



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL SPORCULAR ve TAKIM SPORCULARINDA  
DUYGUSAL ZEKÂ ve ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ**

SELMAN ORHAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. CENGİZ KARAGÖZOĞLU

İSTANBUL-2018

## TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Programın seviyesi : Yüksek Lisans  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor  
Tez Sahibi : Selman ORHAN  
Tez Başlığı : Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi  
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi  
Sınav Tarihi : 05/06/2018

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

### Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU Marmara Üni./Spor Bilimleri Fakültesi

### Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof. Dr. Hülya AŞÇI Marmara Üni./Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi. Gözde ERSÖZ Namık Kemal Üni/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 05.06.2018 tarih ve 24. sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Gökse ŞENER  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## 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 çalışmayla 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 olmadığı beyan ederim.

Selman ORHAN

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında öncelikle Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini ve yardımını esirgemeyen hocalarım sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI, Prof. Dr. Turgay BİÇER, Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK, Doç. Dr. Cemal GÜNDOĞDU, Doç. Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU, Yrd. Doç. Dr. Gözde ERSÖZ, Yrd. Doç. Dr. Erdal DEMİR, Yrd. Doç. Dr. Mustafa SAVCI, değerli eşim Selma ORHAN, biricik oğlum Samet ORHAN, yeğenim Metehan DURSUN, arkadaşım Ömer SEYDAOĞULLARI ve bugünlere gelmemde en büyük emeğe ve role sahip, maddi ve manevi hiçbir destekten kaçınmayan annem Ayten ORHAN ve babam Mustafa ORHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                  |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| BEYAN.....                                                                                       | i    |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                    | ii   |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                                            | vi   |
| ŞEKİLLER TABLOSU .....                                                                           | vii  |
| EKLER LİSTESİ .....                                                                              | viii |
| SİMGELER ve KISALTMALAR.....                                                                     | ix   |
| 1.ÖZET .....                                                                                     | 1    |
| 2.ABSTRACT .....                                                                                 | 3    |
| 3.GİRİŞ ve AMAÇ .....                                                                            | 5    |
| 4. GENEL BİLGİLER.....                                                                           | 7    |
| 4.1.DUYGU .....                                                                                  | 7    |
| 4.2. Duyguların Fonksiyonu.....                                                                  | 8    |
| 4.3. Duygulanmanın Fizyolojik Yapısı .....                                                       | 11   |
| 4.4. Duyguların Sınıflandırılması.....                                                           | 12   |
| 4.5. Duygu Kuramları.....                                                                        | 14   |
| 4.5.1. James-Lange Kuramı.....                                                                   | 14   |
| 4.5.2. Canon-Bard Kuramı .....                                                                   | 14   |
| 4.5.3. Bilişsel (Kognitif) Kuram.....                                                            | 15   |
| 4.6. Duygular ve Sportif Performans .....                                                        | 15   |
| 4.7. Duygusal Zekâ Kavramının Ortaya Çıkışı, Tanım.....                                          | 17   |
| 4.8. Duygusal Zekânın Önemi.....                                                                 | 20   |
| 4.9. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi.....                                                        | 22   |
| 4.10. Duygusal Zekâ Modelleri .....                                                              | 23   |
| 4.10.1. Yetenek Modeli .....                                                                     | 23   |
| 4.10.2. Karma Modeli .....                                                                       | 23   |
| 4.11. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Duygusal<br>Zekâ ile İlgili Yapılan Çalışmalar ..... | 27   |
| 4.12. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....                                                                 | 27   |
| 4.13. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi.....                                                         | 31   |

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.14. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler.....                                                   | 33        |
| 4.15. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri .....                                                       | 35        |
| 4.16. Duygusal Zekâ-Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi .....                                                               | 36        |
| 4.17. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili<br>Yapılan Çalışmalar .....               | 38        |
| <b>5.GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>                                                                                          | <b>39</b> |
| 5.1. Araştırma Deseni.....                                                                                             | 39        |
| 5.2. Araştırmanın Hipotezleri.....                                                                                     | 40        |
| 5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....                                                                             | 41        |
| 5.4. Veri Toplama Araçları.....                                                                                        | 42        |
| 5.5.Verilerin Toplanması.....                                                                                          | 45        |
| 5.6. Verilerin Analizi.....                                                                                            | 46        |
| 5.7. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile İlgili Genel Bilgiler .....                                                 | 47        |
| 5.8. Uyum İyiliği İndeksleri .....                                                                                     | 48        |
| 5.9. Yol (Path) Analizi .....                                                                                          | 50        |
| 5.10. Sınırlılıklar .....                                                                                              | 51        |
| <b>6. BULGULAR.....</b>                                                                                                | <b>52</b> |
| 6.1.Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Yönelik<br>Bulgular .....                              | 52        |
| 6.2. Yapısal Modele İlişkin Bulgular .....                                                                             | 53        |
| 6.3. Doğrudan Etkiler .....                                                                                            | 60        |
| 6.4. SPORCULARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ve SPORA İLİŞKİN<br>ÖZELLİKLERİNE GÖRE ANALİZLER .....                          | 61        |
| 6.4.1. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Bireysel Sporcular ve<br>Takım Sporcuları Açısından İncelenmesi ..... | 61        |
| 6.4.2. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın Cinsiyet Açısından<br>İncelenmesi.....                                 | 62        |
| 6.4.3. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu<br>Olup-Olmama Açısından İncelenmesi .....               | 64        |

|                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>                                                                            | <b>65</b>  |
| 7.1. Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ<br>ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi .....      | 65         |
| 7.2. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi .....                                                   | 68         |
| 7.3. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Cinsiyet Açısından<br>İncelenmesi.....                        | 69         |
| 7.4. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu<br>Olup-Olmama Değişkenine Göre İncelenmesi..... | 70         |
| 7.5. SONUÇ .....                                                                                             | 71         |
| 7.6. ÖNERİLER .....                                                                                          | 72         |
| 7.6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....                                                                     | 72         |
| 7.6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....                                                                     | 72         |
| <b>8.KAYNAKÇA .....</b>                                                                                      | <b>73</b>  |
| <b>9. ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                                      | <b>114</b> |

## TABLÖLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Duyguların Sınıflandırılması .....                                                                                                                                                  | 13 |
| Tablo 2. IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar.....                                                                                                                                               | 22 |
| Tablo 3. Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması.....                                                                                                                                   | 24 |
| Tablo 4. Mayer ve Salovey ile Bar-On Duygusal Zekâ Modelleri .....                                                                                                                           | 25 |
| Tablo 5. Cooper ve Sawaf ile Goleman'nın Duygusal Zekâ Modelleri .....                                                                                                                       | 26 |
| Tablo 6: Araştırma Deseni .....                                                                                                                                                              | 39 |
| Tablo 7: Örneklem Tablosu .....                                                                                                                                                              | 42 |
| Tablo 8: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye<br>Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları.....                                                   | 52 |
| Tablo 9. Genel Örneklem, Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Hipotetik<br>Modelle İlişkin Standardize Edilmiş Regresyon Değerleri,<br>Açıklayıcılık Varyansları ve $t$ Değerleri ..... | 57 |
| Tablo 10. Genel Örneklem, Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında<br>Hipotetik Modelle İlişkin Uyum İyilik İndeks Değerleri ve Kabul Ölçütleri .....                                       | 59 |
| Tablo 11. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Branş Türü Değişkenine<br>İlişkin Bağımsız Gruplar İçin $t$ Testi Sonuçları .....                                                        | 61 |
| Tablo 12. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Cinsiyet Değişkenine<br>Göre Bağımsız Gruplar İçin $t$ Testi Sonuçları.....                                                              | 63 |
| Tablo 13. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu Olma<br>Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin<br>$t$ Testi Sonuçları .....            | 64 |

## ŞEKİLLER TABLOSU

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Ters U Kuramı.....                                                                            | 10 |
| Şekil 2. Önerilen Hipotetik Model.....                                                                 | 40 |
| Şekil 3. Genel Örneklemede Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik<br>Yapısal Eşitlik Modeli.....    | 54 |
| Şekil 4. Bireysel Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik<br>Yapısal Eşitlik Modeli..... | 55 |
| Şekil 5. Takım Sporcularında Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik<br>Yapısal Eşitlik Modeli.....  | 56 |

## EKLER LİSTESİ

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ek 1- Bilgilendirilmiş Onam Formu .....                                      | 98  |
| Ek 2-Kişisel Bilgi Formu .....                                               | 99  |
| Ek 3- Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....                    | 100 |
| Ek 4- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri .....                           | 101 |
| Ek 5- Türkiye Futbol Federasyonu Çalışma İzni .....                          | 102 |
| Ek 6- Türkiye Basketbol Federasyonu Çalışma İzni.....                        | 103 |
| Ek 7- Türkiye Hentbol Federasyonu Çalışma İzni.....                          | 104 |
| Ek 8- Türkiye Voleybol Federasyonu Çalışma İzni.....                         | 105 |
| Ek 9- Elaziz Belediyespor Kulübü Çalışma Onay Formu .....                    | 106 |
| Ek 10- Malatya Belediyespor Voleybol Kulübü Çalışma Onay Formu .....         | 107 |
| Ek 11- Elazığ Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışma İzni .....     | 108 |
| Ek 12- Malatya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışma İzni .....    | 109 |
| Ek 13- Diyarbakır Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışma İzni ..... | 110 |
| Ek 14- Veri Toplama Araçları Kullanım İzinleri .....                         | 111 |
| Ek 15- Etik Kurul Onay Formu .....                                           | 113 |

## SİMGELER ve KISALTMALAR

AGFI Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjustment Goodness of Fit Index)

CFI Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index)

GFI İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index)

IFI Artan Uyum İndeksi (Incremental Fit Index)

n Örneklem Grubu

NFI Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index)

NNFI (TLI) Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index)

RMSA Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)

SRMR Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual)

Ss Standart Sapma

$\bar{X}$  Aritmetik Ortalama

$\chi^2/df$  Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness of Fit- $\chi^2$ )

YEM Yapısal Eşitlik Modeli

SZDE Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

GGSDZÖ Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

# **Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi**

Selman ORHAN

Danışman: Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU; Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

## **1.ÖZET**

### **Amaç**

Bu çalışmanın öncelikli amacı bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da ele alınan psikolojik faktörlerin; branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre farklılığını ortaya koymaktır.

### **Gereç ve Yöntem**

Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup; verilerin analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tekniği ve branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre analizde *t* testi, ilişkide korelasyon analizi, duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yordamasına ilişkin olarak ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmaya 18-40 yaş arasında bireysel sporlar (n=208) ve takım sporları (n=288) ile amatör ve profesyonel olarak uğraşan toplam 496 ( $\bar{X}$ yaş=22.50±5.08) sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" (GGSDZÖ) ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) kullanılmıştır.

### **Bulgular ve Sonuçlar**

Verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki regresyon katsayısı 0.52, ( $p<0.01$ ) olarak saptanmıştır. Uyum iyiliği indeks değerleri  $\chi^2/df=4.877$ , GFI=.974, AGFI=.932, CFI=.931, RMSEA=.089, IFI=.932, TLI=.871, SRMR=.05 olarak bulunmuştur. Katılımcıların branş türü, cinsiyet ve milli olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ayrıca duygusal zekâ alt boyutlarından; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt boyutlarında bireysel sporcuların puan ortalamaları, takım sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda ise takım sporcularının puan ortalamaları, bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Duygusal

zekâda; duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta ise güven alt boyutlarında erkeklerin puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılığın; güven ve devamlılığa ait alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Duygusal zekânın, milli sporcu olup-olmama değişkenine göre anlamlılığı saptanmamıştır. Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı yordamakta olup duygusal zekâ, toplam varyansın % 27'sini açıklayarak, zihinsel dayanıklılığı anlamlı, pozitif etkileyen bir faktör olarak doğrulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zekâ, Zihinsel Dayanıklılık, Bireysel Sporcu, Takım Sporcusu

## **The Relationship Of Emotional Intelligence And Mental Toughness In Individual And Team Athletes**

Selman ORHAN, **Supervisor:** Assoc. Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU;  
Department of Physical Education and Sport

### **2.ABSTRACT**

#### **Introduction**

The primary purpose of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and mental toughness in individual and team athletes. Another purpose of the study is to show the difference of the handled psychological factors according to the type of branch, gender and being national team athlete.

#### **Methods**

The research is in a relational screening model; Structural Equation Modeling (SEM) technique in the analysis of data and in the analysis according to the type of branch, gender and being national team athlete, t test were used. Correlational analysis for the relation and emotional intelligence's indication of mental toughness were used. Total of 496 ( $\bar{X}_{age}=22.50\pm5.08$ ) athletes have participated in the study voluntarily as individual athletes (n=208) and team sports athletes (n=288) who aged 18-40 and are amateurs and professionals. "Personal Information Form," "Revised Schutte Emotional Intelligence Scale" and "The Mental Toughness Questionnaire" were used as data collection tools.

#### **Findings and Results**

According to the findings obtained as a result of the analysis of the data, the regression coefficient between the emotional intelligence and mental toughness is found as 0.52, ( $p<0.01$ ). Goodness of fit index values are found as  $\chi^2/df=4.877$ , GFI=.974, AGFI=.932, CFI=.931, RMSEA=.089, IFI=.932, TLI=.871, SRMR=.05. A statistical difference has been found according to the type of branch, gender and being national team athlete of the participants ( $p<0.05$ ). Also, in the sub-dimensions of emotional intelligence, the average score of individual athletes are higher at the significant level than the average score of team athletes in the sub-dimensions of evaluation of emotions and using of emotions. In confidence sub-dimension as to mental toughness, the average score of team athletes is higher than the average score of individual athletes. The average score of male athletes is higher at a significant

level than the average score of female athletes in emotional intelligence, using of emotions, mental toughness, and confidence sub-dimensions. The average score of national athletes is higher at a significant level than the average score of the athletes who are not national in the confidence and continuity sub-dimensions of mental toughness. The significance of emotional intelligence according to the factor of being national or not has not been detected. The emotional intelligence indicates the mental toughness in individual and team athletes, and emotional intelligence verifies mental toughness as a significant and positive effector by explaining 27% of total variance.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Mental Toughness, Individual Athlete, Team Athlete



### 3.GİRİŞ ve AMAÇ

Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel, teknik, taktik yeterliğinin ve kapasitesinin yanı sıra psikolojik beceri ve yeterliğinin de önemli olduğu giderek kabul edilen bir gerçektir. Spor psikolojisi literatüründe duygusal zekâ ve özellikle zihinsel dayanıklılığın sportif performans üzerindeki etkisi yeni yeni araştırılmaktadır. Bompaa (2011)'ya göre *"sportif performans kondisyon, beceri, fiziksel özellik ve psikolojik (davranışsal) boyutlarından oluşur. Bu dört boyut, arzulanan son performansı belirler"* tanımından hareketle, psikolojik boyutta duygusal zekânın etkilediği sporcu zihinsel dayanıklılığı önem arz etmektedir. Bu çerçevede sporcuda duygusal zekâyı; sporcunun kendini güdüleme yeteneğine sahip olması, duygularını kontrol altına alması (sporcunun takım arkadaşına karşı, rakip takım ve taraftara karşı, hakeme karşı, yöneticilerine ve rakip yöneticilere vb. faktörlere karşı), kontrol aldığı duyguları olumlu yönde kullanma ve düzenleme olarak tanımlanabilir (Adiloğulları, 2011). 1986 yılında, Loehr tarafından ilk kez ortaya atıldığı ifade edilen zihinsel dayanıklılık ise sporcuların yarışma performansı sergilenirken ideal performans durumunu koruma becerisi olarak (Mack ve Ragan, 2008) tanımlanmakla birlikte, genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ile ilgilidir (Crust ve Clough, 2011). Sporcuların fiziksel performanslarının yüksek olmasının yanı sıra zihinsel olarak da dayanıklı olmaları beklenmektedir. Özellikle spor ortamında (antrenman, müsabaka) gerçekleşen olaylar sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Bu anlamda, sezon öncesi sporcuların nasıl fiziksel özellikleri test ediliyorsa, zihinsel dayanıklılıklarının da değerlendirmeye alınması gerekmektedir (Altıntaş, 2015). Alanyazına bakıldığında; Cowden, (2016) 151 erkek ergen sporcu üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile atletik performans, duygusal zekâ ve baş etme stratejisini araştırmış ve duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığını saptamıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılıkta belirleyici bir faktör olduğu ve duygusal zekâ ile baş etme etkinliği arasındaki ilişkide de zihinsel dayanıklılığın aracılık ettiğini saptamıştır. Zihinsel olarak dayanıklı atletlerin; rakiplerini etkileyen bir süreçte sahip olduğu ve stresle daha iyi başa çıkma nedenlerinden biri de yarışma sırasındaki

duygularının üstesinden gelme ve duygularını başarıyla sonuçlandırmadaki öz etkililikleridir. Tavrah ve ark. (2016) yaptığı araştırmada duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığa etkisini, öğrenci olan 306 kadın ve erkek sporcu üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonunda duygusal zekâ arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı, Azimkhani'nin (2014), araştırmasında ise zihinsel beceri ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Nicholls ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığın arabulucu rolü incelenmiş ve bu araştırmada, zihinsel dayanıklılığın hem duygusal zekâ ile hem de psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü yüksek korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Nicholls ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan atletlerin başlarına gelen olaylara daha çok sorun çözme ve başa çıkma stratejileriyle yaklaştığı, zihinsel dayanıklılığı düşük olanların ise yaşadıkları problemlere uzaklaşma ve kaçınma stratejileriyle yaklaştıkları saptanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etki eden faktörlerden olan psikolojik beceriler ve duygusal zekâ ilişkisi Gill ve ark. (2011) tarafından sporcular üzerinde araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Bu bilgiler ekseninde, araştırmanın temel hipotezi; bireysel ve takım sporcularında duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu ve yüksek duygusal zekâyâ sahip olmanın, sporcu zihinsel dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğidir. Araştırmanın birincil amacı bireysel ve takım sporu yapan sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise ele alınan psikolojik faktörlerin; branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre farklılığını ortaya koymaktır. Bu araştırma kapsamında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinde etkili olan değişkenler belirlenerek, sporcuların performansına katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Türkiye'de egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe özellikle zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilişkili az sayıda araştırma yapıldığından konunun duygusal zekâyla bireysel ve takım sporları bağlamındaki ilişkisi araştırılarak alanyazına katkı sağlanacağı da düşünülmektedir.

## 4. GENEL BİLGİLER

### 4.1.DUYGU

Türk Dil Kurumu'na göre (2017) duygu, “belli bir uyaran karşısında genellikle güdü ve değerlerle ilişkili olarak belirip çoğu kez süreklilik ve tutarlılık gösteren, heyecandan daha zayıf bir uyarım biçimi” olarak tanımlamaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi:31 Mayıs 2017). Duygu, duyduğumuz, duyumsadığımız herşey; özellikle de tüm tutkularımızın, hafif veya ortalama şiddetteki heyecanlarımızın, aşk, sevgi gibi genel hallerimizin, genel ve iç güdüsel eğilimlerimizin genel adıdır (Cevizci, 1999).

Goleman (2005) duyguyu, “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” olarak tanımlamıştır. Bu tanıma benzer olarak Yaylacı (2006) ise duyguyu; psikolojik tepkiler, algılama, bilinç/farkındalık gibi psikolojik alt sistemlerin uyumlu çalışmasını sağlayan içsel olaylardır şeklinde tanımlamaktadır.

Tanımlardan anlaşılacağı üzere duygunun davranışlara yön verdiği, bedensel değişimlere neden olabildiği görülmektedir.

Duygunun ifadesi ve içeriğine ilişkin; Köroğlu ve Güleç (2007)'e göre, duyguların ifadesinde; duygulanım ve duygudurum tanımlamaları kullanılırken, Çakar ve Arbak (2004), duygu kavramı içinde his kavramında olduğunu belirtmiştir.

Duygulanım (Affect): Öznel olarak yaşanan duygusal durumun (sevinç, öfke...) dışavurumunda gözlenen davranışlar örüntüsüdür (Yanık ve Saatçioğlu, 2009; Köroğlu ve Güleç 2007). Örneğin, Kırkpınar (2008)'a göre; dışarıdan gelen bir uyarı, olay veya konuşma ya da geçmişte yaşanan bir olayın hatırlanması, geleceğe yönelik bir düşünce gibi bir iç uyarana cevap olarak sevinç, öfke, üzüntü gibi duygusal tepkilerin ortaya çıkması beklenir.

Duygudurum (Mood): Arkonaç (1999), bütün kişiliği ve psişik yaşamı renklendiren devamlı duygusallık halleri şeklinde duygudurumu tanımlarken, Yüksel (2001) de uzun süre devam eden duygulanım durumunu, duygudurum (mood) olarak tanımlamaktadır.

Tanımlamalarda da görüleceği üzere duygudurum; bireyde görülen, uzun süreli duygulanım iken, duygulanım daha kısa sürelidir.

His (Feeling): Bireyin kendine özgü bilinç ve kavramsallaştırma yetisi ile genel bir uyarılmışlık hali olan heyecanın farkında olarak ona verdiği anlam ya da addır (Köroğlu ve Güleç, 2007).

Duygu ile ilişkili diğer kavramlar ise;

Ruh Hali: Doğrudan bir uyarıcının olmadığı ve herhangi bir duygudan daha az yoğun olma halidir (Çakar ve Arbak, 2004).

Heyecan (Coşku): Sevinç, korku, kızgınlık, kıskançlık, sevgi, üzüntü, vb. nedenlerle ortaya çıkan güçlü ve kalıcı olmayan duygu durumu (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi: 3 Kasım 2017).

Eröz (2011)'e göre; alan yazında, duygu ve duygu kavramlarına ilişkin tanım birliği bulunmamakta olup duygudurum, duygu, heyecan gibi bazı terimler de birbirlerinin yerine kullanılmaktadır.

Tanımlamalara genel olarak bakıldığında duygu ve duyguyla ilişkili kavramların yaşanması içsel bir süreç gibi görünse de, bu kavramların çoğu zaman davranışları başlatan, devam ettiren bir süreçte sahip olduğu ve bedensel değişimlerle (kalp atışı, ağız kuruması...) birlikte yaşanan bir süreç olduğu görülebilmektedir.

#### **4.2. Duyguların Fonksiyonu**

Duyguların insan yaşamındaki işlevine bakıldığında: İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleriyle bir bütündür (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Dökmen (2004)'e göre, duyguların genel işlevi, bireyin topluma ve doğaya uyum sağlamasıdır. Biçer (2006), Dökmen'in tanımına benzer olarak duyguların önemine binaen; motivasyon faktörüne değinmiş ve hedeflere ulaşmak, sevinç, kendini göstermek, mutluluk, nefret, ait olma duygusu, korku vb. duyguların insana ve insanlık tarihine yön verdiğini belirtmektedir.

Duyguların dışavurumu ve öneminde hem bireysel hemde kültürel benzerlikler ve farklılık görülebilmektedir. Izard (1977), dokuz temel duygunun (şaşkınlık, ilgi, mutluluk, hoşnutluk, öfke, tiksinti, anksiyete, hüzn ve suçluluk) kültürler ötesi ve doğuştan gelen özellikler olduğunu ifade etmektedir. Sağlıklı bir kişinin iç ve dış uyaranlara uygun nitelik ve orantıda olmak üzere bu duygusal tepkileri yaşaması ve

göstermesi beklenmektedir. Köroğlu ve Güleç (2007)'e göre de hem iç (hatıralar, fikirler) hem de dış (çevresel) uyaranlar duygulanımı değiştirebilir. Duygulanımın dışavurumu, kültürden kültüre ve bireyden bireye değişebilir. Bu yüzden duygulanımı değerlendirirken, bireysel ve kültürel özellikleri mutlaka hesaba katmak gerekmektedir.

Duyguların, fonksiyonuna ilişkin olarak; Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş (2011), duygularını iyi tanıyarak, onları kontrol edebilen, diğer insanların duygularını anlayarak bu duyguları ustalıkla yönetebilen kişilerin, özel ve mesleki hayatlarında daha mutlu, üretken ve avantajlı olduklarını belirtmektedir.

Duyguların, sporla ilişkisine bakıldığında ise; spor hem yapanlarda hemde izleyicilerde, ister amatör ister profesyonel seviyede olsun, bireyde sonuca veya sürece ilişkin bir çok duyguyu yaşatabilmektedir. Karageorghis ve Terry (2015)'e göre spor, hem katılanları hem de seyircileri, etkileyen güçlü duygusal tepkiler oluşturur. Duyguların, sporcuları etkilemesine ilişkin olarak ise Konter (2004) esas sorunun "sporcuların duygusal olması değil, duygularını yaşadıkları zorlu, baskılı ve karşılaşmanın değişen durumlarına göre kontrol etmekte veya yönetmekte güçlük yaşamalarıdır" şeklinde görüş bildirmiştir.

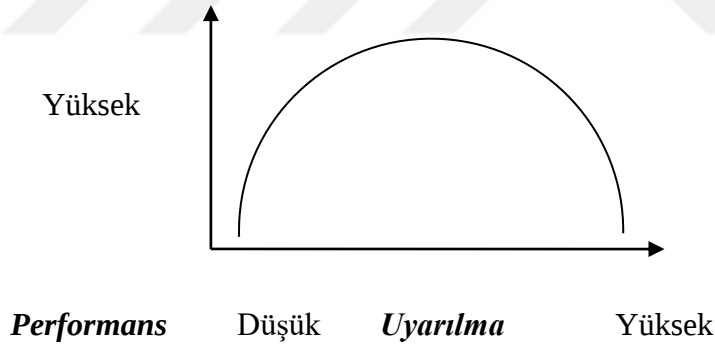
Sporun; izleyicilerde eğlence, stres atma, serbest zaman faaliyeti gibi de görülmesine rağmen, sporcular için yüksek seviyeli performans söz konusu olduğunda, stres, kaygı ve telaş gibi bazı psikolojik, duygusal durumların da sporcularda ortaya çıkabildiği, sporcuların bu durumları yaşadığı görülmektedir. Yaşanan bu durumlarda duygu ve duygusal zekânın sporculardaki fonksiyonuna ilişkin olarak, Adiloğulları ve Görgülü (2015)'ye göre, özellikle müsabaka ortamlarında sporcuların kendi duygularını kontrol etme becerilerinin, sporcunun kendi ve diğer insanların (rakip sporcu, antrenör, hakem, seyirci vs.) duygularını anlayabilmesinin hem kendisi hem de diğer insanlardaki bu duyguların birbirinden farklı olabileceğinin, sporcular tarafından farkına varılabilmemesinin önemli olduğu belirtilmektedir.

