



**TAEKWONDO SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE
DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Alara Hilal TAŞKIN

1198212107

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU

Tez No: 2022/139

2022 – TEKİRDAĞ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TAEKWONDO SPORCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Alara Hilal TAŞKIN
1198212107

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

DANIŞMAN
Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU

Tez No: 2022/139

2022-TEKİRDAĞ

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı herhangi bir davranışımın olmadığını, tezde yer alan bütün bilgileri etik ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasında elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesinde belirttiğimi, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici hiçbir davranışımın olmadığını beyan ederim.

05/07/2022

Alara Hilal TAŞKIN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin süresince desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve daima bana inanan danışman hocam sayın Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU başta olmak üzere birçok konuda kendilerinden fikir edindiğim sayın hocalarım Doç. Dr. Bülent KİLİT, Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN ve Prof. Dr. Murat TEKİN'e, tüm yaşamım boyunca desteklerini hep hissettiğim ve bugünlere gelmemde emekleri paha biçilemez olan verdiğim her karara sonsuz güvenen ve hep arkamda duran canım anneme ve idolüm olan canım babam sayın Avukat Yaşar TAŞKIN'a, hayatta olduğu gibi akademik anlamda da birbirimizin her zaman destekçisi olduğumuz benim için çok değerli olan Mehmet ATAKLI'ya, canım arkadaşım Dilek PINARBAŐI'na ve bu zamana kadar hayatımda iz bırakmış olan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Alara Hilal TAŞKIN

Tekirdağ, 2022

KABUL ve ONAY

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU danışmanlığında yürütülmüş
bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

05/07/2022

Jüri Başkanı

Üye

Üye

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Alara Hilal TAŞKIN'ın "TAEKWONDO SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ" başlıklı tezi 05/07/2022 günü saat 11:00'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

ÖZET

TAEKWONDO SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Alara Hilal TAŞKIN
Yüksek Lisans Tezi

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU

Bu çalışmanın amacı; Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı 18 yaşından büyük halen aktif olarak devam eden lisanslı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve aynı zamandacinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelemektir. Araştırma grubunu; 18 yaşından büyük Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı ve halen aktif olarak yarışmalara katılan 113 kadın (%54,9), 93 erkek (%45,1) olmak üzere toplam 206 gönüllü taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcılar, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada "betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemi" kullanılmıştır.

Veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE), "Sporda Duygusal Zekâ Envanteri" (SDZE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; araştırma verilerinin çözüm ve yorumlamasından önce araştırma bulgularına Kolmogorov Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi yapılmış ve $p < 0.05$ ten küçük olduğu için verilerin normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Bu sonuca göre verilerin analizinde; ilişkisiz ölçümler için Mann - Whitney U ve Kruskal - Wallis H Testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Korelasyonların yorumlanmasında ise 0.00-0,30 arası düşük; 0.30-0.70 arası orta; 0,70 ve üzeri yüksek (Büyüköztürk ve diğ. 2013) olarak değerlendirilmiştir. Analizler, SPSS 21 paket programında yapılmış olup verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve duygusal zekâ beceri düzeyindeki artışın zihinsel dayanıklılık düzeyinde de artış yaratabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Duygusal Zekâ, Taekwondo

ABSTRACT

INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF TAEKWONDO ATHLETES

Alara Hilal TAŞKIN
MSc. Thesis

Tekirdağ Namık Kemal University Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports Education
Supervisor: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU

The aim of this study is connected to Turkey Taekwondo Federation of licensed athletes over the age of 18 are still actively ongoing to determine the relationship between levels of mental toughness and emotional intelligence and also gender, age, education, sport, age, national and state variables in terms of the number of weekly training in sportsmanship to examine. The research group consists of a total of 206 volunteer taekwondo athletes, including 113 women (54.9%) and 93 men (45.1%) who are over the age of 18 affiliated to the Turkish Taekwondo Federation and are currently actively participating in competitions. The participants were determined by the easily accessible case sampling method from non-probability based sampling methods. In the research, "relational screening method in descriptive screening model" was used.

As a data collection tool; "Personal Information Form", "Mental Endurance Inventory in Sports" (SZDE), "Emotional Intelligence Inventory in Sports" (SDZE) were used. In the analysis of the data; Kolmogorov-Smirnov Test and Shapiro-Wilk Test were applied to the research findings before the analysis and interpretation of the research data, and it was understood that the data did not show a normal distribution because $p < 0.05$ was less. According to this result, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H Tests were used for unrelated measurements in the analysis of the data. In addition, Spearman Correlation test was used to examine the relationship between the variables. In the interpretation of correlations, 0.00-0.30 is low; 0.30-0.70 medium; 0.70 and above were evaluated as high (Büyüköztürk et al. 2013). The analyses were performed in the SPSS 21 package program and the significance level of the data was taken as $p < 0.05$.

As a result of this study; It can be said that there is a moderately positive relationship between emotional intelligence and mental toughness, and that an increase in emotional intelligence skill level can also increase the level of mental toughness.

Keywords: Mental Toughness, Emotional Intelligence, Taekwondo

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
KABUL ve ONAY	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
GRAFİKLER LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii
SİMGE VE KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi.....	6
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. TAEKWONDO	8
2.1.1. Taekwondo Kavramı ve Felsefesi.....	8
2.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	9
2.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	14
2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	16
2.2.3. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	18
2.2.4. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri	21
2.2.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	23
2.2.6. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel	24
Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	24
2.3. DUYGU VE ZEKÂ	27
2.3.1. Duygu ve Zekâ Tanımı	27
2.3.2. Duygunun Tipik Özellikleri	33
2.3.3. Duygunun Temel Bileşenleri	34

2.3.4.	Duyguların Fonksiyonu	38
2.3.5.	Duyguların Sınıflandırılması.....	42
2.3.6.	Duygu Kuramları.....	43
2.3.6.1.	James-Lange Duygu Kuramı	44
2.3.6.2.	Canon-Bard Duygu Kuramı	45
2.3.6.3.	Bilişsel (Kognitif) Duygu Kuramı	46
2.3.6.4.	Sosyal Biyolojik Duygu Kuramı	47
2.4.	DUYGUSAL ZEKÂ	48
2.4.1.	Duygusal Zekâ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımı	48
2.4.2.	Duygusal Zekânın Önemi	53
2.4.3.	Duygusal Zekânın Geliştirilmesi.....	55
2.4.4.	Duygusal Zekâ Modelleri	56
2.4.4.1.	Karma Model	56
2.4.4.2.	Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli	58
2.4.4.3.	Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	59
2.4.4.4.	Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli	60
2.4.4.5.	Yetenek Tabanlı Model (Mayer&Salovey Modeli)	61
2.4.5.	Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi	65
2.4.6.	Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Duygusal Zekâ ile	67
	İlgili Yapılan Çalışmalar	67
2.4.7.	Zihinsel Dayanıklılık- Duygusal Zekâ İlişkisi.....	69
2.4.8.	Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel.....	71
	Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Çalışmalar	71
3.	GEREÇ VE YÖNTEM	73
3.1.	Araştırmanın Modeli.....	73
3.2.	Araştırma Grubu	74
3.3.	Verilerin Toplanması.....	74
3.4.	Veri Toplama Araçları	75
3.5.	Verilerin Analizi.....	77
3.6.	Etik Açıklamalar	77

4. BULGULAR	78
4.1. Sporcuların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular	78
4.2. Verilerin Normallik Dağılımlarına Ait Bulgular	79
4.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi	81
4.4. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Spor Deneyimi (Spor Yılı, Yaşı) Değişkeni Açısından İncelenmesi	85
4.5. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Millilik Değişkeni Açısından İncelenmesi	89
4.6. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	92
5. TARTIŞMA	94
6. SONUÇ	110
7. ÖNERİLER	115
7.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	115
7.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	116
KAYNAKLAR	117
EKLER	141
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	
EK 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	
EK 4. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri	
EK 5. Türkiye Taekwondo Federasyonu Çalışma İzni	
EK 6. Veri Toplama Araçları Kullanım İzinleri	
EK 7. Etik Kurul Onayı	
ÖZGEÇMİŞ	149

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık 4C Modeli (Control, Challenge, Commitment, Confidence)	12
Tablo 2. Sheard (2013) SZDE Alt Boyutlarının Açıklaması	14
Tablo 3. Duyguların Sınıflandırılması.....	42
Tablo 4. IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar	54
Tablo 5. Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması	57
Tablo 6. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli	58
Tablo 7. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	59
Tablo 8. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	60
Tablo 9. Duygusal Zekâ Modelleri.....	63
Tablo 10. Taekwondo Sporcularının Demografik Faktörlerini Gösteren Analiz Sonuçları	78
Tablo 11. Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları	79
Tablo 12. Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları	80
Tablo 13. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları.....	81
Tablo 14. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları	83
Tablo 15. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları	85
Tablo 16. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları.....	87
Tablo 17. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları.....	89
Tablo 18. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları	90
Tablo 19. Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Sperman Korelasyon Analiz Sonuçları.....	92

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Duygu Oluşum İşleminin Modüler Yapısı	35
Şekil 2. Ters U Kuramı	40
Şekil 3. Mayer ve Salovey'in Yetenek Modeli.....	61



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları	82
Grafik 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları	84
Grafik 3. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları	86
Grafik 4. Spor deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları	88
Grafik 5. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları.....	90
Grafik 6. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları	91

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	141
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	142
Ek 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)	143
Ek 4. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)	144
Ek 5. Türkiye Taekwondo Federasyonu Çalışma İzni	145
Ek 6. Veri Toplama Araçları Kullanım İzinleri	146
Ek 7. Etik Kurul Onayı	148

SİMGELER VE KISALTMALAR

SZDE: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SDZE: Sporda Duygusal Zekâ Envanteri



1. GİRİŞ

İnsan; fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel yönleriyle bir bütün olan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. İnsanın ortaya koyduğu sportif performans, bu dört esas unsurun birlikte değerlendirilmesi, bunlar ile ilgili çalışmaların birlikte planlanması ve düzenlenmesi ile istenilen seviyeye ulaştırılabilir (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Bu durumdan yola çıkarak müsabakaların sonuçları, fiziksel beceri ve yeteneklerdeki düzey farklılıklarından etkilenmek ile beraber sporcuların müsabakayı kazanma veya kaybetme durumları müsabaka anında ortaya koyabildikleri performanslarıyla da doğrudan ilgilidir. Rakiplerin fiziksel açıdan birbirleriyle eşit olmaları halinde ise müsabakayı kazanacak olan taraf genel itibariyle daha iyi seviyede zihinsel becerilere sahip olan sporcudur (Weinberg ve Gould 2015). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda fizyolojik yeterlilik ve teknik-taktik kapasite olarak eşit düzeyde olan sporcular arasında fark oluşturan en büyük etken psikolojik faktörler olmaktadır.

Sporculara etki eden psikolojik faktörlere yönelik çalışmalar incelendiğinde, son dönemlerde yoğun olarak hakkında araştırma yapılan konulardan biri de zihinsel dayanıklılıktır (Erdoğan 2016; Güvendi ve diğ. 2018; Yarayan ve diğ. 2018). Zihinsel dayanıklılık, bireyin sportif performansını en iyi seviyeye ulaştırabilmek için antrenör ve sporcular tarafından en önemli psikolojik niteliklerden biri olarak kabul görmektedir (Erdoğan 2016).

Uzun süren maç sezonları ve müsabaka takvimleri, yoğun antrenman ve kamp dönemleri, sakatlıklar, başarısızlıklar, stres vb. gibi durumlara bağlı olarak sporcular, psikolojik ve fizyolojik açıdan bazı olumsuzluklar yaşamakta ve performanslarında iniş çıkışlar görülebilmektedir. Bu durumlarda sporcuların mental anlamda daha güçlü kalabilmeleri ve performanslarındaki dalgalanmaları ortadan kaldırebilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesini kolaylaştırmak için de spor ortamlarında psikolojik desteğe duyulan ihtiyaç artmıştır.

Nicholls ve diğ. (2009)'nin yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların herhangi bir problemle karşılaştığında problemden kaçınma ve uzaklaşma stratejilerini kullandıkları zihinsel dayanıklılıkları sağlam olan sporcuların ise karşılaştığı olaylara karşı problem çözme ve baş etme stratejileriyle hareket ettiği belirlenmiştir.

Üst düzey fizyolojik durumun veya sağlam atletik özelliklerin yerine geçememekle beraber bu etmenlerde ve teknik-taktik durumda eşitlik söz konusu olduğu durumlarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalar yapan ve bu sebeple zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olan sporcular veya takımlar başarıya daha yakın olacaktır (Loehr 1995). Bu nedenle zihinsel dayanıklılık, aktif olarak yarışan sporcuların eğitiminde önem arz etmektedir (Norris 1999). Yeterli düzeyde fiziksel yeteneği olan sporcular, zihinsel dayanıklılık sayesinde üst düzey sporcular haline gelebilmektedirler (Gucciardi ve diğ. 2009).

Yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular; kendini motive edebilen, artan zorluk seviyesine sahip durumlara karşı direnebilen, baskı yaratan durumlara karşı ise konsantrasyonunu koruyabilen ve bu durumla baş edebilen, başarısızlık sonrasında inancını kaybetmeyen, yüksek düzeyde rekabeti seven, kararlı olmaya eğilimli, yarışma sırasındaki duygularının üstesinden gelme ve duygularını başarıyla sonuçlandırma yeteneklerine sahip kişilerdir (Crust ve Clough 2011).

Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık sporcuların başarıya ulaşabilmesi için tek başına yeterli psikolojik bir beceri olmamakla beraber hayatın birçok alanında olduğu gibi sportif performans üzerinde de etkili olan duygusal zekâ kavramı da önem arz etmektedir. İnsanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olmasından dolayı duygularını tamamen yaşamından çıkarması mümkün değildir. Bunun yanı sıra tamamen duygularının etkisi altında kalmak da doğru bir tercih olmayacaktır. Önemli olan doğru yer, zaman ve çevresel koşullar dikkate alınarak duygulardan etkin biçimde yararlanabilmektir. Dolayısıyla,

sporcularda duygusal zekâ kavramı etkili performans sergilenebilmesi açısından fayda sağlayacak bir kaynak olarak görülmektedir.

Duygusal zekâ genel olarak; bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını algılayabilme, duygular arasında ayırım yapabilme, duygularını yöneterek kontrolünü sağlayabilme kapasitesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu hususta duygusal zekâ; duyguların düzenlenmesi, ifade edilmesi ve duyguların problem çözümü sırasında kullanılması gibi durumları kapsamaktadır (Yaşlıoğlu ve diğ. 2013).

Sporcudâ duygusal zekâ ise; sporcunun duygularını kontrol altında tutabilmesi (rakibe, hakeme, taraftara, yöneticilere, takım arkadaşlarına vb. faktörlere yönelik), kontrol altına aldığı duygularını düzenleyerek olumlu şekilde kullanabilme ve kendini güdüleme becerisine sahip olabilmesi şeklinde ifade edilebilir (Adiloğulları 2011).

Duygusal zekâ olarak gelişmiş birey bir şeyi yapabilme inancı içerisinde olup bunun yanı sıra öz denetim yetisi sayesinde endişe, kaygı vb. gibi negatif duygularını minimum seviyeye indirgeyip yüksek kaliteli bir yaşam sürebilir (Dutoğlu ve Tuncel 2008).

Son yıllarda yapılan araştırmaların sonuçları, hayatta başarıya ulaşabilmek adına yalnızca bilişsel zekânın (IQ) yeterli olmadığını, duygusal becerilerin de bunun tamamlayıcısı olduğunu göstermektedir. Goleman (1995), duygusal zekâ yoksunluğunda bireyin sağlık durumundan aile yaşantısına, mesleki başarısından toplumsal ilişkilerine kadar farklı birçok alanda zorluklar ile karşılaşacağına değinerek duygusal zekânın bilişsel zekâdan daha önemli oluşunun sebebini vurgulamıştır.

Tüm bunların doğrultusunda, duygusal zekâ kavramı yalnızca psikoloji biliminin değil işletme, sosyoloji, ekonomi gibi farklı birçok alanın da dikkatini üzerine çekmeyi başarmıştır (Doğan ve Şahin 2007). Bu alanlardan bir tanesi

de spor psikolojisidir. Genel olarak spor alanında duyguların çok önemli rol üstlendiği bilinirken (D'Urso ve diğ. 2002) bu rolün sportif performans üzerindeki mutlak doğası henüz yeterince araştırılmamıştır (Stough ve diğ. 2009).

Altıntaş ve Akalan (2008) sporda performansı “sporçunun faaliyet esnasında gösterdiği biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik süreçlerin tamamı” şeklinde belirtmiştir. Tanımda belirtilen psikolojik süreçlerin kapsamında yer alan duygusal ve zihinsel yapıların da sportif performansın içerisinde görev aldığı söylememiz mümkündür.

Müsabaka anında sporçunun göstermiş olduğu performans aslında Iceberg'in görünen tarafına benzetilebilir. Ancak, performans dediğimizde aslında görüldüğünden daha karmaşık ve derin bir yapıdan bahsetmiş oluruz. Teknik-taktik beceri ve fiziksel özellikler ve sporçunun ortaya koyduğu performans Iceberg'in görünen kısmı iken zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ise su altında kalan görünmeyen kısımdır.

Günümüzde küreselleşme ile birlikte diğer birçok spor branşında olduğu gibi Taekwondo branşında daha entelektüel bir hâl alması ve profesyonel olarak yapıyor oluşu sporcular hakkındaki başarı kaygılarını ve performans beklentilerini de arttırmıştır. Bununla beraber Olimpiyatlar için puan veren büyük spor organizasyonları önem kazanmış ve bu sebeple taekwondo, sporcuların olimpiyatlara gidebilmeleri için performanslarını zirvede tutmaları gereken bir spor branşı haline gelmiştir.

Sporcular tarafından kolay şekilde üstesinden gelinemeyen farklı birçok kaygı unsuru olmakla beraber bu kaygı unsurları sporcuların yarışmada istedikleri gibi bir performans sergilemelerini de zorlaştırmaktadır. Bu sebeple taekwondo branşında sporculardaki fiziksel, tekniksel ve taktiksel artışın performans için yeterli tek şart olmadığı bunların yanı sıra psikolojik etmenlerin de çok önemli olduğu bilinmelidir.

Spor branşlarında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın gelişimine duyulan ihtiyaç farklı olmakla beraber, taekwondo branşında performansın üst seviyeye çıkabilmesi için zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın kilit noktası olduğunu söylemek yanlış bir tabir olmayacaktır. Bu nedenle taekwondo sporcularının da performanslarını yükseltmesi ve yükselen performanslarını koruması açısından psikoloji biliminden faydalanması gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı 18 yaşından büyük halen aktif olarak devam eden lisanslı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve aynı zamanda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelemektir.

1.1. Araştırma Problemi

Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler:

1. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri spor yaşı değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri milli sporculuk değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı 18 yaşından büyük ve halen aktif olarak devam eden lisanslı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve aynı zamanda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde taekwondo sporcuları üzerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarını birlikte ele alarak inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durum çalışmaya yön vermekte olup aynı zamanda araştırmanın orijinalliğini oluşturmaktadır. Bu sebeple yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Yapılan bu araştırma, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı lisanslı olarak halen aktif şekilde yarışan 113 Kadın ve 93 Erkek olmak üzere toplam 206 gönüllü taekwondo sporcusuyla sınırlıdır.
2. Araştırma, SZDE (Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri) ve SDZE (Sporda Duygusal Zekâ Envanteri)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulmuştur.
3. Araştırmadan elde edilen sonuçlar araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı tutulmuştur.
4. Araştırma, katılımcı bireylerin kişisel görüşleri ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların tamamının, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan taekwondo sporcularının kişisel bilgi formu ve envanterlere gerçek durumlarını yansıtacak şekilde güvenilir yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. TAEKWONDO

2.1.1. Taekwondo Kavramı ve Felsefesi

Taekwondo; Kore'ye ait geleneksel dövüş sanatı olup bünyesinde birden fazla multidisipliner yaklaşımı bulundurmaktadır (Won 2014).

Taekwondonun kelime anlamına baktığımızda, tae; ayak (tekme) ile yapılan vuruş, kwon; el (yumruk) ile yapılan vuruş, do ise; güzel ahlak ve disiplindir. Taekwondo, disiplini ve güzel ahlakı temel alan beden ve ruh eğitimi anlamına gelmektedir. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere taekwondo, fiziksel yetilerin yanı sıra ahlaki değerlere de çok fazla önem veren bir branştır (Park ve diğ. 2009).

Farklı bir söylemle Taekwondo, yumruk ve tekme kombinasyonundan oluşan dövüş disiplini manası taşımaktadır. Kullanılan dövüş sözcüğü ise bireyin karşısındaki kişilere yönelik olarak değil kendi içerisinde yapmış olduğu fiziksel ve mental mücadeleyi ve içsel duygu durumlarının hepsini kapsamaktadır (Yalçınkaya 1986).

Tüm yaş düzeylerindeki bireylere hitap edebilen Uzak Doğu sporları, yetişkin kişiler için, kondisyon sağlama adına yapılırken kişinin beden ve ruh dinginliğini sağlayarak ahenkli şekilde hareket etmesini ve disiplin kazanmasını da sağlamaktadır (Zetaruk ve diğ. 2000).

Taekwondo, yarış ve rekabet konusunda sınırın olmadığı bir disiplindir. Bunun yanı sıra bu spor branşının en önemli özelliği çıplak el ve ayak tekniklerinin kullanıldığı, rakibe karşı savunma ve saldırı hareketlerini içeren, ahlakın ve centilmenliğin çok büyük önem arz ettiği bir branş olmasıdır.

Bu spor branşını yapan kişiler kendileriyle mücadele ederek yarışır. Girilen bu mücadelenin sebebi bireyin kendisini geliştirmesidir. Bu yolla kişi, vücudunu tanıyarak daha hâkim şekilde hem bedenini hem de zihnini terbiye edebilmektedir (Tel 2008).

Mücadele sporlarında olduğu gibi taekwondo da yüksek antrenman seviyesine sahiptir ve sporcuların bu seviyede performanslarını devamlı olarak iyileştirmeleri gerekmektedir. Taekwondo gibi mücadele sporlarıyla ilgilenen sporcular, farklılaşan koşullar ve yüksek antrenman düzeyleri altında çeşitli egzersiz türlerine entegre olmalıdır (Kormanowski ve diğ. 2008).

2.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Cicchetti (2010) dayanıklılık kavramını; ciddi tehdit, yoğun zorluk veya travma koşullarında pozitif uyum sağlama kabiliyetini içeren gelişime açık devinimsel bir süreç olarak tanımlamıştır.

Zihinsel dayanıklılık, 1950’li yıllardan itibaren incelenmeye başlanan ve günümüzde spor psikolojisinde yoğun şekilde kullanılan bir kavramdır.

Egzersiz ve spor psikolojisinin ortaya çıkış sürecinde zihinsel dayanıklılık “doruk performans” kavramı ile bağdaştırılmış olup çoğu kez “yılmazlık” ya da “kararlılık” kavramlarının yerine de bu kavramın kullanıldığı görülmektedir (Moran 2004).

Gucciardi ve diğ. (2008)’nin belirttiğine göre zihinsel dayanıklılık kavramı; medya kuruluşları, sporcular ve antrenörler açısından “harika” ile “iyi” sporcuları birbirinden ayırmak için önemli görülen psikolojik faktörlerden biri olarak kabul görmüştür.

1986 yılında Loehr tarafından ilk kez kullanıldığı ifade edilen zihinsel dayanıklılık kavramı, takım ya da bireysel sporcuların müsabaka esnasında en ideal performanslarını koruyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Mack ve Ragan 2008). Zihinsel dayanıklılık kavramının, şanssızlıklar meydana geldiğinde devam edebilme kararlılığı, yapılan hatalardan geri dönebilme, stres ve baskıyı yönetebilme, zihinsel sağlamlık ve odaklanabilme yeteneği ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Crust ve Clough 2011). Özel açıdan zihinsel dayanıklılık ise kişinin amaçlarına ulaşabilmesi adına meydana gelen zorlu olaylara tepkide bulunup değerlendirme biçimine etki eden duygu, değer, tutum ve biliş topluluğu olarak ifade edilmektedir (Gucciardi ve diğ. 2009).

Zihinsel dayanıklılık kavram olarak; çatışma, terslik, başarısızlık, artan sorumluluk, olumsuzluk gibi önceden tahmin edilemeyen durumlara karşılaşıldığında bireyin önceki psikolojik iyi oluş haline geri dönebilmesi ve toparlanma kabiliyetine sahip olabilmesi için gereksinim duyduğu gelişim sağlanabilir olumlu psikolojik kapasite şeklinde açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisi alanında çok zor anlaşılan ancak devamlı olarak kullanılmaya devam eden bir kavramdır (Luthans 2002).

Zihinsel dayanıklılık, uyum içinde olmayı destekleyen ve stresin yaratmış olduğu negatif etkileri en aza indirmeye çalışan bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon 1997).

Zihinsel yönden dayanıklılığa sahip olan kişiler, ani gelişen durumlara karşı soğukkanlı davranma, yaşamlarında meydana gelen durum ve olayları kontrol altına alabilme, oluşan mevcut yeniliklerde kendilerine avantaj yaratma kabiliyetine sahip olabilme, üzerine düşen sorumlulukları yerine getirme hususlarında zihinsel dayanıklılığı güçlü olmayan kişilere göre daha başarılı olabilmektedirler (Yıldız ve Yılmaz 2017).

Middleton ve diğ. (2004)'ne göre zihinsel dayanıklılık kavramı, olumsuzluklara ya da yoğun baskıya rağmen hedefe yönelik bir inanç ve azim olarak nitelendirilmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı, çok fazla antrenör ve sporcu tarafından kullanılmış olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Karageorghis ve Terry 2015).

131 antrenör ve 160 futbolcu üzerinde Fourie ve Potgieter (2001) tarafından yapılmış olan çalışmada katılımcıların kendilerinden zihinsel dayanıklılığı güçlü olan bir sporcu tanımlamaları istenmiş ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılık kavramının 12 yapıdan meydana geldiği görülmüştür. Bu yapılar; zihinsel beceri, disiplin, güven, rekabet, güdülenme, inanç, etki, takım uyumu, zihinsel ve fizyolojik ihtiyaçlar, hazırlık becerisi, stresle baş edebilme ve psikolojik dayanıklılık olarak belirtilmiştir. Katılımcılara sorulan açık uçlu sorular sonucunda verilen cevaplara göre zihinsel dayanıklılık dendiğinde futbolcular için “azim-çaba”, antrenörler için ise “konsantrasyon” kavramları akıllara gelmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini saptamak ve geliştirmek amacıyla çalışmalar yapabilmek adına araştırmacılar farklı ölçekler oluşturmuşlardır (Jones ve diğ. 2001).

Zihinsel dayanıklılığın birden çok bileşenden meydana geldiğini dair fikir birliği bulunmak ile beraber (Gucciardi ve diğ. 2008; Sheard 2010) aynı zaman da zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilişkilendirilen nitelikler ile ilgili de büyük bir fikir birliği söz konusudur (Crust 2008; Sheard 2010). Clough ve diğ. (2002) yaptıkları nicel bir çalışmada zihinsel dayanıklılığı tanımlayarak bununla ilgili 4 önemli yapı ileri sürmüşlerdir.

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık 4C Modeli (Control, Challenge, Commitment, Confidence)

Bileşen	Tanımlama	Gelişim Stratejisi Örneği
Kontrol	Birden fazla durumu idare edebilmeye çalışırken başka bir dış etkinin kontrolü altına girmeden performans sürdürme becerisidir.	Antrenmanlarda dikkat dağıtılabilecek unsurların eklenmesi.
Mücadele	Olası tehditleri kişisel gelişim fırsatı olarak görebilme ve sürekli gelişen çevresel değişimi kavrayabilmedir.	Değişen durumlara adaptasyonun artırılması (yeni driller ile zorluğun antrenmanda artırılması)
Kararlılık	Hedefleri takip etmeye kendini adama ve güçlüklerle rağmen hedefe ulaşmak için çabalama. Zorluklara rağmen belirlenen hedefe ulaşmaya yönelik çaba ve amaç göstermek ile yakından ilişkilidir.	Hedef belirme ve hedeflere ulaşabilme.
Özgüven	Başarısızlıklara rağmen kendine olan inancı sürdürme ve rakipler karşısında sinmeme becerisi.	İmgeleme ile zor durumlarla yüzleşme ve bunları aşabilme.

Clough ve diğ. (2002)

Jones ve diğ. (2007) ortaya koydukları çalışmada, zihinsel dayanıklılığa ait özelliklerden olan hedef belirleme, baskı ve stres ile baş etme, başarısızlığı idare etme gibi özelliklerin var olan durum sonucundaki kullanım yapısını belli bir sıra halinde belirtmişlerdir. Bunlar;

1. Müsabaka başlamadan önce (Hedef belirleme)
2. Müsabaka anında (Baskı ve stres ile baş etme)
3. Müsabaka bitiminde (Başarısızlığı idare etme) (Yazıcı 2016).

Bu tanımları göz önünde bulunduran Connaughton ve diğ. (2008) zihinsel dayanıklılığın gelişimini çevresel koşulların, kritik olayların ve kişilik özelliklerinin etkisi altında kalan karmaşık ve uzun soluklu bir süreç olarak ifade etmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılığa ait önceden ortaya koyulmuş olan dört ortak yapıyı (4C) ve konu ile ilgili çalışmaları bir araya getiren Weinberg ve Gould (2011) yeni bir yapı ortaya çıkarmışlardır. Weinberg ve Gould (2011) tarafından oluşturulan ve zihinsel dayanıklılığı tanımlayan yeni yapılar şu şekildedir:

- a) Baskıyla başa çıkma
- b) Güçlü öz güven
- c) Odaklanma
- d) Motivasyon

Bunların yanı sıra spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire) sporcularda zihinsel dayanıklılık ölçümü üzerine geliştirilmiş bir araçtır.

Sheard (2013) ölçeğin alt boyutlarına ilişkin kavramsal açıklamalara Mental Toughness (Zihinsel Dayanıklılık) adlı kitabında yer vermiştir.

Tablo 2. Sheard (2013) SZDE Alt Boyutlarının Açıklaması

Bileşen	Tanımlama
Güven	Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme.
Kontrol	Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma.
Devamlılık	Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme .

Altıntaş (2015)

2.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Son yıllarda yapılan çalışmalara göre üst düzey bir performans ortaya koyabilmek için zihinsel dayanıklılık kavramı son derece önem teşkil etmekte buna rağmen hâlâ tam olarak anlaşılmamaktadır. Sporcunun müsabaka esnasında karşılaşılabileceği tüm olumsuz durumlara karşı performansını optimum seviyeye ulaştırabilme yeteneği zihinsel dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır (Burton ve Raedeke 2008).

