişinin zihinsel yeteneklerini ve potansiyelini fark etme veya sınırlarını aşma çabası olarak ifade etmiştir.

Goleman (1995), düşüncelerin varlığıyla birlikte zekânın geliştiğini ve bu nedenle duygularla sıkı bir ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Ona göre, manevi zekâ; deneyimleri düzenleme, anlamlandıramadığımız durumları anlama girişimi, problemleri değerlendirme ve çözme yeteneğimizdir. Bu, yaşamımıza daha derin ve kapsamlı bir anlam kazandıran bir yetenektir.

Gardner'a göre zekâ; "farklı kültürel perspektiflerden değerlendirilen problemleri çözme veya mevcut durumu yenilikçi bir şekilde değiştirme yeteneği" olarak tanımlanmıştır (Gardner, 2004). Zekâ, sembollerini anlama derecesiyle bağlantılı olan ve nesnelerin benzer veya farklı özelliklerini çözümleyebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Mayer & Salovey, 2001). Psikoloji sözlüğündeki zekâ tanımı ise; problem çözme, soyut düşünme, mantık yürütme, bellek, geçmiş deneyimlerden elde edilen bilgileri kullanabilme, anlama, ezberleme gibi zihinsel yeteneklerin tümünü kapsar (Budak, 2000).

Tarihten bugüne kadar geçen süreç içerisinde bilim dünyasının önde gelen psikologları zekâ kavramını daha belirgin hale getirmeye çalışmışlardır (Baltaş, 2011). Antik çağlardaki insanlar genellikle zekâ terimini, bireylerin akıllı olduğu anlamında kullanırken, sporcularla ilgili bağlamda ise duyguların arka plana atılmasını gerektiren bir yetenek olarak algılamışlardır. Zekâ kavramı oldukça geniş bir kapsama sahiptir (Sarıkabak, 2018).

2.1.4.2. Duygunun belirgin özellikleri. Ben-Ze'ev'e göre duygunun yaygın dört karakteristik özelliği vardır: yoğunluk, özlük, beğenme ve dengesizliktir.

Yoğunluk; Duygular çoğu zaman oldukça yoğun bir karaktere sahiptir. Bu, bireylerin zihinsel sistemlerinin, duygusal uyarıcılara uyum sağlama ihtiyacıyla uzun süre devam etmesinden kaynaklanır. Bu doğal olarak yoğun tepkilere neden olur ve bireylerin zihinsel durumlarındaki büyük değişimler, duyguların şiddetlenmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, zihinsel yoğunluk da artar (Zerucha, 2009).

Özlük; Duygular genellikle birkaç dakikadan birkaç saate kadar devam eden ve dolayısıyla bireylerin psikolojik süreçlerinde geçici olan durumlardır. Özlük açısından bakıldığında, geçici dönemde hormonal, nöronal ve fizyolojik kaynakların harekete geçirildiği görülür. Bu geçici durum, sistemin kararsızlığının bir sonucudur. Ancak psikolojik sistemin kendi dengeleyici mekanizmaları sayesinde bu kararsızlık uzun süreli hale gelmez ve böylece kriz dönemi aşılır. Bu durum, duyguların özüğünü tanımlar (Zerucha, 2009).

Beğenme; Duygular genellikle belirli bir nesne veya kişiye odaklanan özel ve kişisel bakış açılarını yansıtır. Tipik olarak, dikkat çekici nesneler veya kişiler seçilir ve bireylerin ilgisini bu yöne çekerken diğerleri ihmal edilir. Bireylerin bir nesneye duydukları duygusal yoğunluk, o nesneye verdikleri önemi belirler. Bu nedenle, her şey her birey için aynı duygusal öneme sahip değildir. Bireyin tercihlerine bağlı olarak, bazı nesneler veya kişiler daha fazla duygusal değere sahip olabilir (Zerucha, 2009).

Dengesizlik; Hem fizyolojik hem de psikolojik süreçlerin dengesizliği, duygunun belirgin bir özelliğini oluşturur. Duygular, önceki bağlam değiştiğinde ve yeni bir denge kurulmadığında geçici bir dengesizlik durumunu gösterir. Yüksek yoğunlukta bir duygunun neden olduğu bu istikrarsızlık durumu, daha fazla kontrol ve

koordinasyon gerektiren faaliyetleri etkiler. Örneğin, öfkeli veya korkmuş bir kişi, iğne ipliği geçirirken zorlanabilir. Bu, insanın doğasında bulunan dengesizlik mekanizmasıyla açıklanabilir(Zerucha, 2009).

2.1.4.3. Sporda duygu kavramı. Duyguların spor sahasında yaygın bir şekilde ifade edilmesi ve her spor dalındaki performans üzerinde belirleyici bir etkisinin olması konusu, tartışma konularından biridir (Vallerand, 1983). Genel olarak, duyguların spor ortamında önemli bir rol oynadığı kabul edilirken (D'Urso ve ark., 2002), bu rolün spor performansı üzerindeki kesin etkisi henüz yeterince araştırılmamıştır.

Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında duyguları etkin bir şekilde kontrol edememenin, saldırganlık ve öfke gibi uygun olmayan davranışlara yol açabileceği bilinmektedir. Bu durumda sporcular, kuralları ihlal ederek cezalandırılabilir ve yarışmalardan men edilebilirler.

Duygularını doğru bir şekilde yönetebilen sporcular ise bu duyguları motivasyon kaynağı olarak kullanabilirler. Bu nedenle, sporcuların kendi duygularını tanıma, anlama, uygun bir şekilde ifade etme ve etkili bir şekilde yönetme becerilerini geliştirmeleri son derece önemlidir (Botterill ve Brown, 2002).

2.1.4.4. Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışı ve tanımı. Duygusal zekâ, Gardner (1993), Sternberg (1988) ve Wechsler (1958) tarafından tanımlanan bir zekâ türüdür. Duyguların beden bir uyarıcıya veya uyaranlara verdiği tepkiler olduğu ve bu tepkilerin düzenlenebileceği ve bu düzenlemenin geliştirilebileceği fikrini esas alır (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış ve kavramsallaştırılmış olmasına rağmen, bu tanımlar ve teoriler temelde aynı sosyolojik, psikolojik ve bilişsel kuramlara dayandıklarından tutarlıdır. Duygusal zekâ, duyguları tanıma ve yönetme yeteneği olarak kabul edilir (Bar-On, 1997, 2006; Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997).

Literatürde en sık karşımıza çıkan üç duygusal zekâ tanımı şunlardır.

1. "Duygusal zekâ, insanların duyguları anlama ve kavrama yeteneklerini içeren beceri kümesidir. Başka bir ifadeyle, duygusal zekâ, bireylerin duyguları

tanıma ve ifade etme, duyguyu düşünceyle bütünleştirme, duyguyla anlama ve mantık yürütme, kendisinin ve başkalarının duygularını yönetme yetkisidir." (Mayer & Salovey, 1997)

2. Duygusal zekâ, bireyin çevresel gereksinimler ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini etkileyen, bilişsel olmayan yetenekler, yeterlilikler ve becerilerin bir kombinasyonudur." (Bar-On, 1997)
3. Duygusal zekâ, öz-denetim, kararlılık ve içsel motivasyon yeteneğini içerir ve duygusal zekânın yansıttığı yetenek setinin eski adı karakterdir." (Goleman, 1995).

Duygusal zekânın İngilizce karşılığı "Emotional Intelligence" olarak bilinir ve kısaltması genellikle "EI" şeklinde ifade edilir. Literatürde ise sıkça "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıyla kullanılmaktadır (Çetinkaya & Alparıslan, 2011). Duygusal Zekâ" terimi ise ilk kez New Hampshire Üniversitesinde çalışan Psikolog John Mayer ile Yale Üniversitesinde çalışan Psikolog Peter Salovey, tarafından 1990 yılında yaptıkları çalışmada kullanılmıştır (Salovey & Mayer, 1990).

Salovey ve Mayer, duygusal zekânın ne anlama geldiğini "bireylerin, kendi ve başkalarının duygularını gözlemleyerek anlaması ve ayırt edebilmesi; duygularını ve düşüncelerini davranışlarına yön verecek şekilde kullanabilmesi" olarak tanımlamışlardır. Salovey ve Mayer, bireyin dış çevreyle olan etkileşimini vurgulayarak birey odaklı bir perspektif sunmuşlardır. Onlara göre, duygusal zekâ kavramı, sosyal zekânın bir alt kümesidir (Akt. Yelkikalan 2006).

Akademik anlamda, duygusal zekâ terimi ilk kez 1985 yılında Amerikalı öğrenci Wayne Leon Payne'nin doktora tezinde kullanılmıştır. Bu tarihten sonraki beş yıl içinde, herhangi bir bilimsel makale veya araştırmada duygusal zekâ kavramına rastlanmamıştır (Hein, 2005). Petrides ve Furnham (2000) ise duygusal zekâyı, bireylerin kendi duygularını anlama, insanlarla etkili ve başarılı ilişkiler kurma yeteneği ve çevrelerindeki insanları motive etme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır.

Uzun bir süredir, kişinin başarılı olma durumunun Zekâ Katsayısı (IQ) ile doğrusal bir orantı gösterdiği kabul edilmekte ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, bireyin başarısında duygusal zekânın (EQ) da önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Doğan & Demiral, 2007). Doğan ve Demiral (2007) çalışmalarında, zekâ (IQ) kadar duygusal zekânın (EQ) da yaşamda mutluluk ve başarıya ulaşmada etkili olduğunu belirtmiştir. Yüksek IQ seviyesi tek başına, bireylerin iş veya sosyal ilişkilerinde

yeterli başarıyı sağlamamakta; bu durum, duygusal zekâ seviyelerinin yeterince gelişmediğine işaret etmektedir. Bu durumda, bireylerin yüksek zekâ seviyelerine sahip olmalarının duygusal zekâ düzeyleriyle doğrudan bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmaktadır (Tuğrul, 1999).