Bu farkındalığa sahip olmayan veya olamayan sporcular, performanslarında duyguların etkin fonksiyonundan yararlanamaz. Duygulardan etkin olarak faydalanma konusunda Konter (2004), sporcuların duyguları kontrol etme ve çevrede

gelişen duygu yüklü olayları yönetmede, sporcularda genel olarak zekâ, özel olarak ise duygusal zekânın etkili olduğunu belirtmiştir.

Hem bireysel hem de takım sporlarında, performansın psikolojik boyutunda duyguların kontrol edilememesi sonucunda yaşanan uyarılmışlık, kaygı ve stresle mücadele etme sporcularda önem taşıyan bir beceridir. Ersöz ve Yenilmez (2016)'e göre; alanyazında, optimal performansla ilişkilendirilen uyarılmışlık ve kaygıya (endişe) ilişkin olarak, Yerkes-Dodson Kuramı (Ters-U Kuramı) ve Bireysel Optimal Foksiyon Alanı (IZOF) gibi bazı teoriler bulunmaktadır.

Weinberg ve Gould (2015)'a göre Ters-U (Yerkes-Dodson Kuramı) Kuramında; spocularda düşük uyarılmışlıkta performansın ortalama değerin altında olacağı, uyarılmışlığın orta seviyede olmasıyla, performansında artarak en iyi düzeye ulaşacağı, fakat uyarılmışlıktaki fazla artışın performansın düşmesine yol açacağını belirterek, en iyi sporcu performansı orta düzeyde uyarılmışlıkla gerçekleşir. Özetle; Tuna ve Kayaoğlu (2011)'na göre, sporcunun az veya çok kaygılanması, sporcunun performansında düşmeye yol açmaktadır.



Şekil 1: Ters U Kuramı, (Weinberg ve Gould, 2015, s.85).

Yuri Hanin'in, IZOF (Individualized Zone of Optimal Functioning-Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı) kuramı sporculardaki durumluk kaygı alanının farklılığına ilişkin olarak geliştirilmiş bir kuramdır. IZOF'a kısaca değinilirse: Hanin, sporcularda ters U performans ilişkisine alternatif bir görüş sunmuştur ve kuramını da IZOF olarak isimlendirmiştir. Tiryaki'ye (2000) göre; IZOF'ta kaygının tek bir optimal düzeyi yoktur ve IZOF bireyler için kaygının daha esnek bir bölgesine ya da dağılımına olanak tanımaktadır. Hanin, yeterli durumluk kaygı alanına sahip olan

sporcuların bu şekilde en iyi performanslarını sergilediğini belirtmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Kurama göre, durumluk kaygının optimal seviyesi, kişiden kişiye fark gösterir. Yani; bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptir (Arsan, 2007).

Sporcularda, duyguların kontrol edilememesi sonucu müsabaka ve antrenmanlarda stres de yaşanmaktadır. Hardy (1996) stresi; organizmanın ruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve kişide bir takım sorunlarla (psikolojik, davranışsal bedensel ve zihinsel), kendini hissettiren bir durum olarak tanımlamaktadır. Öztürk (1991)'e göre stres sporcuda; kalp atım sayısının, kas gerginliğinin artması (fizyolojik), unutkanlığın artması, dikkatin azalması (zihinsel), korku, karamsarlık ve endişe duyma (psikolojik) gibi durumları da yaratmaktadır.

Duyguların fonksiyonunu özetlemek gerekirse insan biyo-psiko-sosyal bir varlık olduğundan duyguları ne hayatımızdan çıkarabiliriz nede tamamen duyguların etkisinde kalmalıyız. Önemli olan doğru yer, zaman, süre ve çevre koşullarını da dikkate alarak duygulardan etkin yararlanmadır. Dolayısıyla, sporcularda da duygusal zekâ kavramı etkili performans sergilemede yararlanılacak bir kaynak özelliği taşımaktadır.

### **4.3. Duygulanmanın Fizyolojik Yapısı**

İnsan vücudunda beyincik, hipofiz bezi gibi fizyolojik yapıların farklı ve bazı yapıların ise eş güdüm halinde çalışarak ortaklaşa gerçekleştirmiş olduğu görevleri vardır. Cemalcılar (2012)'a göre talamus, hipotalamus, amigdala, bazal gangliyonlar ve hipokampus beyin kabuğunun altında yer alan, ön beyin bölgeleridir. Amigdala, beyin kabuğunun altında, ön beyin bölgesinde, limbik sisteme bağlı anatomik bir yapıdır.

Limbik sistem: Beyin yarım kürelerinin iç yanında korpus kallosum ve hipokampusu çevreleyen korteks, hipokampus, hipotalamus, amigdala ve bağlantılarından oluşan anatomik bir devredir (Balcı ve Karson, 2012). Limbik sistemde bulunan amigdalanın, duygusal içeriği olan davranışsal ve algısal süreçlerdeki rolü çok sayıda çalışma (Hamann, Ely, Grafton ve Kilts 1999; Goleman, 2005; Cemalcılar, 2012; Shapiro, 2003; Rools, 1990) ile belirlenmiştir. Örneğin Cahill ve McGaugh (1995)'un araştırmasında, amigdala bölgesi hasar görmüş vakada

olayın duygusal yönünü değerlendirmede yetersizlik belirlenmiştir. Dolayısıyla; Goldstein (2013)'e göre de amigdalanın görevi, duygularla ilişkili olayları hatırlama ve yönetmede görev üstlenmedir.

Tuna ve Kayaoğlu (2011)'na göre, genel olarak; bütün duygular fizyolojik değişiklikler ile kalıplaşmış beden, yüz ifadeleriyle birlikte ortaya çıkar. Amigdala, duygusal süreçlerle yakından ilişkili bir beyin bölgesidir ve tüm duysal (koku, görme...) sistemden amigdalaya dolaylı ve doğrudan mesajlar gelir. Amigdala, hipotalamus ile yaptığı bağlantılar aracılığıyla otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını etkiler (Cemalcılar, 2012).

Amigdalaya gelen mesajlar beyinde oldukça ilkel bir biçimde değerlendirilirken (Ledoux, 1989), kortekse giden her mesaj detaylı bir biçimde değerlendirildikten (Selçuk, 2004), sonra amigdalaya ulaşır. Kortekste analiz edilerek amigdalaya ulaşan mesajlar sonucu, doğru davranış tepkileri ortaya çıkar (Yavuz, 2005). Amigdalanın, hasar görmesi sonucu olayların duygusal yanını değerlendirmede yetersizlik ve "duygusal körlük" olarak adlandırılan durum ortaya çıkar (Young, Aggleton, Hellawell, Johnson, Brooks ve Hanley 1995).

Sporcularda duygulanmanın fizyolojik etkisine bakıldığında; yüksek uyarılmışlık ve buna bağlı duygusal durum sırasında artan neroendokrin etkinlik motor performansta farklılık yaratabilir (Tok, 2008). Robazza, Bortoli ve Nougier, (1999) sporcularda yüksek uyarılmışlığın, heyecan duygusunun fizyolojik belirtisi şeklinde algılandığı zaman sporcu performansını bozduğunu saptamış, yarışmayla ilgili duygular ve bunlarla ilgili fiziksel tepkilerin kontrol altına alınabilmesinin performansta olumlu etki oluşturacağını tespit etmiştir.

#### **4.4. Duyguların Sınıflandırılması**

Duyguların sınıflandırılmasında en önemli yaklaşımlardan biri de Plutchik tarafından getirilmiştir. Plutchik (1980), insanların uyum sağlayıcı davranışlarını motive eden duyguları, sekiz ana kategoriye ayırmıştır. Plutchik'e göre; sevinç/neşe, korku, hayret/şaşkınlık/sürpriz, umut/beklenti, üzüntü/hüzün, kabul etme/edilme, öfke/kızgınlık, tiksinti/iğrenme duyguları, bireyin çevreye uyumunu sağlamaktadır. Örneğin Tuna ve Kayaoğlu (2011)'na göre korku, doğada canlıların kendilerini koruma adına tepkisel davranışları hazırlamalarına yardım ederken, kızgınlık ve öfke

ise bu noktada saldırgan davranışın gerçekleştirilerek tehlikenin savuşturulmasına imkan tanınmaktadır.

Bazı araştırmacılara göre, duyguların sınıflandırılmasına tablo halinde bakılacak olunursa:

**Tablo 1: Duyguların Sınıflandırılması**

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

Kaynak: Kabadayı ve Alan, (2013, s.96).

Tablo 1'de görüldüğü gibi birçok araştırmacı tarafından insanlardaki temel duyguların neler olduğu konusunda görüş birliği olmamakla birlikte, ancak yine de tabloda görüleceği üzere insanın temel duygularında ortak duygununda (korku) olduğuda gözlenebilmektedir.

#### 4.5. Duygu Kuramları

Duygunun oluşumlarıyla ilgili farklı kuramlar ortaya konmuştur. Bu kuramlardan bazıları: James-Lange Kuramı, Canon-Bard Kuramı ve Bilişsel Kuramdır.

##### 4.5.1. James-Lange Kuramı

James-Lange Kuramı, çağdaş duygu kuramcıları tarafından "Duyuşsal Duygu Kuramı" şeklinde adlandırılmaktadır (Lyons, 1984). Bu kurama göre; vücudumuz, etrafımızda gerçekleşen belirli özelliklere bağlı olarak tepkide bulunur ve bu tepkinin kişinin kendisi tarafından farkına varıldığı anda fizyolojik değişimlerle beraber duygudurumu meydana gelir. Örneğin tüylerin diken diken olmasıyla birlikte, duygular meydana gelmektedir (Tuna ve Kayaoğlu, 2011). Smith, Hoeksema, Fredrickson ve Loftus (2014)'a göre; bu kuram *"fizyolojik değişimlerin duyguya ilişkin değişimleri başlatabilmesi için her duygu durumuna ilişkin otonom sistemde birbirinden farklı, her duyguya özel, fizyolojik değişimlerin olması gerekir"* görüşü nedeniyle eleştirilmiştir. Araştırmalarda; her duygunun ayrı bir bölgede değil amigdalanın, duygusal süreçlerle yakından ilişkili beyin bölgesi olduğu saptanmıştır (Cemalcılar, 2012).

##### 4.5.2. Canon-Bard Kuramı

Cannon-Bard Kuramı, James-Lange Kuramına getirilen eleştirilere cevap bulmaya çalışmıştır. Canon-Bard Kuramı'nda duygu ve bedensel davranış aynı anda gerçekleşir (Morris, 2002). Eröz (2011), Cannon-Bard Kuramı'nın merkezinde hipotalamus olduğunu ve çevremizde bulunan uyarıcının (heyecan verici olay) hipotalamusu etkilemesiyle, hipotalamusun aynı anda iki görevi gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Cüceloğlu (2014)'na göre, hipotalamusun; birinci görevi, fizyolojik değişiklikleri meydana getirerek sinir sistemini uyarması, ikinci görevi ise beyin kabuğuna sinirsel akımlar gönderip, heyecan yaşantımızın farkına varma görevini yapmasıdır.

Bu açıklamalar ışığında; Cannon-Bard Kuramı'nın, James-Lange Kuramı'na göre daha farklı bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

#### 4.5.3. Bilişsel (Kognitif) Kuram

Bilişsel Kuramın çıkış noktasına bakıldığında Yazıcı (2007)'ya göre; James-Lange Kuramı'na getirilen en önemli eleştiri bu kuramın duyguları, basitçe duyular yada hisler olarak tanımlayıp duyguların yargı ve inançlarla olan ilişkisine önem vermemesidir. Bu bakış açısı, bilişsel duygu kuramının çıkış noktası olmuştur.

Bilişsel Kuram; Eröz (2011)'e göre, “*bireyde duygusal yaşantıların ve fizyolojik değişikliklerin çevrenin algılanma ve anlamlandırılmasıyla ilişkili olduğunu*” öne sürmekte olup, bireyin duyguyu bu özelliklerine göre adlandırdığını belirtmektedir. Bilişsel kurama göre; bilişsel süreçler, duygusal durumların hem ortaya çıkmasında hem de düzenlenmesinde rol oynar.

Bozkurt (2014)'a göre, bu kuramlar arasında bilişsel kuram, hem deneylerle desteklenmesi hem de bu kuramın günlük yaşama ilişkin somut örnekler vererek kullanılabilirliği nedeniyle, bilim dünyasında kabul gören bir kuramdır.

#### 4.6. Duygular ve Sportif Performans

Sporcularda, performansta duyguların etki ve önemine geçmeden önce performans ve sportif performans tanımlarına bakmakta fayda vardır:

*Performans:* Verilen bir görevin yerine getirilmesi için ortaya konulan bilişsel (kognitif), duyuşsal, devinişsel (motorik) çabaların bütünü olarak tanımlanır (Özerkan, 2004). Bayraktar ve Kurtoğlu (2004) ise; tüm olumlu faktörlerle birlikte ve tüm olumsuz faktörlere rağmen gerçekleştirilen sporcunun sportif iş yeteneğiyle, kalitesi ve kapasitesinin birleşimi olarak performansı tanımlamaktadır.

*Sportif Performans:* Kondisyon, beceri, fiziksel özellik ve psikolojik (davranışsal) boyutlarından oluşur. Bu dört boyut, arzulanan son performansı belirler (Bompa, 2011). Bayraktar ve Kurtoğlu (2004)'na göre ise sportif performans, yapılması gereken bir görevin icrası sırasında başarı için sergilenen çabaların bütünü olarak görülür.

Bozkurt (2010)'a göre; sporcu kelimesinin çağrışımına bakıldığında “performans” kelimesi ilk aklımıza gelir. Performans ise sıklıkla “iyi” veya “kötü oyun” olarak değerlendirilmektedir. Sporcuda etkili performansın oluşturulmasında ise psikolojik boyut önemlidir. Çünkü Salar, Hekim ve Tokgöz (2012)'e göre,

performans kavramı yalnızca fiziksel olarak sergilenen bir ürün olmayıp, bazı psikolojik süreçlerden de oluşmaktadır.

Psikolojik faktörlerin sporcu performansındaki önemine bakıldığında Başer (1998)'e göre; sporcuların fiziksel antrenman ve teknik, taktik çalışmalarla en iyi ihtimalle performanslarının %70-75'ini sergileyebildikleri düşünülmektedir. Geriye kalan %25-30'luk dilim ise psikolojik yöntem ve stratejilerinin uygulamasına göre şekillenmektedir. Örneğin Karademir ve Çoban (2011)'a göre, müsabakalarda sporcuların psikolojik mücadele içerisine de girdikleri düşünüldüğünde, bu mücadeleden başarıyla ayrılabilmeleri için sporcuların gereken psikolojik becerilere sahip ve bu psikolojik becerileri uygulayabilen bir konumda olmaları gerekmektedir.

Konter (1998), Özerkan (2004) ile Bayraktar ve Kurtoğlu (2004), sporda başarılı bir performans sergilemede; fizyolojik ve fiziksel bakımından güçlü olmanın yanı sıra zihinsel ve duygusal (psikolojik) bakımından da güçlü ve sağlam olmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Çünkü Karageorghis ve Terry (2015)'e göre sporda, kişilik özellikleri ile başarı arasında oldukça zayıf bir ilişki varken, psikolojik durum ile (herhangi birisinin zamanın belirli bir anında nasıl hissettiği) sportif performans arasında daha güçlü bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir.

Tokdemir (2011)'e göre, sportif başarıyı etkileyebilecek psikolojik unsurlar denildiğinde; kişilik özelliklerinden sporcunun psikolojik yapısını belirleyen zihinsel, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlere kadar pek çok özellikten bahsedilmektedir.

Aktepe (2013), sporda başarıyı etkileyen faktörleri dış (seyirci, nem...) ve iç faktörler (zihinsel yetenek ve beceriler, duygusal, kişilik ve fiziksel faktörler) şeklinde ayırarak, bu faktörlerin birbiriyle ilişkili ve çok yönlü bir ilişki içinde bulunduğunu belirtmektedir. Örneğin, Konter (1996) birçok sporcunun karşılaşma öncesinde kaygı ve korku duyabildiklerini, mide ağrısı hissettiğini, olumsuz düşüncelere kapılarak sinirli davranışlar gösterdiklerini ve haliyle bu durumların sporcuların fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerine yansıdığını belirtmiştir. Sporcunun geçmişten getirdiği psikolojik özellikler, duygusal yaşantılar ve sporcunun kendi kendine oluşturduğu kısıtlamalar (sporcunun sürekli şanssız olduğunu düşünmesi...) sporcunun performansı üzerinde bozucu etkiye bulunabilmektedir (Koruç ve Bayar, 2006).

Bazı duyguların, sporcu performansındaki olumlu etkisine örnek vermek gerekirse; Porter (2003)'e göre kızgınlık ve öfke performans üzerinde etkili olabilen güçlü duygular olup, sporcu ve antrenör, karşılıklı olarak bu duygularını kabul edip, ifade edilebildiği zaman, sporcu ve antrenörün başarıya ulaşabilmeleri de kolaylaşır.

Bozkurt (2010)'a göre; sportif performans sporcunun yaşadığı fiziksel ve sosyal çevre bütünlüğü çerçevesinde ele alınırsa, sporcunun yaşadığı veya sergilediği duygu, düşünce ve davranışları daha iyi anlaşılabilir.

Duygular ve performans ilişkisi örnekleri:

Shaguille O'Neal, (Hall Of Fame NBA Oyuncusu): "En iyi rap şarkılarını içeren müzik listemle sinirlerimi yatıştırırım ve kafamı boşaltırım, oyuna odaklanırım ve gevşerim. Oyun başlayınca da kızgın yüzümü gösteririm." (Weinberg ve Gould, 2015).

Duygular ve performans ilişkisinde psikolojik faktörlerin etkisine şu şekilde de bakılabilir. Günümüz sporlarında, artık teknik, taktik ve fiziksel kapasitedeki mükemmellik veya doruk noktası sportif performansta en iyi olmak için tek başına yeterli olamayabilmektedir. Sporcunun psikolojik kapasitesinin de teknik, taktik ve fiziksel kapasite ile uyumlu olması gerekmektedir. Antrenmanda veya maçta duygusal, bilişsel yönden ani ve kontrolsüz değişimler yaşayıp, bunları kontrol edemeyen, düzenleyemeyen ve yeni durumlara uyum gücü az olan sporcuların müsabaka gününde sporcunun, fiziksel kapasite olarak hazır olmasına rağmen istenilen başarıyı sağlayamaması psikolojik faktörlerden de kaynaklanabilmektedir.

#### **4.7. Duygusal Zekâ Kavramının Ortaya Çıkışı, Tanım**

Duygusal zekâ; ilk kez Howard Gardner'in 1983 yılındaki Çoklu Zekâ Teorisiyle gündeme gelmiştir (Yelkikalan, 2006). Howard Gardner'in Çoklu Zekâ Teorisi; dilsel, müziksel, mantıksal-matematiksel, mekansal, bedensel-kinestetik, kişisel ve kişiler arası zekâdan oluşmaktadır (Smith ve ark., 2014).

Schutte ve ark. (1998)'na göre, duygusal zekâ kavramı 1983 yılında Gardner'in öne sürdüğü çoklu zekâ teorisinde kullanılmamış, fakat çoklu zekâ teorisinde bulunan; kişilerarası (diğer bireylerin duygu ve niyetlerini anlama kabiliyeti) ve kişiye dönük (kişinin kendi duygularını anlama kabiliyeti) zekâ tanımları sonraları oluşturulan duygusal zekâ modellerine bir bakıma temel oluşturmuştur. 1990 yılında,

Salovey ve Mayer tarafından duygusal zekâ kavramı ilk kez kullanılmıştır (İşmen, 2001). Salovey ve Mayer'e göre, duygusal zekâ; kişinin kendisinin ve diğer insanların hislerini anlaması, bu hisler arasında ayırım yapması ve sonuçta elde edilen bilgiyi davranışlarına aktarabilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı; sosyal zekânın bir alt kümesi, şeklinde değerlendirmiştir (Akt. Yelkikalan, 2006).

Petrides ve Furnham (2000), duygusal zekâyı; kişinin kendi duygularını anlayabilmesi, etrafındaki insanları motive edebilmesi ve bireyin ilişkilerini etkin, başarılı bir şekilde yönetebilme kabiliyeti şeklinde tanımlamaktadır.

Duygusal zekâ kavramının giderek önem kazanması ise, insanların üniversite seçme sınavları ve IQ testleri gibi durumlarda aldığı sonuçlarla gerçek hayattaki başarılarının aynı paralelde olmaması ve gerçek hayattaki başarıda sadece IQ' nün yeterli olmadığı gerçeğinden hareketle, duygusal zekânın varlığı değerlendirilmeye başlanmıştır.

Doğan ve Demiral (2007), IQ düzeyinin yanı sıra, duygusal zekânında; hayatta başarı ve mutluluğun oluşturabilmesinde önemli olduğunu belirtmektedir.

Duygusal zekâ kavramında zekâ ile duygu, ayrı veya farklı öğeler olarak değilde zekâ ile duygu birlikte alınır (Aslan, 2013). Goleman, duygusal zekânın; kişinin sahip olduğu zekâ potansiyelinin nasıl açığa çıkarabileceğini ve bu zekâ potansiyelinin doğru olarak nasıl kullanabileceğini belirleyen, etkileyen bir yetenek olduğunu belirtmiştir (Yavuz, 2005). Duyguların etkili ve yerinde kullanılması yüksek duygusal zekânın belirleyicisidir (Eröz, 2011). Eröz (2011), Yavuz (2005)'dan farklı olarak duyguların yerinde, zamanında ve doğru süre ve miktarda (duygusal zekâ) kullanılmasının zekânın işlevselliğinde önemli bir görev üstlendiğini belirtmektedir.

Goleman'dan sonra duygusal zekâyla ilgili bilimsel ve popüler psikoloji alanında çalışmalar ivme kazanmış, hatta duygusal zekâyı temel alarak değişik zekâ formları da (ruhsal zekâ, profesyonel zekâ, motivasyonel zekâ, estetik zekâ, ahlaki zekâ, stratejik zekâ vb.) ortaya çıkmıştır (Eröz, 2011). Duygusal zekâ, bir bakıma farklı zekâ çeşitlerinin de olabileceği konusunda öncülük etmiştir.

Duygusal zekânın hem yetenek hem de kişilik özelliği olduğu şeklinde farklı görüşler vardır (Petrides ve Furnham, 2000). Duygusal zekâyı kişilik özelliği

şeklinde ele alan çalışmalar, Goleman ile 1995 yılında başlamıştır. Goleman, 1995 yılındaki çalışmasında duygusal zekâyı; duyguları bilme, motive etme, duyguları yönetme, diğerlerinin duygularını tanıma, ilişkileri götürebilme şeklinde beş bölümde ele almıştır (İşmen, 2001).

Gardner'e göre; zekâ şeklinde bir becerinin nitelendirilebilmesi için, beyinde ilgili beceriye duyarlı bir alan olması ve bu alan zarar gördüğünde de bu becerinin haliyle yitirilmesi gerektiğini savunmuştur (Ledoux, 2000). Yapılan çalışmalarda duygusal zekânın amigdala ile ilişkisi saptanarak, duygusal zekânın amigdalaya bağlı olduğu belirlenmiştir (Bar-On, Tranel, Denburg ve Bechara, 2003). Farklı olarak bir beceri veya beceri grubunun zekâ şeklinde adlandırılabilmesi için bu becerilerin gelişimsel özellikte olması gerekliliği de öne sürülmektedir (Derksen, Kramer ve Katzko, 2002). Duyguları değerlendirebilme, anlayabilme gibi duygusal becerilerin örneğin matematik ve sözel beceriler gibi öğrenme, deneyim ve yaşla birlikte gelişim gösterdiği saptanmıştır (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000). Bu çalışmalar, duygusal zekânın varlığına kanıt olmuş ve duygusal zekâ olgusu, daha çok araştırmacı tarafından araştırılmıştır.

Genel olarak duygusal zekâ kavramına bakıldığında; "kişinin, kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, kendi ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme" anlamına gelmektedir (Goleman, 2005).

Eröz (2011), duygusal zekânın, duyguların ne bütünüyle serbest bırakıldığı, ne de insanın içinden geldiği gibi, kontrolsüzce davranmak anlamına gelmediğini belirterek önemli olan, doğru duygunun uygun zaman ve miktarda kullanılması gerekliliğini belirtmektedir.

Duygusal zekânın araştırılması ve tanımlanmasını takiben, duygusal zekânın fonksiyonuna ilişkin olarak spor alanında da duygusal zekânın, sporcu performansındaki etkiliği ve ilişkisi araştırılan konularından biri olmuştur.

Yeşilyaprak (2001)'a göre eğer bir kişi iş, özel hayat gibi konularda duygularını akıllıca kullanıp, istedik sonuçları edinebiliyorsa "duygusal zeki" olarak adlandırılabilir. Bu nitelemeyi spor ortamına taşıdığımızda aynı "duygusal zeki sporcu" değerlendirmesini sporcu ve antrenörler içinde yaparak yeni bir kavram

ortaya koymak mümkündür (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Çünkü beynin düşünen parçası, beynin duygusal parçasından üremektedir (Yalız, 2013). Mayer, Salovey ve Caruso (2004)'ya göre ise duygusal zekâ diğer zihinsel beceriler ile doğrudan bağlantılıdır. Bu açıklamalar dahilinde Adiloğulları, (2011) sporcularda duygusal zekâyı; sporcunun kendini güdüleme yeteneğine sahip olması, duygularını kontrol altına alması (takım arkadaşına, rakip takım ve taraftara, hakeme, yöneticilerine ve rakip yöneticilere karşı vb. faktörler), kontrol aldığı duyguları olumlu yönde kullanması, kurması, iletişim becerilerini geliştirmesi, stresi kontrol altına alma ve olumlu yönde kullanması olarak tanımlamaktadır.

Yukarıdaki açıklamalara bakıldığında; duygusal zekânın spor alanında da önemine binaen duygusal zekâ, spor alanında yeni tanımlamaların (duygusal zeki sporcu) ortaya çıkmasına vesile olmuştur.