Zihinsel dayanıklılık, kişilerin bazı olumsuz durumlarla karşılaştığında olumsuzluktan önceki haline dönüş yapabilmesi ve bu olumsuz durumlar karşısında toparlanabilmesi için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” şeklinde tanımlanmıştır (Altıntaş 2015). Güçlü atletik özellikler ve sağlam bir fiziksel yapının yerine geçememek ile beraber teknik, taktik, kondisyon vb. konularda eşitlik olması durumunda zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapan sporcu ve takımların başarıya ulaşması daha olasıdır (Loehr 1995).

Jones ve diğ. (2002), elit düzeydeki atletler ile zihinsel dayanıklılık üzerine yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık kavramına dair iki farklı açıklamada bulunmuşlardır: Birincisi, bireyin spor ortamlarında antrenman veya yarışma gibi faktörlerle başa çıkma hususunda rakiplerinden daha üstün olmasıdır.

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma kavramını zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirerek, bireylerin imkânları dahilinde olmayan içsel ve dışsal istekleri idare etmede değişkenlik gösteren zihinsel ve edimsel çaba şeklinde ifade etmişlerdir.

Jones ve arkadaşlarına göre ikinci olarak zihinsel dayanıklılık, sporcunun rakibinden daha iyi şekilde odaklanabilmesi, baskı altında hissettiğinde kendisini kontrol altına alabilmesi, kendine olan güvenini sağlayabilme gibi yetileri sürdürebilmeyi başaran, kişinin doğal şekilde sahip olduğu ve geliştirilebilen psikolojik bir beceri olarak ifade edilmiştir.

Jones ve diğ. (2002), sporcu bireylerin rakiplerinden daha üst seviyede bir performans gösterebilmeleri için iyi odaklanmalarının ve baskı altındayken kontrollü davranışlar sergilemelerinin ancak zihinsel dayanıklılık sayesinde olabileceğini belirtmişlerdir.

Sheard (2013)'a göre ise, sportif anlamda bir başarının elde edilebilmesi için önemli etkenlerden biri de zihinsel dayanıklılıktır. Loehr (1995), müsabaka esnasında üst düzey performansı devam ettirebilmek için gereken yeterliliği zihinsel dayanıklılık olarak ifade etmiştir.

2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisi literatüründe en sık kullanılan ancak en az düzeyde anlaşılan terimlerden biri olup aynı zamanda da çok önemli yer tutan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Jones ve diğ. (2002)'ne göre sporcular, spor psikologları ve antrenörlerin elit seviyede yapılan spor branşlarında iyi sonuçlar elde etmek ve başarıya ulaşabilmek için zihinsel dayanıklılık en temel özellikler arasında yer almaktadır.

Zihinsel dayanıklılığa ait becerilerin, sporcular için ne düzeyde önemli olduğuna baktığımızda; Gould ve diğ. (1999), Aktepe (2013) ve Yarımkaya (2014)'ya göre bireylerin normal yaşamında veya spor yaşamında karşılaştığı problemler yahut yeni durumlar karşısında, başarıya ulaşabilmek adına kendi duygu, deneyim ve öğrendiklerinden faydalanarak yeni çözüm yolları bulması ve yapması gerekeni doğru bir işleyişle yerine getirmesinde temel zihinsel fonksiyonlar önem arz etmektedir. Marcora ve diğ. (2009)'nin yapmış oldukları araştırmada ise, bireylerin yapacakları fiziksel aktivitenin zihinsel yorgunluklarından büyük oranda etkilendiğini ortaya koyarak zihinsel dayanıklılığın ne denli önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Weinberg ve Gould (2015)'a göre, genel anlamda yarışma sonucunu belirleyen durumun bireylerin fiziksel yapı ve becerilerde iyi oluşları olmakla beraber rakipler arasındaki fiziksel durumun eşit olması durumunda galip gelen taraf çoğunlukla zihinsel antrenmanlar yapan ve rakibine karşı daha üst düzeyde zihinsel becerilere sahip olan bireyler olmaktadır.

Karageorghis ve Terry (2015)'e göre sporcunun sahip olduğu kapasitenin olumsuz durumlara karşı ne denli direnç göstereceği ve bu kapasitenin sergileyeceği performansa yansıyor yansımayacağı bireyin zihinsel dayanıklılığına bağlıdır.

Altıntaş (2015)'a göre, sporcular spor ortamlarında (müsabaka, antrenman) farklı psikolojik durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir bu sebeple bireylerin fizyolojik anlamdaki performanslarının yanı sıra zihinsel anlamda dayanıklı olmaları da önem arz etmektedir.

Koruç ve Bayar (2006), Dünya şampiyonaları ve Olimpiyatlar gibi uzun süren bir hazırlık süreci bulunan turnuvaların, sporcuların sosyal aktivitelerini kısıtlayarak daha az dışa dönük hale gelmelerine, üzerlerinde baskı hissetmelerine ve bunun neticesinde sağlıklı kararlar alıp davranışlar sergileyebilmeleri adına stresin azaltılmasında ve hazırlık sürecinde sporcuya destek sağlayacak bazı başa çıkma stratejilerinin sporculara öğretilmesinin gerekli olduğunu ifade etmektedir.

Hem Koruç ve Bayar (2006) hem de Altıntaş (2015) sporcuların müsabaka veya antrenman anında yaşadıkları gerek duygusal gerekse bilişsel anlamdaki zorlanmalar ile kolay şekilde başa çıkabilmeleri adına bazı becerilere sahip olmaları gerektiğini ve bu sebeple zihinsel dayanıklılığın sporcular için çok önemli olduğunu belirtmektedir.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015)'nin yapmış oldukları araştırma neticesinde, zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon, imgeleme, uyarılmışlık kontrolü, kendine güven, kontrol edilebilir iç odak, kişilik özellikleri, zorluklarla başa çıkabilme, içsel motivasyon, hedef belirleme, hedef yönelimi gibi elit düzeydeki sporcularda var olması gereken 11 psikolojik özellik belirlenmiştir.

Gould ve diğ. (2002), Olimpiyat oyunlarında altın madalyanın sahibi olan ve elit sporcular olarak adlandırılan sporcuların sahip olduğu nitelikler arasında zihinsel dayanıklılığın bulunduğunu yapmış oldukları çalışmada ortaya koymuşlardır. Aktepe (2013) ise, zihinsel etkenlerle duygusal etkenlerin devamlı şekilde birbirlerini etkileyerek birlikte hareket ettiklerini ifade etmiştir.

Karageorghis ve Terry (2015)'e göre ruh hali, zaman ve kuvvet bakımından devamlı olarak farklılık gösteren bazı hislerimiz olarak ifade edilmektedir. Ruh hali kavramı duygulardan daha geniş kapsamlı olup birden çok duyguyu içermekte ve süreç anlamında duygulardan daha uzun süreli olmaktadır. Ruh hali, zihin sağlığının bir göstergesi olup zihinsel dayanıklılık ise zihinsel sağlıktan etkilenmektedir.

Özet olarak; zihinsel dayanıklılık kavramı, üst düzey performansa ulaşabilmek adına antrenör ve sporcular açısından en çok önem arz eden psikolojik bir nitelik olarak sayılmaktadır (Anthony ve diğ. 2016; Özkan ve Özkan 2016; Aktop ve Seferoğlu 2014; Bull ve diğ. 2005).

Günümüzde zihinsel dayanıklılık kavramının yurt içi çalışmalarda kullanımı artmış olmasına rağmen yine de yeterli düzeyde değildir. Bu kavrama gereken önem verildiği ve farklı çalışmalara da dahil edildiği takdirde zihinsel dayanıklılığın dünyada olduğu gibi ülkemizde de spor psikolojisi alanında hak ettiği yeri alacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Sporculardaki zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde antrenörler çok önemli bir işleve sahiptir. Butt ve diğ. (2010), antrenörlerin (antrenörlük özellikleri, antrenörlerin desteği ve uygulamaları) sporcudaki zihinsel dayanıklılığı geliştirme hususunda en çok etkiye sahip olduğunu Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcularıyla yaptığı çalışmada ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışmada simülasyon oluşturmanın, eğitici ve destekleyici feedbackler vermenin, pozitif çalışma ortamı sağlamanın, spesifik hedefler belirlemenin, kondisyon ve fiziksel açıdan hazırlanarak güven oluşturmanın gerek başarı gerekse başarısızlık durumları için dayanıklar hazırlamanın, içsel anlatımlar aracılığıyla dikkati sağlamanın zihinsel dayanıklılığı oluşturan unsurlar olduğu belirtilmiştir.

Connaughton ve diğ. (2008), Butt ve diğ. (2010), Weinberg ve diğ. (2011)'ne göre rekabete izin veren ortamlar, baskı oluşturan zorlu ortamlar gibi uygulama alanlarının olması zihinsel dayanıklılığı iyi düzeyde olan sporcular yetiştirmek için önemli bir strateji olmanın yanı sıra oluşturulan bu ortamlar ceza ve negatiflik içermeyerek güven yaratıcı ve olumlu şekilde oluşturulmalıdır.

Cook ve diğ. (2014)'nin İngiltere Premier Lig Futbol Akademisinde bulunan yardımcı teknik kurul ve antrenörlerin, genç futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının gelişimlerini nasıl etkilediklerine yönelik yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığa ait dört esas boyutun bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar; zihniyet, kişisel sorumluluk, sporcunun hem kendisi hem de çevresi ile rekabeti ve esnekliktir. Her ne kadar antrenörler ve yardımcı teknik kurul genç sporcuların psikolojik gelişimlerine önem verdiklerini ifade etseler de fiziksel antrenmanlara verdikleri önem kadar zihinsel dayanıklılığa yeterli düzeyde önem vermedikleri görülmüş olup bu konuda yardımcı teknik kurulun ve antrenörlerin zayıflığı saptanmıştır.

Clough ve diğ. (2002), zihinsel dayanıklılıktan bir kişilik özelliği olarak bahsederken Golby ve Sheard (2004), genetik özelliklerin zihinsel dayanıklılık üzerinde etki oluşturduğunu belirtmiştir. Marchant ve diğ. (2009) ise bireyin zihinsel dayanıklılık artışının onun yaşam tecrübelerinin artması ile beraber olabileceğini ifade etmiştir.

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek adına çalışmalar yapan araştırmacılardan Connaughton ve diğ. (2011), zihinsel dayanıklılık gelişiminin istekten ziyade yakalanan faktörlerden kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Bu yakalanan faktörler ise; motivasyonel çalışma ortamı, zorlu çalışmalar, koç beklentileri, takım arkadaşlarının bireye cesaret vermesi, yaşam ile başa çıkma ve destekleyici ailedir.

Profesyonel sporcular, eğlenceli (beceri için fırsat) ve ödüllendirici (yetenek sunma fırsatı) atmosferlerin, motivasyonel özelliklerin ve zihinsel dayanıklılığın gelişmesi konusunda etkili olduğunu belirtmektedir (Connaughton ve diğ. 2008). Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık açısından motivasyonel niteliklerin iyileştirilebilmesi için hedef belirleme zihin stratejisinden yararlanılabilmektedir (Weinberg 2013).

Elit düzeydeki sporcuların zihinsel dayanıklılığın gelişimi üzerindeki etkisine yönelik; Zizzi (2003), “tecrübeli sporcuların takımın amaçlarına ulaşabilmesi için takım arkadaşlarının hatalarını düzelterek destek olan, takım üyelerinin hepsiyle iyi bir iletişim içerisinde olan ve onlara cesaret veren davranışlar ortaya koyarak” zihinsel dayanıklılığın gelişmesine yardımcı olabileceklerini ifade etmiştir.

Eğitimin zihinsel dayanıklılığa etkisi üzerine çalışan Mostafa (2015), Ragab (2015), Rasti ve diğ. (2015) yaptıkları araştırmalarda sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirme konusunda zihinsel dayanıklılık ile ilgili verilen eğitim programlarının etkin bir rol oynadığını belirlemişlerdir.

Andersen (2011) zihinsel dayanıklılık kavramının, sporcuların yaşamlarındaki ilişkilerinin kalitesine ve ayrıca psikolojik, kültürel değişkenlere bağlı olduğunu belirtmiştir.

Connaughton ve diğ. (2008), zihinsel dayanıklılığın bağımsız olmayıp birçok şey ile birlikte çalışan, gelişebilmesi için uzun bir zaman dilimi gereken ve temelinde birçok mekanizmadan oluşan bir yapı olduğunu tespit etmişlerdir. Bu temelde var olan mekanizmalar; çeşitli kişiler (takım arkadaşları, antrenörler, profesyonel sporcular, akrabalar, spor psikologları, akranlar), psikolojik yetenekler ve stratejiler, motivasyonel durum (uzmanlık, zevk alma), başarıya ulaşmak için tükenmeyen istek ve içsel güdüler, spor içi ve spor dışı deneyimler olarak görülmektedir. Bunların yanı sıra oluşan zihinsel dayanıklılığı muhafaza edebilmek adına şart olan 3 temel unsur

bulunmaktadır. Bu unsurlar; temel ve gelişmiş psikolojik kabiliyetlerin etkin kullanımı, başarı elde edebilmek adına bir türlü bitmek bilmeyen içselleşmiş güdüler ve istek, spor ve spor harici bireyleri kapsayan bir yardım ağıdır (Connaughton ve diğ. 2008).

Bu açıklamalar neticesinde zihinsel dayanıklılık kavramının tek bir unsur sayesinde gelişmediği, gelişiminin uzun bir süreç aldığı ve duygusal zekâ gibi sadece bir tek unsurun etkisi altında kalmadığı söylenebilmektedir.

2.2.4. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Cox (2012), Aktop ve Seferoğlu (2014), Erdoğan ve Kocaekşi (2015) zihinsel dayanıklılığın, elit düzeydeki sporcularda bulunması gereken özelliklerin arasında yer aldığını ve önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Sporcular, bazı zamanlarda gerek çalışma ortamında (antrenman, müsabaka) gerekse toplumsal ortamda farklı durumlarla karşılaşabilir. Özellikle zihinsel dayanıklılığa gerçek anlamda sahip olan sporcuların iş ortamlarında karşılarına çıkan zorlukları aşabilmeleri ve bu olumsuz durumları kontrol ederek performanslarına pozitif şekilde aktarabilmeleri bu sporcuların temel özelliklerindedir (Pehlivan 2014).

Altıntaş (2015), optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik olarak ortaya koymuş olduğu çalışmada; keyif alan, yaptığı göreve yoğunlaşan ve görevin gerekliliklerini yerine getiren sporcuların zihinsel anlamda daha dayanıklı olduklarını ortaya koymuştur.

Jones ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu çalışmada içsel motivasyonu uzun zaman boyunca devam ettirme isteğine sahip olma ve başarılı olma isteği zihinsel anlamda dayanıklı olan sporcuların esas özellikleri arasında yer almaktadır.

40 wushu sporcunun yer aldığı, zihinsel dayanıklılık ve hedef yönelimi üzerine Kuan ve Roy (2007) tarafından yapılan çalışmada; ego yönelimli olan sporcuların görev yönelimli sporculardan zihinsel dayanıklılık puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmalara geniş bir açıdan bakıldığında; zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların içsel güdülenmeleri yüksek sporcuların arasından ortaya çıktığı görülmektedir (Crust 2008; Gucciardi 2010).

Zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcuların bazı ortak özellikleri Jones ve diğ. (2002)'nin yaptıkları çalışmada belirtilmiş olup en fazla puan alan özellikler:

1. Sporcunun yarışmadaki amacına ulaşma kabiliyetine ait güçlü bir inancının olması,
2. Başarı sağlamadaki kararlı duruşunun artması neticesinde, performans anlamında yaşadığı zorlukların ardından kendini toparlayabilmesi,
3. Rakiplerinden daha üstün olmasını sağlayan eşsiz özelliklerinin ve kabiliyetlerinin olduğuna dair bireyin kendisine ait güçlü bir inancının olmasıdır (Orhan 2018).

2.2.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi için yararlanılan, ölçek kullanım yöntemi metodolojik bir yaklaşımdır. Bu envanterler aracılığıyla psikolojik faktörler ve sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelenmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi amacıyla geliştirilmiş olan ölçeklere kısaca baktığımızda;

Loehr (1982)'in geliştirdiği sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla oluşturulan Sporda Performans Envanteri (The Sport Performance Inventory-PPI) altı alt boyut ve 42 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yirmi yedi maddesi olumlu (örn: Bir sporcu olarak kendime inanıyorum) ifade edilirken diğer on beş madde ise olumsuz (örn: Yarışma içerisinde sinirli ve gergin hissediyorum) biçimde ifade edilmiştir.

Clough ve diğ. (2002) tarafından yetişkin sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48) oluşturulmuştur. Ölçek toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Yetişkin sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirleyebilmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından oluşturulan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire) 14 madde ve "Güven, Kontrol ve Devamlılık" şeklinde 3 alt boyuttan oluşmakta olup envanter, 4'lü likert (1= Tamamıyla yanlış; 4= Çok doğru) yapıdadır. Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen SZDE'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır.

Seydaoğulları (2018)'da 22 madde ve 4 alt boyuttan (mücadele, kontrol, dağılma ve bağlılık) meydana gelen başka bir Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği geliştirmiştir.

Bazı araştırmacılar, branşa özgü ölçekler geliştirerek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Örneğin; Gucciardi ve diğ. (2008), Avusturyalı futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirleyebilmek adına Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory)'ni geliştirmişlerdir. Envanter, 24 madde ve "sporda farkındalık, tutum, meydan okuma ve başarı arzusu" olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Profesyonel Kriket sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyelerini ölçmek için Gucciardi ve Gordon (2009)'un geliştirdiği Profesyonel Kriketçilerde Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Cricket Mental Toughness Inventory) 5 alt boyut (kendine inanç, zekâ, yılmazlık, etki ve başarıma arzusu) ve 15 maddeden meydana gelmektedir.

2.2.6. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

A. Yurt Dışı Çalışmalar

Gould ve diğ. (2002)'nin çalışmalarında milli olan sporcuların milli olmayanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olması beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir. Golby ve Sheard (2004), Wieser ve Thiel (2014)'da yaptıkları çalışmalarda milli sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının milli olmayan sporculara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Connaughton ve diğ. (2008), Nicholls ve diğ. (2009) ve Marchant ve diğ. (2009) tarafından yapılmış olan çalışmalarda yaş skalası arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nicholls ve diğ. (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan atletlerin karşılaştıkları olaylara daha çok sorun çözme ve başa çıkma stratejileriyle yaklaştıkları, zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların ise yaşadıkları problemler karşısında uzaklaşma ve kaçınma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır.

Nicholls ve diğ. (2009)'nin ortaya koymuş oldukları çalışmalarda cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Masum (2014)'un Pakistan asıllı tenis oyuncularını ile ilgili olarak yapmış olduğu çalışmanın bulgularına bakıldığında da cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmüş bu farklılığın erkek sporcuların kadın sporculardan daha fazla zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalamasına sahip olmalarından kaynaklı olduğu belirtilmiştir.

Yine Connaughton ve diğ. (2008)'nin çalışmalarında spor deneyimi fazla olan sporcuların deneyimi az olan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca benzer olarak Nicholls ve diğ. (2009) ile Marchant ve diğ. (2009)'nin yapmış oldukları çalışmalarda da spor yaşı büyük olan sporcuların spor yaşı daha az olan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde spor deneyiminin etkili bir unsur olduğu belirtilmiştir.

B. Yurt İçi Çalışmalar

Pehlivan (2014)'in yaptığı çalışmada katılımcıların yaş gruplarının değişmesi ile zihinsel dayanıklılıkları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Altıntaş (2015)'in farklı branşlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının tespit edilmesi için hedef yönelimi rolü, güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumunu ele aldığı çalışmasında, zihinsel

dayanıklılık ile görev yönelimi, optimal performans duygu durumu ve güdülenme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yalçın (2013), Gökmen (2014), Bayrakdaroğlu (2014), Kararımak ve Güloğlu (2014), Bektaş ve Özben (2016) tarafından yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmaların sonuçlarına paralel olarak Kalkavan ve diğ. (2017), masa tenisi sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek üzere yaptıkları çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediğini belirlemişlerdir. Yarayan ve diğ. (2018)'nin yaptıkları çalışmada da cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı herhangi bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yazıcı (2016)'nın profesyonel basketbolculara yönelik yaptığı çalışmada ise kadın sporcuların ortalama zihinsel dayanıklılık puanlarının erkek sporcuların ortalama zihinsel dayanıklılık puanlarından daha yüksek olduğu, medeni durum ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının arasında anlamlı bir ilişkinin görülmediği tespit edilmiştir.

Akılveren (2017)'nin çalışmasında zihinsel dayanıklılık seviyelerinin sporcuların millilik durumuna göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Orhan (2018) çalışmasında elde ettiği bulgular neticesinde; milli sporcuların puan ortalamalarının milli olmayan sporcularının puan ortalamalarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dede (2019), elit güreşçiler ile yaptığı çalışmada güreşçilerin spor yaşı ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılığın görülmediğini ifade etmiştir.

2.3. DUYGU VE ZEKÂ

Duygusal zekâ kavramı, çağımızda örgütlerin ilgisini çekmekle beraber tüm düzeydeki çalışanlarda aranan temel bir nitelik şeklinde tanımlanmadan önce duygu ve zekâ kavramlarının iyi açıklanıp anlaşılması gerekmektedir (Yelkikalan 2006).

2.3.1. Duygu ve Zekâ Tanımı

Oxford İngilizce kılavuzunda duygu kelimesi, insanlarda mevcut olan hissiyatların, aklın, sevgi ile hobilerin hangi düzeyde olduğunu belirler (Goleman 2005).

TDK (2016)'ya göre duygunun tanımı "Belirli bir uyarıcı karşısında genel olarak değer ve güdüler ile ilişkili şekilde ortaya çıkan çoğu zaman tutarlı ve sürekli olan ancak heyecandan daha güçsüz bir uyarım şekli" biçiminde ifade edilmektedir.

Lindsley (1951)'e göre duygu, birden fazla kimyasal ve nöral ahenk içeren karmaşık bir davranış işidir. Averill (1980)'in çalışmasında duygulara biyolojik bir bakış açısı ile bakıldığında genetik şekilde değişmeyen tepkiler olduğu görülmüştür.

Günlük yaşam içerisinde duyguların her şeyi etkisi altında bıraktığını savunan Smith ve Lazarus (1990), duyguyu "organizmanın ve vücut hareketlerinin karmaşık hali" şeklinde belirtmişlerdir.

Lang (1995) duyguyu, hareket yönelimleri bildirilen ve fizyolojik, davranış ve etki açısından değişkenliği çok olan hazır bulunuşluk durumları olarak açıklamıştır.

Passons (1975), insandaki enerjinin hususi ve etkin şekilde kullanımının duyguların sayesinde olduğunu ve duyguların iki amacının bulunduğunu belirtmiştir. Bu amaçlardan ilki; bireylerin için enerji temini ve harekete geçebilmesi, ikincisi ise, bireylerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için kendi arzularına göre çevresini yönlendirmesidir. Eğer bu iki amaç gerçekleşiyorsa olumlu duyguların açığa çıkmış olduğunu tam tersi bir durumda yani, duygu kişiyi ihtiyaçlarını karşılanmasına yardımcı olmayan bir ögeye ya da kendisine zarar veren davranışlara yönlendirirse olumsuz duyguların ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Goleman (2005), “bir his ve bu hisse ait olan belli düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar ve bir hareket yönelimi” olarak duyguyu tanımlamıştır. Goleman (2005) ‘ın tanıma benzer bir şekilde Yaylacı (2006) duyguyu; “bilinç/farkındalık, psikolojik reaksiyonlar, algılama gibi psikolojik alt sistemlerin ahenkli şekilde çalışmasına olanak veren içsel hadiseler” şeklinde ifade etmiştir. Bu tanımlardan da fark edileceği gibi duyguların bireylerin davranışlarına yön vererek bedensel değişimlere yol açtığı görülmektedir.

Ayrıca Goleman (2005), temel duyguların neler olduğu ile ilgili araştırmacılar arasında kavramsal anlamda bir belirsizlik durumunun söz konusu olduğunu aktarmasının yanı sıra araştırmacıların hepsi aynı fikirde birleşmese de birtakım kuramcılar aracılığıyla temel duygu kümelerinin varlığının ortaya atıldığını belirtmiştir. Bu duygu kümeleri hakkındaki bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

- Öfke: Kızma, kin, hiddet, sinirlenme, düşmanlık, hakaret, tükenme, içerleme, alınganlık, gazap, rahatsızlık ve belki de en son nokta olarak patolojik nefret, şiddet.
- Üzüntü: Can sıkıntısı, neşesizlik, acı, melankoli, keder, kendine acıma, kasvet, umutsuzluk, yalnızlık ve patolojik hale geldiğinde şiddetli depresyon.

- Korku: Ürkme, tasa, kaygı, şüphe, huzursuzluk, kuruntu, hayret, sinirlilik, uyanıklık, çekinme, tasa, vicdan azabı, dehşet; patolojik duruma geldiğinde ise panik ve fobi.
- Zevk: Aşırı zindelik, gurur, kendinden geçme, eğlenme, heyecan, rahatlama, sevinç, mutluluk, tatmin, hoşnutluk, coşku, kapris ve haz.
- Mani: Bireyin güven, sevinç ve diğer her türlü faaliyetinin normalin dışında artış gösterdiği ruh hastalığı (TDK 2016).
- Sevgi: Aşırı tutkunluk, yakın ilgi, hayranlık, muhabbet, kabul görme, iyilik, dostluk, sadakat.
- Şaşkınlık: Afallama, şok, merak, hayret.
- İğrenme: İtici bulma, nefret etme, aşağılama, hoşlanmama, tikslenme, hor görme, küçümseme.
- Utanç: Üzülme, mahcubiyet, küçük düşme, hayal kırıklığı, suçluluk, çile ve pişmanlık olarak ifade edilmektedir (Goleman 1995).

Duygu, özellikle bütün tutkularımızın, sevgi ve aşk gibi genel hallerimizin, iç güdüsel ve genel yönelimlerimizin, ortalama düzeydeki veya hafif diyebileceğimiz heyecanlarımızın kısacası duyumsadığımız tüm her şeyin genel bir ismidir (Cevizci 1999). Çakar ve Arbak (2004), his kavramının duygu kavramının içerisine dahil olduğunu ifade ederken Köroğlu ve Güleç (2007), duygu tanımlamasında duygudurum ve duygulanım ifadelerini kullanmıştır.

Duygulanım (Affect): Bireysel şekilde yaşanan duygusal bir durumun (öfke, mutluluk vb.) dışa yansıtılmasında gözlemlenen hareketler örüntüsüdür (Yanık ve Saatçioğlu 2009; Köroğlu ve Güleç 2007).

Duygudurum (Mood): Ruhsal duruma ve tüm kişiliğe renk katan sürekli duygusal durumlarıdır (Arkonaç 1999). Yüksel (2001) ise duygu durumu, uzun müddet süren duygulanım durumu şeklinde tanımlamıştır.

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi duygulanım; bireyde oluşan ve kısa süren bir durum iken duygudurum bireylerde uzun süren duygulanım halidir.

Kırkpınar (2008)'a göre eskiden yaşanmış olan bir olayın anımsanması, geleceğe dair bir düşünce veya dışarıdan gelen bir uyarı gibi iç uyarana cevap niteliğinde olan üzüntü, öfke, sevinç vb. duygusal tepkilerin meydana gelmesi beklenir.

Yapılan tanımlara geniş bir perspektiften bakıldığında duygu kavramı veya onunla ilişkili diğer kavramların ortaya çıkması her ne kadar içsel bir durum gibi görünse de bu kavramların genelde hareketleri başlatan, sürdüren ve fiziksel değişimler ile beraber ortaya çıkan bir süreç olduğu görülmektedir.

Duygu ile ilgili diğer kavramlara baktığımızda ise;

Ruh Hali: Direkt olarak bir uyarının olmadığı herhangi bir duygudan daha az yoğun olma durumudur (Çakar ve Arbak 2004).

Heyecan (Coşku): Sevgi, kızgınlık, üzüntü, korku, kıskançlık, sevinç, korku vb. Sebepler ile meydana gelen sürekli ve kuvvetli olmayan duygu hali (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi: 3 Mart 2022).

His (Feeling): Kişinin kendisine has kavramsallaştırma ve biliş yeteneği ile bir uyarılmışlık durumu olan heyecanın bilincinde olarak ona yüklediği anlamdır (Köroğlu ve Güleç 2007).

Eröz (2011)' e göre alan yazında duygu, heyecan, duygudurum gibi terimlerin birbirlerinin yerine kullanılmasının yanı sıra duygu ve kavramlarına ait tanım birliği de bulunmamaktadır. Duygu kavramının günümüzde hem anlam bakımından hem de etkisinde kaldığı kavramlar bakımından tartışılması sürmekte olup bilim insanları tarafından henüz hakkında ortak bir kanıya varılamamıştır.

Zekâ kavramı ve bu kavrama yönelik olgular hakkındaki düşünceler Antik Yunan ve öncesinde oluşmaya başlamıştır. Ancak zekâ ile ilgili bilimsel nitelik taşıyan ilk çalışmalar 19.yy'ın sonlarından itibaren yapılmaya başlanmış ve modern bilim anlamında ilk olarak İngiltere'de Fransis Galton Fransa'da ise Alfred Binet ile beraber zekâ kavramının üzerine yoğunlaşıldığı görülmüştür.

Tek faktörlü zekâ teorisi üzerine yoğunluk veren Galton zekâyı bir öğrenme gücü şeklinde tanımlamıştır. Bunun yanı sıra Galton bireyin zekâsının onun duyu organları üzerinde de etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu görüşü ile de aslında zekânın biyolojik anlamdaki kalıtsallığından ve bunun kuşaktan kuşağa aktarılabilmesinin imkânlı oluşundan söz etmiştir (Gürel ve Tat 2010).

Bilim insanları tarafından araştırma konusu olan ve hakkında çok söz edilen kavramlardan biri olan zekâ ile ilgili tartışmalar halen devam etmektedir. Bu nedenle zekânın tanımları konusunda çok geniş bir çeşitlilik söz konusudur.

Psikologlara göre zekâ; "Bireylerin birbirlerinin söylediklerini anlama ve ayırt etme ve karşılıklı anlaşılabilirlik kabiliyetidir" (Keleşoğlu 2007). Sternberg (1985) zekâyı "insanların dediklerini anlamak", kişinin zihinsel kabiliyetlerini ve potansiyelini fark etmesi ya da sınırlarını aşmaya yeltenmesi olarak ifade etmiştir.

