



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE GÖREV ALAN
TEKNİK DİREKTÖR VE ANTRENÖRLERİN DUYGUSAL
ZEKÂLARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SEMA ÖZDEMİR
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2022-İSTANBUL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE GÖREV ALAN
TEKNİK DİREKTÖR VE ANTRENÖRLERİN DUYGUSAL
ZEKÂLARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SEMA ÖZDEMİR
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2022-İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Sema ÖZDEMİR

Temmuz, 2022

TEŞEKKÜR

Tez hazırlama sürecinde yardımları için öncelikle danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Turgay Biçer' e teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde yanımda olan sevgili eşim ve çocuklarıma, bu zorlu süreçte yanımda olan yakınlarıma ve bu sormacaya (anket) katılıp çalışmanın gerçekleşmesini sağlayan tüm futbol antrenörlerine teşekkür ederim.



Sema ÖZDEMİR

Temmuz, 2022

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
1. ÖZET	viii
2. SUMMARY	ix
3. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
4. GENEL BİLGİLER	7
4.1. ZEKÂ.....	7
4.2. DUYGU	8
4.3. DUYGUSAL ZEKÂ.....	11
4.3.1. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımı	11
4.3.2. Duygusal Zekâ Modelleri.....	13
4.3.2.1. John D. Mayer ve Peter Salovey Duygusal Zekâ Modeli	16
4.3.2.2. Reuven Bar-on Duygusal Zekâ Modeli.....	19
4.3.2.3. Daniel Goleman Duygusal Zekâ Modeli.....	21
4.3.2.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Duygusal Zekâ Modeli	26
4.3.2. Duygusal Zekânın Önemi	28
4.3.3. İş Yaşamında Duygusal Zekâ	29
4.3.4. Duygusal Zekâ Yeterlilikleri.....	32
4.3.4.1. Kişisel Yeterlilikler.....	33
4.3.4.2. Sosyal Yeterlilikler	37
4.4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	40
4.4.1. Zihinsel Dayanıklılık Tanımı	40
4.4.2. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları.....	42
4.4.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	45
4.4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Yapılan Araştırmalar	45
4.4.5. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri	49
5. GEREÇ VE YÖNTEM	66
5.1. ARAŞTIRMANIN YERİ VE TARİHİ.....	66
5.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ	66

5.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	66
5.4. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI.....	67
5.5. VERİ TOPLAMA VE DEĞERLENDİRME ARAÇLARI	67
5.6. VERİLERİN TOPLANMASI.....	68
5.7. VERİLERİN ANALİZİ	69
6. BULGULAR.....	70
6.1. İSTATİSTİKSEL ANALİZ	70
6.3. GÜVENİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI.....	71
6.4. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	72
6.5. DUYGUSAL ZEKÂ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEKLERİNE İLİŞKİN ANALİZLER	72
7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	86
7.1. SONUÇ	92
7.2. ÖNERİLER.....	93
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	108
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ

Anova : Tek yönlü varyans analizi

Vb : Ve benzeri

www : World Wide Web (Dünya Çapında Ağ)

f : Frekans

N : Örneklem

Ort : Ortalama

SS : Standart Sapma

r : Korelasyon Katsayısı

P : Önem Derecesi

Sig : Signature (İmza)

SPSS : İstatistik Programı

SDZT-33 : Schutte Duygusal Zekâ Testi-33

SSREIT-33: Schutte Self Report Emotional Intelligence

SMTS : Sport Mental Toughness Scale

TFF Türkiye Futbol Federasyonu

IQ Intelligence Quotient (Zekâ Katsayısı)

EQ Emotional Intelligence (Duygusal Zekâ)

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Hayatı Etkileyen ve Yön Veren Temel Duygular.....	9
Tablo 2: Duyguların Sınıflandırılması	10
Tablo 3: Mayer ve Salovey ile Bar-On Duygusal Zekâ Modelleri	14
Tablo 4: Goleman ile Cooper ve Sawaf ‘ın Duygusal Zekâ Modelleri.....	15
Tablo 5: Mayer ve Slovey’ in Duygusal Zekâ Modeli.....	18
Tablo 6: Bar-On’ un Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları	19
Tablo 7: Daniel Goleman’ ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları	22
Tablo 8: Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutları	62
Tablo 9: Demografik Değişkenler.....	70
Tablo 10: Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 11: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler	72
Tablo 12: Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi	73
Tablo 13: Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık “Kontrol” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi	74
Tablo 14: Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılıkta “Bağlılık” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi	74
Tablo 15: Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılıkta “Mücadele” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi	75
Tablo 16: Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılıkta “Dağılım” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi	76
Tablo 17: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	77
Tablo 18: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Görev Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	78
Tablo 19: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	79
Tablo 20: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Lig Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	80
Tablo 21: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 22: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	82
Tablo 23: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Ailede Kaçınıcı Kardeş Olduğu Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları	83
Tablo 24: Korelasyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 25: Hipotezlerin Analiz Sonuçları	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli	27
Şekil 2: Duygusal Zekâ Yeterlilikleri	34
Şekil 3: 4C Zihinsel Dayanıklılık Modeli Alt Boyutları	46



1. ÖZET

Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör ve Antrenörlerin Duygusal Zekâları İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Sema ÖZDEMİR

Danışman: Prof. Dr. Turgay BİÇER

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Amaç: Yapılan bu çalışmanın amacı, profesyonel futbol liginde görev almış olan antrenörler ve teknik direktörlerin duygusal zekâlarıyla zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışma Türkiye Futbol Federasyonu 2019-2020 sezonu Süper Lig Cemil Usta Sezonu, TFF 1. 2. 3. Liglerinde mücadele eden 144 profesyonel futbol kulübünde görev yapan teknik direktör ve yardımcıları kapsamaktadır. Araştırmaya 282 antrenör katılmıştır. Çalışmada verilerin toplanması için; araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler formu, Tatar ve ark. (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Schutte Duygusal Zeka Testi” ve Seydaoğulları (2018) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, antrenörlerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin etkilerinin incelenmiş olduğu regresyon analizi sonucunda, duygusal zekânın sporda zihinsel dayanıklılığı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=11.071$ $p<0.05$). Duygusal zekânın sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında (kontrol, mücadele, bağlılık, dağlılık) olumlu ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma sonucuna baktığımızda futbol liginde görev almış olan antrenörlerin ve teknik direktörlerin, duygusal zekâsı ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamız sonucunda duygusal zekânın spordaki zihinsel dayanıklılığı arttırmış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile katılımcıların; yaş, kulüpteki görev, çalışma süresi, çalışılan lig, eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailedeki kaçıncı kardeş olma değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Zihinsel Dayanıklılık, Futbol Teknik Direktör, Futbol Antrenör, Spor Yönetimi

2. SUMMARY

Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Mental Toughness Levels of Football Coaches and Assistant Coaches Working in Professional Football Leagues

Student Name: Sema ÖZDEMİR

Name of Supervisor: Prof. Dr. Turgay BİÇER

Master of Science: Physical Education and Sports

Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and mental toughness levels of coaches and coaches who have worked in the professional football league.

Materials and Methods: This research consists of coaches and their assistants working in 144 professional football clubs that are competing in the TFF 2019-2020 season, Süper Lig Cemil Usta Season, TFF 1st, 2nd and 3rd Leagues. 282 trainers participated in this study. In order to collect data related to the study, demographic information developed by the researcher was used by Tatar et al. (2017) adapted into Turkish by "Schutte Emotional Intelligence Test" and "Mental Endurance Scale in Sports" developed by Seydaoğulları (2018). The obtained data were statistically analyzed using the SPSS 25.0 package program.

Results: In line with the findings obtained as a result of the research, as a result of the regression analysis in which the effects of mental toughness levels were examined, it was concluded that emotional intelligence increases mental toughness in sports ($t=11.071$ $p<0.05$). It has been determined that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and mental endurance sub-dimensions (control, struggle, commitment, disintegration) in sports.

Conclusion: When we look at the results of the research, it has been determined that there is a positive and meaningful relationship between the emotional intelligence and mental resilience of the coaches and coaches who have worked in the football league. As a result of our research, it was concluded that emotional intelligence increased mental endurance in sports. With the mental toughness scale and all its sub-dimensions and emotional intelligence scale; There is no significant difference between the variables of age, duty in the club, working time, league, education level, number of siblings and number of siblings in the family.

Keywords: Emotional Intelligence, Mental Toughness, Football Coach, Football Assistant Coach, Sports Management

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Dünyada ve tüm Türkiye’de sportif başarıların oluşumundaki yetkinliklerin yanında psikolojik faktörlerin de önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Günümüzde spor araştırmacıları ve uygulamacıların “*futbolcular, yöneticiler, antrenörler, psikolojik performans danışmanları vb.*” başarıya etki eden unsurlar içinde psikolojik becerileri faktörlerini göz önünde aldıkları görülmektedir. Özellikle spor bilimciler, duygunun bireyin tavırlarına etki etmesi özelliklerinin altını çizerek duygusal zekâ (Parker ve ark, 2004; Lane ve ark, 2009; Meyer ve Zizzi, 2007) ve zorluklara karşı duygularını yöneterek performanslarını devam ettirme çabası ile hedefine ulaşmalarını sağlayan zihinsel olarak dayanıklılık (Jones 2002; Gould ve ark., 2002; Clough ve ark., 2002; Weinberg ve ark, 2010; Gucciardi, 2017;) kavramlarının üzerine yoğunlaşmışlardır.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramları, sporcuların performanslarını ileriye taşımaları için büyük bir öneme sahip olduğu kadar, saha içinin liderleri olan teknik direktör ve antrenörler için de büyük bir öneme sahiptir (Gucciardi ve ark., 2009; Weinberg ve ark, 2010; Laborde ve ark., 2011). Antrenörlerin yaşamış olduğu duygu geçişlerinin “heyecan, kaygı, sevinç ve şok” vb. farkında olması, bu duyguları yönetebilmesi, kendini harekete geçirebilmesi, paydaşlarına eş duyum sağlaması ve ilişkilerine önderlik edebilmesi ile takım içindeki etkisinin yükselmesine olumlu katkılar sağlayacağı belirtilmiştir (Thelwell ve ark., 2008). Futbol içindeki büyük rekabet ortamı antrenörler üzerinde kazanma baskısı sonucunda duygusal iniş ve çıkışlar oluşmasına neden olmaktadır. Maç öncesinde, sırasında ve sonrasında oluşan zorlu durumların getirdiği olumsuz duygular ile başa çıkma, şartlar ne olursa olsun hedeflerine bağlı kalma ve odaklanma çabası ile zihinsel dayanıklılık becerileri göstermeleri ve bu yaklaşımlarıyla sporculara rol model olmaları her geçen gün daha önemli bir durum haline gelmektedir (Weinberg ve ark, 2010; Gucciardi, 2009).

Antik Çağ düşünürlerden birisi olan Aristoteles’in (MÖ 384-322), yıllar önce belirttiği gibi “insanlar kızabilir ve bu çok kolay bir durumdur. Fakat doğru kişiye, doğru biçimde, doğru sebeple, doğru ölçüde, doğru zamanda kızmak, işte bu durum hiç de kolay değildir” söylemiyle “Duygusal Zekâ Kavramı” o tarihten günümüze

kadar varlığını ve önemini sürdürmüştür. Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı tanımlarken; bireyin kendisine dair ve diğer bireylere dair hislerinin farkında olması ve tüm bunların neticesinde elde edilen bilgiyi bireylerin düşüncelerine ve davranışlarına yansıtması için rehberlik etmesi amacıyla kullanmaları ve kişilerin duygularını bilinçli bir biçimde tanımlayabilmesi olarak ifade ederek, duygusal zekânın kavramsal yapısını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, duygusal zekâyı kavramlaştırırken, psikoloji ve psikiyatri alanlarındaki çalışmalar üzerine yoğunlaşmış bireyin duygusal alanını kapsayan becerileri içeren bir yapı oluşturmuşlardır. Duygusal zekâyı, Thorndike’ in belirttiği sosyal zekâ kavramının bir alt kümesi olarak tanımlamaktadırlar. Araştırmacılar aynı zamanda, duygusal zekânın sosyal zekâ modelini oluşturan sosyal, politik ve tutumsal açılardan ziyade problem çözme konusuna yoğunlaşmışlardır. Mayer ve Salovey’in duygusal zekâ modeli, yetenek modeli olarak belirlenmiştir. Yetenek modeli duygusal zekânın kişinin doğuştan getirdiği bir kişilik özelliği olduğunu ifade eder (Mayer ve Salovey, 1993). Petrides ve Furnham (2000a) yetenek modelinde belirtildiği gibi duygusal zekânın bir yetenek olduğunu onaylamakla birlikte, duygusal zekânın kişiliğin temel nitelikleriyle olan kuvvetli ilişkisi nedeniyle “kişisel karakter özelliği” olduğunu ileri sürmüşlerdir. Petrides ve Furnham (2000a), geliştirdikleri modelde duygusal zekânın ana öğeleri üzerinde durmaktan ziyade, daha ağırlıklı olarak bazı kişilik parametreleri üzerinde durmuşlardır. Duygusal zekâ araştırmaları yapan diğer araştırmacılar; Bar-On (1997a), Goleman (1995) ve Cooper ve Sawaf (2003) ise, “Karma Model” olarak tanımlanan diğer duygusal zekâ modelini benimsemiştir. Karma model ise, duygusal zekânın sonradan öğrenilip, geliştirilebilen bir özellik olduğunu savunmaktadır.

Cooper ve Sawaf’ın (1998) duygusal zekâ tanımı ise, duyguların hızı ve gücünü algılanışlarını, bireyin bilgilerini, enerji ilişkisini ve önemlerinin bir kaynağı olarak izlenmesi, anlayabilme ve faal bir şekilde ortaya koyma yetileri olarak belirtmiştir. Daniel Goleman’a göre duygusal zekâ kavramını; “kişinin kendi duygularının farkına varması, fark etmiş olduğu duyguları düzenleyebilmesi, başkasının duygusuna eş duyum sergilemesi ve diğer kişiler ile olan ilişkilerinin yönlendirebilme yetisi” olarak açıklamıştır (Goleman, 1995).

Bilişsel zekâsı yüksek olan ancak sosyal ve iş yaşamında beklenen başarıya ulaşamayan kişilerin aksine, ortalama bir bilişsel zekâyı sahip kişilerin kendilerinden

beklenmedik şekilde sosyal ve iş yaşamlarında bir çok başarıya ulaştıkları gözlemi duygusal zekâ üzerine yapılan çalışmaları artırmıştır (Baltaş, 2015). Bu farkın ortaya çıkması ile olumlu sonuçlar ve başarı için bireyin duygularla ilgili yeterliliklerini kapsayan “Duygusal Zekâ” kavramının geliştirilmesini sağlamıştır (Canbulat 2007). Spor insanlarında duygusal zekâyı; kişinin kendini harekete geçirme yetisine sahip olması, duygularını kontrol edebilme ve yapıcı yönde kullanma ve düzenleme olarak tanımlanabilir (Adiloğulları, 2011). Biçer (2006), duygu kontrolünün önemini belirtirken, sporcuların işler istedikleri gibi gitmediğinde veya önlerinde engeller bulunduğu, beklentiler ve baskılar sonucu stres sebebiyle çoğu zaman duygusal açıdan zorlanmalar yaşadığını ifade etmiştir.

Spor bilimcilerin sportif başarı için sahip olunması gerektiğini vurguladıkları bir diğer kavramsa “zihinsel dayanıklılık (mental toughness)” kavramıdır. Kobasa 1979 yılında, “dayanıklılık (Hardiness)” kuramını araştırmış olan ilk araştırmacılardan olmuştur. Kobasa, bireyin yaşadığı hastalık durumunda ya da endişeli/baskılı durumlar ile karşılaştığında sebat gösterebilmesini sağlayan kişilik özelliklerine “psikolojik dayanıklılık” ismini vermiştir. Clough, Earle ve Sewell (2002) bireyin kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak açıkladığı “4C (Kontrol, Mücadele, Bağlılık, Güven)” dayanıklılık modelini Kobasa (1979)’ ın “sağlam kişilik” modelinden esinlenerek oluşturmuşlardır. Spor anlamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk araştırmaları yapan araştırmacı Loehr (1986), zihinsel anlamda dayanıklı olan bireylerin ortaya çıkan baskılı durumların karşısında sakin, kontrollü ve olumlu kalabilen disiplinli zihin yapılarına sahip bireyler olarak tanımlamaktadırlar (Akt, Seydaoğulları, 2018). Hardy ve arkadaşları (2014) “zihinsel dayanıklılığı (mental toughness)”, çeşitli stres faktörlerinin oluşturduğu baskıların karşısında bireyin kişisel hedeflerine ulaşma becerisi olarak açıklamıştır (Hardy ve ark., 2014). Goldberg (1998)’e, sporcuların performansları sırasındaki olumsuz durumları ve baskı-stres durumalarını yönetebilmesi, başarısızlık durumundan sonra tekrar toplanabilmesi ve duygusal yönden sağlam olması gibi, unsurları içeren bir beceri olarak zihinsel dayanıklılığı tanımlamıştır. Jones ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuları, oluşan zorlu durumlara rakiplerinden daha iyi tepkiler veren, kendine inanan, baskı altında kontrolü sağlayan, rakiplerinden daha kararlı ve odaklanmış olan, doğuştan gelmiş veya sonradan geliştirilmiş psikolojik bir üstünlüğe sahip olmak

olarak tanımlamaktadır (Jones ve ark., 2002). Gucciardi ve arkadaşlarına göre, oluşacak herhangi bir baskı ve engele karşı bireyi güçlü kılacak olan duyguların, davranışların, değerlerin ve tutumların birleşimi ve ayrıca sonuçlar istenilen gibi olduğunda da tutarlı bir biçimde yoluna ve hedeflerine doğru ilerlemek için, kendini harekete geçirme ve odaklanmış kalabilme becerilerini devam ettirebilmesi olarak tanımlamıştır (Gucciardi ve ark., 2008). Jones ve arkadaşları ise, genel olarak oluşan durumlarla rakiplerden daha iyi başa çıkma, kendine güven duyan, kararlı, baskı altında kontrollü olabilen ve odaklanmayı rakiplerine göre daha kararlı ve iyi olmayı sağlayan, doğuştan gelen ya da sonradan geliştirilmiş psikolojik bir üstünlük olarak tanımlamıştır (Jones ve ark., 2002). Alanyazına bakıldığında kişilik, optimal performans duygu durum, kaygı, odaklanma, güdülenme, özgüven kavramları ve başka birçok kavramın zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisi incelenmiş ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansını olumlu etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Akman, 2019; Bull ve ark. 2006; Thelwell ve ark., 2005). Araştırmalar duygusal zekâyı zihinsel dayanıklılığın bir boyutu olarak değerlendirmektedir (Gucciardi ve ark., 2010; Butt ve ark., Maynard, & Olusoga, 2014). Jones ve ark., (2007) duygularını bilen ve yönetebilen sporcuların zihinsel olarak da daha güçlü olabildiklerini belirtmiştir. Gould ve arkadaşları, olimpiyat şampiyonu olanlar ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında zihinsel dayanıklılık için, yılmazlık ve direnç gibi terimleri kullanarak daha geniş bir tanımlama yapmıştır (Gould ve ark., 2002).

“Yılmazlık (resilience) ve zihinsel dayanıklılık (mental toughness) kavramları belirgin bir biçimde farklılık gösterdiği söylenememektedir. “Yılmazlık (resilience)” kuramının “zihinsel dayanıklılık (mental toughness)” kuramından daha fazla yaygın ve kapsamlı bir örgüde olduğu belirtilmektedir. Genel anlamı ile ortak özellikleri, oluşan stresli olaylara uyum sağlanabilme olan bu iki kuramın ayrıştığı nokta ise; “zihinsel dayanıklılık (mental toughness)”; kişinin psikolojik etkenleriyle ilgilidir ve bu özelliğiyle yılmazlık kuramının yalnızca bir faktörünü ifade etmektedir. Diğer bir ayrım ise, zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz olayların başa çıkmayla değil, olumlu duygular yaratan; bireyin diğer başarılarını, yüksek performanslarının olduğu durumları da yönetme becerisini kapsamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, futbolda lider pozisyonunda olan teknik direktörler ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ becerileri arasındaki ilişkinin

incelenmesidir. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan antrenörlerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de benzer oranda yüksek olduğu önermesi ile inceleme yapılmaktadır. Profesyonel futbol liginde görev alan teknik direktör ve antrenörlerinin, futboldaki rekabet ortamının yüksek olması, kazanma baskısı, zorluklar, başarısızlık durumlarının olumsuz etkileri gibi durumlar karşısında duygularını ve olumsuz olaylardaki baskıyı yönetmeleri sportif başarı için önemlidir. Literatürde, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarının birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ülkemizde duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık kuramlarını beraber inceleyen dört adet yüksek lisans tezi bulunmaktadır (Güven ve Yazıcı, 2020). Uluslararası spor biliminde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ kuramlarını inceleyen araştırmalar ise, farklı spor branşlarındaki sporcular ile yapıldığı görülmüştür. Rugby sporcuları (Tienphati ve ark., 2016), elit ve amatör olan tekvandocular (Nazaritab ve ark., 2018), kadın basketbolcular (Boroujeni ve ark., 2012), çeşitli branşlarda sadece erkek sporcular (Cowden, 2016) ve farklı milletlerden erkek basketbolcular (Yazıcı ve Güçlü, 2020). Alan yazındaki araştırmaların birçoğu ise, sporculara özel yapılmıştır. Türkiye profesyonel liglerinde görev alan antrenörlerin psikolojik beceriler olan duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmanın alanyazında önemli bir boşluğu doldurması ve uygulayıcılara rehberlik etmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmamızın hipotezleri aşağıda gibidir:

Hipotez:

H1: Duygusal zekâsı yüksek olan yöneticilerin zihinsel dayanıklılığı benzer ölçüde yüksektir.

Alt problemler:

H2: Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde etki etmektedir.

H3: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

H4: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim duruma göre farklılık gösterir.

H5: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı göreve göre farklılık gösterir.

H6: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı lige göre farklılık gösterir.

H7: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H8: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri büyük çocuk olma durumuna göre farklılık gösterir.

H9: Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri kaç kardeş olduğuna göre farklılık gösterir.



4. GENEL BİLGİLER

4.1. ZEKÂ

Zekâ kavramı ile ilgili tanımlar Antik Yunan'da ve Hint yazıtlarında oluşturulmuş ve o zamandan itibaren birçok uzman, psikolog ve bilim insanı tarafından tanımları yapılmıştır.

Bir çok zekâ testini geliştiren ve zekâyı ölçmeyi hedefleyen Amerikalı psikolog ve yazar Lewis Terman'a göre zekâ, soyut düşünebilme yeteneğidir. Kirby (2002) zekâyı basit bilgileri elde ederek yeni olaylarda kullanma yeteneği olarak belirtmektedir (akt, Adiloğulları, 2011). Brown (1976) ise, zekânın verilen görevlerdeki performans seviyesi olduğunu belirtmektedir.

Humphreys 1975' de zekâyı kişinin zihinsel yeteneklerin bir birikimi olduğu biçimde tanımlarken, Wechsler zekâyı, bireyin dünyayı ve karşılaştığı durumları anlayabilme, yordayabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır (Kirby 2002).

Zekâ kelime anlamı olarak; akıl yürütme, bireysel düşünme, yargılama, objektif gerçeklerin algılanması ve sonuçların çıkarılması, yeteneklerin tamamı, zeyrelik, feraset, dirayet, anlak, kelimeleri şeklinde tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi: 22 Şubat 2022).

Bütün bu zekâ türlerinin esas işlevi bilgileri toplama, bu bilgilerden bir şeyler öğrenme ve tüm bunlardan bir sebep-sonuç ilişkisi çıkartmaktır. Zekâ kavramının bu aşamasında, idrak etme ve zihinsel yetenek etme muamelesi arasında büyük bir bağlantı yer almaktadır. Tüm bu süreçleri tanımlayan araştırmacı Terman'na göre, bir birey üstlenebileceği soyut düşünce ile doğru orantılı olarak zekâsını geliştirilebilir. Sternberg' e göre; zekânın en önemli noktasından birisi de yüksek seviyedeki zihinsel yetenekler yani karar verme ve soyut düşünmedir (Kline 1991, Mayer et al 2000).

Zekânın araştırılmasının artmasıyla birlikte birçok farklılık ve yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. Akademik olarak başarılı olan insanların, insan ilişkilerinde, davranışlarını kontrol etme gibi duygusal ve sosyal alanlarda başarılı ve yetenekli olmadıkları tespit edilmiş ve farklı bir bakış açıları ortaya çıkmıştır.

Sosyal zekâ kuramı, zekâyı zihinsel aşamaları dışında değerlendiren ilk kuramdır. 1920 yılında ilk defa Amerikalı eğitim psikoloğu Edward Thorndike tarafından ifade edilmiştir. Thorndike sosyal zekâyı şu şekilde tanımlamıştır; “Kadınları, erkekleri ve çocukları anlayabilme ve yönlendirebilme becerisi” (Goleman 2005).

1940 yılında zekâ katsayısının kurucusu David Wechsler bilişsel olmayan yönlerin varlığından bahsetmiştir. 1983 yılında Harvard Üniversitesi psikoloji bölümü hocalarından Howard Gardner sosyal zekâ konusu üzerine incelemelerini derinleştirerek “çoklu zekâ” kuramını ortaya çıkarmıştır. Gardner sosyal zekânın kapsamını kişinin, kişiler arası ve kişisel zekâsının birleşiminden oluşturduğunu belirtmiştir. Kişiler arası zekâ, bir başkası ile iletişim kurabilen bireyin zekâsını ve duygu kümelerinin düzensiz ve yüksek değişikliklerini temsil edilme yetenekleri olarak tanımlanırken, kişisel zekâyı; başkalarıyla olan iletişimde kişinin kendi zekâsını ve diğer kişisel “duyguları, mizacı, niyeti ve motivasyonu” yeteneklerinin farkında olması ve bunları kendi aralarında ayırt etmesi olarak tanımlanmaktadır (Wong and Law 2002).

Çoklu zekâ türlerinde ise; “*sözel-dilbilimsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel-ritmik zekâ, bedensel zekâ, kişisel-öze dönük zekâ, doğacı-varoluşçu zekâ, sosyal zekâ*” olarak dokuza ayrılmaktadır (Shelley and Brown 2004).

4.2. DUYGU

Duygu kavramının kelime kökeni, Latince karşılığı “hareket etmek” olan “Motere” sözcüğüdür. İngilizce bu sözcük “emotion” olarak geçmiştir (Baltaş, 2015). Antik Yunan zamanı filozoflarından Aristoteles (MÖ 384-322), insanın duygularını “neşeli veya neşesiz zamanlarda ki, bilinç fonksiyonlarıyla beraber hareket eden durum” olarak tanımlamıştır.

Türk Dil Kurumu’nun 2022 yılı tanımına göre duygu; “belli bir nesne, durum ya da olayın kişilerin insanların iç dünyasında uyandırmış olduğu izlenim, duyguları anlamaları, his” olarak tanımlamıştır (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi:22 Şubat 2022).

Biçer (2006), duyguları, insanı insan kılan ve insanlaştıran bununla birlikte insanın doğal motivasyonu olarak tanımlamıştır. Hedeflere ulaşmak, kendini göstermek, nefret, korku, sevinç, duygu vb. duygular insana ve insanlık tarihine yön vermektedir. Goleman (2005) duyguyu, “bir his ve bu hisse has belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve bir seri hareket yönelimi” olarak tanımlamıştır. Cooper ve Sawaf (1998) duyguları, “bireyin içinde artan değerleri harekete geçiren ve davranışları biçimlendiren enerji akımları” olarak tanımlamıştır. Tanımların üzere durduğu kısım, duyguların insan yaşamında önemli bir fonksiyonu olduğudur. Bu fonksiyonu nedeniyle bireyi ele alırken, biyo-psiko-sosyal bir varlık olduğunu kabul ederek; bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal taraflarıyla bir bütünü oluşturduğunu bilmek önemlidir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Kişi duygularını olumlu ya da olumsuz olarak 2 boyutta yaşayabilmektedir. Neşe, sevinç, mutluluk, iyimserlik vb. duygular olumlu duygular iken; “öfke-şiddet, üzüntü, keder, korku, kıskançlık vb. duygular ise olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır. Olumlu duyguların bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için bireyi kuvvetlendiren ve harekete geçiren özellikleri olduğu düşünülmektedir (Adiloğulları, 2011).