#### **4.8. Duygusal Zekânın Önemi**

Duygusal zekânın önemine bakıldığı zaman; Goleman, duyguları anlamının ve denetlemenin sağlıklı ve başarılı bir hayat sürdürmek için gerekli olan en önemli iki olgu olduğunu ve duygusal olarak akıllı (duygusal zekâ) kişilerin, olmayanlara göre bir adım önde olduğunu belirtmektedir (Smith ve ark., 2014).

Duygusal zekâ; kendini tanımak (özbilinç), kendini yönetmek, motivasyon, empati, sosyal yetkinlik, iletişim becerisi yetkinlikleri nedeniyle de önemli bir kavram olup (Çetinkaya, Alparslan, 2011), günümüz insanının yoğun ve hızlı yaşamında IQ'nun yetersiz kaldığı (Baltaş, 2011) ve duygusal zekânın (EQ) bireyin hayatında destekleyici bir rol üstlendiği bir gerçektir (Deniz ve Yılmaz, 2004). Goleman (2005), IQ ve EQ'nun birbirlerine karşıt olmadığını ve duygusal yeteneğin bir meta-yetenek olduğunu yani ham zekâ dahil, var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisi olduğunu belirtmektedir.

Uğurlu ve Şakar (2015)'a göre, insanlar herhangi bir durum karşısında davranırken kendi veya karşısındaki insanın duygularından etkilenecek birçok kararlar almaktadır. Örneğin Eröz (2011), IQ denilen bilişsel zekâ türünün, bireyin işe girebilmesine imkan sağlarken, bireyin o işte kalarak ilerleme gösterebilmesinde ise duygusal zekânın önemli olduğunu belirtmektedir. Eröz (2011)'de Uğurlu ve Şakar (2015) gibi duygusal zekânın bireyin sosyal hayatındaki uyumunun etkisine

değerlererek duygusal zekânın, iş (spor) hayatında önemini vurgulamıştır. Ayrıca, Yeşilyaprak (2007)'a göre; akademik zekânın, iş (spor) hayatıyla bağlantılı olması nedeniyle EQ'nün ihmal edilmesi bireyin kapasitesinin etkili ve verimli kullanılmasını engeller.

Duygusal zekânın spordaki etkisine bakıldığında, sporcularda duygusal zekâ önemlidir. Çünkü Kaya (1999)'ya göre sporcular yarışmalarda adeta psikolojik savaşa girerler. Bu nedenle Konter (2004)'e göre, futbolcuların (sporcuların) stresli durumlarda sakinliklerini koruyarak çözümler üretmelerinde duygusal zekâ önemli rol oynar. Örneğin, duygusal zekânın önemine binaen Biçer (1998), ise sporcunun duyguları ile özgüven arasındaki ilişkiye değinerek; özgüveni olmayan ya da yetersiz olan bir sporcunun, becerilerini maksimum ölçüde kullanamadığını, zorluklar karşısında sinererek, çaresizlik, endişe ve acı dolu duygular yaşadığını belirtmektedir.

Duygusal zekânın, sporcu performansındaki etkisi ve sporcular tarafından farkındalığına ilişkin olarak, Gohm (2003)'un yapmış olduğu araştırmada; sporcuların sadece %30'unda duygusal zekâ, performans ilişkisinde farkındalığa sahip olduğu saptanmıştır. Haliyle, duygusal zekânın işlevinin farkına varılması; sporcu performansının psikolojik boyutunda, sporcuya yardımcı olacaktır.

Duygusal Zekânın (EQ) hem önemini hem de bilişsel zekâdan (IQ) farkını tablo halinde Eröz, (2011, s.52) şu şekilde (Tablo 2) açıklamaktadır:

**Tablo 2. IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar**

| <b>EQ (Duygusal Zekâ)</b>                                                            | <b>IQ (Bilişsel Zekâ)</b>                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| IQ'ya göre hayatta başarılı olmayı sağlayan daha etken bir faktördür.                | IQ hayatta başarılı olmayı sağlayan tek etken olarak sunulamaz. |
| Beynin amigdala bölgesindeki bir hasar ya da anksiyete vb. hastalıklardan etkilenir. | Bir insanda olmaması mümkün değildir.                           |
| Hayat boyu geliştirilmesi mümkündür.                                                 | Kalıtım ve çevreyle ilişkilidir, sabittir.                      |
| Merkezi sinir sistemine bağlıdır.                                                    | Kortikal yapıya bağlıdır.                                       |
| Yaşlandıkça artar.                                                                   | Gençken daha yüksek seviyededir, yaşlandıkça azalır.            |

#### **4.9. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi**

Maboçoğlu (2006)'na göre; duygusal zekâ, hayatın ilk yıllarında gelişmeye başlayarak çocuk ve bebekler, aile başta olmak üzere çevreyle olan iletişimlerini sonucu karşılıklı olarak birbirlerine (aile-bebek, çocuk) duygusal mesajlar gönderirler. Bu mesajların üst üste tekrarında ise çocukların duygusal yapı ve davranışları oluşmaktadır. Graczyk, Weissberg, Payton, Elias, Greenberg, ve Zins (2000), Yeşilyaprak (2007) ve Goleman (2005)'a göre, duygusal zekâ eğitimle geliştirilebilir, güçlendirilebilir. Yavuz (2005), ise çocukluktan başlayarak, duygusal zekânın ömür boyu yaşadıklarımızla geliştiğini belirtirken, Yavuz'dan farklı olarak Soflu, Esfahani ve Assadi (2011)'ye göre ise deneyim arttıkça duygusal zekânın da geliştiği belirlenmiştir.

Duygusal zekâda, genetik yeterlikler etkilidir (Shapiro, 1999). Fakat gelişimsel araştırmalar, duygusal zekâda eğitimin de genetik gibi önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Ayrıca bireyin duygusal zekâsı, o kişinin duygusal kazanımını belirtir. Yetişilen aile, kişiye öğretilen duygular hakkındaki dersler, kişinin karşılaştığı olaylar tüm

bunlar duygular hakkında öğrenmede kişinin ne kadar kazandığını etkilemektedir (Yıldız, 2015).

Özetlenecek olunursa; duygusal zekâ öğrenilebilir ve geliştirilebilir yetkinlikleri içeren bir kavram olup (Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 2011; Yavuz, 2005; Shapiro, 1998), duygusal zekânın gelişmesinde en önemli faktörler, eğitim, aile ortamı, yaş, cinsiyet, iletişim, kültür, ekonomik düzey ve faaliyetlere katılımıdır (Yurdakavuştu, 2012). Bu açıklamalar çerçevesinde duygusal zekânın tek bir faktörle gelişmediği, pek çok unsurdan etkilendiği ve gelişim süreci içerdiği görülebilmektedir.

#### **4.10. Duygusal Zekâ Modelleri**

Duygusal zekâ; karma model ve yetenek modeli yaklaşımı çerçevesinde iki boyutta ele alınmaktadır (Çakar, 2002).

##### **4.10.1. Yetenek Modeli**

Yetenek modeline göre duygusal zekâ, duygusal bilgiyi işleme yeteneğini yansıtan bir zekâ tipi olarak tanımlanmaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Kısaca duygusal zekâ; kişinin kendisinin ve diğer insanların his ve duygularını izleme, bu duyguların farkına varma ve bu bilgileri kullanarak bireyin hareket ve düşüncelerini yönlendirebilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Cobb ve Mayer (2000) ise duygusal bilginin önemi ve bu bilgiyle mantık yürütmenin potansiyel kullanımını yetenek modelinde vurgulamıştır. Yetenek modeline örnek verilecek olunursa; Mayer ve Salovey'in modeli, yetenek modeli için örnek oluşturmaktadır (Kılıçarslan, 2012).

##### **4.10.2. Karma Modeli**

Karma modellere göre; sosyal beceriler, özellikler ve davranışlar duygusal zekâ yeteneği ile harmanlanarak, EQ'nun ulaştırabileceği olumlu sonuçlara odaklanmaktadır (Aksaraylı ve Özgen, 2008). Karma model daha popüler yönelimlidir. Bu yaklaşım, bir yetenek olarak duygusal zekâyı; sosyal yetenekler,

kişisel özellikler ve davranışlarla birleştirmekte ve duygusal zekânın başarısı hakkında iddialarda bulunmaktadır (Cobb ve Mayer, 2000).

1990'ların ortalarına gelindiğinde ise Mayer ve Salovey (1990) ve Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim, (1998) yaptıkları çalışmalarda bir üçüncü model olarak duygusal zekânın "Kişilik Modelini" ortaya koymuşlardır. Kişilik modelinin dört boyutu bulunmaktadır. Bu dört boyut; duyguları algılama, kendi duygusunu yönetme, diğerlerinin duygularını yönetme ve duyguların kullanımını içermektedir (Mayer ve ark., 2004). Goleman, Bar-On, Cooper ve Sawaf'ın modelleri karma modele örnektir (Goleman, 2009).

**Tablo 3. Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması**

| Değişken               | Kişilik Modeli                                                                      | Yetenek Modeli                           | Karma Model                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tanım</b>           | Duygusal zekâ kişiliğin bir fonksiyonudur.                                          | Duygusal zekâ bir yetenektir.            | Duygusal zekâ hem yetenek hem de bir kişilik fonksiyonudur.                         |
| <b>Kavramın Kökeni</b> | Toplum sağlığı                                                                      | Bilişsel psikoloji                       | Örgütsel gelişme                                                                    |
| <b>Araç</b>            | Duygusal Bölüm Envanteri                                                            | Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi | Duygusal Yetkinlik Envanteri                                                        |
| <b>Sınırlılık</b>      | Ayırt edici özelliklerin geçerliliği kişilik testleri ile uyumlu olmasına bağlıdır. | Geçerli test belgelerine bağlıdır.       | Ayırt edici özelliklerin geçerliliği kişilik testleri ile uyumlu olmasına bağlıdır. |

Kaynak: (Codier ve ark., 2013, s.23).

Duygusal zekâ kavramıyla ilgili çeşitli modeller geliştirilmiştir. Tablo 4'de Mayer ve Salovey ile Bar-On'un, Tablo 5'de ise Coofer ve Sawaf ile Goleman modellerinin temel boyutları ve bu temel boyutlar altındaki temel yetenek ve beceriler görülmektedir.

**Tablo 4. Mayer ve Salovey ile Bar-On Duygusal Zekâ Modelleri**

| <b>MAYER ve SALOVEY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>BAR-ON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Duyguyu Algılamak ve İfade Etmek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bireyin bedensel durumuna, his ve düşüncelerine ilişkin duygularını tanımlayıp, ifade etmesi</li><li>• Bireyin diğer kişilerin duygularını tanımlayıp, ifade etmesi</li><li>• <b>Duyguyu Düşünceyle Kaynaştırmak</b></li><li>• Duygular etkin ve verimli bir şekilde düşünmeyi sağlar.</li><li>• Duygular yargılara ve hafızaya yardım eder.</li></ul> <p><b>Duyguyu Anlamak ve Analiz Etmek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kompleks ve anlık duygu ve hisler dahil her duyguyu isimlendirmek yeteneği</li><li>• Duygu değişimi ile ilgili ilişkileri anlama yeteneği</li></ul> <p><b>Duyguyu Kontrol Etmek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duygulara açık olmak yeteneği</li><li>• Duygusal ve entellektüel gelişim için duyguları etkin şekilde denetleme ve düzenleme yeteneği</li></ul> | <p><b>Kişisel Beceriler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal benlik bilinci</li><li>• Kendine güven</li><li>• Kendine saygı</li><li>• Kendini gerçekleştirme</li><li>• Bağımsızlık</li></ul> <p><b>Kişiler Arası Beceriler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empati</li><li>• Bireyler arası ilişkiler</li><li>• Sosyal sorumluluklar</li></ul> <p><b>Uyumluluk Boyutu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Problem çözme</li><li>• Gerçeklik ölçüsü</li><li>• Esneklik</li></ul> <p><b>Stresle Başa Çıkma Boyutu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stres Toleransı</li><li>• Dürtü kontrolü</li></ul> <p><b>Genel Ruh Durumu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mutluluk</li><li>• İyimserlik</li></ul> |

**Tablo 5. Cooper ve Sawaf ile Goleman'nın Duygusal Zekâ Modelleri**

| COOPER ve SAWAF                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duyguları Öğrenmek                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          | Duygusal Zindelik                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal dürüstlük</li><li>• Duygusal enerji</li><li>• Duygusal geribildirim</li><li>• Pratik sezgi</li></ul>     |                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Öz varlık</li><li>• Güven çemberi</li><li>• Yapıcı hoşnutsuzluk</li><li>• Esneklik ve yenileme</li></ul>                                                    |
| Duygusal Derinlik                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          | Duygusal Simya                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Özgün potansiyel ve amaç</li><li>• Adanmışlık</li><li>• Dürüstlüğü yaşamak</li><li>• Yetki olmadan etki</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sezgisel akış</li><li>• Düşünsel zaman değişimi</li><li>• Fırsatı sezinlemek</li><li>• Geleceği yaratmak</li></ul>                                          |
| GOLEMAN                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |
| Kişisel Yeterlilik                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          | Kişisel Yeterlilik                                                                                                                                                                                  |
| Öz bilinç                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          | Motivasyon                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal bilinç</li><li>• Öz değerlendirme</li><li>• Öz güven</li></ul>                                           |                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Başarma Güdüsü</li><li>• Bağlılık</li><li>• İnsiyatif</li><li>• İyimserlik</li></ul>                                                                        |
| Kişisel Yeterlilik                                                                                                                                        | Sosyal Beceriler                                                                                                                                                                                                                         | Sosyal Yeterlilik                                                                                                                                                                                   |
| Kendine Yön Verme                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          | Empati                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Öz denetim</li><li>• Güvenilirlik</li><li>• Vicdanlık</li><li>• Uyumluluk</li><li>• Yenilikçilik</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Etki</li><li>• İletişim</li><li>• Çatışma yönetimi</li><li>• Liderlik</li><li>• Değişim katalizörlüğü</li><li>• Bağ kurmak</li><li>• İşbirliği vedayanişma</li><li>• Takım Yetenekleri</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Başkalarını anlamak</li><li>• Başkalarını geliştirmek</li><li>• Hizmete yönelik olmak</li><li>• Çeşitlilikten yararlanma</li><li>• Politik bilinç</li></ul> |

Kaynak: Acar TF, (2001, s.29). Bu tablolar (4,5) "Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi" doktora tezinden, yazarın izniyle alınmıştır.

#### **4.11. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Epstein (1999)'e göre aslında; duygusal zekâ kavramı duygularla ilgili bir süreç gibi görülmekte duygusal zekânın aynı zamanda zihinsel bir beceri olduğuna da inanılmaktadır. Akli kullanmak ise dürtülerin ve duygusallığın üstesinden gelinerek kişinin doğru, zamanda ve yerinde kararlar vermesi demektir (Erdoğan ve Kenarlı, 2008). Bu açıdan bakıldığında sporda antrenman, müsabaka gibi süreçlerde etkili performans söz konusu olduğunda, duyguların önemi ve etkili kullanımına binaen duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık etkileşimi önem arz etmektedir.

Duygusal zekâ ile ilgili alanyazına bakıldığında; Yaşar (2010)'ın yapmış olduğu çalışmada duygusal zekânın sporcu performansı ile ilişkisi araştırılmış ve performans ile genel olarak duygusal zekâ arasında ve performans ile duygusal zekânın kendi duygularını yönetebilme boyutu arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekânın cinsiyete göre farklılık göstermemekle birlikte spor branşına göre ise farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Yazıcı (2016), Adiloğulları ve Gencay (2016), Whitman ve ark., (2009), Tok (2008)'un yapmış olduğu araştırmalarda da, sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini tespit etmeye yönelik Özdiç ve Bilir (2016)'ın çalışmasında 20'den fazla ast ile çalışan spor yöneticilerinin, az sayıda astla çalışanlara göre daha yüksek duygusal zekâ puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Lane ve ark., (2009) yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlarda duygusal zekânın kendi kendine konuşma ve imgeleme gibi psikolojik becerilerin kullanımında olumlu etkisinin olduğu gözlenmiştir.

#### **4.12. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK**

Cicchetti (2010) dayanıklılığı; önemli bir tehdit, ağır güçlük yada travma koşullarında olumlu uyum sağlama becerisini içeren, gelişimsel, devingen bir süreç şeklinde tanımlanmaktadır.

İlk kez Loehr tarafından 1986 yılında ortaya atıldığı ifade edilen zihinsel dayanıklılık ise bireysel ve takım sporcularında yarışma performansı sergilenirken

ideal performans durumunu koruma becerisi olarak (Mack ve Ragan, 2008) tanımlanmakla birlikte, zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ilgili (Crust ve Clough, 2011). Özel olarak zihinsel dayanıklılık, bir kişinin hedeflerini tutarlı bir şekilde elde etmek için zorlayıcı olaylara yaklaşması, bunlara yanıt vermesi ve değerlendirme şeklini etkileyen değerleri, tutumları, duyguları ve bilişleri topluluğu olarak tanımlanır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009).

Jones, Hanton ve Connaughton'nun (2002), zihinsel dayanıklılık ile ilgili elit atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığı iki farklı şekilde açıklamışlardır: Birincisi genel olarak spor ortamlarında yarışma, antrenman gibi unsurlarla başa çıkma konusunda rakiplerden daha iyi olmasıdır.

Başa çıkma kavramı zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilmiş olup, Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı; kişinin kaynaklarını aşan dışsal veya içsel istekleri yönetmede değişken davranışsal ve zihinsel çaba olarak tanımlanmaktadır. Jones ve ark., (2002) göre; ikinci özel olarak zihinsel dayanıklılık ise rakipten daha iyi odaklanma, baskı altında sporcunun kendini kontrol edebilme, kendine güven gibi becerileri devam ettirebilmeyi sağlayan, doğal olarak sahip olunan, geliştirilebilen bir psikolojik beceri şeklinde tanımlamıştır. Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry (2004)'e göre ise; zihinsel dayanıklılık, baskı ya da olumsuzluğa rağmen bir amaçla sarsılmaz bir azim ve inanç olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, bu dirence hitap eden ve birçok sporcu ve antrenör tarafından kullanılan bir kavramdır (Karageorghis ve Terry, 2015).

Zihinsel dayanıklılığın hangi öğelerden oluştuğuna dair Fourie ve Potgieter (2001), 31 farklı spor branşı, 131 antrenör ve 160 elit sporcu ile yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığın motivasyon seviyesi, başa çıkma yetenekleri, disiplin, güven, takım uyumu, bilişsel beceri ve hedefe yöneliklik, rekabet edebilirlik, gerekli fiziksel ve zihinsel gereksinimlere sahip olma, hazırlık yetenekleri, psikolojik direnç, inançlar ve etik şeklinde 12 yapıdan oluştuğunu belirtmektedir. Fourie ve Potgieter (2001)'in zihinsel dayanıklılık alanında Güney Afrika'da yaptığı nitel çalışması, dünyanın; Amerika (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002), İngiltere (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Fawcett, 2005; Jones ve ark., 2002,

2007), ve Avustralya (Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004) gibi çeşitli bölgelerinde giderek gelişen bir araştırmalar zincirine öncülük etmiştir. Bu çalışmalar, zihinsel dayanıklılık kavramını sporcular ve antrenörler açısından anlamaya odaklanmış ve zihinsel dayanıklılıkla bağdaştırılan bir dizi özellikleri tanımlamıştır. Bu özellikler arasında kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, rekabetin kendisinden güç alarak başarılı olmak, esneklik, baskıyla mücadele, olumlu tutum, nitelikli hazırlanma, hedef belirleme, kararlılık, sabır ve kendini adanma vardır (Ersöz ve Yenilmez, 2016).

Jones ve Moorhouse (2007) sürekli yüksek performansta, zihinsel dayanıklılığın; stres altında sağlıklı düşünebilme, motivasyonu doğru kullanabilme, kendine inancını koruyabilme ve konsantrasyonu önemli olan şeyler üzerinde tutabilme şeklinde dört temelli olduğunu belirtmektedir. Jones ve Moorhouse gibi Clough, Earl ve Sewell'de (2002) 4C modelinde, zihinsel dayanıklılıkta 4 önemli yapı ileri sürmüşlerdir. Bu yapılar:

- 1.Kontrol (Control): Birçok şeyi bir tek anda idare edebilme, kontrollü olmaktan çok etkili kalmak,
- 2.Bağlılık (Commitment): Zorluklar yerine sıkı biçimde hedeflerle ilgilenmek,
- 3.Mücadele (Challenge): Potansiyel tehditleri kişisel gelişim için fırsat olarak algılamak ve değişen ortamlarda gelişmek,
- 4.Güven (Confidence): Gerilemelere karşı kendine olan inancını sürdürmek.

Karageorghis ve Terry (2015), zihinsel dayanıklılığın; baskı altında bulunurken hedef belirlemede, odaklanmada, kendine güvende ve baskı altında kontrolde rakiplerden daha tutarlı olmayı kapsadığını, Middleton ve ark. (2004) ise zihinsel dayanıklılığın, çok yönlü olduğunu; öz-yeterlik, kapasite, zihinsel benlik kavramı, görevde aşinalık, değerler, kişisel en iyiler, hedef bağlılık, göreve odaklanma, pozitiflik, stres azaltma, azim ve olumlu karşılaştırmalar olmak üzere on iki bileşenden oluştuğunu belirtmektedir.

Araştırmacılar arasında zihinsel dayanıklılığın tanımına ilişkin farklılıklar olsada zihinsel dayanıklılık motivasyon, baskıyla başa çıkma, konsantrasyon ve kendine güveni içeren 4 kritik özelliğe sahiptir (Weinberg, 2013). Ayrıca Gucciardi, Gordon ve Dimmock 2008 ve Sheard (2013)'a göre ise zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşenden oluştuğuna dair bir görüş birliği söz konusudur.

Bu tanımlar ışığında zihinsel dayanıklı sporcu ise Clough ve ark. (2002)'na göre; baskı ve güçlüklerle etkin bir şekilde başa çıkabilen, artan başarıma isteği, kararlılığı sonucunda zorlukların üstesinden gelebilen kendisiyle ve diğerleriyle uyum içinde toparlanarak mücadeleyi sürdüren, kaderini kontrol edip, sarsılmaz bir güvenle performansının en az şekilde etkilenmesini sağlayan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Jones ve ark. (2002), yapmış olduğu araştırmada sporcunun; "amaçlarını gerçekleştirmede sarsılmaz bir öz inanca sahip olması, rakiplerini yenmeyi sağlayacak benzersiz özelliklere sahip olduğuna dair inanç, başarı için fazlaca istek ve motivasyon sahibi olma, başarıma isteğiyle başarısızlıkların üstesinden gelme, rekabet baskısından beslenme, performans kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul edip başa çıkabilme, başkalarının iyi yada kötü performansından etkilenmeme, odaklanmayı gerektiği gibi azaltıp arttırabilme, dikkatin dağılmasına rağmen odaklanmayı sağlayabilmek, kaybetmemek, strese rağmen tekniği ve mücadeleyi kaybetmemek, beklenmeyen olaylar karşısında psikolojik kontrolü kaybetmeme" şeklinde zihinsel dayanıklılık özelliklerine sahip olduğunu belirtmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ve sporcularda zihinsel dayanıklılığın tanımından sonra örnek zihinsel dayanıklılık modeline bakıldığında; Bull ve ark. (2005), elit kriket takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Bu modelde zihinsel dayanıklılık dört ana unsurdan oluşmaktadır.

1.Dönüş dayanıklılığı, elverişsiz koşullar ve engellerde bir sonraki aşamaya geçebilmek,

2.Kritik an dayanıklılığı ve baskı altında belli bir sürede belli bir performansı gerçekleştirebilme becerisi,

3.Direnme dayanıklılığı, fiziksel olarak güçlü kalma becerisi ve ağır iş yükünün olduğu zamanlarda zihinsel konsantrasyonu koruyabilme,

4.Risk yönetimi dayanıklılığı, zor kararlar alabilme becerisi ile performansı arttırabilmek için riskli olan seçeneği seçebilmedir. Bu unsurların her biri en yüksek performansla ilişkili olan üç faktörün gelişmesinde etkilidir. Bu üç faktör ise; kendine inanç, kararlı düşünebilme ve esnekliktir (Bull ve ark., 2005).

Zihinsel dayanıklılığın kavramının ortaya çıkış sürecine bakıldığında; Kelly'nin "Kişilik Yapısı Teorisi" (Personality-Construct Theory, 1955) temel alınmıştır (Jones

ve ark., 2002; 2007). Bektaş (2006)'a göre, Kişilik Yapısı Teorisi'nde, insanlar deneyimlerine dayanarak kişisel yapılar (constructs) oluşturmakta ve bu yapılar bireyin daha sonraki tecrübelerinde bireylerin yorum yapmasına, tahmin ve tepkide bulunmasına imkan sağlamaktadır. Kişilik yapısı teorisine göre her insan, olayların kendine uygun olmasını istemekte ve böylece özgün bir kurgu sistemi oluşturmaktadır (Karadağ, 2011). Jones ve ark. (2002), kişilik yapısı teorisini (Personality-Construct Theory) temel alarak; sporcunun baskı altında kontrollü ve konsantre şekilde, rakipten daha iyi performans sergilemesi olarak zihinsel dayanıklılığı tanımlamaktadır.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili tanımlardaki zihinsel dayanıklılığın içeriğine ilişkin farklılıklar olsa da zihinsel dayanıklılık; sporcuların elit performansa ulaşma ve sporcularda performansın korunmasında diğer psikolojik becerileri de (dikkat, motivasyon...) hem etkileyip hem de bu becerilerden etkilenen bir olgudur.

#### **4.13. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi**

Zihinsel dayanıklılığa bağlı becerilerin, sporculardaki önemine bakıldığında; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson (1999), Yarımkaya (2014) ve Aktepe (2013)'ye göre sporda veya hayatın diğer tüm aşamalarında kişinin yeni durumlar veya sorunlar karşısında, başarıya yönelik hareketlerin sevk ve idaresinde, deneyimlerinden, öğrendiklerinden ve duygularından yararlanarak, olması gerekeni yapma ve yeni çözümler bulabilmesinde temel zihinsel işlevler önemli bir yere sahiptir. Marcora, Staiano ve Manning (2009)'in yaptığı araştırmada ise "insanlardaki zihinsel yorgunluğun yapılacak olan fiziksel aktiviteyi etkilediğini belirterek" zihinsel dayanıklılığın önemini belirtmektedir.