Goleman (1995), zekânın düşüncelerle beraber meydana geldiğini bu nedenle de zekâ kavramının duygular ile iç içe olduğunu belirtmiştir. Goleman'a göre manevi zekâ; filler ve yaşantıları bir kalıba yerleştirme, anlayamadığı durumları anlamak için çalışma, problemleri değerlendirip çözmeyi sağlayan, daha zengin ve geniş anlamlar katma kabiliyetimizdir.

Howard Gardner'a göre ise zekâ; "birden fazla kültürel açıdan değerlendirilen problemlerin çözümü veya var olan durum içerisinde yenilik meydana getirme yeteneği" olarak ifade edilmiştir (Gardner 2004).

Zekâ, işaret ve sembolleri kavrayıp kullanabilmenin anlamının derecesiyle ilişkili olup nesnelere ile aynı veya farklı özellikleri çözümlenebilme yetisidir (Mayer ve Salovey 2001).

Zekânın psikoloji sözlüğündeki tanımı ise; problem çözebilme, soyut düşünme, akıl yürütme, bellek, önceki deneyimlerden elde ettiği bilgileri kullanabilme, anlama, ezberleme vb. zihinsel kabiliyetlerin hepsidir (Budak 2000).

Geçmişten günümüze kadar alanında önde gelen psikologlar zekâ kelimesinin anlamını somutlaştırmaya çalışmışlardır (Baltaş 2011). İlk çağlarda yaşayanlar zekâ kelimesini zeki olan insanlar için kullanırken sporcular hakkında ise duyguların geri plana atılmasını gerekli kılan bir hissiyat anlamında kullanmışlardır. Zekâ kavramı, kapsam bakımından oldukça geniş olan bir olgudur (Sarıkabak 2018).

2.3.2. Duygunun Tipik Özellikleri

Ben-Ze'ev'e göre duygunun ortak dört tipik özelliği bulunmaktadır. Bunlar: yoğunluk, özlük, beğenme ve dengesizliktir.

Yoğunluk;

Duygular, genel itibariyle oldukça fazla yoğunluğa sahiptir. Bunun sebebi bireylerin zihinsel sistemleri, duyguyu oluşturan çevre değişimine adapte olabilmek adına genellikle daha uzun sürmesidir. Doğal olarak da yoğun tepkilere sebep olan bireylerin zihinsel durumlarındaki büyük değişimler, duygularda şiddetlenmeye de neden olur. Ve böylelikle zihinsel yoğunluk da artar (Zerucha 2009).

Özlük;

Duygular birkaç dakika ile birkaç saat arasında devam etmekte olup dolayısıyla bireylerin psikolojik süreçlerinin geçici durumlarıdır. Duyguda özlük yorumuna bakacak olursak; geçici fazda hormonal, nöronal ve fizyolojik kaynakların mobilizasyonu sağlanır. Oluşan bu mobilizasyon geçici fazda sistem kararsızlığının sebebidir. Psikolojik sistemin var olan dengesizliği, kendi kontrolüne hâkim olduğu için uzamaz ve böylelikle kriz sürecini aşabilir. Bu durum da duyguların özlüğünü tanımlamaktadır (Zerucha 2009).

Beğenme;

Duygular, genel itibariyle herhangi bir nesne veya kişi gibi dar olan bir hedefte bulunan ilginç ve kişisel bakış açılarını yansıtır. Genel olarak dikkat çeken nesne veya kişileri seçip bireylerin dikkatlerini onlara yönlendirir ve bazı nesne veya kişilerle bireyleri meşgul ederken diğer nesne veya kişilerden ise habersiz bırakır. Bireylerin herhangi bir nesneye olan duygularının yoğunluğu, o nesneye olan dikkatlerinin derecesini belirler. Dolayısıyla tüm her şey birey

için aynı derecede duygusal önem arz etmez. Daha fazla tercihlere sahip olan kişi veya nesnelere daha fazla duygusal değer içerir (Zerucha 2009).

Dengesizlik;

Gerek fizyolojik gerekse psikolojik süreçlerin dengesizliği duygunun önemli son özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular, önceki kurulan bağlam değişirken yeniden bir bağlamın dengelenmediği geçici bir durumu göstermektedir. Yoğunluğu yüksek seviyede olan bir duyguya bağlı olan istikrarsızlık durumu, daha yüksek düzeyde kontrol ve koordinasyonu gerekli kılan faaliyetlere müdahaleleriyle meydana gelir. Örneğin, öfkeyle ya da korkuyla titreyen biri iğneden ipliği geçirirken zorlanır. Bu durum insana özgü olan dengesizlik mekanizması ile ifade edilebilir (Zerucha 2009).

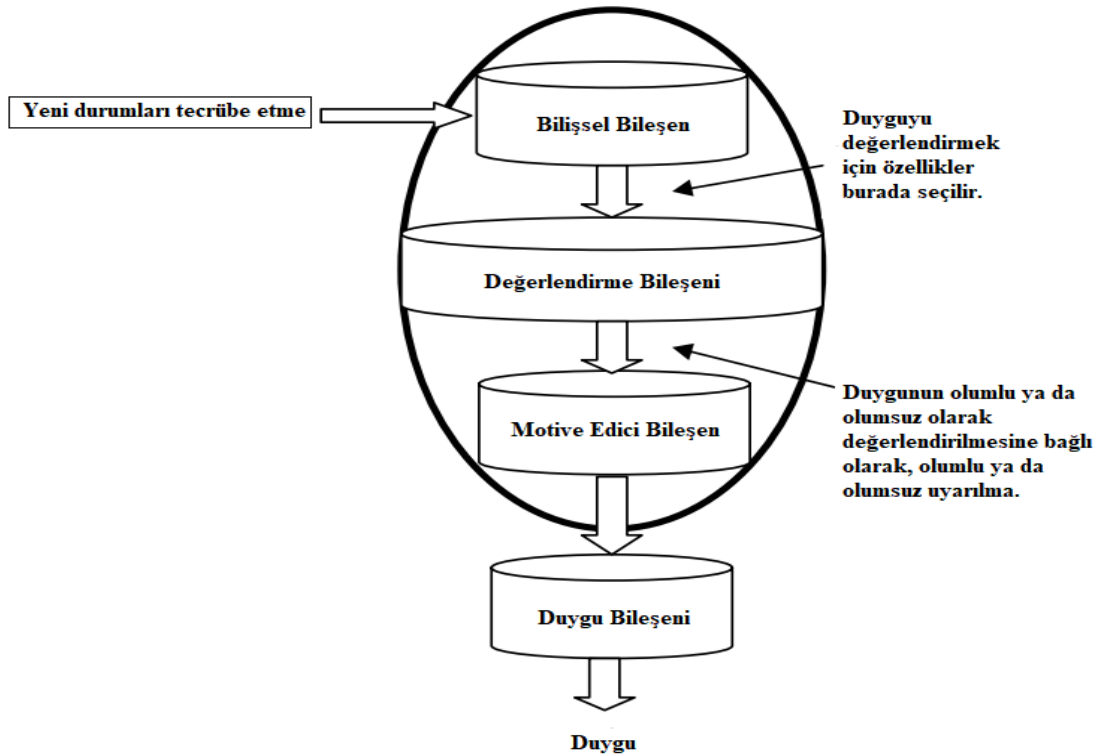
2.3.3. Duygunun Temel Bileşenleri

Duygunun üretim süreci, psikolojik dört aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar çoğunlukla duygusal yönlü bir tecrübenin öğeleri ile ilgili kavramsal bir bölümlenme tanımlayan bileşenler olarak görülmektedir. Ben-Ze'ev, duyguları iki temel bileşene sahip biçimde tanımlamaktadır. Bu bileşenler: duygu ve niyettir.

Duygu, konunun kendi zihinsel durumunu gösterirken, niyet ise nesne-nesne ilişkisini ortaya koymaktadır. Aşık olan bir kişinin aşık olduğu kişi ile birlikte yaşamış olduğu birtakım hisler (heyecan) mevcuttur. Burada kasıtlı bileşen olan niyet, bireyin aşık olduğu kişi hakkında bilgi sahibi olması, onun niteliklerinin değerlendirmesi ve ilişkiye dahil olma arzusu ve motivasyonudur.

Kasıtlı bileşen olan niyet 3 ana modüle / bileşene ayrılmıştır:

1. Bilişsel Bileşen
2. Değerlendirme Bileşeni
3. Motivasyon (motive edici) Bileşenler



Şekil 1. Duygu Oluşum İşleminin Modüler Yapısı (Chakraborty ve Konar 2013).

Çoğunlukla belli bir konu hakkında gereken bilgileri sağlayan bilişsel bileşendir. Mantıklı şekilde yola çıkarak, bilişsel benzerliğimize ilişkin herhangi bir bilgi olmadan da duygunun ortaya çıkıp çıkmayacağı konusu anlaşılabilir. Örnek olarak, rafting yapmanın tehlikelerini bilmeyen bir kişi rafting yapmaktan çekinmez. Bilişsel bileşen, bir durumu önceden bilinmekte olan durumlarla eşleştirmekte ve yeni deneyimlerden ortaya çıkan duyguları değerlendirmekte görev alır. Değerlendirme esnasında değerlendirme bileşenine komut verir (Ben-Ze'ev ve Ben-Ze'ev 2015).

Duyguları uyarma sürecinde en önemli görülen modül değerlendirme bileşenidir. Her duygu için değerlendirme gereklidir. Örnek olarak, gurur, bireyin kendisine yönelik olumlu değerlendirmesini içerirken nefret ise kişinin olumsuz değerlendirmesini ifade etmektedir. Pişmanlık ise bireyin kendisi tarafından yapılan yanlış bir değerlendirmeyi barındırır. Bireyin bir eylemi olumlu olarak değerlendirilmesi, hayranlık, şefkat, sevgi vb. gibi duyguların uyanmasına sebep olur. Değerlendirme bileşeninin yokluğunda ise kişiler kendilerinin ve başkalarının davranışlarına kayıtsız kalabilirler. Sonuç olarak, değerlendirme bileşeninin eksikliğinde duygu üretme sistemine geri bildirim gitmez ve bu durumda hiçbir duygu üretilemez. Duygu üretim sistemine gönderilen olumlu geribildirimler beklentilerimizin artmasına neden olur. Bu sayede yapılan eylemler istenilen ortam için elverişli hale gelmektedir. Değerlendirme bileşeni tarafından olumsuz geri bildirimler alındığında korku, öfke, sıkıntı vb. gibi duyguların uyanması söz konusudur. Bunun sonucunda istek, amaç ve umutlarımızı kaybedebiliriz (Goleman 2006).

Duygusal durumlarımızı değiştirme ya da sürdürme isteğimizi ve bizi hazır olmaya teşvik eden bileşen, motive edici bileşendir. Örnek olarak, cinsel istek ve öfke durumu, bireyin açık tutumu ile ortaya çıkabilmektedir. “Tutkulu” duygular olarak kabul gören umut ve kıskançlık ise sadece istek olarak ifade edilebilir ve motivasyonel bir bileşenin eksikliğini kanıtlayabilir.

Uzman nöro-fizyolog, hormonal sistemin, duyguların uyarılması aşamasında önemli bir görevi olduğu ve sonuçlara bağlı biçimde açık davranış göstermeye hazır olduğumuzu ifade etmektedir (LeDoux 1995).

Duygusal yönden “hissetmek” sözcüğünün farklı anlamları vardır. Duygu bileşeni, ruh halini, dokunsal kalite bilincini, bedensel duyumu ve farkındalığı içermektedir. Burana yola çıkarak zihinsel durumumuzu dile getiren farkındalık modlarını his olarak sınırlandırıyoruz. Duygular çoğunlukla var olan kapasitemize bağlıdır. Literatür incelendiğinde duygular, genellikle duygular referans alınıp tanımlanmaktayken duygulara eş anlamlı olarak

duygular kullanılır. Örnek olarak, günlük hayatta genellikle duygularımızı tanımlarken ve bunları dile getirirken utanırız. Duyguların duygu bileşenlerine ek biçimde kasıtlı bileşenleri olduğundan bunları eşitlemeye çalışmak yanlış olacaktır (Cacioppo ve diğ. 2012).

Akılcılığı, birçok kişi tarafından duygunun akıl yürütmeye engel olduğunu düşünmektedir. Bu düşünce beraberinde birbiriyle tutarlı olmayan birçok varsayımı da barındırır. Bu varsayımlar aşağıda listelenmiştir.

1. Zihinsel dayanıklılığın özü entelektüel düşüncedir.
2. Entelektüel düşüncelerin sonucu duygular değildir çünkü rasyonel değillerdir.
3. Net olmayan sonuçlara götürdüğü için duygular normatif yönden mantıksızdırlar.

Ben-Ze'ev'e göre, (a) varsayımı doğrudur. Ben Ze'ev, ayrıca (b) ve (c) durumlarını reddeder. Bu tez çalışmasında, duyguların zihinsel dayanıklılığa olan muhalifliğini ve dengelenmesini ele alınacaktır.

Duygusal akıl yürütme modellerinin çelişkili tepkileri içerisinde davranışlarımızı dengelemek adına iki alternatif şema belirtilmektedir. Mantığımızı duygulara entegre ederek davranışlarımızı dengelemeye çalışan ilk şemadır. Duygusal tepkilerin akıl yürütme mekanizması üzerindeki önemini ele alan ise ikinci şemadır. Bazı araştırmacılar entelektüel ve duygusal akıl yürütmenin kimlik kuralları ve çelişki gibi biçimsel mantığın kurallarına uyduğu düşüncesine sahiptirler. Farkı oluşturan kısım iki farklı bağlamdan bahsettikleri için köken farklılıkları sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Bu ayırım, Kant'ın aşk ve biçimsel mantık arasındaki farka benzerlik göstermektedir (Guyer 2007).

Entelektüel ve duygusal akıl yürütme arasındaki farkı aşağıdaki örnek ortaya koymaktadır. Duygusal akıl yürütme genellikle kendimize yakın insanları seçer. Sevdiklerimize ve yakın gördüklerimize daha fazla önemiyet vermemizi sağlar. Bu durumun aksine entelektüel düşünme ise herhangi bir şeye olan mesafemizin değişmemesi gerektiğini belirtmektedir. Genellikle zihinsel dayanıklılığımız, entelektüel akıl yürütme ile hareket etmemiz taraftarıdır. Duygusal zekâ irrasyonel diyebilir miyiz? Yanıt, mantıklı cevabın duruma bağlı olduğunu göstermektedir. Buna karşın, ister mantık istenirse duygu dikkate alınmış olsun mantığın kolay bir iş olmadığı ifade edilebilir (Chakraborty ve Konar 2013).

2.3.4. Duyguların Fonksiyonu

Duyguların insan organizmasındaki fonksiyonuna bakıldığında: İnsan biyo-psiko-sosyal bir canlı olup sosyal, fiziksel, duygusal ve bilişsel yönleriyle bir bütün olarak nitelendirilmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Duyguların genel fonksiyonu, kişinin doğaya ve topluma uyum sağlayabilmesidir (Dökmen 2004). Biçer (2006) ise motivasyon faktörünü ele almış ve amaçlara ulaşabilmek, kendini göstermek, mutluluk, sevinç, ait olma, korku, nefret vb. gibi duyguların tarih boyunca insanlığa yön verdiğini ifade etmektedir.

Duyguların ifade biçimi ve öneminde hem bireysel açıdan hem de kültürel açıdan farklılıklar ve benzerlikler görülmektedir. Izard (1977), temel dokuz duygunun (hüzün, anksiyete, ilgi, suçluluk, şaşkınlık, tiksinti, mutluluk, öfke, hoşnutluk) kültür fark etmeksizin doğuştan geldiğini dile getirmiştir. Sağlıklı bir bireyin iç ve dış uyaranlara karşı nitelikli ve orantılı biçimde duygusal tepkiler göstermesi gerekmektedir. İç (düşünceler, hatıralar) ve dış (çevresel) uyarıcılar duygulanımı etkileyebilir. Duygulanım yansıması, kişiden kişiye ve kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple duygulanım yönünden değerlendirme yapılırken kültürel ve bireysel faktörlere dikkat etmek gerekmektedir (Köroğlu ve Güleç 2007).

Duyguların işlevine yönelik olarak; duygularını tanıyan ve kontrol edebilen, duygularının yönetebilen ve diğer bireylerin duygularını anlayıp buna göre davranan kişilerin özel ve mesleki yaşamlarında daha avantajlı, üretken ve mutlu oldukları ifade edilmektedir (Karabulutlu ve diğ. 2011).

Duyguların, spor ile olan ilişkisi incelendiğinde ise; amatör ya da profesyonel, seyirci ya da sporcu fark etmeksizin kişilerde birçok duygu ortaya çıkmaktadır. Spor, sporcuları ve izleyicileri etkileyen güçlü duygusal tepkiler meydana getirir (Karageorghis ve Terry 2015). Konter (2004) ise sporcuların duygusal yönden etkilenmelerine yönelik sorunun “duygusal olunması değil, duyguları kontrol ederken yaşanan zorluk, baskı ve de müsabakanın değişkenlik gösteren durumlarını kontrol edebilmede yaşanan güçlük” olarak ifade etmiştir.

Spor; seyircilerde stres atma, serbest zaman faaliyeti, eğlence gibi görülse de yarışan sporcular açısından ise yüksek performans gösterilmesi gerektiği zamanlarda kaygı, stres gibi duygusal durumların ortaya çıkışı olarak ifade edilmektedir.

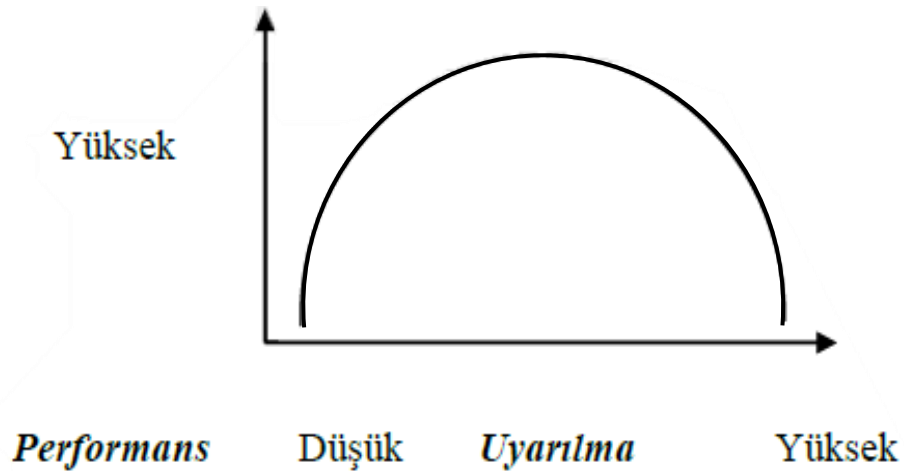
Meydana gelen bu süreçlerde duygusal zekânın sporculardaki işlevine yönelik olarak, Adiloğulları ve Görgülü (2015)'ye göre yarışma ortamında sporcuların duygularını kontrol edebilme becerilerinin ve kendi ya da diğer kişilerin (antrenör, hakem, seyirci, idareci, rakip sporcu vb.) duygularını anlayabilme kapasitelerinin birbirinden farklı olduğu belirtilmektedir. Bu farklılığın sporcular tarafından farkına varılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir.

Bu farkındalığa sahip olamayan kişiler ise performans sürecinde duyguların etkin işlevinden faydalanamaz. Duygulardan etkin biçimde yarar sağlayabilme konusunda Konter (2004), sporcuların çevresindeki duygu yüklü olayları yönetebilme ve duygularını kontrol edebilme süreçlerinde genel açıdan zekâ, özel açıdan ise duygusal zekânın etkisinin olduğunu dile getirmiştir.

Bireysel ya da takım sporu fark etmeksizin performansın psikolojik boyutunda duyguların kontrol altına alınamaması sonucu ortaya çıkan kaygı, stres ve uyarılmışlık ile mücadele edebilmek sporcular açısından önem taşıyan bir beceri olarak görülmektedir.

Optimal performans ile ilişkili görülen Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF) ve Yerkes-Dodson Kuramı (Ters-U Kuramı) gibi teoriler bulunmaktadır (Ersöz ve Yenilmez 2016).

Weinberg ve Gould (2015)'a göre Ters-U (Yerkes-Dodson) Kuramında; sporcuların düşük uyarılmışlık seviyelerinde istenilen performansın altında kalacakları belirtilmiştir. Bu durumun tersi olarak yüksek düzeyde uyarılmışlığında performans düşüşüne sebep olacağı ifade edilmiştir. Sporcuların en iyi performansı sergileyebilmeleri için orta düzeyde uyarılmışlığa sahip olmaları gerekmektedir. Bunun neticesinde sporcunun az ya da çok kaygılanması sporcunun performansında düşüşe yol açmaktadır (Tuna ve Kayaoğlu 2011).



Şekil 2. Ters U Kuramı (Weinberg ve Gould 2015).

Yuri Hanin'in, IZOF (Individualized Zone of Optimal Functioning-Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı) kuramı sporculardaki durumluk kaygı alanının farklılığına yönelik olarak geliştirilmiş bir kuramdır. IZOF'a değinmek gerekirse: Hanin, sporcularda Ters U performans ilişkisine alternatif bir görüş sunmuştur ve kuramını da IZOF olarak adlandırmıştır.

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 biçimde en iyi performanslarını sergilediklerini ifade etmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

Kurama göre; durumluk kaygının optimal seviyesi, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Yani; bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptir (Arsan 2007).

Duyguların kontrol altına alınamaması sonucunda sporcular yarışma ve antrenman süreçlerinde stres yaşayabilmektedirler. Hardy (1996)'e göre stres; organizmanın ruhsal açıdan zorluk yaşaması sonucunda meydana gelen ve bireyde birtakım sorunlarla (davranışsal, bedensel, zihinsel, psikolojik) kendini gösteren negatif bir durum olarak ifade edilmektedir. Öztürk (1991) ise stresin kişide; karamsarlık, korku ve endişe (psikolojik), dikkat dağınıklığı, unutkanlık artışı (zihinsel), kas gerginlik artışı, kalp atım sayısının artışı (fizyolojik) gibi durumları meydana getirdiğini ifade etmiştir.

Duyguların işlevini özetlemek gerekirse; insan, biyo-psiko-sosyal bir canlı olduğundan duygularını tamamen hayatından çıkarması mümkün değildir. Bununla beraber tümüyle duyguların etkisinde de kalmak doğru olmayacaktır. Önemli olan doğru zaman, yer ve çevresel koşullara dikkat ederek duygulardan etkin biçimde yararlanabilmektir. Dolayısıyla, sporcularda duygusal zekâ kavramı etkili performans sergileme yönünden fayda sağlayacak bir kaynak olarak görülmektedir.

2.3.5. Duyguların Sınıflandırılması

Plutchik, duyguların sınıflandırılmasında en önemli yaklaşımlardan birini geliştirmiştir. Bireylerin uyum sağlayıcı eylemlerini motive etmede yardımcı olan duyguları Plutchik (1980), başlıca sekiz kategoriye ayırt etmiştir. Plutchik'e göre; umut/beklenti, öfke/kızgınlık, üzüntü/hüzün, sevinç/neşe, tiksinti/iğrenme duyguları, korku, kabul etme/edilme, hayret/şaşkınlık/sürpriz gibi duygular bireylerin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır.

Canlıların kendilerini koruyarak hayatta kalabilmeleri adına tepkisel davranışları hazırlamalarına yardımcı olan duygu ve korku iken öfke ve kızgınlık ise bu süreçte çevreden gelebilecek tehlikeleri savuşturmak adına canlıları tetikleyen duygular olarak kabul edilmektedir (Tuna ve Kayaoğlu 2011). Araştırmacıların yapmış oldukları duygu sınıflandırmaları aşağıda görülmektedir:

Tablo 3. Duyguların Sınıflandırılması

Araştırmacılar	Duygu Sınıflandırması
Shaver ve diğ. (1987)	Öfke, Korku, Eğlence, Sevgi, Üzüntü, Sürpriz
Watson ve diğ. (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
Diener ve Emmons (1984)	Hoş, Hoş Olmayan
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, KabulEtme/Edilme, Öfke/Kızgınlık, Tiksinti/İğrenme

Kabadayı ve Alan (2013, s.96)

Tablo 3’de gözlemlendiği gibi çokça araştırmacı tarafından insanların temel duygularının neler olduğu hakkında kesin görüş birliğinin olmaması, buna rağmen tablodan görülebileceği üzere insanların temel duygularındaki ortak duygunun (korku) olduğu görülebilmektedir.

2.3.6. Duygu Kuramları

Duyguların ortaya çıkışlarıyla ilgili farklı kuramlar oluşturulmuştur. Oluşturulan bu kuramlar; James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Bilişsel Duygu Kuramı ve Sosyo-Biyolojik Duygu Kuramıdır. Duygular; farklı kuram, tanım ve sınıflandırmalara sahip olsalar dahi ortak özellikleri bulunmaktadır.

Bu özelliklere baktığımızda;

- a. Duygular, bireyin iradesi dışında kendiliğinden gelişir ve öngörülemez.
- b. Duygular, bireylerin jest ve mimikleri ve diğer ile kendilerini dışarıya yansıtır.
- c. Bazı duygular hoş olabilirken bazı duygular bireyde hoşnutsuzluk oluşturmaz.
- d. Bireyler kapıldıkları herhangi bir duygunun yanı sıra heyecan da duyumsar.

Kişilerin olaylara verdiği önem ve oluşan bu olayların boyutu, ortaya çıkan duyguların yoğunluğunu etkilemektedir (Konrad ve Hendl 2003; Titrek 2007; Akçay ve Çoruk 2012).

2.3.6.1. James-Lange Duygu Kuramı

ABD’li filozof ve psikolog William James ile Danimarkalı psikolog Carl Lange aynı dönemde aynı kuramı ele almaları sebebiyle bu kuram “James-Lange Kuramı” şeklinde ifade edilmektedir (Yaşarsoy 2006).

Amerika’da düşüncelerinden bahseden William James ile aynı yıl içinde (1885) birbirine benzer fikirler ortaya koyan ve araştırmalar yapan Danimarkalı fizyolog ve psikolog olan Carl Lange, bu kuramın James-Lange olarak isimlendirilmesinde rol oynamışlardır (Sayar ve Dinç 2008).

James-Lange Kuramında farklı duygular hissedebilmek adına farklı fizyolojik değişimlerin yaşanması gereklidir. Yapılan araştırmalar neticesinde de bütün duyguları karakterize edebilecek bedensel bir karşılığın olup olmadığı konusunda araştırmalar ortaya konmuştur (Er 2006).

Yapılmış olan araştırmalara bakıldığında duygu tanımlarından yola çıkarak iki temel faktörden bahsedilebilir. Bunlar his ve davranıştır. James, yapmış olduğu araştırmasında “duyguların yaşanmasına fizyolojik tepkilerin mi neden olduğu” yoksa duyguların mı fizyolojik tepkilere neden olduğunu” sorularını vurgulamak istemiştir.

James, 1884 yılında yayınlamış olduğu “Duygu Nedir?” adlı makalesinde “mutluyken mi gülüyoruz?” yoksa “gülmek eylemi mi bizi mutlu ediyor?” soruları ile duyguların ortaya çıkışının ardından mı fizyolojik tepkilerin gösterildiği yoksa duyguları fizyolojik tepkilerin mi meydana getirdiği konusunu makalesinde dile getirmiştir (Power ve Dalgleish 1997; Akt: Er 2006).

William James, bedensel tepkilerin meydana getirdiği farklılıkların bireyde heyecan algısı yarattığı ve bu algının sonucunda ortaya çıkan hislerin duygu oluşumuna sebep olduğunu belirtmiştir. İlk önce eylemler meydana gelirken daha sonrasında duyguların oluştuğunu ifade etmiştir. Buradan yola

çıkarak bir duygunun ortaya çıkabilmesi için ilk önce bir eylemin meydana gelmesi gereklidir. Titrediğimiz için korktuğumuzu, bir şeye saldırdığımızdan dolayı kızgın olduğumuzu, ağladığımız için üzgün olduğumuzu dile getirmiştir. Bütün fizyolojik tepkileri duygu kaynakları olarak gördüğü için eleştirilere maruz kalmıştır (Cornelius 2000; Akt. Kaya 2014).

Çağdaş duygu kuramcılar James-Lange kuramını “Duyuşsal Duygu Kuramı” biçiminde isimlendirmektedirler (Lyons 1980). James-Lange kuramına göre; vücut, çevresel şartlarda ortaya çıkan farklılıklara tepki göstermekte ve bu tepkileri fark ettiği zaman vücutta heyecan ortaya çıkmaktadır. “Çevresel uyarıcılar vücutta fizyolojik değişimlere sebep olmakta ve bunlara bağlı olarak da duygular meydana gelmektedir (Cüceloğlu 2008; Morris 2002).

Duygu ile davranış arasında bir ilişki olduğunu öne süren kuram daha sonra ortaya çıkan kuramların farklı bakış açıları kazanmalarına sebep olmuştur (Ayana 2016).

2.3.6.2. Canon-Bard Duygu Kuramı

James-Lange Kuramına gelen eleştirilere cevap bulmak adına Canon-Bard Kuramı ortaya konmuştur. Canon-Bard kuramına göre bedensel davranış ve duygu eş zamanlı biçimde gerçekleşmektedir (Morris 2002).

Bu kuramın merkezinde hipotalamus olup çevrede bulunan uyarıcıların (heyecanlı bir olay) hipotalamusu etkilemesi ile o bölgenin eş zamanlı biçimde iki görevi meydana getirdiği belirtilmiştir (Eröz 2011).

Cüceloğlu ise hipotalamus’un iki görevi olduğunu ifade etmiştir. Fizyolojik değişimleri ortaya çıkartarak sinir sistemini uyarmak hipotalamus’un ilk görevi iken beynin kabuk kısmına sinir akımları göndererek yaşadığımız heyecanın farkına varmamızı sağlamasını hipotalamus’un ikinci görevi olarak

belirtmiştir (Cüceloğlu 2014). Bu açıklamalar neticesinde; James-Lange Kuramı'na göre Cannon-Bard kuramının daha farklı bir yapısı olduğu ifade edilmektedir.

2.3.6.3. Bilişsel (Kognitif) Duygu Kuramı

Yazıcı (2007)'ya göre duyguların inanç ve yargılarla olan ilişkisine önem vermeyip duyguları basit hisler ya da duyular olarak tanımlaması James-Lange Kuramı'na getirilen en önemli eleştiri olarak görölmektedir. Bu bakış açısı da Bilişsel (Kognitif) Duygu Kuramı'nın ortaya çıkış noktası olarak görölmektedir.

Eröz (2011) ise Bilişsel Kuramı; "bireyde duygusal yaşantıların ve fizyolojik değişikliklerin çevrenin algılanma ve anlamlandırılmasıyla ilişkili olduğunu" ifade etmiş olup kişilerin duygu kavramını bu özelliklere göre isimlendirdiğini belirtmiştir.