Tablo 1: Hayatı Etkileyen ve Yön Veren Temel Duygular

TEMEL DUYGULAR	ALT KÜMELERİ
Öfke	Hiddet, hınç, kızma, tükenme, hakaret, içerleme, sinirlenme, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, patolojik olduğunda nefret ve şiddet.
Üzüntü	Acı, can sıkıntısı, kasvet, keder, neşesizlik, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, umutsuzluk ve patolojik olduğunda depresyon.
Korku	Kaygı, şüphe, ürkme, tasa, huzursuzluk, çekinme, dehşet, kuruntu, hayret, vicdan azabı, çekinme ve patolojik olduğunda fobi ve panik
Zevk	Mutluluk, gurur, coşku, heyecan, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, hoşnutluk ve en uç noktada mani.
Sevgi	Dostluk, aşk, sadakat, güven, yakın ilgi, hayranlık, kabul görme, iyilik, sadakat, muhabbet.
Şaşkınlık	Şok, merak, afallama, hayret.

Kaynak: (Adiloğulları, 2011)

Birçok araştırmacı duyguların sınıflandırılmasında çalışmalar yapmıştır. Bu araştırmacılardan Plutchik (1980), insanı harekete geçiren ve uyumlu davranışları ortaya koymasını sağlayan duyguları sınıflandırmıştır. Bu duygular; umut/beklenti, üzüntü/hüzün, kabul etme/edilme, sevinç/neşe, korku, hayret/şaşkınlık/sürpriz, öfke/kızgınlık, tiksinti/iğrenme duygularıdır. Araştırmacıların yıllar içindeki duygu sınıflandırmalarını tabloda belirtilecek olunursa:

Tablo 2: Duyguların Sınıflandırılması

ARAŞTIRMACILAR	DUYGU SINIFLANDIRMASI
Russell ve Mehrabian (1977)	Harekete Geçme, Memnuniyet ve Egemenlik
Izard, (1977)	Olumlu, Olumsuz ve Nötr Duygular (İlgi, Eğlence, Sürpriz, Üzüntü, Kızgınlık, İğrenme, Aşağılama, Korku, Utanç ve Suçluluk)
Plutchik, (1980)	Sevinç/Neşe, Korku, Hayret/Şaşkınlık/Sürpriz, Tiksinti/İğrenme, Umut/Beklenti, Üzüntü/Hüzün, Kabul Etme/Edilme, Öfke/Kızgınlık,
Diener ve Emmons, (1984)	Hoş, Hoş Olmayan
Shaver, (1987)	Öfke, Eğlence, Sevgi, Üzüntü, Sürpriz Korku
Watson ve ark. (1988)	Olumlu ve Olumsuz Etkiler (Hevesli, İlgili, Kararlı, Canlı, Atık, Aktif, Güçlü, Gururlu, Dikkatli, Heyecanlı, Korkmuş, Mutsuz, Dertli, Gergin, Sinirli, Utanç, Suçlu, Düşmanca)
Ekman, (1999)	Heyecan, Sıkılma, Korku,

Kaynak: Kabadayı ve Alan, (2013)

4.3. DUYGUSAL ZEKÂ

4.3.1. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımı

Antik Yunan filozoflarından Aristoteles'in seneler önce dile getirmiş olduğu "Herkes kızabilir, bu kolaydır. Fakat, doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru biçimde ve doğru sebeple kızmak işte bu kolay değildir" sözüyle günümüze kadar geçerliliğini korumuş bir duygu yönetimi ifadesidir.

Duygusal Zekâ kavramı, 19'ncu yy. sonra yükselmeye geçmiştir. Duygusal Zekânın teorik olarak temelleri 1920 yılında Thorndike' nin gündeme getirdiği sosyal zekâ modeli ile atılmıştır. Daha sonra, 1983 yılında Howard Gardner'in çoklu zekâ teorisi olan; mantık-matematik, müzik, mekân, dil, beden, bireysel ve bireyler arası zekâ kavramlarını ortaya çıkarması ile gelişmeye başlamıştır (Orhan, 2018).

Kondrad ve Hendl'in (2005) çalışmasında belirtildiği gibi, Amerikan Dialect (Lehçe) Derneği 1955 yılında duygusal zekâ teriminin ilk ifade edilen dergidir. Konuya yönelik yapılan araştırmalara baktığımızda, duygusal zekâ terimi, 1985 senesinde "Wayne Leon Payne"ın "Duygulara yönelik bir araştırma, acı, arzu ve korku ile bütünleşme; duygusal zekânın geliştirilmesi" adlı doktora çalışmasında ifade edilmiştir. Daha sonrasında, araştırmacılar duygusal zekâ hususunda birçok çalışma yapıldığı görülmektedir.

Peter Salovey ve John Mayer 1990 yılında, duyguyla ilgili psikiyatri ve psikoloji alanında yapılmış olan çalışmaları araştıran ve bireyin duygusal alandaki becerileri ile ilgili modelleri kapsayan bir makale yayınlamışlardır. 1995 senesinde Danial Goleman'ın "*Duygusal Zekâ Neden IQ 'dan Daha Önemlidir?*" isimli kitabı ile duygusal zekâ kavramı dünyada daha bilinir hale gelmiştir (Baltaş, 2015).

Araştırmacıları peşinden sürükleyen düşünce ise, yüksek bilişsel zekâyâ sahip, bir anlamda çabuk anlayıp öğrenen, problem çözmede becerikli pek çok kişinin gerek iş gerekse sosyal yaşamlarında başarılı olamadıkları ve bunun aksine ortalama bir bilişsel zekâyâ sahip birçok kişinin beklenmedik başarılar gösterdikleridir (Baltaş, 2001). IQ' su yüksek bir bireyin iş ve sosyal hayatında başarılı olması beklenirken istenilen olumlu sonuçlara ulaşamadığı; bu kişilere karşı daha düşük IQ' ya sahip ancak EQ düzeyi yüksek olan bir bireyin olumlu ve başarılı sonuçlar alabildiği

gözlemlenmiştir. Bu farkın ortaya çıkması ile olumlu sonuçlar ve başarı için bireyin duygularla ilgili yeterliliklerini kapsayan “Duygusal Zekâ” kavramı ortaya konuşmuştur (Canbulat 2007, Biçer, 2000).

Duygusal Zekânın araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmıştır. Salovey ve Mayer’e (1993) göre, duygusal zekâ; kişinin kendine ait ve diğer insanlara ait hislerini anlaması, bu hislerin farkına varabilmesi ve bunun sonucunda elde edilen bilgiyi davranışlarına yansıtabilmesi olarak tanımlamıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı; sosyal zekânın bir alt kümesi olarak tanımlamışlardır.

Mayer ve Salovey (1995), duysal zekâ, sosyal zekâ yapılarına özgü olan eylemsel, sosyal ve politik taraflardan daha çok duygusal problemleri çözmek üzerine odaklanmaktadır. Duygusal zekâ yapısının gelişimine öncülük etmekte olan kuram, duyguların harekete geçirme özellikleriyle birlikte ve zihinle beraber gerekli bilişsel çalışmalardan biri olduğu düşüncesidir. Duygusal zekâ, duygular ve bilişler arasındaki etkileşim sonrasında ortaya çıkabilmektedir. Doğal olarak duygular zihin ya da bilinç üzerinde etkilere sahiptir. Bu sonuç, bizleri duygular hakkında daha bilinçli olmaya itmektedir (Mayer ve Salovey, 1995).

Reuven Bar-On (2006) duygusal zekâyı tanımlarken, “bireyin çevresinde gelen baskı ve taleplerle başarılı bir şekilde üstesinden gelebilmede bireye yardımcı olacak, duygusal, kişisel ve sosyal yeterlilik ve beceriler bileşimi” olarak ifade etmiştir.

Cooper ve Sawaf ‘a (1998) göre duygusal zekâ, duyguların hızlı ve güçlü algılanışını, bireyin enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve öneminin bir kaynağı olarak izlenim, anlama ve faal bir şekilde kullanma yeteneği olarak tanımlamıştır.

Daniel Goleman, 1995’de yayınlanmış olan "Duygusal Zekâ" isimli kitabında “bireyin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati kurması ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisi” olarak tanımlamıştır (Goleman, 1995).

Literatürde duygusal zekâ kavramı ile ilgili tanımlarda belirtilmiş olduğu gibi; kişinin öz farkındalığının yani kendilerini tanıma aşamasının gelişmiş olması, duygusal geçişlerini kontrol etmesi ve kendini motive etmesi, isteklerini ve arzularını öteleyebilmesi, engellemeler karşısında irade göstermesi, diğer bireyler ile empati kurması, aktif ilişkiler kurarak sürdürmesi gibi yetenekler, öğrenilebilen psikolojik ve

sosyal beceriler olup, bu becerilerin sayesinde kişi hayatındaki başarısını ve doyumunu en üst seviyeye çıkartabilmektedir (Acar, 2002).

Spor kuruluşlarında takımların liderleri konumunda olan teknik direktör ve antrenörlerin büyük kurumların üst düzey yöneticileri konumunda olduğu ifade edilmektedir. Ancak bu kişiler spor yönetiminde başarılı olabilmeleri için farklı yetkinliklere sahip olmaları gerektiği bilinmektedir. Futbolcuların hedefler doğrultusunda yönetilmesinde, futbolcuların duygularını anlamak, o duyguları yönetmek, yapıcı iletişim kurmak, onlarla empati kurabilmek gibi bir takım duygusal zekâ yeteneklerine sahip olmaları gerekebilmektedir.

4.3.2. Duygusal Zekâ Modelleri

Araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılan duygusal zekâ kavramından sonra onu tamamlayıcı birçok zekâ modelleri geliştirilmiştir. Zekâ modelleri iki bölüme ayrılmış bunlar “Yetenek Modeli” ve “Karma Model” olarak tanımlanmıştır. Yetenek Modeli yaklaşımı, duygusal zekâyı, duygusal veriyi işleme yeteneğini gösteren bir zekâ tipi olarak tanımlanmaktadır. Karma Model ise, bireyin sosyal becerileri, davranışları ve kişisel özelliklerini duygusal zekâ yeteneği ile birleştirerek, duygusal zekânın ulaştırabileceği yapıcı sonuçlara odaklanmaktadır. Yetenek modeli, Duygusal Zekânın doğuştan gelen yeteneklerden olduğunu ifade ederken, karma model ise sonradan öğrenilebileceğini ifade eder. Salovey ve Mayer’in zekâ modeli yetenek olarak kabul edilmiş, diğer modeller karma model olarak tanınmıştır.

Tablo 3: Mayer ve Salovey ile Bar-On Duygusal Zekâ Modelleri

MAYER ve SALOVEY	BAR-ON
Duyguyu Algılamak ve İfade Etmek	Kişisel Beceriler
✓ Bireyin bedensel durumuna, his ve düşüncelerine ilişkin duygularını tanımlayıp, ifade etmesi ✓ Bireyin diğer kişilerin duygularını tanımlayıp, ifade etmesi ✓ Duyguyu Düşünceyle Kaynaştırmak	✓ Duygusal benlik bilinci ✓ Kendine güven ✓ Kendine saygı ✓ Kendini gerçekleştirme ✓ Bağımsızlık
Duyguları Kullanmak	Kişiler Arası Beceriler
✓ Problem Çözme becerisi ✓ Başkalarının duygularını anlayıp önceden düşünerek harekete geçmek	✓ Empati ✓ Bireyler arası ilişkiler ✓ Sosyal sorumluluklar
Duyguyu Anlamak ve Analiz Etmek	Uyumluluk Boyutu
✓ Kompleks ve anlık duygu ve hisler dahil her duyguyu isimlendirmek yeteneği ✓ Duygu değişimi ile ilgili ilişkileri anlama yeteneği	✓ Problem çözme ✓ Gerçeklik ölçüsü ✓ Esneklik
Duyguyu Kontrol Etmek	Stresle Başa Çıkma Boyutu
✓ Duygulara açık olmak yeteneği ✓ Duygusal ve entellektüel gelişim için duyguları etkin şekilde denetleme ve düzenleme yeteneği	✓ Stres Toleransı ✓ Dürtü kontrolü
	Genel Ruh Durumu
	✓ Mutluluk ✓ İyimserlik

Kaynak: Acar, (2001).

Tablo 4: Goleman ile Cooper ve Sawaf ‘ın Duygusal Zekâ Modelleri

GOLEMAN	COOPER ve SAWAF
Kişisel Yeterlilik ✓ Duygusal bilinç ✓ Öz değerlendirme ✓ Özgüven	Duyguları Öğrenmek ✓ Duygusal dürüstlük ✓ Duygusal enerji ✓ Duygusal geribildirim ✓ Pratik sezgi
Kendine Yön Verme ✓ Özdenetim ✓ Güvenilirlik ✓ Vicdanlık ✓ Uyumluluk ✓ Yenilikçilik	Duygusal Zindelik ✓ Öz varlık ✓ Güven çemberi ✓ Yapıcı hoşnutsuzluk ✓ Esneklik ve yenileme
Motivasyon ✓ Başarma güdüsü ✓ Bağlılık ✓ İnisiyatif ✓ İyimserlik	Duygusal Derinlik ✓ Özgün potansiyel ve amaç ✓ Adanmışlık ✓ Dürüstlüğü yaşamak ✓ Yetki olmadan etki
Sosyal Yeterlilik Empati ✓ Başkalarını anlamak ✓ Başkalarını geliştirmek ✓ Hizmete yönelik olmak ✓ Çeşitlilikten yararlanma ✓ Politik Bilinç	Duygusal Simya ✓ Sezgisel akış ✓ Düşünsel zaman değişimi ✓ Fırsatı sezinlemek ✓ Geleceği yaratmak
Sosyal Beceriler ✓ Etki ✓ İletişim ✓ Çatışma yönetimi ✓ Liderlik ✓ Değişim katalizörlüğü ✓ Bağ kurmak ✓ İş birliği ve dayanışma ✓ Takım yetenekleri	
Model Türü: Karma Model	Model Türü: Karma Model

4.3.2.1. John D. Mayer ve Peter Salovey Duygusal Zekâ Modeli

1990 yılında, duygusal zekâ kavramını ilk kez dile getiren araştırmacılar Mayer ve Salovey'dir. Araştırmalarının kapsamını oluşturdıkları ölçekler ile de genişletmişlerdir. Duygusal becerilerin, zihinsel beceriler içinde yer aldığına dikkat çekmişlerdir. Mayer ve Salovey'in zihinsel becerilerden ayırmadığı duygusal zekânın ana özelliğinin duygusal ve bilişsel sistemlerin birleşimi olduğuna dikkat çekmişlerdir (Mayer vd.,2004).

Duygusal zekâyı, bireyin kendi ve başkalarının duygu veya duygularını izleme, aralarında ayırım yapma ve bu bilgileri bireyin düşüncelerine ve eylemlerine rehberlik etmek için kullanma becerisini içeren sosyal zekânın alt kümesi olarak tanımlamışlardır (Mayer ve Salovey, 1990). Mayer ve Slovey duygusal zekâsı yüksek kişileri tanımlar iken; bu bireylerin kendi duygularını daha iyi anlayıp tanıyabilmekte ve duygusal zekâsı düşük kişilerden daha hızlı bir şekilde iyi bir ruh haline dönmesi hususunda yetkin olduklarını ifade etmektedirler (Mayer ve Salovey, 1995).

Mayer ve Salovey (1990), duygusal zekâ çalışmalarını yaparken duygu tanımının net olarak ifade edilmesinin önemini vurgulamıştır. Duygu; bilişsel, fizyolojik, deneyimsel ve motivasyona dayalı psikolojik bir sistemi içeren ahenk sağlayan düzenlenmiş tepkilerdir. Mayer ve Salovey (1990), duygusal zekâyı kavramlaştırdığı çalışmalarında; duyguları değerlendirme ve ifade etme (kendine ve diğerlerine), duyguları düzenleme (kendi içinde ve diğerlerine) ve duyguları yönetme (esnek plan, yaratıcı düşünme, yönlendirilmiş dikkat ve motivasyon) olarak üç aşama ile açıklamışlardır.

İlerleyen yıllarda ise, Mayer ve Salovey duygusal zekâyı basitten karmaşığa doğru dört aşamada tasarlamıştır. İlk kısımda, duyguları anlama, duyguları değerlendirme ve duyguları ifade etme, ikinci kısmı duyguların kullanımı, üçüncü kısım, duyguları anlama ve kıyaslama ve dördüncü kısım ise, duyguları yönetmektir (Mayer vd. 2004).

Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme: Bu aşama Mayer ve Salovey' in modelinin ilk basamağı ve en düşük seviyedeki halidir. Bu aşamada, kişiler duygusunu kesin bir biçimde tanımlayabildikleri zamanda meydana gelebilmektedir. Kendilerinin, başkalarının ve nesnelerin “(resim, fotoğraf vb.)” taşımış olduğu

duyguları tanımlayabilmesi bu modeldeki diğer aşamalar için büyük bir önem arz etmektedir. Duygusal algılama kabiliyeti önemlidir, çünkü bir kişi duygularını tam ve doğru olarak tanımlayıp, yorumlayabilirse duygusal etkileşimin olduğu olaylara tepki vermede daha hazırlıklı yaklaşabilecektir (Mayer ve Salovey, 1997).

Duyguların Kullanımı: Bu aşama, bireylerin duygularını nasıl kullandıkları ve düşünme sıralamasında ya da problemleri çözmede yardım edebilmek için, zihinlerine nasıl tesir ettiklerini içermektedirler. Belli bir durumda başkalarını ne hissedebileceklerini tahmin edebilmek, duyguların kullanılma aşamasında yetenekli olan birinin özelliği sayılmaktadır. Bu bireyler olası durumlar ile ilgili duygularını önceden düşünebilmekte ya da ilgili duyguları oluşturabilmektedirler (Mayer ve Salovey, 1997).

Duyguları Anlama ve Duygularla Muhakeme Etme: Duygusal zekâsı yüksek kişilerin özelliklerinde; birbirine zıt duyguların aynı anda hissedilmesini anlayabilme becerisi vardır. Bu bireyler farklı duyguların bileşimlerini kavrama kabiliyetine sahiptirler (Mayer ve Salovey, 1997). Bunun yanında, farklı koşullara bağlı olarak duygusal gelişmelerin oluşabileceğini anlamak, duygusal zekâsı yüksek bireylerin özelliğidir (örneğin, mutluluk üzüntüye dönüşebilir).

Duyguları Yönetme/ Düzenleme: Bu yetenek için kişiliğin bir özelliği olduğu belirtilmiştir. Kişinin, kendi ve başkasının duygularını yönetmesinde ya da kontrol etmesinde, yetenek bazlı modelde en ileri duygusal yetenek olduğu ifade edilmiştir. Kötü niyetli ve yıpratıcı davranışlardan sonra da dingin olan davranışları ortaya koyma becerileri, duyguların yönetilmesinin bir örneğidir (Mayer vd., 2004).

Tablo 5: Mayer ve Slovey’ in Duygusal Zekâ Modeli

Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme	Duyguların Kullanımı	Duyguları Anlama ve Muhakeme Etme	Duyguları Yönetme/ Düzenleme
Kendi Duygularını Anlama Ve İfade Etme	Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar	Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasında ki ilişkiyi tanımlamak	Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak
Başkalarının Duygularını Anlama Ve İfade Etme	Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur	Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak	Duyguları düşünceli bir şekilde, duygusal veya zihinsel gelişimde kullanılabilirliği konusunda ayırt etmek veya birleştirmek
Duyguların Tam İfadesi Ve Gereksinimlerin İletimi	Duygusal durumlar problem çözme yaklaşımlarını teşvik eder	Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak	Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini arttırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek
Farklı Duygusal İfadeleri Ayırt Etme		Duygular arasındaki geçişleri anlamak	

Kaynak: (Mayer ve Salovey, 1997)

Mayer ve Salovey, duygusal zekânın yetenek boyutunu ölçebilmek için öncelikle Duygusal Zekâ Ölçeği’ni (MEIS) geliştirmiştir. Daha sonraları bu ölçeğin psikometrik yapısını yeterli bulmayan araştırmacılar, Mayer, Salovey ve Caruso

(2002) bir araya gelip Duygusal Zekâ Testi adını verdikleri (MSCEIT) ölçeğini geliştirmişlerdir (Mayer vd, 2002).

4.3.2.2. Reuven Bar-on Duygusal Zekâ Modeli

Danimarka'daki "Uygulamalı Zekâ Enstitüsü"nün başkanı Dr. Reuven Bar – On, 1988 senesinde hazırlamış olduğu doktora tezinde "duygusal bölüm" "(EQ)" ismi altında duygusal zekâyı ölçen ilk kişi olarak bilinmektedir (Yüksel 2006). Reuven Bar-On duygusal zekâyı, kişinin çevresinden almış olduğu talep ve baskıları başarılı bir biçimde yönetebilmesinde kişiye yardım edecek, bireysel, sosyal ve duygusal beceri ve yeterlilik dizini biçiminde tanımlanmıştır (Acar 2001).

Bar-On' un duygusal zekâ modeli daha çok destek görmektedir (Acar, 2002). Bar-On (1997), duygusal zekâyı "bilişsel olmayan yeteneklerin uyumu, yeterlilik (kafi gelme), dışsal baskı ve isteklerle başa çıkmada başarılı olma yeteneği" olarak tanımlamıştır. Bar-On' un ilgili yazında gözden geçirmiş olduğu, hayatlarındaki başarılarına katkıda bulunmuş olan beş alan belirlemiş olduğu gözlemlenmiştir (Mayer vd., 2004); "Kişisel boyut, kişilerarası boyut, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh" hali olmaktadır.

Tablo 6: Bar-On' un Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları

Duygusal Zekâ Boyutu	Boyutu Oluşturan Yetenekler
Kişisel Boyut	Öz-saygı, duygusal farkındalık, kendini ifade edebilme, bağımsızlık, öz-gerçekleştirme.
Kişiler Arası Boyut	Empati (duygudaşlık), sosyal sorumluluk, kişiler arası ilişkiler
Şartlara ve Çevreye Uyum	Öznel/nesnel farkındalığı, esneklik, problem çözme
Stres Yönetimi	Strese tolerans, tepki kontrolü
Genel Ruh Hali	İyimserlik ve Mutluluk

Kaynak: (Stein ve Book, 2003)

Bar-On' un belirttiği boyutların açıklamaları ise şunlardır:

İçsel Dünya Alanı: Bireyin kendini bilmesi ve kontrol etme kabiliyetini belirtmektedir. Bu alanlarda yer alan beş önemli unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar “farkındalık, dışa vurum, bağımsızlık, özsaygı ve kendini gerçekleştirir.”

Farkındalık: Bireyin duygularının farkında olması, bu duyguların niçin hissettiğini bilmeleri ve bu duyguların sonucunda, yapacakları olası hareketlerin başkaları üstünden fark edebilmesidir.

Dışavurum: Düşünce ve duyguların diğer insanlara açık bir şekilde ifade edebilmek ve bu düşüncelerini savunabilmek.

Bağımsızlık: Kendini yönlendirmek, kendine yetebilmek ve kendini kontrol etmek.

Özsaygı: Bireyin zayıf ve güçlü yönünün bilincinde olması, kendini her yönü ile bütün ve tam olarak kabul etmesi.

Kendini Gerçekleştirme: Bireyin, kapasitesinin farkında olması, gerek özel gerekse iş hayatında başarılarından memnun olabilmesi.

Dış Dünya Alanı: Üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar; Sosyal ilişkiler, sosyal sorumluluk ve empatidir.

Empati: Karşımızdaki bireylerin yaşanan olaylarda nasıl düşündüğü, bu olaylar karşısında nasıl hissettiğini anlama, kendisini başka bir kişinin duygusal deneyiminin yerine koyma becerisidir.

Sosyal Sorumluluk: Sosyal mecralarda paylaşımcı ve katılımcı bir tutum sergileyebilmek.

Sosyal İlişkiler Alanı: Bireyin ilişki kurması ve sürdürebilme başarısı, duygusal yakınlık içeren verme-alma güdüsünden ne ölçüde faydalandığını belirlemektedirler.

Uyum Sağlama Alanı: Kişinin gerçekçi ve esnek olabilmesi düzeyiyle ilişkilidir. Sorunların çözme yeteneklerini göstermektedir. Bu olgunun üç ölçütü bulunmaktadır. Bunlar:

Gerçeklik Testi: Olayları olduğu gibi görebilmek.

Esneklik: Düşünce ve duyguları farklılaşan durumlara uyarlama becerileri.

Problem Çözme: Sorunların belirlenmesi, yapıcı ve doğru bir çözüm üretme beceri tekniğidir.

Stresle Başa Çıkma Alanı: Kişinin stresi yönlendirmesi ve etkisini en aza düşürmesi ile ilişkilidir. 2 ölçütü bulunmaktadır. Bunlar;

Strese Karşı Tolerans: Karmaşık durumda sakin ruh durumlarının korunması ve sakinlikle odaklanılarak zor durumlar ile baş edilmesi.

Dürtü kontrolü: Ani durum ve olayları kontrol etme becerisidir.

Genel Ruhsal Durum: İki ölçütü bulunur.

İyimserlik: Olumlu bir ruhu haline bürünmek ve bu durumlarını korumak.

Mutluluk: Hayattan tatmin olabilmek, kendini ve başkasını olduğu gibi kabul edebilmek ve yaşam faaliyetlerinin keyfine varabilmek (Stein ve Book, 2003).

4.3.2.3. Daniel Goleman Duygusal Zekâ Modeli

Goleman (1995), duygusal zekâ çalışmalarını Mayer ve Salovey'in çalışmış olduğu modelden yola çıkarak geliştirmiştir. Goleman “İşbaşında Duygusal Zekâ” ve “Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir” isimli iki kitabı ile yapmış olduğu çalışmaları ile kendi modelini yayınlamıştır. Goleman’ ın duygusal zekâ kavramı üzerine oluşturduğu model, öz farkındalık (bireyin kendi duygularının farkında olması), bu duyguları yönetebilme, başkalarının duygularını anlama (empati), kendini motive etme ve sosyal beceriler (başkaları ile ilişkilerini yönetebilme, liderlik) olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004). Goleman, başarılı bir hayatın, bilişsel zekâdan (IQ) çok, duygusal zekâyâ (EQ) ihtiyaç duyduğunu ileri sürmüştür (Goleman, 2000).

Tablo 7: Daniel Goleman’ ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

BOYUT		BOYUTUN TANIMI	YAPITAŞLARI
1.Kişinin Duygularının Farkında Olması	Kendi	Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği.	Kişinin özgüven duyabilmesi. Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi
2.Kişinin Duygularını Yönetmesi	Kendi	Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği. Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği.	Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi. Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi. Kişinin değişikliğe açık olabilmesi.
3.Kişinin Kendini Motive Etmesi		Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği	Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi. Kişinin başarısızlığın karşısında bile iyimser olabilmesi.
4.Empati(Eş duyum)		Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneğidir.	Kişinin kendini örgüte adayabilmesi. Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi.
5.Sosyal Beceriler		Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği.	Kişinin kültürler arası hassaslık duyabilmesi. Kişinin liderliği yönetmede etkinlik gösterebilmesi. Kişinin ikna edici olabilmesi. Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi.

Kaynak: (Akt. Çakar ve Arbak, 2004; Goleman 2001).

Goleman’ın modelindeki duygusal zekâ boyutları:

Öz farkındalık (Öz bilinç): “Kendini bil” sözü Antik Yunan zamanında Delphi ‘de bulunan Apollon Tapınağının girişinde yazmaktadır. Antik çağ filozofu Sokrates “Kendini bil” öğretisi ile kişinin gözlerini ve vicdanını içe doğru yöneltmesini ifade etmiştir. Bu öğreti günümüzde hala anlaşılmaya çalışılmaktadır. Duygusal zekânın ilk aşaması olması bu öğretinin ne kadar önemli olduğunun bir başka göstergesidir. Bireyin, bir duygusunu daha oluşurken fark edebilmesi olarak

açıklanmıştır. Bireyin duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, dürtülerini ve ihtiyaçlarının bilincinde olması olarak ifade edilir. Duyguların her zaman farkında olma yeteneği kendini anlamak ve psikolojik sezgi açısından şart koşulmaktadır. Goleman, öz farkındalığı yüksek bireyler için, kendilerini ne gereksiz yere eleştirir ne de gerçekçi olmayan kendilik algısı oluşturur ifadesini kullanmıştır. Bunun yerine, hem kendine hem de başkalarına karşı dürüst olmayı tercih eder. Kendini, başkalarını ve insanlarla olan ilişkilerini nasıl etkilediğini bilir şeklinde tanımlamıştır (Harvard Business Review, 2018). Duygusal farkındalık, duygusal zekâyla ilgili diğer bütün boyutların üzerine eklendiği temel bir yeterlidir. Bundan dolayıdır ki, kişinin duyguları konusunda iç-görüye sahip olması, duygusal zekâsının geliştirmesi için atılması gereken ilk ve en önemli adımdır (Baltaş 2015). Bireyin gerçek duygularını fark edememesi, kendisini duyguların insafına bırakmasına neden olmaktadır. Goleman, aynı zamanda, bireyin duygularının farkında olmaması özellikle geleceğini belirleyen kararları alırken olumsuz sonuçlar elde etmesine sebep olabileceğini belirtmiştir (Goleman 2013).