Duygusal zekâ, duyguların ve zekânın birleşiminden oluşan bir kavramdır (Aslan, 2013). Goleman, duygusal zekânın, bireyin içsel zekâ potansiyelini keşfetme ve etkili bir şekilde kullanma yeteneği olduğunu vurgulamıştır (Yavuz, 2005). Duyguların etkili ve uygun bir şekilde yönetilmesi, yüksek duygusal zekânın önemli bir göstergesidir. Goleman'ın öncülüğünde, bilimsel psikoloji alanında duygusal zekâ üzerine yapılan araştırmalar artmış ve bu çalışmalar, farklı zekâ türlerinin (stratejik zekâ, profesyonel zekâ, estetik zekâ, ruhsal zekâ vb.) tanımlanmasına yol açmıştır (Eröz, 2011). Bu bağlamda, duygusal zekâ, çeşitli zekâ biçimlerinin gelişimine de öncülük etmiştir.

Duygusal zekânın bir yeteneği ya da kişilik özelliği olarak değerlendirilebilecek farklı görüşler mevcuttur (Petrides ve Furnham, 2000). Duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak ele alan çalışmaları, Goleman'ın 1995 yılındaki çalışmasıyla başlamıştır. Goleman, bu performansın duygusal zekâ sını beş temel temel altında incelemiştir: Bunlar öğrenme, motivasyon sağlama, yönetim, detaylandırma, anlama ve ilişkiler yönü şeklinde tanımlanmıştır. (İşmen, 2001).

Gardner'a göre, bir becerinin zekâ olarak nitelendirilebilmesi için, beyinde o beceriye duyarlı bir alanın bulunması ve bu alanda meydana gelen hasarın bu becerinin kaybına neden olması gerektiğini savunmuştur (Ledoux, 2000). Araştırmalar, duygusal zekânın amigdala ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Bar-On, Tranel, Denburg & Bechara, 2003). Başka bir görüş ise, bir becerinin zekâ olarak kabul edilebilmesi için gelişimsel açıdan önemli olması gerektiğini savunur (Derksen, Kramer & Katzko, 2002). Duygusal becerilerin, matematik ve sözel beceriler gibi, öğrenme, deneyim ve yaşla birlikte geliştiği bulunmuştur (Mayer, Caruso & Salovey, 2000). Bu bulgular, duygusal zekânın varlığını desteklemekte ve bu kavramın daha fazla araştırılmasına yol açmaktadır.

Eröz (2011), duygusal zekânın, duyguların tamamen serbest bırakıldığı veya kontrolsüzce davranmanın ifadesi olmadığını, bunun yerine doğru duygunun uygun zamanda ve uygun miktarda kullanılmasının önemli olduğunu vurgulayarak ifade etmektedir. Genel anlamda duygusal zekâ kavramı, bireyin kendini harekete geçirebilme, engellere rağmen ilerleyebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini

erteleyebilme, duygusal durumunu yönetebilme, zorluklara rağmen düşünme yeteneğini koruyabilme, empati kurabilme ve umut besleme gibi yetenekleri ifade eder (Goleman, 2005).

Yeşilyaprak (2001) tarafından belirtildiğine göre, bir kişi iş veya özel hayat gibi alanlarda duygularını etkili bir şekilde kullanarak istenilen sonuçları elde edebiliyorsa, "duygusal zeki" olarak nitelendirilebilir. Bu tanımı spor alanına taşıdığımızda, aynı şekilde "duygusal zeki sporcu" değerlendirmesini yapmak, sporcular ve antrenörler için yeni bir kavramın ortaya çıkmasını sağlayabilir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Çünkü beyin, düşünme ile ilgili bölümü, duygusal olan bölümden türemektedir (Yalız, 2013). Mayer, Salovey ve Caruso'ya göre (2004), duygusal zekâ, diğer bilişsel yeteneklerle doğrudan ilişkilidir.

Tüm bu açıklamalara ek olarak, Adiloğulları (2011) sporcular için duygusal zekânın; duygularını kontrol edebilme yeteneği (rakip takıma, antrenörüne, hakeme, takım arkadaşlarına vb. unsurlara karşı), kontrol ettiği duyguları olumlu bir şekilde kullanabilme, stresi yönetme ve olumlu bir şekilde yönlendirme, insanlarla iletişim becerilerini geliştirme ve kendini motive etme yeteneği olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamalar ışığında, duygusal zekânın spor alanında da büyük öneme sahip olduğu ve bu nedenle sporcular arasında "duygusal zeki sporcu" gibi yeni kavramların ortaya çıkmasına yol açtığı gözlemlenmektedir.

2.1.4.5. Duygusal zekânın önemi. Duygusal zekâ, günümüzün yoğun ve zorlu yaşam koşullarında, tek başına IQ'nun yeterli olmadığı gerçeğinden hareketle önemli bir terimdir. Sosyal beceriler, motivasyon, iletişim yeteneği, öz farkındalık ve öz yönetim gibi faktörlerin birleşimiyle şekillenen bu kavram, bireyin yaşamında önemli bir rol oynamaktadır (Çetinkaya & Alparslan, 2011). Bu bağlamda, zekânın sadece bilişsel boyutta değil duygusal boyutta da önemli olduğu görülmektedir (Baltaş, 2011). Goleman (2005), IQ ile EQ'nun karşıt kavramlar olmadığını, aksine duygusal yeteneğin, diğer yeteneklerin ne kadar etkin bir şekilde kullanılacağını belirleyen bir üst düzey yetenek olduğunu ifade etmektedir.

Uğurlu ve Şakar (2015) tarafından yapılan çalışmaya göre, insanlar bir durumla karşılaştıklarında hem kendi duygularından hem de karşılarındaki kişinin duygularından etkilenecek pek çok karar alırlar. Örneğin, Eröz (2011) IQ adı verilen

bilişsel zekânın bir kişinin işe girmesine olanak sağlarken, o işte ilerleme kaydetmesinde duygusal zekânın da önemli bir rol oynadığını belirtir. Uğurlu ve Şakar (2015) gibi, Eröz (2011) de duygusal zekânın bireyin sosyal hayatta uyum sağlama yeteneğinin üzerinde durarak, iş (veya spor) hayatında duygusal zekânın önemini vurgular. Ayrıca, Yeşilyaprak (2007), akademik zekânın iş veya spor hayatıyla ilişkilendirilmesinin, duygusal zekânın (EQ) göz ardı edilmesine yol açabileceğini ve bunun da bireyin potansiyelini etkili ve verimli bir şekilde kullanmasını engelleyebileceğini belirtmektedir.

Duygusal zekânın spor alanındaki etkileri incelendiğinde, sporcularda duygusal zekâ oldukça kritiktir. Kaya (1999), sporcuların müsabakalarda adeta bir psikolojik mücadeleye girdiklerini belirtir. Konter (2004) ise, futbolcuların stresli anlarda sakin kalıp çözüm üretebilmelerinde duygusal zekânın önemli bir rol oynadığını vurgular. Biçer (1998), duygusal zekânın önemini vurgulayarak, sporcunun duyguları ile özgüveni arasındaki ilişkiye dikkat çeker. Özgüveni düşük olan bir sporcunun, yeteneklerini tam anlamıyla sergileyemeyeceğini ve zorluklar karşısında sinirlenip, çaresizlik, endişe ve acı gibi duygular yaşayacağını belirtir. Gohm (2003) ise, duygusal zekânın sporcu performansı üzerindeki etkisini araştırmış ve sporcuların sadece %30'unun duygusal zekâ ile performans arasındaki ilişkinin farkında olduğunu tespit etmiştir. Bu durum, duygusal zekânın işlevinin anlaşılmasının, sporcu performansının psikolojik yönünde sporculara yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Bilişsel zekâ (IQ) ile duygusal zekâ (EQ) arasındaki temel farklılıkları aşağıdaki tablo ile açıklanmaktadır. Eröz, (2011, s.52)

Tablo 1.

IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar Eröz (2011)

EQ (Duygusal Zekâ)	IQ (Bilişsel Zekâ)
Bilişsel zekâ (IQ) hayatta başarıyı etkileyen daha önemli bir faktördür.	Başarı için gereken tek faktör bilişsel zekâ (IQ) değildir.
Beynin amigdala bölgesindeki hasar veya hastalıklar duygusal tepkileri etkileyebilir.	Bir bireyde bu tür hasar veya hastalıkların hiç olmaması mümkün değildir.
Bu yetenek veya becerilerin yaşam boyunca geliştirilebilir olduğu kabul edilir.	Bu özelliklerin hem çevresel faktörlerden hem de genetik mirastan etkilendiği ve sabit olmadığı kabul edilir.
Merkezi sinir sistemine bağlıdır	Kortikal yapıya bağlıdır.
Yaşlandıkça artar.	Gençlik döneminde seviyesi zirvededir, yaş ilerledikçe azalır.

2.1.4.6. Duygusal zekânın geliştirilmesi. Maboçoğlu (2006), bebeklerin ve çocukların ilk olarak aileleriyle ve daha sonra çevreleriyle iletişim kurarak karşılıklı duygusal sinyaller gönderdiklerini belirtmiş ve bu nedenle duygusal zekânın bireyin hayatının erken dönemlerinde gelişmeye başladığını vurgulamıştır. Bu iletilerin sürekli tekrarı durumunda ise çocuklarda duygusal davranış ve yapıların ortaya çıktığını ifade etmiştir. Graczyk, Weissberg, Payton, Elias, Greenberg ve Zins (2000), Yeşilyaprak (2007) ve Goleman (2005)'a göre, duygusal zekâ Duygusal zekâ, sistematik bir eğitimle pekiştirilebilir. Yavuz (2005) ise duygusal zekânın bireyin küçük yaşlardan itibaren başlayarak yaşam boyunca deneyimlerle geliştiğini belirtirken, Soflu, Esfahani ve Assadi (2011)'ye göre Yapılan araştırmalar, deneyim kazanmanın duygusal zekâyı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Duygusal zekâ, genetik yeterliklerin yanı sıra eğitimin de önemli bir rol oynadığı, gelişimsel araştırmalarla ortaya konmuştur (Shapiro, 1999). Bireyin duygusal zekâsı, kişinin duygusal öğrenimini ifade eder. Aile yapısı, kişiye verilen duygusal dersler ve yaşanan deneyimler, duygusal öğrenimde bireyin kazanç seviyesini etkiler (Yıldız, 2015). Bu noktada, duygusal zekânın hem genetik hem de çevresel faktörlere dayalı bir gelişim süreci olduğu kabul edilir.