Kognitif Duygu Kuramı'na göre; duygusal durumların düzenlenmesi ve ortaya çıkmasında bilişsel süreçler rol oynamaktadır.

Bilişsel kuram, günlük hayattan somut örnekler vererek kullanılabilir oluşu ve deneylerle desteklenebilir olması sebebiyle bilim dünyasında kabul görmüş olan bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır (Bozkurt 2014).

2.3.6.4. Sosyal Biyolojik Duygu Kuramı

Duygulara etki eden sosyal ve kültürel nedenlere odaklanan duygu kuramları, biyolojik ve zihinsel nedenlere çok fazla önem göstermemişlerdir. Duyguların oluşum kaynağını sosyal ve kültürel nedenlerle bağdaştırmışlardır (Levenson ve diğ. 2007; Akt. Kaya 2014).

Daha önce belirtilen kuramlar duyguların hangi nedenlerden ötürü meydana geldiği ile ilgilenmekteyken sosyal biyolojik duygu kuramı ise kişilerin hayatlarında duygu kavramının ne gibi bir işleve sahip olduğu ve duyguların devamlılığı açıklar niteliğe sahiptir (Yaşarsoy 2006).

İçinde bulunulan sosyal çevrenin göz ardı edilmemesinin gerekli olduğu da ifade edilmektedir (Burcu 1998). Duygusal kuramlar, sosyo-biyolojik kuramları desteklerken temelinde insanlarda var olan kalıtsal esaslı bir duygu olduğunu belirtmişlerdir. Sosyo-Biyolojik kurama göre bireylerin içinde buldukları çevreye uyum sağlamaları duyguların işlevi olarak görülmektedir. Kişiyi başkalarının saldırılarına karşı koruyan duygu kızgınlık iken kişileri birbirine yaklaştıran duygular haz, neşe ve mutluluktur (Cüceloğlu 2008).

Sosyo-Biyolojik kuram, insanların duygularının ortaya çıkışı esnasında sosyal çevre ile birlikte kalıtsal özelliklerinde üzerinde durmaktadır. Kişilerin sosyal çevrelerini oluşturan yapılardan biri de çalışmış oldukları kurumlardır. Bu sebepten dolayı kişilerin kurum içerisindeki duygularının çok önemli bir öge haline geldiği ifade edilmektedir (Keleş 2014).

Ayrıca sosyo-biyolojik kuram; duyguların toplum içindeki yerini araştırmak ve duyguların zaman içindeki uyumlarını araştırmak gibi özelliklerinin yanı sıra asıl amacı duygunun toplum içindeki yerini vurgulamaktır (Ayana 2016).

2.3.7. Sporda Duygu Kavramı

Duygu ifadesinin spor arenasında oldukça yaygın oluşu ve tüm spor branşlarında sergilenen performans açısından önemli rol üstlendiği tartışılan konular arasında bulunmaktadır (Vallerand 1983). Genel anlamda duyguların spor ortamında önemli bir rol üstlendiği kabul görürken (D'Urso ve diğ. 2002) bu rolün sportif performans üzerindeki kesin doğası henüz yeterince araştırılmamıştır.

Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında duyguları yönetebilme kabiliyetinin yetersiz oluşu saldırganlık ve öfke gibi uygun olmayan davranışlara yol açabilmekte ve bunun sonucunda sporcular kuralların dışına çıkarak cezalandırılıp yarışmalardan men edilebilmektedir.

Doğru bir şekilde duygularını yönetebilen sporcular ise duygularını motivasyon sağlamaya yönlendirebilir. Bu sebeple sporcuların kendi duygularını tanıma ve anlama, uygun bir şekilde ifade edebilme ve etkili olarak yönetebilmeyi öğrenmeleri son derece önemlidir (Botterill ve Brown 2002).

2.4. DUYGUSAL ZEKÂ

2.4.1. Duygusal Zekâ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımı

Duygusal zekâ kavramı ilk defa Howard Gardner'ın 1983 yılındaki Çoklu Zekâ Teorisi ile ortaya atılmıştır (Yelkikalan 2006). Gardner, Çoklu Zekâ Teorisinde müziksel, bedensel-kinestetik, mantıksal-matematiksel, dilsel, kişisel ve kişiler arası, mekânsal zekâdan söz etmektedir (Smith ve diğ. 2014).

Schutte ve diğ. (1998) Gardner'ın 1983 yılında ortaya koyduğu çoklu zekâ teorisinde duygusal zekâ kavramının kullanılmadığını ancak bu teoride var olan kişisel (bireyin kendine ait duygularını fark etme yetisi) ve kişilerarası

(kendinden başkalarının niyetlerini ve duygularını anlama yetisi) zekâ çeşitlerinin kendilerinden sonra meydana gelen duygusal zekâ modellerine zemin oluşturur nitelikte olduğunu ifade etmişlerdir.

Duygusal zekânın İngilizcedeki karşılığı "Emotional Intelligence" olup kısaltılması ise "EI" şeklindedir. Literatürde ise yaygın şekilde "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıyla kullanılmaktadır (Çetinkaya ve Alparslan 2011).

"Duygusal Zekâ" terimi ilk kez New Hampshire Üniversitesi'nde psikolog olan John Mayer ve Yale Üniversitesi'nde çalışmalar yapan Peter Salovey tarafından 1990 yılında kullanılmıştır (Salovey ve Mayer 1990).

Salovey ve Mayer, duygusal zekânın ne anlama geldiğini "bireylerin, kendilerinin ve başkalarının hislerini gözlemleyerek anlaması ve ayırım yapabilmesi; duygularını ve düşüncelerini davranışlarına yol gösterecek biçimde kullanabilmesi" olarak açıklamışlardır. Salovey ve Mayer bireylerin dış çevre ile olan iletişimlerini ön plana çıkararak bireyi odak noktasına almıştır (Süslü 2016). Salovey ve Mayer ikilisine göre; duygusal zekâ denilen kavram, sosyal zekânın alt bir kümesidir (Akt. Yelkikalan 2006).

Akademik anlamda ise duygusal zekâ terimi ilk olarak 1985 yılında Amerikalı öğrenci Wayne Leon Payne'nin doktora tezinde kullanılmıştır. Bu tarihten sonraki beş yıl boyunca herhangi bir bilimsel makale veya araştırmada duygusal zekâ kavramına rastlanılmamıştır (Hein 2005).

Petrides ve Furnham (2000)'a göre duygusal zekâ; bireylerin kendilerine ait duyguları anlayabilme, insanlarla olan ilişkilerinde etkin ve başarılı olabilme ve çevresindeki insanları motive edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Uzun süredir kişinin başarılı olma durumunun IQ (Intelligent Quotient-Zekâ Katsayısı) ile doğrusal bir orantı gösterdiği kabul edilmekte olup son yıllarda yapılan araştırmalar sayesinde bireyin başarısında duygusal zekâ olarak adlandırılan EQ (Emotional Quotient)'nun da rolünün büyük olduğu düşünülmektedir (Doğan ve Demiral 2007). Doğan ve Demiral (2007), zekâ (IQ) kadar duygusal zekâ (EQ)'nın da yaşamda mutluluk ve başarıya ulaşabilmek için önemli bir etken olduğunu ifade etmiştir.

Tek başına IQ seviyesinin yüksekliği bireylerin iş veya sosyal yaşamlarındaki ikili ilişkilerinin yeterli olmasını sağlayamamakta bu durum da duygusal zekâ seviyelerinin yeteri kadar gelişmemiş olduğuna işaret etmektedir.

Bunun sonucunda bireylerin zihinsel olarak yüksek zekâ seviyelerine sahip oluşunun duygusal zekâ düzeyleri ile orantısal bir ilişkisinin olmadığı anlaşılmaktadır (Tuğrul 1999).

Duygusal zekâ kavramındaki duygu ve zekâ terimleri birlikte ele alınmaktadır (Aslan 2013). Goleman duygusal zekânın, bireyin kendisinde bulunan zekâ potansiyelini nasıl ortaya çıkaracağını ve doğru şekilde nasıl kullanabileceğini belirlemeye yarayan bir kabiliyet olduğunu ifade etmiştir (Yavuz 2005).

Duyguların yerinde ve verimli şekilde kullanımı yüksek duygusal zekânın yordayıcısıdır. Goleman'ın ardından bilimsel psikoloji alanında duygusal zekâ çalışmaları hız kazanmış ve duygusal zekâyı örnek olarak farklı farklı zekâ biçimleri de (stratejik zekâ, profesyonel zekâ, estetik zekâ, ruhsal zekâ vb.) meydana gelmiştir (Eröz 2011). Bu anlamda duygusal zekâ, farklı zekâ formlarının ortaya çıkmasına da öncülük etmiştir.

Duygusal zekânın hem kişilik hem de yetenek özelliği olduğunu öne süren farklı görüşler bulunmaktadır (Petrides ve Furnham 2000).

Goleman 1995 senesinde duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak gören ve bu yönde ele alan çalışmalara başlamıştır. Goleman bu çalışmalarında duygusal zekâ kavramını “duygularını bilme, diğer kişilerin duygularını bilme, motive etme, ilişkileri sürdürülebilir ve duyguları yönetebilme” olmak üzere beş bölüme ayırmıştır (İşmen 2001).

Gardner, bir beceriyi zekâ olarak değerlendirebilmesi için beynin bir bölümünün bu beceriye duyarlı olmasının ve bu bölüm zarar gördüğü zaman bu becerinin kaybedilmesinin olası olduğunu belirtmiştir (Ledoux 2000).

Bunun yanı sıra bir becerinin zekâ olarak isimlendirilebilmesi ancak bu becerinin gelişimsel nitelikte olması ile ilgilidir (Derksen ve diğ. 2002). Duyguları anlayabilme ve değerlendirebilmenin yani duygusal becerilerin yaş, deneyim ve öğrenme ile gelişim gösterdiği belirlenmiştir (Mayer ve diğ. 2000).

Genel anlamda duygusal zekâ; “bireyin kendi ruh durumunu düzeltebilme, sorunlara rağmen yılmadan yoluna devam edebilme, umut besleme, yaşadığı problemlerin sağlıklı düşünmesini engellemesine izin vermeme, kendini eyleme geçirebilme, kendisini karşısındaki insanın yerine koyabilme, içsel dürtülerini kontrol edip tatmini erteleme” manasına gelmektedir (Goleman 2005). Aynı zamanda duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin gerek sosyal gerekse aile ilişkilerinde daha pozitif davranışlar sergileyen ve yapıcı tepkiler veren bireyler oldukları görülmüştür (Goleman 1995).

Başka bir bakış açısı ise; duygusal zekâ seviyesi düşük olan bireylerin ikili ilişkilerde başarısızlıkla karşılaştıkları zaman saldırgan tepkiler verme olasılıkları sebebiyle olumlu olmayan ilişkiler kurdukları da izlenmiştir (Konrad 2001). Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bireylerin girdikleri ortamlarda etkin iletişim ve ikili ilişkiler kurdukları ve bu kişilerin huzurlu bir iş ortamı yarattığı, ekip ruhunu oluşturup böylece performanslarını yükselterek maddi olarak daha yüksek kazançlar elde ettikleri gözlemlenmiştir (Altan 1999).

Eröz (2011), duygusal zekânın duyguların tamamıyla ne insanın içinden geldiği ne de serbest bırakıldığı kontrolsüz davranış sergilemek manasına gelmediğini ifade etmiş ve doğru olan duygunun uygun olan miktarda ve zaman diliminde kullanılması gerektiğini bildirmiştir.

Duygusal zekânın tanımlanma çalışmalarının ardından, duygusal zekâ spor alanına da dahil olarak sporcunun performansı ile ilişkisi ve performansındaki etkinliği de araştırma konuları arasında yer almıştır.

Yeşilyaprak (2001), özel yaşamında veya iş yaşamında duygularını mantıklı şekilde yönlendirip istediği sonuçlara ulaşabilen kişileri “duygusal zeki” olarak tanımlamıştır.

Bu tanımlamayı spor ortamına taşımak istediğimizde “duygusal zeki sporcu” şeklinde bir kavram oluşturma imkânı bulunmaktadır (Adiloğulları ve Görgülü 2015). Zira beynimizin düşünebilen kısmı aslında beynimizin duygusal kısmı sayesinde oluşmaktadır (Yalız 2013). Mayer ve diğ. (2004), duygusal zekâ ile diğer tüm zihine özgü becerilerin direkt olarak ilgili ve bağlantılı olduğunu ifade etmiştir.

Tüm bu açıklamaların kapsamında Adiloğulları (2011) sporcularda duygusal zekâdan; sporcunun duygularını kontrol altına alabilmesi (rakip takıma, antrenörüne, hakeme, takım arkadaşlarına vb. unsurlara karşı), denetlediği duygularını olumlu şekilde kullanabilmesi, stresini kontrol edip olumlu şekilde yönlendirebilmesi, insanlarla kurduğu iletişim becerilerini geliştirmesi, kendini motive edebilmesi şeklinde bahsetmiştir. Tüm bu açıklamalar doğrultusunda duygusal zekâ her alanda olduğu gibi spor alanında da önemli olmuş ve bu durum sonucunda spor alanında “duygusal zeki sporcu” gibi yeni kavramların doğmasına sebebiyet vermiştir.

2.4.2. Duygusal Zekânın Önemi

Goleman duygusal zekânın önemi ile ilgili olarak başarılı ve sağlıklı bir yaşam devam ettirebilmek adına duyguları anlayabilme ve denetleyebilmenin en mühim iki unsur olduğunu ve duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, düşük olanlara göre hayatta hep bir adım önde olduğunu ifade etmektedir (Smith ve diğ. 2014).

Duygusal zekâ; sosyal yetkinlik, motivasyon, iletişim becerisi, kendi öz benliğini tanımak (özbilinç) ve yönetmek, empati yetileri sebebi ile de son derece önemli bir terim olup (Çetinkaya ve Alparslan 2011), günümüzün yoğun ve zorlu hayat koşullarında tek başına IQ'nun yeterli olmadığı (Baltaş 2011) bunun yanında EQ'nun kişinin hayatında yardımcı bir görev üstlendiği görülmektedir (Deniz ve Yılmaz 2004). Goleman (2005), duygusal zekânın ham zekâ dahil olmak üzere sahip olunan diğer tüm kabiliyetleri de ne düzeyde kullanabileceğinin yordayıcısı olduğunu yani bir meta-yetenek olduğunu ifade etmiştir.

Eröz (2011), kişinin işe girmesinde bilişsel zekânın etkisi olurken, o işte kalıp ilerleyebilmesinin ancak duygusal zekâ ile mümkün olduğunu ifade etmiştir. Yine Eröz (2011) duygusal zekâ kavramının, spor hayatında da önemli olduğunu vurgulamıştır.

Bunun yanı sıra Yeşilyaprak (2001)'a göre; EQ'nun üzerine gereken düzeyde düşülmemesi sonucunda bireyin var olan kapasitesini tam etkin şekilde kullanımı olumsuz etkiler ve bu durumda akademik zekâ ve spor hayatı ile bağlantılı olduğundan dolayı onların da verimli ve etkin kullanımının önüne geçer.

Duygusal zekâ kavramının spor üzerindeki etkisine baktığımızda, sporcular için bu kavram son derece önemlidir. Çünkü Kaya (1999), sporcuların müsabaka esnasında psikolojik bir savaş verdiğini belirtmiştir.

Konter (2004)'e göre de sporcuların yoğun streslekarşılaştıklarında sakinliklerini koruyarak mantıklı çözümler bulmalarında duygusal zekâya büyük pay düşmektedir. Biçer (1998), duygusal zekânın öneminden söz ederken sporcuların özgüvenleri ile duyguları arasındaki bağlantıya değinmiş özgüven eksikliği yaşayan sporcuların becerilerini en etkin şekilde kullanamadığını, zorluklar karşısında pes ederek, endişe, acı ve çaresizlik yaşadıklarını belirtmiştir.

Gohm (2003), duygusal zekânın sporcuların performansı üzerindeki etkisinin sporcular tarafından fark edilip edilmediğine ilişkin bir araştırma yapmış ve araştırmada; sporculardan sadece %30'luk bir kesimin duygusal zekâ ve performans arasındaki ilişki ile ilgili olarak farkındalığının olduğunu belirlemiştir. Doğal olarak sporcuların psikolojik açıdan performansı ile ilgili sporcuya destek olması adına duygusal zekânın ne işe yaradığının bilinmesi gerekmektedir.

Bilişsel zekâ ile duygusal zekâ arasındaki farklılıklar aşağıda tablo halinde verilmiştir:

Tablo 4. IQ ve EQ Arasındaki Farklılıklar

EQ (Duygusal Zekâ)	IQ (Bilişsel Zekâ)
Bilişsel zekâya göre yaşamda başarılı olmayı sağlayan daha güçlü bir etmendir.	Bilişsel zekâ, hayatta başarılı olmak için gerekli tek etmen değildir.
Beynin amigdala bölümünde oluşan hasar ya da hastalıklardan etkilenir.	Bireyde olmaması mümkün değildir.
Yaşam boyu geliştirilebilir.	Çevre ve kalıtımın ürünüdür, sabittir.
Merkezi sinir sistemine bağlıdır.	Kortical yapıya bağlıdır.
Yaşlandıkça artar.	Gençken seviyesi yüksektir, yaşlandıkça azalır.

Eröz (2011)

2.4.3. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Maboçoğlu (2006), bebeklerin ve çocukların ilk olarak aileleri ve daha sonra diğer tüm çevre ile iletişim kurarak birbirlerine karşılıklı olarak duygusal iletiler gönderdiklerini bu nedenle duygusal zekâ kavramının bireyde yaşamının ilk yıllarında gelişmeye başladığını ve bu iletilerin sürekli tekrarı durumunda da çocuklarda duygusal davranış ve duygusal yapıların meydana geldiğini ifade etmiştir.

Goleman (2005) ve Yeşilyaprak (2001)' a göre, bireyde duygusal zekâ eğitim yoluyla geliştirilip güçlendirilebilir. Yavuz (2005), duygusal zekânın çocukluk döneminden itibaren hayat boyu oluşan yaşantılar sebebiyle geliştiğini, Soflu ve diğ. (2011) ise duygusal zekâ ile deneyimin doğru orantılı olduğunu deneyim arttıkça duygusal zekâ düzeyinin de gelişim gösterdiğini belirtmişlerdir.

Duygusal zekâda gensel faktörlerin etkili olduğu (Shapiro 1999) ancak gelişimsel araştırmalar genetik yeterlilikler kadar duygusal zekânın gelişimi için eğitimin de çok mühim bir görev üstlendiğini ortaya koyulmaktadır.

Bunların yanı sıra kişinin duygusal kazanımlarını ifade eden şey bireyin duygusal zekâsıdır. Yetiştiiği aile ortamı, karşı karşıya kaldığı durumlar, duyguların kişiye nasıl öğretildiği tüm bu etkenler, bireylerin duygularla ilgili öğrenme sürecinde bireyin ne kadar kazanım sağladığını belirlemektedir (Yıldız 2015).

Kısaca özetlemek gerekirse; duygusal zekânın gelişimi için en önemli etmenler; aile yaşamı, kültür, eğitim, cinsiyet, ekonomik düzey, yaş, etkinliklere katılım ve iletişimdir (Yurdakavuştu 2012). Bunun yanı sıra duygusal zekâ kavramı hem öğrenilebilir hem de geliştirilebilecek yetileri kapsayan bir kavram (Karabulutlu ve diğ. 2011; Yavuz 2005) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu açıklamalar göz önüne alındığında duygusal zekânın gelişim gösterebilen bir yapısının ve gelişim sürecinin olduğunu, çok fazla faktörün etkisinde kaldığını ve tek bir unsurla gelişmediğini görmek mümkündür.

2.4.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kavramı genel olarak iş hayatındaki ve sosyal hayattaki başarı durumu ile ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra duygusal zekâyı anlamak, geliştirmek ve ölçmek için önem atfedilen ölççekler ve teoriler ile ilgili bilgi sahibi olmak son derece önemlidir (Razzaq 2016).

Duygusal zekânın analizi genel olarak, karma model veya yetenek modeline göre yapılır. Karma modeller, duygusal zekâyı; kişilik parametrelerinin, istikrarlı hareket özelliklerinin ve zihinsel yetilerin bir kombinasyonu olarak kavramsal hale getirmişlerdir.

Yetenek modeli ise kişinin bilişsel işlevinin iyileştirilmesi adına duyguların ortaya çıkardığı bilgileri davranışa dönüştürmedeki zihin yetilerine odaklanır (Mayer ve diğ. 2008).

2.4.4.1. Karma Model

Karma modeller; sosyal özelliklerin, davranışların ve becerilerin duygusal zekâ yetisi ile bir araya getirilerek EQ'nun erişebileceği olumlu neticelere odaklanır (Aksaraylı ve Özgen 2008). Yani bu model, duygusal zekâyı bir yetenek olarak görüp bireysel davranış, özellikler ve sosyal yetilerle birleştirerek duygusal zekânın başarı durumu ile ilgili olarak bazı savlarda bulunmaktadır (Mayer ve Cobb 2000).

Karma model, hem genel bir eğilime (özellik) hem de yeterliliğe (yetenek) olan bir modeldir. İki esas karma duygusal zekâ modeli vardır. Bunlar; Bar-On (1997) ve Goleman (2001) duygusal zekâ modelleridir. Goleman karma modeli (2001) teorik açıdan pratik bir modelken Bar-On modeli (1997) ise daha karmaşık bir modeldir (Kanesan ve Fauzan 2019).

Bar-On, Goleman, Sawaf ve Cooper modelleri karma modeller arasında yer almaktadır (Ashkanasy 2006). Salovey ve Mayer (1990) ve Schutte ve diğ. (1998) ise yapmış oldukları çalışmalarının neticesinde duygusal zekânın üçüncü bir modeli olarak "Kişilik Modelini" ortaya koymuşlardır. Bu modelinin dört boyutu bulunmakta olup bu boyutlar; duyguların kullanımı, kendi duygularını yönetme, duyguları algılama, başkalarının duygularını yönetmedir (Mayer ve diğ. 2004).

Tablo 5. Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması

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

2.4.4.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal zekânın karma modelleri arasındaki diğeri bir model olan Bar-On modelini ortaya koyan Bar-On (1997), çevresel kaynaklı baskı ve istekler ile baş edebilmek adına duygusal zekânın kişisel, kişilerarası ve duygusal kabiliyetleri etkisi altında bıraktığını ifade etmiştir. Bar-On, duygusal zekâyı bireylerin psikolojik sağlık durumlarını etkisi altında bırakan ve sosyal hayattaki başarılarını belirleyen önemli bir etken olarak görmüştür. Bar-On (1997), duygusal zekânın beş temel boyuttan meydana geldiğini ifade etmiştir. Bu boyutlar: Kişisel boyut, genel ruh hali, stres yönetimi, kişilerarası boyut ve adaptasyondur. Bu boyutlara bağlı olarak 15 tane de alt boyut bulunmaktadır. Bar-On duygusal zekâ modeline ait boyutlar ve alt boyutlar aşağıdaki tablo verilmiştir.

Tablo 6. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal Zekâ Modeli	Alt Boyutlar
Kişisel Boyut	Kendini Gerçekleştirmek, Öz-saygı, Bağımsızlık, Atılganlık, Duygusal Öz-Farkındalık
Kişilerarası Boyut	Sosyal Sorumluluk, Empati, Kişilerarası İlişki
Stres Yönetimi	Dürtü Kontrolü, Stres Toleransı
Adaptasyon	Esneklik, Gerçeklilik, Problem Çözme
Genel Ruh Hali	Mutluluk, İyimserlik

Bar-On (2005)

2.4.4.3. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman, bireylerin aralarındaki ikili ilişkilerde süreci tanımlamalarının, hayattaki olaylarla mücadele etmelerinin, duyguları yönetmelerinin kişilerarası ilişkilerinin başarıya ulaşmasında yardımcı olacağını ve duygusal zekânın temel kabiliyetleri içerisinde bulunduran çok boyutlu bir kavram olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda empati kurma konusunda da duygusal zekâyı önemi yüksek bir sosyal beceri olarak görmüştür (Perlino ve Halverson 2006).

Goleman'ın duygusal zekâ modelinde beş boyut bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; öz bilinç olup öz bilinç, bireyin hedeflerini, güçlü ve zayıf yönlerini, motivasyonlarını, duygularını ve duygularının başka insanlar üzerindeki tesirini tanımasıdır. İkincisi; olumsuzluk yüklü olan duygularını tanıyarak, kontrol altına alması ve daha verimli bir amaca yöneltmesi olan öz düzenlemedir. Üçüncü boyut, başkalarını yönlendirebilmek ve diğer kişiler ile ikili ilişkileri yürütebilmek şeklindeki sosyal becerileri içermektedir. Dördüncü boyut; empati olup, kendi vereceği karar anında farklı kişilerin de duygularını göz önünde bulundurmasıdır. Beşinci ve son boyut ise, bireyin başarı sağlayabilmek için kendi kendini motive edebilmesini kapsamaktadır (Goleman 2001).

Tablo 7. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Kişisel Yeterlilik	Sosyal Yeterlilik
Kişinin kendi duygularının farkında olabilmesi (Özbilinç)	Empati (Bşkalarının Duygularını Anlamak)
Kişinin kendi duygularını yönetebilmesi (Öz düzenleme)	Sosyal beceriler (İlişkileri yürütebilmek)
Kişinin kendini motive edebilmesi (Motivasyon)	

Goleman (2001)

2.4.4.4. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf (1997), bilgi, insan enerjisi, etki ve bağlantının bir ölçüsü olarak duygusal zekâyı ifade etmiştir (Lee Byeong-gwan ve diğ. 2017). Duygusal zekâ; duyguları anlama ve etkisini fark etme, değerlendirek uygulamaya geçirme kabiliyeti şeklinde de açıklanmaktadır (Sheehan 2016).

Karma modellerde biri olan ve dört tane birbirinden farklı kapasiteden meydana gelen Cooper ve Sawaf (1997) modeli dört sütun halinde de görülmektedir. Cooper ve Sawaf modeli basitten yani temelden karmaşığa doğru giden bir yapıdadır.

Bilgiden yola çıkarak; duygusal simya, duygusal, kişisel yeterlilik, duygusal derinliği takip etmek biçiminde tanımlanmıştır. İlk sütun; geri bildirim, canlılık, farkındalık, enerji, duygu, sorumluluk, sezgi ve bağlantıdır. Aynı zamanda bu ilk sütun bireysel güvenli bir alan yaratmaya dayanmaktadır. İkinci sütun ise kişinin esnekliğini ve özgünlüğünü inşa ederken; üretken hoşnutsuzluğundan yararlanma, dinleme ve çatışmaları yönetme üzerine tamamlanır. Profesyonel ve kişisel hayatımızı, potansiyelimizi bağlılıkla şekillendirmeye dayanan sorumluluk, üçüncü sütundur. Son sütun; kişisellikten ziyade gelecek için mücadele edebilmek, yeni fırsatlar yaratma, algılama becerisi ile yaratıcı iç güdüye odaklanma olarak bilinmektedir (Marlasca San Martín 2018).

Cooper ve Sawaf modeline ait ana boyutlar aşağıda gösterilmiştir:

Tablo 8. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

Kişisel	Duygusal Derinlik
Duygusal Yetenekler	Duygusal Simya

Marlasca San Martín (2018)

2.4.4.5. Yetenek Tabanlı Model (Mayer&Salovey Modeli)

Yetenek tabanlı model diğer adıyla Mayer ve Salovey modeli olarak da tanınmaktadır. Mayer ve Salovey modelinde duygusal zekâ; duyguları algılama, kontrol ve ifade etme yetisi şeklinde açıklanmaktadır (Mayer ve diğ. 2001).

Yetenek yaklaşımının temel özelliğine göre, duygusal zekâ bir zekâ türü olarak planlanmıştır. Diğer duygusal zekâ modellerinin meydana gelmesinde ve önlemlerinin geliştirilmesinde temel oluşturarak duygunun ifade edilmesine, değerlendirilmesine ve düzenlenmesine yetki veren bir takım zihinsel yeteneklerden oluşur. Bunun yanı sıra model, duygu süreçlerinin başarıyı teşvik etmede kullanılan zihinsel süreçlerle bir bütün oluşturmasını açıklamaktadır. Mayer Salovey Modeli, birbiri ile ilişkisi bulunan dört beceri dalından meydana gelmektedir. Bu beceri alanları hiyerarşik şekilde birbirleriyle ilişkili olup; duyguları anlamak, algılamak, düzenlemek ve bu duygulardan yararlanarak düşüncüyü kolaylaştırmak şeklinde belirlenmiştir (Fiori ve Vesely-Maillefer 2018). Mayer ve Salovey'in Yetenek Modelinde bulunan boyutlardan aşağıda bahsedilmiştir.

Şekil 3. Mayer ve Salovey'in Yetenek Modeli

DUYGUSAL ZEKÂ



Duyguların Algılanması, Değerlendirilmesi ve İfade Edilmesi

- Duyguları fiziksel ve psikolojik olarak tanımlama ve duyguları bulma yeteneği.
- Duygularla ilişkili duygu ve ihtiyaçları doğru bir şekilde ifade edebilme.
- Hisleri ifade etmede doğru ve yanlış, dürüst arasında ayırım yapabilme ve duyguların samimi bir ifadesi.
- Farklı kişilerin duygularını yönetebilme.



Duyguları kullanarak düşünceyi kolaylaştırma

- Duygulara odaklanma ve faydalı duyguları belirleyip kullanabilme yeteneği.
- Duyguları sentez edip ve yorumlayabilme.
- Yaratıcılığı ve problem çözmeyi duygular aracılığıyla sonuçlandırabilme.



Duyguları Anlama

- Duyguları adlandırabilme ve kelimeler arasındaki ilişkileri tanıyabilme.
- Görünüşte ifade edilen duyguların anlamını anlama yeteneği.
- Duyguların karmaşıklığını anlama yeteneği.
- Duygular arasındaki olası geçişleri tanıyabilme.



Duyguları Düzenleme

- Hem hoş hem de hoş olmayan duygulara erişebilir kalma yeteneği.
- Olumsuz duyguları azaltarak duygularınızı ve diğerlerini yönetme yeteneği.
- Kendine ve benzerlerine karşı duygulara dikkatle bakabilme.
- Duygusal durumların içinde bulunabilme ve bu durumlardan ayrılabilme yeteneği.

Dört Temel Duygusal Zekâ Modelleri Arasındaki Farklılıklar

Duygusal zekâ ile ilgili olarak çok fazla tanım ve görüş farklılığının var olması önemli kuramsal fikir ayrılıklarını ve tartışmalarını da beraberinde getirmiştir. Dört temel modelinin hepsinin ayrı ayrı kendine ait boyutları ve bu boyutların da hepsinin farklı özellikleri bulunmaktadır (Sarıkabak 2018).