Kişinin Kendi Duygularını Yönetmesi (Kendini Yönetme-Özyönetim):

Antik Yunan’ da “spohrosyne” yani kişinin hayatını özenle ve akılcıca yaşaması; ahenkli bir denge ve bilgelik anlamında kullanılan bu kelime; bireyin duygusal aşırılıkları sınırlaması anlamına gelmektedir. Burada ifade edilen sınırlamak duyguları bastırmak değil, dengelemek olarak ifade edilmiştir (Goleman, 2013). Kendini yönetme; bireyin, farkına vardığı duygularını, sahip olduğu dürtülerini ve ruh halini yönlendirme ve kontrol edebilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Harvard Business Review, 2018). Kendini yönetme; kendini sakinleştirme, alınganlıklardan, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, üzüntüden, öfkeden kurtulma becerisini ifade etmektedir. Bu yeteneği gelişmemiş kişiler, sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, gelişmiş olanlar ise, yaşamın getirdiği sürprizleri ve terslikleri olduğu gibi kabul edip kendilerini daha iyi toplayabilmektedirler (Goleman 2000). Özyönetim becerisi, duygusal zekânın bizi duygularımızın yönetmesinden yani duyguların tutsağı olmaktan kurtaran bir unsurdur. Liderliğin en önemli gerekliliği zihin serbestliği ile çoğaltılmış enerjiyi sağlayan ve faydasız duyguların bizi hedefimizden saptırmasına engelleyen özyönetim yetisidir. Kendi duygularına hakim olan liderler, olumlu

duygulara iyimserliği, neşeyi ve coşkuyu katarak ilerlemeye devam edebilirler (Goleman, 2013).

Kendini Harekete Geçirmek (Motive Etmesi): Kendini harekete geçirme aşaması bireyi davranışa iten, bu davranışların enerji ve şiddet seviyelerini belirleyen, davranışa belli bir yön verebilen ve devamını gerçekleştirebilen farklı dış ve iç nedenleri ve bunların çalışma yapısını içermektedir. Bireyin belli bir hedef kapsamında birleştiren, bu hedef için kendini harekete geçiren, derin yargı ve kaygılardan uzaklaştıran eğilimlerdir (Goleman 2013). Kişiler amaçlarını belirler ve onları gerçekleştirmek için, gereken adımları atarlar. Kimsenin ona ne yapması gerektiğinin hatırlatmasına ya da zorlamasına ihtiyaç duymamaktadır (Biçer, 1998). Duygusal öz denetimin yani doyumu erteleyebilme ve düşünülmeden yapılan davranışları engelleyebilme başarısının ana temelinde yer alan çok önemli bir özelliktir. Kendini harekete geçirme yeteneğine sahip olan bireylerin yaptıkları her şeyde çok daha etkili ve üretken olmaktadır (Adiloğulları, 2011).

Duygusal zekânın bu boyutunda aktarılmak istenen; 1970 yılında Stanford Üniversitesi bünyesinde yapılan “Lokum (Marshmallow) Deneyi” ile daha çok şekillenmiştir. Deneyde, 4-6 yaş aralığındaki anaokulu çocuklarına tabak içerisine bir adet lokum verilir. Çocuğa bu lokumu on dakika boyunca yememesi halinde, kendisine bir lokum daha vereceğini söyleyen uygulayıcı odadan ayrılır. On beş dakika süresince çocuk gözlemlenir. Verilen süre sonunda uygulayıcı odaya gelir çocuk lokumu yemediyse, kendisine bir lokum daha verip deneyi sonlandırır. Bu deneye katılan çocukların bazıları on beş dakikalık süreyi beklemeden lokumu yemiş ve ikinci lokumu almayı başaramamıştır. Bazıları ise, ikinci lokumu alabilmek için on beş dakikalık süreyi beklemiştir. Araştırmacılar, denek grubundaki çocukları ergenlik dönemlerine kadar takip etmişlerdir. İkinci lokum için on beş dakika bekleyen çocukların; sosyal açıdan daha yeterli, yaşamındaki zorluklarla daha kolay baş edebilen, mücadele edebilen, akademik olarak başarılı, inisiyatif alabilen, hedeflerine ulaşabilmek için anlık doyumları erteleyebilen kısaca kendini harekete geçirebilme özelliğine sahip bireyler olduklarını tespit etmişlerdir (Goleman, 2013).

Başkalarının Duygularını Anlamak (Empati-Eşduyum): Bahsi geçen sözcüğün kökeni Latince “attendere” olup “ileriye doğru uzanmak” anlamına

gelmektedir. Başka kişiler üstüne odaklanabilmenin en iyi tarifi olan bu cümle, sosyal ilişki ve empati kurma becerilerinin ana yapı taşını oluşturmaktadırlar (Harvard Business Review, 2018). Empati; yunanca “empathia” kelimesinden türemiş “içini hissetme” anlamına gelmektedir. Diğerlerinin öznel deneyimini algılayabilme yeteneğini ifade etmektedir. Özetlenirse, diğer bireylerin neler hissettiklerini sezebilmek, onların bakış açısından olaylara bakmak ve çok çeşitli insanlar ile dostluk geliştirerek uyum sağlayabilme becerileridir (Goleman 2013). Empati becerisi gelişmiş liderler daha etkin liderlik için üç farklı empati başlığına odaklanırlar. Bunlar, bilişsel empati, duygusal empati ve empatik ilgidir (Harvard Business Review, 2018). Gündelik hayatta iletişim halinde olduğumuz bireylerin neler yaşadığını anlamamızı sağlamaktadır. Kısacası, başkalarının duyguların okunabilmeyi gerektirir, daha yüksek düzeydeki empati, bir insanın dile getirmediği endişeleri veya hislerini sezmeyi ve bunlara yanıt vermeyi kapsamaktadır. İnsanoğlu başkalarının duygularını motor mimikleri taklit ederek anlamaya çalışır. Temel duygular insan yüzünde ortaya çıkan mimikler aracılığıyla karşı tarafa ulaşmaktadır. Bu mimikler sayesinde insan, aynı duyguları hissedebilmekte ve karşı tarafın duygu durumunu anlayabilmektedir (Goleman, 2013).

Sosyal Beceriler (İlişkileri Yürütebilmek): İlişki sanatı, önemli ölçüde başkalarının duygularını idare edebilme becerisidir. Bu beceri liderliğin, kişiler arası etkililiğin temelindeki unsurdur. Bu becerilerini geliştirmiş bireyler, insanlarla sürtüşme olmadan etkileşimi devam ettirmeye dayalı bir çok alanda başarılı ve parlak bir sosyal yaşam sürerler. Hatch ve Gardner, sosyal beceri zekâsını, grupları organize edebilme; bulunduğu organizasyondaki insanları harekete geçirip, çabalarının koordinasyonunu yapma; tartışarak çözüm bulma; çatışmaları engelleme veya oluşan çatışmalara çözüm bulma; kişisel bağlantı kurabilme; ilişkiyi kolayca başlatma ve yürütebilme, kişilerin hislerini, ilgi konularının farkına varma ve sosyal analiz; insanların hislerini, niyetlerini ve sorunlarını anlayabilme yetilerinin bir araya gelmesi olarak ifade etmektedir (Goleman, 2013). Sosyal becerileri gelişmiş olan bireyler, insanlarla daha kolay ve olumlu ilişkiler kurabilmekte, ortamda birlikte iş yapabilme ve sinerji oluşturma konusunda daha başarılı olmaktadır.

4.3.2.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf' ın geliştirmiş oldukları duygusal zekâ modelinde, daha çok organizasyon ortamlarında liderlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişkilere değinilmektedir. Cooper ve Sawaf duygusal zekâyı, psikolojik teorilerin alanlarından çıkartarak uygulama alanlarına dahil etmek amacı ile “dört köşe taşı” isimli modeli sunmuşlardır. Cooper and Sawaf (1998) “dört köşe taşı” isimle ifade ettikleri modelin boyutunda ise; “duyguları öğrenme, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya” olarak tanımlamaktadırlar.

Konuya yönelik araştırmacıların, 1997 senesinde yayınladıkları “Executive EQ’ (Yönetici Duygusal Zekâ)” isimli, duyguların güçlerini ve zekâlarını, bireylerin enerjilerini, bilgilerini, iletişimlerini ve etkileme güçlerinin bir kökü olarak, anlayabilmek, hissetmek ve etkili bir biçimde kullanma becerisi olarak duygusal zekâyı tanımlamaktadırlar (Akt. Kurt, 2016; Cooper ve Sawaf, 1998).



Şekil 1: Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli

Kaynak: Çakar ve Arbak (2004)

Duyguları Öğrenme: Duygusal samimiyet ile; bireyin, duyguları samimi ve dürüst bir biçimde idrak etmesi, yani duyguları doğru ve gerçek bir şekilde anlayabilmesi, farkına varabilmesi olarak ifade edilmektedir. Duyguların doğuştan gelen sezgilerinin farkında olmak, onlara anlam yüklemek ve onları değerlendirmek üzerine eğilir. Duygusal enerji, duygulardan enerji almayı, duygusal geribildirim, duygulardan haber almayı sağlamayı, pratik sezgi ise duyguları hızlı biçimde sezebilmeyi ifade etmektedir.

Duygusal Zindelik: Güvenli alan, güvenilir bir birey olmayı ve başkalarına da güvenmeyi anlatmaktadır. Duygusal zindelik düzeyi yüksek olan birey, temel kişilik değerlerini ve karakterlerini, onları aktif tutan ve yönlendiren duygularını kavrayabilmektedir. Esneklik ve yenilenme, düşüncelerde saplanıp kalmamak, beklenmeyen durumlarla ortaya çıktığında yeni oluşan duruma hemen uyum sağlayabilmektir. Yapıcı hoşnutsuzluk, farklılıkları bir zenginliğe dönüştürme becerisidir. Hoşnutsuzluk, farklı ifade edildiğinde duyguların farkında olmayı, empati kurmayı, mücadele ve sorumluluğu, güveni, katılımı, eylemle öğrenmeyi, yaratıcı iş birliğini, zamanı iyi kullanmayı ve her şeyden önemlisi herkesin memnuniyetinden çok çalışanların daha dinamik kalmasını sağlayabilir.

Duygusal Derinlik: Birey, vicdanının sesini dinleyip kalbinde hissettiği şekilde yaşamalıdır. Bu köşe taşında, bireyin kendi potansiyelini fark etmesi, amaçlarını belirlemesi, sorumluluk alarak ve vicdan sahibi olarak yaşamasını ifade edilmektedir. Adanma, bireyin kabul ettiği amaçlar için bir şeylerden vazgeçebilmesidir. Yetkisiz etki ise, bireyin yetkisinin olmadığı durumlarda, gerektiği zamanlarda inisiyatif alabilmesi anlamına gelmektedir.

Duygusal Simya: Bu köşe taşı, sezgilerin karar vermede kullanılması, fırsatların hissedilmesi, zamanın iyi kullanılması ve geleceğin şekillendirilmesi gibi becerileri içermektedir. Duygusal simya, bireyin gelecekteki, şimdiki zaman veya geçmiş taleplerine göre, zihninde canlandırması ile gelen düşünsel zamanların değişimleri, fırsatlarını hissetmeleri, geleceklerini yaratmak ve sezgisel akışlarını bünyesinde barındırmaktadır (Cooper&Sawaf'dan Akt.; Çakar ve Arbak 2004).

4.3.2. Duygusal Zekânın Önemi

Bireylerin başarılı ve doyumlu bir hayat sürmeleri konusu gün geçtikçe örgütler tarafından daha çok önemsenmektedir. Başarı ve mutluluk kavramlarının faktörleri ise çok değişkenlik göstermekte ve maddeler halinde ifade edebilmekte güçtür. İnsanoğlu, sosyal bir varlıktır ve bu özelliği ile bu kavramlar için en az insan sayısı kadar farklı faktör sıralanabilir. Başarı ve mutluluk için bireyin kişisel özellikleri ve çevre faktörleri önemli bir yere sahip olmuştur. İş yaşamında yüksek bilişsel (entelektüel) zekâya sahip bireylerin seçkin akademik kabiliyetleri olmasına rağmen işlerinde başarı ve mutluluğa tam olarak sahip olamamasına yönelik araştırmalarla, bu kapsamdaki bireylerin tercih edilebilirlikleri azalmıştır (Goleman, 2013). Geçtiğimiz 20 yılda duygusal zekâ kavramı ile ilgili bir çok araştırmanın yapılması ve 90'lı yılların sonuna doğru Goleman'ın çalışmalarını kitap halinde yayımlamasıyla, duygusal zekâ kavramı iş dünyası için daha dikkat edilir bir kavram olmuştur. Birçok örgüt duygusal zekâsı yüksek bireylerin bünyesinde çalışmak için girişimde bulunmaktadır.

Wong ve Law, yaptıkları araştırmalarda, duygusal zekâ ile iş performansı arasında olumlu yönde bir ilişki tespit etmişlerdir (Law vd, 2004). George'a göre, birey duygularını tanıma ve ifade etme kabiliyeti ile iyi ilişkiler kurar, üstün performans sergiler ve amaçlarına ulaşır. Law ve arkadaşlarına göre ise, başkalarının duygularını anlayabilme kabiliyeti yardımıyla, birey çevresine uygun bağlantı kurarak ve uygun davranışlarda bulunarak çevresinden kabul görür (Law vd.,2008). Bu araştırmaların gündeme gelmesiyle organizasyonlar verimli ve etkin çalışma ortamlarında duygusal zekâsı yüksek olan bireyleri bünyelerine katmak istemektedirler.

Harvard Business Review Liderlik kitabında Daniel Goleman, yapmış olduğu çalışmalar neticesinde örgütlerdeki etkin liderlerin performanslarına etki eden yetkinliklerini incelemiş ve bu liderlerin performanslarına etki eden becerisinin duygusal zekâ faktörleri olduğunu belirtmiştir. Bu liderlerin kendi farkındalığı yüksek, duygularını yönetebilen, kendini motive edebilen, diğer insanların duygusal yapılarını anlayabilen ve yapıcı sosyal bağlar kurabilen becerileri yani duygusal zekâsı yüksek kişiler olduğunu belirtmiştir. Peter Drucker ise, "21. yy'da Yönetim Tartışmaları" isimli kitabında, sağlıklı bir yönetim kavramının temelinde kendini bilme ve karşılıklı

ilişkilerde tatmin edici bir iletişim kurabilmek olduğunun altını çizmiştir (Drucker, 2014).

Duygusal zekâ eğitimlerinin verimlilikleri hususunda yapılmış olan bir diğer çalışmaya göre ise, Amerika’da bir danışmanlık firmasının gerçekleştirmiş olduğu “duygusal yetkinlik” programlarına katılmış olan yöneticilerin, eğitimlerinin tamamlanmasının ardından duygusal zekâ düzeylerinde artış gözlemlenmiştir ve sorumlu oldukları bölgelerinde satışların %11 seviyesinde artırmış oldukları belirtilmektedir. Ayrıca, duygusal yetkinlikleri gelişmiş olan grubun ilk yıl içerisindeki işe devamlılığı daha önceki yönteme göre alınanlara kıyasla %63 oranında daha yüksek olmuştur (Baltaş 2015).

Duygusal zekâ ve bilişsel zekânın birbirleri ile uyumu insanlara performanslarında artış, sağlıklı ve doyumlu ilişkiler, yaşamdaki amaçlarına ulaşacak güdü ve güç sağladığı araştırmalarla ortaya konuşmuştur. Futbol takımlarının liderleri kabul edilen teknik direktör ve antrenörlerin, işlerindeki başarılarını artırmak için bu beceriyi geliştirmeleri, Türk sporunun gelişimi açısından önem arz etmektedir.

4.3.3. İş Yaşamında Duygusal Zekâ

Çağımızda iş hayatındaki gelişmeler ve yeniliklerle çalışanların teknik ve akademik bilgilerinin dışında bir arada iş yapabilme, ilişkilerini yönetebilme, düşünce ve duygularının farkında olma ve sorumluluğunu alabilme, başkalarının duygularını anlayabilip, yanıt verebilme becerileri iş ortamında uyumlu ve yüksek enerjinin ortaya çıkmasına fırsat vermektedir. Duygusal zekâ, bireylerin duygusal anlamdaki yetkinliklerinin gelişmesiyle, profesyonel anlamdaki işlerini verimli yürütmelerine imkan sağlamaktadır (Baltaş, 2015). Duygusal zekâ bir çok konuyla ilişkisi incelenmiş bir kavramdır. Duygusal zekânın; iş tatmini, iş performansı, liderlik, iletişim, motivasyon, mutluluk, takım çalışması, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, başarı gibi konular ile ilişkisini inceleyen bir çok araştırma yapılmıştır.

Peter Senge’nin Beşinci Disiplin (2016) isimli kitabında yer verdiği gibi, organizasyonlarda bulunan gelişmiş kişisel hakimiyete sahip bireylerin sezgileri ve akılları arasında seçim yapamayacaklarını ancak yapmaları halinde de bu seçimin tek

ayak üzerinde yürümeye çalışmaktan öteye geçemeyeceğini ifade etmesi, duygusal zekâ kavramının örgütlerdeki düzen içinde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Goleman ise, duygusal yeterliklere sahip olan bireyler; hangi meslekte, işte veya işyerinde olursa olsun, insanlıklarını ve akıl sıhhatlerini koruyarak yaşamda aktif kalmalarını sağlayacak çözüm yolları oluşturabildiklerini belirtmiştir. İş dünyası değişirken bu insanî beceriler, hem rekabet etmede insanlara yardımcı olacak hem de yaptıkları işten zevk, tatmin hatta mutlu olma imkanını artıracığına değinmiştir (Goleman, 2000).

Bugün birçok araştırmacı, bireylerin sahip olduğu duygusal zekâ seviyesi ve iş performansları arasında olumlu ilişkinin var olduğu saptamışlardır (Perez, 2009). Bireylerin; iyimserlik, heves, ortak iş yapabilme, güven ve diğer insanlara güven duyabilme gibi özelliklerin gelişmesiyle bunlara bağlı olarak karar verebilme yetkinlikleriyle ve iş performansı ile önemli ilişkileri bulunmaktadır (George, 2000). Duyguların yönetimi üzerine kendini geliştiren bireyler, birlikte çalıştığı kişilerin duygusal tepkilerini ve dolayısıyla performanslarını etkileyebilir, böylece, liderler ekibindeki kişilerin, düşünce ve davranışlarını etkileyen duyguların neler olduğunu anlayarak performanslarını artırmalarına katkı sağlayabilirler (Mishra, 2010). Duygusal zekâ, duyguların yönetimiyle ilgili olduğundan duygusal zekâsı gelişmiş bireyler düşüncelerini olumlu biçimde organize etmesi ile iş performansının yükseltilmesine katkı sağlaması beklenmektedir (Wong ve Law, 2002).

Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireyler bir yandan kendilerini güdüleyerek bireysel iş performanslarını artırabilmekte diğer yandan da bulundukları ortamda olumlu bir çalışma ortamı oluşturulmasına imkan sağlayabilmektedirler (Doğan ve Demiral, 2007). Dünya çapında başarılı olmuş sporcular, müzisyenler ve satranç ustaları üzerinde yapılan araştırmalarda bu kişilerin kendi kendilerini motive edip sıkı bir çalışma programını hayatlarına kattıkları görülmüştür (Baltaş, 2015). Örgüt açısından bakıldığında duygular ve ruh halleri pek önemli değilmiş gibi görülebilir, ama işin ortaya konulmasında gerçek sonucu duygular oluşturmaktadır. Bireyler en iyi işi, kendilerini iyi hissettiklerinde meydana getirmektedirler. Kendini tanıyan, motive edebilen yüksek duygusal zekâyâ sahip lider, kendini iyi ruh halinde ne ölçüde muhafaza edebilirse; birlikte çalıştığı kişilerde o ölçüde işbirliği yapmaya açık olacak

ve bu durumda işten alınan sonuçlara olumlu etki edecektir (Acar, 2002). Duygusal zekâsı düşük olan bireylerin içsel motivasyonları çok az veya hiç bulunmadığından, mutlu yaşama olasılıkları düşüktür. Bu kişiler olaylar karşısında kendilerini yeterli hissedemez ve kaçış yollarına başvurur, çevresine karşı empati kuramayarak giderek hassasiyetini kaybeder (Serter, 2019).

Goleman (2013), uluslararası işletmelerde üst düzey yöneticilik görevinde olan bireylerin liderlik karakterlerini incelemiş ve yöneticilerin 3/2'sinde duygusal zekânın duygu kontrolü, motivasyon, empati ve sosyal ilişkilerin boyutlarında yüksek puan aldıklarını, kalan 3/1'lik kısımlarının ise, yoğun bir şekilde pratik ve bilişsel zekâ öğelerine sahip olduklarını tespit etmişler. İş hayatındaki profesyonellerin zorlukları aşabilme gücü, sosyal beceriler (sorun çözümü, etkileme, iletişim ve liderlik), kendi kendini kontrol edebilme, güvenilirlik, vicdanlılık ve bütünlük gibi duygusal yetenekleri, iş ortamında işin gerektirdiği durumlar ile ilişkili olarak performanslarını etkileyebilmektedir (Gülbüz ve Yüksel, 2008).

Yüksek duygusal zekâyâ sahip yöneticilerin yüksek iş performansı, iş tatmini ve dönüşümcü liderlik göstermeye eğilimleri vardır (Mandell ve Pherwani, 2003). Duygusal zekâ becerilerini yaşamına katabilen liderler, duyguları kontrol edememenin sonucunda oluşan olumsuzluklar, insan ilişkilerindeki problemler, güvensizliklerin oluşturduğu durumlar yerine, yeni fırsatlar oluşturup, enerjisini daha etkin ve verimli faaliyetlere yöneltebileceklerdir. Lider pozisyonunda bulunan kişinin etkinlikleri, beraber iş yapmış olduğu bütün kişilerden gelen duygusal talepleri fark edebildikleri, değerlendirebildikleri ve onlara uygun tepkiler verebildikleri ölçüde oluşmaktadır (Acar, 2002).

İletişim ve iş birliği becerisi yüksek lider ve çalışanlar, örgütsel pozisyonları gereği oluşan rollerinin yeterliliklerini daha başarılı biçimde ortaya koyabileceklerdir. Bireyin iletişim ve işbirliği yeterliliğinin geliştirilmesi ise bireyin duygularına ilişkin değişkenleri öğrenip yönlendirilmesiyle gerçekleştirilebilir (Beytekin, 2015). Goleman (2013), duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin çatışma yönetiminde aktif rol oynayabildiklerini ifade etmiş ve çatışma durumlarını önceden anlayabilme, olası gerginlikleri kontrol altına alabilme ve bu durumları yönetebilme yeterlilikleri ile

yönetebilmektedirler. Duygusal zekâsı yetkinlikleri yüksek yöneticilerin, organizasyon içerisinde iletişim süreçlerinde önemli ve aktif rol oynadığı görülmektedir (Cooper ve Sawaf, 1998).

Literatürde yapılmış olan çalışmalara göre duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bireylerde ekip çalışmalarına yatkınlık ve iş arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurma gibi, yeteneklerin akademik zekâları yüksek olan bireylere göre, daha ileri düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

İz Açıkgoz (2013) yaptığı çalışmada, duygusal yönetimi yapabilen proje takımının üyelerinin kriz durumlarıyla daha etkin biçimde başa çıkabilen, beklenmedik olaylara ve problemlere daha yaratıcı ve hızla çözümler bulabilen, diğer bireylerle kolayca iletişime ve etkileşime geçebilen ve etkili takım yönetimi yapabilen bireyler olarak nitelendirmiştir. Bununla birlikte, duyguların, empati, esneklik, güven ve bütünlük gibi ahlaki değerlere sahip olan bireylerin güvenli iş ilişkileri kurma ve devam ettirebilme yeteneklerini kullanmalarına sevk ettiği anlaşılmaktadır (Goleman, 2000).

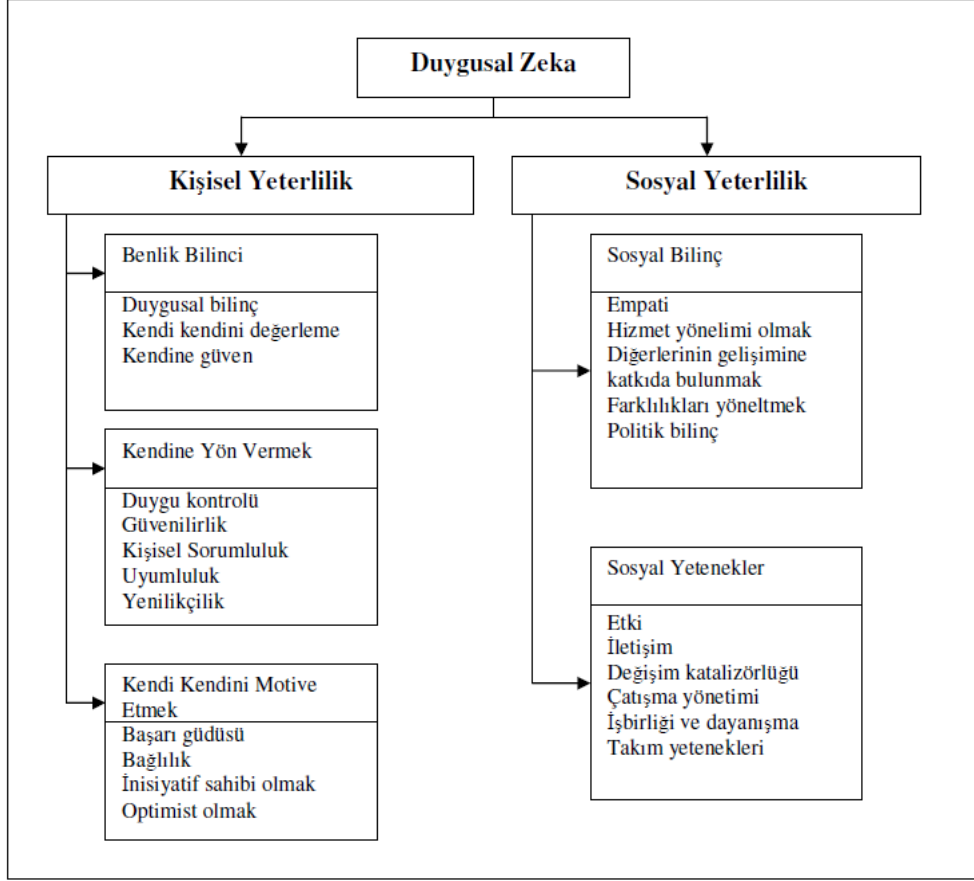
Gucciardi ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılığı; bireyin oluşan olumsuzluklara karşı duygularını kontrol etme, kendini motive edebilme, odaklanma, kendine güven, düşünce ve duygularını kontrol edebilme ve bunu sürdürebilme becerilerini kapsayan duygusal dengesini muhafaza edebilmesi olarak tanımlamışlardır ve zihinsel dayanıklılık bu tanımla duygusal zekânın tanımlarına benzerlik taşımaktadır. Bireylerin performanslarına etki eden psikolojik süreçlerin doğru yönetilmesinde duygusal zekâ önemli bir yere sahiptir.

4.3.4. Duygusal Zekâ Yeterlilikleri

Duygusal zekâyı biçimlendiren ve kavramın temellerini oluşturan duygusal yeterlilikler, kişisel ve sosyal yeterlikler olarak iki bölümden oluşmaktadır.

Duygusal zekâ seviyesinin yüksek olması kişinin iş yaşamında gerekli gözükten duygusal yeterlilikleri kolay öğrenileceği anlamına gelmemektedir. Bununla beraber, bu husustaki öğrenme potansiyellerinin üst düzeyde olduğunu göstermektedir. Kişi

yüksek seviyede eş duyum sahibi olabilir, ancak, eş duyum kaynaklı becerilerini geliştiremeyebilir ya da bunu işine yansıtamayabilir (Goleman, 2013).



Şekil 2: Duygusal Zekâ Yeterlilikleri

Kaynak: Goleman, 2013

4.3.4.1. Kişisel Yeterlilikler

Kişisel yeterlilikler, bireyin iç yapısını ve kaynaklarını bilmesi, bu kaynak ve dürtüleri yönetebilmesi, hedeflere ulaşmasını sağlayan ya da kolaylaştıran duygusal yönelimleri amaçları doğrultusunda kullanabilme becerisi olarak tanımlanabilir (Titrek, 2007).

Kendiyle İlgili Farkındalık: Duygusal zekâda en öncelikli sayılan köşe taşı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, tercihlerini istekleri ve potansiyeli doğrultusunda yapabilmesi, sahip olduğu kaynakları ve gücünün

farkında olmasıdır. Duyguları ortaya çıktıkları anda tanımlama kapasitesidir. Farkındalık aynı zamanda bireyin, kendini olumlu ve gerçekçilikle algılamasını ifade etmektedir. Böylece kendine olan inancı da gerçekçi olabilecektir (Erman, 2007). Kendisiyle ilgili farkındalığa sahip kişi, geliştirmeye açık yönlerini bu gerçeklikle daha iyi görür ve bu konuda harekete geçme fırsatını oluşturur (Adiloğulları, 2011). Kişinin gerçek duygusunu fark edememesi, kendisini o duygunun tesiri altında bırakmasına sebep olur. Bu farkındalığı geliştirmiş olan kişiler, daha sonrasında çevresini de geliştirmeye çabalamaktadırlar (Erman 2007, 11).