Özetle, duygusal zekânın gelişiminde aile yaşamı, kültür, eğitim, cinsiyet, ekonomik düzey, yaş, etkinliklere katılım ve iletişim gibi etmenler önemlidir (Yurdakavuştu, 2012). Ayrıca, duygusal zekâ kavramı, öğrenilebilir ve geliştirilebilir yetileri içeren bir yapıya sahiptir (Karabulutlu ve ark., 2011; Yavuz, 2005). Bu açıklamalar, duygusal zekânın gelişiminde birçok faktörün etkili olduğunu ve tek bir unsurla sınırlı olmadığını göstermektedir.

2.1.4.7 Duygusal zekâ ve spor ilişkisi. Duygusal zekâ, spor açısından da hayati bir öneme sahiptir. Zira duygusal zekâ seviyesinin artması, spor sırasında ortaya çıkabilecek olumsuz duyguların en aza indirilmesine ve psikolojik olarak rahatlamının sağlanmasına yardımcı olur. Duygusal zekâ kavramı, yüksek performans beklenen sporcularda kendine ve başkalarına dair duygusal farkındalık ile bu duyguları işlevsel bir şekilde yönetme becerisinin birleşimi olarak tanımlanabilir (Goleman, 1998; Laborde ve ark., 2016; Walton ve ark., 2018; Castro ve ark., 2019).

Spor alanlarında duygularını kontrol edemeyen sporcular, aynı zamanda zihinsel kapasitelerini de etkili bir şekilde yönetemezler. Sporcular, bireysel veya takım sporlarıyla ilgilendikleri durumlarda, kendi duygularını tanıyabilme ve bu duyguları doğru bir şekilde yönlendirebilme yeteneğine sahip olmalıdır. Bu durum, sporcuların zihinsel performanslarına olumlu katkıda bulunabilir. Maç sonuçlarının belirlendiği ani durumlarda, sporcuların sergilediği davranışların, mevcut duygusal zekâ seviyeleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Adiloğulları & Görgülü, 2015).

Sporcuların spora yeni başladığı ilk yıllarından itibaren, onların duygusal düzeylerini geliştirmeleri için bir takım eğitimlerin verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sporcuların kendi duygularının farkında olmaları ve bu duyguları spor ortamlarında, özellikle antrenman ve müsabakalarda etkili bir şekilde yönetebilmeleri, sportif başarılarını artırabilir. Sürekli olarak değişen dünyada, spor ve duygusal zekâ üzerine yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Bu araştırmaların her biri farklı duygusal zekâ ölçüm yöntemleri kullanmaktadır. Bu durum, araştırmacıların en etkili ölçüm yöntemlerini bulma çabasından kaynaklanmaktadır. Sportif başarının artmasına katkı sağlayacak bir diğer etken ise duygusal zekânın doğru bir şekilde ölçülmesi için uygun yöntemlerin ve tekniklerin geliştirilip kullanılmasıdır.

Sporda duygusal zekâyı özetlemek gerekirse; Sarıkabak (2018) spor alanındaki duygusal zekâyı, sporcuların kendi bedensel özelliklerini, duygusal durumlarını ve branşlarının gerektirdiği duygusal durumları doğru bir şekilde algılamalarını, aynı zamanda hem takım arkadaşlarını hem de rakiplerini bilinçli bir şekilde değerlendirmelerini ve tüm bu özellikleri etkili bir şekilde kullanarak süreci profesyonelce yönetmelerini ifade etmiştir.

2.1.4.8. Zihinsel dayanıklılık - duygusal zekâ ilişkisi. Yaşar (2010)'ın ifadesine göre, duygusal zekâda kişinin kendi duygularını etkin bir şekilde yönetebilme yeteneğinin sporcu performansını olumlu yönde etkilediğini ve çoğunlukla duygusal zekâ puanı yüksek olan sporcuların performanslarının da yüksek seviyede olduğunu vurgulamaktadır. Konter (2004) ise her spor karşılaşmasının, sporcuların yaşadıkları çeşitli duygusal deneyimlerle ilişkilendirildiğini belirtmekte ve bu mücadelelerin yönetilme başarısının, sporcunun duygusal zekâsıyla doğrudan ilişkili olduğunu aktarmaktadır. Örneğin, spor müsabakalarında duygularına hakim olamayan sporcuların yalnızca dışsal değil aynı zamanda içsel mücadelelerle de

karşılaştığına dikkat çekilmektedir (Beswick, 2016). İçsel mücadelede, Biçer (1998)'in ifadesiyle, kendine güveni olan bir sporcu daha emin adımlarla ilerler, dikkatini odağına odaklar, motivasyonunu sürdürür ve performansına daha fazla odaklanır.

Sporcular, antrenman ve müsabakalar sırasında çeşitli zorlayan ve sporcuyu fiziksel ve zihinsel anlamda yıpratıcı durumlarla karşılaşabilir. Zaman içinde de bu durumlara adaptasyon sağlamaları beklenir. Bu adaptasyon sürecinde duygusal ve zihinsel süreçlerin etkin bir şekilde kontrol edilmesi, sporcu performansı açısından kritiktir. Goleman (2005)'in belirttiği gibi, "Yüksek düzeyde duygusal zekâya sahip bireyler, kişisel verimliliklerini artıracak zihinsel stratejiler geliştirme konusunda daha başarılıdır." Bu bakış açısıyla, adaptasyon sürecinde duygusal zekânın yanı sıra zihinsel dayanıklılık da önemlidir. Kobasa (1979), Wiebe (1991) ve Maddi, Kahn ve Maddi (1998) tarafından belirtildiği gibi, stresli, zorlayıcı ve yıpratıcı durumlarda zihinsel dayanıklılık, bireyin bu durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur. Ayrıca, Luthans (2002)'a göre, zihinsel dayanıklılık modeli çerçevesinde, sporcuların olumsuz durumlarla başa çıkma becerileri, performanslarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu beceriler, sporculara zorluklar karşısında direnç gösterme ve hedeflerine ulaşma konusunda avantaj sağlamaktadır.

Günümüz sporcuları için, fiziksel, teknik ve taktik yeterliliklerin yanı sıra psikolojik yetkinlikler de aynı derecede hayati öneme sahiptir. Bu tanımlamalar, yüksek duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, sporcunun performansını etkileyen psikolojik faktörlerin çözümünde ve mevcut psikolojik becerilerin korunmasında, geliştirilmesinde ve etkili bir performansa ulaşmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde mevcut çalışmanın; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve toplanan bu verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, belirli bir evrendeki bireylerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Bu model, var olan durumun betimsel bir analizini yaparak, farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedefler. Araştırmanın amacı, bu iki kavram arasındaki ilişkinin niteliğini ve gücünü belirlemektir (Karasar, 2004: 77-79).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma gurubunu Bursa ili Osmangazi ilçesinde 13-19 arası olan 328 spor lisansı bulunan öğrenciler oluşturmuştur. Çalışma grubunun seçimi, kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine (Yıldırım ve Şimşek, 2011) göre belirlenmiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin alınmasının sebebi ise, bu öğrencilerin genç yetişkinliğe daha yakın olmaları dolayısıyla daha geçerli bir değerlendirme yapabileceklerinin varsayılmasıdır.

Katılımcıların demografik bilgilerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Çeşitli Demografik Özellikleri

Değişken		F	%
Cinsiyet	Kadın	127	38,7
	Erkek	201	61,3
Yaş	14,0	19	5,8
	15,0	70	21,3
	16,0	107	32,6
	17,0	85	25,9
	18,0	37	11,3
	19,0	10	3,0

Sınıf	Hazırlık Sınıfı	9	2,7
	9. Sınıf	75	22,9
	10. Sınıf	74	22,6
	11. sınıf	106	32,3
	12. sınıf	64	19,5
Branş	Takım Sporları	243	74,1
	Bireysel Spor	85	25,9
Spor Yaşı	1 yıldan az	59	18,0
	1-3 yıl arası	102	31,1
	4-6 yıl arası	90	27,4
	7 yıldan fazla	77	23,5
Lisans Türü	Okul Sporları Lisansı	112	34,1
	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı	72	22,0
	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	106	32,3
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı	13	4,0
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	25	7,6
Toplam		328	100

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılanların %38,7'si kadın; %61,3'ü erkektir. % 5,8'inin yaşı 14; % 21,3'ünün yaşı 15; % 32,6'sının yaşı 16; % 25,9'unun yaşı 17; %11,3'ünün yaşı 18; %3,0'ının yaşı 19'dur.% 2,7'si hazırlık sınıfı öğrencisi; 22,9'u 9. sınıf öğrencisi; %22,6'sı 10. sınıf öğrencisi; %32,3'ü 11.sınıf öğrencisi; %19,5'i 12. sınıf öğrencisidir. % 74,1'i takım sporları; % 25,9'u ise bireysel sporlarla ilgilenmektedir.%18,0'ının spor yaşı 1 yıldan az; % 31,1'inin spor yaşı 1-3 yıl arası; % 27,4'ünün spor yaşı 4-6 yıl arası; %23,5'inin spor yaşı 7 yıldan fazladır. % 34,1'inin lisans türü okul sporları lisansı; 22,00'in amatör kulüp sporcu lisansı; % 32,3'ünün amatör kulüp sporcu lisansı ve okul sporları lisansı; % 4,0'ın profesyonel kulüp sporcu lisansı;%7,6'sının profesyonel kulüp sporcu lisansı ve okul sporları lisansı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla öğrencilerin bazı demografik özelliklerinin (cinsiyet, spora katılım durumu, sınıf) belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)”, “Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ)” kullanılmıştır.