Mayer ve diğ. (2000) tarafından oluşturulan ve bahsedilen farklılıkları ortaya koyan Duygusal Zekâ Modelleri tablosu aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 9. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal Zekâ Modelleri			
		Modelin Boyutları	Model Türü
Mayer ve Salovey (1997)	"... Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguyla düşünceyi kaynaştırmak, duyguları anlamak ve analiz etmek, duyguları kontrol etmek yetenekleridir."	1- Duyguları Algılama <ul style="list-style-type: none"> Değerlendirme ve ifade etme. Kendi ve başkalarının duygularını anlama ve ifade etme. Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme. 2- Duyguların Kullanımı <ul style="list-style-type: none"> Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar. Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur. 3- Duyguyu Anlamak ve Muhakeme Etmek <ul style="list-style-type: none"> Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak. Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak. 	Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

		<p>4- Duyguyu Yönetme ve Düzenleme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoş ve hoş olmayan duygulara acık olmak, duyguları ayırt edebilmek. • Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek. 	
Bar-On (1997)	<p>“... Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizinidir.”</p>	<p>Modelin Boyutları</p> <p>1- Kişisel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duygusal benlik • Kendine güven • Kendine saygı • Kendini gerçekleştirme <p>2- Kişilerarası Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyler arası ilişkiler • Sosyal sorumluluk • Empati <p>3- Uyumluluk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problem çözme • Gerçeklik testi • Esneklik <p>4- Stresle Başa Çıkma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stres toleransı • Dürtü kontrolü <p>5- Genel ruh durumu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mutluluk • İyimserlik 	<p>Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>
Goleman (1995)	<p>“... Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir.”</p>	<p>Modelin Boyutları</p> <p>1-Kişisel Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz bilinç (Duygusal bilinç, Öz değerlendirme, Öz güven) • Kendine yön verme (Öz denetim, Güvenilirlik, Vicdanlılık, Uyumluluk, Yenilikçilik) • Motivasyon (Başarma güdüsü, Bağlılık, İnisiyatif, İyimserlik.) 	<p>Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>

		2- Sosyal Yeterlilik <ul style="list-style-type: none"> • Empati (Başkalarını anlamak, başkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, çeşitlilikten yararlanma, politik bilinç) • Sosyal beceriler (etki, iletişim, çatışma yönetimi, liderlik, değişim katalizörlüğü, bağ kurmak, işbirliği ve dayanışma, takım yetenekleri.) 	
Cooper ve Sawaf (1997)	<p>“... Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir.”</p>	Modelin Boyutları <p>1- Duyguları Öğrenmek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duygusal dürüstlük. • Duygusal enerji. • Duygusal geribildirim. • Pratik sezgi. <p>2- Duygusal Zindelik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz varlık • Güven Çemberi • Yapıcı hoşnutsuzluk • Esneklik ve yenileme <p>3- Duygusal Derinlik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özgün potansiyel ve amaç • Adanmışlık • Dürüstlüğü yaşamak <p>4- Duygusal Simya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sezgisel akış • Düşünsel zaman değişimi • Fırsatı sezinlemek • Geleceği yaratmak 	Model Türü <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>

2.4.5. Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi

Duygusal zekâ, spor alanında da son derece önemli olan bir kavramdır. Çünkü duygusal zekâ düzeyinin artması ile sportif aktivite anında oluşabilecek olumsuz duygu halleri minimuma indirgenir ve psikolojik olarak rahatlama sağlanır. Duygusal zekâ kavramı; performansının yükselmesi beklenen sporcuların hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlayabilme yeteneklerinin dışında bu duyguları yeteri kadar ve doğru şekilde

yönetebilmesi olarak da ifade edilmiştir (Goleman 1998; Laborde ve diğ. 2016; Walton ve diğ. 2018; Castro ve diğ. 2019).

Spor ortamlarında duygularını yönetemeyen sporcular, zekâlarını da yönetememektedir. Sporcular ister bireysel ister takım sporlarıyla ilgilensin kendi duygularını tanıyabiliyor ve bu duygularını doğru şekilde yönlendirebiliyorsa bu durum onların zihinsel performanslarına da olumlu şekilde katkı sağlayacaktır. Müsabaka sonuçlarının saliselik durumlarla belli olduğu spor branşlarında sporcuların göstermiş olduğu davranışların onların var olan duygusal zekâ düzeyleri ile alakalı olduğu varsayılmaktadır (Adiloğulları ve Görgülü 2015).

Spora başlanan yıllarda sporcuya verilen duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik eğitimlerin önemli olacağı düşünülmekte olup sporcuların kendi duygularının bilincinde olarak bu duygularını spor ortamlarında (antrenman, müsabaka) iyi şekilde yönetebilmeleri onların sportif açıdan daha başarılı olabilmelerini sağlayacaktır. Devamlı olarak gelişmekte olan dünyada spor ve duygusal zekâ üzerinde yapılan araştırma ve çalışmalar her geçen gün artış göstermektedir. Araştırmaların her birinde farklı duygusal zekâ ölçüm yöntemleri kullanılmıştır. Bunun sebebi çoğalan araştırmalar neticesinde araştırmacıların en iyi olan ölçüm yöntemini bulmaya çalışmasıdır. Sportif başarının artmasını sağlayacak bir etken de duygusal zekâyı ölçerken doğru yöntem ve tekniklerin bulunup kullanılmasıdır.

Sporda duygusal zekâyı özetlemek gerekirse; Sarıkabak (2018) sporda duygusal zekâdan için “Sporcunun kendi fiziksel niteliklerini, duygu halini ve kendi branşının fiziki şartlarının ne olduğunu bilmesi, branşının gerekli kıldığı duygu durumlarının ve hem takım arkadaşlarının hem de rakibin bilincinde olarak onların fiziki niteliklerini doğru şekilde değerlendirmesi ve tüm bu nitelikleri etkili şekilde değerlendirip kullanarak, süreci profesyonel şekilde sürdürmesi” şeklinde bir tanımlama yapmıştır.

2.4.6. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Çalışmalar

A. Yurt Dışı Çalışmalar

Zizzi ve diğ. (2003) yaptıkları çalışmada kolej basketbolu oyuncularında duygusal zekâ ve performans arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve basketbol maçında sporcuların isabetli atış kabiliyetlerinin maç esnasında sporcuların karşılaştığı olaylar karşısında yaşadıkları pozitif veya negatif duygu hallerinden etkilendiğini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra duyguların sezon boyunca olan tüm maçlarda sporcuların becerilerini etkilediğini ve tüm spor branşlarına yönelik duygusal zekâ araştırılması yapılması gerektiğini söylemişlerdir.

Zizzi ve diğ. (2003), Mohammad ve diğ. (2015)'nin çalışmalarında milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre duygusal zekâ puanlarının daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Perlino ve Halverson (2006), Crombie ve diğ. (2009), Hemmatinezhad ve diğ. (2012) yaptıkları çalışmalarda sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile performansları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Lane ve diğ. (2009), bireysel sporlar ile ilgilenen sporcularda duygusal zekâ düzeyinin imgeleme ve kendi kendine konuşma şeklindeki psikolojik yetilerin kullanılması hususunda pozitif bir etki yarattığını belirtmiştir.

Whitman ve diğ. (2009) çalışmalarında duygusal zekâ düzeyi ve onun alt boyutları arasında sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Mayer ve Geher (1996), Schutte ve diğ. (1998), Mayer ve diğ. (1999), Mandell ve Pherwani (2003), Van Rooy ve diğ. (2005)'nin yaptıkları çalışmalarda duygusal zekâ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiş olup ortalama duygusal zekâ puanları bakımından kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek puana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Başka bir duygusal zekâ ve spor üzerine yapılan çalışmada, Ghaderi ve Ghasemi (2012) duygusal zekâ ile sporcuların bireysel karakterleri arasındaki ilişkiye bakmış ve takım sporuyla ilgilenen sporcuların sosyal düzeylerinin bireysel spor ile ilgilenenlere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu farklılık bireysel veya takım sporcusu seçerken spor yöneticileri için yol gösterici bir unsur olabilir.

B. Yurt İçi Çalışmalar

Göçet (2006), Tatar ve diğ. (2011), Uğurlu ve Şakar (2015)'in yaptıkları çalışmalarda ortalama duygusal zekâ puanları bakımından kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek puana sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Acar (2001, 2002), Özdemir ve Özdemir (2007), Taşkın (2008), Tok (2008), Halilbeyoğlu (2015), Adiloğulları ve Gencay (2016), Özdiñç ve Bilir (2016)'in yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile duygusal zekânın herhangi bir alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yaşar (2010), yaptığı çalışmada sporcu performansı ile duygusal zekâ ilişkisini ele almış ve genel anlamda duygusal zekâ ile performans arasında ve performans ile duygusal zekânın alt boyutu olan kendi duygularını yönetebilme arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet değişkenine göre duygusal zekânın farklılık göstermediği ancak yapılan spor branşı açısından duygusal zekânın farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Yine bu çalışmalara benzer olarak; Yazıcı (2016)'nın profesyonel basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada duygusal zekânın alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir.

Özdiñç ve Bilir (2016), üst düzey spor örgütü yöneticilerinin duygusal zekâlarını belirlemek adına yapmış oldukları çalışmada, beraber çalıştığı ast sayısı fazla olan spor yöneticilerinin çalıştığı ast sayısı az olanlara göre daha fazla duygusal zekâ puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Türksoy ve diğ. (2016)'nin çalışmalarında sporcuların duygusal zekânın alt boyutlarından aldıkları puanların milli takıma seçilme sayılarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan, Orhan (2018)'in bireysel sporcular ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmasında da duygusal zekâ ile millilik değişkeni arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanılmamıştır.

Şahin (2017), milli judocularda duygusal zekâ ve girişimsel öz yetkinlik ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmış olup çalışmasında sporcuların spor deneyim süreleri değişkeni ile duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulamamıştır.

Bocce sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi ile ilgili bir çalışma yapan Sarıkabak ve ark. (2018), çalışmalarında duygusal zekânın alt boyutları olan duyguların kullanımı ve değerlendirilmesi ve iyimserliğin akademik erteleme davranışına anlamlı bir etki yarattığını gözlemlemişlerdir.

2.4.7. Zihinsel Dayanıklılık- Duygusal Zekâ İlişkisi

Konter (2004)'e göre; spor mücadelesi sırasında sporcuların (futbolcuların) hissettikleri olumlu veya olumsuz duygu durumları hakkında deneyim edindikleri ve karşılaşılan bu çatışma durumunda ne ölçüde başarı sağlayacağı sporcuların duygusal zekâ düzeyi ile bağlantılıdır. Örnek olarak spor müsabakalarında duygularını kontrol etmekte zorluk yaşayan ve neticede edemeyen sporcular sadece içsel olmayıp dışsal bir mücadeleye de maruz

kalmaktadır. Spor müsabakalarında başarı elde etme, performans, sonuç ve kazanma durumları hem dışsal hem de içsel bir mücadeledir (Beswick 2016).

İçsel mücadeleyi örneklendirecek olursak; Biçer (1998)'e göre özgüveni yüksek olan sporcular kendilerinden emin davranışlar sergileyerek her durumda odaklarını kendilerinin üzerine toplar böylelikle konsantre süreleri uzun sürer ve sadece performanslarına odaklanırlar.

Yaşar (2010), duygusal zekânın kapsamında yer alan kendi duygularının yönetilme kabiliyetinin sporcuların ortaya koydukları sportif performans için etkili olduğunu ve bunun yanı sıra duygusal zekâ puanları yüksek seviyede olan sporcuların sportif performanslarının da o düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Sporcular, spor ortamlarında istenmedik birçok durumla karşı karşıya kalabilmektedir bu tarz durumlara sporcuların zamanla adapte olması beklenmektedir. Bu adaptasyon sürecinde sporcunun performansı açısından bilişsel süreçlerin ve duyguların doğru şekilde kontrol edilmesi gerekmektedir. Goleman (2005)'in "duygusal yetenekleri iyi şekilde gelişmiş olan bireyler, hayatlarını daha etkili ve doyum seviyesi yüksek şekilde devam ettirerek kendilerine fayda sağlayacak zihinsel alışkanlıklar kazanabilirler" savı göz önüne alındığında bu adaptasyon sürecinde duygusal zekâ kadar zihinsel dayanıklılık da önemlidir.

Çünkü Kobasa (1979), Wiebe (1991), Maddi ve diğ. (1998)'nin söylemlerine göre strese maruz kalınan koşullarda zihinsel dayanıklılık kişiyi bu stres durumundan uzaklaştırarak, korunmasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra Luthans (2002)'a göre; başarısızlık, çatışma, artan sorumluluk, terslik vb. negatifik içeren durumlarda sporcuların kendilerini toparlayarak eski hallerine dönebilmesinde geliştirilebilir olumlu psikolojik kapasite olan zihinsel dayanıklılık etkili olmaktadır.

Gucciardi ve diğ. (2008), Erdoğan ve Kocaekşi (2015) ve Luthans (2002) zihinsel dayanıklılığı; sporcuların performanslarını sergilerken karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi, kendini motive edebilmesi, duygu ve düşüncelerini kontrol altına alabilmesi, kendisine güvenmesi, konsantre olabilmesi vb. gibi süreci olumlu şekilde sürdürebilmesine yardımcı olan bir zihinsel beceri olarak açıklamışlardır. Bu araştırmacılar, sporcuların duygusal dengelerini sağlama ve muhafaza edebilmeleri konusunda zihinsel dayanıklılığın etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.

Artık günümüzde sporcuların önemli düzeyde başarılar elde edebilmeleri için teknik, taktik beceriler ve fiziksel yeterlilikler tek başlarına yeterli olmamakla beraber psikolojik anlamdaki yeterlilik de en az diğer unsurlar kadar önemlidir. Yapılan açıklamalardan da yola çıkılacağı üzere; yüksek düzeydeki zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisi hem sporcunun psikolojik yeteneklerinin korunmasını hem de performansını negatif yönde etkileyen psikolojik faktörlerin ortadan kaldırılmasını bunun yanı sıra sporcunun iyi düzeyde bir performansa ulaşmasını ve bu düzeyde performansını devam ettirebilmesi sağlamaktadır.

2.4.8. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Çalışmalar

A. Yurt Dışı Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkilediği bilinen psikolojik beceriler ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada Lane ve diğ. (2009), psikolojik beceriler ve duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif doğrusal bir korelasyon olduğu sonucuna varmışlardır. Gill ve diğ. (2011)'nin yapmış olduğu çalışmada da psikolojik beceriler ve duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın alt boyutlarından olan sosyal beceri ile imgeleme, hedef belirleme ve kendi

kendisiyle konuşabilme gibi psikolojik becerilerin doğrusal pozitif yönlü bir ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır. Bunları destekler nitelikte olan Azimkhani (2014)'nin yapmış olduğu çalışmada da duygusal zekâ ve zihinsel beceri arasında pozitif yönlü bir korelasyonun var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Nicholls ve diğ. (2015)'nin sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığın etkisini araştırdıkları çalışmalarının sonucunda, zihinsel dayanıklılığın psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ ile yüksek oranda pozitif yönlü bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Cowden (2016), duygusal zekâ ile baş etme stratejisi, zihinsel dayanıklılık ile atletik performans ilişkisini belirlemek adına 151 erkek adölesan sporcu ile yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu ve duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığını saptamıştır.

Tavrah ve diğ. (2016), duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmışlar ve duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında doğru bir orantı olduğunu, duygusal zekâ arttıkça zihinsel dayanıklılığında o oranda arttığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Zarei ve diğ. (2018)'nin çalışmalarında da duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

B. Yurt İçi Çalışmalar

Yazıcı (2016) profesyonel basketbolculara yönelik yapmış olduğu çalışmada, SDZE'nin alt boyutu olan sosyal beceriler ile SZDE'nin değerlendirme alt boyutu arasında doğrusal pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Adiloğulları ve Bahadır (2020)'in spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında katılımcıların SZDE ve alt boyutları ile SDZE ve alt boyutları ortalama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama süreci, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yönelik açıklamalara yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı 18 yaşından büyük halen aktif olarak devam eden lisanslı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve aynı zamanda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmakta olup araştırmada “betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemi” kullanılmıştır.

Büyük gruplar içeren, evrenden seçilmiş örneklem grubu üzerinde uygulanan geçmişte ya da şu an var olduğu düşünülen bir durumu olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı tarama modeli olarak ifade edilmektedir. Araştırmaya konu olan kişiler ya da nesnelere, kendilerinin belirlediği kurallar doğrultusunda ve var olduğu şekliyle tanımlanmaktadır. Bireyler, hiçbir şekilde etkilenmemeli veya değiştirilmemelidir (Karasar 2005).

Betimsel tarama modelleri iki alt bölüme ayrılır. Bunlar; örnek olay taramaları ve genel taramadır. Genel tarama modeli, evrenin çok sayıda elemandan meydana gelmesiyle evren ile ilgili genel bir yargıya varabilmek için tüm evren veya ondan alınabilecek bir grup örneklem üzerinde yapılan taramalardır. İlişkisel tarama yöntemi ise, genel tarama modelinin kapsamına giren bir yöntemdir (Karasar 2016).

İlişkisel tarama yöntemi, iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ya da derecesini belirlemek için kullanılması uygun görülen bir yöntemdir (Cohen ve diğ. 2000; Karasar 2016).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 18 yaşından büyük Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı ve halen aktif olarak yarışmalara katılan lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

Katılımcılar, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya, 113 kadın (%54,9), 93 erkek (%45,1) olmak üzere toplam 206 taekwondo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı ve halen aktif olarak yarışmalara katılan 18 yaşından büyük sporculara, Google Form üzerinden hazırlanan Kişisel Bilgi Formu – Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri – Sporda Duygusal Zekâ Envanteri elektronik ortam aracılığıyla ulaştırılmıştır. Hazırlanan formda öncelikle araştırmanın amacının belirtildiği bir metin bulunmaktadır. Daha sonra ise katılımcılara, çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını gösterir gönüllü onam formu sunulmuştur. Katılımcılar, onam formunu okuyup onayladıktan sonra veri toplama araçlarına ulaşmışlardır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; SZDE, SDZE ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve millilik durumlarının belirlenmesi amacıyla toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sports Mental Toughness Questionnaire):

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, SZDE (Sport Mental Toughness Questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü likert yapıdadır (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri ise Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğ. 2009). SZDE'nin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları Güven alt boyutu için 0.84; Devamlılık alt boyutu için 0.51; Kontrol alt boyutu için 0.79' dur. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir (Altıntaş 2015).

SZDE'nin üç alt boyutunun açıklaması ise şöyledir (Sheard 2013);

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (Emotional Intelligence Scale for Use in Sport):

Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Ölçeği (Emotional Intelligence Scale) temel alınarak sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek için Lane ve arkadaşları (2009) ölçeğin sporcu popülasyonu için uyarlamasını yapmışlardır. Ayrıca ölçek, 5 alt boyuttan (başkalarının duygularını değerlendirme, kendi duygularını değerlendirme, duyguları düzenleme, sosyal beceriler, duyguların kullanımı) oluşmak ile beraber toplam 19 madde ve 5'li likert yapıdadır (1=kesinlikle katılmıyorum; 5=kesinlikle katılıyorum). Sporcular için uyarlanan bu envanterin alt boyutları; başkalarının duygularını değerlendirme (5 madde), kendi duygularını değerlendirme (3 madde), duyguları düzenleme (2 madde), sosyal beceriler (3 madde) ve duyguların kullanımı (6 madde)'dir.

SDZE'nin Türk sporcu popülasyonu için uyarlaması ise Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılmıştır. SDZE'nin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı; başkalarının duygularını değerlendirme 0.69, kendi duygularını değerlendirme 0.85, duyguları düzenleme 0.67, sosyal beceriler 0.61 ve duyguların kullanımı 0.85 olarak belirlenmiş ve Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının ise 0,91 olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda SDZE geçerli bir araç olarak kabul edilmiştir (Adiloğulları ve Görgülü 2015).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözüm ve yorumlanmasından önce araştırma bulgularına Kolmogorov - Smirnov ve Shapiro - Wilk testi yapılmış ve $p < 0.05$ ten küçük olduğu için verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Buna göre ilişkisiz ölçümler için Mann - Whitney U testi ve Kruskal - Wallis H testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Korelasyonların yorumlanmasında ise 0.00-0.30 arası düşük; 0.30-0.70 arası orta; 0.70 ve üzeri yüksek (Büyüköztürk ve diğ. 2013) olarak değerlendirilmiştir. Analizler, SPSS 21 paket programında yapılmış olup verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

3.6. Etik Açıklamalar

Çalışmaya başlanmadan önce araştırmacılardan envanterlerin kullanım izni alınarak Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik Komisyon Onayı (Ek 7) alındıktan sonra Türkiye Taekwondo Federasyon'una sporculara çalışmanın uygulanabilmesi için izin başvurusunda bulunulmuş ve Anket Uygulama İzni (Ek 5) alındıktan sonra araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara bizzat araştırmacı tarafından elektronik ortam aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden sporcuların kimlik bilgileri istenmemiş ve katılımcılara gönüllü olur formu onaylatılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Sporcuların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Tablo 10. Taekwondo Sporcularının Demografik Faktörlerini Gösteren Analiz Sonuçları

		N	%
Cinsiyet Değişkeni	Kadın	113	54.9
	Erkek	93	45.1
Yaş Değişkeni	18-22	96	46.6
	22-27	77	37.4
	27 ve üzeri	33	16.0
Eğitim Durumu Değişkeni	İlkokul	2	1.0
	Ortaokul	4	1.9
	Lise	34	16.5
	Lisans	147	71.4
	Lisansüstü	19	9.2
Spor Yaşı Değişkeni (Kaç yıldır taekwondo yapıyorsunuz?)	1-3 yıl	14	6.8
	4-6 yıl	11	5.3
	7-9 yıl	38	18.4
	10 ve üzeri	143	69.4
Haftalık Antrenman Sayısı Değişkeni	1-2 gün	45	21.8
	3-4 gün	85	41.3
	5 gün ve üzeri	76	36.9
Millilik Durumu Değişkeni	Evet	108	52.4
	Hayır	98	47.6

Tablo 10'a göre; taekwondo sporcularının %54,9'u kadın, %45,1'i erkek, %46,6'sı 18-22 yaş arasında, %37,4'ü 22-27 yaş arasında, %16,0'ı 27 ve üzeri, %1,0'ı ilkokul, %1,9'u ortaokul, %16,5'i lise, %71,4'ü lisans, %9,2'si lisansüstü, %6,8'i 1-3 yıl arasında taekwondo yapmakta, %5,3'ü 4-6 yıl arasında taekwondo yapmakta, %18,4'ü 7-9 yıl arasında taekwondo yapmakta, %69,4'ü 10 yıl ve üzerinde, %21,8'i 1-2 gün antrenman yapmakta, %41,3'ü 3-4 gün antrenman yapmakta, %36,9'u 5 gün ve üzerinde antrenman yapmaktadır, %52,4'ü milli sporcu, %47,6'sı ise milli sporcu değildir.

4.2. Verilerin Normallik Dağılımlarına Ait Bulgular

Tablo 11. Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Güven	.135	206	.000***	.969	206	.000***
Devamlılık	.124	206	.000***	.947	206	.000***
Kontrol	.130	206	.000***	.964	206	.000***
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan	.078	206	.004**	.982	206	.010**

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 11 incelendiğinde; taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerine göre normallik dağılımlarının Kolmogorov - Smirnov testi ve Shapiro - Wilk testine göre nonparametrik olduğu görülmüştür (p<0.05).

Tablo 12. Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	.124	206	.000***	.971	206	.000***
Kendi Duygularını Değerlendirme	.201	206	.000***	.915	206	.000***
Duyguları Düzenleme	.179	206	.000***	.918	206	.000***
Sosyal Beceri	.152	206	.000***	.952	206	.000***
Duyguların Kullanımı	.158	206	.000***	.957	206	.000***
Duygusal Zekâ Toplam Puan	.082	206	.002**	.983	206	.015*

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 12 incelendiğinde; taekwondo sporcularının duygusal zekâ düzeylerine göre normallik dağılımlarının Kolmogorov - Smirnov testi ve Shapiro - Wilk testine göre nonparametrik olduğu görülmüştür (p<0.05).

4.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Tablo 13. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplam	Z	P
Güven	Kadın	113	87.30	9864.50	-4.332	.000***
	Erkek	93	123.19	11456.50		
Devamlılık	Kadın	113	97.27	10991.00	-1.679	.093
	Erkek	93	111.08	10330.00		
Kontrol	Kadın	113	96.26	10877.50	-1.944	.052
	Erkek	93	112.30	10443.50		
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan	Kadın	113	89.08	10066.50	-3.834	.000***
	Erkek	93	121.02	11254.50		

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

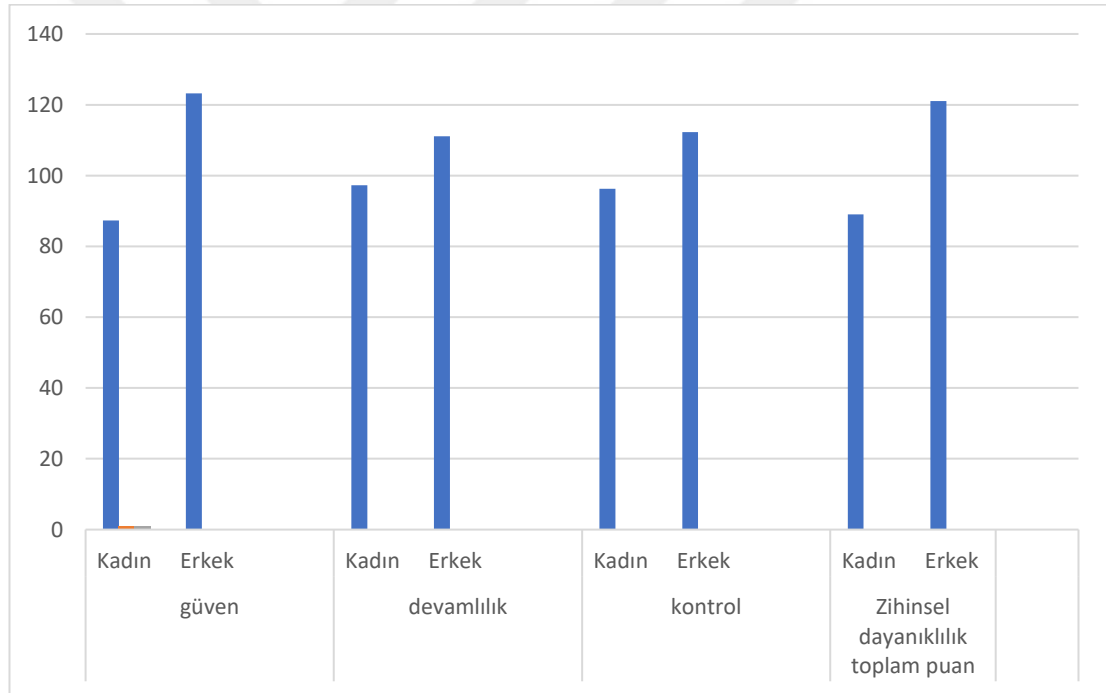
Tablo 13 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini gösteren Mann - Whitney U testi analiz sonuçlarına bakıldığında;

Cinsiyet değişkenine göre güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (z=-4,332, p<0,000). Ortalama değerlere baktığımızda; kadın taekwondo sporcularının sıra ort:87.30 iken erkek taekwondo sporcularının sıra ort:123.19' dur.

Cinsiyet değişkenine göre devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,679$, $p>0,093$). Cinsiyet değişkenine göre kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,944$, $p>0,052$).

Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-3,834$, $p<0,000$). Ortalama değerlere baktığımızda; kadın taekwondo sporcularının sıra ort:89.08 iken erkek taekwondo sporcularının sıra ort:121.02' dir.

Grafik 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



Tablo 14. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplam	Z	P
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kadın	113	110.38	12473.00	-1.852	.064
	Erkek	93	95.14	8848.00		
Kendi Duygularını Değerlendirme	Kadın	113	104.37	11793.50	-.238	.812
	Erkek	93	102.45	9527.50		
Duyguları Düzenleme	Kadın	113	104.20	11774.50	-.191	.848
	Erkek	93	102.65	9546.50		
Sosyal Beceri	Kadın	113	107.71	12171.00	-1.133	.257
	Erkek	93	98.39	9150.00		
Duyguların Kullanımı	Kadın	113	107.10	12102.50	-.968	.333
	Erkek	93	99.12	9218.50		
Duygusal Zekâ Toplam Puan	Kadın	113	107.85	12187.00	-1.156	.248
	Erkek	93	98.22	9134.00		

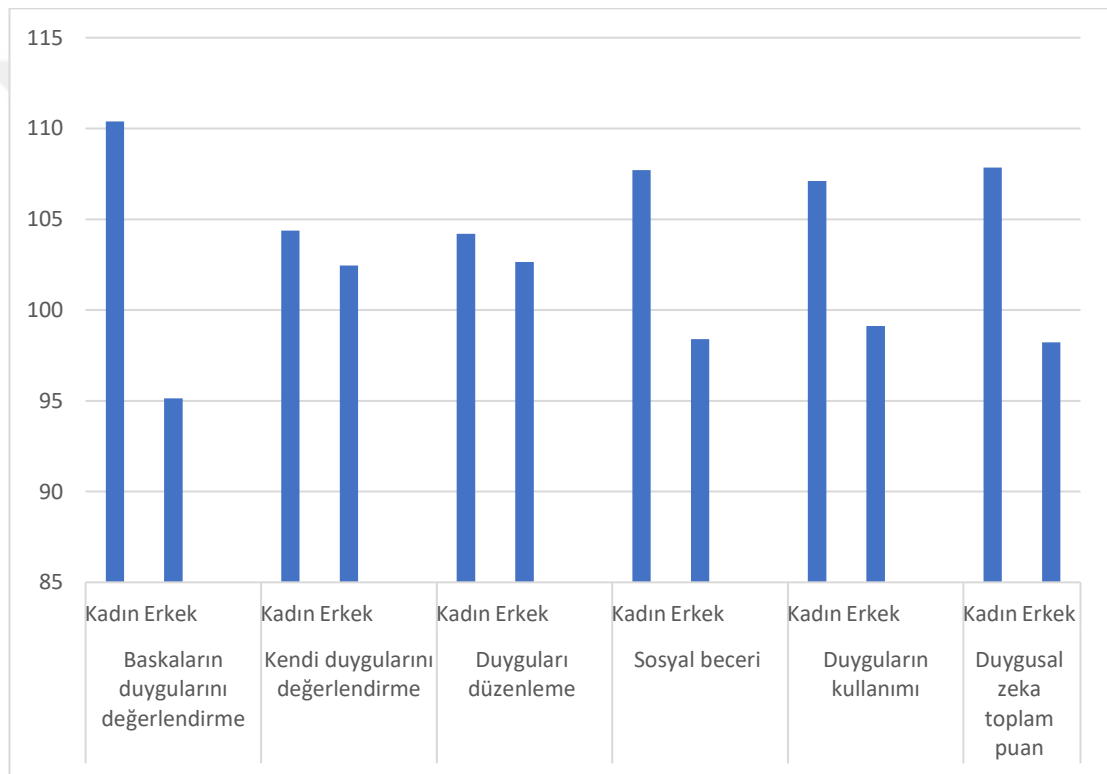
* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 14 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre taekwondo sporcularının duygusal zekâ düzeylerini gösteren Mann - Whitney U testi analiz sonuçlarına bakıldığında;

Cinsiyet değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,852$, $p>0,064$). Cinsiyet değişkenine göre kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,238$, $p>0,812$). Cinsiyet değişkenine göre duyguları düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,191$, $p>0,064$).