Duygusal Farkındalık: Duygusal farkındalık kişinin yaşadığı olaylar esnasında oluşan duygularının bilincinde olması ve bu duyguları tanıma, ifade etme yetkinliğidir. Birey düşüncelerinin; duygu ve davranışlarına ne şekilde etki ettiğini bilirse, onları uyumlu biçimde geliştirebilir (Yaşar, 2010). Bireyin kendi duygularını ve bunların yarattığı sonuçları fark etmesi, bunları dile getirebilmesidir. Goleman' a (2000) göre, bireyin "içsel konuşmasını" izleyerek içinden gelen kendini aşağılama gibi olumsuz mesajları fark etmesi; oluşan bir hissin temelini farkına varması; üzüntü, korku, öfke ve kaygı duyguların üstesinden gelmenin yollarını bulmasıdır.

Kendini Değerlendirme: Kişinin kendini değerlendirmesi yani kendi ile ilgili bir iç görüye sahip olarak, kendi gücünü, potansiyelini, zayıf ve güçlü yanlarını belirlemesi, değerleri, inançları, ilgilendikleri, alışkanlıklarını tanımlayabilmesidir. Bu tanımlama ile birey, nereye, nasıl ve neden ilerlemesi gerektiği ile ilgili önemli bir bilgi sağlayacaktır. Başarılı olmuş çoğu insanın ortak özelliği kendini doğru değerlendirmesidir (Yaşar, 2010).

Özgüven: Bireyin yeteneklerinin farkında olması ve bu yeteneklerinden sağlıklı bir memnuniyet duymasıdır. Bireyin kendi ile ilgili olumlu benlik algısıdır. İnsan kendini ifade ederken “ben varım ve önemliyim” duygusunu algılamalıdır. Baskı ve kendisine ilişkin çekincelere sebebiyet verecek uyaranları bulunduğu bir ortamda bile etkin kararlar verebilmektedir. Bireyin yeterliliklerinin farkında olması ve bu yeterliklerle "değerli olduğuna" inanmasıdır. Birey, tepkilere rağmen düşüncelerini açıklayıp müdafaa edebilir ve kendini o an için yaptığı işe daha canlı ve odaklanarak verebilir (Goleman, 2000). Özgüven sporcunun kendini zihninde nasıl algıladığı ve bu

iç imajın davranışlarına nasıl aktarıldığı tanımına ek olarak arzu edilen davranışları yapabilme inancı ve yeteneği olarak adlandırılabilir (Biçer, 1998).

Kendini Yönetme: Bireyin dürtülerini ve isteklerini istendik yönde kontrol edip, yönlendirebilmesidir. Bireye zarar veren güdü ve duyguların kontrol altında tutulmasını içermektedir. Kendini yönetme becerisi liderler için en önemli unsurdur. Kendi duygu ve dürtülerini yönetebilen liderler, kendilerine güven ve doğruluktan oluşan bir çevre oluşturabilirler. Böyle bir ortamda, uyum ve verimlilik yükselir. Rekabet avantajı oluşmasını sağlar ve liderin bu becerisi astlarına sirayet ederek etkisi örgüt içinde artar (Adiloğulları, 2011).

Kendini Kontrol: Bireyin, içinden gelen olumsuz dürtülerini kontrol altına alabilmesini kapsar. Ayrıca, bireyin duygusal tepkilerinin üstesinden gelebilme yeteneğidir. Duygularını kontrol edemeyen bireyler çoğunlukla huzursuzluk yaşarlar. Duygularını kontrol edebilen bireyler ise, yaşadığı zorluklar ne olursa olsun kendilerini çabuk toparlayabilirler. Olumsuz duyguların kontrol edilmesi bireyin fiziksel gücünün artmasını ve hastalıklara karşı direncinin yükselmesini sağlar (Yaşar, 2010).

Güvenilirlik: Bireyin, ahlaklı, tutarlı ve dürüst olmasıdır. Dürüstlük ve doğruluk standartlarını uygulaması anlamına gelir. Bu yeterliliğe sahip bireyler, etik kuralları benimsemişlerdir ve gerektiğinde kendi hatalarını da söyleyip kabul eder ve başkalarının etik dışı tavırlarına da müdahale eder. Çevresine güven verir, onaylanma beklemeden ilke ve değerlerine göre hareket eder (Börekçi, 2002).

Vicdanlı Olmak: Duygusal vicdanlık basamağında birey, davranışlarına vereceği tepkilere duygusal inançları ile karar verir. Bu yargılamaya istinaden birey davranışları ile ilgili bir hükme varır. Verdiği hükümde, doğru davrandığını düşünürse haz duyar ve kendini ödüllendirir, hatalı davrandığını düşünürse üzüntü duyarak kendini cezalandırır (Eymen, 2007).

Yeniliklere Açık Olmak: Bireyin gelişmeye zorlamak, teşvik edici olmak ve başarıya yönelten olmasıdır. Hem bilişsel hem de duygusal bir yetidir. Yeni bilgi, düşünce ve yaklaşımlara kendini açar ve rahat bir tutum içinde bulunur. Bu yeterliğe

sahip kişi, seçeneklerin ilk anda görünenden daha fazla olabileceğini düşünür ve bol kaynak çeşitliliğinden yeni fikirler arar. Birey, düşüncelerinde yeni bir bakış geliştirmede ve risk alma konularında ekinmez.

Uyum Yeteneği: Oluşan değişiklikleri yönetmekte esnek düşünüp hareket etme becerisidir. Karşılaştığı olaylarda en uygun davranışları yapabilmesi için, kendi taktik ve tepkilerini duruma uygun biçimde uygular ve zorlanmadan değişiklikler yapabilir (Börekçi, 2002). Değişim yaşamın döngüsünün gerçeğidir. Uyum sağlama becerisi ise, değişimin başarısı için olmazsa olmazdır. Uyum sağlama yetisi düşük olan kişiler, korku, kaygı ve değişime karşı nyargılıdırlar. Uyum sağlama yetisi yüksek kişiler ise, belli bir olayı değerlendirirken çok sayıda bilgiyi ve görüşü inceler. Bu esneklik de duygusal güce dayanır (Goleman, 2013).

Motivasyon: Yaşamdaki hedeflerimizi gerçekleştirebilmek için insanı harekete iten şey, duygularımızdır. Motivasyon, belirli bir davranışı yerine getirmek için insanın bazı içsel ve dışsal unsurlardan aldığı gle coşku ve kararlılık göstermesi olarak tanımlanır (Eymen, 2007). Duygulardan yararlanarak hedefimizi başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak olarak nitelendirilir. Sporcunun, isteklerini gerçekleştirmek amacıyla eyleme geçmesi ve kendini bu davranışa hazırlaması ve bu davranışların tüm sorumluluğunu alabilmesidir (Biçer, 2006).

Başarı Güdüsü: En pratik tanımıyla başarı güdüsü, “rekabet koşullarında başarılı olmak veya mkemmelik standardına ulaşma isteği” şeklinde tanımlanır. Bu beceriyi geliştirmiş kişiler, performanslarını artırmanın yollarını kavrar ve bilgilerini geliştirmeleri sonucunda başarılı olma yolunda ilerlerler. Sonuca odaklanır ve kendi amaç ve standartlarına ulaşmada kendini ileri seviyede ve devamlı gdleyebilirler (Yaşar, 2010).

Bağlılık: Bireyin dahil olduğu ekibin ve örgütün amaçlarına ve hedeflerine coşku ve yoğun biçimde ilgi duymasıdır. Bu yeterliliğe sahip kişi, içinde bulunduğu yapının amaçlarını yerine getirirken kendi amaçlarını bulur ve benimser. Ekip, amaçlarını gerçekleştirmek için fırsatları değerlendirir ve bu ortamın yaratılmasına katkıda bulunur. Örgütün, takımın, kurumun amaçlarına ulaşmasında, bireysel ve ekipe gerçekleştirmesi gereken özveriler için isteklidir (Adiloğulları, 2011).

Girişimcilik: Bireyin oluşan fırsatları fark etmesi ve zorluklarla karşılaştığında vazgeçmeden fırsata dönüştürme eğiliminde olmasıdır. Bu yeterliliğini geliştirmiş olan kişiler, fırsatları yakalamak için hazırdır, yeni bir işe hazırlanırken ya da işi tamamlama safhasında gerektiğinde öncelik kullanarak, kuralları yeniden düzenler. Bu davranışıyla ekibindeki kişileri teşvik eder ve yönlendirir (Börekçi, 2002).

İyimserlik: Bireyin belirlediği hedefine ulaşma sürecinde, engeller ve güçlüklerle rağmen yılmadan, ısrarcı, sabırlı, kararlı ve umutlu olmasıdır. Başarısızlık korkusunu, başarıya beslenen umutla ortadan kaldırır. Sorun ile karşılaştığında, bunu kişisel hataların üzerinde durmak yerine, çözüme odaklanarak ve olumlu bakış açısıyla devam ettirerek, yeni çözümler arar (Eymen, 2007).

4.3.4.2. Sosyal Yeterlilikler

Bu yeterlilikler, diğer insanlar ile ilişkilerimizde başarılı olma biçimini belirler ve empati ile sosyal beceriler boyutları altında birleşen 13 duygusal yeterlilikten meydana gelir. Bu yeterlilikler çalışanların sosyal ve iş hayatında başarı ve diğer çalışan kişilerle birlikte hareket edebilme düzeyini belirler (Titrek, 2007).

Empati: Eş duyum (Empati), doğru algılama ve anlaşılma, karşılıklı anlaşma ve ortak bir yapıda buluşma konusunda yol göstericidir. Eş duyum becerisi gelişmiş olan bireyler, çevrelerini daha iyi anlayabilecek ve gelişeceklerdir. Duygudaşlığın tam olarak anlamı, karşımızdaki bireyi içinde bulunduğu ortamın dinamiklerine göre değerlendirebilme ve anlayabilmedir.

Goleman empatiyi, “başkasının hissini, ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamak, kendilerini başkasının yerine koymak” olarak açıklamaktadırlar. Başkalarını anlama, empati, başkasını geliştirebilmek, hizmetlere yönelik olabilmek, çeşitlilikten yararlanabilmek ve politik bilince sahip olmayı bünyesinde barındırmaktadır (Goleman, 2000).

Diğer İnsanları Anlamak: Bu yeterlilik, bir kişiyi dikkatle dinlemek, o kişiyi tam anlamıyla tanımak ve hakkındaki bilgileri detaylı öğrenebilmenin en güvenli yoludur. Başkalarını anlama becerisi gelişmiş olan kişiler, duygusal ipuçlarına karşı son derece dikkatli biçimde dinlerler. Duyarlılık gösterip başkalarının bakış açılarını anlarlar. Diğer insanların ihtiyaçlarını ve hislerini anlayarak onlara yardımcı olurlar. Onlarla güvenli bir ilişki kurarlar (Goleman, 2013).

Başkalarını Geliştirme: Bu yeterliliği geliştirmiş bireyler, insanların güçlü yönlerini ve başarılarını onaylar ve ödüllendirir. Faydalı geribildirimler verir ve insanların gelişme ihtiyaçlarını doğru belirler. Bir rehber gibidir, programlı eğitim verir ve bireyin becerilerini zorlayan ve geliştiren görevler belirler (Goleman, 2013). Başkalarını geliştirmek; iş birliği yapmak, paylaşmak ve işlerin yapılışında istekli davranışlarda bulunmaktır.

Hizmete Yönelik Olmak: Bireyin çevresindeki insanlara faydalı olmaktan memnun olması, doyum almasıdır. İş yaşamının doğası gereği, çalışanın müşterilerinin ve birlikte çalıştığı bireylerin ihtiyaçlarını fark etmesi, bunu karşılamak için tüm çabasını göstererek, onları memnun etmekten mutluluk duymasıdır (Börekçi, 2002). Goleman (2000) bu kişileri, müşteri ihtiyaçlarını anlayabilen ve doğru ürünlerin ihtiyacını karşılayabilen, müşteri memnuniyetleri ve sadakatlerini geliştirebilen, müşterilerin bakış açılarını anlayabilen ve güvenilir olan bir danışman olarak davranabilen olarak tanımlamaktadır.

Toplumsal Beceriler: Lider kişiliğin, kişiler arası etkinin, saygınlığın gücü toplumsal (sosyal) becerilerde bulunmaktadır. Kişinin kendi ve diğerlerinin eylemlerinin farkında olup, kurduğu sağlıklı iletişimle oluşabilecek problemlerle baş edebilmesi, diğer kişilerin davranışlarını yönlendirebilme becerisidir (Börekçi, 2002).

İletişim: İletişim modern dünyanın en önemli yetkinliğidir. Temeli anlamayı barındıran bu yetkinlik, insanların birbirini etkilemesi ve etkileşime girmesini içermektedir. İletişim araçları ileti, kanal, alıcı, dönüt ve etkidir. Her bir iletişimin sonunda olumlu veya olumsuz özelliklere haiz etkiler oluşur. İletişimi başarılı kılan ise, bu etkinin olumlu sonuçlanmasıdır. İletişim, karşılıklı anlaşmaya dayanan bir

dinleme ve anlama yetilerini içinde barındırır. İletişim halinde olan kişilerin birbirini açık bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir (Titrek, 2007).

Etki Yaratmak ve Etkilemek: Bireyin karşısındaki kişi veya toplulukta istek oluşturup, heyecan yaratabilmesidir. Bu yeterliliği olan kişiler, etkili sunumlar yapabilir, ikna etme konusunda da yeteneklidir, fikir bağlılığı ve desteği için dolaylı yoldan etkileme gibi karmaşık stratejileri kullanırlar (Börekçi, 2002). Kişi başkalarıyla iletişime geçtiğinde duygu etkileşimine girer, bu duygu alışverişi, her bireyin etkileşiminin kısmı olan ve gözle görülmeyen bir kişiler arası ekonomi oluşturur ancak genellikle dikkat edilemeyecek kadar belirsizdir (Eymen, 2007).

Çatışma Yönetimi: Çatışma, uyumsuzluk, zıtlık ve anlaşmazlık anlamına gelmektedir. Bu çatışma, bireyin kendi içinde olabildiği gibi bazen de ekipler veya örgütler arasında olabilmektedir. Çatışmanın tarafları birbirlerine kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını kabul ettirme çabasına girerler. Kişiler, çatışmalarını yapıcı bir biçimde görüşerek ve uzlaşmaya çabalayarak çözüme ulaştırabilirler. Çatışmanın bireyin gelişimine birçok katkısı bulunmaktadır. Bu özellikler; zor insanları ustalıkla idare edebilir, çatışma ihtimalini fark eder, anlaşmazlıkları ortaya çıkarır, kazan-kazan çözümler üretir, açık iletişim ile tartışmaları teşvik eder (Goleman, 2000).

İş birliği: Bireyin diğer insanlarla ortak amaçlar etrafında buluşması ve bu amaçları gerçekleştirmek için iş birliği yapabilme ve bundan keyif alabilme becerisidir. Bu beceriye sahip birey, bilgiyi, planları ve kaynakları diğer insanlarla paylaşmaktan kaçınmaz, iş birliğine açık olur. İş birliği ortamlarının gelişmesi için uğraşır. Çekirdek grup içinde kişiler arası sorunların sebep olduğu çatışma veya kaos, belirli bir tertipte tutulmalıdır; korunmaması halinde grubun ve organizasyonun yararı tehlikeye girer (Yaşar, 2010).

Ekip Çalışmalarına Yatkınlık: Ekip, belirli bir amaç etrafında toplanan ve bu amaçları gerçekleştirmek için görev ve sorumlulukları yerine getirmek için lideri kabul edip birlikte çalışan topluluktur. Ekipler, hiyerarşik yapının katı ve gereksiz sınırlarını aşarak ortak amaçlarla bütünlük oluştururlar. Ekip çalışmasının sağladığı önemli bir güç ise, örgütteki farklı disiplinlerin yetenek, bilgi ve deneyimlerini bir araya getirmesidir (Eymen, 2007).

Liderlik: Yaşamın birçok alanında ve temelinde liderlik bulunmaktadır. Liderlik, bireyin kendisini ve çevresini tanıması ve gereksinimleri konusunda önderlik etme sürecidir. Kişilik yapıları, liderlik tarzlarının belirleyicisidir. Liderlik tarzı ise kişinin geleceğine yön verir. Liderlikte, dürüstlük, güven ve gerçek olmak en temel davranış özellikleridir. Liderin gücü örgütün gücüne doğrudan etki etmektedir. Lider örgüt içinde önemli bir etki alanına sahiptir. Güçlü liderler güçlü örgüt, zayıf liderler zayıf örgüt yaratırlar (Eymen, 2007).

İlişki Kurma: Bireyin aile, iş ve sosyal çevresinde doyumlu, anlamlı, sağlıklı ilişki kurma, geliştirme ve sürdürme becerisidir. Bireyin doğru soru sormayı ve etkili dinlemeyi bilmesi; insanların söylediği veya yaptığı şeylere karşı tepkilerini ayırt etmeyi; fazla tepkisel davranmaktansa kendini açıkça ifade etmeyi, işbirliği, çatışma çözümü ve uzlaşma yolu bulma sanatlarını öğrenme becerisine ilişki kurma denilmektedir (Börekçi, 2002).

4.4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

4.4.1. Zihinsel Dayanıklılık Tanımı

Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili ilk çalışmalar 1950’li senelerde başladığı görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık, son senelerde spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin yakından ilgilendiği bir kavram olmuştur ve sportif başarıların devamlılığı için, önemli bir ön kabul olarak görülmektedir (Jones ve ark, 2007). Ramirez (2007) ise, bireyin yaşamındaki olumsuzluklardan, değişimlerden, hastalıklar ve depresyon vb. olumsuz durumlardan kolay ve hızlı iyileşme becerisi, kendini daha iyi toparlayabilme, eski haline hızlıca dönebilme olarak tanımlamaktadır. Bireyin karşılaştığı zorlu, stresli durumlar karşısındaki tavrı ve zaman içerisinde oluşan bu olumsuz koşullara uyum sağlayabilmesini psikolojik sağlamlık olarak tanımlamıştır (Garmezy, 1991). Masten (2014) ise, sağlamlık kavramını tanımlarken, genel yönden dinamik bir sistemin gelişimini, fonksiyonlarını, faaliyetlerini tehdit edebilen olumsuz durumlar ile başarılı bir biçimde uyum sağlama yetenekleri ifadelerini kullanmıştır (akt, Seydaoğulları, 2018). Clough ve arkadaşlarının zihinsel dayanıklılık tanımında “bireyin kaderini

kontrol edebilmesinde sağlam bir inanişaya sahip olabilme hisleridir” ifadesini kullanmıştır (Clough ve ark., 2002). Gould ve arkadaşları, olimpiyat şampiyonlarıyla yapmış olduğu araştırmasında zihinsel dayanıklılık için; yılmazlık, direnç ve inatçılık vb. kuramlardan oluşan daha geniş kapsamlı bir tanım yapmışlardır (Gould ve ark., 2002).

Dayanıklılık (Hardness) kuramı Kobasa (1979) tarafından ilk kez araştırmalara konu edilmiştir. Kobasa, (1979) kişinin belli bir hastalığının olması ya da stresli hayat durumlarıyla karşılaştıklarında bir sebat ögesi olarak ortaya çıkan kişilik özelliklerine “psikolojik dayanıklılık” ismini vermiştir (Kobasa, 1979). Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığı gelişmiş bireylerin, disiplinli düşünce yapılarına sahip, baskı altında bile olumlu, sakin ve rahat kalabilen bireyler olarak tanımlamaktadır (akt, Seydaoğulları, 2018). Goldberg (1998)’ ise zihinsel dayanıklılığı, sporcuların stres, baskı ve olumsuzluklarla başa çıkabilmesi, başarısızlık durumundan sonra yeniden hızlıca eylemine devam etmesi ve duygusal olarak sağlam olabilmesi gibi faktörleri içinde bulundurduğunu ifade etmiştir.

Hardy ve ark. (2014) dayanıklılığı, çeşitli stres kaynaklarının oluşturduğu baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma becerisi olarak nitelendirmektedir (Hardy, Bell ve Beattie, 2014). Jones ve arkadaşları ise, genellikle oluşabilecek zorlu durumlarla rakiplerine kıyasla çok daha doğru baş edebilen, kendilerine güvenen, iradeli, baskı oluştuğunda kontrolünü sağlayabilen ve odaklanmasında rakiplerine göre daha istikrarlı olabilen, doğuştan gelmekte veya ileride geliştirilebilen psikolojik bir üstünlük olarak tanımlamaktadırlar (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Gucciardi ve arkadaşları herhangi bir baskı ya da engelle direnmek ve baş edebilmek için kişiyi güçlü kılan değerlerin, duyguların, tutumların ve davranışların toplamı; bununla birlikte işler yolunda gitmediğinde tutarlı bir biçimde hedefleri gerçekleştirebilmek için, motivasyon ve odaklanma becerilerini devam ettirmeyi kapsadığını ifade etmiştir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Zihinsel dayanıklılık ve yılmazlık (resilience) kavramları tanımsal olarak benzerlik taşımakta ve çoğu durumda birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Yılmazlık, bireyin olumsuz olaylar karşısında dik durabilme, zorluklar ve stresli olaylarda mücadele edebilme ve bu süreçlere uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır

(Reich, Zautra ve Hall, 2010, akt. Akman, 2019). Ramirez (2007) ise bireyin hastalıklardan ya da depresyon gibi zorlayıcı durumlardan çabucak iyileşebilme ve yaşamdaki beklenmedik değişimlere karşı kendini toparlama şeklinde tanımlamıştır. Dayanıklılık kavramı ise; bireyin hastalık yaşaması veya stresli yaşam durumları ile karşılaştığında bir sebat ögesi olarak ortaya çıkan kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Kobasa, 1979). Hem zihinsel dayanıklılık hem de yılmazlık (resilience) kavramları zorlu, stresli ve baskılı olaylarda kişinin olumlu neticeler alması için açıklanmış kavramlardır.

İki kavram arasında belirgin ayırmadan bahsederseniz; dayanıklılık, bireyin psikolojik etmenlerle ilgilidir ve bu özelliği ile yılmazlık kavramının sadece bir etmenini simgelemektedir. Yılmazlık kuramı, kişisel etmenler, sosyal ve sağlık hizmetleri gibi gözetici etmenler “ekonomiler, ekosistemler, bireyler, gruplar, örgütler, gibi sistemler” ile desteklenmiştir (Gucciardi 2017). Bir diğer ayırım ise, zihinsel dayanıklılık yalnızca zorlu ve baskılı durumlar ile başa çıkılmasını değil, olumlu durumlar olarak nitelendirilmekte olan; bir önceki başarılar, üst düzey performanslar gibi olumlu olaylarda da bu durumu yönetmeyi içermektedir (Clough, Earle ve Strycharczyk, 2008). Ayrıca, zihinsel dayanıklılık kavramında, stres ve baskı oluşturan olayların büyüme ve gelişime için destekleyici tecrübeler olarak algılanmakta iken yılmazlık kavramı için böyle bir durum mevcut değildir.

Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Araştırmacılar dayanıklılık kavramının bir kişilik özelliği olduğu (örn: Tutko ve Richards, 1972; Cattell, Blewett ve Below, 1955) ya da çevresel faktörlerle (örn. Thelwell ve ark., 2005; Bull, Shambrook, James, ve Brooks, 2005) sonradan öğrenilebilen bir beceri olduğu yönünde farklı görüşlere sahiptir. (Akman, 2019).

4.4.2. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları

Zihinsel dayanıklılığın kuramsal gelişiminin başlangıcı sporcuları dikkate alan çalışmalardan ziyade, kişilik kuramları dikkate alınarak oluşturulmuştur.

İlk temel alınan kuram, Kelly (1955) ‘nin Kişilik Yapı Teorisi modelidir. Kişilik yapı teorisi; insanların yaşadıkları olaylara istinaden kişisel yapılar oluşturmaları, dünyayı daha iyi anlayabilmek, kontrol edebilmek ve öngörebilmek için,

kavramsal modeller geliştirmesi, yani geçmiş yaşantılardaki deneyimleri yorumlayarak ilerleyen dönemlerde hayatlarındaki davranışları, tepkileri belirleyebilme fikrine dayanmaktadır (Başer, 2019).

Kişilik Teorisi'ne dayandırılarak oluşturulan Jones ve ark. (2002)'nın zihinsel dayanıklılığı tanımladığı ve zihinsel olarak dayanıklı sporcu özelliklerini belirledikleri modelinin on iki alt boyutu bulunmaktadır: uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, inanç, çevresel etmenlerin kontrol edilebilmesi, odaklanma, kendi sınırlarını zorlama, performans düzenleme, farkındalık, baskının üstesinden gelebilme, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilme, duygu ve düşünce kontrol dr.

Kelly'nin kuramından esinlenerek sporda zihinsel dayanıklılık modelini geliştirmiş olan diğer araştırmacılara göre, Gucciardi ve Gordon (2009) ise, 11 iyi antrenör ile zihinsel dayanıklılık üzerine görüş, düşünce ve deneyimi kapsayan nitel bir araştırma yapmıştır. Avustralya futbolunu kapsamına alan bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştirler. Bu araştırmanın sonucunda on bir tane bireysel özellik ortaya çıkmıştır. Bunlar; "güçlü tavır, motivasyon, odaklanma, yılmazlık, inanç, baskı ve bağlılığın üstesinden gelme; tüm bunların daha önceki araştırmalar ile benzerlik gösterebilmektedir. Spora özgü zekâ, kişisel zekâ, fiziksel dayanıklılık ve duygusal zekâ özellikleri ise, bu araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır.

İkinci temel alınan kuram, Cattell (1957)' in Kişilik Faktör Analizi modelidir. Raymond Cattell (1957) in oluşturduğu kuram, bireyin oluşan durumlar karşısında ne yapacağını belirleyen unsurlar bütününü ifade eder ve kişiliğin her durumda gözlenebilen ve gözlenemeyen davranışların tamamı oluğunu kabul eder. 16 faktörlü kişilik kaynak özellikleri ise; "duygusal kararlılık, mantıklı düşünme, neşelilik, üstünlük, kural bilincinin olması, sosyal cesaret, tedbirlilik, hassaslık, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, kendine yetebilme, gerginlik ve mükemmeliyetçilik olarak belirtmiştir.

nc temel alınan kuram ise, Kobasa (1979)'nın Sağlam Kişilik modelidir. Kobasa (1979) bireyin hayatında geçirmiş olduğu stresli olayların kişinin hastalıklarının başlangıcına olan etkisini inceleyerek, dayanıklılık konusuna bağlılık, meydan okuma ve kontrol olmak üzere üç öğeden bakmaktadır. Bu geliştirilen modelde, sağlam bireysel özelliğe sahip olan kişilerin zor durumlara karşı daha iyi

mücadele eden ve daha dayanıklı bireylerin olduğunu ortaya koymuştur. Kobasa'nın tanımlamış olduğu psikolojik dayanıklılık bireylerin özelliklerinde varoluşçuluk teorilerinin orijinal hayat çabalarının üstüne yapılandırmıştır.

Clough, Earle ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığı 4C modelini geliştirerek tanımlamışlardır. Araştırmacılar, bu modeli oluştururken Kobasa (1979)' ın kişilik modelinden yola çıkarak oluşturmuşlardır. Bu modele göre zihinsel dayanıklılığın dört alt boyuttan oluştuğunu açıklamışlardır. “Kontrol”, baskı altındayken, kişinin beklemediği olaylar karşısında serinkanlılığını sürdürmesi, kontrollü ve rahat (emin) olma kavramlarını içerirken “Bağlılık”, belirlenmiş hedefler ışığında sorumluluk alma, mücadele etme ve tam olarak odaklanma anlamı taşımaktadır. “Güven”, çaba gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için kendi yeteneklerine inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğuna inanmayı ifade etmektedir. ”Mücadele” ise, her zaman daha ileriye gidebilmek adına çabalamak ve hedefi için her koşulda performansını sonuna kadar devam ettirmeyi ifade eder (Clough ve ark., 2002).

Aşağıdaki şekil 1’de görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılık; kontrol, mücadele, bağlılık ve güven boyutlarını içermektedir. Ayrıca güven boyutu, kişiler arası güven ve kişinin yeteneklerine güven; kontrol boyutu ise duygusal kontrol ve yaşam kontrolü olmak üzere kendi içinde de iki alt boyuta ayrılmaktadır (Clough ve ark., 2002).