Weinberg ve Gould (2015)'a göre, müsabakaların sonucu, sporcuların fiziksel beceri ve yeteneklerindeki farklılıklar nedeniyle etkilenebilir. Ancak fiziksel yeteneğin rakipler arasında epeyce denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Jones ve ark. (2002)'na göre, sporcular, antrenörler ve spor psikologları zihinsel dayanıklılığın elit sporda; sonuçlara ve başarıya ulaşmada en önemli özelliklerden biri olduğuna dair atıflarda bulunmakta olup, zihinsel dayanıklılık kavramı

uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ve en az anlaşılan terimlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Karageorghis ve Terry (2015)'e göre oyuncunun kapasitesinin, etkili performansa yansıyor, yansımayacağı ve bu kapasitenin yıkıcı güçlere karşı göstereceği direnç, zihinsel dayanıklılığa bağlıdır.

Altıntaş (2015)'a göre, sporcuların sadece fiziksel performansları değil aynı zamanda; zihinsel dayanıklı olmalarında önemsenmelidir. Çünkü özellikle spor ortamında (antrenman, müsabaka) gerçekleşen olaylar sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Kuruç ve Bayar (2006) ise Olimpiyat oyunları ya da benzeri uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların; sporcuların baskı altına girmelerine, dışa dönüklüklerinin azalmasına, sosyal etkinliklerinin sınırlandırılmasına ve bunun sonucu olarak sporcuların bazen sağlıklı düşünerek davranmadıkları için stresin giderilmesi ve sporcunun kendisini hazır hissetmesinin sağlanmasında; sporcuya yardımcı olacak bir kısım başa çıkma stratejilerini, sporcunun öğrenmesiyle gerçekleştirilebileceğini belirtmektedir. Hem Altıntaş (2015), hem de Kuruç ve Bayar (2006), antrenman ve müsabakalardaki hem bilişsel hem de duygusal zorlanmalarda, başa çıkma becerilerinde zihinsel dayanıklılığın sporculardaki önemini belirtmektedir.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015)'nin yaptığı literatür incelenmesi sonucu, elit sporcularda bulunması gereken 11 psikolojik özellik saptanmıştır. Bu psikolojik özellikler; kendine güven, kişilik özellikleri, hedef belirleme, kontrol edilebilir iç odak, zorluklarla başa çıkabilme, imgeleme, hedef yönelimi, konsantrasyon, içsel motivasyon, uyarılmışlık kontrolü ve zihinsel dayanıklılıktır. Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002)'da Olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcularla yaptığı çalışmada, elit sporcuların sahip olduğu özellikler arasında zihinsel dayanıklılığında olduğunu tespit etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık, zihinsel sağlıktan etkilenebilmekte ve zihinsel sağlıkta da duyguların önemine bakıldığında: Karageorghis ve Terry (2015)'e göre ruh hali, kuvvet ve süre açısından sürekli olarak değişen birtakım hislerimiz olarak tanımlanabilir. Ruh halimiz, genellikle birden fazla duyguyu kapsamakta, ruh halleri duygulardan daha uzun sürmekte ve doğal olarak da daha geneldir. Ruh halleri, bir anda psikolojik refah göstergesi sağlar. Bu nedenle ruh hali, bazen zihinsel sağlığın

barometresiyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, sporcularda zihinsel ve duygusal süreçlerin ilişkisine bakıldığında; Aktepe (2013)'ye göre, zihinsel ve duygusal faktörler birlikte hareket ederler ve birbirlerini sürekli olarak etkilerler.

Özetle; zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler tarafından mükemmel performansa ulaşmada en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Anthony, Gucciardi ve Gordon 2016;Özkan ve Özkan 2016;Aktop ve Seferoğlu 2014;Bull ve ark. 2005).

Zihinsel dayanıklılık konusu, alanyazında yurt içi çalışmalarda yeni yeni araştırıldığı için ve haliyle ilgili çalışmaların da yeterli sayıda olmaması nedeniyle farklı çalışmalar tarafından da değerlendirildiği takdirde; zihinsel dayanıklılığın ülkemizde de spor psikolojisinde hak ettiği yeri alacağı düşünülmektedir.

#### **4.14. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler**

Antrenörler, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli bir role sahiptirler. Butt, Weinberg ve Culp (2010), Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcularıyla yaptığı çalışmada; antrenörlerin (antrenörlerin desteği, antrenörlük özellikleri ve uygulamaları) zihinsel dayanıklılığı geliştirme konusunda en fazla etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Weinberg, Butt ve Culp (2011) ise antrenörlerin, sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için; olumlu çalışma ortamı yaratmak, simulasyon oluşturmak, özel hedefler belirlemek, öğretici ve destekleyici geri bildirimler sağlamak, zorlu fiziksel hazırlık ve kondüsyon yoluyla güveni oluşturma, içsel ifadeler yoluyla dikkat kontrolünü sağlama ve başarı ile başarısızlık için uygun dayanaklar oluşturarak, zihinsel dayanıklılığı oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008), Butt ve ark. (2010), Weinberg ve ark. (2011)'na göre zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde; rekabetçi, zorlu ve baskı yaratan durumlarla uygulama ortamlarının oluşturulması, zihinsel dayanıklı atletler oluşturmak için önemli bir strateji olup, bununla birlikte bu ortamlar olumsuz veya cezaya yönelikten ziyade olumlu ve güven yaratıcı olmalıdır.

Cook, Crust, Littlewood, Nesti ve Collinson'un (2014) İngiliz Premier Ligi Futbol Akademisi'ndeki, antrenör ve yardımcı teknik heyetin genç oyunculara zihinsel dayanıklılığın gelişimini nasıl etkilediğine dair yapmış olduğu nitel

çalışmada; zihinsel dayanıklılıkta dört ana boyutun olduğu saptanmıştır. Bunlar; sporcunun kendisiyle ve çevresiyle rekabeti, zihniyet, esneklik ve kişisel sorumluluk. Antrenörler ve yardımcı teknik heyetin, genç oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını arttırmada, genç oyuncuları zorlu öğrenim ortamında destekledikleri (bağımsızlık, beceriklilik) saptanmıştır. Antrenörler ve yardımcı teknik heyet; her ne kadar genç oyuncuların psikolojik gelişimlerinin önemini belirtselerde teknik beceri ve fiziksel antrenmana verdikleri önem kadar zihinsel dayanıklılığa yeteri kadar önem vermedikleri ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmede antrenörler ve yardımcı teknik heyetin yetersizliği saptanmıştır.

Zihinsel dayanıklılıkta etkili faktör olarak; Golby ve Sheard (2004), genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılıktaki etkisini vurgularken, Clough ve ark. (2002) zihinsel dayanıklılığı, kişiliğin bir özelliği olarak nitelendirmişler; Marchant, Polman, Clough ve ark. (2009) ise yaşam deneyiminin artmasıyla zihinsel dayanıklılığın artacağını belirtmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine dair araştırmacılardan biri olan Connaughton, Thelwell ve Hanton (2011), zihinsel dayanıklılıkta gelişmenin isteyerek yapılan değil, yakalanan faktörlere bağlamışlardır. Bu faktörler; destekleyici aile, motivasyonel çalışma ortamı, takım arkadaşlarının sporcuyu cesaretlendirmesi, zorlu çalışmalar, yaşamla başa çıkma ve koç beklentileridir.

Hedef belirleme zihin stratejisi, zihinsel dayanıklılıkta motivasyonel özelliklerin geliştirilmesinde kullanılabilmektedir (Weinberg, 2013). Elit sporcular, ödüllendirici (yetenek gösterme fırsatı) ve eğlenceli (beceri sahibi olmak için fırsat) ortamların zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkilediğini ve motivasyon özelliklerinin geliştirme konusunda da etkili olduğunu belirtmektedir (Connaughton ve ark., 2008).

Zihinsel dayanıklılıkta, eğitimin etkisi üzerine araştırıldığı Ragab (2015), Rasti, Abubakar, Abidin ve Valiollah (2015)'ın ve Mostafa (2015)'nın yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmede etkili olduğu saptanmıştır.

Connaughton ve ark. (2008) yapmış olduğu araştırma sonucunda; zihinsel dayanıklılığın uzun vadede gelişen ve bağımsız değil kombine bir şekilde çalışan, çok sayıda altta yatan mekanizmadan oluştuğu belirlenmiştir. Genel olarak, bu altta yatan mekanizmalar; motivasyonel iklim (zevk alma, uzmanlık), çeşitli kişiler

(antrenörler, akranlar, akrabalar, üst düzey sporcular, spor psikologları, takım arkadaşları), spor içi ve dışı deneyimler, psikolojik yetenekler ve stratejiler ve de başarmak için bitmek bilmeyen bir istek ve içselleşmiş güdüler olarak belirlenmiştir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık oluştuktan sonra zihinsel dayanıklılığı korumak için 3 temel faktör gereklidir bunlar; başarmak için bitmek bilmeyen bir istek ve içselleşmiş güdüler, spor ve spor harici kişileri içeren bir destek ağı ve temel ve gelişmiş psikolojik yeteneklerin verimli kullanımı (Connaughton ve ark., 2008).

Üst düzey sporcuların, zihinsel dayanıklılıktaki etkisine ilişkin olarak; Zizzi (2003)'ye göre, "deneyimli atletler, takımın hedeflerini gerçekleştirmek için takım arkadaşlarıyla etkili iletişim halinde olan, takım arkadaşlarının hatalarını düzeltmede onlara yardımcı olan ve onları cesaretlendiren bir tutum sergileyerek" zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunurlar.

Andersen (2011)'a göre, zihinsel dayanıklılık; psikolojik ve kültürel değişkenlerin ve atletlerin hayatlarındaki ilişki kalitesine de bağlıdır. Bu açıklamalar çerçevesinde; zihinsel dayanıklılığın, duygusal zekâ gibi tek bir faktörden etkilenmediği, tek bir faktörle gelişmediği ve gelişiminin uzun vadede oluştuğu söylenebilir.

#### **4.15. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri**

Aktop ve Seferoğlu (2014), Erdoğan ve Kocaekşi (2015) ve Cox (2012), elit sporcuların sahip olması gereken özellikler arasında; zihinsel dayanıklılığında olduğunu belirterek, zihinsel dayanıklılığın önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir.

Altıntaş (2015)'ın optimal performans duygu durumunun, zihinsel dayanıklılığa etkisiyle ilgili yapmış olduğu çalışmada; yapılan aktiviteye yoğunlaşan, yaptığı görevin gerekliliklerini yerine getiren, keyif alan sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu saptanmıştır. Jones ve arkadaşlarına göre (2002; 2007) başarılı olmak ve içsel motivasyonu uzun süreler boyunca sürdürme arzusuna sahip olmak, genellikle zihinsel dayanıklı sporcuların temel özelliklerinden biridir.

Araştırmalara genel olarak bakıldığında; içsel güdülenmeleri yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğu görülmektedir (Crust, 2008; Gucciardi, 2010).

Kuan ve Roy (2007), 40 wushu sporcusu üzerinde zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ile ilgili yaptığı çalışmada; görev yönelimli olan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları, ego yönelimli sporculardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Sporcu; gerek özel yaşantısında gerekse iş hayatında (yarışmalar, antrenman) zaman zaman olumlu yada olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Özellikle iş hayatında sporcunun önüne çıkan engelleri aşması ve durumları kontrol altına alarak bu süreçleri, performansına olumlu yönde yansıtması zihinsel dayanıklı sporcuların doğal özelliklerindendir (Pehlivan, 2014).

Jones ve ark. (2002)'nin yapmış olduğu; zihinsel dayanıklı sporcuların ortak özelliklerinin belirlendiği çalışmada, en yüksek puan almış özellikler:

- 1) Yarışma hedeflerini gerçekleştirme yeteneğine dair, sporcuda sarsılmaz bir inanca sahip olma,
- 2) Artmış başarıma kararlılığı sonucunda, performans zorlukları sonrasında kendini toparlama,
- 3) Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz niteliklerinin ve yeteneklerinin olduğuna dair, kişinin kendisinde sarsılmaz bir inanca sahip olmasıdır.

#### **4.16. Duygusal Zekâ-Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi**

Yaşar (2010), duygusal zekâda; kendi duygularını yönetebilme yetisinin sporcu performansında etkili olduğunu ve genel olarak duygusal zekâ puanları yüksek sporcuların performanslarında yüksek olduğunu belirtmektedir. Konter (2004)'e göre; her bir spor (futbol) karşılaşması sporcuların (futbolcuların) yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygularla ilgili bir deneyim sağlamakta olup spor karşılaşması içerisinde meydana gelen bütün bu mücadele ve çatışmaların ne ölçüde başarıyla yönetileceği, sporcunun duygusal zekâsıyla da ilişkili olmaktadır. Örneğin, spor (futbol) karşılaşmalarında duygularını kontrol edemeyen oyuncular, sadece içsel bir mücadele içerisinde değil aynı zamanda dışsal bir mücadele içerisinde de olmaktadır. Spor karşılaşmalarında sonuç, başarı, kazanma ve performans gibi durumlar, sadece dışsal bir mücadele değil, aynı zamanda içsel de bir mücadeledir (Beswick, 2016). İçsel mücadeleye örnek verilecek olunursa; Biçer (1998)'e göre özgüvenli bir sporcu kendinden emin tavırlar sergileyeceğinden, nasıl bir durum olursa olsun dikkatini

kendi üzerine toplar, konsantrasyonunu uzun süre korur ve kendini daha çok performansına verir.

Sporcular, antrenman ve müsabakalarda birçok farklı veya istenmedik süreçler yaşayabilmekte ve zaman içerisinde ise sporcunun bu süreçlere uyum sağlaması beklenmektedir. Uyum sürecinde duygu ve zihinsel süreçlerin iyi kontrol edilmesi ise sporcu performansında önemlidir. Goleman (2005, s.55)'a göre, "iyi gelişmiş duygusal becerilere sahip kişiler yaşamlarını daha doyumlu ve etkili bir şekilde sürdürerek, kendi verimliliklerini besleyecek zihinsel alışkanlıkları edinebilir" görüşü dikkate alındığında; bu uyum sürecinde zihinsel dayanıklılıkta en az duygusal zekâ kadar önemlidir. Çünkü Kobasa, (1979), Wiebe, (1991), Maddi, Kahn ve Maddi (1998)'ye göre stresli durumlarda zihinsel dayanıklılık bireyi stresten koruma görevi sağlar. Ayrıca, Luthans (2002)'a göre; çatışma, terslik, başarısızlık ve artan sorumluluk vb. gibi olumsuz olaylarda sporcunun kendini toplama gücü ve sporcunun eski haline gelebilmesinde, zihinsel dayanıklılık geliştirilebilir, olumlu psikolojik kapasite şeklinde tanımlanmaktadır.

Gucciardi ve ark. (2008), Erdoğan ve Kocaekşi (2015) ve Luthans (2002); sporcuların performansları sırasında yaşanan zorluklarla mücadelede, başa çıkabilmede, sporcunun kendine güven, motivasyon, konsantrasyon, düşünce ve duygularını kontrol edebilmesinde ve bu süreci olumlu yönde sürdürebilmesini sağlayan bir zihinsel yetenek olarak, zihinsel dayanıklılığı tanımlamışlar ve zihinsel dayanıklılığın, sporcuların duygusal dengeyi kurma ve korumadaki etkisini vurgulamaktadırlar.

Günümüz sporcularında fiziksel, teknik ve taktik yeterliliğin yanı sıra psikolojik yeterlilikte en az diğerleri kadar sporcu için önemlidir. Çünkü bu tanımlamalarda görüleceği üzere, yüksek duygusal zekâ-zihinsel dayanıklılık ilişkisi; sporcunun performansını olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerin hem çözümünde hem de var olan psikolojik becerilerin korunması, devamı ve sporcunun etkili performansa ulaşma ve etkili performansı sürdürmesinde önemli bir görev üstlenmektedir.

#### **4.17. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Altıntaş (2015)'ın farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yönelimi rolünün araştırıldığı çalışmada , zihinsel dayanıklılık ile güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yazıcı (2016)'nın çalışmasında ise profesyonel basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki bazı değişkenler açısından incelenmiş ve erkeklerin, kadınlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu, duygusal zekânın sosyal beceriler alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu arasında pozitif ilişki, medeni hâl durumu ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Akılveren (2017)'nin araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre değiştiği, Wieser ve Thiel (2014), Golby ve Sheard'ın (2004), araştırmalarında ise milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Connaughton ve ark. (2008), Marchant, Polman, Clough ve ark. (2009), ve Nicholls ve ark. (2009), yapmış olduğu araştırmalarda, yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı saptanırken, Pehlivan (2014) araştırmasında ise diğer araştırma sonuçlarından farklı olarak yaş guruplarına göre zihinsel dayanıklılığın değişmediği saptanmıştır.

Cowden (2016), yaptığı çalışmada, duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yordadığı, Tavrah ve ark. (2016), yaptığı çalışmada ise duygusal zekâ arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığı saptanmıştır.

## 5.GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, hipotezleri, örnekleme, veri toplama araçları, araştırma verilerinin toplanması ile veri analizleri üzerinde durulmuştur.

### 5.1. Araştırma Deseni

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık kavramları arasındaki ilişkiyi modellemek amacıyla; Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tekniği kullanılmıştır. Araştırma deseni Tablo 6’da açıklanmaktadır:

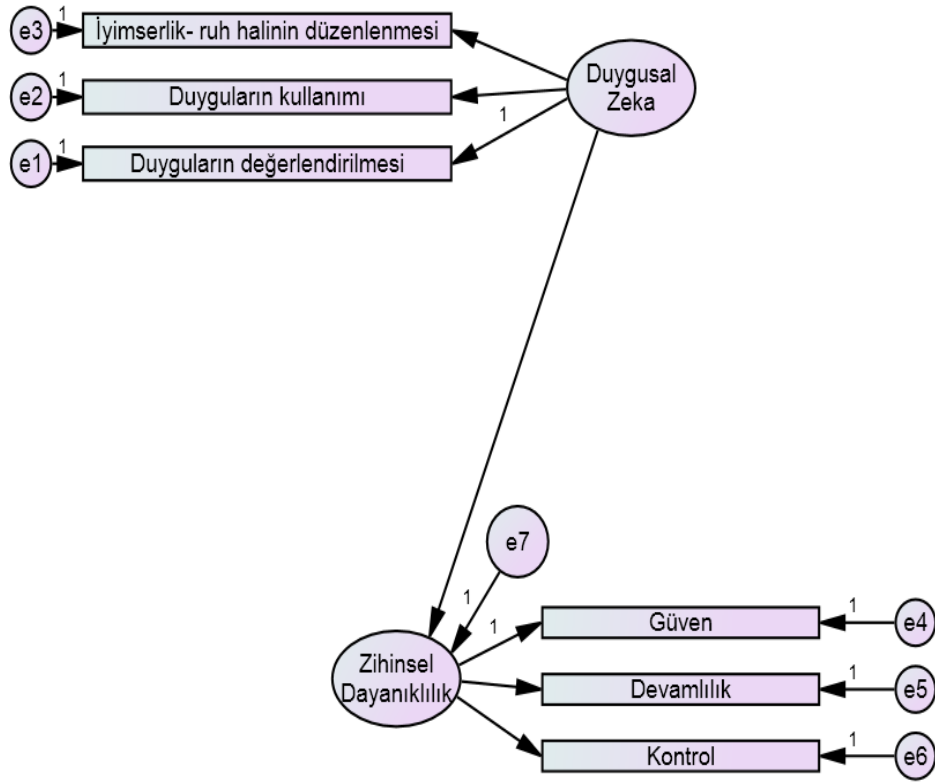
**Tablo 6: Araştırma Deseni**

| <b>Yapısal Eşitlik Modellemesi</b>                                                                                                                                            |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gizil (Örtük) Değişken                                                                                                                                                        | Gizil (Örtük) Değişken                                                                                |
| Duygusal Zekâ                                                                                                                                                                 | Sporcu Zihinsel Dayanıklılık                                                                          |
| Gözden Geçirilmiş<br>Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği<br><b>Alt Boyutlar</b><br>-İyimserlik/Ruh Halinin<br>Düzenlenmesi<br>-Duyguların Kullanımı<br>-Duyguların Değerlendirilmesi | Sporda Zihinsel Dayanıklılık<br>Envanteri<br><b>Alt Boyutlar</b><br>-Güven<br>-Devamlılık<br>-Kontrol |

## 5.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın, gizil değişkeni; duygusal zekâ ve sporcu zihinsel dayanıklılığıdır.

Şekil 2. Önerilen Hipotetik Model



Hipotez:

H1: Bireysel sporcularda, duygusal zekâ zihinsel dayanıklılığı yordamaktadır.

H2: Takım sporcularında, duygusal zekâ zihinsel dayanıklılığı yordamaktadır.

H3: Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde pozitif yönde yordamaktadır.

H4: Katılımcıların duygusal zekâları ve zihinsel dayanıklılıklarında, branş türüne göre farklılık yoktur.

H5: Katılımcıların duygusal zekâları ve zihinsel dayanıklılıklarında, cinsiyete göre farklılık yoktur.

H6: Katılımcıların duygusal zekâları ve zihinsel dayanıklılıklarında milli sporcu olup-olmama durumuna göre farklılık yoktur.

### 5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini, halen aktif olarak takım sporlarında futbol, basketbol hentbol ve voleybol spor dallarında ve bireysel sporlarda ise atletizm, masa tenisi, badminton, okçuluk, güreş, yüzme, satranç, kürek, boks, taekwondo, kick boks spor dallarında spor yapan amatör ve profesyonel sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde; olasılıksız örneklem yöntemlerinden, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken gerçekleştirilecek olan yol analizinde, gerekli kişi sayısı dikkate alınmıştır.

Örnekleme, takım sporlarından Elazığ, Malatya ve Diyarbakır'da Futbol, Hentbol, Basketbol ve Voleybol Federasyonuna bağlı kulüplerde amatör ve profesyonel olan sporcular, bireysel sporlarda ise Elazığ, Malatya ve Diyarbakır'da atletizm, masa tenisi, badminton, okçuluk, güreş, yüzme, satranç, kürek, boks, taekwondo, kick boks branşlarında Elazığ, Malatya ve Diyarbakır Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapan amatör ve profesyonel, gönüllü sporculardan oluşmaktadır (Tablo 7).

Çalışmaya; uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 18-40 yaş aralığında amatör ve profesyonel sporcular katılmıştır. Elazığ ve çevresi illerinden bireysel ( $n=208$ ) ve takım sporlarından ( $n=288$ ), toplam 496 sporcu ( $\bar{x}$ yaş=22.50±5.08, kadın  $n=132$ , erkek  $n=364$ , milli sporcu  $n=61$ ) çalışma örneklemini oluşturmuştur. Bölgede; araştırma kriterlerine haiz sporcu sayısının sınırlı olması nedeniyle, ilgili branşlarda örneklemin tamamına ulaşılmaya çalışılarak, araştırmaya katılmayı kabul eden sporculara ölçme araçları uygulanmıştır.

| <b>Tablo 7:</b>           |              |          |
|---------------------------|--------------|----------|
| <b>Örneklem Tablosu</b>   | <b>Branş</b> | <b>n</b> |
| Bireysel Branş<br>(n=208) | Okçuluk      | 11       |
|                           | Kickboks     | 21       |
|                           | Masa         | 20       |
|                           | Tenisi       | 9        |
|                           | Kürek        | 13       |
|                           | Santraç      | 12       |
|                           | Yüzme        | 13       |
|                           | Badminton    | 27       |
|                           | Güreş        | 35       |
|                           | Boks         | 27       |
|                           | Atletizm     | 20       |
|                           | Tekwondo     | 124      |
|                           | Futbol       | 35       |
| Takım Branşı<br>(n=288)   | Basketbol    | 96       |
|                           | Voleybol     | 33       |
|                           | Hentbol      | 496      |
|                           | TOPLAM       |          |

Tablo 7'de görüldüğü gibi araştırma örneklemini, bireysel sporcular (n=208) ve takım sporcuları (n=288) olmak üzere toplam 496 sporcudan oluşmaktadır.

#### 5.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporcularda, araştırma konusu ile ilgili bilgi verme ve katılım izni ile ilgili "Bilgilendirilmiş Onam Formu", sporcuların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", duygusal zekâyı değerlendirmek amacıyla "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" (GGSDZÖ) ve sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek amacıyla da "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Sporcuların cinsiyet, yaş, vb. sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla, toplam 10 sorudan oluşmaktadır (Ek-2).

**Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ):** Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998), 33 madde olarak Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'ni ilk olarak geliştirmiştir. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) ise 41 madde şeklinde bu ölçeği yeniden düzenleyerek, ölçek

son halini almıştır. Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011), tarafından Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin türkçeye uyarlaması, ölçüm geçerliği ve güvenilirliği yapılmış olup ölçek 3 alt boyut ve toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği beşli likert tipinde bir ölçektir. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Salovey ve Mayer'in 1990 tarihli bir çalışmada önerilen kuramsal yapı ve modele (Salovey ve Mayer Modeli) dayandırılmaktadır (Tatar ve ark. 2011).

Ölçek, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi şeklinde üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bütünü için Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı 0.82'dir (Tatar ve ark. 2011). Maddeleri, Austin ve arkadaşlarının (2004) elde ettikleri faktör analizi sonuçlarına uygun olarak alınan üç faktörün, iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekilde bulunmuştur: İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi .75, Duyguların Kullanımı .39 ve Duyguların Değerlendirilmesi .76 olarak ölçülmüştür (Tatar ve ark. 2011). Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerliği ve güvenilirliği; Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından yapılmıştır. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin bu örnekleme Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86 olarak saptanmıştır. Buna göre Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği bu örnekleme kullanılabilecek güvenilirlik katsayısına sahiptir. Alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .78, Duyguların Kullanımı alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .32 ve Duyguların Değerlendirilmesi alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .79 olarak saptanmıştır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği Ek 3'de yer almaktadır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği 3 alt boyuttan oluşmakta olup, bu alt boyutlar:

*İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi:* Bu alt boyut; bireylerin kendi duygularını idare edebilmesini ve duygusal açıdan zorlayıcı kişiler arası durumlarla, başa çıkabilmesini ifade etmektedir. Bu duygusal beceri, bireyin amacını gerçekleştirebilmesi için kişiler arası etkileşim durumlarında; bireyin duygularını ifade etme ve algılayışını düzenleyebilme becerisini gerektirmektedir. (Madde 2, 7, 12,15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38).