Cinsiyet değişkenine göre sosyal beceri alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,133$, $p>0,257$). Cinsiyet değişkenine göre duyguların kullanımı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,968$, $p>0,333$). Cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,156$, $p>0,248$).

Grafik 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



4.4. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Spor Deneyimi (Spor Yılı, Yaşı) Değişkeni Açısından İncelenmesi

Tablo 15. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

	Yıl	N	Sıra Ort.	X ²	P	Anlamlı Farklılık
Güven	1-3 yıl	14	74.18	7.978	.046*	1-4
	4-6 yıl	11	86.82			
	7-9 yıl	38	91.74			
	10 ve üzeri	143	110.78			
Devamlılık	1-3 yıl	14	98.29	9.515	.023*	2-3
	4-6 yıl	11	59.86			
	7-9 yıl	38	92.26			2-4
	10 ve üzeri	143	110.35			
Kontrol	1-3 yıl	14	111.43	2.941	.401	Yok
	4-6 yıl	11	80.50			
	7-9 yıl	38	95.88			
	10 ve üzeri	143	106.52			
Zihinsel Dayanıklılık	1-3 yıl	14	86.32	7.729	.052	Yok
	4-6 yıl	11	71.14			
Toplam	7-9 yıl	38	92.57			
Puan	10 ve üzeri	143	110.58			

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

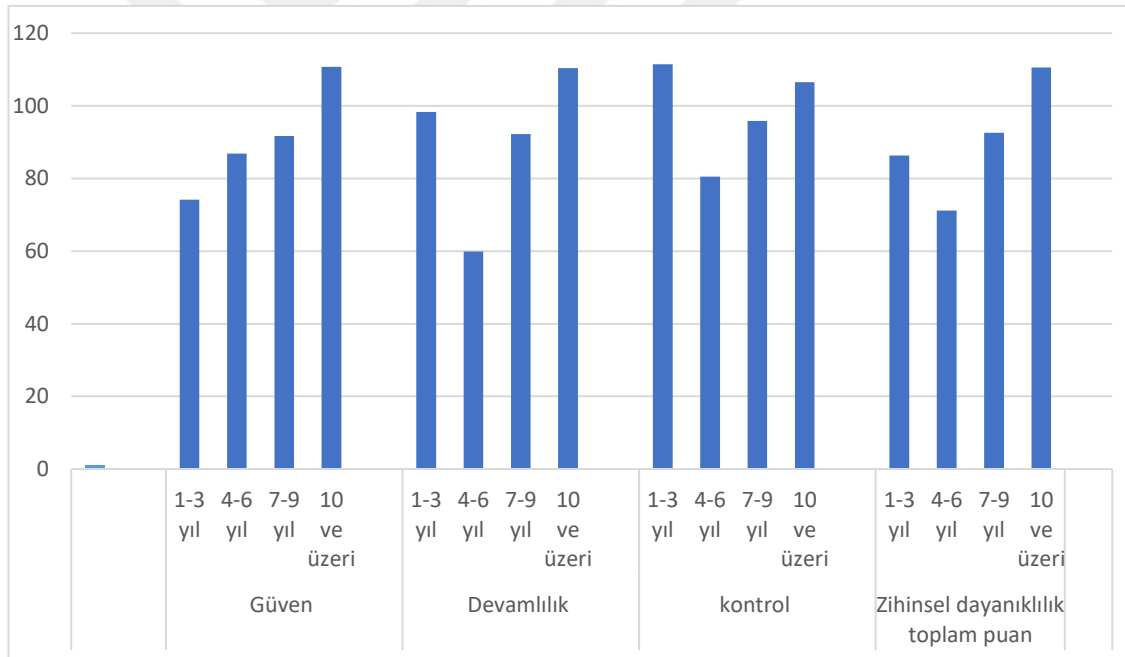
Tablo 15 incelendiğinde spor deneyimi değişkenine göre taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini gösteren Kruskal – Wallis H testi analiz sonuçlarına bakıldığında;

Spor deneyimi değişkenine göre güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($X^2=7,978$, $p<0,046$). Bu farklılık sonucunda; 10 ve üzeri yıl taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 1-3 yıl arasında uğraşanlara göre güven alt boyutu daha yüksek çıkmıştır.

Spor deneyimi değişkenine göre; devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($X^2=9,515$, $p<0,023$). Bu farklılık sonucunda; 7-9 yıl arasında taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olanlara göre devamlılık alt boyutu düşük çıkmıştır.

Spor deneyimi değişkenine göre; kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=2,941$, $p>0,401$). Spor deneyimi değişkenine göre; zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=7,729$, $p>0,052$).

Grafik 3. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



Tablo 16. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

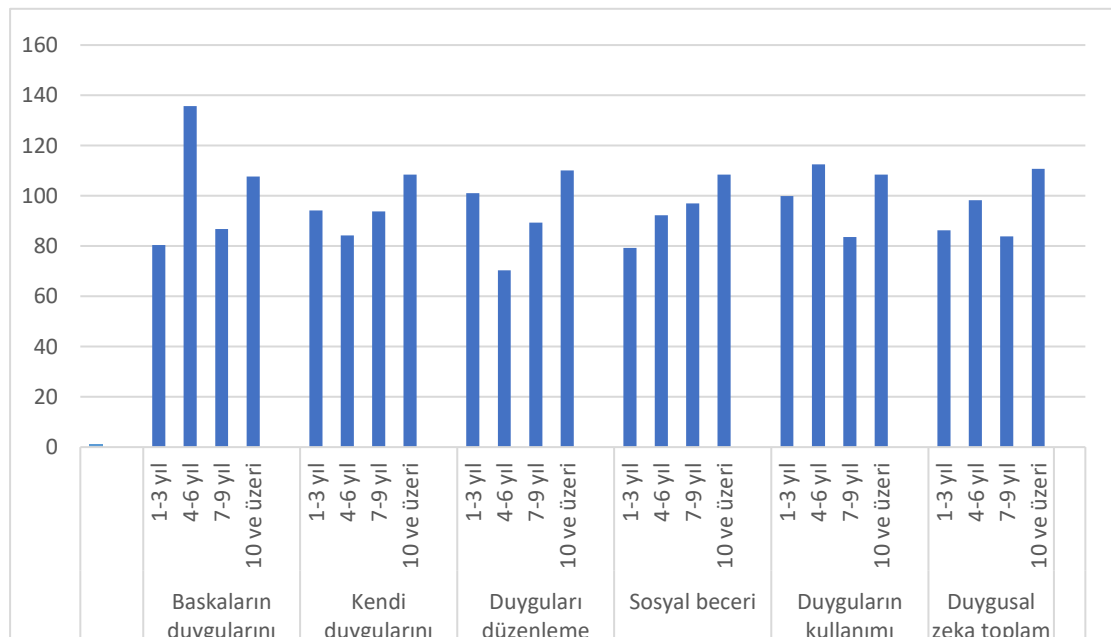
	Yıl	N	Sıra Ort.	X ²	P	Anlamlı Farklılık
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	1-3 yıl	14	80.36	9.278	.026*	1-2 2-3 2-4
	4-6 yıl	11	135.73			
	7-9 yıl	38	86.80			
	10 ve üzeri	143	107.72			
Kendi Duygularını Değerlendirme	1-3 yıl	14	94.18	3.715	.294	Yok
	4-6 yıl	11	84.23			
	7-9 yıl	38	93.84			
	10 ve üzeri	143	108.46			
Duyguları Düzenleme	1-3 yıl	14	101.00	7.732	.052	Yok
	4-6 yıl	11	70.36			
	7-9 yıl	38	89.36			
	10 ve üzeri	143	110.05			
Sosyal Beceri	1-3 yıl	14	79.29	4.259	.235	Yok
	4-6 yıl	11	92.23			
	7-9 yıl	38	97.04			
	10 ve üzeri	143	108.45			
Duyguların Kullanımı	1-3 yıl	14	99.86	5.652	.130	Yok
	4-6 yıl	11	112.50			
	7-9 yıl	38	83.62			
	10 ve üzeri	143	108.45			
Duygusal Zekâ Toplam Puan	1-3 yıl	14	86.32	7.538	.057	Yok
	4-6 yıl	11	98.23			
	7-9 yıl	38	83.87			
	10 ve üzeri	143	110.80			

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 16 incelendiğinde spor deneyimi değişkenine göre taekwondo sporcularının duygusal zekâ düzeylerini gösteren Kruskal Wallis H testi analiz sonuçlarına bakıldığında; Spor deneyimi değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($X^2=9,278$, $p<0,026$). Bu farklılık sonucunda; 4-6 yıl arasında taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 7-9 yıl olanlara, 10 ve üzeri olanlara ve 1-3 yıl arasında olanlara göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu yüksek çıkmıştır.

Spor deneyimi değişkenine göre kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=3,715$, $p>0,294$). Spor deneyimi değişkenine göre duyguları düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=7,732$, $p>0,052$). Spor deneyimi değişkenine göre sosyal beceri alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=4,259$, $p>0,235$). Spor deneyimi değişkenine göre duyguların kullanımı alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=5,652$, $p>0,130$). Spor deneyimi değişkenine göre duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=7,538$, $p>0,057$).

Grafik 4. Spor deneyimi Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



4.5. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Millilik Değişkeni Açısından İncelenmesi

Tablo 17. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları

	Millilik Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Güven	Evet	108	114.72	12390.00	-2.857	0.004**
	Hayır	98	91.13	8931.00		
Devamlılık	Evet	108	103.33	11159.50	-.044	.965
	Hayır	98	103.69	10161.50		
Kontrol	Evet	108	100.57	10861.50	-.750	.454
	Hayır	98	106.73	10459.50		
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan	Evet	108	108.06	11670.00	-1.154	.249
	Hayır	98	98.48	9651.00		

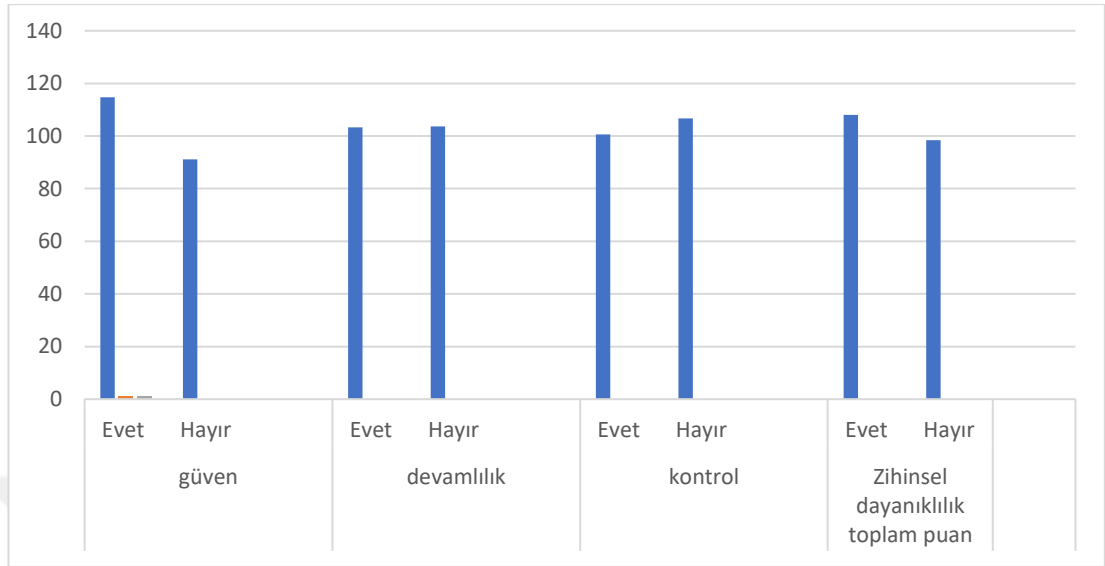
* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 17 incelendiğinde millilik değişkenine göre taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi analiz sonuçlarına bakıldığında;

Millilik değişkenine göre güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-2,857$, $p<0,000$). Ortalama değerlere baktığımızda; milli taekwondo sporcularının sıra ort:114.72 iken milli olmayan taekwondo sporcularının sıra ort:91.13' tür.

Millilik değişkenine göre devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,044$, $p>0,965$). Millilik değişkenine göre kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,750$, $p>0,454$). Millilik değişkenine göre; zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,154$, $p>0,249$).

Grafik 5. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



Tablo 18. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Mann - Whitney U Testi Analiz Sonuçları

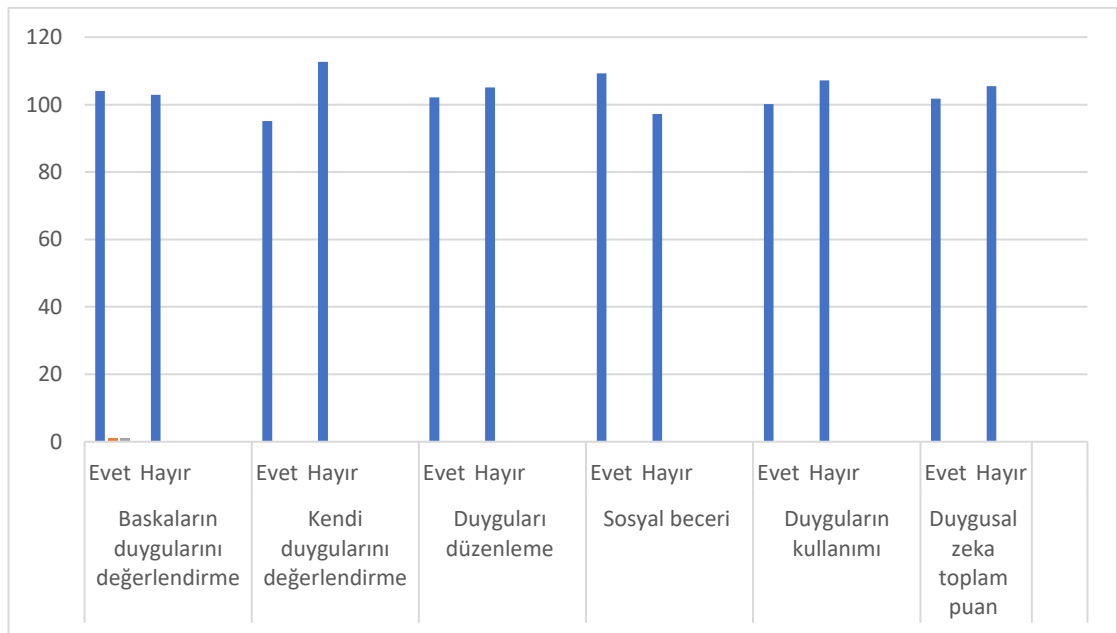
	Millilik Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evete	108	104.02	11234.00	-.133	.894
	Hayır	98	102.93	10087.00		
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evete	108	95.14	10275.50	-2.182	.029*
	Hayır	98	112.71	11045.50		
Duyguları Düzenleme	Evete	108	102.10	11027.00	-.364	.716
	Hayır	98	105.04	10294.00		
Sosyal Beceri	Evete	108	109.24	11797.50	-1.471	.141
	Hayır	98	97.18	9523.50		
Duyguların Kullanımı	Evete	108	100.14	10815.00	-.860	.390
	Hayır	98	107.20	10506.00		
Duygusal Zekâ Toplam Puan	Evete	108	101.75	10988.50	-.444	.657
	Hayır	98	105.43	10332.50		

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 18 incelendiğinde millilik değişkenine göre taekwondo sporcularının duygusal zekâ düzeylerini gösteren Mann -Whitney U testi analiz sonuçlarına bakıldığında; Millilik değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,133$, $p>0,894$). Millilik değişkenine göre kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-2,182$, $p<0,29$). Ortalama değerlere baktığımızda; milli olan taekwondo sporcularının sıra ort:95.14 iken milli olmayan taekwondo sporcularının sıra ort:112.71' dir.

Millilik değişkenine göre duyguları düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,364$, $p>0,716$). Millilik değişkenine göre sosyal beceri alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-1,471$, $p>0,141$). Millilik değişkenine göre duyguların kullanımı alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,860$, $p>0,390$). Millilik değişkenine göre duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-0,444$, $p>0,657$).

Grafik 6. Millilik Değişkenine Göre Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerini Gösteren Analiz Sonuçları



4.6. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 19. Taekwondo Sporcularının Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren Sperman Korelasyon Analiz Sonuçları

		Güven	Devamlılık	Kontrol	Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	r	.114	.068	-.075	.036
	p	.101	.330	.284	.607
	N	206	206	206	206
Kendi Duygularını Değerlendirme	r	.265**	.232**	.113	.257**
	p	.000	.001	.107	.000
	N	206	206	206	206
Duyguları Düzenleme	r	.347**	.410**	.343**	.447**
	p	.000	.000	.000	.000
	N	206	206	206	206
Sosyal Beceri	r	.156*	.221**	-.033	.127
	p	.025	.001	.641	.070
	N	206	206	206	206
Duyguların Kullanımı	r	.369**	.388**	.171*	.378**
	p	.000	.000	.014	.000
	N	206	206	206	206
Duygusal Zekâ Toplam Puan	r	.385**	.373**	.128	.365**
	p	.000	.000	.066	.000
	N	206	206	206	206

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 19 incelendiğinde taekwondo sporcularının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini gösteren Sperman Korelasyon analiz sonuçlarına bakıldığında;

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan kendi duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguları düzenleme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan sosyal beceri alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguların kullanımı alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanları ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal zekâ toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın öncelikli amacı taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise ele alınan psikolojik faktörleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelemek ve farklılığını ortaya koymaktır. Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular; alanyazında daha önce zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ konuları ile ilgili yapılmış çalışmalar kapsamında tartışılmıştır.

5.1. Araştırma Grubunun Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tartışma

A. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkeni Açısından Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalama değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında da erkek katılımcıların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Cinsiyet değişkenine göre devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır.

Nicholls ve diğ. (2009)'nin ve Orhan (2018)'in yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Masum (2014)'un Pakistan asıllı tenis oyuncuları ile ilgili olarak yapmış olduğu çalışmanın bulgularına bakıldığında ise cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyi

arasında anlamlı bir farklılık görülmüş bu farklılığın erkek sporcuların kadın sporculardan daha fazla zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalamasına sahip olmalarından kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Nicholls ve diğ. (2009), Masum (2014) ve Orhan (2018)'in çalışmalarında cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık ilişkisine dair elde ettikleri bulgular ile araştırmamız sonucunda elde edilen bulgular benzer nitelikte olup; bu çalışmalarda erkek sporcuların kadınlardan daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmamız sonucunda ve benzer araştırma sonuçlarında erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmasının nedeni olarak ataerkil toplum yapısının varlığı gösterilebilir. Ataerkil yapıya sahip olan toplumlarda erkeklerin kadınlara göre güvenlerinin daha yüksek olabileceği öngörülebilmektedir. Bu durumdan kaynaklı olarak erkeklerin kadınlara göre kendilerine ait yeteneklere daha fazla inanabilecekleri ve böylelikle güvenlerinin de kadınlara oranla daha fazla olabileceği söylenebilir. Güven alt boyutu, mücadele gerektiren zorlu durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine inanma ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünme ile ilgili olan bir alt boyut olmak ile beraber taekwondo sporu da yüksek düzeyde mücadele gerektiren bir branş olması açısından araştırmamızda erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı ifade edilebilir.

Bu düşüncemizi destekler nitelikte olarak Akman (2019)'da genel zihinsel dayanıklılık ortalamasında ve zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olmasında; spor ortamında birebir mücadelenin gerekli olduğu koşullarda erkeklerin kadınlara göre rakiplerinden daha iyi seviyede olduklarını düşünerek, kendilerine ait yeteneklerine daha fazla inandıklarını ve böylelikle güvenlerinin de daha fazla olduğunu, amaçları doğrultusunda mücadelede bulunup motivasyonlarını yüksek tuttuklarını, stres anında soğukkanlılıklarını muhafaza ederek daha kontrollü davranışlarda

bulduklarını ve böylelikle güven konusunda daha iyi olduklarını ifade etmiştir.

Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanılmıştır. Pehlivan (2014)'ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Pehlivan (2014)'ın çalışmasında hem bireysel hem de takım sporları ile ilgilenen ve 18 yaşından küçük sporcuların bulunuyor olmasının bizim çalışmamızdan farklı bir sonucun ortaya çıkmasına sebebiyet verme ihtimali yüksektir. Yazıcı (2016) tarafından basketbolcular ile yapılan çalışmada ise kadın sporcuların ortalama zihinsel dayanıklılık puanlarının erkek sporcuların ortalama zihinsel dayanıklılık puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz sonucun tam tersi nitelikte olan bir sonuç olmakla beraber bu durumun sebebi araştırma gruplarındaki bireysel farklılıklardan kaynaklı olabileceği gibi çalışmalarda ele alınan branş farklılığından dolayı branşlardaki mücadele düzeyinin aynı olmamasından kaynaklı olma ihtimali de yüksektir.

Sarı ve diğ. (2020)'nin taekwondo sporcuları ile ilgili yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Sarı ve diğ. (2020)'nin çalışmasında 18 yaş altı katılımcıların bulunuyor olması ve katılımcılar arası var olabilecek bireysel farklılıklardan dolayı çalışmamızdan farklı sonuç verme ihtimalini arttırmaktadır.

Genel anlamda alan yazınında cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki açısından ulaşılan farklı bulguların sebebi olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin branş çeşidine göre farklılık oluşturabilecek olması gösterilebilir (Clough ve diğ. 2002). Türkiye'de zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili araştırmaların azlığından kaynaklı olarak Yazıcı (2016), zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni ile ilişkisi hakkında kesin bir söylemde bulunmanın doğru sonuç vermeyeceğini ifade etmiştir.

B. Araştırma Grubunun Spor Deneyimi Değişkeni Açısından Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda spor deneyimi değişkenine göre güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu farklılık sonucunda; 10 ve üzeri yıl taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 1-3 yıl arasında deneyime sahip sporculara göre güven alt boyutu daha yüksek çıkmıştır. Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme açısından 10 ve üzeri yıl spor yaşı olan sporcuların 1-3 yıl arasında spor yaşına sahip sporculardan daha iyi düzeyde olduklarını ve spor deneyimi arttıkça güven alt boyutu puanının da arttığını söylemek mümkündür. Spor deneyimi değişkenine göre; devamlılık alt boyutu arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu farklılık sonucunda; 7-9 yıl arasında taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 10 yıl ve üzeri olanlara göre devamlılık alt boyutu düşük çıkmıştır. Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme açısından 10 yıl ve üzeri yıl spor yaşı olan sporcuların 7-9 yıl arasında spor yaşına sahip sporculardan daha iyi düzeyde olduklarını söylemek mümkündür. Spor deneyimi değişkenine göre; kontrol alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır.

Connaughton ve diğ. (2008)'nin yaptığı çalışmalarda spor deneyimi fazla olan sporcuların deneyimi az olan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deneyim artışına paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükselmesinin sporcuların deneyimleri sayesinde güven seviyelerindeki artıştan kaynaklı olacağı ifade edilmiştir. Nicholls ve diğ. (2009) ile Marchant ve diğ. (2009)'nin yapmış oldukları çalışmada spor yaşı büyük olan sporcuların spor yaşı daha az olan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde spor deneyiminin etkili bir unsur

olduğunu belirtmiştir. Yıldız ve Yılmaz (2017)'in sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasında ise spor yaşı 10 ve üzeri olan bireylerin spor yaşı 4-6 ve 7-9 yıl olan bireylere göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin doğru orantılı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akman (2019)'ın yaptığı çalışmada 11 yıldan fazla spor deneyimi olan sporcuların genel zihinsel dayanıklılık puanlarının ve zihinsel dayanıklılığa ait tüm alt boyutlarının 1-10 yıl arasında spor deneyimine sahip sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Demir (2021)'in bocce sporcularını kapsayan çalışmasında spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında ve toplam puanda 10 yıl ve üzeri spor yapan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve spor yaşındaki artışın zihinsel dayanıklılık düzeyinde de artış yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Crust ve diğ. (2014), zihinsel dayanıklılık düzeyinin tespit edilmesinde spor deneyiminin (yaşının) çok önemli bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızın sonuçları ve benzer araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, bireylerin spor deneyimi süreleri arttıkça belirlediği hedeflere ulaşabilmek için sorumluluk alan, yılmadan mücadele eden, kendi yeteneklerine inanan ve daha iyi konsantre olan bireyler haline gelmelerinin sebebinin spor branşında geçirdikleri süreyle orantılı olarak tecrübelerinde ki artıştan kaynaklı kendilerine güvenmeleri ve mücadeleye devam etmeleri olduğu söylenebilir.

Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanılmıştır. Dede (2019), elit güreşçiler ile yaptığı çalışmasında güreşçilerin spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılığın görülmediği sonucuna ulaşmış ve çalışmasının bu sonucunun diğer çalışma sonuçlarından farklı olmasının nedeni olarak ise güreş branşında spora başlayan sporcuların tümünün eşit şartlarda normal hayatlarını ve eğitimlerini devam ettirdiklerinden dolayı diğer branşlardan farklılık gösterebileceğini belirtmiştir.

Sarı ve diğ. (2020)'nin taekwondo sporcuları ile yaptıkları çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın spor deneyimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu çalışmaları destekleyen başka bir çalışma olarak Crust (2009)'un daha önce yapmış olduğu çalışmasında spor yaşı değişkeninin zihinsel dayanıklılığı etkilemediği aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Crust arkadaşlarıyla beraber 2014 yılında yaptığı çalışmasında ise bunun tam tersi nitelikte olan spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde var olan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmasının sebebi olarak; araştırma grupları arasındaki bireyler arası farklılıklar, yaş farklılıkları, branş farklılıkları ve bireylerin ölçüm araçlarına cevap verirken içinde buldukları mevcut psikolojik durumlarının değişkenlik oluşturabilmesi gösterilebilir.

C. Araştırma Grubunun Millilik Durumu Değişkeni Açısından Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda millilik değişkenine göre güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında milli olan taekwondo sporcularının milli olmayan taekwondo sporcularına göre ortalama değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu sonucuna göre milli sporcuların mücadele gerektiren zorlu durumlarda hedeflerine ulaşmak için kendi yeteneklerine inanma becerilerinin milli olmayan sporculara göre daha iyi olduğu söylenebilir. Millilik değişkenine göre devamlılık alt boyutu, kontrol alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır.

Golby ve Sheard (2004), Wieser ve Thiel (2014)'in yaptıkları çalışmalarda milli sporcuların milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Jones ve Moorhouse (2007)'a göre "özgüven, zihinsel dayanıklılık için en önemli

unsurlardan bir tanesi olarak kabul edilir. Özgüven, sporcu için gerekli olan kabiliyetlere sahip olma inancı sağlar ve bireyin eleştirilerden olumlu çıkarım yapmasına, denetimli şekilde risk almasına, gelecek için olumlu şeyler umut etmesine, olumsuz his ve düşüncelerin kontrolüne yardımcı olmaktadır” bakış açısı göz önünde bulundurulduğunda; Erdoğan ve Kocaekşi (2015), Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002)'in yaptığı çalışmaya göre milli olan sporcuların milli olmayanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olması beklenen bir bulgu olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Akılveren (2017) araştırmasında sporcuların millilik değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde farklılık olduğunu ifade etmiştir. Orhan (2018) çalışmasında elde ettiği bulgular neticesinde; milli sporcuların zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutları açısından milli olmayan sporculara göre daha fazla avantaj sahibi oldukları tespit edilmiştir.

Bu durumun sebebi olarak; milli duyguları yaşayarak ülkesini ve bayrağını farklı uluslararası birçok arenada temsil eden, başarılar elde eden sporcuların kendilerine olan güvenlerinin milli olmayan sporculara göre daha yüksek olabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra spor veya sosyal hayatlarında toplumun milli olan sporculara karşı olumlu bakış açısı ve toplum tarafından takdir edilme durumu ve milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre nispeten daha tecrübeli olabilme durumları milli olan sporcuların güven düzeylerinde artış sağlamış olabilir.

Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanılmıştır. Sarı ve diğ. (2020)'nin taekwondo sporcuları ile yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılığın milli olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulguya paralel olacak şekilde Gölge (2019) ise çalışmasında, millilik durumu açısından toplam zihinsel dayanıklılık puanının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışma sonuçlarının araştırma sonucumuzdan farklılık göstermesinin sebebi olarak; çalışmalardaki katılımcılar arasında 18 yaşından küçük olan sporcuların bulunması, branş farklılıkları ve yaptıkları spor branşındaki kendilerine belirledikleri hedef farklılıkları gösterilebilir.

5.2. Araştırma Grubunun Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Tartışma

A. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkeni Açısından Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre; başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu, kendi duygularını değerlendirme alt boyutu, duyguları düzenleme alt boyutu, sosyal beceri alt boyutu, duyguların kullanımı alt boyutu ve duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Araştırmanın bu sonucuna göre cinsiyet değişkeninin duygusal zekâ üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir. Literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır.

Bar-On (1997) ve Goleman (1998) tarafından yapılmış olan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ve duygusal zekâyâ dair bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda, Turanlı (2007) okul müdürlerinin cinsiyetleri ile duygusal zekâ algıları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı belirtmiştir. Bu çalışmaların bulgularına benzer olarak; Acar (2001, 2002), Özdemir ve Özdemir (2007), Taşkın (2008), Tok (2008), Yaşar (2010), Halilbeyoğlu (2015), Adiloğulları ve Gencay (2016), Özdiñç ve Bilir (2016), Türksoy ve diğ. (2016)'nin de yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile duygusal zekânın herhangi bir alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yazıcı (2016)'nin profesyonel

basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada da duygusal zekânın alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Arslan (2020), araştırmasında sporcuların cinsiyet değişkeni ile duygusal zekâ ve alt faktörleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmalarda cinsiyet anlamında anlamlı farkın olmadığı görülmekte olup bu duruma holistik açıdan bakıp genellemede bulunmak doğru bir çıkarım olmayacaktır. Çünkü cinsiyet değişkeni açısından katılımcılar arasında anlamlı farklılıkların görüldüğü çalışmalar da mevcuttur.

Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanılmıştır. Mayer ve Geher (1996), Schutte ve diğ. (1998), Mayer ve diğ. (1999), Mandell ve Pherwani (2003), Göçet (2006), Tatar ve diğ. (2011), Uğurlu ve Şakar (2015)'in yaptıkları çalışmalarda kadın katılımcıların duygusal zekâ puanlarının erkek katılımcıların duygusal zekâ puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Van Rooy ve diğ. (2005)'nin yapmış olduğu bir araştırmada duygusal zekâ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiş olup ortalama duygusal zekâ puanları bakımından kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek puana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bazı alt boyutlarda kadınların aritmetik ortalamaları yüksek iken, bazı boyutlarda ise erkek katılımcıların daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Özdenk (2015) çalışmasında cinsiyete göre duygusal zekâ algısı alt boyutlarından kişilerarası ilişkiler ile kadın sporcuların toplam puanlarının erkek sporcuların toplam puanlarından yüksek olduğu ayrıca; stres yönetimi alt boyutunda ise erkek sporcuların puanlarının kadın sporcuların puanlarından yüksek olduğu belirtmiştir.

Kadınların duygusal zekâ puanlarının erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmaların sayısının çok olmasının sebebi olarak kadınların erkeklere göre daha duygusal varlıklar olmaları söylenmektedir. Yapılan

araştırmaların bulguları incelendiğinde araştırma sonuçları duygusal zekâ ile cinsiyet değişkeni açısından değişkenlik göstermektedir. Kadınların duygusal zekâ ortalamalarının erkek katılımcılara oranla fazla çıktığı araştırmaların sayısı çok olsa da kadınların duygusal zekâlarının erkeklerden daha yüksek olabileceğini genel bir kanı olarak söylemek doğru olmayacaktır.

Araştırmamızın sonucu ile var olan bazı çalışmaların sonuçları arasında farklılık olmasının sebebi olarak; çalışmalarda kullanılan duygusal zekâ ölçüm araçlarının farklı olması, çalışmalarda ele alınan spor branşlarının değişkenlik oluşturması ve katılımcılar arasında bireysel farklılıkların olması söylenebilir.

B. Araştırma Grubunun Spor Deneyimi Değişkeni Açısından Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda spor deneyimi değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılık sonucunda; 4-6 yıl arasında taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 7-9 yıl spor deneyimi olanlara, 10 ve üzeri yıl deneyimi olanlara ve 1-3 yıl arasında spor deneyimi olanlara göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu yüksek çıkmıştır. Spor deneyimi değişkenine göre kendi duygularını değerlendirme alt boyutu, duyguları düzenleme alt boyutu, sosyal beceri alt boyutu, duyguların kullanımı alt boyutu ve duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırma sonucunda 4-6 yıl spor deneyimi olan katılımcıların karşısındaki kişilerin duygularını fark edip anlayabilme ve empati yapabilme becerilerinin diğer katılımcılara göre daha iyi olduğu söylenebilir. 4-6 yıl taekwondo branşı için acemiliğin yeni yeni üzerinden atıldığı tam orta seviyede bir süre olmasından kaynaklı bu süreden daha az deneyime sahip sporcuların spora yeni başladıkları için başkalarının duygularını değerlendirme becerilerinin düşük seviyede olabileceği, 4-6 yıldan daha uzun deneyime sahip

sporcuların da yaptıkları spor branşına artık profesyonel şekilde yaklaşip hedef odaklı hareket ettikleri ve zamanlarının büyük bölümünü antrenman ve kamplarda geçirdikleri düşünüldüğünde iletişim kurdukları bireylerin sayısının ve farklılığının kısıtlı oluşundan kaynaklı başkalarının duygularını değerlendirme becerilerinin düşük olabileceği söylenebilir. Ulaşılan bu sonuç ölçme aracının yanıtlanması sırasındaki anlık duygu durumundan veya bireysel farklılıklardan kaynaklı rastlantısal olarak ortaya çıkmış bir sonuç da olabilir. Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır.

Şahin (2017), milli judocularında duygusal zekâ ve girişimsel öz yetkinlik ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmış olup çalışmasında sporcuların spor deneyim süreleri değişkeni ile duygusal zekâ toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulamamıştır. Hergüner ve diğ. (2018) çalışmasında 3.lig'de oynayan futbolcuların 1-6 yıl ve 7 yıl ve üstü lisanslı oynama yıllarına göre duygusal zekâ düzeylerinde bir farklılık tespit etmemiştir. Demir (2021)'in bocce sporcuları ile yaptığı çalışmada katılımcıların spor yaptıkları yıl ile duyguların kullanımı alt boyutu arasında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanılmıştır. Doğan (2022)'in yaptığı çalışmada çalışmaya katılan futbolcuların genel duygusal zekâ, kendi duygularını değerlendirme, sosyal beceri ve duyguların kullanımı düzeyleri ile sporculuk yılları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yazıcı ve diğ. (2019) çalışmasında en fazla sporculuk yılına sahip olan futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin az deneyimli ve orta seviye deneyimli futbolculardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Özdayı ve Yoncalık (2017), çalışmasında farklı spor branşlarından 16 yıl ve üstü sporculuk yılına sahip sporcuların 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl deneyime sahip sporculara göre duygusal zekâ düzeylerini daha yüksek bulmuştur.

Mayer ve diğ. (2004), duygusal zekânın yaş ve tecrübe ile kazanılabilir, geliştirilebilir olduğunu belirtmiştir. Genel bir kanı olarak sporculuk yılı ile birlikte kazanılan deneyim ve tecrübe de başarı için önemli bir faktördür. Uzun yıllar branşın içinde bulunan sporcular, antrenmanlarda ya da müsabakalarda kazandıkları deneyim ve tecrübelerini branşında acemi olan sporculara kıyasla daha etkin bir şekilde kullanabilirler. Daha önceden maruz kaldıkları psikolojik süreçleri daha iyi şekilde yönetebilirler. Bu nedenle sporculuk yılı ile birlikte duygusal zekâ düzeylerinin de artacağı düşünülmektedir. Araştırmamızın sonucunun bu durumdan farklı olmasının sebebi olarak; duygusal zekâ ölçüm aracına yanıt verilen zamandaki mevcut psikolojik durumun değişiklik oluşturabilmesi, kullanılan duygusal zekâ ölçüm araçlarının aynı olmaması ve bireysel farklılıkların olması söylenebilir.

C. Araştırma Grubunun Millilik Durumu Değişkeni Açısından Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırmada sonucunda millilik değişkenine göre kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında milli olmayan taekwondo sporcularının milli olan taekwondo sporcularına göre ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Milli olmayan katılımcıların kendilerine ait duyguları tanıdıkları, farkında oldukları ve duygu değişimlerinin sebebini bildikleri söylenebilir. Milli olan sporcuların spor branşını artık profesyonel olarak yapması sporcular üzerindeki performans ve başarı beklentilerini yükseltmektedir. Sporcular da bu beklentilerini karşılayabilmek için antrenman tempolarını yüksek tutmaktadır. Sporcular yoğun antrenman ve kamp dönemleri sebebiyle kendilerine vakit ayırmakta zorluk yaşayabilmekte, bunun yanı sıra katıldıkları önemli ulusal veya uluslararası müsabakalar da daha yoğun strese maruz kalabilmektedirler. Bu durumlar karşısında milli olan sporcuların kendilerine zaman ayırmaları zorlaştığından dolayı duygularını değerlendirme alt boyutu milli olmayan sporculara göre daha düşük çıkmış olduğu düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç ölçme aracının yanıtlanması sırasındaki anlık duygu durumundan veya bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak da ortaya çıkmış bir sonuç olabilir. Millilik değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu, duyguları düzenleme alt boyutu, sosyal beceri alt boyutu, duyguların kullanımı alt boyutu ve duygusal zekâ toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Literatürde duygusal zekâ ve millilik değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara bakıldığında; Perlini ve Halverson (2006), Crombie ve diğ. (2009), Yaşar (2010), Hemmatinezhad ve diğ. (2012)'nin yaptıkları çalışmalarda sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile performansları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Zizzi ve diğ. (2003), Mohammad ve diğ. (2015)'nin çalışmalarında da milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre duygusal zekâ puanlarının daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Türksoy ve diğ. (2016)'nin çalışmalarında sporcuların duygusal zekânın alt boyutlarından aldıkları puanların milli takıma seçilme sayılarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan, Orhan (2018)'in bireysel sporcular ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmasında da duygusal zekâ ile millilik değişkeni arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır.

5.3. Araştırma Grubunun Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırma sonucunda duygusal zekâ alt boyutlarından olan kendi duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucuna göre kendi duygularını fark edip tanıyabilen ve nedenlerini bilen sporcuların aynı zamanda kendi yeteneklerine inanan belirlediği hedefleri için sorumluluk alan ve mücadele veren kişiler oldukları ve araştırma sonucuna göre kendi

duygularını değerlendirme becerileri arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da artacağı söylenebilir. Kendi duygularını değerlendirme alt boyutu ile kontrol alt boyut puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguları düzenleme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendi duygularını düzenleme becerisine sahip sporcuların duygularının üzerinde kontrole sahip ve kendisini mutlu edecek aktiviteleri bilen kişiler oldukları ve araştırma sonucuna göre duyguları düzenleme becerileri arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da artacağı söylenebilir.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan sosyal beceri alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucuna göre, duygularını başkalarıyla paylaşabilen ve başkalarını mutlu etmek için çaba sarf eden kişilerin aynı zamanda kendi yeteneklerine inanan ve hedefleri için kararlı şekilde mücadele veren kişiler oldukları söylenebilir. Sosyal beceri alt boyutu ile kontrol alt boyut puanları ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguların kullanımı alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanları ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları arasında düşük

düzyeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygularını ve ruh halini doğru şekilde yönlendirerek problemleri çözebilen sporcuların aynı zamanda kendi yeteneklerine inanan belirlediği hedefler için sorumluluk alan, mücadele veren ve baskı altında soğukkanlılığını koruyan kişiler oldukları ve araştırma sonucuna göre duyguların kullanımı becerileri arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da artacağı söylenebilir.

Duygusal zekâ toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisi ile ilgili olarak elde edilen bulgulardan da görülebileceği üzere, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiş olup araştırma da ele alınan iki psikolojik beceriden birinin gelişiminin diğer psikolojik becerinin gelişimini de aynı doğrultuda tetikleyeceği söylenebilir.

Yapılan literatür incelemesinde çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Nicholls ve diğ. (2015) sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığın etkisini araştırdıkları çalışmalarının sonucunda, zihinsel dayanıklılığın psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ ile yüksek oranda pozitif yönlü bir korelasyona sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları ile Gucciardi (2010)'nin çalışmasında elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir. Adiloğulları ve Bahadır (2020)'in spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında katılımcıların SZDE ve alt boyutları ile SDZE ve alt boyutları ortalama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yazıcı (2016) ise profesyonel basketbolculara yönelik yapmış olduğu çalışmada, SDZE'nin alt boyutu olan sosyal beceriler ile SZDE'nin değerlendirme alt boyutu arasında doğrusal pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cowden (2016), duygusal zekâ ile baş etme stratejisi,

zihinsel dayanıklılık ile atletik performans ilişkisini belirlemek adına 151 erkek adölesan sporcu ile yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu ve duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığını saptamıştır. Tavrah ve diğ. (2016), duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmışlar ve sonuç olarak duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında doğru bir orantı olduğunu, duygusal zekâ arttıkça zihinsel dayanıklılığında o oranda arttığını belirlemişlerdir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkilediği bilinen psikolojik beceriler ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada Lane ve diğ. (2009), psikolojik beceriler ve duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif doğrusal bir korelasyon olduğu sonucuna varmışlardır. Gill ve diğ. (2011)'nin yapmış olduğu çalışmada da psikolojik beceriler ve duygusal zekâ arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın alt boyutlarından olan sosyal beceri ile imgeleme, hedef belirleme ve kendi kendisiyle konuşabilme gibi psikolojik becerilerin doğrusal pozitif yönlü bir ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır. Bunları destekler nitelikte başka bir çalışma olan Azimkhani (2014)'nin yapmış olduğu çalışmada duygusal zekâ ve zihinsel beceri arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Zarei ve diğ. (2018)'nin çalışmalarında da duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular ışığında kendi duygularını farkında olan ve tanıyan, duyguları üzerinde kontrol sahibi olarak değerlendiren ve problem çözmek için doğru şekilde yönlendiren, karşısındakilerin duygularını anlayabilen ve empati yapabilen kişilerin aynı zamanda zihinsel dayanıklılık anlamında da kendi yeteneklerinin farkında olan ve kendine güvenen, hedefleri için mücadele etmeyi bırakmayan kişiler olabilecekleri söylenebilir. Bunun yanı sıra sporcularda duygusal zekânın gerek doğrudan gerekse dolaylı olarak psikolojik becerileri etkilediği ifade edilebilir.

6. SONUÇ

Bu çalışmanın öncelikli amacı taekwondo sporcularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisini incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise ele alınan psikolojik faktörleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporculuk durumu değişkenleri açısından incelemek ve farklılığını ortaya koymaktır.

- Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortalama değerlere bakıldığında erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutu açısından kadın sporculara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında da erkek katılımcıların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durumda erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık açısından kadın sporculara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre, zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre; duygusal zekânın hiçbir alt boyutu ve duygusal zekâ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırma sonucunda spor deneyimi (yaşı) değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda; 10 ve üzeri yıl taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 1-3 yıl arasında deneyime sahip sporculara göre güven alt boyutu daha yüksek çıkmıştır. Spor deneyimi değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda; 7-9 yıl arasında

taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 10 yıl ve üzeri olanlara göre devamlılık alt boyutu düşük çıkmıştır. Spor deneyimi değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık ise bulunmamıştır.

- Araştırma sonucunda spor deneyimi (yaşı) değişkenine göre; duygusal zekânın başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda; 4-6 yıl arasında taekwondo sporu ile uğraşan sporcuların 7-9 yıl spor deneyimi olanlara, 10 ve üzeri yıl deneyimi olanlara ve 1-3 yıl arasında spor deneyimi olanlara göre başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu yüksek çıkmıştır. Spor deneyimi değişkenine göre; duygusal zekânın kendi duygularını değerlendirme, duyguları düzenleme, sosyal beceri, duyguların kullanımı alt boyut puanları ve duygusal zekâ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırma sonucunda millilik değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortalama değerlere bakıldığında milli olan taekwondo sporcularının milli olmayan taekwondo sporcularına göre ortalama değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Millilik değişkenine göre; zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu, kontrol alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırmada sonucunda millilik değişkenine göre; duygusal zekânın kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortalama değerlere bakıldığında milli olmayan taekwondo sporcularının milli olan taekwondo sporcularına göre ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Millilik değişkenine göre; duygusal zekânın başkalarının duygularını değerlendirme, duyguları düzenleme, sosyal beceri, duyguların kullanımı alt boyut puanları ve duygusal zekâ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

- Taekwondo sporcularının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini gösteren sperman korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde; duygusal zekâ alt boyutlarından olan başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Duygusal zekâ alt boyutlarından olan kendi duygularını değerlendirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunurken kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguları düzenleme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Duygusal zekâ alt boyutlarından olan sosyal beceri alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunurken toplam zihinsel dayanıklılık puanları ve kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguların kullanımı alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Duygusal zekâ toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- ✚ Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisi ile ilgili olarak elde edilen bulgulardan da görüleceği üzere duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu verilerden yola çıkarak psikolojik becerilerden birinin gelişiminin diğer psikolojik becerinin gelişimini de aynı doğrultuda tetikleyeceği söylenebilir.

Araştırmamızda elde edilen sonuçlar ve literatür taramasında ulaşılan bulgulara göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ becerilerinin sporcu performansı üzerindeki etkisi yadsınamaz. Sporcuların, spor ortamları olan müsabaka ve antrenmanlarda iyi performans sergileyerek başarı sağlayabilmeleri adına fiziksel kapasiteleri ve teknik-taktik becerileri tek başlarına yeterli olmamak ile beraber zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ gibi psikolojik becerilerin de sporcularda belli seviyelerde bulunması gereken özellikler arasında yer alması gerektiğini söylemek mümkündür. Bu becerileri iyi seviyede olan sporcular olumsuz duygu durumlarından kolayca etkilenmeyecek, etkisi altında kalsa dahi hızlı bir şekilde toparlanabilecek ve kararlı bir şekilde hedefine odaklanarak daha iyi performans sergileyebilecektir.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ becerileri bütün spor branşları için önemli olmak ile beraber bu önem bireysel sporlarda daha çok ön plana çıkmaktadır. Bireysel spor branşlarının doğası gereği tüm sorumluluk sporcunun kendisine ait ve sporcu problemlerini kendisi çözme eğiliminde iken takım sporlarında ise sorumluluk tüm takıma dağıtılmış şekildedir. Bu nedenle bireysel spor branşlarında sporcuların sorumluluk, stres, psikolojik zorlanma gibi durumlarının takım sporlarına göre daha yoğun olmasından dolayı bireysel sporcular psikolojik durumlardan daha çok etkilenebilmektedir.

Bütün spor branşlarında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ becerileri önemli olduğu gibi mücadele sporları arasında yer alması ve bireysel bir spor branşı olmasından dolayı taekwondo branşında, bu psikolojik becerilerin varlığına daha büyük önem duyulmaktadır. Bir taekwondo müsabakası sırasında dış etkenler olan ortam koşulları (havanın sıcaklığı, gürültü vb., yarışma alanı, yarışma kuralları, antrenör/rakip/izleyici baskısı vb.) kaygı oluşturan faktörlerdendir. Bu dışsal kaynaklı kaygı unsurlarının yanı sıra içsel (heyecan, korku, stres vb.) faktörlerde bulunmaktadır. Bu kaygı unsurlarının üstesinden doğru zamanda ve şekilde gelinemediği zaman sporcunun performansı olumsuz yönde etkilenecektir.

Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda antrenörler tarafından aynı teknik, taktik açıdan yaptırılan çalışmalar gibi zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin gelişimi için bunlara yönelik psikolojik çalışmalar da yaptırılmalı ve gereken noktalarda psikologlardan destek alınarak bu iki psikolojik faktöre gerekli önem verilmelidir. Çünkü beden ve zihin bir bütündür bu yüzden üst düzey kalıcı bir performans için bedensel kabiliyetler tek başlarına yeterli olmamaktadır. Kendi duygu süreçlerinin bilincinde olarak bunları spor ortamlarında düzgün olarak yönetebilen sporcuların başarılı olması kaçınılmazdır.

7. ÖNERİLER

7.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

- ✓ Literatürde konu ile alakalı deneysel çalışmaların eksik oluşu ulaşılan sonuçlar hakkında kesin bir yorum yapılmasını güçleştirmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmalar ile literatürün genişletilmesi sağlanabilir.
- ✓ Boylamsal araştırmalar yapılarak sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin süreç içerisindeki değişimi incelenebilir.
- ✓ Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisi taekwondo sporcuları açısından incelenmiştir. Çalışmamızda olduğu gibi zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâyı birlikte ele alan farklı branşlara yönelik araştırmalar da yapılabilir. Farklı örneklem gruplarıyla çalışılmasının ulaşılan bulguların karşılaştırılabilmesi açısından daha sağlıklı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
- ✓ Farklı çalışmalarda sporcularda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın başka psikolojik faktörler ile (hedef yönelimi, motivasyon vb.) ilişkisi de araştırma konusu olabilir.
- ✓ Sporcuların, spor psikologlarının ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ile ilgili becerilerini ve bilgi düzeylerini tespit etmeye ve artırmaya yönelik çalışmalar da yapılabilir.

7.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- ✓ Kulüplerin antrenör ve yöneticileri, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ seviyelerini belirleyerek sporcular hakkında daha gerçeğe yakın değerlendirmeler yapabilirler.
- ✓ Spor kulüplerinde spor psikologlarının bulundurulması ve belirli aralıklarla hem sporcular hem de aileleriyle eğitim programlarının yapılması sporcuların performanslarına olumlu katkı sağlayabilir.
- ✓ Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ seviyelerini arttırabilmeleri adına okullarda sporcular ve aileler için belirli zaman dilimlerinde bu konularla ilgili rehberlik hizmetleri verilebilir.
- ✓ Türkiye Taekwondo Federasyonunun yapmış olduğu antrenörlük kursları ve gelişim seminerlerinde sporda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ açısından uzman kişilerce verilecek eğitimlerin antrenörlere ve dolaylı olarak da sporculara katkısı olacaktır.

KAYNAKLAR

- ACAR, F. 2001. Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışı ile İlişkisi Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ACAR, F. 2002. Duygusal Zekâ ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (Bahar): 53-68.
- ADİLOĞULLARI, İ. 2011a. Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ ile Örgütsel Bağlılık İlişkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ADİLOĞULLARI, İ. 2011b. The Teachers Level of Emotional Intelligence Some of The Demographic Variables for Investigation, *Educational Research and Reviews Vol.*, 6(13): 786-792.
- ADİLOĞULLARI, İ., GÖRGÜLÜ, R. 2015. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri' nin Uyarlama Çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2): 83-94.
- ADİLOĞULLARI, E.G., GENÇAY, S. 2016. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz Antrenman Bilimleri Dergisi*, 2 (1): 8-21.
- ADİLOĞULLARI, İ., BAHADIR, G. 2020. Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IJSETS*, 6(4): 117-128.
- AKÇAY, C., ÇORUK, A. 2012. Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1/1: 3-25.
- AKILVEREN, P. 2017. Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Mersin.

- AKMAN, D. 2019. Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- AKSARAYLI, M., ÖZGEN, I. 2008. Akademik Kariyer Gelişiminde Duygusal Zekânın Rolü Üzerine Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 8(2): 755-769.
- AKTEPE, K. 2013. Sporda Zihinsel Antrenman. *Nobel Yayıncılık*, s: 4-7.
- AKTOP, A., SEFEROĞLU, F. 2014. Sportif Performans Açısından Nöro-Geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2): 23-36.
- ALTAN, M. 1999. Çoklu Zekâ Kuramı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.117.
- ALTINTAŞ, A. 2015. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ALTINTAŞ, A., AKALAN, C. 2008. Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1: 39-43.
- ANDERSEN, B.M. 2011. Mental Toughness in Sport: *Developments In Theory And Research*, First Published, 84.
- ANTHONY, D.R., GUCCIARDI, D.F., GORDON, S. A. 2016. Meta-Study of Qualitative Research on Mental Toughness Development. *IntRev Sport ExercPsychol, In Press*, 9 (1).
- ARKONAÇ, O. 1999. Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü. *Nobel Tıp Kitapevleri*, s: 334.
- ARSAN, N. 2007. Türkiye'de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- ARSLAN, A. 2020. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Duygusal Zekâ ve Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.

- ASHKANASY, N. M. 2006. Emotional Intelligence: An International Handbook. *Personnel Psychology*, 59(2): 464.
- ASLAN, Ş. 2013. Duygusal Zekâ Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik. *Eğitim Kitapevi Yayınları*, Konya.
- AYANA, Ç. 2016. Duygusal Zekâ ve Duygusal Emeğin Örgütsel Sinizm Algısına Etkisi: Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- AZİMKHANİ, A. 2014. Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zekâ ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- BALTAŞ, Z. 2011. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık Duygusal Zekâ. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- BAR-ON, R. 1997. The Emotiona IQotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence. Multi-HealthSystems, Toronto, Canada.
- BAR-ON, R. 2005. The Bar-On Model of Emotional-SocialIntelligence. Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*.
- BAYRAKDAROĞLU, S. 2014. Taekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- BEKTAŞ, M., ÖZBEN, Ş. 2016. Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1): 216-240.
- BEN-ZE'EV, A., BEN-ZE'EV, A. 2015. Subtlety of Emotions.
- BESWICK, B. 2016. Odak Noktamız Futbol. Çevirmen: Engin Süren, *Remzi Kitabevi*, 17.
- BİÇER, T. 1998. Doruk Performans. *Beyaz Yayınları*, İstanbul, s: 141.
- BİÇER, T. 2006. Şampiyonluğun Psikolojisi. *Beyaz Yayınları*, İstanbul, s: 11.
- BOTTERİLL, C., BROWN, M. 2002. Emotions and Perpective in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 38-60.

- BOZKURT, F. 2014. Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 21 (1): 25-34.
- BUDAK, S. 2000. Psikoloji Sözlüğü. *Bilim ve Sanat Yayınları*, Ankara.
- BULL, S.J., SHAMBROOK, C.J., JAMES, W., BROOKS, J.E. 2005. Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3): 209–227.
- BURCU, E. 1998. Evrimci Teorinin Sosyolojik Düşünce Üzerindeki Etkileri ve Sosyobiyojji. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 175-186.
- BURTON, D., RAEDEKE, T. D. 2008. Sport Psychology for Coaches. *Human Kinetics*.
- BUTT, J., WEINBERG, R., CULP, B. 2010. Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal Of Intercollegiate Sport*, 3(2): 316-332.
- CACIOPPO, J. T., VISSER, P. S., PICKETT, C. L. 2012. Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People. *Mass.: MIT Press, Cambridge*.
- CASTRO, M. A. B., TENORIO, E. H. 2019. Rethinking Martin&White's Affect Taxonomy: A Psychologically-Inspired Approach to the Linguistic Expression of Emotion. *Emotion in Discourse*, 301-331.
- CEVİZCİ, A. 1999. Felsefe Sözlüğü. *Paradigma Yayınları*, 1999.
- CHAKRABORTY, A., KONAR, A. 2013. Emotional Intelligence A Cybernetic Approach. *Springer Berlin*, Berlin.
- CİCCHETTİ, D. 2010. Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı. *World Psychiatry (Türkçe Basım)*, 9(3): 145.
- CLOUGH, P.J., EARLE, K., SEWELL, D. 2002. Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. *Solutions in Sport Psychology, Thomson Publishing*, London, 32-46.
- CODIER, E., FREITAS, B., MUNENO, L. 2013. Developing Emotional Intelligence Ability in Oncology Nurses: A Clinical Rounds Approach. *Oncology Nursing Forum*, 40(1): 22-29.

- CONNAUGHTON, D., WADEY, R., HANTON, S., JONES, G. 2008. The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26: 83-95.
- CONNAUGHTON, D., THELWELL, R., HANTON, S. 2011. Mental Toughness Development: Issues, Practical Implications and Future Directions. *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*, New York, Routledge, 135–162.
- COOK, C., CRUST, L., LITTLEWOOD, M., NESTI, M., COLLINSON, J.A. 2014. What it Takes: Perceptions of Mental Toughness and Its Development in An English Premier League Soccer Academy, 329-347.
- COOPER, R. K., SAWAF, A. 1997. Liderlikte Duygusal Zekâ. Çeviri: Zelal Bedriye Ayman-Banu Sancar. 3. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- COWDEN, P.G. 2016. Mental Toughness, Emotional Intelligence and Coping Effectiveness: An Analysis of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3): 737–753.
- COX, R.H. 2012. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th Ed. McGraw-Hill, New York, 297-298.
- CROMBIE, D., LOMBARD, C., NOAKES, T. 2009. Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in A National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science Coaching*, 4(2): 209-224.
- CRUST, L. 2008. A Review and Conceptual Re-Examination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, 45: 576-583.
- CRUST, L. 2009. The Relationship Between Mental Toughness and Affect Intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8): 959-963.
- CRUST, L., CLOUGH, J.P. 2011. Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1): 21-32.
- CRUST, L., EARLE, K., PERRY, J., EARLE, F., CLOUGH, A., CLOUGH, P. J. 2014. Mental Toughness In Higher Education: Relationships with Achievement and Progression in First-Year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, 69: 87-91.

- CÜCELOĞLU, D. 2008. İnsan ve Davranışı. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- CÜCELOĞLU, D. 2014. İnsan ve Davranışı. *Remzi Kitabevi*. İstanbul.
- ÇAKAR, U., ARBAK, Y. 2004. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3: 23-48.
- ÇETİNKAYA, Ö., ALPARSLAN, M.A. 2011. Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1): 363-377.
- COHEN, L., MANİON, L., MORRISON, K. 2000. Research Methods in Education. 5th Edition, *Routledge Falmer*, London.
- DEDE, Y. E. 2019. Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- DEMİR, P. 2021. Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde Mücadele Eden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- DENİZ, E.M., YILMAZ, E. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- DERKSEN, J., KRAMER, I., KATZKO, M. 2002. Does A Self-Report Measure for Emotional Intelligence Assess Something Different than General Intelligence? *Personality and Individual Differences*, 32 (1): 37-48.
- DIENER, E., EMMONS, R.A. 1984. The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47: 1105-1117.
- DOĞAN, C. 2022. Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ ile Motivasyon İlişkisinde Kişilik Tipinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- DOĞAN, S., DEMİRAL, Ö. 2007. Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 14(1): 209-230.

- DOĞAN, S., ŞAHİN, F. 2007. Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 231-252.
- DÖKMEN, Ü. 2004. İletişim Çatışmaları ve Empati. *Sistem Yayıncılık*, İstanbul, s: 107-108.
- D'URSO, V., PETROSSO, A., ROBAZZA, C. 2002. Emotions, Perceived Qualities and Performance of Rugby Players. *The Sport Psychologist*, 173-199.
- DUTOĞLU, G., TUNCEL, M. 2008. Aday Öğretmenlerin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(1): 11-32.
- EKMAN, P. 1999. Basic Emotions. *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.
- ER, N. 2006. Duygu Durum Sıfat Çiftleri Listesi. *İstanbul Çalışmaları*, 26: 21-43.
- ERDOĞAN, N. 2016. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2): 652-664.
- ERDOĞAN, N., KOCAEKŞİ, S. 2015. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2): 57-64.
- ERÖZ, S. 2011. Duygusal Zekâ ve İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Bursa.
- ERSÖZ, G., YENİLMEZ, İ.M. 2016. Spor Psikoloğu Perspektifinden Spor ve İş Koçluğu (Çeviri Makale). *Sosyal Bilimler Metinleri*, s:2.
- FARROKHİ, A., KASHANİ, V., MOTASHAREİ, E. 2011. 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*, 3(8): 71-86.
- FİORİ, M., VESELY-MAİLLEFER, A. K. 2018. Emotional Intelligence As an Ability: Theory, Challenges and New Directions. *Emotional Intelligence in Education*, 23-47.