3.3.1. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ). Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'ni (ZDÖ) Türk kültürüne Erdoğan, N.(2016) uyarlamıştır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) 11 maddeden oluşmaktadır ölçeğin geçerlik ve güvenirlik araştırmasına en düşük 3.lig seviyesinde ve 16 yaşında olmak üzere bireysel ve takım spor branşlarından oluşan 210 (yaş=21.6±3.2) sporcu katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için geçerlilik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Özgün ölçeğin yapı geçerliliğini doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve özgün ölçeğin tek faktörlü yapısı ile tutarlı olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd=1.94$, $p<.001$, RMSEA=0.06, S-RMR=0.02, NNFI=0.96, CFI=0.96, GFI=0.92, AGFI=0.90, IFI=0.95). ZDÖ'nün güvenirliği iç tutarlık, kararlılık ve madde analizleri kapsamında ele alınmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,87 bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları .48 ile .76 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Madde ayırt ediciliği ilişkisiz t- testi ile sınanmış ve %27'lik alt-üst grupların tüm maddelerinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara bakılarak, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin spor ortamında kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.2. Duygusal zekâ ölçeği (DZÖ). Duygusal zekâ düzeylerini ölçmek amacıyla Anguiano-Carrasco, MacCann, Geiger, Seybert ve Roberts (2015) tarafından geliştirilen, Arslan ve İşeri, Akcaalan ve Yurdakul (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duygusal zekâ Ölçeği toplam 18 maddeden oluşmaktadır.

Orijinal Duygusal Zekâ ölçeği üzerinde yapılan betimleyici analizler, bu ölçeğin duygusal zekâ gibi bir yapı için uygun seviyeli güvenilir ve kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Ölçekten herhengi bir maddenin çıkarılması alfa katsayısını düşüreceği için tüm sorular korunmuştur. Yapı çarpanı incelemesi için maddeler eksen faktör analizine tabi tutulmuştur. İlk faktör (özgün değer = 3.13) varyansı %22.4 oranında açıklamaktadır. Buna rağmen, alt faktörlerin 1.0'ın üstünde öz değere sahiptir (ikinci faktör için 1.51, üçüncü faktör için 1.20 ve dördüncü faktör için de 1.10) ve buna ek olarak varyansı %27.2 oranında açıklamaktadır (Anguiano-Carrasco,

MacCann, Geiger, Seybert ve Roberts, 2015). Ölçeğin Türkçe formu yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve 18 maddeden oluşan tek boyutlu modelin uyumunu belirlemek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2=206.39$, $df= 53$, $RMSEA=.070$, $AGFI= 0.92$ and $SRMR=.059$ olarak bulunmuştur. Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçe versiyonu için yapılan analizlerde, ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. (Arslan, İşeri, Akçaalan ve Yurdakul, 2015). Mevcut çalışmada Duygusal Zekâ Ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,87 bulunmuştur. Katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulacak 8 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” kullanılacaktır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu sebeple çalışmada parametrik olmayan testlerden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi ve çözümleme sonucunda gruplar arasında bulunan anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ise Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Ayrıca, verilerin analizinde frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama, sıra ortalaması ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm, araştırmanın temel sorularına yanıt arayan kapsamlı bir veri analizi sunmaktadır. Elde edilen bulgular, her bir alt problem için ayrıntılı olarak incelenmiş ve yorumlanmıştır. Bu sayede, elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Tablo 3.

Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait İstatistikler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	328	16,00	55,00	44,0945	6,63603
Duygusal Zekâ Ölçeği	328	28,00	108,00	82,8140	12,66671

Tablo 3' e göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden alınan minimum puan 16,00, maksimum puan 55, ortalama puan 44,0945 ve standart sapma puanı 6,63603'tür. Duygusal zekâ ölçeğinden alınan minimum puan 28,00 maksimum puan 108,00,ortalama puan 82,8140 ve standart sapma puanı 12,66671'dir

Tablo 4.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	Sd	P	Sd	p*
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	328	,000*	328	,000*
Duygusal Zekâ Ölçeği	328	,001*	328	,000*

*(p<0,05)

Yapılan testler incelendiğinde ölçeklerden elde edilen toplam puanların normal dağılım göstermediği (p<0.05) görülmektedir.

Tablo 5.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi)

		Zihinsel Dayanıklılık	Duygusal Zekâ
Zihinsel Dayanıklılık	Korelasyon	1,000	,558
	P	.	,000*
	N	328	328
Duygusal Zekâ	Korelasyon	,558	1,000
	P	,000*	.
	N	328	328

*(p<0,05).

Tablo 5'te zihinsel dayanıklılık ölçeği ve duygusal zekâ ölçeği puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($r=558$; $p<0,05$) bir ilişkinin mevcut olduğu görülmüştür.

Tablo 6.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	127	143,24	-3,233	,001*
	Erkek	201	177,94		
Duygusal Zekâ	Kadın	127	149,39	-2,294	,022*
	Erkek	201	174,04		

*(p<0,05).

Tablo 6'ya göre katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu anlamlılık her iki puanda da erkeklerin puanı daha yüksektir.

Tablo 7.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Zihinsel Dayanıklılık	Takım Spor	243	160,59	-1,265	,206
	Bireysel Spor	85	175,68		
Duygusal Zekâ	Takım Spor	243	162,62	-,608	,543
	Bireysel Spor	85	169,88		

(p>0,05)

Tablo 7'ye göre katılımcıların spor branşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Yaş	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	P
Zihinsel Dayanıklılık	14,0	19	140,76	8,164	5	,147
	15,0	70	171,30			
	16,0	107	150,64			
	17,0	85	168,01			
	18,0	37	181,99			
	19,0	10	215,80			
Duygusal Zekâ	14,0	19	159,82	3,726	5	,589
	15,0	70	155,00			
	16,0	107	160,55			
	17,0	85	168,29			
	18,0	37	189,59			
	19,0	10	157,10			

($p>0,05$).

Tablo 8'e göre katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Sınıf	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	P
Zihinsel Dayanıklılık	Hazırlık Sınıfı	9	145,06	6,879	4	,142
	9. Sınıf	75	169,39			
	10. Sınıf	74	160,61			
	11. sınıf	106	151,05			
	12. sınıf	64	188,27			
Duygusal Zekâ	Hazırlık Sınıfı	9	143,44	2,090	4	,719
	9. Sınıf	75	162,66			
	10. Sınıf	74	156,52			
	11. sınıf	106	165,75			
	12. sınıf	64	176,78			

($p>0,05$).

Tablo 9'a göre katılımcıların sınıf düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Yaşı	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	P	Bonferroni
Zihinsel Dayanıklılık	1 yıldan az	59	157,57	9,135	3	,028*	7>1-3
	1-3 yıl arası	102	152,71				
	4-6 yıl arası	90	158,26				
	7 yıldan fazla	77	192,73				
Duygusal Zekâ	1 yıldan az	59	173,20	3,784	3	,286	
	1-3 yıl arası	102	152,20				
	4-6 yıl arası	90	161,51				
	7 yıldan fazla	77	177,63				

*($p<0,05$).

Tablo 10'a göre katılımcıların spor yaşı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$) fakat spor yaşı düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Zihinsel dayanıklılıktaki anlamlı farklılığın 7 yıldan fazla spor yapanlar ile 1-3 yıl arası spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık 7 yıldan fazla spor yapanlar lehinedir.

Tablo 11.

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Lisans Türü Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Lisans Türü	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	P	Bonferroni
Zihinsel Dayanıklılık	Okul Sporları Lisansı	112	164,44	10,789	4	,029*	5>4
	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı	72	155,45				
	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	106	164,80				
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı	13	117,15				
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	25	214,16				
	Okul Sporları Lisansı	112	168,47				

Duygusal Zekâ	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı	72	157,47			
	Amatör Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	106	159,32	4,035	4	,401
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı	13	150,19			
	Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı	25	196,38			

*(p<0,05)

Tablo 11'e göre katılımcıların lisans türü düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$) fakat lisans türü düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Zihinsel dayanıklılıktaki anlamlı farklılığın lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı ile lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık Okul Sporları Lisansı ile lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı olanlar lehinedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları ve bu sonuçlara bağlı olarak ortaya konan öneriler, bu bölümde detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın öncelikli amacı Adölesan dönem sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir diğer hedefi, psikolojik faktörlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor kariyerinin başlangıç yaşı ve lisanslı sporcu olma durumu gibi değişkenler açısından incelenerek, bu değişkenlerin psikolojik faktörler üzerindeki etkilerinin ortaya konmasıdır. Bu bölümde, elde edilen araştırma sonuçları, literatürdeki zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişki üzerine yapılan önceki çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın 1. hipotezi, “Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.”(H1)). Araştırmada elde edilen bulgu ($r=558$; $p<0,05$) hipotezi desteklemektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Taşkın (2022)’ın taekwondo sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, duygusal zekâ düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Nicholls ve diğ. (2015)’nin yapmış oldukları çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırılmış, sonuç olarak iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Cowden (2016), Tavrah ve ark. (2016) ve Orhan (2018)’in çalışmalarında da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Toparlamak gerekirse, literatürde elde edilen bulgular zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgu literatüre, Türk adölesan sporcularda da zihinsel dayanıklılık düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu katkısını sunmuştur.

Araştırmanın 2. hipotezi “Adölesan dönem sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.”(H2)). Mevcut çalışmada sporcuların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu anlamlılık her iki puanda da erkeklerin aldığı puanlar daha yüksektir. Araştırmada elde edilen bulgu hipotezi desteklemektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve cinsiyet değişkeni üzerinden bakılacak olursa çalışmamızla benzerlik gösteren mevcut çalışmalar bulunmuştur. Nicholls ve diğerleri (2009), Masum (2014), Newland ve diğerleri (2013), Crust ve Keegan (2010), Akman (2019), Türkeri, Büyüктаş ve Öztürk (2020), Başer (2019), Orhan (2016), Gerber ve diğerleri (2012), Menteş ve Saygın (2019), Juan ve Lopez (2015), Kılıç ve Yıldırım (2020), Gürer ve Kılınç (2020) ile Yaşar ve Turgut (2020). Nicholls ve çalışma arkadaşlarının (2009) 677 sporcu ile gerçekleştirdikleri araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını kazanmaları, kadın sporculara göre anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür. Birçok çalışma (Newton vd., 2013; Crust ve Keegan, 2010; Akman, 2019), erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki potansiyel etkisini ortaya koymaktadır. Ancak, bu alanda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Farklı spor dalları, yaş grupları ve kültürel bağlamlarda yapılan çalışmalar, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Duygusal zekâ seviyeleri ile cinsiyet değişkeni üzerinden bulgulara bakılacak olursa; Sarıkabak, Karakulak ve Sunay (2019)’ın lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zizzi, Deaner ve Hirschhorn (2003)’un yaptıkları araştırmada, özellikle erkek sporcuların spor ortamlarında duygusal kontrol ve stres yönetimini elde etmekte kadın sporculardan biraz daha yüksek performans gösterdiğini tespit etmiştir. Erkek sporcuların duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilmelerinin, onların olumlu yönde değişim gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalar, erkek sporcuların bazı duygusal zekâ güçlerine sahip kadın sporculardan daha yüksek puanlar alabilecekleri ileri sürmekle birlikte, duygusal zekânın çok boyutlu bir kavram olduğu ve sonuçların spor türü, yaş, deneyim gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebileceği de göstermektedir.