Şekil 3: 4C Zihinsel Dayanıklılık Modeli Alt Boyutları

Kaynak: Clough, Earle ve Sewell (2002)

4.4.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Kontrol: Kontrol boyutu kişinin yaşamındaki olaylara etki edebileceği, onları değiştirilebileceğine olan inancını ifade etmektedir. Kontrol becerisi yüksek kişiler değişiklikleri onları yıkan bir tehdit gibi görmezler, kendilerini olacak sonuçlara etki edebilen bir belirleyici olarak görürler (Kobasa, 1979). Yani zorlu durumlar karşısında kendilerini güçsüz değil, olayın gidişatını değiştirebilecek güçte görürler. Kobasa ve Gentry ‘e göre ise, psikolojik dayanıklılığı olan kişiler stresli yaşam olaylarına karşı daha çok problem odaklı çözüm stratejisi kullanıp stres ve hastalık belirtilerini düşük düzeylerde tuttuklarını belirtmişlerdir (Just, 1999).

Mücadelecilik (Meydan Okuma): Bu özellik değişimin güvenli alanları tehdit eden bir durum olarak değil, tam tersi birey için bir gelişim fırsatı yaratan unsur olduğunu savunur. Bu tanımla araştırmacıların vurgulanmak istediği, mücadeleciliği yüksek olan kişilerin yaşadıkları değişim ile oluşacak yeni durumu yeniden düzenleyebileceklerine dair bir inancın olmasıdır (Maddi, 2013). Mücadeleci bireyler için durağanlık yerine stresli yaşam olayları ile birlikte karar verme süreçleriyle yeni deneyimler elde etmek önemlidir.

Kendini Adama (Bağlılık): Kobasa (1979) kendini adamayı, bireyin yaşamın her türlü alanı ile ilgilenme eğilimi olarak nitelendirmektedir. Kendini adama, bireyin karşısına her ne gelirse gelsin yaşanan deneyime duyarsızlaşmak yerine ona kendini dâhil etme yönelimidir. Bu içerikle yaklaşıldığında, bireyin stresli olarak algıladığı olaylar ile başa çıkabilmesi için gerekli güç kaynağı oluşturulabilecektir (Maddi, 2013). Kendini adayan yani bağlılık gösteren kişiler bir görevi tamamlayana kadar gayret gösteren, çevreye ve ilişkilere etkin bir katılım gösteren, gerektiği durumlarda sorunlarıyla yüzleşmekten çekinmeyen kişilerdir. Bağlılık gösteren kişiler, belirsizliğin olduğu stresli durumlarda dahi hedeflerine ulaşma konusunda derin bir inanca sahip, dirençli bireylerdir (Lambert ve ark, 2003).

4.4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Yapılan Araştırmalar

Alan yazında sporda zihinsel dayanıklılık kavramı nicel ve nitel araştırma yöntemleri ile incelenmiştir. Alandaki araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından önemsenen zihinsel dayanıklılık kavramı ile birçok çalışma yapılmıştır.

Fourie ve Potgieter (2001) yapmış olduğu bir araştırmasında, yüz otuz bir uzman antrenör ile ve yüz altmış elit sporcu görüştürölerek, zihinsel dayanıklılığın on iki bileşenin olduğunu ortaya atmıştır. Bu bileşenler; “rekabetçilik, disiplin, başa çıkma, motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri, güveni koruma, bilişsel beceri, hedeflere yönelim, zihinsel ve fiziksel gereklilik, takım birlikteliği, inanç, hazırlık becerisi, takımların birlikteliği, psikolojik dayanıklılık ve etik durumlardır. Antrenörler için, tüm bu kuramların en önemli unsurları “odaklanmak”, sporcular içinde “çaba-azim” unsurlarını oluşturmaktadır.

Crust ve Azadi (2009), altmış altı erkek ve otuz yedi kadın olmak üzere toplamda yüz üç sporcunun katıldığı çalışmada, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların seçtiği liderlik davranışlarını incelemiştir. Zihinsel dayanıklılık verileri ile “otokritik davranış”, “demokratik davranış”, “sosyal destek” ve “olumlu geri bildirim” alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarında “zihinsel dayanıklılık” ile algılanan liderlik ölçeğinin “idman ve eğitim” alt boyutu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki ; “sosyal destek” ile “zihinsel dayanıklılık” arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılmış olan başka bir çalışmada ise, 12-17 yaş arasında olan, profesyonel otuz iki masa tenis oyuncusuyla psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılığa olan etkilerini inceleyen araştırmada deney gruplarından ilkinde gevşeme tekniği, ikincisine imgeleme, üçüncüsüne ise, hem gevşeme egzersizi hem de imgeleme antrenmanı gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, imgeleme ve gevşeme antrenmanlarının zihinsel dayanıklılık seviyesini artırdığı bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık seviyesi en yüksek olan denek grubu ise, hem imgeleme hem de gevşeme antrenmanlarının yapıldığı grup olmuştur (Bhambri, Dhillon ve Sahni, 2005).

Mattie ve Munroe-Chandler (2012)’in araştırmasında da yetişkin sporcuların imgeleme egzersizleri ile zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkisi incelenmiştir. İmgelemenin güdülenme boyutu ile zihinsel dayanıklılığın bağlılık, kontrol, mücadele, güven alt boyutları arasında anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. İmgelemenin güdülenme alt boyutlarından güdülenme genel-ustalık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin diğer alt boyutlar arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Hardy ve arkadaşlarının (2014) elit kriket sporcuları ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ise, oluşan tehditlere ve baskılara karşı baş etme stratejilerini öğretilen deney gruplarının zihinsel dayanıklılık seviyelerinin, kontrol gruplarından daha fazla olduğu ortaya koymuşlardır. Gucciardi ve arkadaşları (2009), Avustralyalı 14-15 yaş grubunda oynayan futbolcular ile yapmış oldukları, altı haftayı kapsayan psikolojik beceri antrenmanlarının, zihinsel dayanıklılık seviyelerini arttırdığını ortaya koymuştur.

Miçooğulları ve Ekmekçi'nin (2017) yapmış olduğu çalışmada, 18-33 yaş aralığındaki 26 futbolcu ile 16 haftalık bilişsel davranışsal kapsam ile düzenlenen psikolojik beceri antrenmanlarının sonucunda, çalışmaların sporcuların zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu geliştirdiği saptamışlardır. Preet ve arkadaşlarının (2017) yaptığı başka bir çalışmada; 6 kadın ve 10 erkek atıcı sporcuyla haftada bir saat toplamda 6 hafta süren psikolojik beceri (hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, odaklanma, güven geliştirme ve düşünce durdurma) antrenmanı yapılmış ve sporcuların durumluk kaygı seviyelerinde azalma ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinde açık biçimde yükselme olduğu tespit edilmiştir.

Akılveren (2017)'nin sporcuların güdüleme amaçlı içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki çalışmasında, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin milli sporcularda milli olmayanlara göre yüksek olduğunu ve cinsiyete göre içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Wieser ve Thiel (2014), Golby ve Sheard'ın (2004), araştırmalarında ise milli sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ortaya koymuşlardır.

Carter'ın (2013) yapmış olduğu çalışmada ise, zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumları arasında olumlu yönde ilişki saptamıştır. Altıntaş'ın (2015), 295 farklı branştan sporcu ile yapmış olduğu çalışmasında dışsal ve içsel güdüleme ile zihinsel dayanıklılık arasında, optimal performans duygu durumları ve görev yönelimleri arasında olumlu yönlü bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Yazıcı (2016)'nın profesyonel basketbol sporcuları ile yaptığı çalışmada, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki bazı değişkenler yönünden incelemiş ve erkeklerin zihinsel dayanıklılığının kadınlara göre, daha fazla olduğunu, zihinsel dayanıklılık ve medeni hal durumları arasında olumlu bir ilişkinin

olmadığını, zihinsel dayanıklılık alt boyutu ile duygusal zekânın sosyal beceriler alt boyutu arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Tavrah ve ark. (2016), yaptığı çalışmada ise duygusal zekâ düzeyi artması zihinsel dayanıklılık seviyesini de doğru oranda artırdığını tespit etmiştir. Cowden (2016) tarafından, 151 ergen erkek sporcunun zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur.

Madrigan, Gill ve Willse (2017)'in birbirlerinden ayrı seviye ve branşta spor yapmakta olan 570 üniversite öğrencisinin stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık yöntemleri arasındaki ilişkilerini inceledikleri araştırmalarında, zihinsel dayanıklılığın stres ile olumlu yönde başa çıkma stratejilerini “problem odaklı çözüm ve duygusal odaklı çözüm” yüksek dercede yordadığını tespit etmiştir.

Nicholls, Levy, Polman ve Backhouse (2009) 454 erkek ve 223 kadın olmak üzere 667 sporcuyla kapsayan çalışmada, zihinsel dayanıklılığı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmiş ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin; cinsiyet, yaş ve deneyime göre farklılık gösterdiği, başarı seviyesi ve spor türü özelliklerine göre fark olmadığını bulunmuştur. Bununla birlikte başarılı sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyine göre daha yüksek olduğunu ortaya konulmuştur.

Juan (2015) 213 sporcuyla yaptığı araştırmada zihinsel dayanıklılığı spor branşı (bireysel/takım) ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiş, branşa göre zihinsel dayanıklılık seviyesi farklılaşmazken, cinsiyete göre; kendine güven, olumlu enerji, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi boyutlarında farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde özetle zihinsel dayanıklılık; odaklanma, motivasyon, özgüven gibi psikolojik kavramlarla ilişkilendirilen, gevşeme yöntemleri, hedef belirleme ve zihinde canlandırma gibi psikolojik beceri antrenmanlarıyla gelişen hem doğuştan hem çevresel faktörlerin etkilediği, sporcunun

baskı ve zorluklarla baş etmesini sağlayan ve koşullar değişse bile üst seviye performans için çaba gösterebilmesini sağlayan, çok yönlü psikolojik bir yapıdır.

4.4.5. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Araştırmacılar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuları tanımlamak için araştırmalar yapmışlar ve bu sporcuların özelliklerinin neler olduğunu belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu konuda literatürde en sık değinilen Jones ve arkadaşlarının 2002 ve 2007 çalışmaları ile Weinberg 2011 yılındaki çalışmaları incelenmiştir.

Jones ve arkadaşlarının (2002) yapmış olduğu nitel çalışma ile zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan sporcuların 12 özelliği belirlenmiştir. Araştırma, 7'si erkek, 3'ü kadın olmak üzere toplamda 10 sporcu ile bireysel görüşme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Sporcular, uluslararası yarışmalara katılan ortalama beş yıl deneyime sahiptir. Sporcuların branşları ise, yüzme, sprint, artistik ve ritmik cimnastik, trampolin, orta mesafe koşucu, triatloncu, golf, rugby ve hentboldur (Jones vd.,2002).

Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların özellikleri şu şekilde özetlenmiştir:

1. Yarışma hedeflerine ulaşma yeteneğinde sarsılmaz bir inanca sahiptir:

Bu özellik, zihinsel dayanıklılığı en ideal sporcunun özellikleri arasında ilk sırada ve en önemlisi olarak ortaya çıktı. Bu özelliğin doğası, örneğin; katılımcı “dünyanın en iyisi olmak istiyorsanız, o zaman bunu yapabileceğinize inanacak kadar güçlü olmanız gerekmektedir” görüşünü dikkate almaktadır. Zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcuların, yarışma hedeflerine ulaşma konusunda öz inancın gücü ve yoğunluğu önemlidir.

2. Başarılı olmak için kararlılığının bir sonucu olarak performans aksiliklerinden sonra kendini toplarlar:

Katılımcılar, “kimse zirveye çıkarken tamamen pürüzsüz veya sıkıntısız bir süreç yaşamaz “ diye düşünürler. Bu bilinçle harekete eden sporcular, olumsuz durumları veya düşük performanstan fazla etkilenmezler, tam tersine bu durumlar sporcunun kararlılığın artmasına neden olur çünkü, bu durumları bir başarısızlık olarak sınıflandırılmak eğiliminde değildirler. Bu özellik büyük ölçüde rekabete özgüdür ve

zihinsel olarak dayanıklı sporcular performansın aksiliklerini nihai başarıya giden yol boyunca bir aşama veya süreç olarak görür ve bunu sağlayan davranışsal ısrar, esneklik ve geliştirilmiş motivasyonun bir kombinasyonunu içerir. İkinci en yüksek puanlanan özelliktir.

3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan benzersiz niteliklere ve yeteneklere sahip olduğuna dair bir öz inanca sahiptir:

Öz-inanç yoğunluğu yine, zihinsel olarak dayanıklı ideal bir sporcunun en önemli bir özellik olarak ortaya çıktı, bu kez onları rakiplerinden üstün kılan benzersiz niteliklere ve yeteneklere sahip olduklarına dair inancıyla ilgilidir. Katılımcılar, zihinsel olarak dayanıklı sporcunun ideal performansın “uzun bir yolla diğer herkesten daha iyi” olduğuna dair inancında bulunduğu iletir çünkü “sizi diğer sporculardan ayıran bir şeyiniz var” olduğunu iletirler. Bu rekabet ve antrenman için de geçerlidir: “antrenman yaparken başkalarına farklı antrenman yaparlar, kendi kişisel iş yapma biçimlerine sahiptirler” ve “bu iş için en iyisi olduklarına” inanırlar. Üçüncü en yüksek puanlanan özelliktir.

4. Başarmak için doyumsuz bir istek ve içselleştirilmiş güdüye sahiptir:

Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcu, yoğun biçimde başarı arzusu ve motivasyonun içinde geldiğini hissederler. Bu özellik sporcuya "durum zorlaştığı" zaman bir referans stratejisi sağlamaktadır, böylece bu sadece yarışmada değil, aynı zamanda antrenman ve genel hayat tarzında da önemlidir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcu "ne pahasına olursa olsun, başarmak için (kurallar çerçevesinde) neredeyse her şeyi (örn. kazanmak)" yapacaktır.

5. Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı unsurlara karşı tamamen odaklanmış kalabilir:

Zihinsel olarak dayanıklı sporcunun, etraflarında meydana gelen rekabetle ilgili gelişen diğer olaylara rağmen, ne yapmak zorunda olduğuna tamamen odaklanabilme halidir. Sporculardan biri, “olumlu ya da olumsuz olsun, etrafınızda bir şeyler olduğunda, gözünüzü topun üzerinde, yaptığınız işte tutuyorsunuz. Başka bir sporcu “en iyisi olmak istiyorsanız, yaptığınız işe tamamen odaklanmanız gerekir”, bir

diğeri ise “kaçınılmaz dikkat dağıtıcı şeyler ve sadece odaklanmanız gereken şeylere odaklanabilmeniz gerekir” şeklinde ifade etmişlerdir.

6. Beklenmedik olayların ardından psikolojik kontrolü yeniden sağlar:

Sporcular, kontrolü dışında olan birçok şeyin olabileceği yarışma durumlarının olduğu belirtirler. Örneğin, “Stadı terk etmiş taraftarlar, hava durumu gibi şeylerin size karşı olduğunu düşündüğünüzde bile” sporcu kendini besleyip yarışmayı hala kazanabilir.

7. Antrenmanda veya yarışmada sıkıntılı süreçlerin zemininde fiziksel ve duygusal acının limitlerine ulaşmasına rağmen tekniğini ve mücadelesini devam ettirerek bu süreci yönetebilir:

Bu, yalnızca oyunlarınıza ve tekniklerinize bağlı kalmayan ve tüm durumlar stres altında iken oyuna devam etmek, sınırlarının ötesine geçmek ve çalışarak irade gücü ile zorluğu kontrol edebilmektedir.

8. Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunun farkındadır ve bu durumla başa çıkabilir:

Tüm sporcuların yarışmalarda, özellikle de spor kariyerleri için gerekli olduğuna inanıldığında veya kazanma beklentisi olduğunda üzerlerinde biraz endişe kaygı olduğuna inanıyorlar. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığı olan sporcular bu durumla başa çıkabilir ve “başarılı olmak için üstesinden gelebilir”, “Kaygı kaçınılmaz ve bununla başa çıkmak zorunda olduklarına” inanırlar.

9. Rakiplerinin iyi veya kötü performanslarından etkilenmez:

Bu özellik, yarışmaya özgü olarak ortaya çıkmıştır. Sporcular "diğer kişilerin" performansların kendileri için büyük bir etki olabileceğini belirtirler. Yarışma anında, “Sadece kendine ve kendi performansına odaklanmak gereklidir.” diye ifade ederler.

10. Yarışmanın baskısından keyif alırlar:

Yapılan bir yarışmanın baskısının “üstünde durmayarak” yaklaşma kapasiteleri, aslında “yarışmanın baskılarından zevk almak” önemli olarak ortaya çıkmaktadır.

11. Bireysel yaşamdaki dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen bütünüyle sporlarına odaklanmış halde bulunurlar:

Zihinsel yönden dayanıklı ideal sporcular bireysel problemleri görmezden gelmektedir. Bireysel problemler belli bir biçimde kendi için, belli bir motivasyon türüne dönüştürülmektedir. Duruma tamamen odaklanmış olmayı devam ettirmek için dikkat dağıtıcı tüm şeyler görmezden gelir, bu da odaklanmış kalmak için artmış motivasyona imkan sağlar.

12. Gerekğinde spor odağını açıp kapatabilir:

Yarışma sırasında odakları dağılmış ya da olumsuz giden oyunlar karşısında kendilerini açıp kapatarak yani zihinsel olarak yeniden oyuna dönüş sağlayabilmektedirler. Fakat, bu özellik de zihinsel yönden dayanıklı sporcuların tamamının kesinlikle olması gereken özellik olarak belirttiği bir özellik değildir. (Jones,2002)

Bu çalışma ile birlikte birçok araştırmacı zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özelliklerini belirlemek için araştırmalar yapmıştır. Bu kapsamda, Weinberg ve arkadaşları (2011), çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın sporda başarı için önemli bir karakteristik özellik olduğuna inanmakta ve birçok antrenör, sporcunun zihinsel dayanıklılığını dikkate alarak fiziki ve teknik gelişimlerinin planlamasını yaparken bu olguya dikkat etmeleri gerektiğini ifade etmektedirler. 5 erkek ve 5 kadın antrenörden oluşan ve tenis, voleybol, golf, beyzbol, basketbol, yüzme, atletizm, buz hokeyi ve buz pateni branşlarında çalışan antrenörlerle zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların özelliklerini araştırdıkları nitel araştırma ile zihinsel dayanıklılığın çerçevesini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, psikolojik beceriler, başarı motivasyonu, yılmazlık, zorlu fiziksel uygulamalar, olumlu zihinsel çevre ve farkındalık ve öğrenme fırsatları sağlama olarak altı boyut ve bu boyutların ait toplamda on üç alt boyut belirlenmiştir (Weinberg, 2011).

Psikolojik Beceriler.

Odaklanma: Sporcuların odaklarını koruyabilmeleri ve dikkat dağıtıcıları engelleyebilmelerinin önemini belirten bu alt boyutta, anda kalabilen ve diğer tüm

dikkat dağıtıcı şeyleri akıllarından çıkaran, tamamen oyuna odaklanan sporcuları temsil etmektedir.

Güven: Bir sporu yaparken sporcunun bunu yapmak için güvene sahip olduğunu anlamasıdır. Kendine güven duymasının ve bu güveni güçlendirmesini temsil etmektedir.

Tecrübe ve zihinsel planlama: Araştırmadaki altı antrenör zihinsel olarak dayanıklı sporcuların zihinsel olarak yarışa hazırlanabileceğini ve oyun planları geliştirebileceğini belirtmiştir. Özellikle, bu tema “öğrenme yeteneğine sahip olma”, “oyun planına sahip olma ve hazırlıklı olma” ve “güçlü ve zayıf yönlerinizi anlama” gibi ifadelerle tanımlanmıştır.

Başarı Motivasyonu:

Sıkı çalışmak için motivasyon: Araştırmadaki, yedi antrenörün zihinsel olarak dayanıklı sporcuların sürekli başarı elde etmek için ne kadar çok çalıştıklarına dair algılarını belirtmektedir.

Sebat: Antrenörlerin “yüksek kararlılık düzeyi”, “bırakmayı reddetme” ve “pes etmeme” gibi yanıtlarıyla tanımlanmıştır. Özellikle, dokuz antrenör zihinsel dayanıklılığın zor görevlerde başarılı olmak ve vazgeçmemek için ısrarcı olmak olduğunu belirtmiştir.

Yılmazlık:

Aksiliklerden çabuk toparlanma : Araştırmadaki on antrenör tarafından “işler yanlış gittiğinde olumlu tepki verme” ve “başarısızlıktan geri tepme” gibi tepkilerle tanımlanan bir alt boyuttur.

Baskı altında başa çıkma ve uygulama: Antrenörler için bu alt sıradaki temayı zihinsel dayanıklılığın yarış alanı dışındaki sıkıntılarla başa çıkabilme olarak belirtilmiştir. “Evden uzakta yeni bir takımda olmak ve onunla baş etmek”, “yeni bir koça uyum sağlamak” ve “sakatlıkların üstesinden gelmek” gibi olumsuzluk örnekleri verilmiştir. Buna ek olarak, araştırmadaki altı antrenör zihinsel dayanıklılık özelliği olarak yarışma sırasında baskı altında performans gösterebilmek olarak tanımlamıştır.

Zorlu Fiziksel Uygulama Ortamı

Yoğun rekabet uygulamaları: Araştırmadaki sekiz antrenör, sporculara stresi yoğun olarak yaşattıkları ve rekabetçi bir antrenman ile simüle edilmiş oyun durumlarına oluşturarak sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına katkı sağladıklarını belirtmişlerdir.

Zor fiziksel şartlandırma: Araştırmadaki dört antrenör fiziksel kondisyon seansları yoluyla sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına olumlu katkı yapıldığını belirtmişlerdir. Özellikle, bu tema antrenörlerin “zorlu fiziksel kondisyon”, “kondisyon ve halter” ve “tekrarlanan fiziksel stres” gibi ifadeleriyle tanımlanmıştır.

Olumlu Zihinsel Çevre

Kendinden emin ve olumlu bir atmosfer yaratmak: Antrenörlerin “yapıcı geri bildirim vermek”, “sorunları düzeltmek ve güven inşa etmek için cesaret vermek” ve “sporcuların başa çıkıp başarılı oldukları işyerinde zor durumlar yaratmak” gibi tepkileriyle tanımlanmıştır. Böylece, antrenörler güven oluşumu için olumlu bir eğitim atmosferi yaratıp, bu eğitimi sporcuların kendilerine inanmalarına yardım edecek bir araç olarak kullandıklarını açıklamıştır.

Beklentiler. Araştırmadaki iki antrenör sporcular için yüksek beklentileri olan zihinsel dayanıklılığı nasıl geliştirdiklerini açıklamıştır. Atletizm antrenörü “eğer sporcular onlardan ne beklediğinizin farkındaysa ve olumlu beklentileriniz varsa onlar için vazgeçmek istemiyorlar. ” Böylece, antrenörler sporcuların beklentilerine sahip olmanın olumlu bir zihinsel ortam yaratmaya yardımcı olduğunu ve bunun da zihinsel dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Farkındalık ve Öğrenme Fırsatları Sağlamak

Gözlemlene ve görselleştirme: Araştırmadaki altı antrenörün zihinsel dayanıklılık oluşturma stratejileri, sporcuları zihinsel dayanıklılık nitelikleri sergilediği düşünülen diğer atletleri ve takımları izlemeye teşvik etmek ve zihinsel dayanıklılık gösteren sporcuların motivasyonel video kliplerini göstermek ve sporcuların görselleştirme tekniklerini öğretmektir. Böylece zihinsel olarak rekabete daha güçlü hazırlanabildiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmadaki dört antrenör uygulama sırasında ve yarışmadan sonra zihinsel dayanıklılığı göstermek için algıladıkları belirli durumları ve zihinsel dayanıklılık niteliklerini nasıl vurguladıklarını ve bu niteliklerin devam etmesini teşvik ettiklerini tanımlamışlardır.

Mevcut çalışmada ortaya çıkması gereken düşük dereceli temalardan bazıları (örneğin, sıkı çalışma, baskı altında teslim etme ve performans, güven, odaklanma) kesinlikle zihinsel dayanıklılığın dört sütununu (yani, baskı ile başa çıkma, güçlü kendine inanç, yoğun odaklanma, sürekli motivasyon) ortaya çıkarmıştır.

Araştırmada, antrenörler sporcuların yatkınlıklarını değiştirmek yerine koçluklarını değiştirebilmelerine dikkat çekmiştir. Çalışmada bir koç sporcuda zihinsel dayanıklılığı nasıl inşa etmeli sorusuna ise;

- Özellikle, koçlar yoğun bir rekabet ortamı yaratarak ve bu da uygulamaları zorlaştırıp, oyuna benzer baskı durumlarını, zor şartlanmayı ve zorlu rekabeti vurgulamalıdır.
- Antrenman ortamını rekabetçi, talepkâr ve fiziksel olarak zorlayıcı olmaya yönlendirmeye çalışan antrenörler, sporcuların zihinsel dayanıklılık oluşturmak için etkili bir yol oluşturmalıdır.
- Sporcuları cesaretlendirilen, olumlu ve öğretici geri bildirim sağlayan, uygulamaların eğlenceli hale getirildiği ve bireysel farklılıkların vurgulandığı oyunlar ve uygulamalar sırasında olumlu bir atmosfer yaratmaktır.

Jones ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu nitel çalışma ile zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özellikleri belirlenmek istenmiştir. Araştırmaya, 5 erkek, 3 kadın ve en az 6 yıllık sporculuk deneyimi olan ve dünya şampiyonu olmuş sporcular katılmıştır. Sporcuların branşları ise, boks, yüzme, atletizm, judo, triatlon, kürek çekme, pentatlon, squash, kriket ve ragbidir. Ayrıca araştırmaya, 3 erkek koç ve 4 erkek spor psikoloğu da katılmıştır. Araştırmada zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların özelliklerini tanımlamışlardır. Bu özellikler; tutum-zihniyet, antrenmana bakış açısı, yarışmacılık ve yarışma sonrası tutumlar olarak dört ana boyut, on üç alt boyutla açıklamışlardır.

Tutum/Zihniyet

İnanç: İnanç, zihinsel olarak dayanıklılığı ideal oyuncunun inancına katkıda bulunan dört özellikten oluşur; bu, performansın engellere veya koşullara bakılmaksızın nihai hedefine ulaşmada yolda kalmasını sağlamak için gereklidir. Bu alt bileşendeki özellikler, farkındalık ve iç kibirleriyle sporcunun sarsılmaz inancına katkıda bulunan faktörlerle ve bu inancın, insanların ya da kuruluşların yollarına koydukları engellere ve engellere rağmen sporcuların gerçek potansiyellerine ulaşmalarına nasıl yol açtığıyla ilgilidir.

İlk özellik, zihinsel olarak bir sporcunun, o seviyeye nasıl ulaştığına dair tam bir farkındalıktan kaynaklanan sarsılmaz bir inancı nasıl edindiğini açıklamaktadır. Belirli zorlukların üstesinden gelme ve belirli hedeflere ulaşma yeteneklerini ne kadar çok gösterirlerse, kendi inançlarını ve güvenlerini o kadar artırmakta olduğunu tanımlamışlardır. İkinci özellik, başarının elde edilebileceği inancına katkıda bulunan bir iç kibir ile ilgilidir ve sporcular akıllarına koydukları her şeyi başarabildiklerini belirtmişlerdir. Üçüncü özellik, inancın zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, insanların yoluna koydukları herhangi bir engeli aşarak nasıl başarı elde etmelerine izin verdiğini açıklanmıştır. Dördüncü özellik, arzularına veya açlığına olan inancın sayesinde zihinsel olarak dayanıklı sporcuların potansiyellerini istedikleri biçimde ortaya koyabildiklerini belirtmişlerdir.

Odaklanma: Bu alt kategori, ideal zihinsel olarak dayanıklı sporcuların tutum/zihniyet boyutuna odaklanmasına katkıda bulunan üç özellik içermektedir. Araştırmacılar, bu amacın gerçekleştirilmesinde yaşam tarzlarının her bileşenini dikkate almanın yanı sıra, herhangi bir kısa vadeli kazanca göre uzun vadeli hedefe öncelik vererek bu odağın nihai hedefine ulaşmak için nasıl kullanıldığını açıklamışlardır.

Bu alt kategorideki ilk özellik, uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirilmesine öncelik verilmesini içermektedir. Katılımcılar, zihinsel olarak dayanıklı bir oyuncunun nihai hedefinin ve bunu nasıl başaracağını, düşüncelerinde ve planlarında her zaman en önde gelen şey olarak tanımlamışlardır. İkinci özellik, zihinsel olarak dayanıklı bir oyuncunun “sporlarına öncelik vermeye ve hedef başarısı üzerinde zararlı bir etkisi olabilecek diğer şeylerden vazgeçmeye hazır olduğunu açıklamışlardır. Hedeflerine

odaklanan sporcuların, kariyerleri ve performansları süresince zorluklarla baş edebilme potansiyellerinin arttığını belirtmişlerdir.