- FISHER, S., HOOD, B. 1987. The Stress of Transition to University: A Longitudinal Study of Psychological Disturbance, Absent-Mindedness and Vulnerability to Homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4):425-441.
- FOURIE, S., POTGIETER, J.R. 2001. The Nature of Mental Toughness in Sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23: 63-72.
- GARDNER, H. 2004. Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds. *Harvard Business School Press*, Boston.
- GHADERI, N., GHASEMI, A. 2012. The Association Between Personal.
- GILL, G. S., LANE, A. M., THELWELL, R., DEVONPORT, T. 2011. Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Skills. *Indian Journal of Fitness*, 7: 9-16.
- GOHM, C.L. 2003. Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 594-607.
- GOLBY, J., SHEARD, M. 2004. Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 37:933-942.
- GOLEMAN, D. 1995. Emotional Intelligence: Why It Can Better More Than IQ. Bantam Books, New York.
- GOLEMAN, D. 1998. *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York.
- GOLEMAN, D. 2001. An EI-Based Theory of Performance. The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups and Organizations, 1: 27-44.
- GOLEMAN, D. 2005. Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? Çeviren: Banu Seçkin Yüksel, *Varlık-Bilim Yayınları*, 11. Basım, İstanbul.
- GOLEMAN, D. 2006. Emotional Intelligence. *Bantam Books*, New York.

- GOULD, D., GUINAN, D., GREENLEAF, C., MEDBERY, R., PETERSON, K. 1999. Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches From More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*. 13(4).
- GOULD, D., DIEFFENBACH, K., MOFFETT, A. 2002. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3): 172-204.
- GÖÇET, E. 2006. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Sakarya.
- GÖKMEN, B. 2014. Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GÖLGE, A. 2019. Taekwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat İli). Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- GRAYSON, R. 2013. Emotional Intelligence: *A summary*. Retrieved on.
- GUCCIARDI, D.F. 2010. Mental Toughness Profiles and Their Relations with Achievement Goals and Sport Motivation in Adolescent Australian Footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6): 615-625.
- GUCCIARDI, D., GORDON, S., DIMMOCK, J. 2008. Towards An Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20: 261-281.
- GUCCIARDI, D. F., GORDON, S. 2009. Development and Preliminary Validation of The Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, 27: 1293-1310.
- GUCCIARDI, D. F., GORDON, S., DIMMOCK, J. A. 2009. Towards An Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.

- GUYER, P. 2007. Kant's Groundwork for The Metaphysics of Morals: A Reader's Guide. *Continuum*, London.
- GÜREL, E., TAT, M. 2010. Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- GÜVENDİ, B., TÜRKSOY, A., GÜÇLÜ, M., KONTER, E. 2018. Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2): 70-78.
- HALİLBEYOĞLU, F. H. 2015. Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- HARDY, L., MULLEN, R., JONES, G. 1996. Knowledge and Conscious Control of Motor Actions Under Stress. *British Journal of Psychology*, 87(4): 621–636.
- HEİN, S. 2005. Wayne Payne's 1985 Doctoral Paper on Emotions and Emotional Intelligence, <http://eqi.org/payne.htm>, Erişim Tarihi; 24.05.2022.
- HEMMATİNEZHAD, M. A., RAMAZANİNEZHAD, R., GHEZELSEFLOO, H., HEMMATİNEZHAD, M. 2012. Relationship Between Emotional Intelligence and Athlete's Mood with Team-Efficiency and Performance in Elite Handball Players. *International Journal of Sport Studies*. 2(3): 155-162.
- HERGÜNER, G., SARIKABAK, M., YAMAN, N., SOYLU, Y., ÖCAL, T. 2018. Türkiye Spor Toto 3. Lig'inde Oynayan Profesyonel Futbolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (S1): 46-56.
- IZARD, C. 1977. Human Emotions. *Plenum Press*, New York.
- İŞMEN, E. 2001. Duygusal Zekâ ve Problem Çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13: 111-124.
- JACELON, C. S. 1997. The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25: 123-129.

- JONES, G., HANTON, S., CONNAUGHTON, D. 2002. What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3): 205-218.
- JONES, G., HANTON, S., CONNAUGHTON, D. 2007. A Framework of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21: 243-264.
- JONES, G., MOORHOUSE, A. 2007. Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies for Transforming Your Business Performance. *Spring Hill*, Oxford, UK.
- KABADAYI, T.E., ALAN, K.A. 2013. Duygu Tipolojilerinin Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi ve Pazarlamadaki Önemi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 93-115.
- KAİSELER, M., POLMAN, R., NICHOLLS, A. 2009. Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport. *Personality and Individual Differences*, 47: 728-733.
- KALKAVAN, A., ACET, M., ÇAKIR G. 2017. Investigation of The Mental Endurance Levels of The Athletes Participating in The Table Tennis Championship of Universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4): 356-363.
- KANESAN, P., FAUZAN, N. 2019. Models of Emotional Intelligence: A Review. *e-Bangi*, 16(7).
- KARABULUTLU, Y.E., YILMAZ, S., YURTTAŞ, A. 2011. Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2 (2): 75-79.
- KARAGEORGHIS, I.C., TERRY, P.C. 2015. Spor Psikolojisi. Çevirmen: Adnan Çadır, Erdal Demir, *Nobel Akademik Yayıncılık*, s: 60.
- KARAIRMAK, Ö., GÜLOĞLU, B. 2014. Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2): 01-18.
- KARASAR, N. 2005. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Nobel Yayıncılık*. 14. Basım, Ankara.

- KARASAR, N. 2016. Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar İlkeler ve Teknikler. *Nobel Yayın Dağıtım*. 31. Basım, Ankara.
- KAYA, Y. 1999. Performansta Üçüncü Boyut Hipnoz ve Spor. *Konya Selçuk Üniversitesi Yayın Evi*, Konya.
- KAYA, F. 2014. Duygusal Emek ile Tükenmişlik ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na Bağlı Huzurevlerinde Çalışan Yaşlı Bakım Personeline Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- KELEŞ, Y. 2014. Örgütsel Adaletin Duygusal Emek Üzerindeki Etkisi: Antalya'daki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KELEŞOĞLU, Ö. 2007. Duygusal Zekâ. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- KIRKPINAR, İ. 2008. Psikiyatrik Semiyoloji, Belirtiler, Bulgular, Sendromlar. *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.
- KOBASA, S.C. 1979. Stressful Life Events, Personality and Health: An Enquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37: 1-11.
- KONRAD, S. 2001. Duygularla Güçlenmek/Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat. Çeviren: M. Taştan, *Hayat Yayıncılık*, İstanbul.
- KONRAD, S., HENDL, C. 2003. Duygusal Zekâ Sayesinde Bir Hayat: Duygularla Güçlenmek. Çeviren: Meral Taştan, *Hayat Yayıncılık*, İstanbul.
- KONTER, E. 1996. Sporda Stres ve Performans Kuramları ve Kontrol Etme Teknikleri. *Saray Tıp Kitapları*, s: 58.
- KONTER, E. 2004. Antrenörlük ve Takım Psikolojisi, *Palme Yayıncılık*, 191.
- KORMANOWSKI, A., PADİLLA, E. L., HARASYMOWICZ, J. 2008. MetabokalyonculicEffectsofA Zen MeditationandQigong Training Program InExperiencedMeditationInstructors. *ArchBudo*, 4(1): 59-64.
- KORUÇ, B., BAYAR, P. 2006. Olimpik Hazırlıklar ve Spor Psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1): 26-3.

- KÖROĞLU, E., GÜLEÇ, C. 2007. Psikiyatri Temel Kitabı. *Hekimler Yayın Birliği*, s:49.
- KUAN, G., ROY, J. 2007. Goal Profiles, Mental Toughness and Its Influence on Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6: 28-33.
- KURTAY, M. 2018. Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- LABORDE, S., DOSSEVILLE, F., ALLEN, M. S. 2016. Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine&Science in Sports*, 26(8): 862-874.
- LANE, A. M., MEYER, B. M., DEVENPORT, T. J., DAVIES, K. A., THELWELL, R., GILL, G. S., WESTON, N. 2009. Validity of The Emotional Intelligence Scale for Use in Sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 289-295.
- LANG, P. J. 1995. The Emotion Probe: Studies of Motivation and Attention. *American Psychologist*, 50(5): 372-385.
- LAZARUS, R. S. 1990. Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1): 3-13. DOI: <https://doi.org/10.1207/s15327965pli01011>
- LAZARUS, R., FOLKMAN, S. 1984. Stres, Appraisal and Coping. *Springer*, New York.
- LEDOUX, J. E. 1995. Emotion: Clues from The Brain. *Annual Review of Psychology*, 46: 209-235.
- LEDOUX, J. E. 2000. Emotion Circuits in The Brain. *Annual Review Neuroscience*, 23: 155-184.
- LEE, B., PARK, K., OH, Y., KİM, T. 2017. Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekâsının Akademik Tükenmişlik ve Antisosyal Eğilim Üzerine Etkisi. *Gençlik Kültür Forumu*, s: 129-155.
- LİNDSLEY, D. B. 1951. Emotion. In S. S. Stevens (Ed.), *Handbook of Experimental Psychology*, 473-516.

- LOEHR, J. E. 1982. *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sport*. Plume, New York.
- LOEHR, J. E. 1995. *The New Toughness Training for Sports*. Plume, New York.
- LUTHANS, F. 2002. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1): 57-72
- LYONS, W. 1980. *Emotion*. Cambridge University Press, Cambridge.
- MABOÇOĞLU, F. 2006. Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekânın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- MACK, G.M., RAGAN, G.B. 2008. Development of The Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in Collegiate Athletes and Nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2): 125-132.
- MADDİ, S.R., KAHN, S., MADDİ, K.L. 1998. The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2): 78-86.
- MANDELL, B., PHERWANİ, S. 2003. Relationship Between Emotional Intelligence and Transformational Leadership Style: A Gender Comparison. *Journal of Business and Psychology*, 3-17.
- MARCHANT, D., POLMAN, R., CLOUGH, P.J., JACKSON, J.G., LEVY, A., NICHOLLS, A.R. 2009. Mental Toughness: Managerial and Age Differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5): 428–437.
- MARCORA, S.M., STAIANO, W., MANNING, V. 2009. Mental Fatigue Impairs Physical Performance in Humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3): 857-864.
- MARLASCA SAN MARTÍN, A. 2018. Desarrollo De La Empatía A Través Del Álbum Ilustrado En Educación Infantil. *The Development Of Empathy Through The Illustrated Album in Preschool Education*. info:eu-repo, semantics, bachelorThesis, Spain.
- MASUM, R. 2014. A Mixed Method Analysis of Mental Toughness in Elite and Sub-Elite Male and Female Tennis Players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1:110-122.

- MAYER, J. D., GEHER, G. 1996. Emotional Intelligence and The Identification of Emotion. *Intelligence*, 89-113.
- MAYER, J. D., SALOVEY, P. 1997. What is Emotional Intelligence? P. Salovey & D. J. Sluyter (Ed.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*, 401, New York.
- MAYER, J. D., CARUSO, D. R., SALOVEY, P. 1999. Emotional Intelligence Meets Standards for Traditional Intelligence. *Intelligence*, 267-298.
- MAYER, J. D., COBB, C. D. 2000. Educational Policy on Emotional Intelligence: Does it Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12(2): 163-183. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1009093231445>
- MAYER, J.D., CARUSO, D.R., SALOVEY, P. 2000. Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for An Intelligence, 27(4): 267-298.
- MAYER, J. D., PERKINS, D. M., CARUSO, D. R., SALOVEY, P. 2001. Emotional Intelligence and Giftedness. *Roeper Review*, 23(3): 131-137.
- MAYER, J.D., SALOVEY, P., CARUSO, D. 2004. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3): 197-215.
- MAYER, J. D., SALOVEY, P., CARUSO, D. R. 2008. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?. *American Psychologist*, 63(6): 503.
- MIDDLETON, C.S., MARSH, W.H., MARTIN, J.A., RICHARDS, E.G., PERRY, C. 2004. Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes. *Self Research Centre*, University of Western Sydney, Australia.
- MOHAMMAD, G., KHAN, S., SINGH, J. 2015. Emotional Intelligence Between State and National Level Volleyball Players. *Journal of Physical Education Research*, 2(2): 53-59.
- MORAN, A. 2004. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. *Routledge*, London. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203380246>
- MORRIS, G.C. 2002. Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. Çeviren: H. Belgin Ayvaşık, *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

- MOSTAFA, M. 2015. The Effect of Mental Toughness Training on Elite Athlete Self-Concept and Record Level of 50m Crawl Swimming for Swimmers. *Series Physical Education and Sport, Science, Movement and Health*, 15(2): 468-473.
- NICHOLLS, A. R., POLMAN, C. J., LEVY, A. R., BACKHOUSE, S. H. 2009. Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47: 73-75.
- NICHOLLS, A. R., PERRY, J. L., JONES, L., SANCTUARY, C., CARSON, F., CLOUGH, P. J. 2015. The Mediating Role of Mental Toughness in Sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(2): 1-11.
- NORRIS, E. K. 1999. Epistemologies of Champions: A Discursive Analysis of Champions' Retrospective Attributions; Looking Back and Looking Within. Michigan: Michigan University, *Microfilms International*.
- ORHAN, S. 2018. Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- ÖZDAYI, N., YONCALIK, O. 2017. Elit Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Diyalektolog*
- ÖZDEMİR, Y.A., ÖZDEMİR, A. 2007. Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversitede Çalışan Akademik ve İdari Personel Üzerine Uygulama. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18: 393-410.
- ÖZDENK, S. 2015. Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÖZDİNÇ, Ö., BİLİR, F.P. 2016. Üst Düzey Spor Örgüt Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1): 27-39.

- ÖZKAN, A., ÖZKAN, A. 2016. Futbolda Mükemmellik ve Yaşam Boyu Katılım (Uzun Süreli Futbolcu Gelişim Modeli, Kanada, İrlanda ve İngiltere Örneğinin Türkiye'ye Adaptasyonu). *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4 (1): 93-99.
- ÖZTÜRK, F. 1991. Sporda Stres, Spor Müsabakaları Anksiyete Testi, Bursa.
- PARK, Y. H., PARK, Y. H., GERRARD, J. 2009. "TaeKwon Do: The Ultimate Reference Guide To The World's Most Popular Martial Art". *Infobase Publishing*.
- PASSONS, W. R. 1975. Gestalt Approaches in Counseling. *Holt Rinehart& Winston*. New York.
- PEHLİVAN, H. 2014. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- PERLINİ, A. H., HALVERSON, T. R. 2006. Emotional Intelligence in The National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 38(2): 109. DOI:[10.1037/cjbs2006001](https://doi.org/10.1037/cjbs2006001)
- PETRİDES, K. V., FURNHAM, A. 2000. On The Dimensional Structure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2): 313-320.
- PLUTCHİK, R. 1980. Emotion: A Psycho Evolutionary Synthesis. *Harperand Row*, New York, 312.
- RAGAB, M. 2015. 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*, 15(2): 431.
- RASTİ, A.M., ABUBAKAR, B.Z., ABİDİN, B.Z., FARZAD, V.F. 2015. The Effect of Mental Training Program on Improving Mental Toughness Among Tehran High School Student Athletes. *Asian Social Science*, 11(28).
- RAZZAQ, F. 2016. A Theoretical Evaluation of Four Influential Models of Emotional Intelligence. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 15(2): 39-62.

- RUSSELL, J.A., MEHRABIAN, A. 1977. Evidence for A Three-Factor Theory of Emotions. *Journal of Research in Personality*, 11: 273–294.
- SALOVEY, P., MAYER, J. D. 1990. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 185-2011.
- SARI, İ., SAĞ, S., DEMİR, A.P. 2020. Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- SARIKABAK, M. 2018. Duygusal Zekâ ve Spor. *İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri, Nobel Akademik Yayıncılık*, Ankara, s:401-408.
- SARIKABAK, M. 2018. Sporcu Performansında Beynin ve Duygusal Zekânın Rolü. *Her Yönüyle Spor, Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları*, İstanbul, s: 350-369.
- SARIKABAK, M., EYUBOĞLU, E., AYRANCI, M. 2018. Bocce (Petank) Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1): 163-177.
- SAYAR, K., DİNÇ, M. 2008. Psikolojiye Giriş. *Dem Yayınları*, İstanbul.
- SCHUTTE, N.S., MALOUFF, J.M., HALL, L.E., HAGGERTY, D.J., COOPER, J.T., GOLDEN, C.J., DORNHEİM, L. 1998. Development and Validation of A Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25: 167-177.
- SEYDAOĞLULARI, Ö. 2018. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- SHAPIRO, L. E. 1999. Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek. Çeviren: Ü. Kartal, *Varlık Yayınları*, İstanbul.
- SHAVER, P., JUDITH, S., DONALD, K., CARY, O. 1987. Emotion Knowledge: Further Exploration of A Prototype Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6): 1061–1086.
- SHEARD, M. 2010. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *London: Routledge*.

- SHEARD, M. 2013. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.*
- SHEARD, M., GOLBY, J., VAN WERSCH, A. 2009. Progress Towards Construct Validation of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25 (3): 186-193.*
- SHEEHAN, M.J. 2016. İşyerinde Zorbalık: Liderlik Müdahalesi İçin Olumlu Yaklaşımlar. *Routledge, 79-100.*
- SMİTH, E.E., HOEKSEMA, N.S., FREDRİCKSON, B., LOFTUS, R.G., ATKİNSON, H. 2014. Psikolojiye Giriş. *Arkadaş Yayınları, 2. Baskı, Ankara, s: 407.*
- SOFLU, H.G., ESFAHANI, N., ASSADI, H. 2011. The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience Among Individual and Team Athletes In Superior League. *Social and Behavioral Sciences, 30: 2394-2400.*
- STERNBERG, R.J. 1985. Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. *Cambridge University Press, New York, 45-129.*
- STOUGH, C., CLEMENTS, M., WALLİSH, L., DOWNEY, L. 2009. Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationship From Basketball. *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research and Applications, Springer, New York, 291-307.*
- SÜSLÜ, S. B. 2016. Duygusal Zekâ ve Örgütsel Stres: Örgütlerde Hemşirelerin Duygusal Zekâ Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ŞAHİN, F. 2017. Kadın ve Erkek Milli Judocularında Duygusal Zekâ ve Girişimsel Öz Yetkinlik İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- ŞAHİNLER, Y., ERSOY, A. 2019. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 5(2): 168-177.*

- TAŞKIN, A.K. 2008. Beden Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- TATAR, A., TOK, S., SALTUKOĞLU, G. 2011. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 21(4): 325-338.
- TAVRAH, N., NEJAD, A.F., ALİPOUR, O. 2016. Effect of Emotional Intelligence on Mental Toughness Among The Student Athletes. A Case Study: Students From Islamic Azad University of Karaj. *International Business Management*, 10: 1203-1206.
- TDK (Türk Dil Kurumu). 2011. <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 3 Mart 2022.
- TDK (Türk Dil Kurumu). 2016. <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 3 Mart 2022
- TEL, M. 2008. Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. *E-Journal of New World Sciences Academy*, Volume: 3, Number: 4.
- TİRYAKİ, Ş. 2000. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. *Eylül Kitap ve Yayınevi*, s: 59-64, Ankara.
- TİTREK, O. 2007. IQ'Dan EQ'ya Duyguları Zekice Yönetme, *Pegema Yayıncılık*, Ankara.
- TOK, S. 2008. Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- TUĞRUL, C. 1999. Duygusal Zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1:12-20.
- TUNA, Y., KAYAOĞLU, A. 2011. Birey ve Davranış. *Anadolu Üniversitesi Yayını*, No: 2329, s: 33.
- TURANLI, A. 2007. İlköğretim Okulu Müdürlerinin Duygusal Zekâ ve Öğretmenlerin İş Doyum Düzeyleri. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- TÜRKSOY, A., GÜVENDİ, B., KESKİN, N., ŞAHİN M. 2016. Milli Güreşçilerde Duygusal Zekâ, Öz-Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9): 530-543.

- UĞURLU, M.F., ŞAKAR, M. 2015. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17): 461-469.
- VALLERAND, R. J. 1983. Attention and Decision Making: A Test of The Predictive Validity of The Test of Attention Interpersonal Style (TAIS). *Journal of Sport Psychology*, 449-459.
- VAN ROOY, D. L., ALONSO, A., VİSWEVARAN, C. 2005. Group Differences in Emotional Intelligences Scores: Theoretical and Practical Implications. *Personality and Individual Differences*, 167-177.
- WALTON, C. C., KEEGAN, R. J., MARTİN, M., HALLOCK, H. 2018. The Potential Role for Cognitive Training in Sport: More Research Needed. *Frontiersin Psychology*, 9.
- WATSON, D., CLARK, L.A., TELLEGEN, A. 1988. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The Panas Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1063-1070.
- WEİNBURG, R. S., GOULD, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- WEİNBURG, R., BUTT, J., CULP, B. 2011. Coaches Views of Mental Toughness and How It is Built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9: 156-172.
- WEİNBURG, R. 2013. Mental Toughness: What is it and How to Buildit. 24(1): 1-10.
- WEİNBURG, R.S., GOULD, D. 2015. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Editörler: Mustafa Şahin, Ziya Koruç, *Nobel Akademik Yayıncılık*, Ankara.
- WHİTMAN, D.S., VAN ROOY, D.L., VİSWESVARAN, C., KRAUS, E. 2009. 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*, 69(6): 1059-1074.
- WİEBE, D.J. 1991. Hardiness and Stress Moderation: A Test of Proposed Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1): 89-99.

- WIESER, R., THIEL, H. A. 2014. Survey of Mental Hardiness and Mental Toughness in Professional Male Football Players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies*, 22(17).
- WON, K. 2014. "2013 Taekwondo A White Paper on Education." World Taekwondo Academy, *Sinyoung Printing*.
- YALÇIN, S. 2013. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YALÇINKAYA, G. Z. 1986. Taekwondo. *Hilal Matbaacılık*, İstanbul, s: 21-22.
- YALIZ, D. 2013. Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2): 94-111.
- YANIK, M., SAATÇIOĞLU, Ö. 2009. Psikiyatri Eğitimi Asistan Klavuzu. *Yelken Basım Yayın*, s: 23.
- YARAYAN, Y. E., YILDIZ, A. B., GÜLŞEN, D. B. A. 2018. Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(57): 992-999.
- YARIMKAYA, E. 2014. 12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 242-250.
- YAŞAR, M. 2010. Duygusal Zekâ ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri'de Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri.
- YAŞARSOY, E. 2006. Duygusal Zekâ Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- YAŞLIOĞLU, M., PEKDERMİR, I., TOPLU, D. 2013. Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi Yöntemleri Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Lider Üye Etkileşiminin Rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11: 191-220.

- YAVUZ, E.K. 2005. 0-12 Yaş Dönemi Çocuklarda Duygusal Zekâ Gelişimi. *Ceceli Yayınları, Eğitim Dizisi-4*, Ankara.
- YAYLACI, G.Ö. 2006. Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği. *Hayat Yayınları*, İstanbul.
- YAZICI, A. 2007. William James'in Descartes Duygu Kuramına Eleştirisi. *Araştırma*, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, *Felsefe Bölümü Dergisi*, 18(7): 33–50.
- YAZICI, A. 2016. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı, Ankara.
- YAZICI, A., YAPAR, A., ULUTAŞ, İ., TAŞÇIOĞLU, R., KARAGÖZ, M. 2019. Genç Futbol Oyuncularının Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Oynadığı Mevki ve Spor Yaşı Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması. *17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 13 -16 Kasım, Antalya, Türkiye,
- YELKİKALAN, N. 2006. 21.Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1:39-50.
- YEŞİLYAPRAK, B. 2001. Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğruları. *Eğitim Yönetim Dergisi*, 25:139-146.
- YILDIZ, M. 2015. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ, Duygusal Zekâ ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- YILDIZ, A. B., YILMAZ, B. 2017. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.

YURDAKAVUŞTU, Y. 2012. İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, İzmir.

YÜKSEL, N. 2001. Ruhsal Hastalıklar. *Çizgi Tıp Yayınevi*, s: 119.

ZAREİ, S., GHARAYAGH ZANDİ, H., MOHEBİ, M. 2018. The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Mental Toughness In Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Motor Learning and Movement*, 9(4): 547-562.

ZERUCHA, T. 2009. Human Development. *Chelsea House Publishers*, New York.

ZETARUK, M.N., VIOLAN, M.A., ZURAKOWSKI, D., MICHELİ, L.J. 2000. Karate Injuries in Children and Adolescents. *Accident; Analysis and Prevention*, 32: 421-425.

ZİZZİ, S., DEANER, H., HİRSCHHORN, D. 2003. The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3): 262- 269.

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Alara Hilal TAŞKIN tarafından yürütülen “Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve zihinsel yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik birtakım ifadeler bulunmaktadır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmalıdır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların özelliklerini tanımlamak amacıyla bireysel sorular yer almaktadır. Ankette sizden kimlik bilgileriniz veya takım/kulüp bilgileriniz istenmemektedir. Cevaplarınızın tümü gizli tutularak bilgiler toplu halde sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz sizlerden beklenen ankette yer alan soruları eksiksiz ve objektif bir şekilde yanıtlamanızdır. Bu husus araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve destek için teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU
Y. Lisans Öğrencisi: Alara Hilal TAŞKIN

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

2. Yaşınız?

18 - 22

23 - 27

27+

3. Eğitim Durumunuz?

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Lisansüstü

4. Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?

1-3

4-6

7-9

10 ve üzeri

5. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

1-2

3-4

5 ve üzeri

6. Milli sporcu musunuz?

Evet

Hayır

EK 3:SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ (SZDE)

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
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 dağılır 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 4: SPORDA DUYGUSAL ZEKÂ ENVANTERİ (SDZE)

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. Kesinlikle Katılmıyorum (en olumsuz duygu durumundan) >>> Kesinlikle Katılıyorum (en olumlu duygu durumunuzu temsil eder)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-Birinin duygularını, onun yüz ifadelerine bakarak söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
2-Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
3-Başka insanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlarım.	1	2	3	4	5
4-İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5-İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
6- Duygularımı yaşadıkça, onların farkında olurum.	1	2	3	4	5
7-Duygularımın neden değiştiğinin farkında olurum.	1	2	3	4	5
8-Duygularımı yaşadıkça, onları kolaylıkla tanırım.	1	2	3	4	5
9-Duygularım üzerinde kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
10- Beni mutlu eden aktiviteleri arar bulurum.	1	2	3	4	5
11-Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
12-Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5
13-Diğer insanlara üzgün olduklarında kendilerini daha iyi hissetmeleri için yardım ederim	1	2	3	4	5
14-Ruh halim değiştiğinde yeni olasıları görürüm.	1	2	3	4	5
15-Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
16- Olumlu bir duygu durumunda olduğunda, problemleri çözmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
17-Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim.	1	2	3	4	5
18-Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir.	1	2	3	4	5
19-Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım.	1	2	3	4	5

EK 5: TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU ÇALIŞMA İZİNİ**TÜRKİYE
TAEKWONDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI**

Sayı : E-64426237-125.99-1894752

15.02.2022


Konu : Anket İzni hk.

Sayın Alara Hilal TAŞKIN

İlgi : 04.02.2022 tarihli dilekçeniz.

İlgi sayılı dilekçeniz ile Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tez çalışmanızda kullanılmak üzere "Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi" isimli anket çalışmasını 18 yaşından büyük lisanslı sporculara uygulamak istediğiniz belirtilmiş olup; söz konusu anketin uygulanmasında Federasyonumuzca herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Federasyon Başkanı

EK 6: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI KULLANIM İZİNLERİ

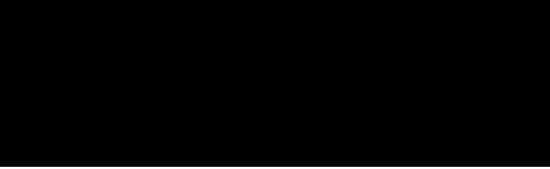
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

TARİH: 04 / 02/ 2022

TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI BAŞKANLIĞI'NA

Kurulunuzdan onay alınması halinde *Alara Hilal TAŞKIN* tarafından gerçekleştirilecek olan *Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi* başlıklı projede, tarafımdan geliştirilmiş (Türkçeye uyarlanmış) olan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin kullanılmasına izin veriyorum.

ÖLÇEK SAHİBİNİN;

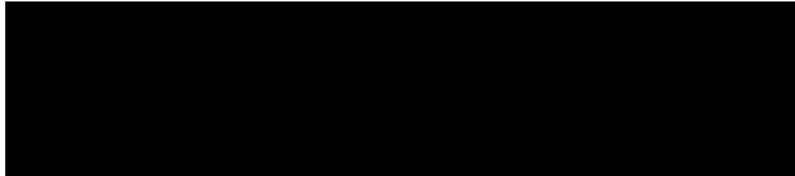
İMZA



İŞ ADRESİ :

TELEFON :

E-POSTA :



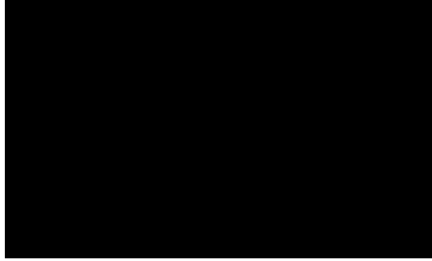
SPORDA DUYGUSAL ZEKÂ ENVANTERİ

TARİH: 04/02/2022

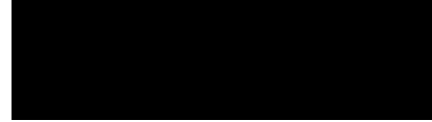
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI BAŞKANLIĞI'NA

Kurulunuzdan onay alınması halinde *Alara Hilal TAŞKIN* tarafından gerçekleştirilecek olan *Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi* başlıklı projede, tarafımdan geliştirilmiş (Türkçe'ye uyarlanmış) olan Sporda Duygusal Zekâ Envanterinin kullanılmasına izin veriyorum.

ÖLÇEK SAHİBİNİN;



İMZA



İŞ ADRESİ

TELEFON:

E-POSTA:



EK 7: ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2022-142580



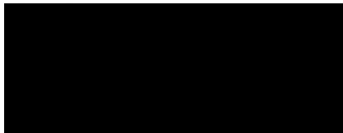
T.C.
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
 Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
KARARLAR

Toplantı Tarihi-Saati:2022-03-02 - 16.00**Toplantı Sayısı:**T2022-841**Toplantı Yeri:**Telekonferans**KARAR - 6 :**

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Alara Hilal TAŞKIN'ın Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU danışmanlığında yürüttüğü "**Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duyusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi**" isimli çalışması hakkında görüşüldü. İlgili mevzuatlara uygunluğu incelenerek uygun bulunmasına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.



Mevcut Elektronik İmzalar



E
14.03.2022

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Alara Hilal TAŞKIN
Uyruğu : T.C
Doğum Yeri ve Tarihi :/.....

Yazışma Adresi

Telefon

EĞİTİM

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı	Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	2019 – devam ediyor
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Marmara Üniversitesi	2015– 2019
Lisans	İktisat Fakültesi / İktisat	Marmara Üniversitesi	2014– 2018

İŞ DENEYİMİ

Görevi	Kurum	Süre (Yıl)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Bilim Ortaokulu, Şanlıurfa	2020 – devam ediyor