*Duyguların Kullanımı:* Bireyde dikkati odaklayabilme, bireyin mantıklı düşünebilme ve doğru iletişim için duygu üretme, duyguyu kullanma ve hissetme becerisini kapsamaktadır (Madde 4, 9,10, 23, 26, 34).

*Duyguların Değerlendirilmesi:* Bireyin, kendisinin ve başkalarının duygularını; yüz ifadesi, sözel mesajlar, beden dili veya benzeri ipuçlarından elde edinilen bilgilerle yakalayabilmesidir. Bireyin, söz konusu ipuçlarını kullanarak kendi duygularını doğru biçimde ifade edebilme yeteneğininide içermektedir. Duyguların değerlendirilmesi alt boyutu, duygusal süreçleri anlayabilme ile ilgilidir. Bu beceri, hangi olayların farklı duygu tiplerini tetikleme olasılığının bulunduğunu bilmeyi, karmaşık duygu demetlerinden gerekli olanları harmanlayabilmeyi ve duyguların zaman içinde nasıl geliştiğini anlayabilmeyi gerektirmektedir. (Madde 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41). (Tatar ve ark. 2011).

***Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE):*** Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan envanter, dördümlük likert tipindedir. Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için .81, devamlılık alt boyutu için .74, kontrol alt boyutu için .71, toplamda iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin (SZDE); türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin bu örnekleme Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .70 olarak saptanmıştır. Buna göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri bu örnekleme kullanılabilirlik güvenirlik katsayısına sahiptir. Alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde, Güven alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .66, Devamlılık alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .56 ve Kontrol alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise .60 olarak saptanmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Ek 4'dedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar:

*Güven:* Sporda mücadele gerektiren zor durumlarda, sporcunun hedefe ulaşması için kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesini kapsamaktadır (Madde1, 5, 6, 11, 13, 14).

*Kontrol:* Sporcunun baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruması, kontrollü ve rahat olmasını kapsamaktadır (Madde 2, 4, 7, 9).

*Devamlılık:* Sporcunun belirlenen hedef doğrultusunda sorumluluk alması, konsantre olma ve mücadele etmesini kapsamaktadır (Madde 3, 8, 10, 12), (Sheard ve ark. 2009).

### **5.5.Verilerin Toplanması**

Araştırmacı, veri toplama araçlarını uygulamadan önce kendini tanıtarak, bu araştırmanın amacı, önemi ve yöntemi konusunda bilgilendirme yapmıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırmaya katılan sporcuların araştırma konusuyla ilgili bilgilendirilmesi ve araştırmaya katılım onayı alınması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen, Bilgilendirmiş Onam Formu kullanılmıştır (Ek-1). Araştırmaya, sporcuların katılımları gönüllülük esasına göre gerçekleşmiştir.

"Bilgilendirilmiş Onam Formu", "Kişisel Bilgi Formu", "Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" farklı spor branşlarında amatör ve profesyonel sporculara araştırmacı tarafından kulüp tesislerinde antrenman öncesinde uygulanmıştır. Uygulama sonrasında, ölçme araçları kontrol edilerek boş bırakılan, eksik veya yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

Örnekleme grubu için takım sporlarında, Futbol, Basketbol, Hentbol ve Voleybol Federasyonu'ndan, bireysel sporlarda ise Elazığ, Malatya ve Diyarbakır Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünden resmi izin alınmıştır (Ek 5, Ek 6, Ek 7, Ek 8, Ek 9, Ek 10, Ek 11, Ek 12, Ek 13).

Veri toplama araçlarından; Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterini kullanım izni, sorumlu araştırmacılardan alınmıştır (Ek 14). Etik kurul onay formu Ek-15'tedir.

## 5.6. Verilerin Analizi

Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelenmek amacıyla “Yapısal Eşitlik Modellemesi” (YEM) tekniği kullanılarak, verilerin analizinde ise "Analysis of Moment Structures (AMOS Graphics)” paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre analizde *t* testi, ilişkide korelasyon analizi, duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yordamasına ilişkin olarak ise Yapısal Eşitlik Modellemesinden yararlanılmıştır. Analizlere başlamadan önce araştırma verisi kayıp ve uç değerler açısından incelenmiştir. Kayıp verilerin seri ortalaması atanmıştır. Ardından uç değerler incelenmiş ve analizleri olumsuz düzeyde etkileyebilecek uç veriler saptanmamıştır. Araştırma verileri tek ve çok değişkenli normallik açısından incelenmiş ve araştırma değişkenlerine ilişkin çarpıklık (-.78 ile .48) ve basıklık katsayılarının (-.81 ile 1.03 arasında) kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmüştür. Saçılma Diyagramı Matrisi incelenmiş ve elips şeklinde dağılımların olduğu görülmüştür. Bu bulgular araştırma verilerinin tek ve çok değişkenli normallik ile doğrusallık varsayımlarını karşıladığını göstermektedir. Araştırma verilerinin çoklu bağlantı problemine neden olup olmadığı, araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili korelasyonlar incelenerek değerlendirilmiştir. Buna göre ikili korelasyonlar çoklu bağlantı problemine neden olmamaktadır (Tüm ikili korelasyonlarda  $r < 0.90$ ) (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2012).

Verilerin analizinde; öncelikle önerilen hipotetik model (Şekil 2) üzerinde yol analizi çalışması yapılmıştır. Veri analizinde, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesiyle, aşağıda belirtilen işlemler gerçekleştirilmiştir.

- 1) SPSS 22 paket program aracılığıyla betimleyici istatistik (AO , *f*...),
- 2) Hipotetik modele ilişkin yol analizi, yol analizindeki her bir yolun istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı *t* testi ile incelenmiştir,

- 3) Hipotetik modelin araştırma verileriyle uyumu, uyum indeksleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir,
- 4) Modele ilişkin standardize edilmiş regresyon değerleri,  $t$  değerleri ve açıklayıcılık varyansları,
- 5) Hipotetik modele ilişkin doğrudan etkilerin değerlendirilmesi.

### 5.7. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile İlgili Genel Bilgiler

Tarama modelleri, halen varolan veya geçmişte var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında, değişkenlerin birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 1998). Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile genellikle önerilen, teorik bir modelin sınanması veya hipotezlerinin test edilmesi amaçlanmakta ve sonuçta birden fazla alternatif modelin karşılaştırılması yoluyla, veriyi en iyi tanımlayan modelin saptanması hedeflenmektedir (Bayram, 2013).

Akıncı (2007)'ya göre, sosyal bilimlerin psikoloji, sosyoloji gibi alanlarında gözlenen değişkenlerin mükemmel ölçülemediği ve analizlerinde geçerli olamayabileceği görüşünden yola çıkılarak; ölçüm hatalarının olabileceği düşüncesiyle YEM geliştirilmiştir. Kaynak (2012)'a göre; YEM, gizil değişkenler üzerinde araştırma yapmaya imkan tanıyan ve doğrudan ilişkilerin yanı sıra dolaylı ilişkilerin analizini de sağlayan bir model olup YEM, değişkenler arasındaki nedensellik bağımlı araştırır. Bunların yanında; çoklu ilişkilerin de araştırılabilmesi ve bilgisayar programları ile analiz edilebilmesi YEM'in kullanım alanları genişletmiş ve yaygın olarak tercih edilmesini sağlamıştır. Meydan ve Şeşen (2011), gizil (örtük) değişkenlerin; doğrudan gözlenemediğinden (motivasyon, zekâ, kişilik vb.), doğrudan da ölçülemediğini belirtmektedir.

YEM analizlerini yapmak için kullanılan bazı bilgisayar programları şunlardır: LISREL, RAMONA, EQS, AMOS ve Mplus (İlhan ve Çetin, 2014). Bu çalışmada; "Yapısal Eşitlik Modellemesi" tekniği kullanılarak, verilerin analizinde "Analysis of Moment Structures (AMOS)" ve "SPSS 22" paket programı kullanılmıştır. AMOS yazılımı, kullanıcı dostu yapısı ve güçlü çözüm alternatifleriyle, diğer programlardan farklılaşmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2011).

## 5.8. Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum, bir modelin veriyi (varyans kovaryans matrisi) tekrardan üretebilme kabiliyeti olarak isimlendirilir (Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2013). Meydan ve Şeşen (2011)'e göre; uyum iyiliği istatistikleri aracılığıyla, bir modeldeki veri uyum yada uyumsuzluğu tespit edilmektedir.

Uyum iyiliği istatistikleri, modelin kabul edilip edilmeyeceğine ilişkin sınırları çizmektedir. Model uyumunun kabul edilmesi için ortaya konan, uyum istatistiklerinin belli değerlerin üzerinde veya altında olması beklenmektedir. Yapılan araştırmada, hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilirken uyum iyiliği indekslerinden: Ki-Kare Uyum Testi ( $\chi^2$ ), Karşılaştırmalı Uyum İyiliği İndeksi (CFI), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI), Hata Kareler Ortalamasının Karekökü (RMSEA), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, TLI (NNFI), Artan Uyum İndeksi (IFI), Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (SRMR) ve Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) kullanılmıştır.

Ki-Kare Uyum Testi ( $\chi^2$ ): Önerilen model ile gözlenen model arasındaki uyumu değerlendirmek için kullanılan ilk indekslerden biri olup, bir modelin kabul edilebilir olması için  $\chi^2$  değerinin anlamsız olması gerekmektedir. Çünkü  $\chi^2$  testinin anlamsız olması; önerilen modelle, araştırmada toplanan verilerin birbirinden farklı olmadığı anlamına gelmektedir (Kurtyılmaz, 2011).  $\chi^2$  değeri örneklem büyüklüğüne duyarlıdır ve örneklem büyüdükçe  $\chi^2$  değeri de büyümektedir. Böyle durumlarda serbestlik derecesi (sd)  $\chi^2$  testinde önemli bir ölçüttür. Bu bağlamda, büyük örneklemelerde  $\chi^2$ /sd yeterlilik için bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir (Savcı, 2017.s.80). Şimşek'e (2007) göre, ki-kare istatistik değeri hesaplandıktan sonra bu değer anlamlı olmaması ve 3'ten küçük olması, Meydan ve Şeşen (2011)'e göre ise ki-kare istatistik değerinin 5'ten küçük olması, modelin uyumunu göstermektedir. AMOS programında;  $\chi^2$  değeri, CMIN/DF olarak gösterilmektedir (Ayyıldız ve Cengiz, 2006).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI, Comparative Fit Index): Bu indeks, modelin uyumunu ya da yeterliliğini genellikle bağımsızlık modeli ya da yokluk modeli (null) olarak adlandırılan ve değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan temel bir modelle karşılaştırarak vermektedir. Önerilen modelin, yokluk modelinden çok iyi olması gerekir. Dolayısıyla bağımsızlık modelinin görece çok yüksek (anlamlı)

bir  $\chi^2$  değeri vermesi, önerilen modelin de görece çok düşük (anlamli olmayan) bir  $\chi^2$  değeri vermesi beklenir (Sümer, 2000). Test edilen model, varsayılan model, doymuş model; modelde tüm yolların olması (parametrelerin maksimum sayısı ile oluşturulan model), bağımsız model ise modelde yolların (gözlenen değişkenler arasında, 0 korelasyon olması durumu) olmamasıdır (Bayram, 2013). CFI, 0-1 arası değişen değerler alır. 0,95 ve 0,97 arası değerler kabul edilir uyumu gösterir ve daha yüksek CFI'ya sahip modelin daha güçlü uyum içinde olduğu vurgulanmaktadır (Hoyle, 1995; Blunch, 2008).

Tucker-Levis İndex (TLI, Normlaştırılmamış Uyum İndeksi): NNFI, (Non-Normed Fit Index) olarak da bilinmektedir. Örneklem hacmi çok büyük olmadığında, mevcut model doğru olsa bile NFI değerinin 1'e yaklaşmadığı bilinmektedir. Bu nedenle TLI (NNFI) modele serbestlik derecesini ilave ederek bu olumsuzluğu ortadan kaldırmaktadır (Arbuckle, 2007). NFI ve TLI (NNFI) 0-1 arasında değer alır. Değerin 1'e yakın olması mükemmel uyuma, 0'a yakın olması ise modelin uyumsuzluğu anlamına gelmektedir (Sümer, 2000).

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA, Root Mean Square Error Of Approximation): RMSEA, örneklem sayısına duyarlıdır (Meydan ve Şeşen 2011). Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü; merkezi olmayan  $\chi^2$ 'nin dağılımdaki, popülasyon kovaryanslarını kestirmek amacıyla bu indeks kullanılır (Thompson, 2004; Brown, 2006). 0,10 ve üzeri değerler kötü uyum, 0,5 yada daha düşük değerler iyi uyum, 0,5-0,8 arasındaki değerler ise kabul edilebilir uyum anlamına gelmektedir (Blunch, 2008).

İyilik Uyum İndeksi (GFI, Goodness Of Fit Index): GFI, model tarafından açıklanan varyans ve kovaryansın miktarının bir indeksidir. GFI değeri; örneklem büyüklüğünden etkilenecek, örneklem sayısı arttıkça GFI değeri de artar, bu durum doğru sonuç alınmasını engelleyebilir (MacCallum ve Hong, 1997). Meydan ve Şeşen(2011)'e göre; GFI, 0-1 arasında değer alarak; GFI'nin 0,90-0,95 arası değer alması, modelin kabul edilebilirliği olarak değerlendirilmektedir. Bu sonuç; gözlenen değişkenler arasında kovaryansın hesaplandığı anlamına gelmektedir.

Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI, Adjusted Goodness of Fit Index): Serbestlik derecesi dikkate alınarak, AGFI hesaplanır. Tıpkı GFI'deki gibi AGFI'de örneklem sayısı arttıkça, AGFI değeri de artar. 0-1 arasında değer alarak, 1'e yakın

değerler iyi uyum olduğunu gösterir. Daima AGFI, GFI'ye eşit yada daha düşük bir değer alır (MacCallum ve Hong, 1997).

Artan Uyum İndeksi (IFI, Incremental Fit Index): Artan (fazlalık) uyum indeksi, 0-1 arasında değer alır ve alınan değer 1'e yakın olması, iyi uyum olarak değerlendirilmekte olup (Byrne, 2010) IFI, DELTA 2 olarak ta adlandırılmaktadır (Ayyıldız ve Cengiz, 2006).

Standartlaştırılmış Kök Artık Kareler Ortalaması (SRMR, Standardized Root Mean Square Residual): SRMR evrene ilişkin kovaryans matrisleri arasındaki, kovaryans ortalamalarının artık değeridir (Tabachnick ve Fidel, 2013). SRMR, 0-1 aralığında değerler alarak, bu değerler 0'a yaklaştıkça iyi uyum anlamına gelmektedir (Kline, 2011).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI, Normed Fit Index): Doymuş model ile bağımsız model arasındaki, mevcut modelin göreceli konumu ile verilir. Korelasyonların veya kovaryansların tümünün sıfır olduğu bağımsız bir model tanımlandığında; NFI değeri, 0-1 arasında değer alır (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). 0,90- 0,95 arasında olan değerler kabul edilebilir bir uyumu, 0,95 üzerindeki değerler ise iyi uyumu göstermektedir (Meydan ve Şeşen, 2011).

### **5.9. Yol (Path) Analizi**

İki yada daha çok değişkenler arasında nedensel ilişkilerin belirlenmesinde, doğrudan-doğrudan olmayan ilişkilerin karşılaştırılmasında yol analizi kullanılmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2011).Yol analizi; çoklu regresyon veya doğrusal cebir kullanarak bir eşitlikler sisteminin çözümü üzerinden parametre tahmini yapmayı amaçlar. Bu çerçevede yol analizinde, dışsal değişkenlerin içsel değişkenlere olan kısmi etkisi, standardize edilmiş regresyon katsayılarıyla gösterilmektedir (Maruyama, 1997). Nedensel modelleme, olarak da yol analizi bilinmektedir (Bayram, 2013). Byrne (2010)'e göre modeldeki dışsal değişkenler tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenen ve bağımlı değişkenler gibi algılanabilecek gizli değişkenlere (modeldeki zihinsel dayanıklılık) içsel değişken, modelde yer alan diğer değişkenlerin değerlerini etkileyen ve bağımsız değişkenler

gibi algılanabilecek gizli değişkenlerede (modeldeki duygusal zekâ) dışsal değişken denir.

#### **5.10. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2017 yılında Elazığ, Malatya, Diyarbakır illerindeki, halen aktif bireysel ve takım sporu yapan 18-40 yaş arası amatör ve profesyonel sporculardır.

2. Araştırma gönüllölük esasına göre; Elazığ, Malatya ve Diyarbakır'da Futbol, Hentbol, Basketbol ve Voleybol Federasyonuna bağlı kulüplerde amatör ve profesyonel olan sporcular, bireysel sporlarda ise Elazığ, Malatya ve Diyarbakır'da atletizm, masa tenisi, badminton, okçuluk, güreş, yüzme, satranç, kürek, boks, taekwondo, ve kick boks branşlarında Elazığ, Malatya ve Diyarbakır Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapan amatör ve profesyonel, sporculardan oluşmaktadır

## 6. BULGULAR

### 6.1. Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

**Tablo 8: Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları**

|                                     | Duygusal Zekâ        |                                     |                              | Zihinsel Dayanıklılık |            |   |
|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------|---|
|                                     | Duyguların Kullanımı | İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi | Duyguların Değerlendirilmesi | Kontrol Güven         | Devamlılık |   |
| Duyguların Kullanımı                | 1                    |                                     |                              |                       |            |   |
| İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi | ,17**                | 1                                   |                              |                       |            |   |
| Duyguların Değerlendirilmesi        | ,44**                | ,41**                               | 1                            |                       |            |   |
| Kontrol                             | ,05                  | ,06                                 | ,05                          | 1                     |            |   |
| Güven                               | -,00                 | ,29**                               | ,16**                        | ,10*                  | 1          |   |
| Devamlılık                          | ,25**                | ,27**                               | ,49**                        | ,12*                  | ,39**      | 1 |

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki korelasyona göre; duyguların kullanımı ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ( $r=,17$ ;  $p<.01$ ), duyguların kullanımı ile duyguların değerlendirilmesi ( $r=,44$ ;  $p<.01$ ), duyguların kullanımı ile devamlılık ( $r=,25$ ;  $p<.01$ ), iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile duyguların değerlendirilmesi ( $r=,41$ ;  $p<.01$ ), iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile güven ( $r=,29$ ;  $p<.01$ ), iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile devamlılık ( $r=,27$ ;  $p<.01$ ), duyguların değerlendirilmesi ile güven ( $r=,16$ ;  $p<.01$ ), duyguların değerlendirilmesi ile devamlılık ( $r=,49$ ;  $p<.01$ ), kontrol ile güven ( $r=,10$ ;  $p<.05$ ), kontrol ile devamlılık ( $r=,12$ ;  $p<.05$ ), güven ile devamlılık

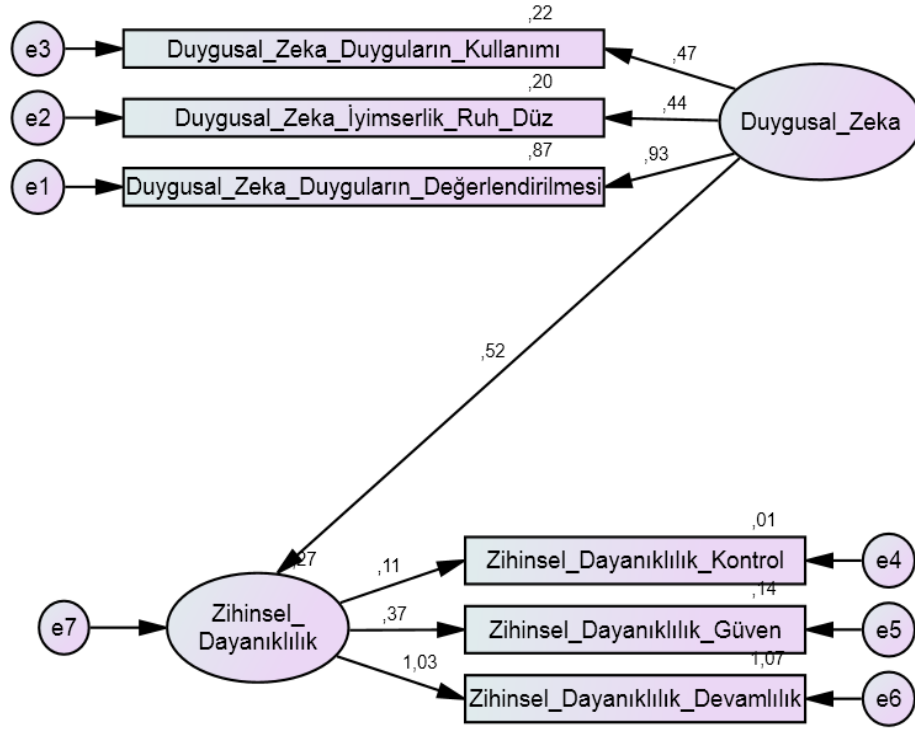
( $r=.39$ ;  $p<.01$ ) arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Hem duyguların kullanımı ile güven arasında hem de duyguların kullanımı; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi ile kontrol arasında ilişki bulunamamıştır. İlişki katsayısı .10 ile .49 arasındadır.

## 6.2. Yapısal Modele İlişkin Bulgular

Genel örnekleme (Bireysel+Takım Sporcuları), duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini test etmeyi amaçlayan, ilgili araştırma sonuçları dikkate alınarak oluşturulan hipotetik modelin (Şekil 2) değerlendirilmesinde; araştırma verilerinin, yapısal modellerin öncelikli kriterlerinden olan, çoklu bağlantı problemi, aykırı değerler, çok değişkenli normallik, örneklem büyüklüğü ve doğrusallık kriterlerini karşıladığı dikkate alınarak, en çok olabilirlik yöntemiyle önerilen hipotetik model test edilmiştir. Kovaryans matrisinden yararlanılarak; en çok olabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Oluşturulan hipotetik modelin test edilmesinde;  $t$  testi aracılığıyla, yol analizinde bulunan her bir yolun istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Bu sürecin devamında ise uyum iyiliği indeksleri kullanılarak; oluşturulan hipotetik modelin, araştırma verileriyle uyumluluğu değerlendirilmiştir.

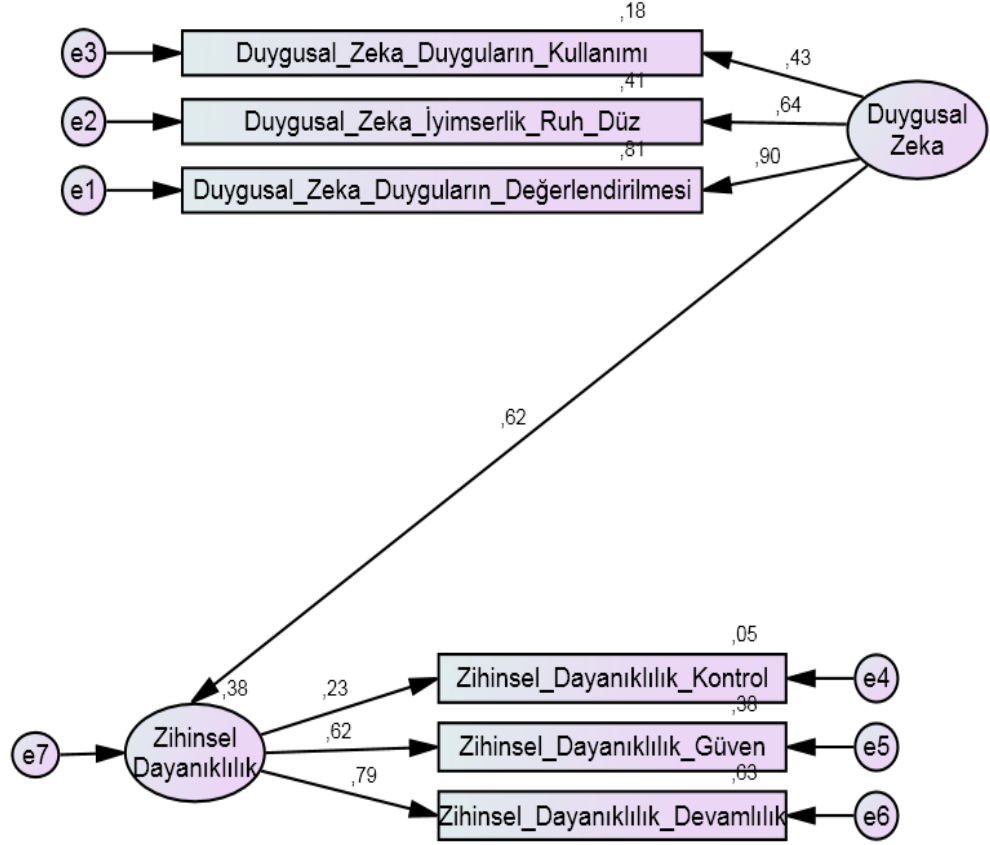
Genel örnekleme ait analiz sonucunda; hipotetik modeldeki  $t$  değerlerinin 7.93 ile 2.19 arasında değiştiği ve bütün yolların .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Hipotetik modele ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2=39,020$ ,  $sd=8$ ,  $\chi^2/sd=4.877$ ,  $RMSEA=.089$ ,  $GFI=.97$ ,  $AGFI=.93$ ,  $CFI=.93$ ,  $IFI=.93$ ,  $SRMR=.05$  ve  $TLI (NNFI)=.87$  olarak tespit edilmiştir (Tablo 10). Hipotetik modele ilişkin, uyum iyiliği indekslerinin; kabul edilebilir ölçüde uyum değerlerine sahip olması nedeniyle, herhangi bir modifikasyona ihtiyaç duyulmamıştır. Modele ilişkin olarak, uyum iyiliği indeksleri dikkate alındığında, oluşturulan modelin araştırma verileriyle uyum gösterdiği söylenebilir (Tablo 10). Genel örnekleme hipotetik modele ait yol analizi Şekil 3’de dir.