Eğitim/Antrenman

Uzun Vadeli Hedefleri Motivasyonun Kaynağı Olarak Kullanma: Bu alt bileşendeki özellikler, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların yıllarca süren sıkı çalışma ve işlerin planlandığı gibi zor veya gitmeme ihtimaline rağmen motivasyon seviyelerini nasıl yüksek tuttuğuyla ilgilidir. İlk özellik, bir spor kariyeri sırasında antrenman zorlaştığında ve planlanmamış durumlarla ilgilidir. Oyuncular kendilerini düşük, yorgun veya eğitim çok zor hissettiklerinde, zihinsel olarak dayanıklı sporcular kendilerine “Bunu yapıyorum çünkü altın kazanmak istiyorum. . . . Zihinsel olarak zor sanatçılar yorgun olduklarını kabul ederler, ancak hedeflerine ulaşmak için spor salonuna geri dönüp çalışmak zorunda olduklarını fark edebildiklerini belirtmişlerdir.

İkinci özellik, bir sporcunun tam potansiyeline ulaşması için gereken sabrı, disiplini ve kendini kontrol etmeyi tanımaktadırlar. Sporcular hedeflerini belirlerken, imkansız olanları hayal etmiyorlar ya da onlar için mümkün olan zamanda ulaşılabilen gerçekçi olmayan hedefler koymuyorlar. Doğru yapılandırılmış hedefler ile sporcu gelişmesi ve başarısı için gerekli olan sebatı gösterebileceğini belirtmişlerdir.

Çevreyi Kontrol Etme: Bu alt bileşendeki iki özellik, zihinsel dayanıklılığı olan sporcuların eğitim hazırlığı üzerinde mümkün olduğunca nasıl kontrol elde ettiği ile ilgilidir. Bu özelliklerin açıklamaları, antrenmana ve antrenman ortamına yaklaşımları hakkındaki kararları içermektedir. Sporcuların kendilerini kontrol edebilmesi yani durumu kontrol edip dışarıdan kontrol edilmenin aksine ne olmasını istediklerine göre kendilerini disipline alabilmesini kapsamaktadır.

İkinci özellik, çok zor bir ortam olsa bile, kişi eğitim ortamının her yönünü kendi yararına kullanmaya odaklanmaktadır. Zihinsel olarak dayanıklılık gösteren sporcular, kontrol edemedikleri eğitimdeki yabancı faktörler tarafından etkilenmeyen ve bu faktörleri, performanslarını artırmak için zorlukların üstesinden gelmek ve bu

zorlukları kullanarak zorluklara karşı mücadele gösterme kapasitelerini oluşturmak olarak belirtmişlerdir.

Kendi Limitlerini Zorlamak: Bu alt bileşendeki özellikler zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların fiziksel sınırlarına ulaşmak için kendilerini nasıl zorladıklarını açıklamaktadır. Buradaki ilk niteliğin doğası en iyi şekilde acı veren antrenmanın parçalarını sevmek olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, çalışma sisteminin acı verici kabul edilen unsurlarını kabul eder, kucaklar ve hatta hoş karşılamakta olduklarını tanımlamışlardır.

Bu alt kategorideki son özellik, diğeri insanları antrenmanda yenmeyi içermektedir. Katılımcılar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların her fırsatta, herkesten daha iyi olduklarına inanırlar ve bu rekabetçiliklerini antrenmanlarda yüksek seviyede uygulayarak öğrenme fırsatlarını üst düzeye çıkarmaktadırlar.

Yarışma

Baskı ile baş edebilme: Baskı ile baş edebilme, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların rekabet baskısına karşı tutumlarının bu baskı ile nasıl başa çıktığını nasıl etkilediğini ve bu benzersiz şekilde nasıl ele alındığını ortaya koyan dört özellik içermektedir. İlk özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların rekabet baskısını nasıl sevdiğini açıklamaktadır. Katılımcılara göre, birçok oyuncu Olimpiyatlar gibi bir yarışma için yoğun antrenman yapıyorlar ve gerçekte oyunlara vardıklarında ise zihinsel olarak dayanıklı sporcular bu baskının her dakikasından zevk almaktadır.

İkinci özellik, dikkat dağınıklıklarından veya değışikliklerden bağımsız olarak en iyi performansla sonuçlanan uyum ve başa çıkma özelliğı olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, eğer sporcular zor şartlar altında değil, sadece mükemmel şartlar altında performans gösterebilirlerse, zirveye çıkmalarının mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Üçüncü özellik, koşullar belirsiz ve baskı altındayken doğru kararları almayı içermektedir. Katılımcılar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, durum belirsizliğı içerdiğinde bile, aşırı baskı koşulları altında doğru kararları verebildiklerine ve doğru seçenekleri seçebildiklerine odaklanmışlardır. Bu alt kategorideki son özellik, basınç durumlarındaki kaygıyı yönetebilme yeteneğini açıklamaktadır. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, yüksek baskı durumlarıyla başa çıkabildikleri ve performansı

artırmak için kaygıyı yönlendirebildikleri düşünülmektedir. Endişeleri performanslarını arttırmak için kaygıyı etkili bir şekilde kullanabilir ve yönetebilmektedirler.

İnanç: Bu alt bileşendeki özellikler zihinsel olarak dayanıklı bir oyuncunun hedef başarısının gerçekleşeceğine olan inancı ile ilgilidir. Sanatçının bu inanç konusundaki taahhüdünü ve hataların bu inancı nasıl azaltmadığını vurgular. Bu alt kategorideki ilk özellik, başarı şansı varken, sporcunun hedef başarısına olan toplam bağlılığını açıklamaktadır. Zihinsel açıdan dayanıklı bir sporcu, her başarı olasılığı geçinceye kadar hedef başarısı inancına bağlı kalmaktadır. İkinci özellik, zihinsel olarak dayanıklı bir oyuncunun hata yapmaktan çekinmemesi anlamına gelmektedir.

Performansı Düzenleme: Buradaki iki özellik, kazanma fırsatını tanıma ve yakalama ve gerektiğinde çabayı artırma gibi performans düzenlemelerini içermektedir. Bu alt bileşendeki ilk özellik, kazanmak için hemen bu fırsatı “soğukkanlı bir katil içgüdüsünden” faydalanmaları olarak tanımlamışlardır. Bu sporcular zaferin kavrayışında olduğunu bildiklerinde geri durmak yerine devam ettiklerini belirtmişlerdir. İkinci özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların gerektiğinde performans seviyelerini nasıl yükseltebileceklerini vurgulamaktadır. Katılımcılar zihinsel olarak zor performans gösterenlerin tepki gösterebileceklerini ve çabalarını artırmabileceklerini ya da kazanmak gerekirse daha iyi performans göstereceklerini hissedebildiklerini tanımlamışlardır.

Odaklanmış Kalmak: Bu alt bileşen, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların rekabetçi bir ortamda odaklanmış olmaları ve uzun vadeli hedef başarısına nasıl odaklandıklarıyla ilgili üç özellik içermektedir. Bu alt kategorideki ilk özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen eldeki işe nasıl odaklandıklarını açıklamaktadır. Odak noktaları, dikkatlerini yönlendirmeye çalışan dikkat dağınıklıklarına rağmen, neden orada oldukları ve hedeflerine ulaşmak için ne yapmaları gerektiğini bilmeleridir. İkinci özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların dış dikkat dağıtıcı unsurlara bakılmaksızın kendi kendini özümstedikleri odağa ne kadar bağlı kaldıklarına ilişkindir. Son özellik, belirli müsabakalar veya oyunlar sırasında zihinsel olarak dayanıklı bir oyuncunun sadece sonuçlara değil süreçlere nasıl odaklanabileceğini açıklamaktadır. Bazı yarışmalarda, sanatçıların sadece

sonuçtan ziyade tekniğin başlangıcı veya belirli yönleri gibi süreçlere odaklanması gerekmektedir.

Düşünce ve Duyguların Farkındalığı ve Kontrolü: Bu alt bileşen, düşünce ve duyguların farkındalığının ve kontrolünün zihinsel olarak dayanıklı sporcuların doğru performansa ulaşmalarına nasıl yardımcı olduğunu açıklayan bir özellik içermektedir. Bu özellik, uygunsuz düşünce ve duyguların tam olarak farkında olmanın, onların en iyi şekilde performans göstermelerine nasıl yardımcı olduğunu açıklamaktadır. Katılımcılar, yarışmada yaşanan düşüncelere ve duygulara karşı duyarlı olmanın, uygunsuz olanların (örneğin, Olumsuz düşünceler) tanınmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular sanatçılar uygunsuz düşünceleri ve duyguları kazanmalarına yardımcı olanlara dönüştürmeyi bilen kişilerdir.

Çevreyi Kontrol Etmek: Yarışma boyutundaki son alt bileşen, antrenman boyutu özelliğiyle yakından bağlantılı olan, çok zor bir antrenman ortamının tüm yönlerini kişinin yararına kullanan bir özellik içermektedir. Bu özellik, rekabetçi ortamın kişinin yararına nasıl kullanılmasının zihinsel dayanıklılığın bir faktörü olduğunu açıklamaktadır. Rekabet ortamının her yönünün her zaman ideal olmadığını (örn. Hava durumu, yemek, konaklama) ve belirli durumların bazen sporcunun kontrolü dışında olacağını kabul edilmesinin dikkati kendi yapabileceklerine verebilmeleri için önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Yarışma Sonrası

Hatalar ile baş edebilmek: Bu alt bileşendeki iki özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcular nihai hedeflerine ulaşabilecek aşamaları öğrenmek için nasıl ölçülü hale getirmeleri gerektiği ile ilgilidir. İlk özellik, başarısızlığın tanınması ve rasyonelleştirilmesinin “neden başarısız olduklarını ve başarısız sonuca neden olan sebepleri” araştırmaya yönlendirdiğini açıklamaktadır. Katılımcılar, tüm sporcuların kariyerleri boyunca bir aşamada başarısızlık yaşadıklarını ancak zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular bu başarısızlıklardan öğrenmelerine ve gelecekteki performansları için öğrenme noktalarını genişlettiklerine dikkat çekmişlerdir. Bu başarısızlıklar, kendileri hakkında bilgi ve anlayışlarına ve gelecekte başarılı olmak için ne yapmaları gerektiğine katkıda bulunmaktadır. İkinci özellik, zihinsel olarak

dayanıklı sporcuların kendilerini daha fazla başarıya götürmek için başarısızlığı nasıl kullandıklarını açıklamaktadır. Bir hayal kırıklığı yaşamak (örneğin, bir etkinliği kaybetmek) zihinsel olarak dayanıklı sporcuları bir sonraki yarış veya oyun için performans seviyelerini yükseltmeye motive edebildiğini tanımlamışlardır.

Başarı ile başa çıkmak: Bu alt bileşendeki iki özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların başarı ile nasıl başa çıktığı ve beraberinde getirdiği ekstra baskılarla ilgilidir. İlk özellik, başarıyı ne zaman kutlayacağınız ve bir sonraki zorluğa ne zaman odaklanacağınız konusunda bir anlayış veya bilgi ile ilgilidir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, başarıdan neyin çekileceğini, bu başarının ihtişamıyla ne kadar yaşayabileceklerini ve bir sonraki mücadeleye odaklanmanın zamanı geldiğinde bilir veya anlar olarak tanımlanmaktadır. İkinci özellik, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların başarıyı rasyonel olarak nasıl ele alacaklarını bildiklerini açıklamaktadır. Katılımcılara göre, zihinsel olarak dayanıklı sporcular, başarının baskısını ve başarının bir sonraki büyük oyun veya yarışma gibi gelecekteki performanslara ekleyeceği ekstra baskıyı nasıl ele alacağını bilen kişiler olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, zihinsel olarak zor bir performansın, bir sonraki Olimpiyatlarda veya bir sonraki büyük oyunda bu başarıyı tekrarlamak için başarının getirdiği şöhret, ödüller ve ek baskı ile başa çıkabildiğini belirtmişlerdir.

4.4.6. Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Zihinsel Dayanıklılık kavramının ölçülmesi, sporcuların psikolojik performanslarının doğru değerlendirilebilmesi ve ilerletilmesi ihtiyacı ile başlanmıştır. Tablo 9 'da alan yazında yer alan zihinsel dayanıklılık ölçümü için geliştirilen ölçekler ve alt boyutları bulunmaktadır (Seydaoğulları, 2018).

Tablo 8: Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutları

Psikolojik Performans Envanteri Loehr (1986)	Spor Performans Envanteri (Jones ve ark.,2001)	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Clough ve ark.,2002)	Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Middleton ve ark., 2004)	Psikolojik Performans Envanteri-Alternatif (Golby ve ark., 2007)	Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi ve ark., 2009)	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard ve ark., 2009)	Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi ve Gordon, 2009)	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Madrigal ve ark., 2013)
Motivasyon İmgeleme kontrolü Özgüven Tutum kontrolü Dikkat kontrolü Olumsuz enerji Olumlu enerji	Zihinsel dayanıklılık Takım yönelimi Olumlu tutum Güvenli bilinç Yarışmacılık Duygusal kontrol	Kontrol Güven Bağlılık Mücadele	Zihinsel benlik algısı Olumlu olmak Olumlu karşılaştırma Stresi azaltma Potansiyel Öz-Yeterlilik Görev aşinalığı Değer KişiselEn İyi Hedefe bağlılık Azim Görev odaklılık	Kendine inanmak Kararlılık Görselleştirme Olumlu Biliş	Mücadeleyle gelişme Başarı İsteği Spor Bilinci Dayanıklı tutum	Kontrol Güven Devamlılık	Dikkat kontrolü Başarma arzusu Duygusal zekâ Sağlamlık Kendine inanmak	Tek Faktörlü

Kaynak: Seydaoğulları, 2018.

1986 yılında Loehr tarafından geliştirilen Psikolojik Performans Envanteri, 42 madde olup, 7'li likert tipindedir. Envanter altı yedi boyuttan (motivasyon, imgeleme kontrolü, özgüven, tutum kontrolü, dikkat kontrolü, olumsuz enerji ve olumlu enerji) oluşmaktadır.

Loehr'in zihinsel dayanıklılığı ölçtüğü envanterinde, herhangi bir psikometrik destek bulunmamaktadır. Middleton ve arkadaşlarının (2004), 263 sporcuya PPI'yi uyguladığı araştırma sonucunda yetersiz psikometrik özellikler bildirmiştir. Araştırmacılar, Loehr'in envanterinin psikometrik özelliklerinden dolayı uygulamada tercih edilen bir yapıda olmadığı belirtmişlerdir (Seydaoğulları, 2018).

2001 yılında Jones ve arkadaşları tarafından geliştirilen Spor Performans Envanteri, 83 madde olup, altı alt boyuttan (zihinsel dayanıklılık, güvenli bilinç, yarışmacılık, duygusal kontrol, takım yönelimi, olumlu tutum) oluşmaktadır. Envanterin ilk geliştirildiği dönemde 258 maddeden oluşuyordu. Maddeler son yapılan analizler neticesinde 83 madde olarak uygulamaya geçmiştir (Jones ve ark, 2001).

2002 yılında Clough ve arkadaşları tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, 48 madde olup, 5'li likert tipindedir. MTS-48, güven (yeteneklere güven ve kişiler arası güven), bağlılık, mücadele ve kontrol (yaşam kontrolü ve duygusal kontrol) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek örnekleme, sporcular, mühendisler, öğrenciler, yöneticileri kapsayan 963 kişiden oluşturulmuştur.

2004 yılında Middleton ve arkadaşları tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 36 madde olup, on iki alt boyutu (zihinsel benlik algısı, öz-yeterlilik, değer, potansiyel, görev aşinalığı, kişisel en iyi, azim, hedefe bağlılık, görev odaklılık, olumlu olma, stresi azaltma ve olumlu karşılaştırma) oluşmaktadır. Middleton ve arkadaşları (2011) Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' nin kavramsal temeli ve güçlü psikometrik özellikleriyle güvenilirliğinin yüksek olduğunu vurgulamıştır.

2007 yılında Golby ve arkadaşları tarafından geliştirilen Psikolojik Performans Envanteri- Alternatif- 14 madde olup, dört alt boyuttan (kendine inanmak, kararlılık, olumlu biliş ve görselleştirme) oluşmaktadır.

2009 yılında Gucciardi ve arkadaşları tarafından geliştirilen Avusturalya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 24 madde olup, dört alt boyuttan (spor bilinci, mücadele, dayanıklı tutum ve başarı isteği) oluşmaktadır. Envanter Kelly ‘nin (1955), kişilik yapısı kuramı dikkate alınarak iyi seviyede oyun ve antrenörlük deneyimi olan elit antrenörlerle yapılan görüşmeler sonucunda oluşturulmuştur. Üç kategori (Özellik (motivasyon, içsel inanç, odaklanma,) durum (hazırlık, oyun alanı, sakatlık, rehabilitasyon) ve davranış (yüksek performans, karar verme, iyi oynama) üzerinden kavramsallaştırılan Avustralya futbolu zihinsel dayanıklılık modeli, zorluklara karşı ayakta durmanın yanı sıra, zorlu koşullara uyum sağlama ile sporunu devam ettirmeye iten bir yapı olarak nitelendirilmiştir (Gucciardi ve ark., 2009).

2009 yılında Sheard, Golby Wersch tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık envanteri 14 madde olup, 4’lü likert tipindedir. Envanter ilk geliştirildiğinde 53 maddeden oluşmaktaydı. Daha sonra 10 antrenör, 5 kadın ve 5 erkek sporcuyla yapılan uygulama ile 18 maddeye, 633 sporcu ile yapılan uygulama sonrasında da 14 maddeye inmiştir. Envanter kontrol, güven ve devamlılık olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’i 2015 yılında Antıntaş tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır.

2009 yılında Gucciardi ve Gordon tarafından geliştirilen Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 15 madde olup, beş alt boyuttan (dikkat kontrolü, duygusal zekâ, sağlamlık, kendine inanmak, başarma arzusu) oluşmaktadır. Envanter maddeleri, iki farklı ülkeden 16 kriket sporcusu ile nitel bir çalışma yapılarak oluşturulmuştur.

2013 yılında Madrigal ve arkadaşları tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık ölçeği, 11 madde olup, tek faktörlüdür. Ölçek, Jones ve arkadaşlarının (2007) çalışması örnek alınarak madde havuzu oluşturularak 271 sporcu ile yapılan çalışma neticesinde 54 maddeden, 11 maddeye indirgeyip, literatüre girmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini Erdoğan (2016) tarafından yapılmıştır.

2018 yılında Seydaoğulları tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, 22 madde olup, 5’li likert tipindedir. Ölçek, Kobasa’nın (1979) kişilik modelinde bulunan kontrol, mücadele ve bağıllık alt boyutlarına ilave olarak dağılma

alt boyutuyla 4 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte; Clough ve arkadaşlarının (2002) oluşturduğu 4C modelinde “güven” alt boyutu olarak isimlendirilen boyut “dağılma” alt boyutu olarak yer almıştır. Alt boyutların açıklaması ise; Kontrol boyutu ile stresi yöneterek ve dikkatini devam ettirerek performansı sürdürme becerisi; mücadele ile her koşulda pes etmeden performansı sürdürebilme; bağlılık ile kendini hedeflerine adanmak, şartlar zor olsa bile hedeflerini gerçekleştirmeye çalışma; ve dağılma boyutu ile olumsuz düşünceler, zorluklar gibi yıkıcı faktörlere karşı kendini toparlayarak performansını gösterme becerileri olarak belirtilmiştir. Araştırmacı Dağılma boyutunun; sporcunun baskı altında ve başarısızlık korkusuyla güven kaybı yaşayarak dağılmasına ve istenmeyen bir performans sergilemesine sebep olacağına işaret etmiştir. Bu açıdan “dağılma” ifadesinin güveni de kapsayan bir boyut olabileceğini belirtmiştir (Seydaoğulları, 2018).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN YERİ VE TARİHİ

Araştırmaya Eylül 2019 ‘da başlanmış, Temmuz 2020 sonuna kadar devam edilmiştir. 2021 Mart ayında verilerin istatistiksel analizlerinin yapılması ile araştırmanın bulgular kısmı tamamlanmıştır. Bulguların eklenmesiyle, 2021 Nisan ayında da tartışma ve sonuç bölümleri tamamlanmış olup, 2021 Haziran ayında araştırmanın son haline getirilip, kongre sunumu ve tezden üretilen makale yayını yapılmıştır.

5.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada tarama modeli çerçevesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde iki ya da daha çok değişkenlerin arasında birlikte değiştirilen varlık ve derecelerini belirlemeye ilişkin araştırma modelidir. Belli bir olay veya duruma ilişkin katılımcıların görüşlerini ya da yetenek, ilgi, tutum vb. özelliklerinin belirlenmiş olduğu araştırmalar olarak tanımlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

5.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın evreni Türkiye Futbol Federasyonu 2019-2020 Cemil Usta Sezonu Süper Lig, TFF 1. 2. 3. liglerinde mücadele etmekte olan 144 profesyonel futbol kulübünde görev yapmakta olan teknik direktörler ve yardımcılarını (Baş Teknik Direktör Yardımcısı, Teknik Direktör Yardımcısı, Kaleci Yardımcı Antrenörü, Kondisyoner, Psikolojik Performans Danışmanı/Mentor) kapsamaktadır.

Araştırma kapsamında Süper Lig’den 18 (on sekiz) kulüp, TFF 1.Lig (18 kulüp), TFF 2 Lig (36 kulüp), TFF 3. Lig (72 kulüp) görev alan teknik direktörler ve yardımcı antrenörlerin sayısı şöyle hesaplanmıştır. TFF 3. Ligde her bir kulüpte çalışan Teknik Direktör ve Teknik Direktör Yardımcısı (antrenör) sayısı 4 adet hesaplanmış olup, TFF 3. Lig için 288 kişi (72*4), TFF 2. Ligde her bir kulüpte çalışan Teknik Direktör ve Teknik Direktör Yardımcısı (antrenör) sayısı 5 adet hesaplanmış olup, TFF 2. Lig için 180 kişi (36*5), TFF 1. Ligde her bir kulüpte çalışan Teknik Direktör ve Teknik Direktör Yardımcısı (antrenör) sayısı 6 adet hesaplanmış

olup, TFF 1. Lig için 108 kişi (18*6), Süper Ligde her bir kulüpte çalışan Teknik Direktör ve Teknik Direktör Yardımcısı (antrenör) sayısı 7 adet hesaplanmış olup, Süper Lig için 126 kişi (18*7)' dir. Toplamda 702 yapmaktadır. Ancak, bu sayılar bazı kulüplerin daha fazla kişi görevlendirmesi dikkate alınarak 750 olarak belirtilmiştir. Araştırmanın örnekleme, seçkisiz örneklem yöntemlerinden basit seçkisiz yöntemi ile belirlenmiştir. %95 güven aralığında hesaplandığında toplamda 254 teknik direktör ve yardımcısı (antrenör) olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Araştırmaya 286 kişi katılmıştır.

5.4. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Ülkemizdeki futbol erkek liginde yer alan futbol kulüplerini kapsayan çalışmada, 144 kulübün ülkemizin çeşitli bölgelerinde yer alması, anketlerin toplanılmasını tam anlamı ile mümkün kılmamıştır. Aynı zamanda, süper ligde bulunan bazı kulüplerin teknik ekiplerine anketlerin ulaşmasına izin verilmemesi vb. sınırlılıklar yer almıştır.

5.5. VERİ TOPLAMA VE DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Araştırmaya katılan teknik direktör ve yardımcılarının (antrenörlerin) sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, duygusal zekâyı ölçmek amacıyla “Schutte Duygusal Zekâ Testi” ve bireylerin zihinsel dayanıklılık seviyelerini ölçmek amacıyla da “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Teknik Direktör ve Antrenörlerin yaş, görev alanı, eğitim, sporcu geçmişi, mesleki deneyim süresi, çalıştığı lig, kaç kardeş oldukları ve kaçınıcı kardeş olduğu vb. sosyo demografik 7 sorudan oluşmaktadır (Ek 2).

Duygusal Zekâ Envanteri: Duygusal zekâ envanteri yöneticilerin duygusal zekâlarındaki yetenekleri ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Envanterde, Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilmiştir. 2017 senesinde Tok, Bender, Tatar ve Saltukoğlu dilimize uyarlanmasıyla geçerlilik ve güvenilirliği yapılan “Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Testi- SDZT33- TR (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test-SSREIT-33)”

uygulanmıştır. Envanterimizde yer alan maddeler “5’li Likert derecelendirme sisteminde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum), 5 (Kesinlikle Katılıyorum)” olarak değerlendirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alfa (iç tutarlık katsayı değerleri) değeri 0,86’dır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Bu ölçek 2018 senesinde Seydaoğulları tarafından Türk sporcuları için özel olarak geliştirilmiştir. Araştırmacı tarafından sporda zihinsel dayanıklılığı ölçmeye yönelik tasarlanmış olan SZDÖ 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dağılma, bağlılık, kontrol ve mücadele olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır. Örneklemen uygunluk kat sayısı ise 0,88’dir. Kontrol alt boyutunda yedi madde bulunmaktadır ve bu maddelerin faktör yüklerinin “0,78 ile 0,56” arasında değişim göstermektedir. Bağlılık alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır ve bu alt boyutta bulunan maddelerin faktör yükleri “0,70 ile 0,54” aralığında değişim göstermektedir. Mücadele alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutunda bulunan faktör yükleri ise “0,71 ile 0,57” arasında değişim göstermektedir. Son olarak ise, dağılma alt boyutu da beş maddeden oluşmaktadır ve bu alt boyutta yer alan maddelerin faktör yükü “0,72 ile 0,60” aralığında değer almaktadır (Seydaoğulları, 2018). Ölçeğin Likert tipindeki derecelendirmeye uygun olarak “1) Kesinlikle uymuyor - 5) Kesinlikle uyuyor şeklinde 1’den 5’e doğru puanlanan 5’li likert ölçeği” şeklindedir.

5.6. VERİLERİN TOPLANMASI

Türkiye Futbol Federasyonu 2019-2020 sezonu Süper Lig Cemil Usta Sezonu, TFF 1. 2. 3. Liglerinde mücadele eden profesyonel futbol takımlarında görev yapan Teknik Direktör ve Teknik Direktör Yardımcılarına (Baş Teknik Direktör Yardımcısı, Teknik Direktör Yardımcısı, Kaleci Yardımcı Antrenörü, Kondisyoner, Spor Psikoloğu/mentorları) uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler, teknik direktörler ve yardımcılarına “Google Form” aracılığı ile ulaştırılmıştır. Yapılan bu anketler araştırma sonucunda kontrol edilerek, verilerin doğruluğu sağlanmış ve daha sonra da analiz edilmiştir.

5.7. VERİLERİN ANALİZİ

Futbol Teknik direktör ve antrenörlerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelenmek için korelasyon kullanılmıştır.

- 1) Verilerin değerlendirilmesi aşamasında anketlerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences 25.0) programında analiz edilmiştir.
- 2) Kişisel Bilgi Formunda yer alan (yaş grubu, eğitim durumu, mesleki deneyim süresi, görev aldığı unvan, çalıştığı lig) soruların duygusal zekâ zihinsel dayanıklılık ilişkisinde anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için fark testleri kullanılmıştır.

Veriler normal dağılımdan geldiği için Manova testi uygulanmıştır.

Yapılan bu araştırmada 286 kişiden veri elde edilebilmiştir. Veri setinde bulunan uç değerler ve çok değişkenlik normallik varsayımlarının karşılanıp karşılanmadıkları “**Mahalanobis**” uzaklık değerlerinin yardımı ile incelenmiş aykırı uç değerler gösterebilen dört veri setinden çıkartılmış olan ve toplamında 282 verinin incelenmesi yapılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılımdan geldiği için, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkilerde “**Pearson Korelasyon Testi**” ile sınanması yapılmıştır. Aynı zamanda “Korelasyon Analizi ve duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla” basit **regresyon analizi** uygulanmıştır.