Literatürde çalışmamızla benzerlik göstermeyen farklı çalışmalar da vardır. Yazıcı (2016), profesyonel basketbol oyuncularını incelediği ve Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından geliştirilen sporda duygusal zekâ envanteri ile elde ettiği verilere göre, cinsiyetin duygusal zekâ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Adiloğulları ve Gencay (2016), Tok (2008) gibi diğer araştırmacılar da farklı spor branşlarında yaptıkları çalışmalarda bu sonucu desteklemişlerdir. Göçet (2006), Mandell ve Pherwani (2003), Tatar ve arkadaşları (2011), Schutte ve arkadaşları (1998) ile Uğurlu ve Şakar (2015)'in yaptığı çalışmalar, bizim çalışmamızla benzer şekilde duygusal zekâ ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ancak bu çalışmaların çoğunda, kadınların duygusal zekâ puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise böyle bir farklılık gözlenmemiştir. Dolayısıyla bu alandaki araştırmaların daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Van Rooy ve arkadaşları (2005) başka bir çalışmada; kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğunu tespit eden çalışmalarla oluşan farklılıklar incelendiğinde kadınların daha duygusal bir varlık olduğu bundan dolayı bu tür farklılıklar olduğu söylenmektedir. Çalışmalara bütüncül bir anlamda bakıldığında cinsiyet değişkeni ve duygusal zekâ arasında bir cinse bağlı üstünlük tam olarak ispatlanamadığı için bir genelleme yapmanın doğru olmayacağı kanısına ulaşılmıştır. Özetle literatürde çalışmamızla benzerlik göstermeyen farklı çalışmalar da vardır. Bu farklılıkların oluşmasında; çalışmamızdaki katılımcıların yaş ortalamalarının diğer çalışmalardaki katılımcılardan daha küçük olabileceği göz önünde bulundurarak henüz kimliklerinin tam oluşmaması, cinsiyet rollerini tam kavrayamamaları gibi etmenler farklı sonuçların oluşmasında etkili olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın 3. hipotezi “Adölesan dönem sporcuların spor branşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır”(H3)). Mevcut çalışmada sporcuların, spor branşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında benzer çalışmaların görüldüğü saptanmıştır. Sağlam (2021)'in Spor yapan bireylerin zihinsel güçleri ve yaratıcı düşünme yeteneklerinin incelendiği çalışmasında zihinsel dayanıklılık seviyelerinin branşa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Juan ve Lopez (2015)'in çalışmasında,

bireysel ve takım sporları açısından zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Duygusal zekâ seviyesi ile spor branşı değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde de anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Benzer bir araştırmada Güler (2022) 'in sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında duygusal zekâ seviyelerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde duygusal zekânın branş türü değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmekte ve bu sonuç, mevcut çalışmayı desteklemektedir (Özdenk ve diğerleri, 2013; Çelik ve ark., 2013; Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Ancak, literatürde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin branş türü değişkenine göre farklılaştığı çalışmalar da mevcuttur. Orhan ve Karagözoğlu (2021), duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık açısından bireysel ve takım sporcuları karşılaştırdıkları; 18-40 yaş aralığında bireysel (n=208) ve takım sporlarından (n=288), toplam 496 amatör ve profesyonel sporcunun katıldığı çalışmalarında şu değerlendirmeyi yapmışlardır. Bireysel sporcular, duygularını daha iyi anlama ve yönetme becerileriyle öne çıkarken, takım sporcuları ise zorluklara karşı daha fazla güven duymaktadır. Özellikle duyguların değerlendirilmesi ve kullanılması gibi duygusal zekâ alt boyutlarında bireysel sporcular daha başarılı görünmektedir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu incelendiğinde, takım sporcularının daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar, takım sporlarında yer alan bireylerin, bireysel sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal becerilere sahip olduğunu göstermektedir. Takım sporlarının doğası gereği, sporcuların takım ruhunu benimsemesi, birlikte hareket etmesi ve takım arkadaşlarının duygularını anlamasının önemi, bu farklılığın temel nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Salman ve diğerleri, 2018; Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Bireysel sporcularla uğraşan sporcuların ise tek başına karar verme, sorumluluk alma duyguları daha iyi anlama gibi duygusal zekâ boyutlarının daha gelişmiş olduğu söylenebilir. Çalışmamız ile oluşan bu farklılık sporcuların farklı sosyo kültürel çevrelerde büyümeleri, aldıkları spor eğitiminin ve psikolojik desteğin yetersiz olmasından kaynaklı olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın 4. hipotezi “Adölesan dönem sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır”(H4)). Mevcut çalışmada sporcuların, yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Birden

fazla araştırma (Crust vd., 2010; Pehlivan, 2014; Özdenk, 2018; Maraşlı, 2018; Özdemir, 2022), sporda zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalarda mevcut çalışmamızı destekler niteliktedir. Literatürde çalışmamızla benzerlik göstermeyen farklı çalışmalar da vardır. Connaughton ve arkadaşları (2008), Marchant ve arkadaşları (2009) ile Adiloğulları (2011) tarafından yürütülen çalışmalar, zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar derinlemesine incelendiğinde sporcuların yaşı arttıkça yaptıkları sporlara has tecrübeler kazandıkları dolayısıyla da zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de bu paralelde arttığı görülmüştür. Mevcut çalışmamızda oluşan bu farklılık ise çalışmamıza katılan sporcuların daha küçük yaş gruplarında olmaları dolayısıyla spor tecrübelerinin daha az olması zihinsel dayanıklılık seviyelerinde ki bu farklılığın sebebi olabileceği düşünülmüştür.

Duygusal zekâ seviyesi ile yaş değişkeni mevcut çalışmada incelendiğinde de yine anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Özdenk (2018), Yanar (2017) Sarıkabak ve ark., (2018) yaptığı çalışmada üniversitelerin spor eğitimi bölümünde eğitim alan öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları, yaşın duygusal zekâyı etkilemediğini göstermektedir. Bu çalışmadaki bulguların aksine Güler (2022) 'in yaptığı ve sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında duygusal zekâ seviyelerinin yaş değişkeni açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Çelik ve ark. (2021), Serdengeçti (2003) ve Adiloğulları (2011) gibi araştırmacıların yaptıkları çalışmalarda yaş değişkeni ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalara göre yaş arttıkça deneyime bağlı olarak duyguların kullanımı duyguların düzenleme tecrübelerinin artması sonucu duygusal zekâ düzeylerinde de bir artış olduğunu gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmamızdaki benzer olmayan bu bulgunun sebebi bizim çalışmamızdaki katılımcıların birbirine yakın yaş aralığında olmaları, benzer sportif yaşantılara dolayısıyla da benzer duygusal zekâ düzeylerine sahip olmaları, diğer çalışmalara katılan katılımcıların ise daha büyük ve farklı yaş gruplarında olmaları dolayısıyla çalışmamızdaki katılımcılardan daha tecrübeli ve bu nedenle de duygusal zekâ seviyelerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın yaş değişkeni açısından değerlendirilmesi için daha fazla araştırma yapılması öngörülmektedir.

Araştırmanın 5. hipotezi “Adölesan dönem sporcuların sınıf değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır”(H5) doğrultusunda yapılan analizler, sınıf değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, elde edilen bulguların, daha önceki çalışmalarda da sıklıkla gözlemlenen bir durum olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmamızın sonuçlarının genel kabul gören bir görüşle uyumlu olduğunu göstermektedir. Ulaş (2022) tarafından yapılan araştırmada, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir. Güzel (2021), çalışmasında katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Demir ve Türeli (2019) üniversitelerin spor eğitimi alan katılımcılarından oluşan araştırmalarında mevcut çalışmamızın aksine zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sınıf değişkeni açısından anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Mevcut çalışmamızla ilgili oluşan bu farklılık katılımcıların farklı sınıf değişkenlerine sahip olmalarından kaynaklı olduğu yordanabilir. Mevcut çalışmadaki katılımcıların ortaöğretim öğrencisi olmaları ve diğer katılımcıların üniversitelerin sadece spor eğitimi veren bölümlerinde okumaları bu farklılığa sebep olabilir.

Duygusal zekâ seviyeleri ile sınıf değişkeni açısından mevcut çalışmada yapılan karşılaştırmada anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İşeri (2016)’nin ortaöğretim öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasında; duygusal zekâ puanları ile örneklem grubunun sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Yılmaz (2019)’ın araştırmasında da ortaöğretim öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi ile sınıf değişkeni üzerinde anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgular araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Buna karşın Ergün (2016) 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin 9. ve 10. sınıflarda okuyan öğrencilerden anlamlı olarak artış sergilediğini vurgulamıştır. Mevcut çalışmadaki bulgularla farklılık gösteren bu bulgu öğrencilerin farklı sosyo kültürel çevrelerde, farklı okul iklimlerinde yaşamaları olarak düşünülebilir. Ayrıca yaş değişkeni duygusal zekâyı tek başına etkileyebilecek bir değişken olarak görülmemelidir. Duygusal zekâyı etkileyen farklı birçok değişken mevcuttur. Bu değişkenlerin birisi ya da birkaçı da duygusal zekâ üzerine etki etmiş olabilir. Yaş ile duygusal zekâ arasındaki bu ilişkinin derinlemesine incelenebilmesi için sadece yaş ile duygusal

zekâyâ odaklanmış farklı çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmalar bu odak noktasından hareketle incelemeler yapabilir.