Şekil 3. Genel Örnekleimde Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli



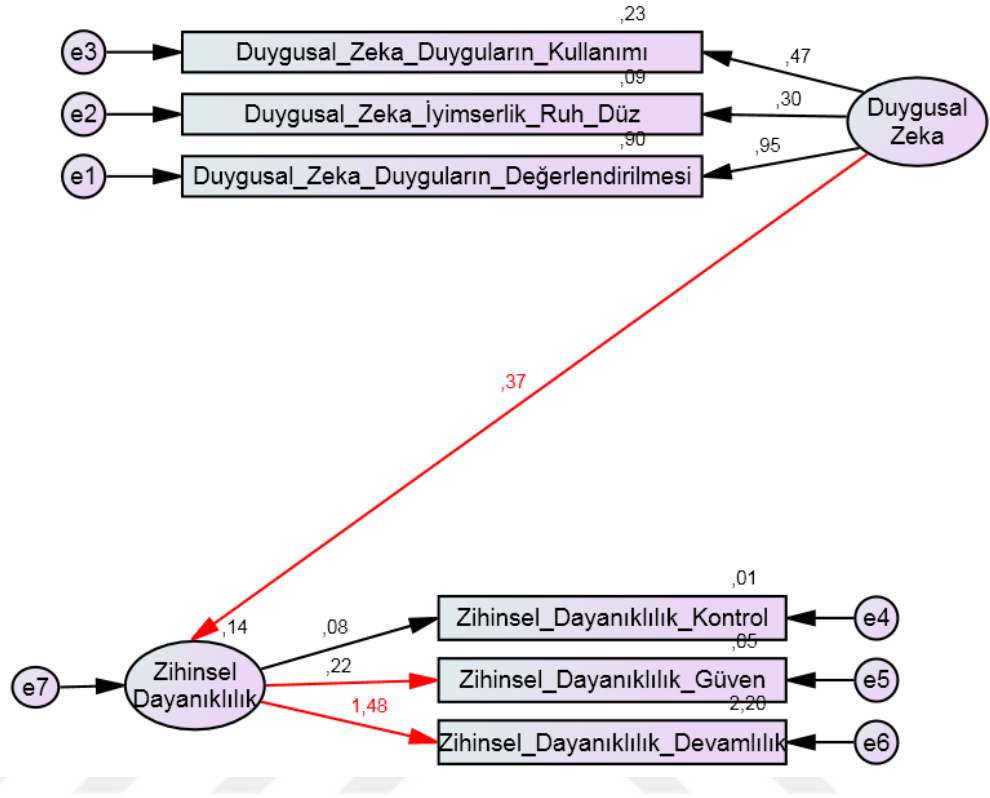
Şekil 3’de gösterilen, genel örnekleme ait hipotetik modele ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık yol katsayısının .52 olduğu görülmektedir. Hipotetik modele ilişkin, tüm yol katsayılarının .05 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hipotetik modelin, analiz sonuçları dikkate alındığında; duygusal zekânın zihinsel dayanıklılıkta .27’lik varyansı da açıkladığı görülmektedir. Şekil 2’te verilen hipotetik model bireysel sporcular (Şekil 4) ve takım sporcuları (Şekil 5) örnekleminde ayrı ayrı test edilmiştir.

Şekil 4. Bireysel Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli



Şekil 4’de görüleceği üzere, bireysel sporcularda önerilen hipotetik modelin  $t$  değerlerinin 2.629 ile 7.016 arasında değiştiği ve bütün yolların .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Hipotetik modele ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2=13,434$ ,  $sd=8$ ,  $\chi^2/sd=1.679$ ,  $RMSEA=.057$ ,  $GFI=.98$ ,  $AGFI=.95$ ,  $CFI=.98$ ,  $IFI=.98$  ve  $TLI (NNFI)=.96$ ,  $SRMR=.04$  olarak tespit edilmiştir (Tablo 10). Bireysel sporcularda önerilen hipotetik modelde duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı .62 olarak saptanmıştır. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılıkta .38’lik bir varyansı da açıklamaktadır.

Şekil 5. Takım Sporcularında Zihinsel Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli



Şekil 5'te görüleceği üzere, takım sporcularında önerilen hipotetik modelin  $t$  değerlerinin 1.152 ile 5.792 arasında değiştiği ve duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının (.37) anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ayrıca modelde devamlılık ile zihinsel dayanıklılık ve güven ile zihinsel dayanıklılık arasındaki yollar .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı değildir. Modeldeki diğer yollar .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Hipotetik modele ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2=33.357$ ,  $sd=8$ ,  $\chi^2/sd=4.170$ ,  $RMSEA=.105$ ,  $GFI=.96$ ,  $AGFI=.90$ ,  $CFI=.89$ ,  $IFI=.89$  ve  $TLI (NNFI)=.80$ ,  $SRMR=.07$  olarak tespit edilmiştir (Tablo 10). Bu bulgular; önerilen hipotetik modelin takım sporcularında iyi uyum göstermediğini ve modelin doğrulanmadığını göstermektedir. Ayrıca duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş .37'lik yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Genel örneklem, bireysel sporcular ve takım sporcularındaki modele ait standardize edilmiş regresyon değerleri, açıklayıcılık varyansları ve *t* değerleri ise Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9. Genel Örneklem, Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Hipotetik Modele İlişkin Standardize Edilmiş Regresyon Değerleri, Açıklayıcılık Varyansları ve *t* Değerleri**

|                                       | Genel Örneklem |          |       | Bireysel Sporcular |          |       | Takım Sporcuları |          |       |
|---------------------------------------|----------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|------------------|----------|-------|
|                                       | $\lambda$      | <i>t</i> | $R^2$ | $\lambda$          | <i>t</i> | $R^2$ | $\lambda$        | <i>t</i> | $R^2$ |
| Zihinsel Dayanıklılık←Duygusal Zekâ   | .52            | 2.188    | .27   | .62                | 2.629    | .38   | .37              | 1.152    | .14   |
| Duyguların Değ.←Duygusal Zekâ         | .93            |          | .87   | .90                |          | .81   | .95              |          | .90   |
| İyimserlik/Ruh Hal.Düz.←Duygusal Zekâ | .44            | 7.694    | .20   | .64                | 7.016    | .41   | .30              | 4.292    | .09   |
| Duyguların Kullanımı←Duygusal Zekâ    | .47            | 7.937    | .22   | .43                | 5.294    | .18   | .47              | 5.792    | .23   |
| Kontrol←Zihinsel Dayanıklılık         | .11            |          | .01   | .23                |          | .05   | .08              |          | .01   |
| Güven←Zihinsel Dayanıklılık           | .37            | 2.437    | .14   | .62                | 2.779    | .38   | .22              | 1.940    | .05   |
| Devamlılık←Zihinsel Dayanıklılık      | 1.03           | 2.269    | 1.07  | .79                | 2.769    | .63   | 1.48             | 1.196    | 2.20  |

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık gizil (örtük) değişkenleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesini amaçlayan, ilgili literatür sonuçları dikkate alınarak oluşturulan hipotetik modeldeki yer alan regresyon katsayılarının tümü .05 düzeyinde anlamlıdır. Modelde; Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyut puanları, gösterge olarak değerlendirilmiştir. Tablo 9’da görüleceği üzere genel örneklemde bulunan gözlenen değişkenlerin (ölçeklerin alt boyutları) standartlaştırılmış regresyon katsayıları .11 ile 1.03 arasında değişmektedir. Bütün bu bulgular dikkate alındığında; duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık gizil değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelemesi için oluşturulan hipotetik modelin, veriye uyum sağladığı değerlendirilmektedir.

Bireysel sporculara ait modelde bulunan gözlenen değişkenlerin (ölçeklerin alt boyutları) standartlaştırılmış regresyon katsayıları .23 ile .90 arasında değişmektedir. Bütün bu bulgular dikkate alındığında; bireysel sporcularda, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık gizil değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelemesi için oluşturulan hipotetik modelin, veriye uyum sağladığı değerlendirilmektedir.

Takım sporcularına ait modelde bulunan gözlenen değişkenlerin (ölçeklerin alt boyutları) standartlaştırılmış regresyon katsayıları .08 ile 1.48 arasında değişmektedir. Bütün bu bulgular dikkate alındığında; duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık gizil değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelemesi için oluşturulan hipotetik modelin, takım sporcularında iyi uyum göstermediği ve modelin doğrulanmadığını göstermektedir.

Hata kovaryanslarının da eklenmesiyle oluşturulan modellerin; uyum iyilik indeks değerleri ve bu indekslere ait kabul edilebilir değerler, görüleceği üzere Tablo 10'da verilmiştir.



**Tablo 10. Genel Örneklem, Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Hipotetik Modele İlişkin Uyum İyilik İndeks Değerleri ve Kabul Ölçütleri**

| İndeks      | Model Değeri   |                    |                  | Kabul Edilebilir Sınırlar                                                       |
|-------------|----------------|--------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|             | Genel Örneklem | Bireysel Sporcular | Takım Sporcuları |                                                                                 |
| $\chi^2/sd$ | 4.877          | 1.679              | 4.170            | $\leq 5$ Kabul edilebilir uyum, $\leq 3$ mükemmel uyum (büyük örneklemelerde)   |
| RMSEA       | .089           | .057               | .105             | $\leq .10$ zayıf uyum, $\leq .08$ iyi uyum, $\leq .05$ mükemmel uyum            |
| GFI         | .97            | .098               | .96              | .85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum                        |
| AGFI        | .93            | .95                | .90              | .85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum                        |
| CFI         | .93            | .98                | .89              | $\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum |
| IFI         | .93            | .98                | .89              | $\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum |
| TLI (NNFI)  | .87            | .96                | .80              | $\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum                           |
| SRMR        | .05            | .04                | .07              | $\leq .08$ iyi uyum, $\leq .05$ mükemmel uyum                                   |

(Aktaran:Savcı, 2017).

Tablo 10'da görüleceği üzere, genel örnekleme ait indeks değerlerinden her ne kadar, TLI .87 değeri alsada Sümer (2000)'e göre TLI (NNFI) 0-1 arasında değer alır. Değerin 1'e yakın olması mükemmel uyuma, 0'a yakın olması ise model uyumsuzluğuna denk gelir. Özetle, Tablo 10 incelendiğinde; genel örneklem modeline ilişkin uyum iyiliği indeks değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında, genel örneklemede hipotetik modelin doğrulandığı gözlenmektedir.

Bireysel sporculara ilişkin olarak önerilen, hipotetik modelde; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı .62 olarak saptanmıştır. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılıkta .38'lik bir varyansı açıklamaktadır.

Takım sporcularında önerilen hipotetik modelin; iyi uyum göstermediğini ve modelin doğrulanmadığını göstermektedir. Ayrıca duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş .37'lik yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

### 6.3. Doğrudan Etkiler

Yol analizi yapılırken oluşturulan modelin, araştırma verilerine uyum sağlaması durumunda; modelin sağladığı yol katsayılarında değerlendirilmesi gerekmektedir (Meydan ve Şeşen, 2011). Bu çalışmada; hipotetik modele ait doğrudan etkilerin değerlendirilmesinde, etki büyüklüğü kullanılmıştır. Buna göre, .50 ve üzeri değerler geniş (büyük) etki, .30'a yakın değerler orta büyüklükte etki ve .10'dan küçük değerler de küçük etki şeklinde değerlendirilmektedir (Kline, 2011).

Yapısal modelin gizil değişkenlerine ait doğrudan etkiler incelendiğinde, genel örnekleme; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki regresyon katsayısına ilişkin *t* değeri .001 düzeyinde anlamlıdır. duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının .52 olduğu dikkate alındığında; duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Şekil 3). Bu yol katsayısı (.52), geniş etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Oluşturulan hipotetik modelde dolaylı etki bulunmamaktadır.

Bireysel sporcularda; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının .62 olduğu dikkate alındığında; duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Şekil 4). Bu yol katsayısı (.62), geniş etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Takım sporcularında duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının .37 olduğu dikkate alındığında; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının anlamlı olmadığı saptanmıştır. (Şekil 5).

## 6.4. SPORCULARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ve SPORA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİNE GÖRE ANALİZLER

### 6.4.1. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Bireysel Sporcular ve Takım Sporcuları Açısından İncelenmesi

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, bireysel sporcular ve takım sporcuları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; bağımsız gruplar için *t* testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Branş Türü Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar İçin *t* Testi Sonuçları**

|                      | Branş Türü | n   | $\bar{X}$ | Ss   | <i>t</i> | p       |
|----------------------|------------|-----|-----------|------|----------|---------|
| İyimserlik/Ruh       | Bireysel   | 208 | 45.05     | 8.63 |          |         |
| Halinin Düzenlenmesi | Takım      | 288 | 45.38     | 6.55 | -.465    | .642    |
| Duyguların           | Bireysel   | 208 | 35.25     | 7.83 |          |         |
| Değerlendirilmesi    | Takım      | 288 | 32.21     | 7.72 | 4.289    | .000*** |
| Duyguların           | Bireysel   | 208 | 19.30     | 3.80 |          |         |
| Kullanımı            | Takım      | 288 | 18.39     | 3.66 | 2.670    | .008**  |
| Kontrol              | Bireysel   | 208 | 9.90      | 2.25 |          |         |
|                      | Takım      | 288 | 10.08     | 2.25 | -.900    | .368    |
| Güven                | Bireysel   | 208 | 17.98     | 2.65 |          |         |
|                      | Takım      | 288 | 18.78     | 2.52 | -3.397   | .001**  |
| Devamlılık           | Bireysel   | 208 | 12.60     | 2.18 |          |         |
|                      | Takım      | 288 | 12.22     | 2.18 | 1.929    | .054    |

\*\**p*<0.01, \*\*\**p*<0.001

Tablo 11’de görüleceği üzere, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi (*t*=-.465;*p*>.05), kontrol (*t*=-.900;*p*>.05) ve devamlılığa (*t*=1.929;*p*>.05) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Ancak, duyguların değerlendirilmesi (*t*=4.289;*p*<.05), duyguların kullanılması (*t*=2.670;*p*<.05) ve güvene (*t*=-3.397;*p*<.05) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olduğu tespit edilerek; duygusal zekâda, duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt

boyutlarında bireysel sporcuların puan ortalamaları, takım sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılığın, güven alt boyutunda ise takım sporcularının puan ortalamaları, bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle bireysel sporcular, duygusal zekâda; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı açısından takım sporcularına göre daha avantajlıdır. Zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ise takım sporcuları, bireysel sporculara göre daha avantajlıdır.

#### **6.4.2. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın Cinsiyet Açısından İncelenmesi**

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

**Tablo 12. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları**

|                                     | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t     | p     |
|-------------------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------|
| İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi | Erkek    | 364 | 45.08     | 7.72 | -.850 | .396  |
|                                     | Kadın    | 132 | 45.69     | 6.81 |       |       |
| Duyguların Değerlendirilmesi        | Erkek    | 364 | 33.74     | 7.83 | 1.192 | .235  |
|                                     | Kadın    | 132 | 32.77     | 8.10 |       |       |
| Duyguların Kullanımı                | Erkek    | 364 | 18.99     | 3.71 | 2.149 | .033* |
|                                     | Kadın    | 132 | 18.17     | 3.79 |       |       |
| Kontrol                             | Erkek    | 364 | 9.99      | 2.13 | -.299 | .765  |
|                                     | Kadın    | 132 | 10.06     | 2.55 |       |       |
| Güven                               | Erkek    | 364 | 18.60     | 2.54 | 2.169 | .031* |
|                                     | Kadın    | 132 | 18.01     | 2.75 |       |       |
| Devamlılık                          | Erkek    | 364 | 12.49     | 2.19 | 1.937 | .054  |
|                                     | Kadın    | 132 | 12.07     | 2.14 |       |       |

\*: P<0.05

Tablo 12’de görüleceği üzere, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ( $t=-.850;p>.05$ ), duyguların değerlendirilmesi ( $t=1.192;p>.05$ ), kontrol ( $t=-.299;p>.05$ ) ve devamlılığa ( $t=1.937;p>.05$ ) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Ancak, duyguların kullanımı ( $t=2.149;p<.05$ ) ve güvene ( $t=2.169;p<.05$ ) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre, duygusal zekâda; duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta ise güven alt boyutlarında erkeklerin puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle erkek sporcular, duyguların kullanımı ve güven açısından kadın sporculara göre daha avantajlıdır.

#### 6.4.3. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu Olup-Olmama Açısından İncelenmesi

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

**Tablo 13. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin *t* Testi Sonuçları**

|                              |         | Milli Sporcu | n   | $\bar{X}$ | Ss   | <i>t</i> | p      |
|------------------------------|---------|--------------|-----|-----------|------|----------|--------|
| İyimserlik/Ruh Düzenlenmesi  | Halinin | Evet         | 61  | 45.74     | 9.76 | .436     | .664   |
|                              |         | Hayır        | 435 | 45.17     | 7.12 |          |        |
| Duyguların Değerlendirilmesi |         | Evet         | 61  | 34.80     | 9.14 | 1.225    | .225   |
|                              |         | Hayır        | 435 | 33.30     | 7.71 |          |        |
| Duyguların Kullanımı         |         | Evet         | 61  | 18.75     | 3.32 | -.040    | .969   |
|                              |         | Hayır        | 435 | 18.77     | 3.80 |          |        |
| Kontrol                      |         | Evet         | 61  | 10.25     | 2.46 | .822     | .413   |
|                              |         | Hayır        | 435 | 9.97      | 2.22 |          |        |
| Güven                        |         | Evet         | 61  | 19.43     | 2.70 | 3.049    | .003** |
|                              |         | Hayır        | 435 | 18.31     | 2.56 |          |        |
| Devamlılık                   |         | Evet         | 61  | 13.00     | 2.23 | 2.383    | .018*  |
|                              |         | Hayır        | 435 | 12.29     | 2.17 |          |        |

\*:  $P < 0.05$ ; \*\*:  $P < 0.01$

Tablo 13’de görüleceği üzere, duygusal zekâda; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ( $t=.436; p>.05$ ), duyguların değerlendirilmesi ( $t=1.225; p>.05$ ), duyguların kullanımı ( $t=-.040; p>.05$ ), zihinsel dayanıklılıkta ise kontrole ( $t=.822; p>.05$ ) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, zihinsel dayanıklılıkta güven ( $t=3.049; p<.05$ ) ve devamlılığa ( $t=2.383; p<.05$ ) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olduğu tespit edilerek zihinsel dayanıklılığın; güven ve devamlılığa ait alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle milli sporcular, zihinsel dayanıklılıkta; güven ve devamlılık açısından, milli olmayan sporculara göre daha avantajlıdır.

## 7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın öncelikli amacı bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da ele alınan psikolojik faktörlerin; branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre farklılığını ortaya koymaktır. Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular; alanyazında daha önce duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık konuları ile yapılmış çalışmalar kapsamında tartışılmıştır. Bölüm sonunda araştırmanın amacı çerçevesinde, sonuçlar ve öneriler de bulunmaktadır.

### 7.1. Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi

Bireysel sporcular ve takım sporcuları arasındaki duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ilişkisine bakıldığında; duygusal zekâda, duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt boyutlarında bireysel sporcular, takım sporcularına göre daha yüksek ortalamaya sahiplerdir. Zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda ise takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır.

Bireysel sporcularda, önerilen hipotetik model doğrulandığı halde, takım sporcularında önerilen hipotetik modelin iyi uyum göstermediği ve modelin doğrulanmadığı saptanmıştır. Bu araştırma bulgusuna ilişkin olarak takım sporcularında; rakip takımla mücedelede, takım üyelerinin birbirleriyle yardımlaşması, sporcunun başarı veya başarısızlık sorumluluğunu alma ve bunu gerçekleştirmede, takım üyelerinin birbirlerini yakinen tanıma gibi faktörlerin takım sporlarındaki gerekliliği nedeniyle bu hipotezin doğrulanmadığı düşünülmüştür. Çünkü takım sporlarında "ben" yerine "biz" duygusunun ön plana çıkması için üyelerin birbirlerini hem sportif hem de kişisel, özel anlamda yakinen tanımaları ve tamamlamaları gerekmektedir. Takım sporlarında Weinberg ve Gould (2015)'a göre karşılıklı etkileşim duygusu ya da ortak amaç için karşılıklı dayanışma bir takımı önemsiz bireyler topluluğundan ayırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, takım sporcularındaki üyelerin hem kendini hem de takım arkadaşını yakinen tanıma

gerekliliği ve takım sporunun özelliği nedeniyle bu araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, bireysel sporcular ve takım sporcuları değişkenine ilişkin bağımsız gruplar için *t* testi bulgusuna ilişkin olarak; Salar, Hekim ve Tokgöz (2012)'e göre sporun, kişilik gelişimi ve psikolojik özelliklere ilişkin olarak etkisine bakıldığında; kişilik gelişimi ve psikolojik özellikler, bireyin amatör veya profesyonel uğraştığı spor dalıyla da bağlantılı olabilmektedir. Spor dalının türüne bağlı olarak, çeşitli psikolojik özellikler (takım ruhu, bireysel mücadele, motivasyon, konsantrasyon...) bireyin duygusal ve psikolojik durumunu farklı içerik ve yönlerde etkileyebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, araştırma bulgularına göre; duygusal zekâda, duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı açısından bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha avantajlı olması, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ise takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha avantajlı olmasıyla ilişkili olarak, Civan, Arı, Görücü ve Özdemir (2010), Arsan (2007) ve Başer (1998)'e göre; bireysel sporlarda sorumluluk, başarısızlık veya başarı yalnızca sporcudadır. Bu nedenle sporcular, bireysel spor dallarında, daha fazla stres ve yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Sporcu, bireysel spor branşının doğası nedeniyle sorunlarını yine kendisi çözme eğilimine girmektedir. Takım sporlarında ise başarısızlık veya başarı sorumluluğu, bütün takıma dağılabildiği için sporcuların stres, ruhsal zorlanma ve sorumlulukları bireysel branşa göre azdır. Takım sporlarında; takım arkadaşını tanıma, takım içi yardımlaşma, arkadaşının müsabakada neler yapabileceğini kestirebilme, işbirliği, kendine ve takım arkadaşına güven ve benzeri özellikler önemlidir. Takım sporlarında sorumlulukta paylaşıldığı için sporcular antrenman ve müsabakalarda duygusal yönden bireysel branşlara göre fazla yıpranmayabilirler. Bu alanyazına ilişkin değerlendirme çerçevesinde; haliyle takım sporlarında güven, bireysel sporlarda ise duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımının ön plana çıkmasında spor branşına ait özelliklerin etkili olduğu ön plana çıkmaktadır.

Bireysel sporcuların, takım sporcularına göre duygusal zekâ konusunda; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımında daha avantajlı olmasında, bireysel sporların doğası gereği müsabaka başarı veya başarısızlık gibi durumlarda

sorumluluğun sporcuda olmasından dolayı bireysel sporcularda, problem çözme becerisinin de yüksek olması olabilir. Çünkü Kat (2009)'a göre; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli algıladıkları da belirlenmiştir. Bireysel sporcuların, problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli görmelerinin nedeni; sorumluluğun sadece kendilerinde olması, problemlerle tek başına üstesinden gelme zorunluluğu ve problem durumu karşısında başarı yada başarısızlığın kendisine ait olduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

Yaşar (2010)'ın duygusal zekânın sporcu performansındaki (kuvvet, dayanıklılık, performans) etkisine ilişkin olarak yaptığı araştırmada; duygusal zekâ ortalamalarının branşlara göre değiştiği de belirlenmiştir. Kayak ve hentbol branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ortalamalarının atletizm ve basketbol gibi branşlardaki sporcuların duygusal zekâ ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Tok (2008)'da spor branşlarına göre duygusal zekâ ortalamalarında farklılıklar tespit etmiştir. Duygusal zekâ düzeyi ortalamalarının voleybol, basketbol ve yüzme branşlarındaki sporcularda en yüksek iken, atletizm ve sporcu olmayanların duygusal zekâ ortalamalarının ise en düşük olduğu saptanmıştır.

Zihinsel dayanıklılığın, güven alt boyutunda ise takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazına bakıldığında, bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte; Narimani ve Ghaffari (2007), Nicholls ve ark. (2009), Biglari, Sanatkaran, Bahari ve Montazeri (2015)'nin araştırmalarında takım sporcularının, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu, bireysel sporcuların güven alt boyutuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık envanterindeki, güven alt boyutunun takım sporcuları ve bireysel sporcularına ilişkin olarak farklılaşmasında Jones ve ark. (2002) göre; takım sporlarının doğası gereği takım sporcuları, müsabaka ve yarışmalarda takım arkadaşlarıyla işbirliği yaparak, rakip takımla mücadele etmesi gereklidir. Takım sporlarında müsabakanın psikolojik, sosyal vb. baskısına takım olarak direnmeli ve teslim olunmamalıdır. O nedenle güven önemlidir. Çünkü zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu, sporcuların zorluklar ve stresli durumlar karşısında olumlu bir şekilde kalabilme inancı ile ilgilidir.

Takım sporlarının doğası gereği, güven faktörü sadece zihinsel dayanıklılığı değil aynı zamanda olumlu düşünmeyide etkileyebilir. Çünkü Soflu ve ark. (2011) göre takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha olumlu düşündüğü de belirlenmiştir.

Clough ve ark. (2002) göre zihinsel dayanıklılıkta önemli olan bir başka konu ise zihinsel dayanıklılığın branşlara özgü değişebileceği ve farklı etkenler tarafından etkilenebileceğidir. Spor branşı ile zihinsel dayanıklılık ilişkisine bakıldığında, Pehlivan (2014)'ın yaptığı araştırmada; zihinsel dayanıklılık envanteri güven alt boyutuna göre futbol branşındaki sporcuların güven ortalamaları, basketbol branşı güven ortalamalarından daha yüksektir. Devamlılık alt boyutunda atletizm ve futbol branşlarındaki sporcuların ortalamaları, basketbol branşındaki sporcuların ortalamasından daha yüksektir. Kontrol alt boyutuna göre ise branş değişkeni anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Ayrıca bazı branşlarda zihinsel dayanıklılık daha fazla ön plana çıkabilmektedir. Örneğin, Fındık (2012)'lı tırmanış sporunda zihinsel dayanıklılığın, fiziksel dayanıklılık kadar gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu bilgiler ışığında; zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları hem bireysel ve takım sporu yapma hem de spor branşı (futbol, atletizm...) gibi değişkenlerden etkilenmektedir.