6. BULGULAR

6.1. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmamızda elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analizi yapılmıştır. Veri setine uygulanan mahalobis distance analizi sonucu 4 değerin aykırı uç değeri gösterdiği görülmüş ve 4 anket formu analizden çıkartılmıştır. Daha sonra veri setine uygulanan normallik analizi sonucu basıklık çarpıklık (Skewness-Kurtosis) değerlerinin +3,-3 arasında olduğundan verilerin normal dağılımdan geldiğine karar verilmiştir (Shao, 2002). Araştırma kapsamında “Güvenirlilik kat sayıları, anova analizi, korelasyon analizi ve basit regresyon analizleri” kullanılmıştır. Analiz yapıldığında %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN FREKANS VE YÜZDE DAĞILIMLARI

Tablo 9: Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	26-30 yaş	18	6,4
	31-35 yaş	45	16,0
	36-40 yaş	58	20,6
	41 yaş ve üzeri	161	57,1
	Toplam	282	100,0
Görev	Teknik direktör	89	31,6
	Baş teknik direktör yrd.	29	10,3
	Teknik direktör yrd.	93	33,0
	Kaleci antrenörü	34	12,1
	Kondisyoner	37	13,1
	Toplam	282	100,0
Çalışma Süresi	1 yıldan az	20	7,1
	1-5 yıl	82	29,1
	6-10 yıl	57	20,2
	11-15 yıl	61	21,6
	16 yıl ve üzeri	62	22,0
	Toplam	282	100,0
Lig	Süper lig	75	26,6
	1. lig	62	22,0
	2. lig	74	26,2
	3. lig	71	25,2
	Toplam	282	100,0
Eğitim Durumu	Lise	98	34,8
	Lisans	123	43,6
	Lisansüstü	61	21,6
	Toplam	282	100,0

Kardeş Sayısı	2 kardeş ve altı	82	29,1
	3 kardeş	92	32,6
	4 kardeş	53	18,8
	5 kardeş ve üstü	55	19,5
	Toplam	282	100,0
Kaçıncı Kardeş Olduğu	1. kardeş	85	30,1
	2. kardeş	69	24,5
	3. kardeş	72	25,5
	4. kardeş ve üstü	56	19,9
	Toplam	282	100,0

Tablo 11.'de araştırmanın örneklemini oluşturan profesyonel futbol liglerinde görev alan teknik direktör ve antrenörlerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler görülmektedir. Kendi kategorisindeki en yüksek değişkenler sırasıyla yaş kategorisinde 40 yaş ve üstü katılımcılar oluşturmaktadır (%57,1; n=161). Görev değişkeninde teknik direktör yardımcıları (%33; n=93); çalışma süresinde 1-5 yıl çalışanlar (%29,1; n=82); Çalıştığı Lig değişkeninde Süper Lig (%33; n=93); Eğitim durumunda lisans mezunları (%43,6; n=123); Kardeş Sayısında üç kardeşi olanlar (%32,6; n=92) ve ailede 1. Çocuk olma (%30,1; n=85) değişkenlerinden oluşturmaktadır. Kendi kategorisindeki en düşük değişkenler sırasıyla yaş kategorisinde 26-30 yaş arası katılımcılar oluşturmaktadır (%6,4; n=18). Görev değişkeninde baş teknik direktör yardımcıları (%10,3; n=29); çalışma süresinde 1 yıldan az çalışanlar (%7,1; n=20); Çalıştığı Lig değişkeninde 1. Lig (%22; n=62); Eğitim durumunda lisans üstü mezunları (%21,6; n=61); Kardeş Sayısında dört kardeşi olanlar (%18,8; n=53) ve ailede 4. Kardeş ve üstü çocuk olma (%19,9; n=56) değişkenlerinden oluşturmaktadır.

6.3. GÜVENİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI

Tablo 10: Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Schette Duygusal Zeka Ölçeği	,848
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	,800

Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacı ile, yapılmış olan güvenirlilik analizleri Cronbach's Alpha değerinin 0,84; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Cronbach's Alpha değerinin 0,80 olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre ölçeğin "yüksek derecede güvenilir" olduğu sonucuna varılmıştır.

6.4. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Tablo 11: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	k	$\bar{x}$	Ss
Kontrol	2,29	5,00	4,13	,515
Bağlılık	3,00	5,00	4,32	,468
Mücadele	2,80	5,00	4,17	,538
Dağılıma	3,20	5,00	4,33	,423
SZDÖ	2,97	5,27	4,10	,382
SDZT-33	3,14	5,00	4,23	,423

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Profesyonel futbol liginde görev yapmakta olan antrenörlerin ve teknik adamların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ve bütün boyutlarda çok yüksek ve yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Bu boyutların içinde en fazla oran dağılıma alt boyutuna sahiptir ($\bar{x}=4,3326$). Profesyonel futbol liglerinde görev yapmakta olan antrenörlerin ve teknik direktörlerin duygusal zekâ seviyeleri ise, çok yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir ($\bar{x}=4,2331$).

6.5. DUYGUSAL ZEKÂ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEKLERİNE İLİŞKİN ANALİZLER

Futbol teknik direktör ve antrenörlerin Duygusal Zekâ ölçeği ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve tüm alt boyutları (kontrol, dağılıma, mücadele ve bağlılık) arasında ve katılımcıların yaş, görev, çalışma süresi, çalışılan lig, eğitim durumu, kardeş sayısı ve kaçınıcı kardeş olduğu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Hipotez:

H1: Duygusal zekâsı yüksek olan yöneticilerin zihinsel dayanıklılığı benzer ölçüde yüksektir.

Alt problemler:

H2. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde etki etmektedir.

H3. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

H4. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim duruma göre farklılık gösterir.

H5. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı göreve göre farklılık gösterir.

H6. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı lige göre farklılık gösterir.

H7. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalıştığı çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H8. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri büyük çocuk olma durumuna göre farklılık gösterir.

H9. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri kaç kardeş olduğuna göre farklılık gösterir.

Tablo 12: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	Model (p)	R ²	Durbin Watson
Zihinsel Dayanıklılık	Sabit	1,722	,228	-	7,557	,000	122,572	,000	,302	1,819
	Duygusal Zeka	,611	,055	,552	11,071	,000				

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 12’de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerlerine karşılık gelen anlamlılık düzeylerine baktığımızda, kurulmuş olan modelin istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı olduğu saptanmıştır (F=122,572; p<0.05). Bağımsız değişkenlere ait beta kat sayılarının değeri, t değerlerine ve anlamlılık düzeylerine baktığımızda; sporda duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üstünde istatistiksel yönden anlamlı ve olumlu bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (t=11.071 p<0.05).

Zihinsel dayanıklılık üzerindeki değişimin %30,2'sinin açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.302$). Duygusal Zekâ değişkeni 1 birimlik artış gösterdiğinde Zihinsel dayanıklılık 0.611'lik + 1,722'lik artış göstermektedir.

Tablo 13: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık “Kontrol” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	Model (p)	R2	Durbin Watson
Kontrol	Sabit	1,616	,297	-	5,447	,000	72,930	,000	,204	1,752
	Duygusal Zekâ	,614	,072	,455	8,540	,000				

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 13’de yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyelerine baktığımızda kurulmuş olan modelin istatistiksel yönden olumlu ve anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (F=72,930; p<0.05). Bağımsız değişkenlere ait katsayıların değeri ise, t değerine ve anlamlılık düzeyine baktığımızda; duygusal zekânın sporda zihinsel dayanıklılık “kontrol” üzerinde istatistiksel olarak olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır (t=8,540 p<0.05). Zihinsel dayanıklılıkta kontrol alt boyutu üzerinde değişimin %20.4’ünün açıklanmış olduğu gözlemlenmiştir (Düzenlenmiş $R^2=0.204$). Duygusal Zekâ değişkeni 1 birimlik artış gösterdiğinde zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu 0.614 +1,616’lık artış göstermektedir.

Tablo 14: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılıkta “Bağlılık” Alt Boyutu ile İlişkinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	Model (p)	R2	Durbin Watson
Bağlılık	Sabit	1,735	,259	-	6,698	,000	101,135	,000	,263	1,908
	Duygusal Zekâ	,631	,063	,515	10,057	,000				

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 14’de yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre, F değerine karşılık gelebilen anlamlılık düzeyine baktığımızda kurulmuş olan modelin istatistiksel olarak olumlu yönde ilişkisinin olduğu gözlemlenmiştir (F=101,135; p<0.05). Bağımsız değişkenlere ait beta kat sayı değeri, t değerlerine ve anlamlılık düzeylerine baktığımızda; duygusal zekâ sporda zihinsel dayanıklılık “bağlılık” üzerinde istatistiksel yönden olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (t=10,057 p<0.05). Zihinsel dayanıklılıkta bağlılık alt boyutu üzerindeki değişimin %26.3’ünün açıklamış olduğu gözlemlenmiştir (Düzenlenmiş $R^2=0.263$). Duygusal Zekâ değişkeni 1 birimlik artış gösterdiğinde Zihinsel dayanıklılık bağlılık alt boyutu 0.631 +1,735’lik artış göstermektedir.

Tablo 15: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılıkta “Mücadele” Alt Boyutu ile İlişkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	Model (p)	R2	Durbin Watson
Mücadele	Sabit	1,340	,303	-	4,418	,000	87,798	,000	,236	1,920
	Duygusal Zeka	,689	,074	,489	9,370	,000				

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 15’de yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre, F değerlerine karşılık gelen anlamlılık seviyelerine baktığımızda, kurulmuş olan modelin istatistiksel yönden olumlu yönde anlamlı olduğu saptanmıştır (F=87,798; p<0.05). Bağımsız değişkenlere ait olan beta katsayı değerlerine, t değerine ve anlamlılık düzeyine baktığımızda, sporda duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık ile “mücadele” üzerinde istatistiksel yönden olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (t=9,370 p<0.05). Zihinsel dayanıklılıkta mücadele alt boyutu üzerindeki değişimin %23.6’sının açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.236$). Duygusal Zekâ değişkeni 1

birimlik artış gösterdiğinde Zihinsel dayanıklılık mücadelesi alt boyutu 0.689 +1,340'lık artış göstermektedir.

Tablo 16: Duygusal Zekân ile Zihinsel Dayanıklılıkta “Dağılma” Alt Boyutu ile İlişkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	Model (p)	R ²	Durbin Watson
Dağılma	Sabit	2,238	,243	-	9,226	,000	75,184	,000	,209	1,777
	Duygusal Zeka	,510	,059	,460	8,671	,000				

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 16’da yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre, F değerine karşılık gelmekte olan anlamlılık düzeylerine baktığımızda, kurulmuş olan modelin istatistiksel yönden olumlu yönde anlamlı olduğu saptanmıştır (F=75,184; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta kat sayı değerleri, t değerlerine ve anlamlılık düzeylerine baktığımızda; spordaki duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık ile “dağılma” üzerinde istatistiksel yönden olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (t=8,671 p<0.05). Zihinsel dayanıklılıkta dağılma alt boyutu üzerindeki değişimin %20.9’unun açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.209$). Duygusal Zekâ değişkeni 1 birimlik artış gösterdiğinde Zihinsel dayanıklılık dağılma alt boyutu 0,510 +2,238’lik artış göstermektedir.

Tablo 17: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	26-30 yaş	18	4,18	,484	,855	,465
	31-35 yaş	45	4,15	,495		
	36-40 yaş	58	4,04	,511		
	41 yaş ve üzeri	161	4,16	,527		
Bağlılık	26-30 yaş	18	4,40	,499	1,054	,369
	31-35 yaş	45	4,41	,400		
	36-40 yaş	58	4,35	,404		
	41 yaş ve üzeri	161	4,28	,501		
Mücadele	26-30 yaş	18	4,08	,594	1,089	,354
	31-35 yaş	45	4,19	,576		
	36-40 yaş	58	4,07	,493		
	41 yaş ve üzeri	161	4,20	,536		
Dağılma	26-30 yaş	18	4,25	,484	,895	,444
	31-35 yaş	45	4,41	,406		
	36-40 yaş	58	4,33	,396		
	41 yaş ve üzeri	161	4,31	,430		
SZDÖ	26-30 yaş	18	4,22	,468	,428	,733
	31-35 yaş	45	4,28	,394		
	36-40 yaş	58	4,18	,391		
	41 yaş ve üzeri	161	4,23	,438		
SDZÖ	26-30 yaş	18	4,01	,451	2,423	,066
	31-35 yaş	45	4,24	,405		
	36-40 yaş	58	4,08	,322		
	41 yaş ve üzeri	161	4,08	,381		

p<0,05*

Tablo 17’ye göre zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 18: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Görev Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Görev	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	Teknik D.	89	4,16	,521	1,021	,397
	Baş Teknik D	29	4,06	,495		
	.Yrd.					
Bağlılık	Teknik D .Yrd.	93	4,20	,521	1,313	,265
	Kaleci Antrenörü	34	4,07	,538		
	Kondisyoner	37	4,02	,475		
	Teknik D.	89	4,29	,448		
	Baş Teknik D	29	4,30	,485		
	.Yrd.					
Mücadele	Teknik D .Yrd.	93	4,36	,473	1,509	,200
	Kaleci Antrenörü	34	4,26	,522		
	Kondisyoner	37	4,38	,448		
	Teknik D.	89	4,20	,526		
	Baş Teknik D	29	4,20	,522		
	.Yrd.					
Dağılım	Teknik D .Yrd.	93	4,21	,528	1,113	,350
	Kaleci Antrenörü	34	4,06	,598		
	Kondisyoner	37	4,07	,552		
	Teknik D.	89	4,33	,418		
	Baş Teknik D	29	4,31	,422		
	.Yrd.					
SZDÖ	Teknik D .Yrd.	93	4,34	,417	1,177	,321
	Kaleci Antrenörü	34	4,31	,435		
	Kondisyoner	37	4,33	,459		
	Teknik D.	89	4,23	,419		
	Baş Teknik D	29	4,20	,407		
	.Yrd.					
SDZT-33	Teknik D .Yrd.	93	4,27	,429	,272	,896
	Kaleci Antrenörü	34	4,17	,449		
	Kondisyoner	37	4,1867	,412		
	Teknik D.	89	4,0449	,360		
	Baş Teknik D	29	4,1452	,322		
	.Yrd.					
	Teknik D .Yrd.	93	4,1730	,403		
	Kaleci Antrenörü	34	4,0570	,403		
	Kondisyoner	37	4,1179	,388		

p<0,05*

Tablo 18 inceleme sonuçlarına göre, zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile kulüpteki görev değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 19: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Çalışma Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	1 yıldan az	20	4,33	,571	1,021	,397
	1-5 yıl	82	4,12	,497		
	6-10 yıl	57	4,16	,505		
	11-15 yıl	61	4,13	,473		
	16 yıl ve üzeri	62	4,07	,567		
Bağlılık	1 yıldan az	20	4,46	,523	1,313	,265
	1-5 yıl	82	4,38	,429		
	6-10 yıl	57	4,32	,430		
	11-15 yıl	61	4,29	,497		
	16 yıl ve üzeri	62	4,24	,498		
Mücadele	1 yıldan az	20	4,36	,610	1,509	,200
	1-5 yıl	82	4,14	,470		
	6-10 yıl	57	4,09	,588		
	11-15 yıl	61	4,26	,518		
	16 yıl ve üzeri	62	4,11	,562		
Dağılıma	1 yıldan az	20	4,48	,456	1,113	,350
	1-5 yıl	82	4,36	,409		
	6-10 yıl	57	4,31	,434		
	11-15 yıl	61	4,30	,432		
	16 yıl ve üzeri	62	4,27	,410		
SZDÖ	1 yıldan az	20	4,40	,477	1,177	,321
	1-5 yıl	82	4,24	,399		
	6-10 yıl	57	4,22	,413		
	11-15 yıl	61	4,23	,407		
	16 yıl ve üzeri	62	4,16	,457		
SDZÖ	1 yıldan az	20	4,13	,465	,272	,896
	1-5 yıl	82	4,14	,394		
	6-10 yıl	57	4,08	,361		
	11-15 yıl	61	4,08	,344		
	16 yıl ve üzeri	62	4,09	,398		

p<0,05*

Tablo 19'a baktığımızda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile kulüpteki çalışma süresi arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 20: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Lig Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Lig	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	Süper lig	75	4,16	,479	,815	,487
	1. lig	62	4,17	,586		
	2. lig	74	4,05	,483		
	3. lig	71	4,15	,522		
Bağlılık	Süper lig	75	4,31	,500	,974	,406
	1. lig	62	4,41	,469		
	2. lig	74	4,27	,426		
	3. lig	71	4,32	,473		
Mücadele	Süper lig	75	4,16	,567	,658	,579
	1. lig	62	4,20	,566		
	2. lig	74	4,10	,531		
	3. lig	71	4,21	,491		
Dağılma	Süper lig	75	4,35	,426	1,488	,218
	1. lig	62	4,41	,403		
	2. lig	74	4,26	,442		
	3. lig	71	4,30	,412		
SZDÖ	Süper lig	75	4,24	,428	1,035	,378
	1. lig	62	4,29	,441		
	2. lig	74	4,16	,412		
	3. lig	71	4,24	,411		
SDZÖ	Süper lig	75	4,09	,378	,425	,735
	1. lig	62	4,15	,339		
	2. lig	74	4,08	,392		
	3. lig	71	4,11	,412		

p<0,05*

Tablo 20 incelediğimizde zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile çalışılan lig değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 21: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	Lise	98	4,09	,548	,611	,543
	Lisans	123	4,16	,485		
	Lisansüstü	61	4,15	,526		
Bağlılık	Lise	98	4,26	,502	1,760	,174
	Lisans	123	4,34	,470		
	Lisansüstü	61	4,40	,393		
Mücadele	Lise	98	4,12	,556	,726	,485
	Lisans	123	4,21	,516		
	Lisansüstü	61	4,15	,556		
Dağılım	Lise	98	4,27	,412	1,514	,222
	Lisans	123	4,35	,442		
	Lisansüstü	61	4,37	,396		
SZDÖ	Lise	98	4,18	,439	1,184	,308
	Lisans	123	4,26	,409		
	Lisansüstü	61	4,26	,423		
SDZÖ	Lise	98	4,06	,419	1,128	,297
	Lisans	123	4,13	,338		
	Lisansüstü	61	4,14	,398		

p<0,05*

Tablo 21'e baktığımızda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 22: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	İki kardeş ve altı	82	4,14	,467	1,792	,149
	Üç kardeş	92	4,05	,517		
	Dört kardeş	53	4,26	,495		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,14	,584		
Bağlılık	İki kardeş ve altı	82	4,41	,404	1,803	,147
	Üç kardeş	92	4,25	,485		
	Dört kardeş	53	4,33	,488		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,33	,497		
Mücadele	İki kardeş ve altı	82	4,12	,568	2,297	,078
	Üç kardeş	92	4,09	,517		
	Dört kardeş	53	4,27	,536		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,28	,511		
Dağılım	İki kardeş ve altı	82	4,29	,420	1,984	,117
	Üç kardeş	92	4,27	,444		
	Dört kardeş	53	4,42	,427		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,39	,372		
SZDÖ	İki kardeş ve altı	82	4,11	,399	,077	,973
	Üç kardeş	92	4,10	,400		
	Dört kardeş	53	4,12	,385		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,09	,324		
SDZÖ	İki kardeş ve altı	82	4,23	,391	1,815	,145
	Üç kardeş	92	4,15	,433		
	Dört kardeş	53	4,31	,437		
	Beş kardeş ve üstü	55	4,27	,427		

p<0,05*

Tablo 22 incelendiğinde kardeş sayısı ile zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 23: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygusal Zekâ Ölçeğinin Ailede Kaçınıcı Kardeş Olduğu Değişkenine Göre Yapılan Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sıra	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kontrol	1. kardeş	85	4,12	,541	,756	,520
	2. kardeş	69	4,10	,527		
	3. kardeş	72	4,11	,498		
	4. kardeş ve üstü	56	4,22	,486		
Bağlılık	1. kardeş	85	4,34	,435	1,050	,371
	2. kardeş	69	4,39	,393		
	3. kardeş	72	4,26	,551		
	4. kardeş ve üstü	56	4,29	,483		
Mücadele	1. kardeş	85	4,12	,589	,782	,505
	2. kardeş	69	4,18	,507		
	3. kardeş	72	4,15	,553		
	4. kardeş ve üstü	56	4,25	,474		
Dağılıma	1. kardeş	85	4,31	,434	,233	,873
	2. kardeş	69	4,33	,404		
	3. kardeş	72	4,33	,462		
	4. kardeş ve üstü	56	4,37	,382		
SZDÖ	1. kardeş	85	4,09	,411	,392	,759
	2. kardeş	69	4,15	,353		
	3. kardeş	72	4,10	,412		
	4. kardeş ve üstü	56	4,09	,331		
SDZÖ	1. kardeş	85	4,21	,444	,405	,749
	2. kardeş	69	4,24	,396		
	3. kardeş	72	4,20	,450		
	4. kardeş ve üstü	56	4,12	,541		

p<0,05*

Yukarıda bulunan Tablo 23'e göre, ailede kaçınıcı kardeşlerin olduğuyla zihinsel dayanıklılık ölçeği ve bütün alt boyutları ile, duygusal zekâ ölçeği arasında yapılmış olan "Manova" analizi sonucunda istatistiksel yönden olumlu yönlü anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Profesyonel futbol liglerinde görev yapmakta olan antrenörlerin ve teknik direktörlerin duygusal zekâları ile zihinsel dayanıklılık seviyelerin arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, yapılmış olan regresyon analizleri sonucunda, duygusal zekâ

sporunda zihinsel dayanıklılıklarının artış gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ölçekleri ve bütün alt boyutları ile, duygusal zekâ ölçeği ile katılımcıları; çalışma süresi, yaş, kulüpteki görev, çalışılan ligler, eğitim durumları, ailedeki kaçınıcı kardeş olma ve kardeş sayısı olma değişkenleri arasında yapılmış olan “Manova” analizleri sonucunda istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Çalışmanın sonucunda hem zihinsel hem de dayanıklılık ölçeği ve bütün alt boyutları ile hem de duygusal zekâ ölçeği puanlarının yüksek ve çok yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

Korelasyon Analizi

Tablo 24: Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-
Kontrol	1					
Bağlılık	,652** ,000	1				
Mücadele	,747** ,000	,585** ,000	1			
Dağılma	,619** ,000	,680** ,000	,640** ,000	1		
SZDÖ	,908** ,000	,828** ,000	,872** ,000	,824** ,000	1	
SDZT-33	,455** ,000	,515** ,000	,489** ,000	,460** ,000	,552** ,000	1
						-

p<0,01**, p<0,05*

Yukarıda yer alan tablonun incelemesine göre “Duygusal Zekânın Zihinsel Dayanıklılık” üstünde orta seviyede olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r= ,552 p<0.01). Duygusal Zekânın; kontrol alt boyutu üstünde orta seviyede ve olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r= ,455 p<0.01). Bağlılık boyutu üstünde orta seviyede olumlu ilişkinin olduğu (r= 515 p<0.01), mücadele alt boyutu üstünde orta seviyede ve olumlu yönde ilişkinin olduğu(r= 489 p<0.01), dağılma alt boyutu üstünde orta seviyede olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r= ,460 p<0.01).

Tablo 25: Hipotezlerin Analiz Sonuçları

HİPOTEZLER	KABUL / RED
Duygusal zekâsı yüksek olan antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı benzer ölçüde yüksektir.	KABUL
Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığa anlamlı düzeyde etki etmektedir.	KABUL
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi yaşa göre farklılık gösterir.	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi eğitim durumuna göre farklılık gösterir	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi çalıştığı göreve göre farklılık gösterir	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi çalışma süresine göre farklılık gösterir	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi çalıştığı lige göre farklılık gösterir	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi büyük çocuk olma durumuna göre farklılık gösterir.	RED
Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyi kaç kardeş olduğuna göre farklılık gösterir	RED

7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor endüstrisinin gelişmesiyle birlikte, artan rekabeti doğru ve etkin biçimde yönetebilme becerisi her geçen gün daha büyük bir önem taşımaktadır. Özellikle futbolda birçok kulüp başarı elde etmek ve bunları sürekli kılmak için yönetim süreçlerini geliştirmeyi ilke edinmiştir. Futbol kulüplerinin oluşan rekabette öne geçmelerini sağlayacak olan yetkinlikler içinde duygusal zekâ yetkinliklerine sahip liderler dikkat çekmektedir. Ülkemizde, futbol müsabakaları ve çalışmalarının tamamında zorlayıcı koşullar ve psikolojik baskılar bulunmaktadır. Sportif başarı için bireyin; teknik, taktik ve kondisyon becerilerini güçlendirmenin yanında psikolojik güçlendirme için duygusal zekâ yetkinliklerine gereken önem verilmelidir. Futbolun sahanın içindeki önderleri olan teknik direktör ve antrenörlerin; karşılaştıkları olaylar karşısında hissettikleri duyguların farkında olması ve bu duyguları yönetmesi, karşılaşma öncesi, sırası ve sonrasındaki duygu geçişlerini kontrol edebilmesi, takımındaki her bir oyuncuya ve meslektaşlarına eşduyum gösterebilmesi ve takım içi ve dışındaki ilişkileri yönetebilmesi, liderlik yapması gibi süreçleri içeren duygusal zekâ becerisine ne ölçüde sahip oldukları sportif başarıları üzerinde etkili olabilmektedir.

Duygusal zekâ ile birlikte saha içi önderlerin sahip olması önem arz eden bir diğer beceri zihinsel dayanıklılıktır. Futbolda rekabet eden kişiler, işler istedikleri gibi gitmediğinde, yoğun baskı altında olduklarında, beklentileri karşılanmadığında zaman zaman duygusal ve zihinsel olarak zorlanıp, odaklarını kayıp edebilmektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler, rekabette oluşan baskıları, olumsuzlukları, zorlu aşamaları aşabilmek için hedefine sadık kalıp kararlılıkla davranmaya, hatalarından sonra çabuk toparlanmaya ve şartlar ne olursa olsun oyunda kalmaya devam ederler. Futbolun önderleri olan teknik direktör ve antrenörlerin zihinsel olarak dayanıklılığı takım üyelerinin de mücadele sonuna kadar bu dayanıklılığı göstermesine olumlu katkılar verebilmektedir.

Araştırmanın en büyük amacı, profesyonel futbol liglerinde çalışmakta olan antrenörlerin ve teknik direktörlerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâları ile aralarında ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın ikincil amacı ise, psikolojik etkenlerin; yaş, görev, çalışma süresi, çalışılan lig, eğitim durumu, kardeş sayısı ve

kaçıncı kardeş olduğu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Bu çerçevede, ülkemizdeki profesyonel futbol liglerinde görev almakta olan ve araştırmamıza katılım sağlayan teknik direktör ve antrenörlerin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği bütün alt boyutlarının “dağılma, kontrol, bağlılık ve mücadele” aralığında katılımcılara kişisel bilgilerin değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmamıza, 286 antrenör katılım sağlamıştır. Araştırmamıza katılan katılımcılardan sağlanan veriler doğrultusunda, SPSS programında analiz edilmiştir. Bu bağlamda çalışmadan çıkan sonuçlara baktığımızda;

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında istatiki yönden olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($t=11.071$ $p<0.05$). Zihinsel dayanıklılık üzerindeki değişimin %30.2’sini açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.302$). Duygusal zekânın sporda zihinsel dayanıklılığı arttırmış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın neticesinde ölçeklerin zihinsel dayanıklılık envanteri ve kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma alt boyutları ile duygusal zekâ ölçeği puanlarının çok yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekâ seviyeleri yüksek olan antrenörlerin, zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık “kontrol” alt boyutu ile duygusal zekâ arasında istatistiksel olarak olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($t=8,540$ $p<0.05$). Zihinsel dayanıklılık ile kontrol boyutu üstündeki değişimlerin %20.4’ünü açıklanmış olduğu gözlemlenmiştir. Uyar (2019) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında zihinsel dayanıklılık “kontrol” alt boyutu ve duygusal zekâ arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların duygusal zekâları artış gösterdikçe kişinin kendini ve olayları kontrol becerisinin arttığını belirtilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık “bağlılık” alt boyutu ve duygusal zekâ arasında istatistiksel yönden olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir ($t=10,057$ $p<0.05$). Zihinsel dayanıklılık ile bağlılık boyutu üstündeki değişimin %26.3’ünün açıklanmış olduğu gözlemlenmiştir. Uyar (2019), yapmış olduğu araştırmada zihinsel dayanıklılık bağlılık alt boyutu ile duygusal zekâ arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri artış gösterdikçe,

bağılıklarının da artış gösterdiği söylenilmektedir. Yazıcı (2016) profesyonel basketbolcular ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında zihinsel dayanıklılık bağılık alt boyutu ve duygusal zekâ arasında olumlu yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık “mücadele” alt boyutu ve duygusal zekâyı arasında, istatistiksel yönde olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($t=9,370$ $p<0.05$). Zihinsel dayanıklılık ile mücadele boyutu üstündeki değişim %23.6’sı açıklanmış olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık “dağılma” alt boyutu ve duygusal zekânın arasında istatistiksel yönden anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir ($t=8,671$ $p<0.05$). Zihinsel dayanıklılık dağılma boyutu değişimlerin %20.9’unun açıklanmış olduğu görülmüştür. Uyar (2019), yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık “dağılma (güven)” alt boyutu ile duygusal zekânın arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlara paralel olarak; Tavrah ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları çalışmada ise, duygusal zekâ seviyelerinin artmasıyla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de doğru orantı da artış göstereceğini ortaya koymuşlardır. Cowden (2016) tarafından yapılan çalışmada, 151 ergen erkek sporcuların stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâları içinde ilişkileri incelemiş ve duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordamış olduğu saptamıştır. Yaşar (2010) tarafından, duygusal zekânın alt boyutunda kendisini duygularını yönetebilme yetisinde sporcuların başarısına olumlu etkisinin olduğu ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların sportif başarısının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Orhan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisine bakmış olduğu araştırmasında, spor yapan sporcularında duygusal zekânın zihinsel dayanıklılıklarını yordamış olduğunu tespit etmiştir. Düğer (2019), tarafından yapılmış olan çalışmada ise 14 ile 35 yaş arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin orta seviyede bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızın sonuçları ile literatürdeki araştırmaların sonuçlarının paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçların, zihinsel dayanıklılığı ve duygusal zekâyı birbiriyle yakın ve kuvvetli bir ilişkiden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gucciardi ve ark. (2008) ile Luthans (2002); sporcuların duygu ve düşüncelerini kontrol etmesinde, performanslarında yaşanılmış olan güçlükler ile mücadele etmede, sporcuların kendine güvenmesi, odaklanması ve motivasyon becerilerinin gelişmesinde, tüm bunların sürdürülmesinde en belirgin yeteneklerin, zihinsel dayanıklılık olduğu tespit etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık, bir duygusal unsur olarak, sporcuların duygusal dengeleri kurmak ve korumadaki etkilerine vurgu yapmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ile duygusal zekâ ölçeği ile katılımcıların; yaş, kulüpteki görev, çalışma süresi, çalışılan lig, eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailedeki kaçıncı kardeş olma değişkenleri arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ile duygusal zekâ ölçeği ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Bu sonuca paralel olarak, Pehlivan (2014) yapmış olduğu araştırmasında yaş guruplarına göre zihinsel dayanıklılığın değişmediği saptanmıştır. Özdenk (2018), üniversite öğrencileri içinden spor eğitimi alan kişilerin duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışmasında, yaş değişkeni dikkate alındığında duygusal zekâları ile anlamlı ve olumlu bir farklılık saptanmamıştır. Yazıcı (2016), Connaughton ve ark. (2008), Nicholls ve ark (2009), Marchant, Polman, Clough ve ark. (2009) zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ seviyeleri arasındaki ilişkiye bazı değişkenler açısından incelemiş ve yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını, erkeklerin kadınlara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu ve medeni hal ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı farklılık gösterdiğini saptamışlardır. Adiloğulları (2011), doktora tez çalışmasında duygusal zekânın yaşın ilerlemesi ile artış gösterdiğini saptamıştır. Yarıyan ve ark. (2018) bireysel spor yapan sporcularla yaptığı çalışmasında zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda yaş değişkenine (30-35 yaş aralığındaki sporcuların 18-23 yaş aralığındakilere göre daha anlamlı) göre anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Uyar (2019), üniversite öğrencilerinden spor yapanların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği

çalışmasında duygusal zekâ ve alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ile duygusal zekâ ölçeği ile kulüpteki görev değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Özdiç ve Bilir (2016), üst düzey spor organizasyonları yöneticilerini kapsayan araştırmasında, duygusal zekâ seviyesinin katılımcıların kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Düğür (2019), geniş bir yaş aralığının incelediği (14-35 yaş arası) sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcunun oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve duygusal zekâ arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile kulüpteki çalışma süresi arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Nicholls ve ark. (2009), zihinsel dayanıklılığı: yaş, spor tipi, deneyim ve başarı düzeyi değişkenliklerine dikkate alarak yaptığı araştırmasında zihinsel dayanıklılığın; kontrol, mücadele ve bağlılık alt boyutlarında spor tecrübesi (görev süresi) değişkenine göre anlamlı farklılık bulmuştur. Spordaki tecrübesi (görev süresi) yüksek sporcuların daha az spor tecrübesine sahip sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Akman (2019), 11 yıl ve üstü spor deneyimine sahip sporcuların genel zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarındaki puanları ve 1-10 yıl arası spor deneyimine sahip sporcularından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Cloughton ve ark. (2008), sporcu tecrübesi daha fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor deneyimi az olan sporculara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır, bu bulgunun diğer bir göstergesinin tecrübeyle (görev süresi) birlikte sporcuların güven seviyelerinin de artması olarak açıklamıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile çalışılan lig değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Serter (2018), duygusal zekâ ve mutluluk ilişkisini araştırdığı çalışmada, spor yöneticilerinin duygusal zekâ düzeylerinin

görev yaptıkları kurum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Serter (2018), duygusal zekâ ve mutluluk ilişkisini araştırdığı çalışmasında spor yöneticilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, görev yaptıkları kurum, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, görev süresi gibi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Şimşek'in (2018), antrenörlerin duygusal zekâ seviyeleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Eğitim seviyesi arttıkça, duygusal zekânın da artacağına dair bir beklenti vardır. Eğitim seviyesi düşük olup, duygusal zekâsı yüksek olan ya da eğitim seviyesi yüksek olup, duygusal zekâsı çok düşük olan bireyler vardır (Akın, 2004).

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile kardeş sayısı arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Zihinsel dayanıklılık ölçeği ve tüm alt boyutları ve duygusal zekâ ölçeği ile ailede kaçınıcı kardeş olduğu arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Profesyonel futbol liglerinde görev alan teknik direktör ve antrenörlerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

7.1. SONUÇ

- i.** Duygusal zekâsı yüksek olan antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı benzer ölçüde yüksek bulunmuştur.
- ii.** Zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları ile duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- iii.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- iv.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- v.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin çalıştığı görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- vi.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin çalıştığı lig değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- vii.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- viii.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- ix.** Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları arasında antrenörlerin kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

7.2. ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında, araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

- i. Bu çalışmada, profesyonel futbol liginde 2019-2020 sezonunda çalışan teknik direktör ve antrenörler yer almaktadır. Futbol federasyonuna bağlı tüm antrenörleri kapsayan bir araştırma ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.
- ii. Bu çalışmada, teknik direktör ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlerideki çalışmalarda başka psikolojik faktörler arasındaki ilişki incelenebilir.
- iii. Bu çalışmada, 2019-2020 sezonunu kapsamaktadır. İlerideki çalışmalarda daha uzun bir dönemi kapsayan araştırma yapılabilir.
- iv. Bu çalışmada, profesyonel ligde görev alan teknik direktör ve antrenörler yer almıştır. İlerideki çalışmalarda alt yapı antrenörlerini kapsayan bir araştırma yapılabilir.
- v. Bu çalışmada, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın yaş, eğitim durumu, çalışma süresi, çalıştığı görev, çalıştığı lig, kardeş sayısı ve kaçınıcı kardeş olduğu değişkenlerine göre farklılığı incelenmiştir. İlerideki çalışmalarda, farklı değişkenler eklenerek inceleme yapılabilir.
- vi. Bu çalışmada, erkek futbol takımlarında çalışan teknik direktör ve antrenörler incelenmiştir. İlerideki çalışmalarda, kadın futbol liglerinde çalışan antrenörler için araştırma yapılabilir.
- vii. Bu çalışmada, futbol branşı özelinde inceleme yapılmıştır. İleriki çalışmalarda farklı spor branşlarında çalışan teknik direktör ve antrenörleri içeren araştırma yapılabilir. Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri çeşitli spor branşlarında görev yapan antrenör değişkeninde incelenebilir.
- viii. Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ çalışmalarında nicel ya da nitel araştırmaların artış göstermesini önerilir.
- ix. İlerleyen çalışmalarda; duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin sporda başarıya etkisi araştırılabilir.

- x. Bu çalışmada, antrenörlerin çalıştığı görev değişkeninde “Spor Psikoloğu-Mentor- Zihinsel performans antrenörü” seçeneği olmasına rağmen, çalışmaya katılan kulüpler içerisinde A takım seviyesinde bu görevde çalışan kişilerin olmaması nedeniyle bu görev kapsamında incelemeye katılan olmamıştır. Futbol federasyonu, bir futbol kulübünde zorunlu olarak çalışması gereken görevliler listesine “Spor Psikoloğu-Mentor-Zihinsel Performans Antrenörü” görevini eklemelidir. Özellikle, profesyonel kulüplerin A takım seviyesinde bu görevi yapacak profesyonelleri kadrolarına dahil etmesi sağlanmalıdır.
- xi. Uygulayıcılara yönelik öneriler; duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık konularında, teknik direktör ve antrenörlerin yönetim yeterliliklerini geliştirmek amacıyla daha fazla eğitim ve seminere katılmaları önerilir.
- xii. Futbol federasyonunda antrenörler için bilgi güncelleme eğitimlerinde, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık yetkinlik eğitimleri düzenlenmesi önerilir.
- xiii. Spordaki teknik direktör ve antrenörlerin yönetim becerisine etki edebilen zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ becerilerinin, yönetsel yetkinlikleri arasına alarak zorunlu hale getirmesi ve antrenörlerin bu konularda eğitim alması, seminere katılması, uzmanlardan danışmanlık alması ve okumalar yapması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar Tekin F. Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2001, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. İlhan Erdoğan).
- Acar, F., Duygusal Zekâ ve Liderlik, E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2002;12: 53-68.
- Adiloğulları İ., Görgülü R., Şenel E. Duygusal Olarak Zeki Futbol Antrenörü Daha Etkili İletişim Becerileri Gösterir mi?. Uls Spor Egz & Ant Bil Derg. 2019;5:1-46-57.
- Adiloğulları İ. Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ İle Örgütsel Bağlılık İlişkisi. M.Ü. Doktora Tezi, 2011, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Turgay Biçer).
- Adiloğulları İ., Görgülü R. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri' nin Uyarlama Çalışması, Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi. 2015;1(2): 83-94.
- Akılveren P. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi. A.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Antalya (Danışman: Doç. Dr. Hasan Şahan).
- Akın M. İşletmelerde Duygusal Zekânın Üst Kademe Yöneticiler ile Astları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri (Kayseri'deki Büyük Ölçekli İşletmelerde Bir Uygulama). A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2004, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. C Koparal).
- Akman, D. Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Hülya Aşçı).
- Altıntaş, A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü.

A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, Ankara (Danışman: Doç.Dr. Perihan Bayar Koruç).

Anthony DR, Gucciardi DF, Gordon S. A meta-study of qualitative research on mental toughness development. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2016;9(1),160-190.

Baltaş A. Değişimin İçinden Geleceğe Doğru. 6. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul; 2001, s:9.

Baltaş Z. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık Duygusal Zekâ. 7. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul; 2015.

Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social Intelligence (ESI)1, Psicothema 2006;18:13-25.

Bar-On R., Development of the Bar-ON EQ-i: A measure of emotional and social intelligence. The 105 th Annual Convention of the American Psychological Association. 1997;3.

Başer, B. Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Ankara (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ziya Koruç).

Beltekin, E. Türkiye’deki Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Yönetici Personelin Duygusal Zekâ ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2015, Kayseri (Danışman: Doç. Dr. Hakkı Ulucan).

Beswick B. Odak Noktamız Futbol. Çev: Engin Süren. 5. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul;2016, s: 17.

- Bhambri E, Dhillon PK, Sahni SP. Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sports persons. Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology. 2005;31(1-2),65-70.
- Biçer T. Daha Zeki, Daha Cesur, Daha Mutlu. İstanbul, Beyaz Yayınları; 2006, s.67.
- Biçer T. Doruk Performans. İstanbul, Beyaz Yayınları; 1998, s.141.
- Biçer T. Kazanmak Beyinde Başlar. İstanbul, Beyaz Yayınları; 2000, s.17.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z., Shahhosseini, S., The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. Social and Behavioral Science. 2012;46, 1440-1444.
- Börekçi A. G. Çalışma Ortamlarında Duygusal Zekâ, Uygulamadan Bir Örnek. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Hayri Ülgen).
- Brown B.B. Employees “Organizational Commitment and Their Perception of Supervisors’ Relations-Oriented and Task-Oriented Leadership Behaviors. Unpublished Dissertation. Falls Church. 2003.
- Bull, SJ., Shambrook, CJ., James, W., Brooks, JE. Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology. 2006;209-227.
- Büyüköztürk Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün, ÖE., Karadeniz Ş. ve Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi; 2014
- Canbulat S. Duygusal Zekânın Çalışanların İş Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bülent Bayat).
- Carter L. Running In The Zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners. Phd. Thesis, A Dissertation Submitted To The Temple University Graduate Board. 2013.

- Clough P, Earle K, Strycharczyk D. Developing resilience through coaching, In J. Passmore (ed.). *Psychometrics in Coaching*, London: Kogan Page. 2008;p: 208-223.
- Clough P, Strycharczyk D. Mental toughness and its role in the development of young people. *Coaching In Education: Getting Better Results For Students. Educators And Parents*. 2012;75-91.
- Clough, P. J. Earle, K. ve Sewell, D. “Mental Toughness: The Concept And Its Measurement.” In I. Cockerill (Ed.). *Solutions In Sport Psychology*. 2002;32-43.
- Cooper KR, Sawaf A. *Liderlikte Duygusal Zekâ: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zekâ*. Çev: Bedriye Ayman Zelal ve Banu Sancar. 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul; 2000. (Eserin aslı 1998 de yayımlanmıştır)
- Cowden, P. G. Mental Toughness, Emotional Intelligence, And Coping Effectiveness: An Analysis of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Perceptual And Motor Skills*. 2016;Vol. 123(3) 737–753.
- Crust L, Azadi K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal Of Sport Science*. 2010;10(1),43-51.
- Crust L, Clough JP. Developing Mental Toughness: From Research To Practice. *Journal Of Sport Psychology In Action*. 2011;2(1), 21-32.
- Çakar U, Arbak Y. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu- Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ, *Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2004;S:3,s.35- 42.
- Doğan, S., Demiral, Ö. Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü Ve Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*. 2007;14:1,209-230.
- Drucker, P.F. 21. Yüzyıl İçin Yönetim Tartışmaları. Çev: Gülenay Gorbun. 9. Basım, Epsilon Yayıncılık, İstanbul;2014.

- Düğer, MA, 14 – 35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık İle Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler, K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Kırıkkale (Danışman: Doç. Dr. Birol Alver).
- Erdoğan N. Kocaekşi S. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science. 2015;7(2), 57-64.
- Eymen, Erman. Duygusal Zekâ,.Kaliteofisi Yayınları, İstanbul, 2007
- Fletcher D, Hanton S. The relationship between psychological skills usage and 4 competitive anxiety responses. Psychology of Sport and Exercise. 2001;2:89-101.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. The nature of mental toughness in sport. South African Journal of Research in Sport, Physical Education and Recreation. 2001;23, 63-72.
- Garnezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, American Behavioral Scientist. 1991;34,416-430.
- George, J.M. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. Human Relations. 2000;53(8), 1027-1055.
- Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences. 2004;37(5),933-942.
- Golby J, Wood P. The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. Psychology. 2016;7(06),901.
- Goldberg AS. Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance, Coral Springs, FL: Llumina Press, 1998.
- Goleman D. Boyatsız R, Mckee A., Yeni Liderler, Çev. Filiz Nayır, Osman Deniztekin, Varlık Yayınları, İstanbul, 2013.
- Goleman D. Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?. Çev: Banu Seçkin Yüksel. 36. Basım, Varlık-Bilim Yayınları, İstanbul:2013 (Eserin aslı 1995'te yayımlanmıştır).

- Goleman D. İş Başında Duygusal Zekâ. Çev: Handan Balkara. 33. Basım, Varlık Yayınları, İstanbul;2000.
- Gould D , Dieffenbach K & Moffett A. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions, Journal of Applied Sport Psychology. 2002;14:3, 172-204.
- Greenberger, E., Lessard, J., Chen, C., & Farruggia, S.P. Self-entitled college students: Contributions of personality, parenting, and motivational factors. Journal of Youth and Adolescence. 2008;37, 1193–1204.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in australian football. Journal of Applied Sport Psychology. 2008;20(3),261-281.7.
- Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, Temby P. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of Personality. 2015;83(1),26-44.
- Gucciardi DF. Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested australian footballers? Personality and Individual Differences. 2009;47,985-989.
- Gucciardi DF. Mental toughness: progress and prospects. Current Opinion in Psychology. 2017;16,17–23.
- Gucciardi, DF, Gordon S, Dimmock JA. Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(1),201-209.
- Gürbüz, S., Yüksel M., “Çalışma Ortamında Duygusal Zekâ: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi” Doğu Üniversitesi Dergisi, 2008;9 (2), 174-190.
- Hardy L, Bell J, Beattie S. A neuropsychological model of mentally tough behavior. Journal of Personality. 2014;82(1), 69-81.

Harvard Business Review Duygusal Zekâ Serisi. Çev: Levent Göktem. 1. Basım, Optimist Yayınları, İstanbul;2019.

İz Açıkgöz. Yeni Ürün Geliştirme Takımlarında Duygusal Zekânın Bireysel Adaptasyon Performansına Etkisi. F.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013 (Danışman: Doç. Dr. Nizamettin Bayyurt).

Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology. 2002;14,205-218.

Jones G, Hanton S, Connaughton D. Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. The Sport Psychologist. 2007;21, 243-264.

Just H. Hardiness: Is It Still a Valid Concept? Educational Resources Information Center, 1999.

Kabadayı TE, Alan KA. Duygu Tipolojilerinin Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi ve Pazarlamadaki Önemi. İşletme Araştırmaları Dergisi. 2013;5(1), 93-115.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara;2014, s:56.

Kirby S. L. Last version of mind. The Journal of Social Psychology. 2004;s.134.

Kline P. Intelligence: The psychometric view. 1st ed. Routledge, NY; 1991, p:12.

Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979;37(1),1.

Kondrad S, Hendl C., Duygularla Güçlenmek. Çev: Meral Taştan. 9. Basım, Hayat Yayınları, İstanbul;2005, s:11- 12.

Kurt U. A. , Ebeveyn Kaybının Duygusal Zekâ ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi, B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Dr. H. Ebadi).

- Lam L.T, Kirby S. L., Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The Journal of Social Psychology*. 2002;s.142, 134.
- Lambert VA, Lambert CE, Yamase H. Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing and Health Sciences*. 2003;5(2):181-184.
- Lane, AM., Meyer, BB., Devonport, TJ., Davies, KA., Thelwell, R., Gill, GS., Weston, N. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of sports science & medicine*. 2009;8(2), 289.
- Law, K.S., Wong, C., Song, L.J. The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*. 2004;89, 483-496.
- Law Kenneth S., Wong Chi-Sum, Huang Guohua E., Li Xiaoxuan. The effects of emotional intelligence on job performance and life satisfaction for the research and development scientists in China. *Asia Pacific Journal of Management*. 2008; 25.1, 51-69.
- Mack GM, Ragan GB. Development Of The Mental, Emotional, And Bodily Toughness Inventory In Collegiate Athletes And Nonathletes. *Journal Of Athletic Training*. Vol. 2008;43- 2, 125-132.
- Maddi SR. Hardiness Turning Stressful Circumstances in to Resilient Growth. *Springer Briefs in Psychology*. Springer Dordrecht Heidelberg. New York: London, 2013.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL. Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 2013;27(1): 62-77.
- Mandell, B., ve Pherwani, S. Relationship Between Emotional Intelligence And Transformational Leadership Style: A Gender Comparison. *Journal Of Business And Psychology*. 2003;17(3), 387-404.

- Mattie P, Munroe-Chandler KJ. Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2012;24: 144–156.
- Mayer JD, Brackett MA. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Pers Soc Psychol Bull*. 2003; 29:1147-1158.
- Mayer JD, Caruso DR, Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence. 1999;27,(4): 267-298.
- Mayer JD, Salovey P. The intelligence of emotional Intelligence. 1993;17: 433- 442.
- Mayer JD, Salovey P., Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers* 1990;9:185-211.
- Mayer, J.D, Salovey P and Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004;15, 3: 197-215.
- Mayer, JD. And P. Salovey. Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Applied and Preventive Psycholog*. 1995;4: 197-208.
- Mayer, JD. And P. Salovey. What Is Emotional Intelligence In P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional Development And Emotional Intelligence*. Educational Implications. New York: Basicbooks, Inc. 1997;pp. 3-34.
- Meyer, BB., Zizzi S. Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In: *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*. Ed: Lane, A.M. Hauppauge, NY: Nova Science. 2007;131-154.
- Meyer, BB., Fletcher, TB. Emotional Intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007;19, 1-15.
- MF Scheier, CS Carver, Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update, *Cognitive Therapy and Research*. 1992;Vol 16, No. 2, pp. 201-228.

- Nazaritab, N., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., Mohebi, M. The relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes. *Journal of Psychological Science*. 2018;Vol. 16, Issue 64
- Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Savis J, Perry C, Brown R. The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*. 2004;35, 91- 108.
- Middleton SC, Martin AJ, Marsh HW. 6 Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). *Mental toughness in sport: Developments in Theory and Research*. 2011;1,91.
- Mishra, P.S, Mohapatra, A.K.D. Relevance Of Emotional Intelligence For Effective Job Performance: An Empirical Study. *Vikalpa*. 2010;35:53-61.
- Nicholls A. Polman R. Levy A. Backhouse S. Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality And Individual Differences*. 2009;47,73–75.
- Orhan S., Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu)
- Otacıoğlu G. Duygusal zekâ (EI) üzerine farklı eleştiri ve değerlendirmeler. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2009;26: 1, 334, 336.
- Özdenk, S. Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*. 2018;13/18 (1033-1045).
- Özdiñç Ö, Bilir P. Üst Düzey Spor Örgüt Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;27, s: 27-39.
- Parker, Summerfeldt, Hogan, Majeski. Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*. 2004;36, 163-172.

- Pérez, Z.A. Evaluating Emotional Intelligence In The Workplace: A Selected Sample. The Degree Of Master In Business Administration. University Of Puerto Rico Mayag ez Campus. 2009.
- Petrides, KV. Furnham, A., On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 2000a;29, 313-320
- Ramirez ER. Resilience: A concept analysis. Nursing Forum. 2007;42,73-82.
- Salovey, P., Mayer, J.D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990;9, 185-211.
- Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. Pers Individ Dif. 1998;25:167-177.
- Senge P.M. Beşinci Disiplin  ğrenen Organizasyon Sanatı ve Uygulaması.  ev: Ahmet Doğukan. 21.Basım, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul; 2016.
- Serter K. Yerel Yönetimler Ve Gençlik Hizmetleri Spor Müdürlüğü'nde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, M. . Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Turgay Biçer).
- Seydaoğulları  . Sporda Zihinsel Dayanıklılık  l eği Geliştirme  alışması, M. . Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2018, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu).
- Shaffer, R.D., Shaffer, M.A. Emotional intelligence abilities, Personality and Work Place Performance. Hong Kong Baptist University Academy of Management Best Conference Paper. 2005;HR: M 1.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment. 2009;25(3): 186-193.

- Shelley Y.S, Brown L. A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections. Research Branch Correctional Service of Canada. 2004;s.8.
- Stein J. Steven, E Book Howard. EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı. Çev. Müjde Işık. Özgür Yayınları. İstanbul; 2003.
- Şimşek C. Ö., Ankara Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Çalışan Antrenörlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Belirlenmesi. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Ankara (Danışman: Doç. Dr. H Sunay).
- Tatar A., Tok S., Bender T. M., Saltukoğlu G. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Testinin Türkçeye Çevirisi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2017;18(2): 139-146.
- Tavrah N, Nejad AF, Alipour O. Effect of emotional intelligence on mental toughness among the student athletes, a case study: students from ıslamic azad university of karaj. International Business Management. 2016; 10:1203-1206.
- Thelwell, R., Lane, AM., Weston, NJ., Greenlees, IA. Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008;6(2), 224-235
- Thelwell, R., Weston, N. Greenlees, I. Defining and understanding mental toughness within soccer. Journal of Applied Sport Psychology. 2005;17: 326-332.
- Tienphati, K., Julvanichpong, T., Vongjaturapat, T., Sabvirapakorn W. The relationship between mental toughness and emotional Quotient of rugby football players. Journal of Sport Science Technology, 2016;16(1).
- Titrek, Osman, Duyguları Zekice Yönetme, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2007
- Uyar, G, Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ç.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019 (Danışman: Doç. Dr. İlhan Adiloğulları)

- Weinberg RS, Butt J, Culp B. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 9:2, 156-172.
- Weinberg RS, Gould D. Welcome to sport and exercise psychology, *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3 th ed. USA: Human Kinetics; 2003, p.11.
- Wong C, Law K.S. The effects of leader and follower emotion intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *The Leadership Quarterly*. 2002;13(3), 243-274.
- Yarayan, YE., Yıldız, AB., Gülşen, DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2018;11(57). 992-999.
- Yaşar M. Duygusal Zekâ ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri’de Bir Araştırma. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Kayseri (Danışman Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu).
- Yazıcı, A. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Ankara (Danışman: Doç. Dr. M. Güçlü).
- Yüksel M. Duygusal Zekâ ve Performans İlişkisi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2006 (Danışman: Doç. Dr. Fatih Karcıoğlu).

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu anket çalışması Prof. Dr. Turgay BİÇER danışmanlığında Sema ÖZDEMİR tarafından “Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör ve Antrenörlerin Duygusal Zekaları İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” araştırması amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, lütfen çalışma hayatınızda karşılaştığınız zorlayıcı ve olumsuz durumlar karşısındaki tepkilerinizi dikkate alarak yanıtlayınız. Derecelendirmeyi lütfen her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapınız. Tüm yanıtlarınız ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:

20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41 ve üzeri ()

1. Çalıştığınız Görev:

Teknik Direktör ()

Baş Teknik Direktör Yardımcı ()

Teknik Direktör Yardımcı ()

Kaleci Antrenörü ()

Kondisyoner ()

Spor Psikoloğu/Mentor ()

2. Çalışma Süreniz:

1 yıldan az () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 15 üzeri ()

3. Çalıştığınız Lig:

Süper Lig () 1. Lig () 2. Lig () 3. Lig ()

4. Eğitim Durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Üniversite () Y. Lisans () Doktora () Akademik Unvan ()

5. Kaç Kardeşsiniz:

Tek () İki () Üç () Dört () Beş () Daha Fazla ()

6. Ailede Kaçınca Kardeşsiniz:

.....

EK 2: SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Uymuyor	Uymuyor	Kararsızım	Uyuyor	Kesinlikle Uyuyor
Aşağıdaki her bir ifadenin size olan uygunluğunu sağ taraftaki derecelendirmeyi dikkate alarak işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.						
1.	Olumsuz duygu ve düşüncelerimi hızla kontrol altına alıp tekrar oyuna odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Müsabaka sırasında tamamen belirlediğim hedeflere odaklanırım.	1	2	3	4	5
3.	Kötü başlasam da pes etmem.	1	2	3	4	5
4.	Yarışma sırasında kasılırım ve bunu engelleyemem.	1	2	3	4	5
5.	Müsabakada işler ters gittiğinde sakin olabilirim.	1	2	3	4	5
6.	Hedeflerime bağlıyım.	1	2	3	4	5
7.	Zorlukların üstesinden gelme konusunda inatçıyım.	1	2	3	4	5
8.	Daha önce yaptığım hatalar, müsabaka sırasında olumsuz düşünmeme neden olur.	1	2	3	4	5
9.	Tamamen oyuna odaklanırım ve hiçbir şey dikkatimi dağıtamaz.	1	2	3	4	5
10.	Yaptığım sporda başarıya ulaşmak için yılmadan çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Ne olursa olsun kendime inanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
12.	Müsabakada geriye düştüğümde kaybetme korkusu nedeniyle toparlanamam.	1	2	3	4	5
13.	Baskı altında dahi oyuna odaklanmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
14.	Hiçbir şey beni hedeflerimden alıkoyamaz.	1	2	3	4	5
15.	Zorluklar beni yıldıramaz.	1	2	3	4	5
16.	Olumsuz düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
17.	Yarışma boyunca stresi kontrol etmekte başarılıyım.	1	2	3	4	5
18.	Kendimi sporda belirlediğim hedefleri gerçekleştirmeye adanırım.	1	2	3	4	5
19.	Hatalarımın olumsuz etkisinden kolaylıkla sıyrılabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Bazı zamanlarda kendime olan güvenimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21.	Anlayamadığım bir durumla karşılaşırsam onu çözene kadar üzerinde çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Müsabaka ortamı ne kadar stresli olursa olsun başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5

EK 3: SCHETTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini X ile işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3. Yapmaya çalıştığım birçok işte başarılı olacağımı hissederim.					
4. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
5. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
6. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
7. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
8. Duygularım yaşamımı değerli kılan şeylerdendir.					
9. Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
10. Genellikle iyi şeyler olmasını beklerim.					
11. Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.					
12. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
13. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
14. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
15. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
16. Kendimi başkaları üzerinde iyi etki bırakacak şekilde gösteririm.					
17. Ruh halim iyiyyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
18. İnsanların yüz ifadelerine bakarak onların hissettiği duyguyu anlayabilirim.					
19. Duygularımın niçin değiştiğini bilirim.					
20. Ruh halim iyi olunca, daha kolay yeni fikirler üretebilirim.					
21. Duygularım üzerinde kontrolüm vardır.					
22. Hissettiğim duyguların farkındayım.					
23. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
24. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
25. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
26. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
27. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
28. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
29. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
30. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
31. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
32. Kişinin ses tonundan kişinin kendini nasıl hissettiğini söyleyebilirim.					
33. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					