Araştırmanın 6. Hipotezi “Adölesan dönem sporcuların spor yaşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır”(H6)) doğrultusunda yapılan analize göre katılımcıların spor yaşı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır($p<0,05$). Ancak spor yaşı düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Zihinsel dayanıklılıktaki anlamlı farklılığın 7 yıldan fazla spor yapanlar ile 1-3 yıl arası spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık 7 yıldan fazla spor yapanlar lehinedir. Taşkın (2022)’ın taekwondo sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Bu çalışmada da 10 yıl ve daha fazla taekwondo ile uğraşan sporcuların, 1-3 yıl deneyime sahip sporculara kıyasla güven alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Zorlu koşullarda başarıya ulaşmak için, bireylerin kendi yeteneklerine güvenmesi, rakiplerine karşı üstünlük hissetmesi ve hedeflerine ulaşabileceklerine inanması açısından 10 yıl ve üzeri spor tecrübesi olan sporcuların, 1-3 yıl tecrübesi olan sporculardan daha üstün oldukları ve spor deneyimi arttıkça güven alt boyutu puanının da yükseldiği söylenebilir. Connaughton ve diğerlerinin (2008) yaptığı çalışmada, spor deneyimi fazla olan sporcuların, deneyimi az olan sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Deneyim arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yükselmesinin, sporcuların deneyimleri sayesinde güven seviyelerindeki artıştan kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Araştırmada duygusal zekâ puanları ile spor yaşı değişkeni incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın duygusal zekâ boyutuyla ilgili ölçülen bulgularıyla örtüşen araştırmalara rastlanılmıştır. Salman, Toros ve Soylu (2018) ile Özdoğan (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, duygusal zekânın alt boyutları ile spor yılı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlemişlerdir. Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bulgularını doğrulamaktadır. Yapılan incelemelerde çalışmamızla uyuşmayan sonuçlara rastlamak da mümkündür. Doğan (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, katılımcı futbolcuların genel duygusal zekâ, kendi duygularını

değerlendirme, sosyal beceri ve duyguların kullanımı düzeyleri ile sporculuk yılları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Yazıcı ve diğerlerinin (2019) çalışmasında, en fazla sporculuk yılına sahip futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin az deneyimli ve orta seviye deneyimli futbolculardan daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Özdayı ve Yoncalık (2017) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise, farklı spor branşlarından 16 yıl ve üzeri sporculuk yılına sahip sporcuların, 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl deneyime sahip sporculara göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu tür çalışmalarda kullanılan metodolojik farklılıklar, örneklem grubunun diğer örenklem gruplarına göre daha küçük bir yaş aralığına denk gelmesi ve sosyal-kültürel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Farklı duygusal zekâ ölçekleri ve değerlendirme araçları, farklı sonuçlar doğurabilir. Daha küçük yaşlardan 5 yıldır spor yapan birisiyle büyük yaşlarda 5 yıldır spor yapan birisinin bulguları aynı bulguları ortaya öökarmayacaktır. Dolayısıyla, sporculuk deneyimi ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin daha geniş ve detaylı araştırmalarla desteklenmesi önemlidir.

Araştırmanın 7. hipotezi “Adölesan dönem sporcuların spor lisansı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır”(H7)) doğrultusunda yapılan analize göre katılımcıların lisans türü düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, ($p<0,05$) fakat lisans türü düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Zihinsel dayanıklılıktaki anlamlı farklılığın lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı ile lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık Okul Sporları Lisansı ile lisansı Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı olanlar lehinedir. Bu anlamlı farklılığın nedeni profesyonel kariyerine başlamadan önce okul sporlarına katılanların daha düzenli, planlı ve disiplinli çalışmalarla spor hayatına başlamaları olarak düşünülebilir. Profesyonel bir sporcunun okul sporlarına katılmış ya da katılmamış olması ayrıca tartışılabilir, geçmiş yıllarda spor yaptığı halde okul sporlarına katılmamış olduğu göz önünde bulundurulabilir fakat elde edilen bulgu profesyonel lisansa ek olarak okul sporları lisansı olan sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu göstermektedir. Orhan (2024)’ın çalışma bulguları da mevcut bulguyu desteklemektedir. Profesyonel sporcular amatör sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık göstermektedirler. Özellikle geçmiş yıllarda okul sporlarına da

katılanların sadece profesyonel sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları olağan karşılanabilir. Duygusal zekâ ve sporcu lisansı arasındaki karşılaştırmaya gelindiğinde literatürde mevcut çalışmamızdan farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Güler (2022)'in yapmış olduğu araştırmada lisans yılı diğerlerinden daha yüksek olan sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin lisans yılı daha az olan bireylerden daha yüksek olduğunu söylenmiştir. Bahadır ve Adiloğulları (2020)'nın yaptığı çalışmada Duygusal Zekâ'nın sporcu lisansı değişkenine göre kişisel sporlarla uğraşan sporcuların lehine sonuçlar olduğu belirtilmiştir. Bunun sebebi ise kişisel sporlarla uğraşan katılımcıların lehine olan çalışmalarda, sporcuların tüm sorumluluğu üstlendikleri, müsabakalarda tek başlarına oldukları, zorluklarla kendi başlarına mücadele ettikleri ve bu becerilerinin yüksek olmasından dolayı bu farklılıkların ortaya çıktığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmamızdaki bu farklılıklar sporcuların yaş ortalamalarına paralel olarak spor lisansı yaşlarının da düşük olduğu, bundan dolayı da duygusal zekâ seviyelerinin daha düşük çıktığı varsayılabilir. Ancak, bu karmaşıklığın giderilmesi için bu alanda daha fazla araştırma ya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Elde edilen verilerden yola çıkılarak yapılan tartışmadan sonra çalışmanın ana bulgularını genel olarak toparlayıp sonuca varmak gerekirse, ana problem için oluşturulan varsayım literatürde yer alan benzer çalışmalarla tutarlıdır ve adölesan Türk sporcularında da zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki olumlu ilişkiyi desteklemektedir. Cinsiyet değişkeni, erkek sporcuların hem zihinsel dayanıklılık hem de duygusal zekâ açısından anlamlı bir üstünlük gösterdiğini belirtirken, spor branşı, yaş ve sınıf gibi diğer değişkenlerin bu iki psikolojik özelliği etkileyici bir rol oynamadığı görülmüştür. Bununla birlikte, spor deneyimi ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, profesyonel lisansa sahip sporcuların ise daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, araştırma hipotezlerimizi büyük ölçüde desteklemektedir.

Sporcuların başarılı performansları sadece fiziksel yetenekler ve teknik becerilerle değil, aynı zamanda güçlü zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ile de yakından ilişkilidir. Bu beceriler, sporcuların stresli durumlarda hızla toparlanmalarına ve performanslarını en üst düzeyde tutmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, ilerleyen çalışmalarda duygusal zekâ ve spor deneyimi arasındaki ilişkilerin daha geniş

örneklerle ve farklı araştırma yöntemleriyle incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Genel olarak, bu çalışma, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri anlamak için önemli bilgiler sunmuş ve sporculuk kariyerlerinde bu psikolojik özelliklerin geliştirilmesine yönelik stratejilerin önemini vurgulamıştır.

5.2. Öneriler

5.2.1 Araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler.

- Bu konuyla ilgili literatür de yeterli sayıda deneysel çalışmanın bulunmaması, sonuçlar hakkında net bir yargıya varmayı zorlaştırmaktadır. Yapılacak yeni araştırmalar, literatürün daha kapsamlı ve derinlikli olmasına katkıda bulunabilir.
- Bu çalışmada, ergenlik dönemindeki sporcuların zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Benzer şekilde, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâyı birlikte ele alan farklı yaş gruplarına yönelik araştırmalar da yapılabilir. Farklı örneklem gruplarıyla çalışmanın, elde edilen bulguların karşılaştırılabilmesi açısından daha güvenilir sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Okullarda, Spor Kulüplerinde belirli zaman dilimlerinde sporculara ve ailelerine sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ seviyelerini arttıracak programlar planlanabilir.
- Spor kulüplerinin bünyesinde bir spor psikoloğu bulundurması ve bu psikoloğun yaş fark etmeksizin belli aralıklarla tüm sporculara, özellikle de küçük yaş grubunda olan sporcuların ailelerine ve kulüp antrenörlerine bir eğitim programı uygulanması performans açısından etkili olabilir.
- Spor psikolojisinin diğer konularında (motivasyon, imgeleme, hedef yönelimi) da küçük yaş gruplarına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Antrenman programları planlanırken, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ, bireysel ve takım sporlarında önemli varyasyonlar gösterebilir. Bu nedenle, çok özel spor dallarına yönelik özelleştirilmiş eğitim programlarının geliştirilmesi gerekebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, T. F. (2001). Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışı ile ilişkisi, banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Danışman: Prof. Dr. İ. Erdoğan). İstanbul.
- Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(Bahar), 53-68.
- Adiloğulları, İ. (2011a). Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Adiloğulları, İ. (2011b). The teachers' level of emotional intelligence: Some of the demographic variables for investigation. *Educational Research and Reviews*, 6(13), 786-792.
- Adiloğulları, İ., ve Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanterinin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.
- Adiloğulları, E. G., ve Gencay, S. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz, Antrenman Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-21.
- Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Nobel Yayıncılık.
- Aktop, A., ve Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nörogeribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Alper, Z. (2018). Adölesan döneminde duygusal ve kognitif değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 9(5), 8-11.
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 39-43.
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü

(Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
Ankara.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). Çeviri: Köroğlu E. Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı (4. baskı). Hekimler Yayın Birliği.

Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). Meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1).

Arkonaç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü*. Nobel Tıp Kitapevleri.

Aslan, Ş. (2013). *Duygusal zekâ dönüştürücü ve etkileşimci liderlik*. Eğitim Kitapevi Yayınları.

Aydın, B. (2015). *Çocuk ve ergen psikolojisi* (5. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Aydın, D. (2013). Adölesan gebelik ve adölesan annelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(4), 250-254.

Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., ve Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Yayınları.

Bahadır, G., ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 6(4), 117-127.

Baltaş, Z. (2011). İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zekâ. *Remzi Kitabevi, İstanbul*.

Baron, R. (1997). Baron EQ-İ technical manual. Canada: Multi Health Systems.

Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-İ): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126(1790-1800).

Baron, R. M. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25

- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Beswick, B. (2016). *Odak noktamız futbol* (E. Süren, Çev.). Remzi Kitabevi.
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuad. Psicol. Deport.* 20, 26–40. Doi: <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. Beyaz Yayınları.
- Biddle, S. (Ed.). (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2006). *Psychology of physical activity*. Abingdon: Routledge.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotions and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 38-60.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Spor psikolojisi. *Yıllık Psikoloji İncelemesi*.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S., ve Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. In S. Bulut (Ed.), *Pozitif psikoloji* (2. ss.). Ankara: Nobel.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332.
- Castro, M. A. B., & Tenorio, E. H. (2019). Rethinking Martin & White's affect taxonomy: A psychologically-inspired approach to the linguistic expression of emotion. In Z. Demjen (Ed.), *Emotion in discourse* (pp. 301-331).
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. Paradigma Yayınları.

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact Of Resilience On Stress And Recovery In Athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 24(5), 352-356.
- Colyar, M. R. (2011). *Assessment of the school-age child and adolescent* (1st ed.). FA Davis Company.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- 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.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 317-346).
- Cowden, P. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 737-753.
- Crust, L., & Clough, J. P. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çaka, S. Y., Çınar, N., ve Altınkaynak, S. (2018). Adölesanda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209.

- Çelik, D. Ö., Yılmaz, O., Şahin, İ., ve Besler, M. (2021). Elit seviyedeki bireysel kadın sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122.
- Çetinkaya, Ö., ve Alparslan, M. A. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Çuhadaroglu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katki Pediatri Dergisi*, 21(6), 863-868.
- Dana, A., Shojaei, V., ve Ghorbani, S. (2023). The relationship of grit with mental toughness and emotional intelligence (EQ) of elite athletes. *Sport Psychology Studies*, 12(44), 1-22.
- Derksen, J., Kramer, I., Katzko, M., & Does, A. (2002). Self report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 37-48.
- Doğan, S., ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 231-252.
- Doğan, S., ve Demiral, Ö. (2007). Kurumların başarısında duygusal zekânın rolü ve önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 14(1), 209-230.
- Doğan, O. (2015). *Spor psikolojisi* (Genişletilmiş Üçüncü Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Doğan, C. (2022). Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile motivasyon ilişkisinde kişilik tipinin aracı rolü (Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Çanakkale.
- D'Urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 16(2), 173-199.
- Dutoğlu, G., ve Tuncel, M. (2008). Aday öğretmenlerin eleştirel düşünme eğilimleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 11-32.

- Efek, E., ve Eryigit, H. (2022). Psychological Resilience In Student- Athletes And Competitive University Students. *Kınsı*, 28(3), 102-116.
- Elias, M. J. (1997). The missing piece: Making the case for greater attention to social and emotional learning. *Education Week*, December 3, 1997.
- Erdoğan, N., ve Kocaeksi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, M. (2022). Besyo öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Karabük.
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yök Tez Merkezi Veri Tabanından erişildi. doi: Tez No: 424962
- Eröz, S. (2011). Duygusal zekâ ve iletişim arasındaki ilişki: Bir uygulama (Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı). Bursa.
- Ersöz, G., ve Yenilmez, İ. M. (2016). Spor psikoloğu perspektifinden spor ve iş koçluğu (Çeviri makale). *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2(1).
- Ertürk, E. M. (2017). Bilimsel psikolojinin tarihsel süreci üzerine. *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(14), 161-180.
- FEPSAC. (1996). Position statement of the FEPSAC: 1. Definition of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 10(3), 221-223.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(1), 63-72.
- Gardner, H. (2004). *Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds*. Boston: Harvard Business School Press.

- García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Percept. Mot. Skills*, 122, 336–349.
- Gill, D. L., & Gill, D. L. (2000). Sport and exercise psychology around the world. *International Psychology Reporter*, 4(3), 33-34.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. *Psychosomatic Medicine*, 8(95), 160-168.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık-Bilim Yayınları.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). Handbook of resilience in children. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Why study resilience* (pp. 3-15). New York: Springer.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371-394.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. (Danışman: R. Abacı).

- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6), 466-474.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrated review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sport Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory. *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433.
- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016). Critical reflections and future considerations. In R. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 345-359). New York: Routledge.
- Güler, İ. (2022). Sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tekirdağ.

- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Hacıoğlu, N. (2016). Adölesan sağlığı. In B. Erci (Ed.), *Halk sağlığı hemşireliği* (2nd ed., pp. 167-198). Ankara: Anadolu Nobel Tıp Kitapevleri.
- Halilbeyoğlu, H. F. (2015). Badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Hein, S. (2005). Wayne Payne's 1985 doctoral paper on emotions and emotional intelligence. Retrieved May 24, 2022,
- Horn, T. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hsgm. (2022). Retrieved from https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligidb/Dokumanlar/Egitim_Dokumanlari/Halk/Ergenlerde_Fiziksel_Buyume_Cinsel_ve_Psiko-Sosyal_Gelisme_Kiz.pdf
- Hunter, A. J. (2001). Cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- İşeri, İ. (2016). Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- İşmen, E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Jackson, A. W., & Davis, G. A. (2000). *Turning Points 2000: Educating Adolescents in The 21st Century*. Williston, VT: Teachers College Press.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altman, R., & Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15, 491-503.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (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., & Moorhouse, A. (2007). *Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies for Transforming Your Business Performance*. Oxford, UK: Spring Hill.
- Juan, M. V. T., & Lopez, A. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World: Journal of Arts, Science & Commerce*, 6(3), 22-31.
- Karabulutlu, Y. E., Yılmaz, S., ve Yurttaş, A. (2011). Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 75-79
- Karageorghis, Costas I. ve Peter C. Terry,(2011). *Spor psikolojisinin içinde* Champaign, IL: İnsan Kinetiği.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Karasar, S. (2004). Eğitimde yeni iletişim teknolojileri-internet ve sanal yüksek eğitim. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(4).
- Karslı, T. A., ve Dursun Karslı, P. (2023). Cumhuriyet Döneminin Türk Psikoloji Çalışmalarına Katkıları. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 175-184.
- Kaya, Y. (1999). *Performansta Üçüncü Boyut Hipnoz ve Spor*. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayın Evi.
- Keleşoğlu, Ö. (2007). *Duygusal Zekâ* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Khan Zamirullah, Ali Anwar ve Mumtaz Naseem A. (2016). Mental Toughness Of Different Levels Of Basketball Players: A study. *International Research Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(6).
- Kılıçarslan, F. (2010). *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kırbaç, M., ve Demirtaş, H. (2019). Öğretmenlerin psikolojik iklim algılarının incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 10(1), 34-49.

- Kimhi Shaul, Goroshit Marina ve Eshel Yohanan (2013). Demographic Variables As Antecedents Of Israeli Community And National Resilience. *Journal of Community Psychology*.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans Kuramları ve Kontrol Etme Teknikleri*. Saray Tıp Kitapları.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*. Palme Yayıncılık.
- Korucuk, M. (2019). İşlevselci kurama göre öğrenme ortamlarının değerlendirilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(93), 260-270.
- Koruç, B., ve Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 26-31.
- Köroğlu, E., ve Güleç, C. (2007). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38, 49-57.
- Kumar, S., Singh, N. S. & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Learning First Alliance. (2001). *Every Child Learning: Safe and Supportive Schools*.
- Ledoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Spor psikolojisi ve performans meta-analizleri: Literatürün sistematik bir incelemesi. *PLOS ONE*, 17(2), e0263408.
- Loehr, J. E. (1985). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1995). *The New Toughness Training for Sports*. Plume.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekânın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78-86.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Mandell, B., & Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: A gender comparison. *Journal of Business and Psychology*, 17, 387-404.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- Marchant, D., Polman, R., Clough, PJ., Jackson, JG., Levy, A. and Nicholls, AR. "Mental toughness: Managerial and age differences". *Journal of Managerial Psychology*, 24, 428-437 (2009)
- Mattey, E. (2006). Growth and development: Preschool through adolescence. In J. Selekman (Ed.), *School Nursing: A Comprehensive Text* (2nd ed., pp. 343-381). Philadelphia: F. A. Davis.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 3-34). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where to From Here?: Proceedings Of The Third International Biennial Self Research Conference*.
- Mutlutürk, A. (2023). Türkiye’de deneysel psikolojinin tarihsel gelişimi: Ulusal yayın örüntüleri (1929-1978). *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Nesti, M. (2006). *Existential psychology and sport*. Abingdon: Routledge.
- Nicholls, A. R., Polman, C. J., Levy, A. R., & 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., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(2), 1-11.
- Nicholls A. R., Morley, D. Ve Perry John, L. (2016). Mentally Tough Athletes Are More Aware Of Unsupportive Coaching Behaviours: Perceptions Of Coach Behaviour, Motivational Climate, And Mental Toughness İn Sport. *International journal of Sports Science & Coaching*.
- Norris, E. K. (1999). Epistemologies of champions: A discursive analysis of champions’ retrospective attributions; Looking back and looking within. [Doctoral dissertation, Michigan University, Microfilms International].
- Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. [Master's thesis, Marmara University, Institute of Health Sciences, İstanbul].
- Orhan, S., ve Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.
- Osher, D., Dwyer, K., & Jackson, S. (2002). *Safe, supportive, and successful schools step by step*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services,

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center For Mental Health Services.