## **7.2. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi**

Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ilişkisinde; elde edilen bulgularda da görüleceği üzere duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Duygusal zekâ-zihinsel dayanıklılık ilişkisine alanyazın çerçevesinde bakıldığında; Cowden (2016), 151 erkek, ergen sporcu üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile atletik performans, duygusal zekâ ve baş etme stratejisini araştırmış ve bu çalışma sonucuna benzer olarak duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yordadığı saptanmıştır. Tavrah ve ark. (2016), yaptığı araştırmada da duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılmış ve araştırma sonunda duygusal zekâ arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığı belirlenmiştir. Yazıcı (2016), ise yaptığı araştırmada, sporda duygusal zekâ ölçeğinin; sosyal beceriler alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin, değerlendirme alt boyutu arasında

doğrusal yönlü, pozitif korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Zihinsel dayanıklılıktan farklı olarak Azimkhani (2014)'nin araştırmasında ise zihinsel beceri ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

### **7.3. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Cinsiyet Açısından İncelenmesi**

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi sonucu; erkek sporcular, duygusal zekâda duyguların kullanımı, zihinsel dayanıklılıkta ise güven açısından kadın sporculara göre daha avantajlıdır. Bu konu ile ilgili olarak alanyazına bakıldığında:

Yazıcı (2016)'nın araştırmasında; bu çalışma bulgusundan farklı olarak, profesyonel basketbol oyuncularının duygusal zekâsını değerlendirmede; sporda duygusal zekâ envanteri (Adiloğulları ve Görgülü, 2015) kullanılmış ve envanter alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık görülmediği belirlenmiştir. Ayrıca, Adiloğulları ve Gencay (2016), Tok (2008), Halilbeyoğlu (2015), Taşkın (2008), Acar (2001, 2002), Özdemir ve Özdemir (2007), Türksoy, Güvendi, Keskin ve Şahin (2016), Özdiñ ve Bilir (2016) ve Yaşar (2010)'ın yapmış olduğu araştırmalarda da, duygusal zekâ düzeyleri ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Alan yazındaki araştırmaların bazılarında; Göçet, (2006), Mandell ve Pherwani, (2003), Tatar ve ark. (2011), Schutte ve ark.(1998), Uğurlu ve Şakar (2015) ise kadınların duygusal zekâ puanlarının, erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmaların bulguları ışığında, duygusal zekâ ile cinsiyet değişkeni arasında araştırma sonuçları farklılık göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili alanyazına bakıldığında ise bu araştırma bulgusuna benzer şekilde; Nicholls ve ark. (2009), Yazıcı (2016) ve Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011)'nin yapmış olduğu çalışmalarda erkeklerin, kadınlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık envanteri, güven (özgüven) alt boyutunun sporcularda anlamlı olmasında Clough ve ark. (2002) ile Jones ve Moorhouse (2007)'ye göre özgüven, zihinsel dayanıklılıkta en önemli unsurdur. Weinberg ve Gould (2015)'a göre, öz-güven; arzulanan bir davranışı başarılı bir şekilde yapılacağına ilişkin inanç

şeklinde tanımlamaktadır. Güvenin önemine ilişkin olarak; pekçok spor branşında performansı etkileyen bazı önemli faktörler vardır. Spor branşına göre önem sırası değişmekle beraber bu faktörler Taylor (1995)'a göre; şiddet/uyarılmayı düzenleme, konsantrasyon, öz güven, motivasyon ve inançtır. Ayrıca, öz güvenin önemine bakıldığında Yeltepe (2013)'ye göre ise sporcu var olan fiziksel kapasiteye rağmen, kendisine güvenmez ise gerçek performansını ortaya koyma ve başarılı olmada problem yaşayacaktır. O nedenle sporcunun öz güvenini kazanması ve koruması en az diğer bileşenler kadar önemlidir. Bu açıklamalar dahilinde güven (özgüven) zihinsel dayanıklılıkta önemli bir bileşendir.

Pehlivan (2014)'nın yapmış olduğu araştırmada ise diğer araştırma sonuçlarından farklı olarak cinsiyet değişkeni, zihinsel dayanıklılıkta anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Özetle sporda zihinsel dayanıklılık kavramı Türkiye de, yeni yeni araştırılmakta olup Yazıcı (2016)'ya göre; yurt içi çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni üzerindeki değişimine dair yeterli bulguların olmaması nedeniyle zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeniyle ilişkisi konusunda net bir yorum yapma olasılığı da bulunmamaktadır.

#### **7.4. Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılığın, Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre İncelenmesi**

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın, milli sporcu olup-olmama değişkeni açısından incelenmesi sonucu sadece zihinsel dayanıklılığın; güven ve devamlılığa ait alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle milli sporcular, zihinsel dayanıklılıkta; güven ve devamlılık açısından milli olmayan sporculara göre daha avantajlıdır. Duygusal zekânın, milli sporcu değişkenine göre anlamlılığı saptanmamıştır.

Alanyazına bakıldığında, sporda duygusal zekânın önemi değerlendirildiğinde, sporcularda yüksek düzeyde duygusal zekâyla, performans başarısının ilişkili olduğu Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo ve Hemmatinezhad, 2012; Crombie ve ark., 2009; Yaşar 2010; Perlini ve Halverson 2006'ya göre tespit edilmiştir. Fakat bu çalışmadaki araştırma bulgusundan farklı olarak; Zizzi, Deaner ve Hirschhorn

(2003), Mohammad, Khan ve Singh (2015), araştırmalarında milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre duygusal zekâ puanlarının yüksek olduğu, Türksoy, Güvendi, Keskin ve şahin (2016)'nin araştırmasında, ise sporcuların milli takıma seçilme sayısı ile duygusal zekânın alt boyutlarından alınan puanların, millilik sayısına göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Alanyazında, zihinsel dayanıklılığa ilişkin olarak ise Akılveren'nin (2017) araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre değiştiği, Golby ve Sheard (2004), Wieser ve Thiel'in (2014), araştırmalarında ise milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Jones ve Moorhouse (2007)'ye göre " zg ven, zihinsel dayanıklılıkta en önemli karakterlerden biri olarak kabul edilir. Zihinsel dayanıklılıkta, öz güven; sporcunun ihtiya ı olan yeteneklere sahip olduğu inancını sağlayarak sporcunun kontrollü risk almasına, eleştirden ders çıkarmasına, istenmeyen düşünce ve hisleri kontrol etmesine ve gelecekte iyi şeyler olmasını beklemesini sağlamaktadır" görüşü dikkate alındığında; milli sporcuların, Erdoğan ve Kocaekşi (2015), Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002)'a göre milli olma süreci ve milli olmada, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olması da beklendik bir araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir.

## 7.5. SONUÇ

Bu bölümde, bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi, cinsiyet ve milli sporcu olup-olmama açısından değerlendirilen araştırmanın sonuçları ve  nerileri bulunmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına alt başlıklar halinde bakılacak olunursa;

-Bireysel sporcularda duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

-Takım sporlarında duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yordamadığı bulunmuştur.

-Duygusal zekâ alt boyutlarından; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı açısından bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.

-Zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda ise takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.

-Duygusal zekâda, duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta güven açısından erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.

-Milli sporcuların, zihinsel dayanıklılıkta güven ve devamlılık açısından milli olmayan sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.

-Duygusal zekânın, milli sporcu olup-olmama değişkenine göre anlamlılığı bulunmamıştır.

## **7.6. ÖNERİLER**

Araştırmanın sonuçları ve sınırlılıkları dikkate alınarak; araştırma ve uygulamaya yönelik öneriler verilebilir.

### **7.6.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler**

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılıkta, bireysel sportlardaki branş farklılıkları dikkate alınarak branşa özgü eğitim programları geliştirilebilir.

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılıkta, takım sporlarındaki branş farklılıkları dikkate alınarak branşa özgü eğitim programları geliştirilebilir.

Bu çalışmada duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi bireysel ve takım sporcuları bağlamında irdelenmiştir. Farklı çalışmalarda sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın diğer psikolojik faktörlerle (motivasyon, içsel konuşma, hedef yönelimi...) ilişkisi araştırılabilir.

### **7.6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

Duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenerek, sporcularda duyguların önemine ilişkin farkındalığın arttırılması önerilebilir.

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenerek, sporcularda zihinsel dayanıklılığın önemine ilişkin farkındalığın arttırılması önerilebilir.

Yönetici ve antrenörler, sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirleyerek sporcular ile ilgili daha gerçekçi değerlendirmelerde bulunabilirler.

## 8.KAYNAKÇA

Acar TF. Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışı İle İlişkisi, Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. İ. Erdoğan).

Acar F. Duygusal Zekâ ve Liderlik. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (Bahar),2002; 53-68.

Adiloğulları İ. Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ İle Örgütsel Bağlılık İlişkisi. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2011a, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T. Biçer).

Adilogullari, İ. The Teachers Level Of Emotional Intelligence Some Of The Demographic Variables For Investigation, Educational Research And Reviews Vol. 2011b; 6(13), 786-792.

Adiloğulları EG, Gencay S. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası Spor Egzersiz, Antrenman Bilimleri Dergisi, 2016; 2 (1), 8-21.

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 İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Mersin, (Danışman: Doç Dr. H. Şahan).

Akıncı DE. Yapısal Eşitlik Modellerinde Bilgi Kriterleri. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. G. Kiroğlu).

Aksaraylı M, Özgen I. Akademik Kariyer Gelişiminde Duygusal Zekânın Rolü Üzerine Bir Araştırma. Ege Akademik Bakış, 2008; 8 (2),755-769.

Aktepe K. Sporda Zihinsel Antrenman, Nobel Yayıncılık, 2013, 4-7.

Aktop A, Seferoğlu F. Sportif Performans Açısından Nöro-Geribildirim, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2014;5(2) 23-36.

Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2015, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. P. Bayar).

Andersen BM. Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research/Edited By Daniel Gucciardi And Sandy Gordon, First Published, 2011, s.84.

Anthony DR, Gucciardi DF, Gordon S. A Meta-Study Of Qualitative Research On Mental Toughness Development. Int Rev Sport Exerc Psychol, In Press. 2016, 9 (1).

Arbuckle LJ. Amos 16.0 User's Guide, Amos Development Corporation, USA. 2007

Arkonaç O. Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü, Nobel Tıp Kitapevleri, 1999. s.334.

Arsan N. Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z. Koruç).

Aslan Ş. Duygusal Zekâ Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik. Eğitim Kitapevi Yayınları. 2013; Konya.

Austin EJ, Saklofske DH, Huang SHS, McKenney D. Measurement Of Trait Emotional Intelligence: Testing And Cross-Validating Amodified Version Of Schutte Et Al.’S (1998) Measure. Pers Indiv Differ 2004; 36(3): 555-62.

Ayyıldız H, Cengiz E. Pazarlama Modellerinin Testinde Kullanılabilecek Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2006, 11(1), s.63:84.

Azımkhani A. Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zekâ ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014, Erzurum (Danışmanı: Prof. Dr. R. Gürsoy).

Balcı F, Karson A. Psikolojiye Giriş, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, 2012, No: 2686.

Baltaş Z. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık Duygusal Zekâ (4. Basım). Remzi Kitabevi, 2011; İstanbul.

Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test Of Emotional Intelligence. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc. 1997.

Bar-On R, Tranel D, Denburg NL, Bechara. Exploring The Neurological Substrate Of Emotional And Social Intelligence, Brain, 2003; (126), 1790-1800.

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, Bağırhan Yayınmevi, 1998. s.121.

Bayraktar B, Kurtoğlu M.Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri, 2004.

Bayram N. Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Amos Uygulamaları, 2. Baskı. Ezgi Kitabevi.2013; İstanbul.

Bektaş Y. Kùltùre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlikleri ve Psikolojik Danışman Eğitimindeki Yeri, Ege Eğitim Dergisi, 2006; (7) 1,43–59.

Beswick B. Odak Noktamız Futbol, Çevirmen: Engin Süren, Remzi Kitabevi, 2016, s, 17.

Biçer T. Doruk Performans.Beyaz Yayınları, 1998; İstanbul, s.141.

Biçer T. Şampiyonluğun Psikolojisi. Beyaz Yayınları, 2006; İstanbul, s.11.

Biglari S, Sanatkaran A, Bahari MS, Montazeri M. The Comparison Of Team And Individual Male Athletes, Mental Toughness At Different Levels Of Skills, International Journal Of Basic Sciences, Applied Research. Vol.,2015; 4 (2), 127-132.

Birol C, Atamtürk H, Silman F, Şensoy Ş. Analyses Of Emotional Intelligence Level Of Teachers. Procedia Social And Behavioral Science, 2009; 1, 2606-2614.

Blunch JN. Introduction To Structural Equation Modeling: Using SPSS And AMOS, Los Angeles, Sage Publications, 2008.

Bompa OT. Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınmevi ve Kitabevi, Düzenlenmiş 4. Basım, 2011.

Bozkurt S. Sportif Performansa Psikolojik Bakış, BESBD, 2010;5(1), 28-37.

Bozkurt F. Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi. 2014;21(1):25-34.

Brown TA. Confirmatory Factor Analysis For Applied Research. First Edition. New York: Guilford Publications, Inc, 2006.

Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards An Understanding Of Mental Toughness In Elite English Cricketers. Journal Of Applied Sport Psychology, 2005; 17(3): 209–227.

Butt J, Weinberg R, Culp B. Exploring Mental Toughness In NCAA Athletes. Journal Of Intercollegiate Sport, 2010; 3(2), 316-332.

Byrne BM. Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, And Programming, (2nd ed.). New York –London: Taylor & Francis Group. 2010.

Canbulat S. Duygusal Zekânın Çalışanların İş Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Ankara.(Danışmanı: Yrd.Doç. Dr. B. Bayat).

Cahill L, McGaugh JL. A Novel Demonstration Of Enhanced Memory Associated With Emotional Arousal. Consciousness And Cognition, 1995;4, s.410-21.

Cemalcılar Z. Psikolojiye Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012, No: 1652.

Cevizci A. Felsefe Sözlüğü. İstanbul: Paradigma Yayınları.1999, s.269.

Cicchetti D. Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı. *World Psychiatry (Türkçe Basım)*, 2010; 9(3). 145.

Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir, M. Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7 (1) s.193-207.

Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions In Sport Psychology*, London, Thomson Publishing, 2002;32-46.

Codier E, Freitas B, Muneno L. Developing Emotional Intelligence Ability In Oncology Nurses: A Clinical Rounds Approach. *Oncology Nursing Forum*, 2013; 40(1): 22-29.

Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers. *Journal Of Sports Sciences*, 2008; 26, 83-95.

Connaughton D, Thelwell R, Hanton S. Mental Toughness Development: Issues, Practical Implications And Future Directions. In: Gucciardi D., Gordon S. (Eds) *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research*, New York, Routledge, 2011, 135–162.

Cook C, Crust L, Littlewood M, Nesti M, Collinson JA. What It Takes: Perceptions Of Mental Toughness And Its Development In An English Premier League Soccer Academy, 2014; 329-347.

Cowden PG. Mental Toughness, Emotional Intelligence, And Coping Effectiveness: An Analysis Of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Perceptual And Motor Skills*, 2016; 123(3), 737–753.

Cox RH. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th Ed. New York: McGraw-Hill, 2012; 297-298.

Crust L. A Review And Conceptual Re-Examination Of Mental Toughness: Implications For Future Researchers. Personality And Individual Differences, 2008; 45, 576-583.

Crust L, Clough JP. Developing Mental Toughness: From Research To Practice, Journal Of Sport Psychology In Action, 2011; 2(1), 21-32.

Crombie D, Lombard C, Noakes T. Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance In A National Cricket Competition, International Journal Of Sports Science Coaching, 2009; 4(2), 209-224.

Curtis WJ, Cicchetti D. Emotion And Resilience: A Multi-Level Investigation Of Hemispheric Electroencephalogram Asymmetry And Emotion Regulation In Maltreated And Non-Maltreated Children. 2007;19 (3), 811-840.

Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi. İstanbul. 2014.s.267.

Çakar U. Duygusal Zekânın Dönüşümcü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2002, İzmir (Danışman: Doç. Dr.Y. Arbak).

Çakar U, Arbak Y. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; 3, 23-48.

Çetinkaya Ö, Alparslan MA. Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2011; 16(1), 363-377.

Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2012.

Deniz EM, Yılmaz E. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki, Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, 2004, Malatya.

Derksen J, Kramer I, Katzko M. Does A Self Report Measure For Emotional Intelligence Assess Something Different Than General Intelligence, 2002; 32(1): 37-48.

Diener E, Emmons RA. The Independence Of Positive And Negative Affect. Journal Of Personality And Social Psychology, 1984; 47, 1105-1117.

Doğan S, Demiral Ö. Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. Yönetim ve Ekonomi, 2007; 14(1), 209–230.

Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, 2004, İstanbul, s.107, 108.

Dündar U. Antrenman Teorisi (9. Baskı), Nobel Yayınevi, Ankara. 2015.

Ekman P. Basic Emotions. Handbook Of Cognition And Emotion. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd. 1999.

Epstein R. The Key To Our Emotions. Psychology Today, 1999, 32(4).

Erdoğan MY, Kenarlı O. Duygusal Zekâ ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Milli Eğitim Dergisi, 2008, 178, 297-310.

Erdoğan N. Kocaekşi S. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science, 2015; 7(2), 57-64.

Erkorkmaz Ü, Etikan İ, Demir O, Özdamar K, Sanisoğlu SY. Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Uyum İndeksleri. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, 2013;33(1), 210-223.

Eröz S. Duygusal Zekâ ve İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı Doktora Tezi, 2011, Bursa, (Danışman: Prof. Dr. Z. Sabuncuoğlu).

Ersöz G, Yenilmez İM. Spor Psikoloğu Perspektifinden Spor ve İş Koçluğu (Çeviri Makale)-Sport And Business Coaching: Perspective Of A Sport Psychologist, Sosyal Bilimler Metinleri, 2016;2.

Farrokhi A, Kashani V, Motasharei E. Comparison of Mental Toughness Of Contact And Non-Contact Men And Women Athletes In Different Skill Levels. Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science), 2011; 3(8), 71-86.

Fawcett T. Perceptions Of Mental Toughness From Adventurer/ Explorer/Medal Winning, Elite Athlete And Elite Coach Perspectives: A Grounded Theory Analysis. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, Et Al. (Eds.), Psychology Promoting Health And Performance For Life: Proceedings Of The ISSP 11th World Congress Of Sport [CDROM]. Sydney: International Society Of Sport Psychology, 2005.

Fındık T. İrtifa 8000 Yüksek Macera. İstanbul: Karakter Color A.Ş. 2012.

Fourie S, Potgieter JR. The Nature Of Mental Toughness In Sport. South African Journal For Research In Sport, Physical Education and Recreation 2001; 23, 63-72.

Gohm CL. Mood Regulation And Emotional Intelligence: Individual Differences. Journal Of Personality And Social Psychology, 2003, 84, s. 594-607.

Golby J, Sheard M. Mental Toughness And Hardiness At Different Levels Of Rugby League, Personality And Individual Differences, 2004, 37,s 933–942.

Goldstein BE. Bilişsel Psikoloji, Kaktüs Yayınları, 1. Basım, 2013, s.363.

Goleman D, Daniel Goleman's Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, 1995, s.34.

Goleman D. Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?, Varlık-Bilim Yayınları, 11. Basım, Çeviren Banu Seçkin Yüksel, İstanbul.(Eserin aslı 1995te yayımlanmıştır), 2005.

Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Better More Than IQ. New York: Bantam Books, 2009.

Gould D, Dieffenbach K, Moffett, A. Psychological Characteristics And Their Development In Olympic Champions. Journal Of Applied Sport Psychology, 2002; 14(3), 172-204.

Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K. Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions Of Athletes And Coaches From More And Less Successful Teams. The Sport Psychologist. 1999; 13,(4).

Göçet E. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006. Sakarya, (Danışman: R. Abacı).

Gucciardi DF. Mental Toughness Profiles And Their Relations With Achievement Goals And Sport Motivation In Adolescent Australian Footballers. Journal Of Sports Sciences, 2010;28(6), 615-625.

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.

Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Advancing Mental Toughness Research And Theory Using Personal Construct Psychology. International Review Of Sport And Exercise Psychology, 2009; 2(1), 54-72.

Güllüce AÇ. Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Erzurum. (Danışman: Ö.F. Işcan).

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.

Halilbeyoğlu HF. Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Aksaray. (Danışman: Doç. Dr. M.N. Salman).

Hamann BS, Ely DT, Grafton TS, Kilts DC. Amygdala Activity Related To Enhanced Memory For Pleasant And Aversive Stimuli. Nature Neuroscience. 1999; 2, (3) 289–293.

Hanin YL. Individual Zones Of Optimum Functioning (IZOF) Model. In Y.L. Hanin (Ed.) Emotions In Sport Champaign, IL: Human Kinetics, 2000, s. 65-89.

Hardy L, Mullen R, Jones G. Knowledge And Conscious Control Of Motor Actions Under Stress. British Journal Of Psychology, 1996; 87(4), 621–636.

Hemmatinezhad MA, Ramazaninezhad R, Ghezelsefloo H, Hemmatinezhad M. Relationship Between Emotional Intelligence And Athlete's Mood With Team-Efficiency And Performance In Elitehandball Players. International Journal Of Sport Studies. 2012; 2(3), 155-162.

Horsburgh V, Schermer J, Veselka L, Vernon P. A Behavioral Genetic Study Of Mental Toughness And Personality. Personality And Individual Differences, 2009; 46, 100–105.

Hoyle RH. The Structural Equation Modeling Approach: Basic Concepts And Fundamental Issues.(Ed.:R.H.Hoyle), Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, And Applications.1995, Newbury Park, CA: Sage Publications

Izard, C. Human Emotions, Plenum Press, 1977, New York 7.

İlhan M, Çetin B. LISREL ve AMOS Programları Kullanılarak Gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizlerine İlişkin Sonuçların Karşılaştırılması, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 2014; 5(2), 26-42.

İşmen E. Duygusal Zekâ ve Problem Çözme, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2001; 13, 111-124.

Jones G, Hanton S, ConnaughtonD. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. Journal Of Applied Sport Psychology 2002;14(3), 205- 218.

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

Jones G, Moorhouse A. Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies For Transforming Your Business Performance. Oxford, UK: Spring Hill, 2007.

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

Karabulutlu YE, Yılmaz S, Yurttaş A. Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2011;2 (2), 75-79.

Karadağ E. Okul Müdürlerinin Niteliklerine İlişkin Olarak Öğretmenlerin Oluşturdukları Bilişsel Kurgular: Fenomonolojik Bir Çözümleme, Eğitim ve Bilim, 2011; 36(159).

Karademir T, Çoban B. Spor Alanında Örgütsel Adalet ve Duygusal Zekâ. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2011; 10(36), 25-41.

Karageorghis IC, Terry PC. Spor Psikolojisi, Çevirmen: Adnan Çadır, Erdal Demir, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015, s.60.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, 1998, Ankara. s.81.

Kaya Y. Performansta Üçüncü Boyut Hipnoz ve Spor, Konya Selçuk Üniversitesi Yayın Evi, 1999.

Kayısoğlu BN, Doğan İ, Çetin M. Gençlik Kampı Lider Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeyleri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 2014; 12 (1), 43-50.

Kaynak NZ. Yapısal Eşitlik Modeli, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü/İstatistik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2012, İstanbul (Danışman: Dr. Ö.D.Başar).

Kelly GA. The Psychology of Personal Constructs. New York, NY: Norton.1955.

Kline RB. Hypothesis Testing. Principles And Practice Of Structural Equation Modeling. 3rd Ed. New York: The Guilford Press; 2011, p.7,192-209.

Kılıçarslan F. 10 Adımda Duygusal Zekâ. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.2012.

Kırkpınar İ. Psikiyatrik Semiyoloji, Belirtiler, Bulgular, Sendromlar. Hekimler Yayın Birliği. Ankara. 2008.

Kobasa SC. Stressful Life Events, Personality And Health: An Enquiry IntoHardiness. Journal Of Personality And Social Psychology, 1979; 37, 1-11.

Konter E. Sporda Stres ve Performans Kuramları ve Kontrol Etme Teknikleri, Saray Tıp Kitapları, 1996, s.58.

Konter E. Antrenörlük ve Takım Psikolojisi, Palme Yayıncılık, 2004, s.191.

Konter E. Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.s. 60.

Koruç B, Bayar P. Olimpik Hazırlıklar ve Spor Psikolojisi, Spor Bilimleri Dergisi, 2006; 17 (1), 26-3.

Köroğlu E, Güleç C. Psikiyatri Temel Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, 2007, s. 49.

Kuan G, Roy J. Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes, Journal Of Sports Science And Medicine, 2007; 6, 28-33.

Kurtyılmaz Y. Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık İle Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2011, Eskişehir, (Danışman: Prof. Dr. G. CAN, Eşdanışman: Doç. Dr. A. A. Ceyhan).

Lane AM, Meyer, B.B., Devonport, T.J., Kevin, A.D., Thelwell, R., Gill, G.S., Diehl, C.D.P., Wilson, M., Weston, N. Validation Of The Emotional Intelligence Scale For Use In Sport. Journal Of Sport Science And Medicine, 2009. 8, 289-295.

Lazarus R, Folkman S. Stres, Appraisal And Coping. New York: Springer, 1984.

Ledoux JE. Cognitive-Emotional Interactions In The Brain, Cognition & Emotion, 1989.

Ledoux JE. Emotion Circuits In The Brain. Annu Rev Neurosci 2000;23: 155-184.

Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing And Managing Psychological Strengths, Academy Of Management Executive, 2002, 16(1), 57-72.

Maboçoğlu F. Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekânın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ö. Özdoğan).

MacCallum RC, Hong S. Power Analysis In Covariance Structure Modeling Using GFI And AGFI, Multivariate Behavioral Research, 1997; 2(32), 193-210.

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, Kahn S, Maddi KL. The Effectiveness Of Hardiness Training, Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 1998; 50 (2) pp. 78-86.

Mandell B, Pherwani S. Relationship Between Emotional Intelligence And Transformational Leadership Style: A Gender Comparison. Journal Of Business And Psychology, 2003; 3-17.

Marcora SM, Staiano W, Manning V. Mental Fatigue Impairs Physical Performance In Humans. Journal Of Applied Physiology. 2009; 106(3), 857-864.

Marchant D, Polman R, Clough PJ, Jackson JG, Levy A, Nicholls AR. Mental Toughness: Managerial And Age Differences. Journal Of Managerial Psychology. 2009; 24 (5): 428-437.

Maruyama, GM. Basics Of Structural Equation Modeling (First Edition) CA: Sage Publications, Inc. 1997.

Mayer JD, Caruso DR, Salovey P. Emotional Intelligence Meets Traditional Standarts For An Intelligence, 2000; 27(4), 267-298.

Mayer JD, Salovey P, What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey&D. Sluyter (Eds.), Emotional Development And Emotional Intelligence: Implications For Educators, New York: Basic Books,1997, s.3-31.

Mayer JD, Salovey P, Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, And Implications. Psychological Inquiry, 2004; 15(3), 197-215.

Meydan CH, Şeşen H. Yapısal Eşitlik Modellemesi, AMOS Uygulamaları. Detay Yayıncılık, Ankara, 2011.

Middleton CS, Marsh WH, MartinJA, Richards EG, Perry C, Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study Of Mental Toughness In Elite Athletes, Self Research Centre, University Of Western Sydney,2004, Australia.

Mohammad G, Khan S, Singh J. Emotional Intelligence Between State And National Level Volleyball Players. Journal Of Physical Education Research, 2015; 2 (2), 53-59.

Morris CG. Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş, Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 2002. S.127.

Mostafa M. The Effect Of Mental Toughness Training On Elite Athlete Self-Concept Andrecord Level Of 50m Crawl Swimming For Swimmers, Series Physical Education And Sport, Science, Movement And Health, 2015; 15(2), 468-473.

Narimani M, Ghaffari G, The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. 6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences. 2007.

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.

Özdiñç Ö, Bilir FP. Üst Düzey Spor Örgüt Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma Spor Bilimleri Dergisi, 2016, 27 (1), 27–39.

Özerkan NK. Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayın, 1. Baskı, 2004, Ankara.

Özdemir YA, Özdemir A. Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversitede Çalışan Akademik ve İdari Personel Üzerine Uygulama. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007; 18, 393-410.

Özkan A, Özkan A. Futbolda Mükemmellik ve Yaşam Boyu Katılım (Uzun Süreli Futbolcu Gelişim Modeli, Kanada, İrlanda ve İngiltere Örneğinin Türkiye'ye Adaptasyonu), International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 2016; 4:(SI 1): 93-99.

Öztürk F. Sporda Stres, Spor Müsabakaları Anksiyete Testi, Bursa, 1991.

Öztürk A. Deniz, ME. Analysis Of Emotional Intelligence Job Satisfaction And Burnout Levels Of Preschool Teachers According To Some Variables. Elementary Education Online, 2008; 7(3), 578-599.

Pehlivan H. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Manisa, (Danışman:Yrd. Doç. Dr. S.C. Dinç).

Perlini AH, Halverson TR. Emotional Intelligence In The National Hockey League. Canadian Journal Of Behavioural Science, 2006, 38, 109-19.

Petrides KV, Furnham A. On The Dimensional Structure Of Emotional Intelligence. Personality And Individual Differences,2000; 29, 313–320.

Plutchik R. Emotion: A Psycho Evolutionary Synthesis. New York7, Harperand Row. 1980, s. 312.

Porter K. The Mental Athlete. Inner Training For Peak Performance In All Sports. Illinois: Human Kinetics, 2003.

Ragab M. The Effects Of Mental Toughness Training On Athletic Coping Skills And Shooting Effectiveness For National Handball Players, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Sci;Supplement, 2015; 15(2), 431.

Rasti AM, Abubakar BZ, Abidin BZ, Farzad VF. The Effect Of Mental Training Program On Improving Mental Toughness Among Tehran High School Student Athletes, Asian Social Science; 2015;11 (28).

Robazza C, Bortoli L, Nougier V. Emotions, Heart Rate And Performance In Archery. Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness,1999; 39, 169-176.

Russell JA, Mehrabian A. Evidence For A Three-Factor Theory Of Emotions. Journal Of Research In Personality, 1977; 11, 273–294.

Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 4 (6) s. 123-135.

Salovey P, Mayer J. Emotional Intelligence, Imagination, Cognition And Personality, 1990; 9, 185-211.

Savcı M. Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. F. Aysan).

Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating The Fit Of Structural Equation Models: Tests Of Significance And Descriptive Goodness Of Fit Measures. Methods Of Psychological Research Online, 2003; 8: 23-74.

Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, Dornheim L. Development And Validation Of A Measure Of Emotional Intelligence. Personality And Individual Differences, 1998; 25, 167-177.

Selçuk Z. Gelişim ve Öğrenme, Ankara, Nobel Yayın, 11. Baskı, 2004;13.

Serdengeçti C. I.II. III. Ligdeki Profesyonel Futbolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Başarıya Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003, Konya, (Danışman:Yrd. Doç. Dr. M. Akandere).

Shapiro LE. Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek, Çev. Ümran Kartal, Varlık Yayınları, İstanbul. 2003.

Shaver P, Judith S, Donald K, Cary O. Emotion Knowledge: Further Exploration Of A Prototype Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1987; 52(6), 1061–1086.

Sheard M. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge, 2013.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress Towards Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal Of Psychological Assessment, 2009; 25 (3), 186-193.

Smith, EE, Hoeksema, NS, Fredrickson B, Loftus RG. Atkinson, Hilgard. Psikolojiye Giriş, Arkadaş Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 2014,s.407.

Soflu HG, Esfahani N, Assadi H. The Comparison Of Emotional Intelligence And Psychological Skills And Their Relationship With Experience Among Individual And Team Athletes In Superior League. Social And Behavioral Sciences, 2011; 30, 2394-2400.

Sümer N. Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. Türk Psikoloji Yazıları, 2000; 3(6), 49-74.

Şimşek, ÖF. Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları. 2007, Ankara: Ekinoks Yayınları.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics, 6th Ed. Boston: Pearson. 2013.

Tatar A, Tok S, Saltukoğlu G. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 2011; 21 (4): 325-338.

Taşkın AK. Beden Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Konya (Danışman:Yrd. Doç. Dr. Ö. Taşğın).

Tavrah N, Nejad AF, Alipour O, Effect Of Emotional Intelligence On Mental Toughness Among The Student Athletes, A Case Study: Students From Islamic Azad University Of Karaj. International Business Management, 2016; 10:1203-1206.

Taylor J. A Conceptual Model Of The Integration Of Athletic Needs And Sport Demands In The Development Of Competitive Mental Preparation Strategies. The Sport Psychologist, 1995; 9, 339-357.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara. 2000; s. 59-64.

Thompson B. Exploratory And Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts And Applications. (First Edition). Washington: American Psychological Association. 2004.

Tok S. Üst Düzey Performans Sporcusu ve Sedanterlerde Duygusal Zekâ Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2008, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S. L. Moralı).

Tokdemir C. Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Kişilik Özellikleri: Türk Futbol Tarihinin Başarılı Milli Futbolcularının Görüşleri, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2011, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. C. Karagözoğlu).

Tuna Y, Kayaoğlu A. Birey ve Davranış, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2329, 2011, s.33.

Türksoy A, Güvendi B, Keskin N, ve Şahin M. Milli Güreşçilerde Duygusal Zekâ, Öz-Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2016; (3),9, s.530-543.

Uğurlu MF, Şakar M. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2015; 3(17), 461-469.

Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development And Validation Of Brief Measures Of Positive And Negative Affect: The Panas Scale. Journal of Personality And Social Psychology, 1988; 54, 1063-1070.

Weinberg RS, Gould D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, Editörler: Mustafa Şahin, Ziya Kuruç, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

Weinberg R, Butt J, Culp B. Coaches Views Of Mental Toughness And How It Is Built. International Journal Of Sport And Exercise Psychology, 2011; 9, 156–172.

Weinberg R. Mental toughness: What Is It And How To Build It. 2013; 24(1), 1-10.

Whitman DS, Van Rooy DL, Viswesvaran C, Kraus E. Testing The Second-Order Factor Structure And Measurement Equivalence Of The Wong And Law Emotional Intelligence Scale Across Sex And Ethnicity. Educational And Psychological Measurement, 2009; 69(6), 1059-1074.

Wiebe DJ. Hardiness And Stress Moderation: A Test Of Proposed Mechanisms, Journal Of Personality And Social Psychology, 1991;60 (1), Pp. 89-99.

Wieser R, Thiel H. A Survey Of Mental Hardiness And Mental Toughness In Professional Male Football Players. Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies 2014; 22(17).

Yalız D. Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İncelenmesi, Pamukkale Journal Of Sport Sciences 2013; (4), 2, 94-111.

Yanık M, Saatçioğlu Ö. Psikiyatri Eğitimi Asistan Klavuzu. Yelken Basım Yayın. 2009. s.23.

Yarımkaya E. 12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2014; 8, (2), 242-250.

Yaşar M. Duygusal Zekâ ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri'de Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Kayseri (Danışman: Doç. Dr. M. Özdevecioğlu).

Yavuz EK. 0-12 Yaş Dönemi Çocuklarda Duygusal Zekâ Gelişimi, Ceceli Yayınları, Eğitim Dizisi-4, Nisan, 2005, Ankara.

Yaylacı GÖ. Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği. Hayat Yayınları. İstanbul. 2006.

Yazıcı A. William James'in Descartes Duygu Kuramına Eleştirisi. Araştırma Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Felsefe Bölümü Dergisi, 2007; 18(7), 33-50.

Yazıcı, A. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ProgramıYüksek Lisans Tezi, 2016, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. M. Güçlü).

Yelkikalan N. 21.Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 2006; 1, s.39-50.

Yeltepe H. Spor ve Egzersiz Psikolojisi, 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık, 2013. s.34.

Yeşilyaprak B. Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğruları. Eğitim Yönetim Dergisi, 2001; 25, 139-146.

Yıldız M. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ, Duygusal Zekâ ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y.A. Afyon).

Young AW, Aggleton JP, Hellawell DJ, Johnson M, Broks P, Hanley JR. Face Processing Impairments After Amygdalotomy. Brain, 1995; 118(1), 15-24.

Yurdakavuştu, Y. İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2012, İzmir (Danışman Yrd. Doç. Dr. H. Küçükkaragöz).

Yüksel N. Ruhsal Hastalıklar. Çizgi Tıp Yayınevi, 2001, s.119.

Zizzi SJ, Deaner, HR, Hirschhorn, DK. The Relationship Between Emotional Intelligence And Performance Among College Baseball Players, Journal Of Applied Sport Psychology, 2003; 15, 262-26.

## Ek 1- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Sporcu,

Bu araştırma 18 ve 18 yaş üstü; Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonunda duyguların kullanımı, düzenlenmesi ve değerlendirilmesi ile zihinsel dayanıklılıkta güven, devamlılık ve kontrol arasındaki ilişkiler tespit edilerek performans yükseltilebilir.

Programın yürütücüsü Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğretim Üyesi Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Selman ORHAN'dır.

Belirtilen çalışmaya katılım sporcu onayı ile olmaktadır. Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

Selman ORHAN 05058946550 pskorhan@hotmail.com

ONAY

Bu formdaki yazılı olan açıklamaları okudum. Ekte yer alan "Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın ilişkisi" amacıyla yapılan çalışmaya katılmayı kabul ediyorum

Bu çalışmaya katılmak istemiyorum ☐

Çalışma sonuçları ile ilgili bilgilendirilmek istiyorum ☐

e-posta adresim

Sporcunun Adı Soyadı

İmza

## Ek 2-KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve zihinsel yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların özelliklerini tanımlamak amacıyla bireysel sorular yer almaktadır. Elde edilecek sonuçlar bireysel olarak değil, toplu olarak değerlendirilecektir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları; araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir.

Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU,

Y. Lisans Öğrencisi: Selman ORHAN

Yaşınız: ..... Spor Branşınız:.....

Cinsiyet: Erkek ( ) Kadın ( )

Mezun olduğunuz son eğitim kurumu: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

Medeni durum: Evli ( ) Bekar ( )

Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz?

Amatör olarak:..... Profesyonel olarak: .....

Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?

1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7-8 ( ) 9 ve üzeri ( )

Mili sporcu oldunuz mu? Evet ( ) Hayır ( )

En önemli sportif başarınız?

.....

.....

Kaç yıldır bu kulüpte spor yapmaktasınız?

0-11 Ay ( ) 1-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5-6 yıl ( ) 7 yıl ve üzeri ( )

| <b>Ek 3- GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ</b>                                                                                                                       |                         |              |            |             |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| <i>Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.</i> |                         |              |            |             |                        |
|                                                                                                                                                                                   | 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. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.                                                                                                                |                         |              |            |             |                        |
| 4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.                                                                                                                         |                         |              |            |             |                        |
| 5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.                                                                                                                                     |                         |              |            |             |                        |
| 6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.                                                                                  |                         |              |            |             |                        |
| 7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.                                                                          |                         |              |            |             |                        |
| 8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.                                                                                                 |                         |              |            |             |                        |
| 9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.                                                                                                                              |                         |              |            |             |                        |
| 10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.                                                                                                                            |                         |              |            |             |                        |
| 11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.                                                                                                                                       |                         |              |            |             |                        |
| 12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.                                                                                                                                      |                         |              |            |             |                        |
| 13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.                                                                                                      |                         |              |            |             |                        |
| 14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.                                                                                                                                      |                         |              |            |             |                        |
| 15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.                                                                                                             |                         |              |            |             |                        |
| 16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.                                                                                                                    |                         |              |            |             |                        |
| 17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.                                                                                                                  |                         |              |            |             |                        |
| 18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.                                                                                                                                 |                         |              |            |             |                        |
| 19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.                                                                                           |                         |              |            |             |                        |
| 20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.                                                                                                                         |                         |              |            |             |                        |
| 21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.                                                                                                        |                         |              |            |             |                        |
| 22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.                                                                                                                             |                         |              |            |             |                        |
| 23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.                                                                                                           |                         |              |            |             |                        |
| 24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.                                                                                                                             |                         |              |            |             |                        |
| 25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.                                                                                                                 |                         |              |            |             |                        |
| 26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.                                                                                                                            |                         |              |            |             |                        |
| 27. Hissettiğim duyguların farkındayım.                                                                                                                                           |                         |              |            |             |                        |
| 28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.                                                                                                                     |                         |              |            |             |                        |
| 29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.                                                                                                |                         |              |            |             |                        |
| 30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.                                                                                                                        |                         |              |            |             |                        |
| 31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.                                                                                                         |                         |              |            |             |                        |
| 32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.                                                                               |                         |              |            |             |                        |
| 33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.                                                                                                         |                         |              |            |             |                        |
| 34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.                                                                                                                  |                         |              |            |             |                        |
| 35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.                                                                                    |                         |              |            |             |                        |
| 36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.                                                                                       |                         |              |            |             |                        |
| 37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.                                                                                                      |                         |              |            |             |                        |
| 38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.                                                                                              |                         |              |            |             |                        |
| 39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.                                                                                                         |                         |              |            |             |                        |
| 40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.                                                                                        |                         |              |            |             |                        |
| 41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.                                                                                                                                      |                         |              |            |             |                        |

#### Ek 4- SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

| SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ                                                                                                                                                                                                       | Tamamen Yanlış | Yanlış | Doğru | Tamamen Doğru |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-------|---------------|
| Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. |                |        |       |               |
| 1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim                                                                                                                                                                               |                |        |       |               |
| 2. Kötü performans göstermekten endişelenirim                                                                                                                                                                                                |                |        |       |               |
| 3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım                                                                                                                                                                                  |                |        |       |               |
| 4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim                                                                                                                                                                                        |                |        |       |               |
| 5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir                                                                                                                                                                                       |                |        |       |               |
| 6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim                                                                                                                                                                  |                |        |       |               |
| 7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim                                                                                                                                                                   |                |        |       |               |
| 8. Zor durumlarda vazgeçerim                                                                                                                                                                                                                 |                |        |       |               |
| 9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım                                                                                                                                                                      |                |        |       |               |
| 10. Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim                                                                                                                                                                               |                |        |       |               |
| 11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim                                                                                                                                                                                    |                |        |       |               |
| 12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım                                                                                                                                                                |                |        |       |               |
| 13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım                                                                                                                                                                                 |                |        |       |               |
| 14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim                                                                                                                                                                                 |                |        |       |               |

## Ek 5- TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU ÇALIŞMA İZNİ



Ünitesi: Prof. Fut. Tes.İşl.Md.

Sayı : 2017/20- 833

13.03.2017

Konu : Belge

**Sn. Selman Orhan**

**İlgi:** 27.02.2017 tarihli yazınız.

İlgi yazınızda bahsi geçen "Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi" konulu anket çalışması ile ilgili olarak kulüplerin uygunluk vermesi halinde söz konusu çalışmaları yapmanızda Federasyonumuzca herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi rica ederim.

Saygılarımla,

  
**Özcan ŞEPİK**  
Genel Sekreter Yardımcısı

Hasan Doğan Milli Takımlar Kamp Eğitim Tesisleri Cayağzı Köyü Riva, Beykoz - İstanbul / Türkiye  
Tel: +90 (216) 554 51 00 - 554 51 01 - Fax: +90 (216) 319 19 58 - +90 (216) 319 19 59  
Ehlibeyt Mahallesi 6. Sokak No:3, 06520, Balgat - Ankara / Türkiye Tel: +90 (312) 473 45 45 - Fax: +90 (312) 473 45 02  
[www.tff.org](http://www.tff.org)



## Ek 6- TÜRKİYE BASKETBOL FEDERASYONU ÇALIŞMA İZNİ



TBF Binası  
10. Yıl Caddesi 34020  
Zeytinburnu - İstanbul,  
Türkiye  
T: (212) 414 77 00  
F: (212) 679 74 30  
www.tbf.org.tr

TBF Ankara  
Ankara Spor Salonu  
06330 Gar, Ankara  
Türkiye  
T: (312) 309 91 91  
F: (312) 309 92 92  
www.tbf.org.tr

Sayı : Antrenör Eğitimi - 2017/0175  
Konu : Selman ORHAN izin yazısı hk.  
Tarih : 22/08/2017

### İLGİLİ MAKAMA

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Egzersiz ve Spor Psikolojisi tezli yüksek lisans programı öğrencisi Selman ORHAN'ın, "Bireysel Sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi" konulu tez çalışması ile ilgili vermiş olduğu dilekçesi incelenmiştir.

İlgilinin; TBF Ligler Direktörlüğü bünyesinde yer alan spor kulüplerine bağlı takımlardan (BSL, KBSL, TBL, TKBL) bire bir izin almak kaydıyla çalışma yapması Eğitim Kurulu tarafından uygun görülmüştür.

İş bu yazı ilgilinin isteği üzerine kendisine verilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Seyfi SAVAŞ  
Eğitim Kurulu Başkanı

## Ek 7- TÜRKİYE HENTBOL FEDERASYONU ÇALIŞMA İZNİ

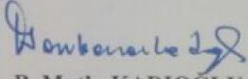
 **TÜRKİYE HENTBOL FEDERASYONU**

Sayı: 725 07/03/2017  
Konu: Akademik çalışma yapma izni.

**Sayın, Selman ORHAN**  
**Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi**

Federasyon Başkanlığımıza 'Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi' başlıklı tez çalışmanız hakkında yapmış olduğunuz başvuru uygun görülmüştür.

Çalışma sonuçlarının hentbol sporcularının ve akademik bilgilerinin geliştirilmesi amacıyla Federasyon Başkanlığımıza da, raporlandırılarak bilgi verilmesini rica ederim.

  
**B. Mutlu KADIOGLU**  
Genel Sekreter

## Ek 8-TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU ÇALIŞMA İZNİ



Sayı: 2084  
Konu: Tez Çalışması Hk.

16.03.2017

**Sayın; Selman ORHAN**

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi olarak, Federasyonumuza başvurarak "Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi" başlıklı tez çalışmanızda izin talebiniz incelenmiştir.

Federasyonumuzca tüm sorumluluğun tarafınıza ait olmak koşuluyla izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

  
Av. Nihal İŞÇİ  
Genel Sekreter

## Ek 9-ELAZİZ BELEDİYESPOR KULÜBÜ ÇALIŞMA ONAY FORMU



ELAZİZ BELEDİYE SPOR KULÜBÜ



Sayı : 2017/08  
Konu : Tez çalışması Talebi Hk.

14.03.2017

Sayın. Selman ORHAN

İlgi: 2017/15 sayılı yazınıza isitaneden;

Kulübümüze vermiş olduğunuz dilekçenizde "Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanaklık ilişkisi" başlıklı tez çalışmasını Kulübümüz bünyesinde bulunan profesyonel sporculara uygulayabilmenizi talep etmektedir.

Söz konusu çalışmanın yapılabilmesi Kulübümüzce uygun görülüş olup gereğini rica ederim.

Metehan KAÇAR  
Elaziz Belediye spor  
Kulüp Genel Müdürü



**Ek 10- MALATYA BELEDİYESPOR VOLEYBOL KULÜBÜ ÇALIŞMA  
ONAY FORMU**

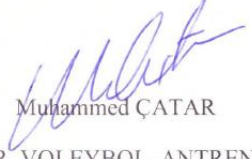
13.03.2017

MALATYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESPOR VOLEYBOL KULÜBÜ

KONU: Anket Çalışması

Sayın Selman ORHAN

Kulübümüze vermiş olduğunuz dilekçede “Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi” başlıklı tez çalışmasını kulübümüzde bulunan 18 yaş ve üstü sporculara uygulayabilirsiniz. Gereğini rica ederim.

  
Muhammed ÇATAR

BÜYÜKŞEHİR SPOR VOLEYBOL ANTRENÖR

**Ek 11- ELAZIĞ GENÇLİK HİZMETLERİ ve SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ  
ÇALIŞMA İZNİ**

**T.C.  
ELAZIĞ VALİLİĞİ  
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü**

**SAYI :33628420-35208608/1497  
KONU :Tez Çalışması Talebi**

**02.03.2017**

**Sayın: Selman ORHAN**

İl Müdürlüğümüze vermiş olduğunuz dilekçenizde “Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi” başlıklı tez çalışmasını Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan 18 ve 18 yaş üstü profesyonel sporculara uygulayabilmenizi talep etmektedir.

Söz konusu çalışmanın yapılabilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup gereğini rica ederim.

  
**Sedat ACAR**  
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü

**Ek 12- MALATYA GENÇLİK HİZMETLERİ ve SPOR İL  
MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞMA İZNİ**



T.C.  
MALATYA VALİLİĞİ  
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 89851225/ **1588**  
Konu : Dilekçeniz

02/03/2017

**Sn: Selman ORHAN**  
Yüksek Lisans Öğrencisi

İlgi : 27/02/2017 Tarihli dilekçeniz.

İl Müdürlüğümüze sunmuş olduğunuz ilgili dilekçenizden İl Müdürlüğümüzde tez çalışması yapma talebinde bulunduğunuz anlaşılmaktadır.

Söz konusu **“Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi”** başlıklı tez çalışmalarını İl Müdürlüğü bünyesinde yapmanızda bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Mustafa Sadi FINDIKLI  
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü

**Ek 13- DİYARBAKIR GENÇLİK HİZMETLERİ ve SPOR İL  
MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞMA İZNİ**



T.C.  
DİYARBAKIR VALİLİĞİ  
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 10639427-23813601-SP-3/ 2314  
Konu : İzin

13.03.2017

**VALİLİK MAKAMINA**

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitim ve Spor ABD Yüksek Lisans Öğrencisi Selman ORHAN'ın vermiş olduğu 09.03.2017 tarihli ve 1989 sayılı yazısı incelenmiş, "Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi" başlıklı tez çalışmasını bünyemizde bulunan 18 ve 18 yaş üstü profesyonel sporculara uygulamak İl Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup, Makamınız'ca da uygun görülmesi durumunda gerekli iznin verilebilmesi hususunu;

Olurlarınıza arz ederim.

Mehmet DEMİR  
İl Müdürü

OLUR  
.../03/2017  
Sercan GÖKDEMİR  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

## **Ek 14- VERİ TOPLAMA ARAÇLARI KULLANIM İZİNLERİ**

### **SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ**

23.01.2017

Sayın Selman Orhan

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan “Sports Mental Toughness Questionnaire-Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”ni çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.

Yrd. Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ



## GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Arkun TATAR <atatar@fsm.edu.tr>

**Yanıtla**

8.2.2017 (Çar) 10:55

Kime:

Selman ORHAN (pskorhan@hotmail.com)

**Selman,**

Ölçek için izine ihtiyacın yok. Ölçek açık kullanımlı.

İyi çalışmalar,

## Ek 15- ETİK KURUL ONAY FORMU



**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**  
**Etik Kurulu**

**PROJENİN ADI :** Bireysel Sporcular Ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi  
**PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ:** Doç.Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU  
**PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR :** Selman ORHAN  
**ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI:** 03.04.2017-107

**Sayın Doç.Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU**

107 protokol nolu “Bireysel Sporcular Ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi” isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir

Yrd.Doç.Dr. Pınar MEGA TİBER

Prof.Dr. Hülya AŞÇI

Prof.Dr. Nefise BAHÇECİK

Doç.Dr.Oya ORUN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Yrd.Doç.Dr. Betül OKUYAN

Prof. Dr. Gökse ŞENER  
Komisyon Başkanı

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr.Gürkan SERT

Doç.Dr. İlksen DEMİRBUKEN

Av. Funda IŞIK ÖZCAN

## 9. ÖZGEÇMİŞ

|                   |                     |                     |                |
|-------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| <b>Adı</b>        | Selman              | <b>Soyadı</b>       | ORHAN          |
| <b>Doğum Yeri</b> | ELAZIĞ              | <b>Doğum Tarihi</b> | 22/01/1979     |
| <b>Uyruğu</b>     | T.C.                | <b>Tel.</b>         | 0(424) 2372366 |
| <b>E-mail</b>     | pskselman@gmail.com |                     |                |

### Mezun Olduğu Kurumun Adı

**2.Yüksek Lisans** Marmara Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor 2015-2018  
ABD. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Programı

**1.Yüksek Lisans** Fırat Üniversitesi / Psikoloji ABD, Uygulamalı 2004  
Psikoloji Programı

**Lisans** Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Fen-Edebiyat Fak. /Psikoloji 2001

**Lise** Elazığ Mehmet Akif Ersoy Lisesi 1996

| <b>Görevi</b>                   | <b>İş Deneyimi-Kurum</b>                     | <b>Süre(Yıl)</b> |
|---------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| Psikolog                        | ELZEREM Özel Eğitim Okulu                    | 2002-2004        |
| Uzman Psikolog                  | Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi | 2004-...         |
| Psikolojik Performans Danışmanı | Elazığ Belediyespor A Takım                  | 2013-2014        |
| Psikolojik Performans Danışmanı | Elazığspor U-21, Alt Yapı                    | 2014-2015        |
| Psikolojik Performans Danışmanı | Malatyaspor U-21, Alt Yapı                   | 2015-2016        |

**1. Yüksek Lisans:** Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Demografik ve Psiko-Sosyal Özelliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Fırat Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji ABD, 2004.