- Özcebe, H., Ulukol, B., Mollahaliloğlu, S., Yardım, N., ve Karaman, F. (2008). *Sağlık hizmetlerinde okul sağlığı kitabı* (1st ed.). Ankara: Yücel Ofset Matbaacılık.
- Özdayı, N., ve Yoncalık, O. (2017). Elit sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Diyalektolog*.
- Özdiñç, Ö., ve Bilir, F. P. (2016). Üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 27–39.
- Özdemir, Y. A., ve Özdemir, A. (2007). Duygusal zekâ ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Üniversitede çalışan akademik ve idari personel üzerine uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 393-410.
- Özdenk, Ç., Akyıldız, Y., ve Şanlı, S. (2020). Bireysel ve takım sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-8.
- Özkan, A., ve Özkan, A. (2016). Futbolda mükemmellik ve yaşam boyu katılım (Uzun süreli futbolcu gelişim modeli, Kanada, İrlanda ve İngiltere örneğinin Türkiye'ye adaptasyonu). *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(1), 93-99.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Payton, J. W., Wardlaw, M. D., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J., & Weissberg, R. P. (2000). SEL: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179-185.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320.

- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2013). *Maternal child nursing care* (5th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Ravitch, D. (2000). *Left behind: A century of failed school reforms*. New York: Simon & Schuster.
- Reddy, R.C. ve Berhanı, T. (2016). Mental Toughness İn Sport: In Case Of Mekelle University Sport Teams. *International Journal Of Applied Research*.
- Rostami, R., & Mohammadi, N. (2015). A comparative study on emotional intelligence and mental toughness for visually impaired male and female athletes. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 3(4), 74-83.
- Sağlam, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor ders saatlerine göre obezite farkındalığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması*. [Master's thesis, Ondokuz Mayıs University, Institute of Graduate Studies, Samsun].
- Salman, M. N., Toros, T., ve Soylu, Y. (2018). Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sarikabak, M. (2018). Duygusal zekâ ve spor. In *İnsan, toplum ve spor bilimleri araştırma örnekleri* (pp. 401-408). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Sarikabak, M. (2018). Sporcu performansında beynin ve duygusal zekânın rolü. In *Her yönüyle spor* (pp. 350-369). Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları, İstanbul.
- Sarikabak, M., Karakulak, I., ve Sunay, H. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma değişkenine göre incelenmesi. *SPORMETRE: The Journal of Physical Education & Sport Sciences/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3).
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Serdengeçti, C. (2003). *Ligdeki profesyonel futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin başarıya etkisi*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Seydaoğulları, Ö. (2018). Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması. [Master's thesis, Marmara University, Institute of Health Sciences, İstanbul].
- Shapiro, L. E. (1999). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek* (Ü. Kartal, Trans.). Varlık Yayınları, İstanbul.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. Cambridge University Press, New York.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Stough, C., Clements, M., Wallish, L., & Downey, L. (2009). Emotional intelligence in sport: Theoretical linkages and preliminary empirical relationships from basketball. In *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research and Applications* (pp. 291-307). Springer, New York.
- Şirin, A., ve Kavlak, O. (2008). *Kadın sağlığı* (2nd ed.). İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık Ltd. Şti.
- Tatar, A., Tok, S., ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taşkın, A. K. (2008). Beden eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. [Master's thesis, Selçuk University, Institute of Health Sciences, Konya]. Advisor: Yrd. Doç. Dr. Ö. Taşgın.
- Taşkın, A. H. (2022). Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. [Master's thesis, Tekirdağ Namık Kemal University, Institute of Health Sciences, Tekirdağ].

- Taylor, J. (1995). A conceptual model of the integration of athletic needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.
- Tavrah, N., Nejad, A. F., & Alipour, O. (2016). Effect of emotional intelligence on mental toughness among the student athletes: A case study of students from Islamic Azad University of Karaj. *International Business Management*, 10, 1203-1206.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türk Dil Kurumu*(<http://www.tdk.gov.tr/>).
- Toçoğlu, S. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi. [Unpublished master's thesis, Sakarya Applied Sciences University, Institute of Graduate Education, Sakarya].
- Tok, S. (2008). Üst düzey performans sporcusu ve sedanterlerde duygusal zekâ kişilik özelliklerinin araştırılması. [Doctoral dissertation, Ege University, Institute of Health Sciences, İzmir]. Advisor: Yrd. Doç. Dr. S. L. Moralı.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Türkiye Üreme Sağlığı (2008). Adölesan dönemde fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal gelişme, gençlik danışmanlık ve hizmet merkezleri cinsel sağlık üreme sağlığı eğitimi katılımcı rehberi.
- Türksoy, A., Güvendi, B., Keskin, N., ve Şahin, M. (2016). Milli güreşçilerde duygusal zekâ, öz-yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 530-543.
- Uğurlu, M. F., ve Şakar, M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. [Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey University, Institute of Social Sciences, Karaman].

- Vallerand, R. J. (1983). Attention and decision making: A test of the predictive validity of the Test of Attention Interpersonal Style (TAIS). *Journal of Sport Psychology*, 449-459.
- Van Rooy, DL, Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Duygusal zekâ puanlarındaki grup farklılıkları: Teorik ve pratik çıkarımlar. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 38 (3), 689-700.
- Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., & Hallock, H. (2018). The potential role for cognitive training in sport: More research needed. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence*. <http://dx.doi.org/10.1037/11167-000>.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. (2013). Mental toughness: What is it and how to build it. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 1-10.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. In M. Şahin & Z. Koruç (Eds.), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 89-99.
- Yalız, D. (2013). Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 94-111.
- Yanık, M., ve Saatçioğlu, Ö. (2009). *Psikiyatri eğitimi asistan kılavuzu*. Yelken Basım Yayın.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli

- değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(57), 992-999.
- Yarımkaya, E. (2014). 12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 242-250.
- Yaşar, M. (2010). Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseri'de bir araştırma. (Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı).
- Yaşlıoğlu, M., Pekdemir, I., ve Toplu, D. (2013). Duygusal zekâ ve çatışma yönetimi yöntemleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide lider üye etkileşiminin rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11, 191-220.
- Yavuz, E. K. (2005). *0-12 yaş dönemi çocuklarda duygusal zekâ gelişimi*. Ceceli Yayınları, Eğitim Dizisi-4, Ankara.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi* (9th ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk psikolojisi* (18th ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. Hayat Yayınları, İstanbul.
- Yazıcı, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı).
- Yazıcı, A., Yapar, A., Ulutaş, İ., Taşcıoğlu, R., ve Karagöz, M. (2019). Genç futbol oyuncularının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynadığı mevki ve spor yaşı değişkenleri açısından karşılaştırılması. 17. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 13 -16 Kasım, Antalya, Türkiye.
- Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1, 39-50.
- Yeltepe, H. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2nd ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğruları. *Eğitim Yönetim Dergisi*, 25, 139-146.
- Yeşilyaprak, B. (2007). *Gelişimsel rehberlik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş.
- Yıldız, M. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algı düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Yılmaz, M. (2019). Ergenlerin (15-18 yaş) anksiyete düzeyleriyle duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Yiğit, R. (2009). *Çocukluk dönemlerinde büyüme ve gelişme* (1st ed.). Ankara: Kendi Yayını.
- YurdaKavuştur, Y. (2012). İlköğretim öğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyleri. (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı).
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal hastalıklar*. Çizgi Tıp Yayınevi.
- Zerucha, T. (2009). *Human development*. Chelsea House Publishers, New York.
- Zizzi, SJ, Deaner, HR, & Hirschhorn, DK (2003). Üniversite beyzbol oyuncularında duygusal zekâ ve performans arasındaki ilişki. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi*, 15 (3), 262-269.



EK-1**Demografik Bilgi Formu**

Bu araştırmanın amacı Adölesan Dönem Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar bilimsel bir araştırma için kullanılacak olup bilgileriniz gizli tutulacaktır. Soruları cevaplama süreniz yaklaşık 15 dakika sürecektir. Her soru için size en yakın seçeneği işaretleyiniz.

Ali Yılmaz ÜLGEN Beden Eğitimi Öğretmeni, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi.

Demografik bilgiler:

Cinsiyet:

Yaş.

Sınıf:

Spor branşı.

Takım sporu:

Bireysel spor:

Kaç yıldır bu branşta spor yapıyorsunuz:

Bu branştaki lisans türünüz.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

	1	2	3	4	5
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

	Duygusal zekâ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyoru m	Kısmen katılmıyorum	Kısmen Katlıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle katlıyorum
1	İstendiğinde üzüntü seviyemi verilen süre içinde ölçebilirim	1	2	3	4	5	6
2	Moralimin (ruh halimin) bozuk olduğu zamanları söyleyebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir şeye heyecanlandığımda kalbim daha hızlı çarpar.	1	2	3	4	5	6
4	Bir şeye şaşırdığım zamanları söyleyebilirim.	1	2	3	4	5	6
5	İstendiğinde mutluluk seviyemi verilen sürede ölçebilirim.	1	2	3	4	5	6
6	Moralimin (ruh halimin) iyi olduğu zamanları söyleyebilirim.	1	2	3	4	5	6
7	Moralim bozuk olduğunda (ruh halim kötü olduğunda) bunun nedenini bilirim.	1	2	3	4	5	6
8	Beni üzen şeyleri bilirim.	1	2	3	4	5	6
9	Şaşırdığımda insanlara bunun nedenini anlatabilirim.	1	2	3	4	5	6
10	Hoşnut olduğum durumların nedenini bilirim.	1	2	3	4	5	6
11	Moralim iyi ise (iyi bir ruh halindeysem) buna neden olan şeyi betimleyebilirim.	1	2	3	4	5	6
12	Moralimi yükselten şeyleri bilirim.	1	2	3	4	5	6
13	Stresli durumlarda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	1	2	3	4	5	6
14	Önemsiz şeyler yüzünden kendimi çok fazla üzmemeye izin vermem.	1	2	3	4	5	6
15	Olumlu hisleri sürdürebilmenin yollarını bilirim.	1	2	3	4	5	6
16	Moralimi kolayca yüksek tutabilirim.	1	2	3	4	5	6
17	Gerektiğinde gülüşümü (kahkahalarımı) kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6
18	İnsanları neşelendirme konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Ali Yılmaz ÜLGEN

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : - Bucak Organize Sanayi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi-
BURDUR

Mehmet Uzal Sosyal Bilimler Lisesi-BURDUR

Ovaakça Şarık Tara Anadolu Lisesi-BURSA

Yeniceabat Anadolu Lisesi- BURSA

İletişim:

Tarih:

