

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİKLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Muhammet Ali TÜRK

Danışman
Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR

RİZE
2025

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR danışmanlığında, Muhammet Ali TÜRK tarafından hazırlanan *Sporcuların Duygusal Zekâ Özellikleri ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 21/07/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği / ~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	**Unvanı, Adı Soyadı**	**İmza**
Başkan	: Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Erdoğan EKİNCİ	
Üye	: Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Program'ından mezun olmak üzere teslim ettiğim "Sporcuların Duygusal Zekâ Özellikleri ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.
21/07/2025

Muhammet Ali TÜRK

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecimde her zaman yanımda olan, tez sürecimin planlamasında, yürütülmesinde ve ilerlemesinde büyük emekleri olan, zorlandığım her an kendisine olan güvenim neticesinde yeniden devam edebildiğim, bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım değerli danışman hocam Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR'a desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

Her bilgisinden büyük bir deneyim kazandığım Dekanımız Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a ve RTEÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nde bulunan tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Her anımda yanımda, olan bilgi ve donanımlarından istifade ettiğim ağabeylerim İhsan ALKAN'a, Sadık KANDEMİR'e ve Mehmet Ali YILMAZ'a, yanımda olan tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Tüm hayatım boyunca yanımda en büyük destekçim olan, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme çok teşekkür ediyorum. Fikirlerimin olgunlaşmasında ve zora düştüğüm her an yanımda olan ağabeyime çok teşekkür ediyorum.

Son, olarak iyi günümde ve kötü günümde, hayallerime ortak olan ve gerçekleşebilmesi adına en az benim kadar çaba gösteren kız arkadaşıma çok teşekkür ediyorum.

Muhammet Ali TÜRK

RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY I
ETİK BEYAN II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
ÖZET VII
ABSTRACT VIII
KISALTMALAR IX
TABLOLAR LİSTESİ X
ŞEKİLLER LİSTESİ XI
GİRİŞ 1
1. GENEL BİLGİLER 8
1.1. Duygusal Zekâ 8
1.1.1. Duygu ve Zekâ Kavramlarının Tanımı 8
1.1.2. Duygu ve Zekâ Arasındaki İlişki 10
1.1.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tanımı ve Ortaya Çıkışı 10
1.1.4. Duygusal Zekanın Önemi 13
1.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri 13
1.1.5.1. Yeteneğe Dayalı Duygusal Zekâ Modeli 15
1.1.5.2. Karma Duygusal Zekâ Modeli 15
1.1.5.3. Kişilik Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli 16
1.1.6. Sporda Duygusal Zekâ ve Önemi 17
1.2. Zihinsel Dayanıklılık 18
1.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımı ve Ortaya Çıkışı 20
1.2.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler 21
1.2.3. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri 22
1.2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Önemi 23
1.3. Sporda Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki 25
1.4. Literatür Taraması 26
1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Tez Çalışmaları 26
1.4.2. Yurt İçinde Yapılan Makale Çalışmaları 29

1.4.3. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 31
2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR 33
2.1. Gereç ve Yöntem..... 33
2.1.1. Araştırmanın Modeli 33
2.1.2. Evren ve Örneklem..... 34
2.1.3. Veri Toplama Araçları..... 35
2.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu 35
2.1.3.2. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu 35
2.1.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri..... 36
2.1.4. Protokol 36
2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi 36
2.2. Bulgular 38
2.2.1. Sporcuların Genel Profili..... 38
2.2.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Dağılımları..... 38
2.2.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Dağılımları 38
2.2.1.3. Antrenman Yapma Sıklığına Göre Sporcuların Dağılımları..... 39
2.2.1.4. Spor Türüne Göre Sporcuların Dağılımları 39
2.2.1.5. Spor Yapma Yılına Göre Sporcuların Dağılımları..... 40
2.2.1.6. Milli Olma Durumuna Göre Sporcuların Dağılımları 40
2.2.2. Tanımlayıcı İstatistikler..... 41
2.2.3. Hipotez Testleri 42
2.2.3.1. Yaş 42
2.2.3.2. Cinsiyet..... 43
2.2.3.3. Antrenman Yapma Sıklığı..... 43
2.2.3.4. Spor Türü..... 44
2.2.3.5. Spor Yapma Yılı..... 45
2.2.3.6. Milli Olma Durumu..... 46
2.2.3.7. Kategorik Duygusal Zekâ-Zihinsel Dayanıklılık 47
2.2.3.8. Ölçeklerin İlişki Analizleri 47
2.2.3.9. Duygusal Zekânın Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisi..... 49
2.2.3.10. Zihinsel Dayanıklılığın Duygusal Zekâ Üzerine Etkisi..... 50
3.TARTIŞMA VE SONUÇ..... 52

3.1. Tartışma 52
3.2. Sonuç 64
3.3. Öneriler 66
3.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 66
3.3.2. İleriki Araştırmalara Yönelik Öneriler 67
KAYNAKÇA 68
EKLER 82
ETİK KURUL KARARI 88

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Doç. Dr. Gökhan Çakır
Hazırlayan : Muhammet Ali TÜRK
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 88

ÖZET

SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİKLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışmasının amacı, sporcularda duygusal zekâ özellikleri ile zihinsel dayanıklılık ilişkisini kapsamlı bir şekilde ele almaktır. Bu çalışmanın evrenini, Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan 18 yaş ve üstündeki toplam 1979 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise; 326 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Mevcut tez çalışmasında tarama modelinden faydalanılmıştır. Veriler anket formu yoluyla toplanmıştır. Anket, kişisel bilgi formu, duygusal zekâ özelliği ölçeği kısa formu ve zihinsel dayanıklılık envanteri olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Araştırma için elde edilen veriler, istatistiksel yazılım programı olan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 ve JASP 0.16.2 ile analiz edilmiştir. Bulgular, antrenman yapma sıklığı ve spor yılı değişkenlerinin sporcuların duygusal zekâ özellikleri ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili bir faktör olduklarını ($p<0.05$); yaş, cinsiyet, spor türü ve milli olma durumunun ise her iki değişken üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur ($p>0.05$). Bulgulara göre, duygusal zekâ düzeyi daha yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir ve sporcuların duygusal zekâ toplam puanları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.47$, $p<0.01$) ilişkilidir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, sporcuların duygusal zekâ özellikleri zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkilidir ($p<0.05$). Benzer şekilde sporcuların zihinsel dayanıklılıkları da duygusal zekâ özellikleri üzerinde etkilidir ($p<0.05$). Sonuçlara göre duygusal zekâ düzeyi artan sporcuların daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da duygusal zekâ özellikleri üzerinde etkili olduğu sonucu, spor ortamındaki zihinsel kazanımların günlük yaşama aktarılabildiğine bir işarettir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Duygusal Zekâ, Zihinsel Dayanıklılık

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Physical Education and sport sciences
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Gökhan ÇAKIR
Author : Muhammet Ali TÜRK
Year : 2025
Pages : 88

ABSTRACT

AN EXAMİNATİON OF ATHLETES' EMOTİONAL INTELLİGENCE TRAİTS AND MENTAL TOUGHNESS LEVELS

The aim of this thesis is to comprehensively examine the relationship between emotional intelligence traits and mental toughness in athletes. The population of this study consists of a total of 1,979 athletes aged 18 and above who are preparing for competitions and matches in the province of Rize. The sample of the study includes 326 athletes. The convenience sampling method was preferred in this research. The current thesis employed a survey model. Data were collected through a questionnaire form, which consists of three sections: a personal information form, the short form of the emotional intelligence scale, and the mental toughness inventory. The data obtained for the research were analyzed using the statistical software programs SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 27.0 and JASP version 0.16.2. The findings revealed that the variables of training frequency and years of athletic experience are significant factors affecting athletes' emotional intelligence traits and mental toughness ($p<0.05$), whereas age, gender, type of sport, and national athlete status did not cause a significant difference in either variable ($p>0.05$). According to the results, athletes with higher levels of emotional intelligence also exhibit higher levels of mental toughness, and there is a moderate positive correlation between total emotional intelligence scores and total mental toughness scores ($r=0.47$, $p<0.01$). Another finding of the study indicates that athletes' emotional intelligence traits have a significant effect on their mental toughness ($p<0.05$). Similarly, mental toughness also significantly influences emotional intelligence traits ($p<0.05$). According to the findings, athletes with higher levels of emotional intelligence tend to possess better mental toughness. Similarly, the finding that athletes' mental toughness also affects their emotional intelligence traits suggests that the mental gains acquired in sports environments can be transferred to daily life.

Keywords: Sport**,** Athlete, Emotional Intelligence, Mental Toughness

KISALTMALAR

ark.	:	Arkadaşları
DZ	:	Duygusal Zekâ
DZÖ	:	Duygusal Zekâ Özellikleri
DZÖÖ	:	Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği
EQ	:	Emotional Ouotient
IQ	:	Intelligence Quotient
RTEÜ	:	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SBF	:	Spor Bilimleri Fakültesi
vd.	:	Ve diğerleri
ZD	:	Zihinsel Dayanıklılık

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri 41
Tablo 2. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşlarına göre One-Way ANOVA testi sonuçları 42
Tablo 3. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre bağımsız grup T-Testi sonuçları..... 43
Tablo 4. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenman yapma sıklığına göre One-Way ANOVA testi sonuçları..... 44
Tablo 5. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor türüne göre bağımsız grup T-Testi sonuçları..... 45
Tablo 6. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yapma yıllarına göre One-Way ANOVA testi sonuçları..... 45
Tablo 7. Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli olma durumlarına göre bağımsız grup T-Testi sonuçları 46
Tablo 8. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kategorik duygusal zekâ düzeylerine göre One-Way ANOVA testi sonuçları..... 47
Tablo 9. Duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini gösteren basit doğrusal regresyon analiz sonuçları..... 49
Tablo 10. Zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ üzerindeki etkisini gösteren basit doğrusal regresyon analiz sonuçları..... 50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. 4C modeli 19
Şekil 2. Araştırmanın kavramsal modeli..... 33
Şekil 3. Örneklem sayısının tespiti 34
Şekil 4. Yaşa göre dağılım 38
Şekil 5. Cinsiyete göre dağılım..... 39
Şekil 6. Antrenman yapma sıklığına göre dağılım 39
Şekil 7. Spor türüne göre dağılım 40
Şekil 8. Spor yapma yılına göre dağılım 40
Şekil 9. Milli olma durumuna göre dağılım 41
Şekil 10. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar 48
Şekil 11. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki korelasyonları gösteren ısı haritası 49
Şekil 12. Duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerine etkisini gösteren marginal etki grafiği..... 50
Şekil 13. Zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ üzerine etkisini gösteren marginal etki grafiği..... 51

GİRİŞ

Spor, günümüzde küresel ölçekte geniş kitlelere ulaşan, etkisi ve kapsamı giderek artan önemli bir endüstri haline gelmiştir. Spor, insanoğlunun varoluşundan bugüne kadar farklı şekillerde tanımlanmış, tarih, sosyoloji, felsefe, psikoloji, ekonomi ve spor bilimleri gibi çeşitli alanların inceleme alanı içerisinde yer alarak önemli bir konu haline gelmiştir.

Spor her dönemde farklı biçimlerde tanımlanıp yorumlanmış olmakla birlikte, genel olarak bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen, kendine ait kuralları olan, yarışma amacı da barındıran, beden ve zihin gelişimini sağlayan, öğretici ve eğlendirici faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Mengütay, 1997).

Yarışma temelli spor faaliyetleri etrafında şekillenen rekabet ortamı ve bununla ilişkili olarak maddi kazanç gibi unsurlar, sporcuların başarıya ulaşma motivasyonlarını artırmıştır. Bu durum, sporda üst düzey performans sergileyebilmek adına etkili olan tüm faktörlerin daha derinlemesine incelenmesini gerekli kılmıştır. Bu bağlamda, sporcularda başarıyı etkileyen fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörlerin de sporcu performansı üzerindeki rolü daha fazla önem kazanmış, önemli ölçüde dikkate alınmaya başlanmıştır (Tokdemir, 2011).

Spor ortamında yüksek düzeyde başarı elde edebilmek, yalnızca fiziksel yeterliliği değil, aynı zamanda psikolojik (zihinsel ve duygusal) yönden de dayanıklılığı gerektirmektedir (Erdoğan, Zekioğlu ve Dorak, 2014). Sportif faaliyetler içerisinde olan bireyler fiziksel ve psikolojik yüklenmelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüklenmelerin etkisini en aza indirebilmek için, bu faktörlere karşı direnç gösterebilmek adına antrenmanlar yapılmalıdır. Ancak antrenmanlarda genellikle kondisyon antrenmanları, teknik ve taktik antrenmanları uygulanmakta, bu nedenle sporcularda başarıyı önemli ölçüde etkileyen psikolojik faktörler unutulmaktadır (İkizler, 1993).

Psikolojik faktörlerin sporcu başarısı üzerinde doğrudan etkili olduğu ve aynı zamanda fiziksel, teknik ve taktik çalışmaların verimliliğine de önemli ölçüde katkı sağladığı görülmektedir. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde, sporcu performansını etkileyen başlıca psikolojik unsurlar arasında zekâ, stres, kaygı, depresyon, motivasyon, gerginlik, uyarılmışlık ve duygusal zekâ gibi değişkenlerin ön plana

çıktığı görülmektedir (Tokdemir, 2011). Bu doğrultuda, sporcu performansını etkileyen psikolojik faktörler arasında öne çıkan duygusal zekâ, son yıllarda üzerinde en çok durulan kavramlardan biri haline gelmiştir. Duygusal zekâ kavramı, ilk kez 1990 yılında başkalarının duygularını ve hislerini anlayabilme becerisi olarak Salovey ve Mayer tarafından kullanılmıştır (Gürbüz ve Yüksel, 2008) Duygusal zekâ kavramsal olarak sosyal duygusal zekâ modeline dayanmakta, kendi duygularını ve çevresindeki bireylerin duygu durumlarını yorumlama ve tanımlama becerilerini destekleyen sosyal ve duygusal yeterlilikler olarak değerlendirilmektedir (Navarro vd., 2023). Goleman duygusal zekâyı; "çevresinden gelebilecek engellere karşı yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, dürtüleri kontrol altına alıp tatmini erteleyebilme, ruh halini toparlayabilme, oluşan kötü baskıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, empati kurabilme ve ümit besleyebilme yetenekleri" olarak sıralamaktadır (Goleman, 2007, akt; Çakır, 2021). Diğer bir tanımlamada duygusal zekâ; duyguları etkili bir şekilde ifade edebilme, duyguları anlama ve duyguların belirli olaylar üzerindeki etkisini anlayabilme gibi duygusal becerileri ifade etmektedir (Acar, 2001). Duygusal yetilerin geliştirilmesinin faydalı olduğu, Mayer ve Salovey (1993) tarafından öne sürülmektedir. Bu yararlar; insan ilişkilerinin iyileştirilmesi, akademik ve kişisel yaşamda başarıyı yükseltme, yanlış davranışlar ve şiddetin önlenmesi, okullarda ve örgütlerde iklimin geliştirilmesi olarak ifade etmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalar, duygusal zekânın spor psikolojisi alanında giderek daha fazla önem kazanan bir konu haline geldiğini ortaya koymaktadır.

Sporcuların karşılaştıkları baskı ve stresli koşullarda oluşan olumsuz durumları engelleyebilmek için duygusal zekânın belirleyici bir rol oynadığı ve yardımcı olduğu görülmektedir. Bu anlamda duygusal zekâ spor performansı için önemli bir psikolojik etken olarak kabul edilmektedir (Toktaş ve Demir, 2023).

Sporcu performansını önemli ölçüde etkileyen bir diğer unsur zihinsel dayanıklılıktır. Genel olarak, zihinsel dayanıklılık; bireyin stres altında yaşadığı olumsuz etkileri azaltan ve birbiriyle uyum sağlayabilme durumunu etkileyen bir etken olarak belirtilmektedir (Jacelon, 1997). Sporcular karşılaşmış olduğu olaylar karşısında olumsuz duygular yaşayabilmektedirler ve yoğun stres yaşamasına sebep olan bu olaylara genellikle uyum sağlayabilmektedirler. Bu durumun gerçekleşmesinde en önemli temel faktör zihinsel dayanıklılıktır (Harmancı, 2019). Bu

anlamda zihinsel dayanıklılık, karşılaşılan gerçeklerin algılanabilen, öğrenilen ve zamansal süreç içerisinde geliştirilebilen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Masten ve ark., 1990). Sporcular için, müsabaka zamanlarında kendi duyguları ve diğer bireylerin (rakip sporcu, hakem, antrenör, seyirci vs.) duygularını anlayabilmek, ayrıca bu duyguların farklılılık gösterebileceğini anlayabilmek oldukça önemli olmaktadır. Bu sayede sporcular kendi duygularını kontrol edebilir ve performansına önemli ölçüde katkı sağlayabilmektedirler (Özdenk, Akyıldız ve Şanlı, 2020).

Sporcular hedef koydukları noktaya ulaşabilmek, amaçlarını yerine getirebilmek ve başarı elde edebilmek için fiziksel kapasitelerinin haricinde zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de yüksek olması ve yapılacak çalışmalar ile geliştirilmesi gerekmektedir (Akgül, Solmaz, Uzun ve Yarayan, 2024). Bunun yanında, spor ortamında psikolojik etkenlerin performansa büyük ölçüde etkisinin olduğu ve sporcuların karşılaştığı baskı ve stres durumlarıyla başa çıkması için duygusal zekânın da bu sürece yardımcı olduğu bilinmektedir (Toktas ve Demir, 2023).

Yukarıdaki bilgiler ışığında spor ortamında zihinsel ve duygusal açıdan güçlü olmanın performansa önemli ölçüde etkisinin olabileceğini düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Sporcuların başarılı olabilmesi için sadece fiziksel ve fizyolojik yeterliklerinin, teknik-taktik kapasitelerinin geliştirilmesinin yeterli olmadığı görülmektedir (Sarı, Onbaşı ve Karakaş, 2022). Bu nedenle fiziksel yeterlilik, teknik ve taktik kapasite olarak aynı seviyede olan sporcular arasında fark yaratabilecek en büyük etmenlerden biri de psikolojik faktörlerdir (Taşkın, 2022). Psikolojik beceriler, yüksek motivasyona, sporcuların yeteneklerinin ortaya çıkmasına ve sporcunun başarısını arttırmasına sebep olan faktörlerdir (Şahinler, 2021). Sportif performans üzerinde etkili olduğu bilinen zihinsel dayanıklılık kavramı, psikolojik beceri antrenmanları ile gelişim gösterebilir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu sayede sporcuların daha yüksek performans gösterebilmeleri muhtemeldir. Çevresi ile uyumlu, yüksek motivasyona sahip, duygularını kontrol edebilen bireylerin yani duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin bu becerilerini sportif ortamlarda sergileyebilmeleri performansları üzerinde etkili olabilir. Bu tez çalışmasının temel düşüncesi genel psikoloji ile spor psikolojisi ilişkisini irdelemektir. Bu kapsamda tez çalışmasının temel dayanağı duygusal zekâ

(DZ) düzeyi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılık (ZD) düzeylerinin de yüksek olabileceği, zihinsel dayanıklılığı yüksek bir sporcunun da baskı altında sakin kalabilme, yenilgilerden çabuk toparlanabilme ve motivasyonunu sürdürebilme becerisinin yüksek düzeylerde olabileceği şeklindedir. Yani zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun duygularını yönetme becerisinin daha iyi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde antrenörlerde DZ ve ZD kavramlarını ele alan çalışmaların bulunduğu görülmüştür (Özdemir ve Biçer, 2022). 18 yaş ve üzeri sporcular üzerinde yine kısıtlı çalışmaların olması (Akgül, Solmaz, Uzun ve Yarayan, 2024; Taşkın, 2022; Bahadır ve Adiloğulları, 2020; Düğer, 2019; Orhan ve Karagözoğlu, 2021; Toktas ve Demir, 2023; Yazıcı, 2016) çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Hem kuramsal bilgiler hem de ilgili literatür taraması duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında çift yönlü bir ilişkinin varlığını işaret etmektedir. Bu tez çalışması ile hangi kavramın diğerini daha güçlü bir şekilde etkilediği ortaya konularak literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Duygusal açıdan güçlü, çevresi ile uyumlu ve motivasyonu yüksek sporcuların bu becerileri spor ortamında da uygulayıp uygulayamadıkları ve yine spor ortamında çabuk toparlanabilen ve motivasyonu yüksek bireylerin bunu günlük yaşamdaki duygularını yönetme becerisi olarak gösterip göstermediği sorunsalları bu tez çalışmasının temelini oluşturmaktadır. Dahası, sporcuların genel duygusal yapıları ile spor ortamındaki zihinsel yapılarının ilişkili olabileceği düşüncesi araştırmamızın temel iddiasıdır.

Bu kapsamda çalışmada ilk amaç, sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemektir. İkinci amacımız sporcularda duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Son olarak bazı demografik bilgilerin sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde fark oluşturup oluşturmadığı da bu tez çalışmasının bir diğer amacıdır.

Problem Cümlesi

Genel anlamda yüksek motivasyona sahip, çevresiyle uyumlu ve olayların akışını düzenlemede sorun yaşamayan sporcuların, spor ortamında duygularını kontrol

edebilen ve zor durumlarda vazgeçmeyen davranışlar sergilemeleri muhtemeldir. Yine spor ortamında güçlü psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin bu davranışları günlük yaşamda sergileyebilmeleri olasıdır. Bu iddialar perspektifinden bu çalışmanın temel problem cümlesi "Sporcuların duygusal zekâ özellikleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?" şeklindedir. Tez çalışmasında ayrıca demografik özelliklerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık üzerinde farklılık gösterip göstermediği sorunsalı da çözüme ulaştırılmaya çalışılacaktır.

Alt Problemler

1. Yaşa göre sporcuların duygusal zekâ özellikleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Cinsiyete göre sporcuların duygusal zekâ özellikleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Sporcuların antrenman yapma sıklıklarına göre duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu mudur?
4. Farklı spor branşlarında yer alan sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
5. Sporcuların spor yapma yılına göre duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
6. Sporcuların millî sporcu olma durumlarına göre duygusal zekâ özellikleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Hipotezler

H_{1a}: Yaşa göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{1b}**:** Yaşa göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{2a}: Cinsiyete göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{2b}: Cinsiyete göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{3a}: Antrenman yapma sıklığına göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{3b}: Antrenman yapma sıklığına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{4a}: Spor türüne göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{4b}: Spor türüne göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{5a}: Spor yapma yılına göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{5b}: Spor yapma yılına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{6a}: Milli sporcu olma durumuna göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri farklılaşır.

H_{6b}: Milli sporcu olma durumuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{7}: Farklı duygusal zekâ düzeyine sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşır.

H_{8}: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâ özellikleri toplam puanları arasında ilişki vardır.

H_{9}: Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkilidir.

H_{10}: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları duygusal zekâ düzeyleri üzerinde etkilidir.

Araştırmanın Varsayımları

1- Bu araştırmada, belirlenen örneklem grubunun araştırma evrenini temsil etme niteliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.

2- Bu çalışmada kullanılan yöntemin, çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

3- Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına katılımcılar tarafından verilen yanıtların, çalışmanın önemi doğrultusunda gerçekçi ve samimi bir şekilde sağlandığı varsayılmaktadır.

4- Veri toplama araçlarının bu çalışmanın amacına uygun olduğu ve geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Çalışma Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan 18 yaş ve sporcular ile sınırlıdır.

2- Çalışma katılımcıların belirlenmiş anket formuna ve kişisel bilgi formuna vermiş oldukları yanıtlarla sınırlıdır.

3- Araştırma, bu çalışmada uygulanan duygusal zekâ bileşenleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyi ölçeklerinden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

4- Bu çalışmanın verileri hem yerli hem de yabancı kaynaklardan elde edilen bilgilerle sınırlı kalmıştır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Duygusal Zekâ

Son zamanlarda duygusal zekâ kavramı, bireylerin davranış biçimlerinin anlaşılmasında araştırmacıların yoğun ilgisini çeken önemli bir kavram haline gelmiştir. İngilizcede "Emotional Intelligence- EI" ya da "Emotional Quotient- EQ" olarak karşımıza çıkan Türkçe'ye "Duygusal Zekâ" karşılığında çevrilen farklı ve yeni bir zekâ kavramı; duygu ve zekâ kavramları hakkında araştırmalara olanak sağlamıştır. Bu sebeple duygusal zekâ kavramını iyi anlayabilmek adına ilk olarak duygu ve zekâ kavramlarını iki farklı başlık altında şekilde ele alıp incelemek ve anlamak gerekmektedir (Doğan ve Şahin, 2007).

1.1.1. Duygu ve Zekâ Kavramlarının Tanımı

Duygu kavramı ile ilgili araştırmacılar tarafından birçok tanım ortaya atılmıştır ancak bu tanımlardan en dikkat çekici olanı, Paul ve Anne Kleinginna (1981) göre "duygu; nöral ve hormonal sistemlerin aracılık ettiği, öznel ve nesnel faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan karmaşık bir süreçtir. Bu süreç; bireyin uyarılmasını sağlayan, hoşnutluk ya da hoşnutsuzluk gibi duygusal deneyimlere yol açan, duyguların değerlendirilmesi ve etiketlenmesi gibi bilişsel işlemleri içeren, uyarıcılara karşı fizyolojik tepkiler oluşturan ve çoğu zaman hedefe yönelik, uyum sağlayıcı davranışlara dönüşen bir etkileşim bütünüdür" tanımıdır (Kleinginna ve Kleinginna, 1981, akt; Çam ve Taş, 2021). Salovey ve Mayer (1990) duyguları, birden çok sistemin birlikte olduğu fizyolojik, bilişsel, motive edici ve deneyimsel sistemlerin bir bütünü olarak belirtmiştir. Aynı zamanda duyguların, bireyin pozitif veya negatif olarak karşılaştığı iç ve dış olaylara karşı bir tepki olarak meydana geldiği söylenmektedir (Güven ve Adiloğulları, 2021). Bir başka tanımda ise duyguların, davranış durumlarımızın içsel bir kaynağı olduğu ve çevresel faktörlerle karmaşık bir etkileşim halinde olduğu belirtilmiştir (Izard, 2001). Yaylacı (2006)' ya göre duygu; "bilinç/farkındalık, psikolojik reaksiyonlar, algılama gibi psikolojik alt sistemlerin ahenkli şekilde çalışmasına olanak veren içsel hadiseler" olarak tanımlanmıştır.

Duygu kullanımının sportif başarılar için önemli bir noktada olduğu birçok araştırmada ileri sürülmektedir (Sarı, Onbaşı ve Karakaş, 2022). Yapılan araştırmalar,

duyguların sportif performans üzerindeki etkisinin her geçen gün daha fazla önem kazandığını ortaya koymaktadır. Özellikle duyguların doğru biçimde anlaşılması ve etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, duygusal düzenleme becerilerinin, başarılı sportif sonuçların elde edilmesinde belirleyici etkenlerden biri olduğu vurgulanmakatadır (Çelik, Yılmaz, Şahin ve Besler, 2021).

Zekâ kavramı zamansal süreç içerisinde farklı alanlarda kullanılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır (Çakır, 2021). Zekâ kavramı ve bu kavramla ilgili olan tüm düşünceler antik Yunan ve daha öncesine dayanmaktadır. Ancak zekâ kavramına yönelik bilimsel araştırmalar ilk olarak 19. yüzyılın sonlarında başlamış olup, İngiltere'de Francis Galton ve Fransa'da Alfred Binet'in öncülüğünde zekâ üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Taşkın, 2022). Zekâ kavramıyla ilgili ilk tanımı yapan ve ilk zekâ testini tasarlayan Binet'e göre, zekâ, dış çevreyi algılamak, bu çevrede algılananların belleğe yerleşmesi ve bu algılar üzerine düşünme faaliyetleridir (Coşkun, 2019). Zekâ kişinin düşünüp sorulara hızlı cevap verebilme yetisini, farklı olaylar arasında bağlantılar kurabilme ve bunları yorumlayabilme yeteneğini barındıran bir kapasite olarak düşünülebilir (Karademir, 2023). İnsanların öğrendiği bilginin miktarı, öğrenme hızı, öğrendikleri bilginin türü ve bilgiyi hafızada tutabilme zamanında saptanan değişiklik, bireylerin zekâ seviyeleri ve zekâ biçimlerindeki farklılıklara bağlı olmaktadır (Yerli, 2009).

Kapsam yönünden oldukça geniş olan zekâ kavramı ilk çağlarda zeki olan insanlar için kullanılıyorken, sporcularda ise duyguların arka plana atılmasını gerekli gören bir hissiyat olarak kullanılmaktaydı (Sarıkabak, 2018). İnsanların öğrenme, anlama ve kavrama düzeyleri olarak ele alınan zekâ kavramı diğer bir yandan da insanların bilişsel performanslarının bir başka göstergesi olmaktadır. Zekânın oluşmasında hem genetik faktörlerin hem bireysel uğraşların hem çevresel etkilerin hem de eğitim düzeyinin etkili olduğu görülmektedir (Vural, 2004). Wigglesworth ve Strorch (2012) tarafından elde edilen bilgilere göre, bireylerde fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duygusal zekâ olmak üzere dört temel zekâ türü bulunmaktadır.

1.1.2. Duygu ve Zekâ Arasındaki İlişki

Duygu ve zekâ kavramlarını ayrı ayrı incelemek ve bu kavramlara karşı bakış açısı ortaya koyabilmek duygusal zekayı anlama noktasında daha faydalı olacaktır. Araştırmacılar bazı temel duygu gruplarının olduğunun üzerinde durmaktadırlar. Bu duygu gruplarının bazıları: öfke, zevk, korku, üzüntü, sevgi, iğrenme, şaşkınlık ve utançtır (Goleman, 2018: 373). İnsanların doğumundan sonra kendi duygularını gözlemleme ve deneyimlemeye başladığı görülmektedir. Kendi öz benliğiyle dünyaya gelen bireyler, öncelikle ailesinin, daha sonra çevrenin etkisiyle belli inanışlar ortaya çıkarmakta ve bu inançların davranışlara aktarılmasına neden olmaktadır. Bu davranışlar zaman içerisinde kalıplaşmakta ve bireylerin karakterini belirlediğini söylemek mümkün olmaktadır (Awla, 2023). Yıllardır gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda, zekânın soyut düşünebilme yetisi ve zihinsel bir kapasite olarak değerlendirilmesi konusunda ortak bir görüşe ulaşılmıştır (Aslan, 2013).

Zekâ bir bakımdan güçtür. Zekâdan faydalanabilmek için, bireyin nerede ve nasıl davranışlarda bulunacağını bilmesi gerekir. Bu nedenle duyguların yardımına ihtiyacı olmaktadır (Awla, 2023). Bu bilgiler ışığında, duygu bir "his" olarak tanımlanmakta; bu hisse bağlı zihinsel süreçler (düşünce), biyolojik ve psikolojik koşullar ile belirli davranış eğilimlerinin, problemleri çözmede gerekli olan tüm yetenekleri kapsayan zekâ kavramından ayrı düşünülemeyeceği, aksine her iki kavramın bütüncül bir şekilde ele alınması gerektiği son yıllarda literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Çakır, 2021).

Duygu ve zekâ kavramalarını bir bütünün iki parçası olarak benzetmek çok yanlış olmayacaktır. Bakıldığında son zamanlarda kalbin zekasını tanımlamak için duygusal zekâ tanımı ortaya çıkmıştır. O sebepledir ki herhangi birinin diğeri olmadan varlık göstermesi geçersiz ve eksiktir (Segal, 2009).

1.1.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tanımı ve Ortaya Çıkışı

Zekâ 20. yüzyılın başlarına kadar tek çeşit ve bilişsel olarak değerlendiriliyordu. Bu zekâ türü IQ olarak adlandırılıyor ve sadece doğuştan elde edilebilir olduğu, ilerleyen yaşlarda ise geliştirilmesi mümkün olmayan bir kavram olarak görülüyordu. Bu yaklaşım insanoğlunu "ya zekidir ya değildir, o şekilde doğmuşlardır, bu durumu değiştirmek için yapılacak çok bir şey yoktur" düşüncesine sürüklemiştir (Goleman, 2016).

1920'li yıllarda Thorndike, zekâyı üç türe ayırmış ve duygusal zekânın bir üst boyutu olarak değerlendirilen sosyal zekâ kavramını ortaya koymuştur. Duygusal zekâ kavramını ise; çocukları, erkekleri ve kadınları anlama becerisi ile insan ilişkilerinde akılcı davranabilme yetisi olarak tanımlamıştır (İpek ve Erdem, 2021). Thorndike'ın sosyal zekâ kavramını ilk kez ileri sürdüğünde, duygusal zekâ kavramının da şekillenmeye başladığı fikri genel kabul görmektedir (Eröz, 2013).

Daha sonraki süreçte IQ testlerinin öncü ismi olarak sayılan David Wechsler tarafından bu konuyla alakalı duygusal faktörler fark edilmiş, 1940 tarihinde "Non-Intellective Factors in General Intelligence" adında yayınladığı çalışmasında (www.indiana.edu., 2012) genel zekâ kapsamındaki entelektüel olmayan özelliklerinin çeşitli ölçüm yöntemleriyle değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür (Freshman ve Rubino, 2002). Aynı çalışma, duyuşsal ve konatif yetenekler üzerine de kapsamlı bir tartışma sunmaktadır. Wechsler'in tanımında yer alan entelektüel dışı yetenekler "duygusal ve çaba gerektiren" yetenekler şeklinde ifade edilmiştir (Freshman ve Rubino, 2002: 3). Yapılan araştırmalar, IQ'nun bireyin yaşam başarısını tek başına belirlemede yetersiz kaldığını ortaya koymuştur (Goleman, 2015, s.12). Bu durum, araştırmacıları alternatif zekâ modelleri üzerine çalışmalara yönlendirmiş ve bu çabalar sonucunda duygusal zekâ kavramı literatüre kazandırılmıştır (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygusal zekâ kavramının ön plana çıkmasına ve ilgi duyulmasına sebep olan araştırmacılar olarak Solovey ve Mayer (1990) görülmektedir. 1990 yılında Solovey ve Mayer, duygusal zekâ teorisinin ilk halini ortaya koyan ve büyük bir yankı oluşturan "Duygusal Zekâ" başlıklı makaleyi yayımlamışlardır (Goleman, 2001). Solovey ve Mayer, duygusal zekâ kavramına yönelik ilk çalışmlarında "duygusal zekâ bir çelişki midir?" sorusunu ortaya atarak bu alandaki tartışmaların temelini atmışlardır. Bu sorgulama, kavramın teorik çerçevesinin oluşturulmasına ve bilimsel olarak tanımlanmasına temel hazırlamış; böylece duygusal zekânın bir araştırma alanı olarak gelişmesine öncülük etmiştir (Güven ve Adiloğulları, 2021). Solovey ve Mayer, duygusal zekayı kişi kendisinin ve başka kişilerin yeteneklerini, duygu durumlarını algılamayı, bu duygular arasındaki farkları ayırt etme ve elde edilen bilgileri düşünce ve davranışlara rehberlik edebilecek şekilde kullanma yetisini içeren bir sosyal zekâ türü olarak tanımlamaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

Araştırmacılar duygusal zekâ yeteneklerinin sosyal özelliklerden veya yeteneklerden ayrılması ihtiyacından bahsetmektedir, buna ilişkin bilişsel vurgu yapan bir model geliştirmişlerdir. Bu model duyguları tanıma ve düzenlemek için bir takım zihinsel yeteneklere odaklanmıştır. Örneğin, bir kişinin ne hissettiğini anlamak zihinsel bir yetenekken, dışa dönük ve sıcakkanlı olmak bir davranış olarak tanımlamışlardır (Goleman, 2001). Duygusal zekâ kavramı, Daniel Goleman'ın 1995 yılında yayımladığı "Duygusal zekâ neden lQ'dan daha önemlidir?" adlı kitabı ve 1998'de iş dünyasına yönelik olarak kaleme aldığı "İş Ortamında Duygusal Zekâ" adlı eserinin yayımlanmasıyla geniş çaplı ilgi görmeye başlamıştır (Doğan ve Şahin, 2007). Reuven Bar-On 1997 yılında duygusal zekayı kendini rapor etme testiyle ölçtüğü ilk çalışmasını yayınlamış ve duygusal zekânın ışığına bir katkıda o sunmuştur (Doğan ve Şahin, 2007). Son dönemlerde duygusal zekâ ile ilgili birçok çalışma ve tanımlama yapılsa da araştırmacılar bu konu hakkında ortak bir kanıda buluşamamışlardır.

Duygusal zekânın sözlük anlamına bakıldığında kişinin keder, korku, nefret, ilgi veya sevinç vb. gibi duyguların etkisi altında kaldığında bu duyguları anlama ve ayırt edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Random House Dictionary of The English Language, 1973: 476). Literatür incelendiğinde, duygusal zekâ kavramının tanımına ilişkin farklı görüşlerin bulunduğu görülmektedir. Bu tanımlar arasında, Salovey ve Mayer'in (1990, s.189) çalışmasında duygusal zekâ; "bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark edebilme, bu duygular arasında ayrım yapabilme ve elde edilen duygusal bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehberlik edecek şekilde kullanabilme becerilerini içeren sosyal zekânın bir alt boyutudur" olarak tanımlanmaktadır (Salovey, & Mayer, 1990, s.189).

Goleman (1998) "İş Başında Duygusal Zekâ" başlıklı eserinde duygusal zekâ kavramını "kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisi" olarak tanımlamıştır (Goleman, 2007). Goleman'ın çalışmalarından sonra duygusal zekâ ile alakalı bilimsel ve psikoloji alanında çalışmalar önem kazanmış, öyle ki duygusal zekâ temel alınarak farklı zekâ türleri (ruhsal zekâ, profesyonel zekâ, motivasyonel zekâ, estetik zekâ, ahlaki zekâ, stratejik zekâ vb.) meydana çıkmıştır (Eröz, 2013). Cooper ve Sawaf (2003) *Liderlikte Duygusal Zekâ* adlı eserinde duygusal zekayı "duyguların gücü ve kavrayışını; insan enerjisi, bilgi ve etki kaynağı olarak sezme, anlama ve etkili biçimde

kullanma yeteneği" olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlara bakıldığında, duygusal zekâ; bir iş yaparken başarılı olmanın yanında duygusal durumları yönetebilmeyi ve çevreye uyum sağlayabilmek için gerekli olan yeteneklerin bütünü olarak tanımlanabilir (Güven ve Adiloğulları, 2021).

1.1.4. Duygusal Zekanın Önemi

Duygusal zekâ kavramı, bireyin yaşamı boyunca elde ettiği başarıları önemli ölçüde belirleyen çok yönlü bir yetenekler dizisi olarak değerlendirilmektedir. Bu başarılar yalnızca kariyer, statü, maddi kazançla sınırlı kalmayıp, bireyin kendini iyi hissetmesi, diğer insanlarla kurduğu ilişkiler, yaşamdan aldığı keyif ve yaşam kalitesine yönelik memnuniyet gibi faktörleri de içeren kapsamlı bir beceri alanı olarak değerlendirilmektedir (Dağlı, vd., 2008). İnsan ilişkilerinde iyi olmanın ve hayatla barışık olma yolunda en etkili faktörlerden birisi duygusal zekâdır. Yüksek duygusal zekâ, bu durumlar karşısında başarılı olmanın yollarını açar (Havuç, 2019).

Duygusal zekâ, duyguların tanımlanabilmesi, yönetilmesi ve etkili bir şekilde kullanılabilmesi için önemli bir kavramdır. Duygusal zekâ, bireylerin yaşamına etki edebilecek bir yaşam yeteneği olup, aklın yanında duygularla iş birliği halinde yaşamı yönlendirebilme ve devam ettirebilme yeteneğidir (Yeniad, 2019). Bu bağlamda, insan yaşamında bazı soruları sorgulamak önemlidir. Duygular gözardı edilmeli mi? Yoksa sadece mantıkla mı hareket edilmelidir? Ya da bir karar alabilmek için mantık ile duygu aynı ölçüde mi kullanılmalıdır? Görülmektedir ki, insan yaşamında problemleri çözme ve karar verme süreçleri hem mantık hem de sezgi gerektirmektedir. Bu durumlarda duygusal zekâ, insan yaşamında büyük bir rol oynamaktadır (Çetin, 2019).

1.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ ile ilgili modeller, bu yeteneklerin yapılandırılma ve uygulama biçimlerini açıklamak amacıyla çeşitli teorik çerçeveler sunar. En yaygın olarak bilinen modellerden biri, Mayer ve Salovey tarafından geliştirilen "Yetenek Modeli"dir. Bu model, duygusal zekâyı bilişsel ve duygusal yeteneklerin bir birleşimi olarak tanımlamakta ve bireylerin duygusal bilgiyi nasıl işlediğini anlamak için bir temel oluşturmaktadır (Sharma ve Tiwari, 2024; Mrisho ve Mseti 2024; Salovey ve Grewal, 2005). Duygusal zekâ, iş performansı ve kariyer başarısı ile güçlü bir ilişki

sergilemektedir. Yapılan araştırmalar, duygusal zekânın liderlik, takım çalışması ve genel iş performansı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Örneğin, duygusal zekâ, çalışanların motivasyonunu artırarak iş yerinde daha sağlıklı bir atmosfer oluşturmakta ve bu durum, organizasyonel başarıya önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda, duygusal zekânın geliştirilmesi hem bireylerin hem de organizasyonların uzun vadeli başarısı için kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Sharma ve Tiwari, 2024; Luncheon ve Kasztelnik, 2021; Pandey ve Rathore, 2015). Ayrıca, duygusal zekânın, yetenek yönetimi ve sistem adaptasyonu gibi alanlarda önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Özellikle, eğitim kurumlarında duygusal zekâ ile yetenek yönetimi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, bu süreçte sistem adaptasyonunun aracılık rolünü vurgulamaktadır (Namugumya vd., 2022).

Duygusal zekâ modellerinin önemli bir boyutu, bireylerin sosyal işlevselliği üzerindeki etkisidir. Duygusal zekâ, bireylerin sosyal ilişkileri yönetme ve etkili iletişim kurma becerilerini geliştirmektedir. Bu doğrultuda, Mayer ve Salovey'in teorisi, duygusal yeteneklerin sosyal işlevsellikteki rolünü ele alan araştırmalara teorik bir temel sunmaktadır (Brackett vd., 2006; Mayer vd., 2008). Ayrıca, öğretmenlerin sosyal ve duygusal yeterliliklerinin, öğrencilerin gelişimsel çıktıları üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ortaya konulmuş olup, bu durum duygusal zekânın eğitim alanındaki önemini daha da vurgulamaktadır (Jennings ve Greenberg, 2009). Sonuç olarak, duygusal zekâ modelleri, bireylerin duygusal yetkinliklerini anlamak ve geliştirmek adına önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu modeller, iş yaşamındaki başarıdan sosyal ilişkilerin etkin yönetimine kadar geniş bir uygulama alanına sahiptir. Duygusal zekânın geliştirilmesi, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha etkili ve verimli olmalarına katkı sağlamaktadır (Ackley, 2016; Santhumayor, 2023).

Literatür incelendiğinde, duygusal zekâ kavramı üç farklı model olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; yeteneğe dayalı duygusal zekâ modeli, karma duygusal zekâ modeli ve kişilik tabanlı duygusal zekâ modelidir (Güven, vd., 2021).

1.1.5.1. Yeteneğe Dayalı Duygusal Zekâ Modeli

Mayer ve Salovey (1997) tarafından geliştirilen modele göre duygusal zekâ, dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; duyguları tanımlama, duyguları kullanabilme, duyguları anlama ile duyguları yönetme süreçleridir.

-Duyguları Tanımlama: Kişinin kendi duygularını anlayabilmesi ve bu duygular doğrultusunda mantıksal çıkarımlar yapabilmesi için, karmaşık duygular ve anlık hisler de dahil olmak üzere duygularını tanımlayabilmesi ve bu duyguların değişimiyle ortaya çıkan ilişkileri analiz edebilmesi gerekmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

-Duyguları Kullanma: Duyguların düşünceleri etkilemesine olanak tanıması ve bilişsel süreçlere dahil edilmesini ifade etmektedir (Keskin, vd., 2013).

-Duyguları Anlama: Duygularımızın kendine özgü bir üslubu ve bilişsel süreçlerimize uyum sağlayan bir işleyişi vardır. Bu duygusal yetkinlik kişilerin bizim hakkımızda ne düşündüğünü ve ne söyleyebileceğini önceden anlayabilmemizi ve onların kişilik özelliklerini önceden tahmin edebilmemize imkân tanır (Caruso, Salovey ve Kaymak, 2007).

-Duyguları Yönetme: Bireyler arası gelişimi sağlamak amacıyla duyguları ve duygusal ilişkileri etkili bir şekilde yönetme yeteneğidir (Keskin, vd., 2013).

Bu modelin diğer modellere göre farklı olmasının nedeni yeteneklere dayalı olmasıdır. Ayrıca Mayer ve Salovey duygusal zekanın ölçülebilmesi için çok faktörlü duygusal zekâ "MEİS" (The Multifactoriel Emotional İntelligence Scale) ölçeğini geliştirmişlerdir (Özdemir Cihan ve Dilekmen, 2024).

1.1.5.2. Karma Duygusal Zekâ Modeli

Karma model, duygusal zekayı tanımlarken birden fazla kavramı bir arada ele alan bir yaklaşımdır. Bu model, yalnızca zekâ ve duyguları değil, aynı zamanda kişilik özellikleri, güdülenme, kişisel ve sosyal işlevlerin bütünleşik yapısını da kapsamaktadır. Bu çok yönlü bakış açısı nedeniyle "karma model" olarak adlandırılmaktadır (Yaylacı, 2008). Karma modeller Goleman, Bar-On'un ve Cooper-Sawaf modelleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Goleman'ın Yetkinlik Modeli:

Goleman'ın modeli, Mayer ve Salovey'in temel yetenek modelinden geliştirilmiş, ondan farklı olarak zihinsel yeteneklerin yanı sıra bireyin kendi duygularının farkında olmasını ve kendini motive etmesini barındıran bir karma modeldir (Şahin ve Ömeroğlu, 2015). Goleman, karma model çerçevesinde duygusal zekayı tanımlarken, bu kavramı beş temel boyutta ele almıştır. Bu boyutlar; duyguları yönetebilme, öz bilinç, motivasyon, empati ve sosyal beceriler şeklinde sıralanmaktadır (Türkekul ve Sarıkabak, 2019). Goleman'ın ele aldığı bu boyutların ilk üç tanesi kişisel yeterlilikler kategorisine girerken, geride kalan boyutlar sosyal yeterlilikler kategorisinde bulunmaktadır. Goleman ileriki zamanlarda geliştirdiği bu modelde motivasyon boyutunu sosyal bilinç kategorisi altına alarak yeni bir düzenleme yapmıştır (Özdemir Cihan ve Dilekmen, 2024).

Reuven Bar-On Modeli:

Reuven ve Bar-on'un geliştirdikleri bu modelde, duygusal zekanın geliştirilmesindeki en etkili faktörün, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı olayların bir yansıması olduğu varsayılmaktadır. Bar-on bu modelde duygusal zekayı beş ayrı boyutta ele almaktadır. Bunlar; bireysel yeterlilikler, kişiler arası ilişkiler, çevresel uyum, stres yönetimi ve ruhsal durum olarak sıralanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

Cooper ve Sawaf Modeli:

Bu model diğer modellerden farklı olarak, dört boyutta ele alınmaktadır; duyguları öğrenme, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya. Bu dört boyutun temelini, bireyin kendisini tanıması ve anlaması oluşturmaktadır. Cooper ve Sawaf'a göre en önemli aşama olarak kabul edilen bu nokta, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve toplum içinde bir yer edinmeleri açısından büyük bir öneme sahiptir (Çakar ve Arbak, 2004).

1.1.5.3. Kişilik Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

Petrides ve arkadaşları (2009), kendini algılamaya dayalı bir özellik modeli geliştirmişlerdir. Bu model, yetenek ve karma modellerden farklı olarak, bilişsel yetenekler yerine (Fernando, 2010: 150-159) kişilik özellikleri üzerinde durmuştur.

Özellik modeli, dört ana temel faktörden oluşmaktadır. Bunlar; iyi oluş, sosyallik, kendini kontrol ve duygusallıktır (Petrides, vd., 2007).

Bu model, duygusal zekânın yalnızca bir yetenek olarak değerlendirilmemesi gerektiğini; aynı zamanda kişilik özellikleriyle de yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim Kaçan ve arkadaşları (2023), duygusal zekânın bireyin kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasında kritik bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Benzer şekilde, Tatar ve arkadaşları (2020) ise duygusal zekânın hem bir yetenek hem de bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceğini ifade etmektedir.

Kişisel özellik modeli, dört temel bileşenden oluşmaktadır:

1. *Öznel İyi Oluş:* Bireylerin sahip oldukları kişisel özellikler ve donanımları doğrultusunda öz değerlendirme yapmaları beklenmekte olup, yaşamlarının genel seyri ve hayattan duydukları memnuniyeti kapsamaktadır.
2. *Öz Kontrol:* Bireylerin duygularını düzenleme, aldıkları kararlara bağlı kalma ve stresle başa çıkma becerilerine yönelik öz değerlendirmelerini içermektedir.
3. *Duygusallık:* Bireylerin duyguları tanıma, ifade etme ve diğer insanlarla duygusal bağ kurma yetkinliklerini kapsamaktadır.
4. *Sosyallik:* Bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki başarısı, kendi haklarını savunma kapasitesi ve başkalarının duygusal durumlarını etkileme becerileri çerçevesinde değerlendirilmektedir (Çakır, 2021).

Bu tez çalışmasında kullanılan Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu, duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmasına dayalı olarak geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek, Petrides ve Furnham tarafından oluşturulan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire'in* uzun formu temel alınarak uyarlanmıştır (Petrides ve Furnham, 2000, akt; Çakır, 2021).

1.1.6. Sporda Duygusal Zekâ ve Önemi

Duygusal zekânın insan yaşamının her alanında olduğu gibi, sportif performansta da önemli etkisinin olduğu söylenebilir (Yanar, 2017). Sporcuların gelişim süreçlerinde ve performans düzeylerinde önemli bir rol oynayan duygusal zekâ, özellikle yüksek performans gerektiren durumlarda ortaya çıkan kaygı ve stres gibi psikolojik etmenlerin yönetilmesinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Mellalieu vd., 2009). Bu durumların idare edilmesi için duyguların önemli olduğu

düşünülmektedir. Bu süreçte, duyguların yoğunluğunun ve duyguların sıklığının belirlenmesi, yarışma stresinin üstesinden gelebilmenin daha kolay olabileceği yönünde varsayımlar vardır. Sporcuların, müsabaka esnasında duygularını kontrol edebilmesi ve diğer bireylerin duygularını algılayıp anlayabilmesinin performanslarına önemli ölçüde etkisi olduğu düşünülmektedir (Yanar, 2017).

Sporcuların antrenman, çalışma süreçleri ya da antrenman sırasında yalnızca fiziksel yeterlilikleri değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da yeterli düzeyde olmalarının önemli olduğu belirtilmektedir. Spor alanında duygular, en kritik anlarda ortaya çıkarak süreci olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, sporcunun içinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik koşullar çerçevesinde duygularını tanıması ve bu duyguları etkili bir şekilde yönlendirebilmesi, sporcu performansı açısından önemli bir yetkinlik olarak değerlendirilmektedir (Arslan ve Kılıç, 2021). Literatürde yer alan bulgular, duygusal zekâ becerilerini geliştirmiş ve duygularını kontrol denetleme konusunda yetkinlik kazanmış sporcuların, bu özellikler sayesinde diğer sporculara göre daha avantajlı konumda olduklarını ve sportif başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Topuz ve Çağlayan 2019).

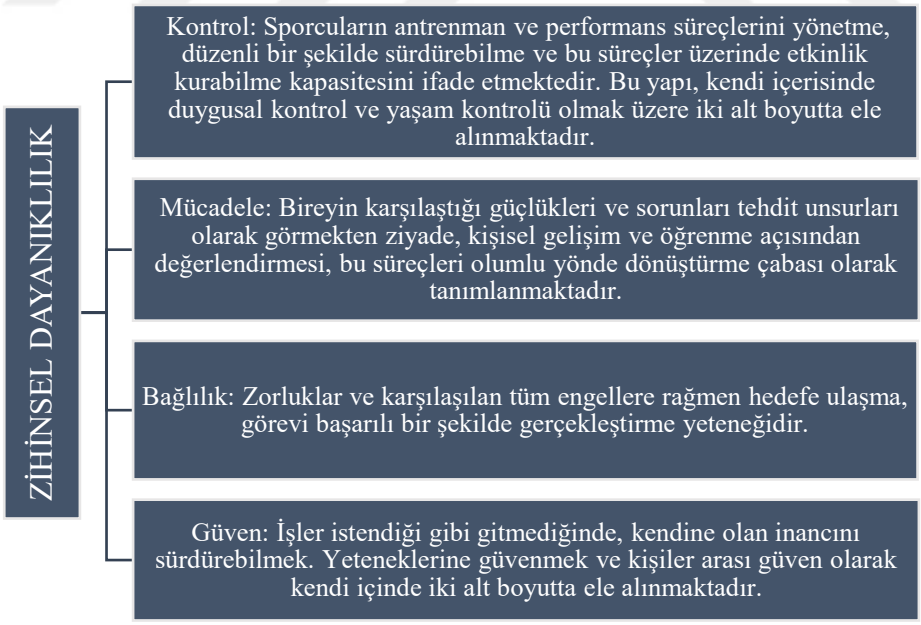
1.2. Zihinsel Dayanıklılık

Spor dünyasında fiziksel dayanıklılığın önemli olduğu ne kadar kaçınılmaz bir gerçeklikse zihinsel dayanıklılığın da bir o kadar önemli olduğu ve kaçınılmaz bir gerçeklik olduğu söylenebilir. Bu nedenle spor psikologları, spor bilimciler ve tüm bilim insanları tarafından araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Şimşek ve Kartal, 2023). Zihinsel dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve zorlu etkenler karşısında psikolojik olarak direnç gösterebilmesi ve mevcut koşullardan bağımsız şekilde optimal performans düzeyini sürdürebilme yeteneğini ifade etmektedir (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygular deneyimleseler de zamanla bu stres yaratan olaylara uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyum sürecinde en temel faktör, çaba ve zaman gerektiren, sürekli bir süreç olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılıktır (Demir ve Türkeli, 2019). Zihinsel dayanıklılık, karşılaşılan gerçeklerin algılanabilen, öğrenilen

ve zamansal süreç içerisinde geliştirilebilen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Masten ve ark 1990). Zihinsel dayanıklılık kavramı, bireyin başarıya ulaşma veya çevresine adaptasyon süreci olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmeye katkı sağlayan ve bireyin çevresel ya da psikolojik koşullara uyumunu destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık; bireyin zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendini toparlama kapasitesi, değişim süreçleri ve felaketler karşısında başa çıkma yeteneği olarak da ifade edilebilmektedir (Harmanci, 2019). Zihinsel dayanıklılık, diğer bir ifadeyle, bireyin terslikler, başarısızlıklar, çatışma ve artan sorumluluklar gibi çeşitli olumsuz yaşam olayları karşısında kendini toparlama kapasitesini ifade etmektedir. Aynı zamanda, bireyin eski işlevselliğine kavuşabilmesi için geliştirilebilir bir pozitif psikolojik kapasite olarak da değerlendirilmektedir (Luthans, 2002).

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili en fazla ilgi gören yaklaşımlardan biri, Clough ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen 4C modelidir, bu modele göre zihinsel dayanıklılık dört alt boyuttan oluşmakta olup, söz konusu boyutlar Şekil 1'de ayrıntılı olarak açıklanmıştır (Seydaoğluları, 2018).



Şekil 1. 4C modeli (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Şekil 1'de gösterildiği üzere, zihinsel dayanıklılık; kontrol, mücadele, bağlılık ve güven olmak üzere dört temel boyuttan oluşmaktadır. Güven boyutu, yeteneklere güven ve kişiler arası güven olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Benzer şekilde, kontrol boyutu da yaşam kontrolü ve duygusal kontrol şeklinde iki alt boyuttan meydana gelmektedir (Clough, vd., 2002). Diğer araştırmalarda zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin girişken ve dışa dönük kişilik özelliklerine sahip oldukları, çeşitli alanlarda rekabet edebilme becerisine sahip oldukları ve bu sayede düşük kaygı düzeyleri sergiledikleri ortaya konulmuştur. Ayrıca bu bireylerin kendilerine olan inançlarının yüksek olması nedeniyle zorluklar ve rekabet ortamından olumsuz yönde etkilenmediklerini belirtilmiştir (Seydaoğullari, 2018).

1.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımı ve Ortaya Çıkışı

Spor psikolojisi alanında önemli bir konu haline gelen zihinsel dayanıklılık kavramı, 1982 yılında sporcularda atletik performansı geliştirmeyi özümseyen spor psikoloğu Loehr tarafından ortaya atılmıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012). Zihinsel dayanıklılık kavramının temelleri, Loehr (1982) gerçekleştirdiği "sporda atletik mükemmelliğe ulaşmada zihinsel dayanıklılık eğitimi" adlı bilimsel çalışmasında atılmaya başlanmış ve devam eden süreçte spor hakkında yazılan gazete makaleleri ile zihinsel dayanıklılık kavramı popülerlik kazanmış, literatürde yerini almış ve yaygın bir hale gelmiştir (Clough ve Strycharczyk, 2012). İlgi duyulan ve popülerliği artan bu kavram birçok araştırmacının araştırma konusu olmuş ve tanımlanmaya çalışılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık kavramına ilişkin olarak Jones ve arkadaşları (2007), bu kavramı; sporcunun rekabet, antrenman ve yaşam tarzı gibi çeşitli gereksinimlerle başa çıkmada rakiplerinden daha başarılı olmasını sağlayan, odaklanma becerisi yüksek, özgüvenli ve baskı altında kontrolünü koruyabilen doğal ya da geliştirilmiş psikolojik özelliklere sahip olma durumu olarak tanımlamışlardır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007).

Bull, Shambrook, James ve Brooks, (2005) zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin, karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında direnç gösterebilme, yapılan hatalardan ders çıkararak toparlanabilme, mental açıdan güçlü kalabilme ve odaklanma becerilerini sürdürebilme yeteneklerine sahip olduğunu ifade etmiştir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005).

Loehr (1982), yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyleri, disiplinli bir düşünce yapısına sahip olan baskı altında dahi sakin, rahat ve pozitif kalabilen kişiler olarak tanımlamıştır.

Gould ve arkadaşları (2002), olimpiyat şampiyonları ile gerçekleştirdikleri çalışmada, zihinsel dayanıklılığı sebat, yılmazlık ve kararlılık gibi kavramları içeren geniş kapsamlı bir çerçevede tanımlamışlardır (Gould, vd., 2002).

Zihinsel dayanıklılık, son yıllarda spor bilimcileri, antrenörler, sporcular ve spor yöneticileri tarafından giderek daha fazla önemsenen bir kavram haline gelmiştir. Sürekli sportif başarının sağlanmasında kritik bir ön koşul olarak değerlendirilen bu özellik, spor alanındaki performans ve sürdürülebilir başarı açısından temel bir bileşen olarak görülmektedir (Tekkurşun, Demir, vd., 2019). Zihinsel dayanıklılık kavramının psikolojik ve sportif performans üzerindeki etkilerinin açıklığa kavuşturulması, mevcut teorik araştırmaların artmasına ve araştırma bileşenlerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine katkı sağlamaktadır (Düğer, 2019).

1.2.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Literatür incelendiğinde sporda başarıya ulaşmak ve sporcuların performanslarını artırmaya yönelik yapılan fiziksel antrenmanların tek başına yeterli olmadığı görülmektedir. Sporcular, antrenörler ve bilim insanları sporda performansın artırılması ve başarının sağlanmasında zihinsel dayanıklılığın önemli etkenlerden olduğunu belirtilmektedir. Aynı zamanda, sporcularda başarı ve performans üzerinde önemli etkisi olan bu faktörün geliştirilmesi de gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olan faktör ve stratejiler belirlenmeye çalışılmış ve bilim insanlarının üzerinde çalışmalar yaptığı bir konu haline gelmiştir.

Sporcular, fiziksel antrenmanları düzenli olarak yapmaları gerektiğinin bilincindedir. Ancak bunun yanı sıra, odaklanma becerisinin geliştirilmesi, uyarılmışlık düzeyinin kontrol edilmesi, özgüvenin artırılması ve motivasyonun desteklenmesi gibi çeşitli becerilerin de sistematik bir şekilde çalışması gerekmektedir (Doğan, 2024). Psikolojik faktörlerin gelişimi, çeşitli zihinsel antrenman uygulamaları aracılığıyla desteklenebilmektedir. Zihinsel beceri antrenmanları ise, sportif performansı etkileyen temel zihinsel yetkinliklerin kazandırılması ve bu yetkinliklerin sistematik biçimde geliştirilmesini amaçlamaktadır (Kalkavan, Özdilek ve Çakır,

2020). Zihinsel beceri antrenmanları yapan bir sporcu, zihinsel beceri gelişimlerini gerçekleştirebilir ve bu antrenmanlar sayesinde oluşan zihinsel beceriler sportif başarı için önemli olabilmektedir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmek ve yükseltmek adına antrenörler çeşitli sorumluluklar üstlenmelidir. Bu doğrultuda, öncelikle uygun bir antrenman ortamı sağlamak, müsabaka koşullarına benzer deneyimler sağlamak ve belirlenen hedefleri kademeli olarak yükseltmek öncelikli unsurlar arasındadır. Ayrıca, sporcuların öğrenme süreçlerini destekleyecek nitelikte geri bildirim sağlamak onlara güven duygusu aşılamak ve odaklanmalarına yardımcı olmak da antrenörlerin önemli görevleri arasında yer almaktadır (Weinberg ve ark., 2011, akt; Vicdanlı, 2023). Aynı zamanda literatür incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmek için bazı stratejilerin olduğu görülmektedir. Bunlar mental antrenman teknikleri başlığı altında, görselleştirme ve pozitif imajinasyon egzersizleri, otonomik sinir sistemi dengeleme ve nefes teknikleri, psikolojik danışmanlık ve destek programları, bireysel ve grup terapileri, performans psikolojisi ve spor psikolojisi destek hizmetleri, kişisel gelişim ve motivasyon stratejileri, hedef belirleme ve motivasyonun sürdürülmesi, kişisel değerler ve inançların güçlendirilmesi olarak sıralanmaktadır. Bu stratejiler sporcuların performanslarını ve zihinsel dayanıklılık seviyelerini geliştirmek için önemli unsurlar olarak görülmektedir. Bu teknikler sporcularda yüksek zihinsel beceri ve pozitif bir zihinsel davranış sergilemeyi güçlendirmeye odaklanmaktadır (Çolak, 2024).

1.2.3. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Sporcular müsabaka öncesinde fiziksel olarak tüm hazırlıklarını yerine getirseler de zihinsel hazırlıklarını tamamlamadıkları durumlarda performanslarında olumsuzluklar yaşayabilir bu da yarışma veya müsabakalarda elde edeceği başarılara etki edebilmektedir (Sağ, Yağdı ve Güçlü, 2024). Fiziksel olarak iyi halde olan ve iyi bir hazırlık süreci geçiren sporcuların müsabakalarda kötü sonuçlar almalarının sebepleri araştırılmıştır. Araştırmacılar, sporcular ve antrenörler tarafından zihinsel dayanıklılık literatürde önemli bir faktör haline gelmiştir (Altıntaş, 2015; Sarı ve ark., 2020). Altınbaş ve Koruç (2016) tarafından yapılan araştırmada, antrenmandan keyif alan ve sporla birlikte gelen sorumlulukların bilincinde olan sporcuların, diğer

sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Jones ve arkadaşları (2007), zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların ortak özelliklerinden birinin motivasyonlarını koruma yetisi olduğunu ve karşılaştıkları zorluklar karşısında bu motivasyon kaynağından uzaklaşmadıklarını vurgulamaktadır. Crust (2008) tarafından yürütülen araştırmalar ise motivasyon seviyesi yüksek sporcuların zihinsel olarak daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (akt., Çakır, 2024). Sporcuların rakiplerine karşı üstün bir performans sergileyebilmeleri için baskı altında uygun tepkiler verebilmelerinin ve konsantrasyonlarını sürdürebilmelerinin kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ise, bireylerin baskı altında uygun davranışlar sergilemelerini ve dikkatlerini odaklı bir şekilde sürdürebilmelerini sağlayan temel bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Jones, vd.,2002). Yüksek zihinsel dayanıklılık, sportif performansın artırılmasının yanı sıra, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Zihinsel dayanıklılığın; belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, stres, stresle başa çıkma, özgüven, öz yeterlilik, cesaret, tükenmişlik ve içsel konuşma gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Sarı ve ark., 2020). Örneğin zihinsel dayanıklılığın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisini inceleyen bir çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcuların belirsizlik gösteren durumlar karşısında tahammülsüz davranışlar gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020). Zihinsel dayanıklılığın, yarışma öncesinde hedef belirleme, yarışma sırasında baskıyla başa çıkma ve yarışma sonrasında başarısızlığı yönetme süreçlerinde etkili bir şekilde kullanıldığı belirtilmiştir. Sporcular ve antrenörler tarafından en yüksek performansa ulaşmada en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, başarılı sporcuların sahip olduğu temel özelliklerden biri olarak öne çıkmaktadır (Özsubaşı, 2023).

1.2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Önemi

Sportif performansın artırılması, spor bilimleri alanında her zaman ilgi çekici bir araştırma konusu olmuştur. Özellikle son yirmi yılda gerçekleştirilen çalışmalar, sportif performansın yalnızca fiziksel hazırlıkla değil aynı zamanda, farklı yöntemlerle nasıl geliştirilebileceğine de odaklanmıştır. Bu bağlamda, zihinsel hazırlık sürecinin incelenmesi ve bu alandaki uygulamaların geliştirilmesi, son yıllarda giderek önem

kazanan bir araştırma konusu haline gelmiştir (Özsubaşı, 2023). Bu bağlamda sporcuların performanslarının geliştirilmesinde psikolojik özelliklerin belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Spor ortamına baktığımızda yoğun stresli ve yorucu bir süreci barındırdığını söylemek mümkündür (Tokgöz, 2021). Bu nedenle, sporla ilgilenen bireylerin yüksek verimlilik gösterebilmeleri için öncelikli olarak psikolojik olarak olumsuz etkileyen durumlarla başa çıkabilme becerisi kazanmaları büyük önem taşımaktadır. Diğer bir ifadeyle, zihinsel dayanıklılık, sporcularda yüksek performansın temel unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Altıntaş, 2015). Elit spor müsabakalarında yüksek performans gerektiren ortamlarda, rekabet avantajı sağlama ve başarı elde etmede zihinsel dayanıklılık en temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Yasar ve Turgut, 2020). Bu bağlamda, yarışmanın sporcu açısından bir dizi problemle mücadele süreci olduğu göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel açıdan daha dayanıklı olan sporcuların başarı elde etme olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir (Kalkavan, Özdilek ve Çakır, 2020). Bazı araştırmacılar tarafından zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların sahip olduğu temel özellikler öne sürülmüştür (Seydaoğullari, 2018). Örneğin Jones ve arkadaşları (2002) tarafından farklı branşlardan üçü kadın, yedisi erkek olmak üzere olmak üzere toplam on elit sporcu ile gerçekleştirilen nitel araştırma bulgularına göre, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, belirli beceriler geliştirmeleri sayesinde stresli durumlarda daha sakin, rahat ve enerjik tepkiler verebilmektedir. Bu becerilerden ilki, kriz ve zorluk anlarında pozitif enerjiyi artırma kapasitesiyken; ikincisi ise problemlere karşı doğru tutumları benimseme ve belirli düşünce kalıplarına sahip olma yetisidir (Seydaoğullari, 2018). Bu bağlamda sporcular hedef koydukları noktaya ulaşabilmek, amaçlarını yerine getirebilmek ve başarı elde edebilmek için fiziksel kapasitelerinin haricinde zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması ve yapılacak çalışmalarla geliştirilmesi gerekmektedir (Akgül, Solmaz, Uzun ve Yarayan, 2024). Araştırmacılar tarafından yapılan zihinsel dayanıklılık araştırmalarının önemli bir çoğunluğu sporcuların zihinsel anlamda dayanıklı halde tutan etkenin ne olduğunu belirlemek için olmuştur (Cowden, 2016). Sporcular fiziksel ve zihinsel olarak yoğun bir çaba gerektiren spor ortamlarında başarıya ulaşmak ve elde ettiği başarılarının devamlılığını sağlayabilmek için büyük bir çaba göstermektedirler (Ulukan, 2024). Jones (2002) zihinsel dayanıklılıkla ilgili üç özellik belirlemiştir ve sırasıyla şöyle tanımlamaktadır:

a) Yarışma öncesi (hedefe odaklanmak)

b) Yarışma esnasında (oluşan stres ve baskı ile başa çıkmak)

c)Yarışma sonrasında (başarısızlık durumunu kabullenebilme) olarak tanımlamaktadır

Sporcuların başarıya ulaşabilmelerinde zihinsel yetilerin önemli olduğu yapılan araştırmalarda ve tanımlarda belirtilmektedir (Taşkın, vd., 2022). Sporcular için zihinsel dayanıklılık, sportif aktiviteler içerisinde kendini pozitif yönde yönlendirebilmesi, yeteneklerine inanması, baskı ve stres gibi etkenlerle başa çıkabilmesi için önemli bir yere sahiptir (Doğan, 2024). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık sportif performansı en iyi seviyeye getirmek için sporcular ve antrenörler tarafından dikkate alınan ve kabul gören en önemli faktörlerden biridir (Erdoğan, 2016).

1.3. Sporda Duygusal Zekâ ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın, sporcuların duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmesi, performans sırasında karşılaşılan zorluklarla mücadele edebilmesi, kendine güven, odaklanma ve motivasyon becerilerini geliştirmesi ve bu becerileri sürdürebilmesi açısından en belirleyici faktör olduğunu ifade etmektedir (Taşkın, vd., 2022). Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın duygusal dengeyi kurma ve koruma sürecinde önemli bir duygusal zekâ unsuru olarak işlev gördüğü vurgulanmaktadır (Yaşar, 2010). Araştırmalar duygusal zekayı, zihinsel dayanıklılığın bir boyutu olarak ele almaktadır. Bu durum, zihinsel olarak daha güçlü sporcuların deneyimledikleri duyguları etkili bir şekilde kontrol edebilme ve bu duygularla başa çıkabilme konusunda neden daha başarılı olduklarını açıklamaktadır (Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Cowden (2016), sporcularda duygusal zekanın zihinsel dayanıklılığa olumlu yönde katkı sağladığını belirtmektedir. Duygusal zekanın temel bileşenlerinden biri olan duygu kontrolü, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Ayrıca, duygusal zekanın doğrudan veya dolaylı olarak sportif performans ve psikolojik becerilerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Dağ ve Sarı, 2019).

Alanyazın incelendiğinde; zihinsel dayanıklılık düzeyi ve duygusal zekâ düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bahadır ve Adiloğulları,

2020). Sporcular, spor ortamlarında beklenmedik ve istenmeyen birçok durumla karşılaşabilmektedirler. Bu tür durumlara uyum sağlama sürecinde, sporcuların zamanla uyum sağlamaları beklenmektedir. Bu adaptasyon sürecinde sporcunun performansı açısından bilişsel süreçlerin ve duyguların etkili bir şekilde kontrol edilmesi gerekmektedir (Doğan, 2024). Goleman'ın (2005) "duygusal yetenekleri iyi gelişmiş bireyler, hayatlarını daha etkili ve doyum seviyesi yüksek bir şekilde sürdürebilir ve kendilerine fayda sağlayacak zihinsel alışkanlıklar kazanabilirler" görüşü göz önünde bulundurulduğunda, bu adaptasyon sürecinde duygusal zekâ kadar zihinsel dayanıklılığın da önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Taşkın, 2022). Araştırmalarda yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin aynı zamanda yüksek zihinsel zekaya sahip oldukları görülmektedir. Yani duygusal zekâ düzeyi arttıkça, zihinsel dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Sporcuların zor ve stresli durumlar karşısında uygun tepkiler verebilmeleri ve bu durumları etkili bir şekilde yönetebilmeleri için zihinsel dayanıklılık kapasiteleri kadar duygusal zekâ düzeyleri de önemli olmaktadır (Akgül, vd., 2024). Duygusal zekâ düzeyi yüksek bireyler kendi duygularını daha iyi anlayabilir ve bu duyguları etkili bir şekilde yönetebilir bu durum, bireylerin zorlu ve stresli olaylarla başa çıkabilme yetilerini güçlendirmekte ve zihinsel dayanıklıklarını üst düzeye çıkarmaktadır (Altıntaş, 2015). Ayrıca duygusal zekâ problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyerek bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını arttırmakta ve karşılaştıkları problemler karşısında daha etkili çözümler üretebilmelerine olanak tanımaktadır (Akgül, vd., 2024).

1.4. Literatür Taraması

1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Tez Çalışmaları

Tiyenç (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırma, okul sporları müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa il merkezindeki liselerde öğrenim gören ve liseler arası okul sporları müsabakalarına katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 263'ü kız, 270'i erkek olmak üzere toplam 533 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma bulguları, öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin zihinsel

dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, okul sporları müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirleyicisi olduğu, bu ilişkinin araştırmacılar açısından önemli olduğu ve sporcu performansının gelişimi açısından dikkate alınması gerektiği ifade edilmiştir.

Taşkın (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı, 18 yaş ve üzeri aktif lisanslı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve millî sporculuk durumu açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma grubunu, 113'ü kadın ve 93'ü erkek olmak üzere toplam 206 gönüllü Taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Araştırma bulguları, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, duygusal zekâ beceri düzeyindeki artışın, zihinsel dayanıklılık düzeyinde de bir artışa neden olabileceği ifade edilebilir

Akgün (2022) yapmış olduğu çalışmada farklı liglerde oynayan basketbolcuların duygusal zekâ ve takım direnci arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada 2020- 2021 sezonunda Türkiye basketbol liglerinde aktif olarak katılım sağlayan 150 basketbolcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre yaş, cinsiyet, oynanan lig ve lisanslı sporculuk yılı değişkenlerinde duygusal zekâ düzeyleri açısından anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca amatör sporcuların, profesyonel sporculara göre duygusal zekâ düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Takım direnci özellikleri düzeylerinde yaş, cinsiyet ve lisanslı sporculuk yılına göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Lig düzeyine göre amatör sporcuların profesyonel sporculara göre takım direnci düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Sun (2022) çalışmasında Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı elit genç gelişim liginde bulunan futbolcuların duygusal zekâ düzeyleri ve takım direncine olan etkisini incelemiştir. Araştırma 2020-2021 sezonunda elit genç gelişim liginde aktif olarak bulunan 300 futbolcu tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ düzeyi ve takım direnci arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça takım direnci düzeylerinin de arttığı söylenmektedir.

Güler (2022) çalışmasında Tekirdağ Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı aktif lisansı bulunan öğrencilerin farklı değişkenler üzerinden duygusal zekâ düzeyleri ve spora katılım motivasyonlarını incelenmiştir. Araştırmada örneklem grubu Tekirdağ Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı aktif lisanslı 148 kadın ve 152 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 300 sporcu katılımıyla sağlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, okul türü, lisans yılı, milli olma durumu ve anne baba tutumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak belirlenen değişkenlerin duygusal zekâ düzeyi ve motivasyona karşı belirleyici bir rol üstlendiği görülmüştür.

Düğer (2019) yüksek lisans tezinde zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın verileri, MKE Ankara Gücü Spor Kulübü'nde lisanslı olarak faaliyet gösteren 136 futbolcudan elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, futbolcuların oynadıkları mevki ile duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özdoğan (2017) futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarında yarışan sporcularda duygusal zekâ ve iletişim becerileri düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya toplam 419 sporcu katılmıştır. Sporculardan elde edilen bulgular sonucunda, cinsiyet değişkeninin iletişim düzeyi ve duygusal zekâ tarafından istatistiksel bir farklılığa sebep olurken medeni durum, eğitim durumu, sporculuk düzeyi ve gelir düzeyi, değişkenlerinin istatistiksel bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Yazıcı (2016) "Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmasında, Türkiye liglerinde mücadele eden profesyonel basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2015-2016 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu bünyesindeki liglerde yer alan 17 takımdan 63 kadın, 135 erkek olmak üzere toplam 198 profesyonel basketbol oyuncusundan oluşmaktadır. Katılımcıların 156'sı Türk,

42’si ise Amerikan vatandaşıdır. Araştırma bulgularına göre, zihinsel dayanıklılık (ZD) ve duygusal zekâ (DZ) düzeyleri, cinsiyet, vatandaşlık, medeni hâl, başarı sırası ve lig kategorisi değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar göstermektedir. ZD ve DZ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, DZ’nin sosyal beceriler alt boyutu ile ZD’nin değerlendirme alt boyutu arasında pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Vatandaşlık değişkeni açısından değerlendirildiğinde, DZ’nin sosyal beceriler alt boyutunda Türk sporcuların, başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda ise Amerikan sporcuların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ZD’nin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında Amerikan sporcuların Türk sporculara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, ZD’nin devamlılık alt boyutundaki artışın, DZ’nin sosyal beceriler alt boyutunda da artışa neden olduğu saptanmıştır.

1.4.2. Yurt İçinde Yapılan Makale Çalışmaları

Şimşek ve Kartal (2023) çalışmalarında, takım ve bireysel sporlarda aktif olarak yer alan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini, 2021-2022 yılında Batman ilinde bulunan takım ve bireysel branşlarda yer alan 260 kadın ve erkek sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre yaş, eğitim durumu ve lisanslı sporcu olarak geçirdikleri yıl sayısı değişkenlerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna karşın, cinsiyet ve ilgilenilen spor dalı değişkenlerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Özdemir ve Biçer (2022) çalışmalarında, profesyonel futbol liglerinde görevli olan teknik direktörler ve antrenörlerin duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma 2019-2020 Süper Lig Cemil Usta sezonunda, Türkiye Futbol Federasyonu’na bağlı 1., 2. ve 3. liglerde yer alan 144 profesyonel futbol kulübünde görev yapan 282 teknik direktör ve yardımcılarıyla yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre, teknik direktör ve antrenörlerin duygusal zekâ düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal zekâ düzeyinin artması, zihinsel dayanıklılığın da yükselmesine de katkı sağlamaktadır.

Orhan ve Karagözoğlu (2021) çalışmalarında sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenler üzerinden (branş türü, cinsiyet, milli olma durumu) üzerinden incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 18-40 yaş aralığında bireysel ve takım sporları olarak 496 amatör ve profesyonel sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda bireysel branşlarla ilgilenen sporcularda duygusal zekanın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı, takım sporuyla ilgilenen sporcularda ise zihinsel dayanıklılığa bir etkisinin olmadığı görülmüştür. DZ ve ZD alt boyutları incelendiğinde ise yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür.

Bahadır ve Adiloğulları (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın evrenini 2016-2017 yılında Ege Bölgesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim gören 126 erkek, 77 kadın olmak üzere toplamda 203 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; sporcu üniversite öğrencilerinin ZD düzeyleri ve DZ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, zihinsel dayanıklılığın alt boyutları ve cinsiyet, yaş, değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir, bir diğer durumda duygusal zekanın alt boyutları ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. En nihayetinde çalışmada elde edilen temel sonuçta sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi arttığında duygusal zekâ düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Toktaş ve Demir (2023) yapmış oldukları araştırmada, aktif bir şekilde sporun içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmaya 2022-2023 yılında öğrenim gören Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh ve Bayburt üniversitelerinde aktif olarak spor yapan üniversite öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonucunda aktif olarak sporun içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka özellikleri seviyelerinin cinsiyet değişkeni üzerinden bakıldığında erkeklerin lehine olduğu, spor yaşı değişkenine bakıldığında spor yaşı daha yüksek olan öğrencilerin lehine olduğu ve haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre bakıldığında ise daha fazla antrenman yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir.

Akgül ve Arkadaşları (2024) çalışmalarında farklı spor branşlarında imgeleme ve duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya toplamda 236 sporcu katılmıştır. Araştırma bulgularında duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiş ayrıca imgelemenin ise zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, duygusal zekâ değişkeninin ve imgeleme değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyini yükseltmede ve geliştirmede etkili bir faktör olması da ileri sürülmüştür.

1.4.3. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Adeyemi (2025) üniversite öğrencileri arasında zihinsel dayanıklılık, duygusal ifade ve psikolojik refah arasındaki ilişkiyi inceleyen üç aşamalı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma 1'de, 292 katılımcıyla zihinsel dayanıklılık ve psikolojik refah arasındaki ilişkiyi incelemiş, duygusal ifadenin bu bağlamda kısmi aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Çalışma 2'de, 62 katılımcıyla dört haftalık sevgi-nezaket meditasyonu (LKM) müdahalesini değerlendirmiştir. LKM uygulayan grupta zihinsel dayanıklılık ve psikolojik refahta anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Çalışma 3'te, 20 katılımcıyla yapılan nitel analiz yoluyla LKM deneyimini incelemiş ve meditasyonun duygusal dayanıklılık, kendini kabullenme ve kişisel gelişimi desteklediğini ortaya koymuştur. Genel olarak, bu araştırma, LKM'nin zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik refahı artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Zekâ ve kişisel özellikler kontrol altına alınarak yapılan incelemeler doğrultusunda duygusal zekânın akademik başarı için bir yordayıcı olduğu ve akademik başarı üzerinde duygusal zekânın, zekâ ve sorumluluktan sonra üçüncü en önemli belirleyici olduğu görülmüştür.

Ly ve arkadaşları (2024) araştırmalarında, sosyal arzu edilirlik ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi ve bu bağlamda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekanın aracılık rolünü incelemektedir. Örneklem 1'de, 12-24 yaş arası 1200 genç sosyal arzu edilirlik, yaşam memnuniyeti, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekayı ölçen bir çevrimiçi anketi tamamlamıştır. Bulgular, sosyal arzu edilirliğin yaşam memnuniyetini doğrudan artırdığını ve bu ilişkinin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka aracılığıyla gerçekleştiğini göstermiştir. Örneklem 2'de, ilk bulgular doğrulanmış

ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Sonuçlar, sosyal arzu edilirliğin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini ve zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekanın bu süreçteki kritik rolünü ortaya koymaktadır.

Ahmadzadeh ve arkadaşları (2024) çalışmalarında, yetenekli voleybol oyuncularında farkındalık müdahalesinin zihinsel dayanıklılık, duygusal zeka ve akış üzerindeki etkisini incelemektedir. Yarı deneysel tasarıma sahip çalışma, Tahran Üniversitesi'nden 30 yetenekli voleybol oyuncusunu kapsamaktadır. Bulgular, farkındalık müdahalesinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını, ancak duygusal zeka ve akış düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Rekabetçi spor ortamında duygusal zeka ve akışın önemi göz önüne alındığında, antrenörlerin bu faktörleri geliştirmek için farkındalık müdahalesini kullanmaları önerilmektedir.

Parker ve arkadaşları (2020), kişiler arası ilişkiler ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal bir çalışmada, üniversitenin birinci yılında veri topladıkları öğrencileri 15 yıl sonra yeniden değerlendirerek ikinci bir ölçüm gerçekleştirmiştir. Toplam 314 yetişkinin katıldığı bu araştırma, bireylerin duygusal zeka düzeylerinin her iki ölçümde de ilişkisel durumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, duygusal zekâ puanlarının zaman içinde yüksek düzeyde tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir.

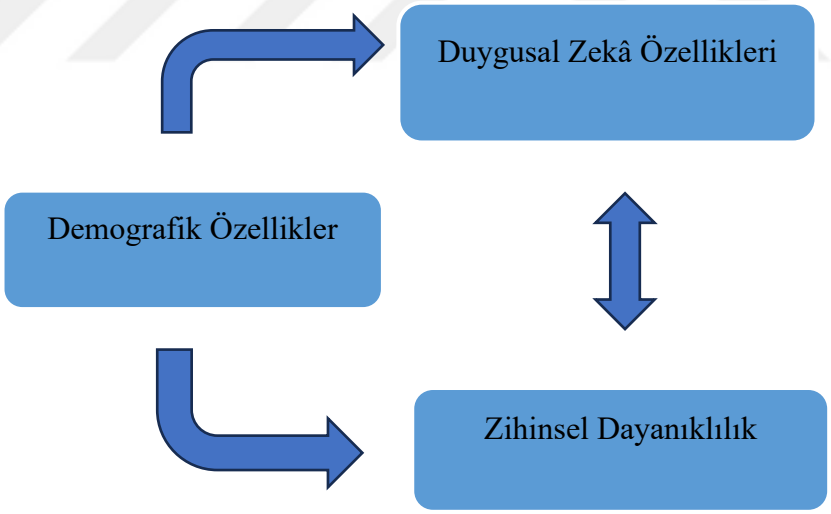
Zajonz ve arkadaşlarının (2024) araştırması, spor koçları için özel olarak tasarlanmış duygusal zekâ (EI) eğitimini değerlendiren ilk araştırmadır. Çeşitli bireysel sporlardan 57 koç, rastgele olarak EI eğitimi (müdahale grubu) ve sağlık ve refah eğitimi (kontrol grubu) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Beş hafta süren (toplam 15 oturum, her biri 10-15 dakika) eğitimler çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Eğitim öncesi ve sonrası değerlendirmeler, müdahale grubundaki koçların kişilerarası duygusal yeterlilik, oyun stratejisi etkinliği ve takım etkinliğinde gelişim gösterdiğini, ancak kontrol grubunda bu değişimin gözlenmediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, EI ile koçluk etkinliği arasında pozitif bir ilişki olduğu doğrulanmıştır. Bu çalışma, ampirik olarak değerlendirilen EI eğitiminin koçluk bilimine katkı sağladığını göstermektedir.

2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Gereç ve Yöntem

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde yaygın olarak kullanılan tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modelleri, genel olarak betimsel ve ilişkisel olmak üzere iki alt türde sınıflandırılmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak, hem mevcut durumu nesnel biçimde ortaya koymak hem de değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek amacıyla, betimsel ve ilişkisel tarama modelleri eş zamanlı olarak kullanılmıştır. Bu modelin sunduğu yapı şu şekildedir: Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık toplam puan ve alt boyut puanlarının ortaya konulması, bazı demografik özelliklere göre her iki değişkende farklılıkların incelenmesi ve duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde ele alınmasıdır.



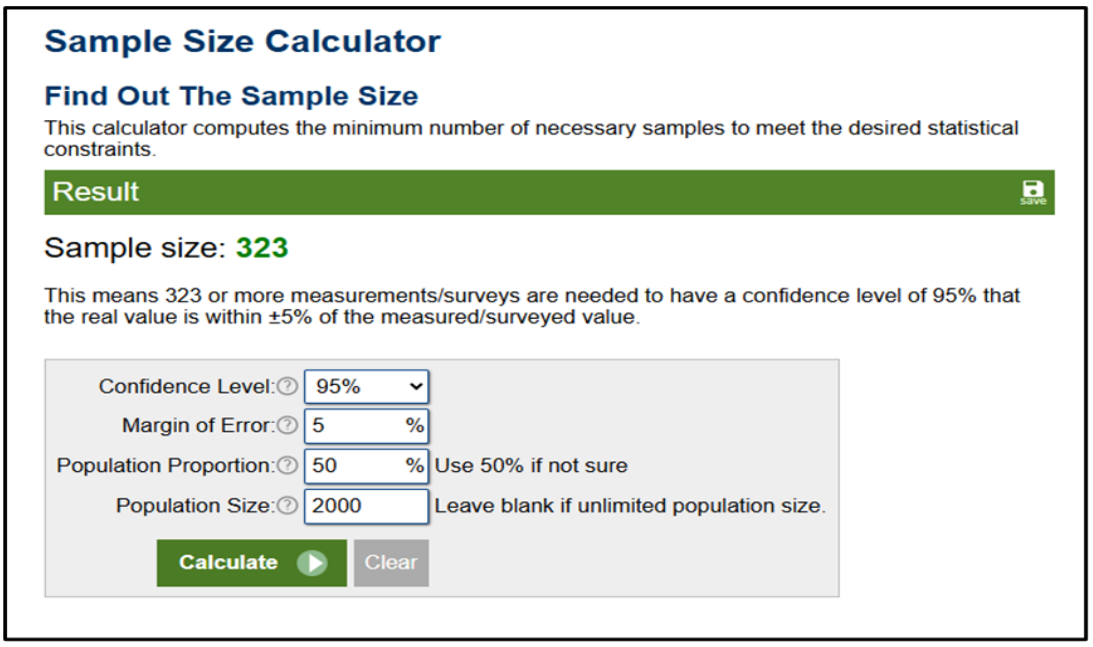
Şekil 2. Araştırmanın kavramsal modeli

Kavramlar arasındaki olası ilişkilerin kuramsal çerçevede görselleştirilerek daha net bir biçimde ifade edilebilmesi amacıyla, çalışmada Şekil 2'de yer alan kavramsal model oluşturulmuştur.

2.1.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan sporcular oluşturmaktadır. Tez çalışmamız kapsamında araştırmaya dâhil edilme kriterleri göz önüne alındığında araştırma evreni 18 yaş üzerinde sporculardan oluşmaktadır. Bu bağlamda Rize Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne başvurulmuş ve araştırma evreni tespit edilmiştir. Belirlenen yaş gruplarında futbol branşı haricinde 939 sporcu olduğu, futbol branşında ise yaklaşık 1040 sporcunun bulunduğu tespit edilmiştir. Böylece araştırma evreni 1979 sporcudan oluşmuştur.

Tez kapsamında kolayda örnekleme yoluyla seçilen sporcular çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Diğer bir ifade ile bu tez çalışmasında kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Şekil 3'te yer verildiği üzere; araştırmada gerekli örneklem sayısı istatistik programı yoluyla (https://www.calculator.net/) tespit edilmiş, %95 güven düzeyi, %5 hata payında 2000 kişilik bir evrenin temsili için en az 323 katılımcıya ihtiyaç duyulmaktadır.



Şekil 3. Örneklem sayısının tespiti

Gerekli örneklem sayısı tespiti sonrasında çoğunluğu RTEÜ'de öğrenim gören 18 yaş üstü toplam 326 sporcu bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Duygusal Zekâ Özellikleri-Kısa Form (DZÖ) ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZE) kullanılmıştır.

2.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmamızda araştırmacı tarafından geliştirilen katılımcıların yaş, cinsiyet, antrenman yapma sıklığı, spor türü, spor yapma yılı, milli sporcu olma durumu gibi bilgilere ulaşacağımız demografik bilgi formu kullanılmıştır. Anket formu sporculara uygulanmadan önce gerekli açıklayıcı bilgiler verilecek ve araştırmacı tarafından sporculara bizzat uygulanmıştır.

2.1.3.2. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeği Kısa Formu, Petrides ve Furnham'ın (2000) duygusal zekâyı kişisel bir karakter özelliği olarak tanımlamasına dayanarak geliştirilmiştir. Bu ölçeğin amacı, bireyin duygusal yeterliklerine ilişkin kendini algılama düzeyini belirlemektir. Ölçek, Petrides ve Furnham tarafından oluşturulan Trait Emotional Intelligence Questionnaire'in uzun formu temel alınarak hazırlanmıştır. Orijinal ölçek, dört alt boyut ve toplam 30 maddeden oluşurken, kısa formu 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş, Sosyallik ve Duygusallık olarak adlandırılmıştır. Her alt boyutun puan aralığı 4 ile 28 arasındadır. Ayrıca, ölçekten toplam duygusal zekâ puanı (global puan) da elde edilmektedir. Ölçek, her biri 1'den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle Katılıyorum) kadar derecelendirilen 7'li Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

2.1.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Altıntaş ile Bayar-Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Güven (1, 5, 6, 11, 13, 14. maddeler), Devamlılık (3, 8, 10, 12. maddeler) ve Kontrol (2, 4, 7, 9. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmekte olup, 4'lü Likert tipi (1=Tamamen Yanlış, 4=Tamamen Doğru) olarak uygulanmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; Güven için 0,81, Devamlılık için 0,74 ve Kontrol için 0,71 olarak bildirilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Türkçe uyarlama çalışmasında ise Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016) iç tutarlılık katsayılarını; Güven için 0,84, Devamlılık için 0,51 ve Kontrol için 0,79 olarak tespit etmişlerdir.

2.1.4. Protokol

Araştırmanın uygulama sürecine başlamadan önce ilgili kişi ve kurumlara gerekli dilekçeler sunulmuş, gerekli dilekçeler alınmış ve çalışmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Anabilim Dalı'ndan, ardından Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (22/11/2023-2023/352). Bu izinler doğrultusunda, RTEÜ bünyesinde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan 18 yaş üstü sporcu-öğrencilere ulaşılmıştır. Anket uygulaması öncesinde, katılımcılara araştırmanın amacı ve anket formlarının içeriği hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Anketlerin doldurulması sürecinde herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiş olup, katılımcılardan samimi ve doğru yanıtlar vermeleri beklenmiştir. Çalışma kapsamında anketler çoğunluğu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 326 sporcuya uygulanmıştır.

2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Bu tez kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 ve JASP 0.16.2 yazılımlarından yararlanılmıştır. Grafik ve tabloların oluşturulmasında ise Microsoft Excel programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği; çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, histogram grafikleri ve Shapiro-Wilk testi aracılığıyla değerlendirilmiş fakat karar verme noktasında

çarpıklık ve basıklık değerleri gözetilmiştir. Bu kısımda elde edilen veriler, Bulgular bölümünde ayrıntılı olarak sunulmuştur (bkz. Tanımlayıcı İstatistikler). Normal dağılıma uygunluğun değerlendirilmesinde, George ve Mallery (2019) tarafından önerilen ±2 referans aralığı temel alınmıştır. Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup bu nedenle söz konusu değişkenler için parametrik olan testler kullanılmıştır. Verilerin güvenilirliği, ölçeklerden elde edilen puanların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) üzerinden değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, Hair ve arkadaşları (2016) tarafından önerilen ve güvenilirlik sınırı olarak kabul edilen 0.60 değeri referans alınmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmış ve yorumlamalarda ±1.00 = "mükemmel ilişki", >0.70 = "yüksek düzeyde ilişki", 0.30–0.70 = "orta düzeyde ilişki", 0.01–0.29 = "düşük düzeyde ilişki" ve 0.00–0.28 = "ilişki yok" düzeyleri dikkate alınmıştır (George & Mallery, 2019).

Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler yüzde ve frekans dağılımlarıyla ifade edilmiş ve görsel olarak grafiklerle desteklenmiştir. Ölçeklerden elde edilen aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ise tablolaştırılarak tanımlayıcı istatistikler kapsamında özetlenmiştir (bkz. Tablo 1).

Hipotez testlerinde ikili grupların karşılaştırılması için dağılım özelliklerine göre; parametrik testler kapsamında Bağımsız Örneklemler T-Testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruba ait karşılaştırmalarda ise s One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlı fark saptanan durumlarda, varyans homojenliği göz önünde bulundurularak ikinci düzey karşılaştırmalar için Tukey HSD veya Tamhane's T2 testleri tercih edilmiştir. Son olarak değişkenler arasındaki etki düzeyleri basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu analizin tüm varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı gözetilmiştir.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyleri olarak $p < .05$ ve $p < .01$ kabul edilmiştir.

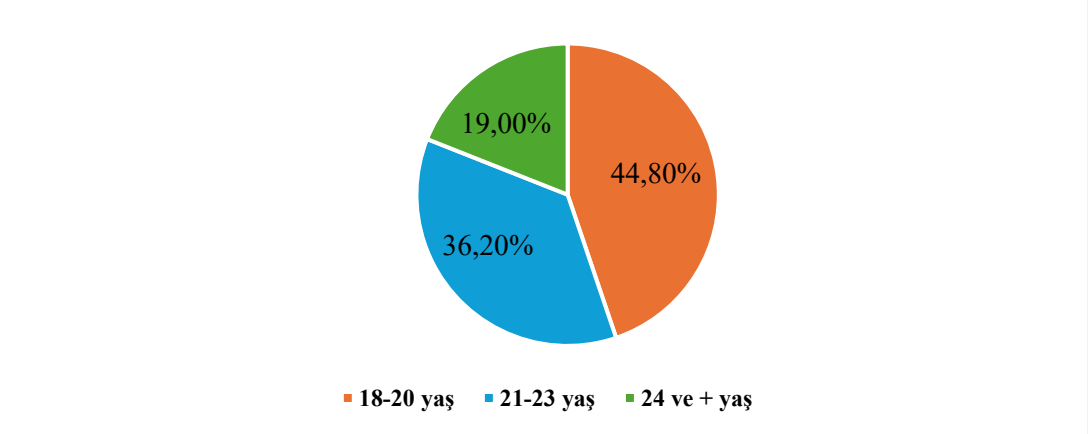
2.2. Bulgular

2.2.1. Sporcuların Genel Profili

Araştırmamızın örneklem grubunu oluşturan 18 yaş ve üstü sporcular; Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan sporcular dır. Bu kapsamda ele alınan 326 sporcunun; $Yaş_{range}$= 18-44 arasında, $Yaş_{ort}$ $\bar{x}$=21.86±3.87 ve Spor $Yılı_{ort}$ $\bar{x}$=7.32±4.81 olduğu görülmüştür. Sporcuların demografik dağılımları ise aşağıda özetlenmiştir.

2.2.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Dağılımları

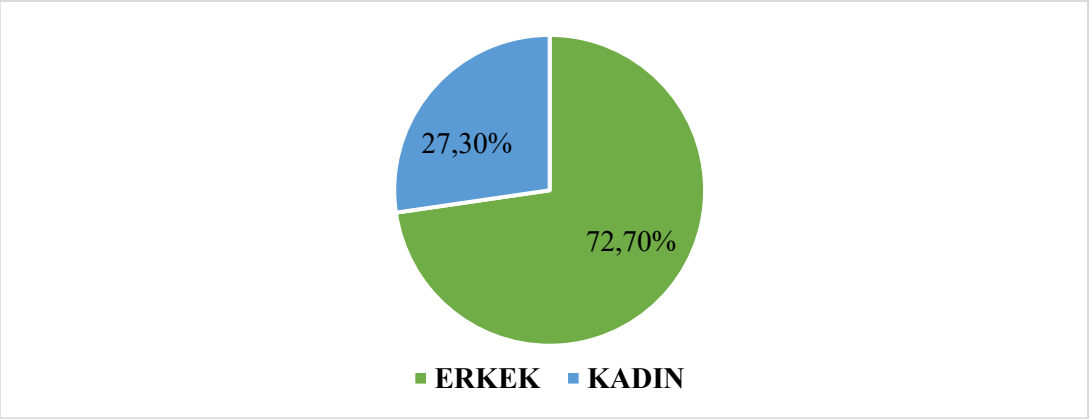
Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre dağılımları incelendiğinde, %19.0'unun 24 ve + yaş (n=62 kişi), %36.2'sinin 21-23 yaş (n=118 kişi), %44.8'inin 18-20 yaş (n=146 kişi) aralığında sporculardan oluştuğu görülmektedir (Şekil 4).



Şekil 4. Yaşa göre sporcuların dağılım

2.2.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Dağılımları

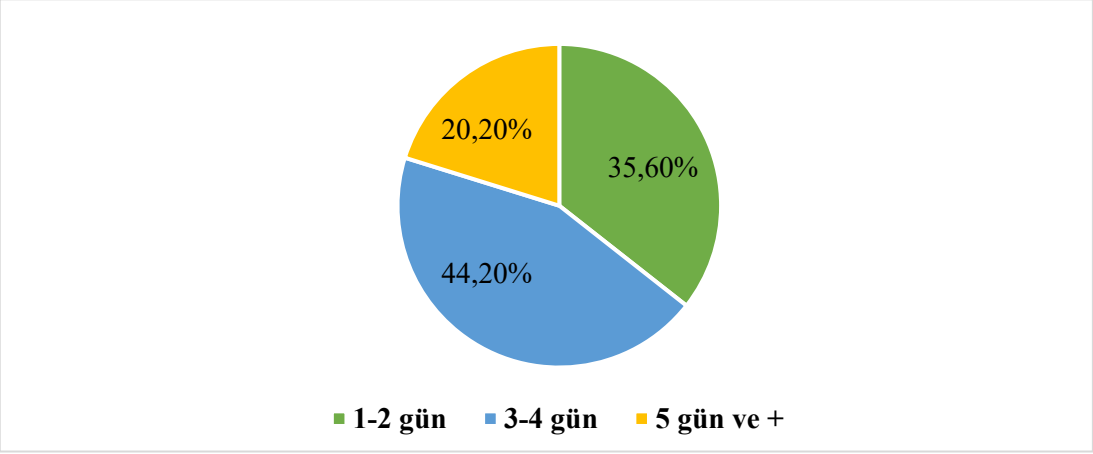
Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, %27.3'ünün Kadın (n=89 kişi), %72.7'sinin ise Erkek (n=237 kişi) sporculardan oluştuğu görülmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Cinsiyete göre sporcuların dağılım

2.2.1.3. Antrenman Yapma Sıklığına Göre Sporcuların Dağılımları

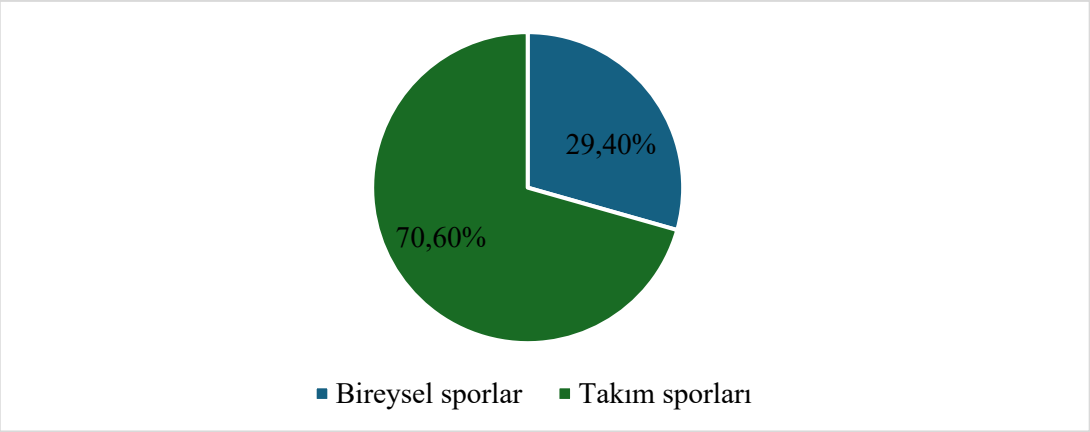
Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman sıklıklarına göre dağılımları incelendiğinde, %20.2'sinin 5 gün ve + (n=66 kişi), %35.6'sının 1-2 gün (n=116 kişi) ve %44.2'sinin 3-4 gün (n=144 kişi) antrenman yapan sporculardan oluştuğu görülmektedir (Şekil 6).



Şekil 6. Antrenman yapma sıklığına göre sporcuların dağılım

2.2.1.4. Spor Türüne Göre Sporcuların Dağılımları

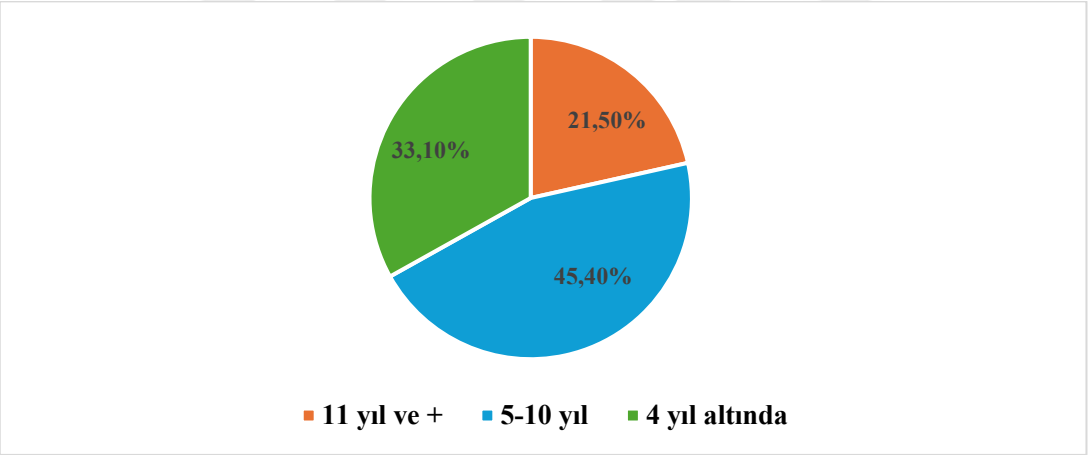
Araştırmaya katılan sporcuların spor türüne göre dağılımları incelendiğinde, %29.4'ünün bireysel (n=96 kişi), %70.6'sının ise takım sporlarında (n=230 kişi) sporculuk yaptığı görülmektedir (Şekil 7).



Şekil 7. Spor türüne göre sporcuların dağılım

2.2.1.5. Spor Yapma Yılına Göre Sporcuların Dağılımları

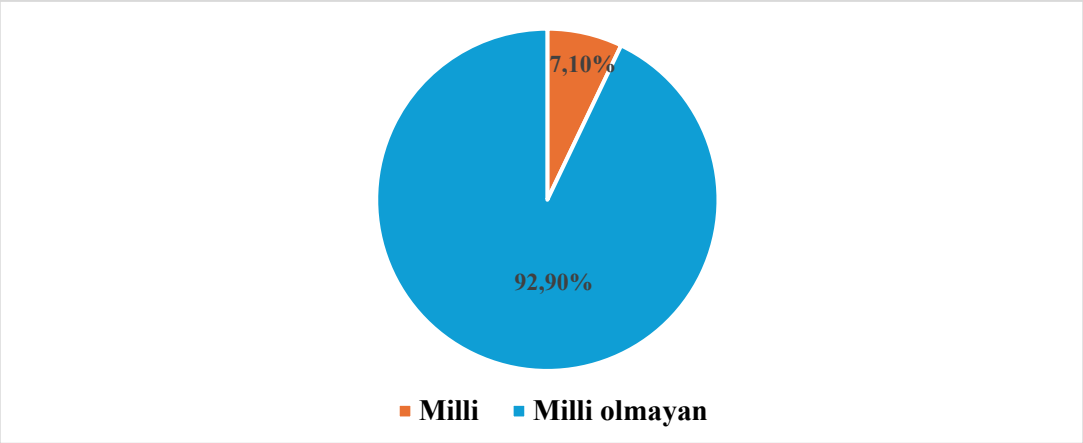
Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılına göre dağılımlarına bakıldığında, %21.5'inin 11 yıl ve + (n=70 kişi), %33.1'inin 4 yıl altında (n=108 kişi) ve %45.4'ünün 5-10 yıl (n=148 kişi) spor yaptığı görülmektedir (Şekil 8).



Şekil 8. Spor yapma yılına göre sporcuların dağılım

2.2.1.6. Milli Olma Durumuna Göre Sporcuların Dağılımları

Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %7.1'inin Milli (n=23 kişi), %92.9'unun ise Milli olmayan (n=303 kişi) sporculardan oluştuğu görülmektedir (Şekil 9).



Şekil 9. Milli olma durumuna göre dağılım

2.2.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Sporcuların tanımlayıcı istatistikleri, normallik dağılımları ve güvenirlik analizleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri

Variables	Tanımlayıcı İstatistik ve Güvenirlik					
	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis	α	Min-Max
1. Sosyallik	21.00	4.25	-0.379	-0.217	-	6-28
2. Duygusallık	19.14	3.92	-0.187	-0.186	-	8-28
3. Öz Kontrol	18.78	4.62	-0.431	0.238	-	4-28
4. Öznel İyi Oluş	20.11	4.53	-0.389	-0.248	-	7-28
5. **DZ Toplam**	21.07	4.36	-0.420	-0.213	.584	7-28
6. Güven	3.08	0.46	-0.217	0.839	-	1.17-4
7. Kontrol	2.44	0.61	0.207	-0.311	-	1-4
8. Devamlılık	3.22	0.48	-0.513	0.429	-	1.50-4
9. **ZD Toplam**	2.94	0.37	-0.019	0.889	.754	1.36-4

**P<0.01; DZ=Duygusal Zekâ, ZD =Zihinsel Dayanıklılık, SS=Standart Sapma

Tablo 1'deki değerler incelendiğinde, sporcuların duygusal zekâ toplam puan düzeylerinin ($\bar{x}$=21.07±4.36) olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ alt boyutlarından

sosyallik boyutunun en yüksek ($\bar{x}$=21.00±4.25), öz kontrol boyutunun en düşük ($\bar{x}$=18.78±4.62) ortalamaya sahip olduğu söylenebilir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının ($\bar{x}$=2.94±0.37) olduğu, alt boyutlardan en yüksek puan ortalamasına devamlılık ($\bar{x}$=3.22±0.48) boyutunun sahip olduğu görülmüştür. Bu duruma karşın kontrol alt boyutunun ($\bar{x}$=2.44±0.61) nispeten daha düşük ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık toplam puan Skewness ve Kurtosis değerlerinin ±2 aralığında olması ve histogram dağılımlarının çarpıklık ve basıklık göstermemesi birlikte değerlendirildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Son olarak Cronbach Alpha ≥0.60 (duygusal zekâ düzeyinin belirtilen ölçüte yakın düzeylerde olduğu varsayılmıştır) olması, örneklemden elde edilen verilerin iç tutarlık gösterdiği yani güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

2.2.3. Hipotez Testleri

2.2.3.1. Yaş

Sporcuların yaşlarına bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Yaşlarına Göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	**Yaş**	**n**	**$\bar{x}$**	**SS**	**F**	**P**	**Fark**	**η^2**
Duygusal Zekâ	1- 18-20	146	21.15	4.18	0.075	0.928	-	0.000
	2- 21-23	118	21.05	4.48				
	3- 24 ve +	62	20.90	4.58				
	Toplam	326	21.07	4.36				
Zihinsel Dayanıklılık	1- 18-20	146	2.90	0.33	1.496	0.226	-	0.009
	2- 21-23	118	2.95	0.41				
	3- 24 ve +	62	2.99	0.38				
	Toplam	326	2.94	0.37				

P<0.05

Bulgular incelendiğinde, yaşa bağlı olarak sporcuların duygusal zeka ($F_{(3,323)}$ =0.075, p=0.928, η^2=0.000) ve zihinsel dayanıklılık ($F_{(3,323)}$ =1.496, p=0.226, η^2=0.009) puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

2.2.3.2. Cinsiyet

Sporcuların cinsiyetlerine bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için T-Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**x̄**	**SS**	**t**	**p**	**Cohen's d**
Duygusal Zekâ	Kadın	89	21.24	4.37	0.440	0.660	0.055
	Erkek	237	21.00	4.36			
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	89	2.91	0.35	-0.781	0.435	0.097
	Erkek	237	2.95	0.38			

P<0.05

Test sonuçları, kadın ($\bar{x}$=21.24±4.37) ve erkek ($\bar{x}$=21.00±4.36) sporcuların benzer seviyelerde duygusal zekâ düzeyine sahip olduğunu; cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir (t=0.440; p>.05; d=0.055). Benzer şekilde sonuçlar, kadın ($\bar{x}$=2.91±0.35) ve erkek ($\bar{x}$=2.95±0.38) sporcuların benzer seviyelerde zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu; cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir (t= -0.781; p>.05; d=0.097).

2.2.3.3. Antrenman Yapma Sıklığı

Sporcuların haftada yaptıkları antrenman gün sayısına bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Antrenman Yapma Sıklığına Göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	AYS	n	x̄	SS	F	P	Fark	η^2
Duygusal Zekâ	1- 1-2 gün	116	20.50	4.56	3.630	0.028	3>1	0.022
	2- 3-4 gün	144	20.97	4.25				
	3- 5 gün ve +	66	22.28	4.02				
	Toplam	326	21.07	4.36				
Zihinsel Dayanıklılık	1- 1-2 gün	116	2.86	0.37	13.504	0.001	3>1-2	0.077
	2- 3-4 gün	144	2.91	0.34				
	3- 5 gün ve +	66	3.14	0.38				
	Toplam	326	2.94	0.37				

P<0.05, AS= Antrenman Yapma Sıklığı

Bulgular incelendiğinde, antrenman yapma sıklığına bağlı olarak sporcuların duygusal zeka düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{(2,323)}$=3.630, p=0.028, η^2=0.022). Haftada 5 gün ve üzerinde çalışmalara katılan sporcuların duygusal zekâ düzeyleri (x̄=22.28±4.02) haftada 1-2 gün çalışmalara katılan sporculara göre (x̄=20.50±4.56) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Benzer şekilde antrenman yapma sıklığına bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{(3,323)}$=13.504, p=0.001, η^2=0.077). Haftada 5 gün ve üzerinde çalışmalara katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri (x̄=3.14±0.38) haftada 1-2 gün çalışmalara katılan (x̄=2.86±0.37) ve haftada 3-4 gün çalışmalara katılan sporculara göre (x̄=2.91±0.34) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

2.2.3.4. Spor Türü

Sporcuların spor türüne bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için T-Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Spor Türüne Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Spor Türü	n	x̄	SS	t	p	Cohen's d
Duygusal Zekâ	Bireysel	96	20.71	4.38	-0.949	0.343	0.115
	Takım	230	21.22	4.34			
Zihinsel Dayanıklılık	Bireysel	96	2.89	0.36	-1.581	0.115	0.192
	Takım	230	2.96	0.37			

P<0.05

Test sonuçları, bireysel ($\bar{x}$=20.71±4.38) ve takım ($\bar{x}$=21.22±4.34) sporlarında yarışan sporcuların benzer seviyelerde duygusal zekâ düzeyine sahip olduğunu; spor türüne bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir (t=-0.949; p>.05; d=0.115). Benzer şekilde sonuçlar, bireysel ($\bar{x}$=2.89±0.36) ve takım ($\bar{x}$=2.96±0.37) sporlarında yarışan sporcuların benzer seviyelerde zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu; spor türüne bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir (t= -1.581; p>.05; d=0.192).

2.2.3.5. Spor Yapma Yılı

Sporcuların spor yapma yıllarına bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Spor Yapma Yıllarına Göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Spor Yılı	n	x̄	SS	F	P	Fark	η^2
Duygusal Zekâ	1- 4 yıl ve altı	108	20.75	4.40	0.558	0.573	-	0.003
	2- 5-10 yıl	148	21.33	4.37				
	3- 11 yıl ve +	70	21.02	4.27				
	Toplam	326	21.07	4.36				
Zihinsel Dayanıklılık	1- 4 yıl ve altı	108	2.89	0.34	3.064	0.048	3>1	0.019
	2- 5-10 yıl	148	2.92	0.36				
	3- 11 yıl ve +	70	3.03	0.43				
	Toplam	326	2.94	0.37				

P<0.05

Bulgular incelendiğinde, spor yapma yılına bağlı olarak sporcuların duygusal zeka puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($F_{(2,323)}$=0.558, p=0.573, η^2=0.003).

Bu sonuca karşın spor yapma yılına bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F_{(2,323)}$=3.064, p=0.048, η^2=0.019). 11 yıl ve üzerinde çalışmalara katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($\bar{x}$=3.03±0.43) 4 ve altında spor yapan sporculara göre ($\bar{x}$=2.89±0.34) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

2.2.3.6. Milli Olma Durumu

Sporcuların milli olma durumlarına bağlı olarak duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için T-Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Milli Olma Durumlarına Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Milli Olma	n	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen's d
Duygusal Zekâ	Evet	23	21.39	3.96	0.362	0.718	0.078
	Hayır	303	21.04	4.39			
Zihinsel Dayanıklılık	Evet	23	2.90	0.38	-0.417	0.677	0.090
	Hayır	303	2.94	0.37			

P<0.05

Test sonuçları, milli olan ($\bar{x}$=21.39±3.96) ve milli takımlarda yer almayan ($\bar{x}$=21.04±4.39) sporcuların benzer seviyelerde duygusal zekâ düzeyine sahip olduğunu; milli olma durumuna bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir (t=0.362; p>.05; d=0.078). Benzer şekilde sonuçlar, milli olan ($\bar{x}$=2.90±0.38) ve milli takımlarda yer almayan ($\bar{x}$=2.94±0.37) sporcuların benzer seviyelerde zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu; milli olma durumuna bağlı olarak anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermiştir) (t=-0.417; p>.05; d=0.090).

2.2.3.7. Kategorik Duygusal Zekâ-Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların kategorik duygusal zekâ düzeylerine bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Kategorik Duygusal Zekâ Düzeylerine Göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	**Duygusal Zekâ**	**n**	**x̄**	**SS**	**F**	**P**	**Fark**	**η^2**
Zihinsel Dayanıklılık	1- Düşük	50	2.67	0.37	27.451	0.001	3>1-2	0.145
	2- Orta	224	2.94	0.32				
	3- Yüksek	52	3.18	0.41				
	Toplam	326	21.07	4.36				

P<0.05

Bulgular incelendiğinde, sporcuların kategorik duygusal zeka puan düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir ($F_{(3,323)}$=27.451, p=0.001, η^2=0.145). Bu sonuca göre duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları (x̄=3.18±0.41) orta (x̄=2.94±0.32) ve düşük (x̄=2.67±0.37) düzeylerde duygusal zekâ düzeyine sahip sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

2.2.3.8. Ölçeklerin İlişki Analizleri

Sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ilişkiler Pearson korelasyon testi ile belirlenmiştir (Şekil 10).

Pearson's Correlations ▼

Variable		Sosyallik	Duygusallık	Öz_Kontrol	Öznel_İyi_Oluş	Toplam_DZ	Güven	Kontrol	Devamlılık	Toplam_ZD
1. Sosyallik	Pearson's r	—								
	p-value	—								
2. Duygusallık	Pearson's r	0.302***	—							
	p-value	< .001	—							
3. Öz_Kontrol	Pearson's r	0.408***	0.291***	—						
	p-value	< .001	< .001	—						
4. Öznel_İyi_Oluş	Pearson's r	0.385***	0.234***	0.354***	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	—					
5. Toplam_DZ	Pearson's r	0.547***	0.300***	0.422***	0.546***	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
6. Güven	Pearson's r	0.246***	0.050	0.230***	0.414***	0.329***	—			
	p-value	< .001	0.372	< .001	< .001	< .001	—			
7. Kontrol	Pearson's r	0.224***	0.015	0.265***	0.209***	0.302***	0.200***	—		
	p-value	< .001	0.788	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
8. Devamlılık	Pearson's r	0.275***	0.110*	0.320***	0.344***	0.431***	0.430***	0.316***	—	
	p-value	< .001	0.047	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
9. Toplam_ZD	Pearson's r	0.334***	0.074	0.362***	0.442***	0.471***	0.778***	0.685***	0.740***	—
	p-value	< .001	0.185	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

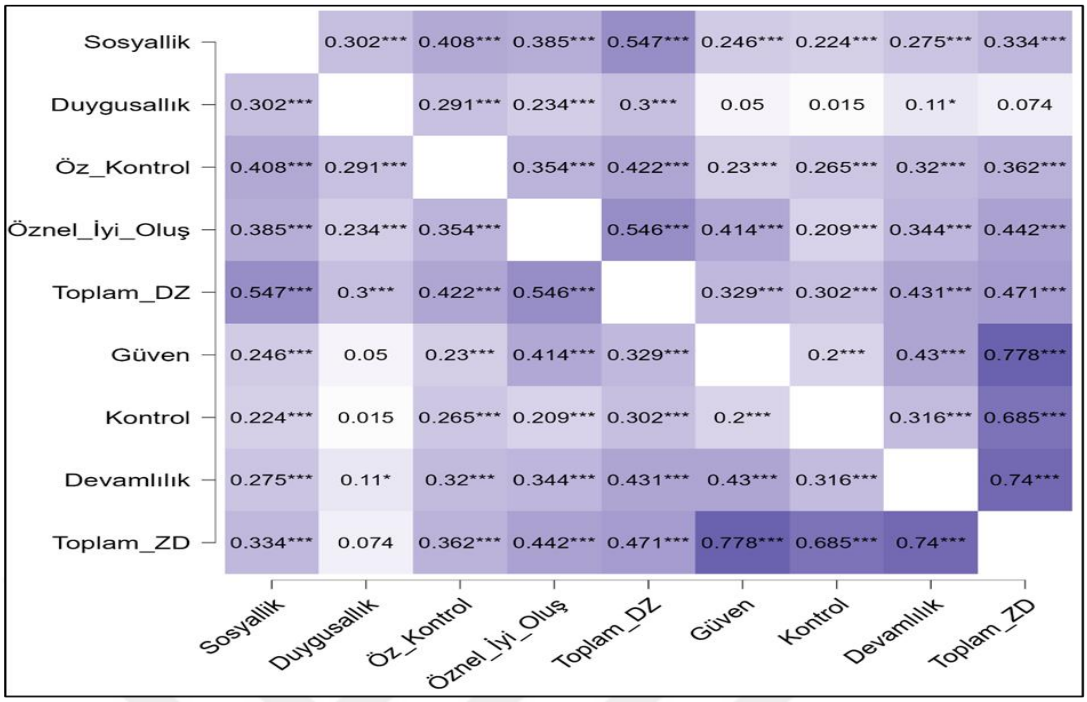
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Şekil 10. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar

Değişkenler arasındaki pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde duygusal zekâ toplam puan ile zihinsel dayanıklılık toplam puan arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.47, p<0.01) korelasyon olduğu görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık toplam puan ile duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; ZD ile sosyallik boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.33, p<0.01), öz kontrol boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde (r=0.36, p<0.01) ve öznel iyi oluş boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde (r=0.44, p<0.01) korelasyon olduğu görülmüştür.

Duygusal zekâ toplam puan ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; DZ ile güven boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.32, p<0.01), kontrol boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde (r=0.30, p<0.01) ve devamlılık boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde (r=0.43, p<0.01) korelasyon olduğu görülmüştür. Alt boyutların birbirleri ile korelasyonları incelendiğinde ise (Şekil 11);



Şekil 11. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki korelasyonları gösteren ısı haritası

2.2.3.9. Duygusal Zekânın Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisi

Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin (yordayan değişken) zihinsel dayanıklılık düzeylerini (yordanan değişken) yordama derecesi basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

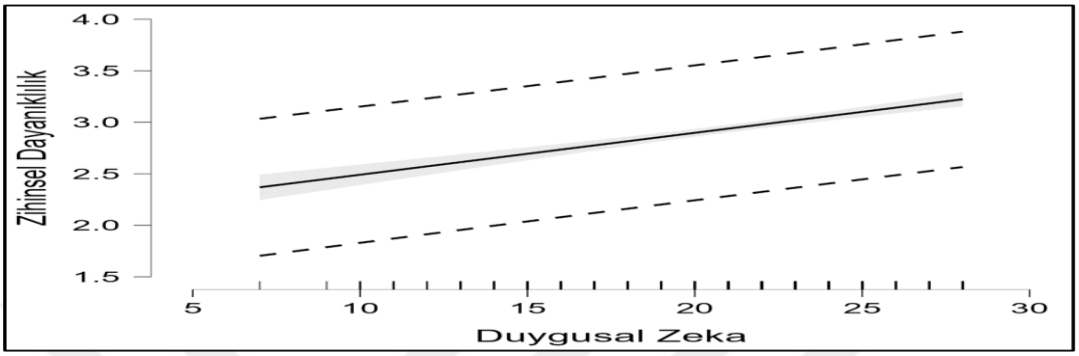
Tablo 9. Duygusal Zekânın Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisini Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	R	R^2	F	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Sabit	22,844	0,471	0,222	92,618	22,914	0,001
	Duygusal Zekâ	0,041				9,624	0,001

p <.05

Analiz sonucunda sporcuların duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiş (R=,471, R^2=,222), duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1,324)}$=92,618, p < ,05). Duygusal zekâ düzeyi zihinsel dayanıklılıktaki değişimin %22,2'sini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkeninin katsayısının

(β=,041) anlamlılık testi de duygusal zekânın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (p<,05). Regresyon Denklemi; Y= 2,084+ 0,041*X şeklindedir. Bu denkleme göre duygusal zekâ bir birim artarken zihinsel dayanıklılık 0,041 kat artış göstermektedir.



Şekil 12. Duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerine etkisini gösteren marginal etki grafiği

2.2.3.10. Zihinsel Dayanıklılığın Duygusal Zekâ Üzerine Etkisi

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (yordayan değişken) duygusal zekâ düzeylerini (yordanan değişken) yordama derecesi basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

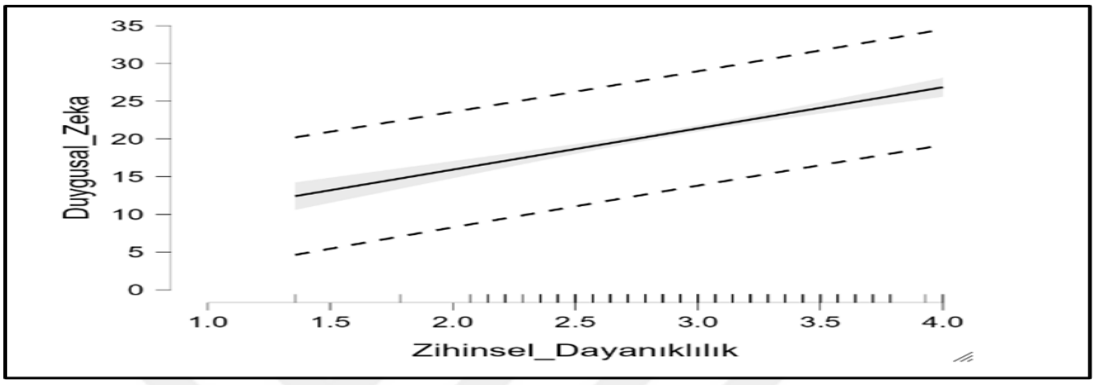
Tablo 10. Zihinsel Dayanıklılığın Duygusal Zekâ Üzerindeki Etkisini Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	R	R^2	F	t	p
Duygusal Zekâ	Sabit	4,999	0,471	0,222	92,618	2,969	0,001
	Zihinsel Dayanıklılık	5,465				9,624	0,001

p <.05, ZD= Zihinsel Dayanıklılık, DZ=Duygusal Zekâ

Analiz sonucunda sporcuların duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiş (R=,471, R^2=,222), zihinsel dayanıklılığın, duygusal zekanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F (1, 324) =92,618, p<,05). Zihinsel dayanıklılık düzeyi duygusal zekadaki değişimin

%22,2'sini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkeninin katsayısının (β=5,465) anlamlılık testi de duygusal zekânın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (p<,05). Regresyon Denklemi; Y= 4,999+ 5,465*X şeklindedir. Bu denkleme göre zihinsel dayanıklılık bir birim artarken duygusal zekâ 5,465 kat artış göstermektedir.



Şekil13. Zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ üzerine etkisini gösteren marginal etki grafiği

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

3.1. Tartışma

Sporcuların sportif ortamlarda başarılı olabilmelerine katkı sağlayan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında en temel unsurlardan biri olarak fiziksel hazırlık öne çıkmaktadır. Ancak, literatürde yer alan çalışmalar, fiziksel hazırlığı doğrudan etkileyen ve müsabaka anında başarıya ulaşmada daha belirleyici olabilen psikolojik faktörlerin de büyük önem taşıdığını ortaya koymaktadır (Tokdemir, 2011). Psikolojik faktörler, sporcuların yeteneklerini daha etkin bir şekilde sergileyebilmelerine ve yüksek düzeyde motivasyon geliştirebilmelerine olanak tanıyan becerilerdir. Bu tez çalışmasında ele alınan psikolojik faktörler, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılıktır.

Bu tez çalışmasının temel düşüncesi genel psikoloji ile spor psikolojisi ilişkisini irdelemektir. Bu kapsamda tez çalışmasının temel dayanağı, duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olabileceği, zihinsel dayanıklılığı yüksek bir sporcunun da baskı altında sakin kalabilme, yenilgilerden çabuk toparlanabilme ve motivasyonunu sürdürebilme becerisinin yüksek düzeylerde olabileceği şeklindedir. Yani zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun duygularını yönetme özellikleri algılarının daha iyi olabileceği düşünülmektedir.

Tez çalışmasından elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezleri ve ilgili alan yazının çerçevesinde ele alınarak tartışılmıştır. Bu kapsamda, öncelikle tanımlayıcı istatistikler sunulmuş, ardından hipotez testlerine ilişkin bulgular yorumlanarak analiz edilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler

Bulgular sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin olumlu düzeyde (ortalamaların üstünde) olduğunu göstermektedir. Sporcuların müsabaka sürecinde kendi duygularını kontrol edebilme becerileri ile diğer bireylerin duygularını algılama ve anlama yetilerine sahip olduklarından bahsedilebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Akgül ve ark (2024) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisini incelediği araştırmalarında sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin

ortalamaların üzerinde olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç tez çalışmamızdaki betimsel bulgular ile uyumludur.

Benzer şekilde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, sporcuların olumlu düzeyde (ortalamanın üstünde) puanlara sahip oldukları söylenebilir. Bu bulguların sonucunda, sporcuların güven duygularının yüksek olduğu, müsabakadaki baskı ve stresle başa çıkabildikleri, kendilerini kontrol edebildikleri, başarısız olma durumunda yeniden toparlanabildikleri, mücadele ve vazgeçmeme gibi bir yapıda oldukları, yüksek konsantrasyona sahip oldukları söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında; Çetiner (2021) Taekwondo sporcuları ile yapmış olduğu çalışmasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri toplam puanın yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Doğan (2024) Türkiye ve Avrupa ülkelerini üst düzeyde temsil eden Muay Thai sporcularında yapmış olduğu çalışmada Türk sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin toplam puanlarının yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bu bulguların araştırmamızdaki bulgularla örtüştüğü söylenebilir. Tanımlayıcı bulgularımızın literatür ile karşılaştırılmasındaki sınırlılıklardan biri araştırmamızda kullanmış olduğumuz ölçekler ile literatürdeki ölçeklerin farklılık gösterebilmesidir.

Hipotez 1(a-b) Tartışma

Bulgular incelendiğinde sporcuların yaşlarına bağlı olarak duygusal zekâ *düzeylerinin* benzer düzeylerde olduğu; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda H_{1a} hipotezi desteklenmemiştir. Elde edilen bu bulgu, sporcuların küçük yaşlardan itibaren duygusal zekâ becerilerini geliştirebilecekleri sosyal ve sportif ortamlarda bulunması ile ilişkilendirilebilir. Bu durum, bireylerin farklı yaş gruplarında olsa da duygusal zekâ düzeylerinin benzer olması ile açıklanabilir. Bu bağlamda yaş değişkeninin duygusal zekâ üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı söylenebilir.

Karademir (2023) voleybol sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekâ düzeylerini yaş değişkenine göre incelemiş ve sonuç olarak yaş arttıkça duygusal zekâ puan ortalamalarının da anlamlı şekilde yükseldiğini gözlemlemiştir. Bu bulgu çalışmamızdaki bulgu ile örtüşmemektedir. Oluşturmadığıalman ve Halilbeyoğlu (2024) badminton sporcuları üzerinde yürütmüş oldukları çalışmada, yaş değişkeninin duygusal zekâ özelliği puan ortalamalarında anlamlı bir fark

oluşturmadığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Özdenk (2018) sporla ilgilenen üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekâ düzeyinin yaş değişkeni ile arasında anlamlı bir farkın olmadığını gözlemlemiştir. Bu sonuçların, çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Literatürde yaşa bağlı duygusal zekâ düzeylerindeki farklılıkların nedenleri arasında; kültürel ve çevresel faktörler, örneklem grubundaki demografik farklılıklar, ölçek ve yöntem farklılıkları, spor branşlarına göre oluşan farklılıklar gösterilebilir.

Bulgular incelendiğinde sporcuların yaşlarına bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzer düzeylerde olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda H_{1b} hipotezi desteklenmemiştir. Elde edilen bulgular ışığında, zihinsel dayanıklılığın yaş ile artan veya azalan bir yapı göstermediği söylenebilir. Özellikle sporcuların erken yaşlardan itibaren stresle başa çıkma, hedefe odaklanma ve motivasyon gibi zihinsel süreçleri geliştirme imkanları bulabilmesi, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farkın olmamasına neden olmuş olabilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, bazı araştırmaların mevcut araştırma bulgusu ile çeliştiği görülmüştür. Örneğin, Uslu ve Özsaydı (2025) erkek basketbol sporcuları üzerinde yürüttükleri çalışmada yaşa göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olduğunu belirtmişlerdir. Şimşek ve Kartal (2023) takım ve bireysel sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da yaşa göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılıkların olduğunu saptamıştır. Ancak Güvendi ve ark (2018) güreş sporcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmada ve Kalkavan ve ark (2017) masa tenisi sporcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmada yaşa göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmalardaki bulgular çalışmamızdaki bulgular ile örtüşmektedir.

Literatürde yaşa bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerindeki farklılıklarının nedenleri arasında; bireyi etkileyen çevresel ve psikolojik faktörlerin kişiden kişiye değişmesi, ayrıca sporcuların branş farklılığı ve antrenman geçmişi sebep olarak görülebilir.

Hipotez 2(a-b) Tartışma

Bulgular incelendiğinde, cinsiyete bağlı olarak duygusal zekâ düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda H_{2a} hipotezi desteklenmemiştir.

Elde edilen bu bulgu sonucunda hem erkek hem de kadın sporcuların rekabet, stres yönetimi, takım çalışması ve hedef odaklılık gibi duygusal ve psikolojik deneyimler yaşadıkları, bu ortak deneyimlerin, sporcuların duygusal zekâ gelişiminde cinsiyete bağlı farklılıkların azalmasına böylelikle sporcularda benzer duygusal zekâ düzeylerinin görülmesine neden oladuğu söylenebilir. Yine üniversite düzeyinde olan sporcuların bilişsel ve duygusal gelişim süreçlerinin daha homojen bir yapıya sahip olması, cinsiyet temelli farklılıkların oluşmamasında etkili bir sebep olduğu söylenebilir. Bu bağlamda tez çalışmamızda cinsiyet değişkeninin duygusal zekâ düzeyi üzerinde tek başına belirleyici bir rol oynamadığı söylenebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler ve Erhan (2022) sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgunun, çalışmamızın bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir. Goleman (1998) "*Duygusal Zekâ*" adlı eserinde, cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu bulgu ve düşüncenin araştırmamız bulgusu ile örtüştüğü söylenebilir.

Öte yandan Tumur ve Şahin (2024) tarafından yürütülen çalışmada, cinsiyete göre duygusal zekâ düzeyleri puan ortalamalarının kadınlar lehine anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Benzer şekilde Eraslan (2016) çalışmasında kadınların duygusal zekâ düzeyleri puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmadaki bulguların çalışmamızdaki sonuçlarla uyuşmadığı görülmüştür. Literatürde bu konuda fikir birliği olmamasının birçok nedeni olabilir: Çalışmalarda kullanılan örneklem gruplarının demografik özelliklerinin, farklılık gösterebilmesi, bir diğer yandan, duygusal zekâ düzeylerini ölçebilmek adına kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliği, veri toplama tekniği ve analiz yöntemlerinde oluşan farklılıklar bunlara birer örnektir.

Hipotez testlerimiz incelendiğinde, cinsiyete bağlı olarak zihinsel dayanıklılık *düzeylerinin* benzer düzeylerde olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda H_{2b} hipotezi desteklenmemiştir. Araştırmamıza katılan sporcuların benzer antrenman süreçlerinden geçmeleri, eşit fiziksel ve psikolojik hazırlık koşullarına tabi tutulmaları ile spor ortamında karşılaştıkları zorlukların cinsiyete göre belirgin şekilde ayrışmaması,

zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın ve erkek sporcularda benzer sonuçlar göstermesine neden olmuş olabilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Koç ve Gençay (2021) badminton sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmada cinsiyete değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında erkekler lehine anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011) ile Akman ve Var (2023) cinsiyete bağlı zihinsel dayanıklılık düzeyinin erkekler lehine anlamlı bir farkın olduğunu gözlemlemiştir. Öte yandan, sevinç, Özmutlu ve Kapçak (2022) cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir. Diğer yandan, Sarı, Sağ ve Demir, (2020) ve Şahinler ve Ersoy (2019) sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını gözlemlemiştir. Bu bulgular ise çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir. Cinsiyet değişkenine göre literatürde ortak bir görüşün olmamasının nedenleri kadın ve erkekler açısından incelendiğinde; erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla toplumsal beklentileri karşılama noktasında duygularını bastırmaları ve zorluklarla başa çıkabilmeleri yönünde sosyal olarak koşullandırılmalarından kaynaklanmış olabilir. Bu durum, zihinsel dayanıklılık ölçeklerinde erkekler lehine anlamlı farkların oluşmasına neden olabilir. Öte yandan, kadınların duygusal farkındalığının yüksek olması ve duygularını daha etkili bir şekilde tanımlayıp yönetebilmeleri, stresli durumlarda önemli bir avantaj sağlayarak kadınlar lehine bir fark çıkmasına yol açabilir.

Bu açıklamalar ışığında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklık üzerinde tek başına belirleyici olmadığı; bireyin maruz kaldığı yaşam koşulları, kullandığı başa çıkma stratejileri ve içinde bulunduğu sosyal çevrenin önemli rol oynadığı söylenebilir.

Hipotez 3(a-b) Tartışma

Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin antrenman yapma sıklığına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Diğer bir ifade ile haftada 5 gün ve üzeri antrenmanlara katılan sporcuların, haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculara kıyasla duygusal zekâ düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda H_{3a} hipotezi desteklenmiştir. Elde edilen

sonuçlara göre, düzenli ve yoğun antrenmanlara katılan sporcuların sadece fiziksel kapasitelerinin değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal becerilerinin de geliştiği söylenebilir. Düzenli antrenman yapan sporcuların, stresle başa çıkma, duyguları tanıma ve ifade etme gibi duygusal zekâ özellikleri seviyelerinde daha yüksek seviyede performans gösterdikleri söylenebilir. Bu çerçevede antrenman yapma sıklığı değişkenin duygusal zekâ düzeyi üzerinde belirleyici ve yönlendirici bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Toktas ve Demir (2023) aktif spor yapan üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği çalışmada, duygusal zekâ düzeylerinin haftalık antrenman yapma sıklığı yüksek olan sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmadaki bulgular mevcut çalışmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir. Buna karşın, Halilbeyoğlu (2015) ve Uyar (2019)'ın yapmış olduğu çalışmalarda sporcuların haftalık antrenman sıklığına göre duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmüştür. Bu çalışmalarda elde edilen bulgular, mevcut çalışmamızdaki bulgularla örtüşmemektedir. Söz konusu farklılığın temelinde spor yapan bireylerde antrenman yoğunluğunun duygusal zekâ gelişimine doğrudan etkili olmayacağı, bireyin sosyal çevresi, psikolojik durumu, kişisel farkındalığı ve iletişim becerilerinin de etkili olduğu söylenebilir.

Sporcuların antrenman yapma sıklığına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Haftada 5 gün ve üzeri antrenmanlara katılan sporcuların, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün antrenmanlara katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda H_{3b} hipotezi desteklenmiştir. Bu bulgular sonucunda, daha sık antrenman yapan sporcuların tekrar eden fiziksel ve psikolojik zorlanmalar karşısında daha yüksek düzeyde direnç gösterdikleri ve antrenman sürecinin sürekliliği, odaklanma, kararlılık ve stresle başa çıkma gibi zihinsel dayanıklılık özelliklerini geliştirdiği söylenebilir. Bu çerçevede sporcuların antrenman yapma sıklığı değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici ve yönlendirici bir rol oynadığı söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Sarı, Sağ ve Demir (2020) Taekwondo sporcuları üzerinde yürüttükleri çalışmada, haftalık antrenman sıklığı değişkeninin, zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiğini

belirtmişlerdir. Haftada 1-3 kez çalışmalara katılan sporcuların, 6 kez çalışmalara katılan sporculara kıyasla daha düşük düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde, Başer (2019) sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada antrenman yapma sıklığına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farkın oluştuğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, Kalkavan, Özdilek ve Çakır (2020) dağ bisikleti sporcuları üzerinde yürüttükleri çalışmada, antrenman yapma sıklığına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığını gözlemlemişlerdir. Spor branşlarının doğası, sporcuların bireysel özellikleri, antrenmanların çeşitliliği gibi faktöreler çalışmalar arasında oluşan farklılığa sebep olabilir.

Hipotez 4(a-b) Tartışma

Bulgular incelendiğinde, sporcuların spor türüne göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H_{4a} hipotezi desteklenmemiştir. Gerek bireysel gerekse takım sporlarıyla ilgilenen sporcular için stresle başa çıkma, yüksek düzeyde motivasyonu sürdürebilme, başarısızlık durumlarına karşı direnç geliştirme ve duygusal tepkileri kontrol edebilme becerileri, sportif başarı ve psikolojik dayanıklılık açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durum, spor türlerine göre sporcuların benzer duygusal zekâ özelliklerine sahip olmasına neden olabilir.

Literatürde mevcut çalışma bulguları ile örtüşen bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Erbektaş, vd, (2017) sporcular üzerinde yürütmüş oldukları çalışmada spor türüne göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın oluşmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Gülpınar, Adiloğulları (2020) ve Selman vd. (2018) yürütmüş oldukları çalışmalarda, spor türü ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını belirtmişlerdir. Bu bulguların aksine araştırma bulgularımızla örtüşmeyen farklı çalışmalar da mevcuttur. Orhan (2018) bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmada spor türüne göre duygusal zekâ düzeyleri boyutları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu gözlemlemiştir. Aynı şekilde, Yetiş ve Servi (2020) spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada spor türüne göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu, takım sporu sporcularının bireysel spor ile ilgilenen sporculara kıyasla duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların spor türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H_{4b} hipotezi desteklenmemiştir. Bu bulgu bireysel ve takım sporlarının her birinin sporcuları farklı biçimlerde zorlayıcı psikolojik koşullarla karşı karşıya bırakmasıyla açıklanabilir. Bireysel sporcular, performanslarının tüm sorumluluğunu tek başlarına alırken, takım sporcuları ise takım içi ilişkiler, görev dağılımı ve takım içi beklentiler gibi unsurlarla baş etmek durumundadır; her iki spor türü de farklı psikolojik baskılar içerdiğinden sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeylerini benzer şekilde geliştirebilecek deneyimler sunduğu söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018) yürüttükleri çalışmada sporcuların spor türüne bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Oğur, Kılınç, Var ve Bozdağ, (2022) sporcuların, spor türüne bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Öte yandan, Sağlam, (2021), Güzel (2021), Uyar (2019) ve Bahadır ve Adiloğulları (2020) sporcuların spor türüne göre duygusal zekâ düzeylerini arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmişlerdir. Sonuç olarak spor türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili literatürde farklı bulguların yer aldığı ve bu bulguların araştırma bulgularımız ile kısmen uyuştuğu söylenebilir.

Hipotez 5(a-b) Tartışma

Bulgularımız incelendiğinde, sporcuların spor yapma yılına göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu bulgular doğrultusunda H_{5a} hipotezi desteklenmemiştir. Spor yapma yılı arttıkça bireyin fiziksel ve teknik kapasitesi artsa da duygusal zekâ düzeyinde doğrudan bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bireyin spora katıldığı süreden ziyade, bu süreçte edindiği sosyal deneyimler, iletişim biçimi ve psikolojik ilişkiler daha belirleyici olduğundan bahsedilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Salman (2024), Şahin (2017) ve Adiloğulları (2011) tarafından sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, spor yapma yılına göre sporcuların duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmadaki bulgular çalışmamızdaki bulguları

destekler niteliktedir. Ancak, Türkmen ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen çalışmada, spor yapma yılı arttıkça duygusal zekâ düzeyinin de arttığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Buna karşılık, Özdenk (2018) araştırmasında spor yapma yılı düşük olan ve spor yapmayan sporcuların spor yapma yılı yüksek olan sporculara göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular, duygusal zekâ düzeyinde sadece spor yapma yılına bağlı bir etki aramanın yeterli olamayacağı, bunun yanında sporun niteliğinin, bireysel farklılıkların ve çevresel etmenlerin de etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim uzun süre spor yapan bireylerin karşılaştıkları baskı, stres ve rekabet ortamı, duygusal kaynaklarını olumsuz yönde etkileyebilirken; sporla yeni tanışan bireyler bu süreçte sosyal etkileşim ve öz farkındalık açısından daha yoğun ve olumlu deneyimler yaşayabilir.

Bulgularımız incelendiğinde, sporcuların spor yapma yılına göre *zihinsel dayanıklılık* düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 11 yıl ve üzerinde çalışmalara katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri 4 yıl ve az sürede spor yapan sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgular doğrultusunda H_{5b} hipotezi desteklenmiştir.

Spor ortamında uzun yıllar bulunan sporcular, antrenman ve müsabaka ortamında stres, baskı ve başarısızlık gibi olumsuz durumlar ile karşılaşmakta ve bu durumların ise sporcuların zihinsel dayanıklılık becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Öte yandan, spor yaşamını uzun süre sürdürebilen bireylerin zihinsel açıdan daha güçlü olabileceği; dolayısıyla bu bireylerin doğal olarak daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları da söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Ayaş ve arkadaşları (2024) futbolcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, spor yapma yılına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Benzer şekilde, Dalay (2024) da hentbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmasında, spor yapma yılı değişkenine bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Şimşek, Kartal (2023) ile Güvendi, Can ve Işım (2020) çalışmalarının sonucunda, spor yapma yılı arttıkça sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalardaki bulguların mevcut çalışmamızda elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Öte yandan, Dede (2019), Demir ve arkadaşları (2018) yürüttükleri çalışmalarda, spor

yapma yılına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Bu çalışmanın bulguları mevcut çalışmamızdaki bulgular ile örtüşmemektedir.

Hipotez 6(a-b) Tartışma

Bulgular incelendiğinde, milli olan ve olmayan sporcuların benzer düzeyde duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu; milli olma durumlarına göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H_{6a} hipotezi desteklenmemiştir. Araştırmada yer alan milli olan sporcu sayısının düşüklüğü araştırmamızda fark çıkmamasının bir nedeni olabilir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Erbektaş ve arkadaşları (2017) sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada milli olma değişkeni ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farkın oluşmadığı sonucuna varmıştır. Salman ve Halilbeyoğlu (2024) badminton sporcularında gerçekleştirdiği çalışmada milli olma durumuna göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Salman, Toros ve Soylu (2018) sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada milli olma durumuna göre duygusal zekâ düzeyleri toplam puanında anlamlı bir fark olmadığını gözlemlemiştir. Taşkın (2022) Taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekâ düzeyleri ile millilik değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir. Mohammad, vd., (2022) ve Zizzi ve arkadaşları (2003) da çalışmalarında milli olma durumlarına göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmalardaki bulguların mevcut çalışmamızdaki bulgular ile örtüştüğü ve çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Bulgular incelendiğinde, milli olan ve olmayan sporcuların benzer düzeyde zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu; milli olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H_{6b} hipotezi desteklenmemiştir. Bu bulgular sonucunda, zihinsel dayanıklılığın millilik durumundan etkilenmediği görülmüştür. Ayrıca sporun kendi yapısından kaynaklı olarak, milli ya da milli olmayan sporcular rekabetin yoğun olduğu psikolojik ortamlarda yer almakta; bu durum sporcularda zihinsel dayanıklılığın gelişiminde ortak bir temel oluşturduğu söylenebilir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalar incelendiğinde, Orhan (2018), millî sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Güvendi ve arkadaşları (2018) tarafından Amerikan futbolu sporcuları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, millî olmayan sporcular lehine anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Dede (2019) ise çalışmasında, millî olma durumuna göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiş ve bu yönüyle mevcut araştırmamızı destekler nitelikte bulgular sunmuştur. Literatürde bazı çalışmalar millî sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtirken, bazıları ise millî olmayan sporcuların lehine anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, literatürdeki bulguların araştırmamızın sonuçlarıyla kısmen örtüştüğü şeklinde değerlendirilebilir.

Hipotez 7 Tartışma

Sporcuların kategorik duygusal zekâ puan düzeylerine göre doğrultusunda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında H_7 hipotezi desteklenmiştir. Bu doğrultuda, yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, orta ve düşük duygusal zekâ düzeyine sahip sporculara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekâ düzeylerinin sadece bireysel duygu düzenleme becerileri üzerinde değil, aynı zamanda stresle etkili başa çıkma ve bilişsel esneklik kapasitesi üzerinde de önemli bir rol oynadığından bahsedilebilir.

Tavrah ve arkadaşları (2016) sporcu-öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmada benzer bulgulara ulaşmış, duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Orhan (2018) bireysel ve takım sporu yapan sporcuları karşılaştırarak, bireysel sporcuların duygusal zekalarının zihinsel dayanıklılık üzerinde daha etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmalardaki bulguların mevcut araştırmadaki bulgularımızla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Hipotez 8 Tartışma

Araştırma bulgularına göre, duygusal zekâ ile *zihinsel dayanıklılık* arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyonun olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda H_8 hipotezi desteklenmiştir. Sonuç olarak,

duygusal yönü daha güçlü bireylerin, zihinsel açıdan da daha dirençli özellikler gösterdiği söylenebilir. Bu ilişkinin, bireylerin stresle baş etme becerileri, motivasyon kapasiteleri ve engeller karşısında gösterdikleri direnç gibi zihinsel dayanıklılıkla ilişkili özelliklerine olumlu yönde destek olduğu da söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Özdemir ve Biçer (2022) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu, sporcuların duygusal zekâ düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Uyar (2019) spor yapan üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğundan bahsetmiş ve sporcuların duygusal zekâ düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artığını tespit etmiştir. Literatürde, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Akgül ve arkadaşları, 2024; Günay ve Güçlü, 2021; Kopp ve Jekauc, 2018; Zarei ve arkadaşları, 2018; Orhan, 2018; Cowden ve arkadaşları, 2014). Bu çalışmaların aksine, Boroujeni ve arkadaşları (2012), Campbell ve arkadaşları (2007) duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasında doğrusal bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Hipotez 9 Tartışma

Analiz sonuçları, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular sonucunda H_9 hipotezi desteklenmiştir. Diğer bir ifadeyle, sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin artış göstermesi zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de pozitif düzeyde bir artışa neden olmuştur. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların, maruz kaldıkları stresli ve zorlayıcı koşullarla daha olumlu şekilde başa çıkabildikleri ve bu sayede daha güçlü şekilde zihinsel dayanıklılık gösterebildiklerinden bahsedilebilir. Bu doğrultuda duygusal zekanın sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştiren önemli bir psikolojik özellik olduğunu ifade etmek mümkündür.

Duygusal zekâ düzeyindeki her birim artışın zihinsel dayanıklılıkta yaklaşık olarak 0,041 birimlik bir artışa karşılık geldiği gözlemlenmiştir. Öte yandan duygusal zekanın zihinsel dayanıklılıkta gözlenen toplam değişimin %22,2'sini açıklıyor

olması, bu iki değişkenin arasında bulunan ilişkinin güçlü düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular literatürde bulunan araştırmalarla da benzerlik göstermektedir. Örneğin, Cowden (2016) çalışmasında duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Tiyenç (2024) ve Nazaritab vd. (2018) de çalışmamızı destekler nitelikte bulgulara ulaşmışlardır.

Hipotez 10 Tartışma

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu dolayısıyla zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ üzerinde etkili bir faktör olarak görülebileceği söylenebilir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda H_{10} hipotezi desteklenmiştir.

Regresyon denklemi incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyinde meydana gelen her bir birimlik artışın duygusal zekâda yaklaşık olarak 5,465 birimlik bir artışa karşılık geldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca modelin, duygusal zekâdaki toplam değişimin %22,2'sinin zihinsel dayanıklılıkla açıklanıyor olması, bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı ve güçlü bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın, sporcularda duygusal zekâ gelişimini olumlu yönde etkileyen önemli bir psikolojik faktör olabileceğini ifade etmek mümkündür.

Literatür incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe duygusal zekanın da yükseldiği sonucuna ulaşılan çalışmaların olduğu görülmektedir (Tiyenç, 2024; Bahadir ve Adilogullari, 2020; Yazıcı ve Güçlü 2019; Cowden, 2016). Bu çalışmalardaki bulgular mevcut çalışmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

3.2. Sonuç

Bu tez çalışması araştırmamıza gönüllü olarak katılan 18 yaş üstü 326 aktif sporcunun duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca çeşitli demografik değişkenlerin bu iki değişken üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonuçları, sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğunu göstermektedir. Özellikle en yüksek puan ortalaması sosyallik boyutunda gözlemlenirken, en düşük ortalamanın ise öz kontrol boyutunda olduğu

belirlenmiştir. Bu durum, sporcuların diğer bireylerle sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurabildiklerini, haklarını daha etkili şekilde savunabildikleri ve diğer insanların duyguları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise en yüksek ortalama devamlılık boyutunda olduğu gözlemlenirken, kontrol boyutunun en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sporcuların karşılaştıkları zorluklara direnç gösterdiklerini, pes etmeden ve kararlılıkla hedeflerine ulaşmak için ilerleyebildiklerini göstermektedir.

Dahası, betimleyici analiz sonuçları sporcuların duygusal zekâ alt boyutlarda öz kontrol, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında yine kontrol boyutunun en düşük ortalamalara sahip olduğunu göstermiştir. Bu durum sporcuların günlük yaşamda duygularını düzenleme ve kararlarına sahip çıkma ve stresle başa çıkabilme becerilerinde kendilerini değerlendirmede yaşadıkları sorunları aktarırken spor ortamında da benzer eleştirileri yaşayabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Demografik değişkenler açısından yapılan analizlerde, yaş, cinsiyet, spor dalı ve millî olma durumuna göre sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Ancak haftalık antrenman sıklığı arttıkça hem duygusal zekâ hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu bulgu, düzenli ve yoğun antrenmanların sporcuların hem duygularını daha etkin yönetebildiğini hem de psikolojik dirençlerini güçlendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, spor yılı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de anlamlı düzeyde artış göstermesi, tecrübe ve sürekliliğin zihinsel dayanıklılığa olumlu bir etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Sonuçlar, duygusal zekâ düzeyi artan sporcuların daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu görüş hem fark analizlerinde hem ilişki analizlerinde hem de etki analizlerinde net bir şekilde ortaya konulmuştur. Genel anlamda yüksek motivasyonlu olan, motivasyonunu devam ettirmekte zorlanmayan ve yaşadığı çevreye uyumu daha yüksek düzeylerde olan sporcuların, spor ortamında baskı altında daha iyi performans gösterebildiği, zor durumlarda vazgeçmediği ve yapmak zorunda olduğu görevleri tamamlamada daha kararlı bir şekilde mücadele verdiği söylenebilir. Benzer şekilde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının duygusal zekâ özellikleri üzerinde etkili olduğu sonucu, spor ortamındaki zihinsel kazanımların günlük yaşama aktarılabildiğine bir işarettir. Bu sonuçlar antrenman ve müsabaka

ortamındaki kazanımların sporcuların genel duygusal gelişim ve dayanıklılıkları üzerinde ne denli önemli etkilerinin olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Sonuç olarak, bu tez çalışması sporcularda duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymakta; bu iki psikolojik yapının birbirini tamamlayıcı ve destekleyici nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, sporcuların genel duygu durumları ve yapıları ile spor ortamındaki zihinsel yapılarının uyumuna işaret etmektedir.

3.3. Öneriler

3.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularına göre, sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (özellikle öz kontrol ve kontrol alt boyutlarının) geliştirilmesine yönelik bazı önerilerde bulunmak yararlı olacaktır. Antrenörlerin antrenman süreçlerine psikolojik becerileri de içeren yapılandırılmış gelişim programlarını dahil etmeleri büyük önem taşımaktadır. Sporcuların duygusal zekâ bileşenlerinin gelişimini sağlamak adına antrenörlerin sporcularına duygu günlüğü tutturmaları önerilmektedir. Bu sayede sporcuların hissettiklerini yazmaları, duygusal farkındalıklarını arttırabilir. Yine çalıştırıcılar takım üyelerinin duygusal deneyimleri ve öğrenimlerini paylaşabilecekleri paylaşım oturumları düzenleyebilir bu sayede sporcuların duygusal farkındalıkları artabilir, verdikleri kararlarla ilgili daha sağlıklı yorumlamalar yapılabilir. Bu uygulamalar, sporcuların, daha istikrarlı, kararlı, uyumlu ve dirençli bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlayabilir.

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın spordaki önemi konusunda antrenör ve spor psikologlarının, alanda yeterlilik kazanmaları sağlanmalıdır. Nitelikli sporcuların nitelikli antrenörler eşliğinde geliştiği göz önünde bulundurulduğunda özellikle antrenörlerin duygusal ve zihinsel gelişimi sağlayacak egzersizler konusunda daha da bilinçlenmeleri önemlidir. Bu doğrultuda sporcuların erken yaşlardan itibaren duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık hususunda bilinçlendirilmesi önerilir.

Araştırmamızın bulguları göz önünde bulundurularak, çalıştırıcıların sporculara psikolojik performans antrenmanları uygulamaları ve bu antrenmanların etkililiğinin test edilmesi önerilmektedir. Odaklanma, dikkat, konsantrasyon geliştirici

psikolojik becerileri antrenmanları ile sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesi ve bu sayede duygusal anlamda daha güçlü bireyler haline gelmeleri sağlanabilir. Bu öneriler ışığında, sporcu gelişiminde fiziksel, teknik ve taktik becerilerinin yanı sıra psikolojik yetkinliklerinin de geliştirilmesi hedeflenerek bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu sayede sporcular yalnızca performans bakımından değil ayrıca yaşam becerileri bakımından da daha donanımlı bireylere dönüşeceklerdir.

3.3.2. İleriki Araştırmalara Yönelik Öneriler

Yapılacak benzer bilimsel araştırmalara ışık tutabilir nitelikteki öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Bu araştırmanın evrenini, Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan 18 yaş ve üzeri sporcular oluşturmaktadır. Araştırma, farklı illerde ve farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilebilir. Bu sayede verilerin genellenebilirliği sağlanabilir.

Bu çalışmada, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık özellikleri üzerine odaklanılmıştır. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin farklı psikolojik değişkenler ile ilişkisi incelenebilir. Farklı bir ifade ile bu iki kavram arasındaki ilişkiyi açıklayan veya etkileyen diğer değişkenler ile yeni bir araştırma deseni oluşturulabilir. Araştırmada yalnızca sporculara odaklanılmıştır. Benzer çalışmalar antrenörler ya da spor yöneticileri üzerinde yapılabilir.

Araştırma, nicel araştırma tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Karma araştırma deseni kullanılarak (açımlayıcı sıralı desen) sporcuların duygusal ve zihinsel yapıları daha derinlemesine ele alınabilir. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin farklı demografik özellikler ile ilişkisi ileriki çalışmalarda incelenebilir.

KAYNAKÇA

Acar, F.T. (2001). Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışlan ile İlişkisi; Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması İstanbul Ünv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, doktora tezi, İstanbul

Ackley, D. (2016). Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 68*(4), 269–286.

Adeyemi, A. E. (2025). *Mental toughness, emotion expressivity and psychological well-being* (Doctoral dissertation, Manchester Metropolitan University).

Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zeka Ile Örgütsel Bağlilik Ilişkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Ahmadzadeh, S., Gharayagh Zandi, H., Malekzadeh taleshmikaeil, S., & Safari hasanabadi, S. (2024). Effect of mindfulness intervention on mental toughness, emotional intelligence and flow in skilled volleyball players. *Mind, Movement, and Behavior*, *3*(1), 95-110.

Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *13*(3), 334-340.

Akgün, D. (2022). Farklı Liglerde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Zekâ ile Takım Direnci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale*.

Akman, H., & Var, L. (2023). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 233-246.

Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. (Doctoral dissertation, Ankara Universitesi (Turkey)).

Arslan, A., & Kılıç, M. (2021). Farklı spor branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ve liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, *3*(1), 12-34.

Aslan, Ş. (2013). *Duygusal zekâ dönüşümcü ve etkileşimci liderlik*. Eğitim Yayınevi.

Awla, A. A. (2023). Üniversite Yöneticilerinin Duygusal Zekâ ve Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi.

Ayaş, E. B., Murathan, F., & Murathan, G. (2024). Farklı Liglerdeki Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri ile Fiziksel Uygunluk Durumlarının İncelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, (22), 80-89.

Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *6*(4), 117-128.

Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.

Başer, B. (2019). Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *46*, 1440-1444.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of personality and social psychology*, *91*(4), 780.

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.

Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, coping and psychological distress: a partial least squares approach to developing a predictive model. *E-journal of applied psychology*, *3*, 39-54.

Caruso, D. R., Salovey, P., & Kaymak, S. (2007). *Duygusal zekâ yöneticisi*. Crea yayıncılık.

Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, *1*, 32-45.

Cooper, R. K., Sawaf, A., Ayman, Z. B., & Sancar, B. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ: Yönetim ve organizasyonlarda duygusal zekâ*. Sistem Yayıncılık.

Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Cowden, R. 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.

Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, *119*(3), 661-678.

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar işığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(3).

Çakır, G. (2021). Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında Çalışan Antrenörlerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin Araştırılması.

Çakır, M. (2024). 13 – 17 Yaş Aralığında Taekwondo Sporcularının Müsabaka Öncesi Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Tez No. 898100) [*Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi]*. YÖK Tez Merkezi.

Çam, M. O., & Taş, G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *13*(2), 192-206.

Çelik, D. Ö., Yılmaz, O., Şahin, İ., & Besler, M. (2021). Elit seviyedeki bireysel kadın sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 110-122.

Çetin, S. (2019). Elit Sporcuların Duygusal Zekâ, Öz-Yeterlik ve Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*).

Çolak, S. (2024). *Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespiti ve karşılaştırılması* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Dağ, A., & Sarı, İ. (2019). Duygusal zekâ ve sporcularda duygusal zekâ kullanımı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *8*(1), 183-200.

Dağlı, G., Silman, F., & Çağlar, M. (2008). Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 22-46.

Dalay, Y. (2024). Elit Hentbolcularda Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı.

Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 10-24.

Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(1), 176-191.

Doğan, K. (2024). *Türkiye ve Avrupa Ülkelerini Üst Düzey Temsil Eden Muaythai Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Tez No. 861742) [Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Doğan, S., & Şahin, F. (2007). DUYGUSAL ZEKÂ: TARİHSEL GELİŞİMİ VE ÖRGÜTLER İÇİN ÖNEMİNE KAVRAMSAL BİR BAKIŞ. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *16*(1), 231-252.

Düğer, M. A. (2019). 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye*.

Eraslan, M. (2016). The Analysis of Emotional Intelligence and Emphatic Tendencey Levels of Youth According to Varibales of Age, Gender And Doing Sports. *Kastamonu Education Journal*, *24*(4), 1839-1852.

Erbektaş, E., Üzüm, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., & Elveren, A. (2017). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Duygusal Zekâlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *17*(4), 263-274.

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.

Eröz, S. S. (2013). Örgütlerde duygusal zekâ. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *16*(29), 213-242.

Fernando, M. (2010). Trait Emotional Intelligence and Academic Performance: Controlling for the Effects of IQ, Personality, and Self-Concept. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(2),150-159.

Freshman, B., & Rubino, L. (2002). Emotional intelligence: a core competency for health care administrators. *The health care manager*, *20*(4), 1-9.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th ed.). Routledge.

Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace/Jossey-Bass*.

Goleman, D. (2005). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? Çeviren: Banu Seçkin Yüksel, *Varlık-Bilim Yayınları, 11. Basım,* İstanbul.

Goleman, D. (2007). İş Başında Duygusal Zekâ, Türkçeleştiren: Handan Balkara, Redaksiyon: Filiz Deniztekin-Osman Deniztekin, 5. *Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul*.

Goleman, D. (2014). Sonuç alıcı liderlik. *Harward Business Review İnsan Yönetimi* (çev. Melis İNAN). Optimist Yayınevi

Goleman, D. (2015). *İşbaşında duygusal zekâ* (çev. Handan BALKARA). Varlık Yayınları

Goleman, D. (2016). *Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir*. Varlik Yayınları.

Goleman, D. (2018). *Duygusal Zekâ: Neden IQ 'dan Daha Önemlidir*. (B. S. Yüksel, Çev.) (49. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, *14*(3), 172-204.

Gunay, M., & Güçlü, M. (2021). Examination of Mental Toughness and Emotional Intelligence to the Turkish and American Professional Basketball Players. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, *3*(2), 96-105.

Güler, İ., & Erhan, S. E. (2022). Sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, *4*(1), 30-37.

Gümüşoğlu, Ö., & Aşçı, H. (2020). Yetişkin Sporcularda Belirsizliğe Tahammmülsüzlüğün Yordanmasında Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın Rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(1), 96-110.

Gürbüz, S., & yüksel, M. (2008). Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş üniversitesi dergisi*, *9*(2), 174-190.

Güven, Ş., & Adiloğulları, İ. (2021). Türkiye'de spor bilimleri alanında duygusal zekâ konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, *1*(2), 46-60.

Güvendi, B., Can, H. C., & Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 146-160.

Güvendi, B., Işım, A. T., & Güçlü, M. (2018). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 159-175.

Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *4*(2), 70-78.

Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Master's thesis, Balikesir University (Turkey)).

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Pearson Education.

Halilbeyoğlu, F. H. (2015). *Badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Harmancı, F. (2019). Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma. *Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye*.

Havuç, T. (2019). *Cimnastik sporcusu ailelerinin duygusal zeka ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions ?.

İkizler, H. C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

İpek, Z. H., & Erdem, M. (2021). Lise Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ ve Örgütsel Sinizm Düzeyleri Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 321-368.

Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, *25*(1), 123-129.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, *79*(1), 491-525.

Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). Zihinsel dayanıklılık denen şey nedir? Elit spor performansçılarının incelenmesi. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi, 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*(2), 243-264.

Kaçan, H., Karakulle, İ., & Aydın, E. (2023). Örgütsel Vatandaşlık Davranışın Yordacıları Olarak Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri: Hemşireler Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (39), 170-193.

Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, *5*(4), 356-363.

Kalkavan, A., Özdilek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ Bisikletçilerininin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(2), 31-43.

Karademir, M. B. Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Direncine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 87-109.

Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 55-64.

Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 21-27.

Keskin, H., Akgün, A. E., & Yılmaz, S. (2013). Örgütlerde duygusal zeka ve duygusal yetenekler. *Der Yayınları, İstanbul*.

Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *15*(1), 110-124.

Koç, R. (2024). Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi: Spor bilimleri fakülteleri örneği.

Konter, E. (2015). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine gore cesaret profilleri. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 20-22.

Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, *6*(4), 175.

Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.

Luncheon, A., & Kasztelnik, K. (2021). A qualitative exploratory observational study: an entrepreneurship managers' emotional intelligence and impact on the financial organization's success in the United States.

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, *16*(1), 57-72.

Lv, F., Ye, Z., Liu, Z., Gan, J., Tan, J., Feng, R., ... & Gao, D. (2024). How social desirability impacts life satisfaction among Chinese youth: mediators of mental toughness and emotional intelligence. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1467804.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, *2*(4), 425-444.

Mayer, J. & Salovey, P. (1993). Duygusal zekanın zekâsı. *Zekâ*, *17* (4), 433-442.

Mayer, J. & Salovey, P. (1997). "What is Emotional Intelligence?", Emotional Developmentand Emotional İntelligence: Implications for Educators, ed. P. Salovey,D. Sluyter ,: Basic Books, New York.

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, *59*(1), 507-536.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, *27*(7), 729-744.

Mengütay, S. (1997). Morpa spor ansiklopedisi. Cilt, 2, 156-249

Mohammad, G., Khan, S. A. R. T. A. J., & Singh, J. O. S. E. P. H. (2015). Emotional intelligence between state and national level volleyball players. *J Phys Educ Res*, *2*(2), 53-59.

Mrisho, D. H., & Mseti, S. (2024). Emotional Intelligence: Concept, Theoretical Perspectives and Its Relevance on Job Performance. *East African Journal of Interdisciplinary Studies*, *7*(1), 28-37.

Naglieri, J. A., & Bornstein, B. T. (2003). Intelligence and achievement: Just how correlated are they? *Journal of Psychoeducational Assessment*, *21*(3), 244-260.

Namugumya, J., Munene, J. C. K., Mafabi, S. S., & Kagaari, J. (2022). Mediation role of systems adaptability between emotional intelligence and talent management. *Industrial and Commercial Training*, *55*(2), 172-198.

Navarro, Jhonatan & Dominguez Lara, Sergio & Alarcon, Danitsa & Bárrig Jó, Patricia & Romero-Mezarina, Frida. (2023). Análisis Psicométrico de una Medida Breve de Inteligencia Emocional (EQ-i-M20) en Adolescentes de Lima. 69. 15. 10.21865/RIDEP69.3.02.

Nazaritab, N., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Mohebi, M. (2018). The relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes. *Journal of psychologicalscience*, *16*(64), 567-580.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., 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*(1), 73-75.

Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B.(2022) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18*, 41.

Orhan, S. & Karagözoğlu, C. (2021). Evaluation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Mental Toughness in Athletes in Terms of Various Variables. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies 2(2), 11-26.*

Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. *Marmara Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*.

Özdemir Cihan, M., & Dilekmen, M. (2024). Emotional intelligence training for pre-service primary school teachers: a mixed methods research. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1326082.

Özdemir, S., & Biçer, T. (2022). Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör ve Antrenörlerin Duygusal Zekâları ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *8*(1), 1-11.

Özdenk, Ç., Akyıldız, Y., & Şanlı, S. (2020). Bireysel ve Takım Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 1-8.

Özdenk, S. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, *13*(18).

Özdenk, S. (2018). Sporda duygusal zeka ve liderlik. *Gazi kitabevi, May*.

Özdoğan, R. (2017). Sporcularda duygusal zekâ düzeylerinin iletişim beceri düzeyleri üzerine etkisi.

Özsubaşı, H. İ. (2023). *Curlıng Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi* (Tez No. 776663) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Pandey, R., & Rathore, S. (2015). The role of emotional intelligence on transformational leadership. *International Journal of Asian Business and Information Management (IJABIM)*, *6*(2), 50-58.

Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (teıque). In *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 85-101). Boston, MA: Springer US.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, *29*(2), 313-320.

Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*, *98*(2), 273-289.

Random House Dictionary of The English Language (1973).

Rashidi, M., Haghighi, J., Yiylagh, M. S., & Hashemi-Sheykhtabatabaei, S. S. (2011). The Study of some cognitive and no cognitive variables as predictors of school success and unsuccessful in the first year male high school students of Ramhormoz. *Technıcs Technologıes Educatıon Management-Ttem*, *6*(3), 728-741.

Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 214-232.

Sağlam, A. F. (2021). Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi.

Salman, F. H. H. M. N. (2024). Badminton Sporcularının Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Socıal Scıences Studıes Journal (sssjournal)*, *4*(13), 242-248.

Salman, M. N., Toros, T., & Soylu, Y. (2018). Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar.

Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, *14*(6), 281-285.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, *9*(3), 185-211.

Santhumayor, F. M. L. (2023). A Quantitative ABCD Analysis on Fostering Emotional Intelligence Among the College Teachers. *EPRA International Journal of Economics, Business and Management Studies (EBMS)*, *10*(8), 125-134.

Sarı, İ., Onbaşı, S. İ., & Karakaş, E. (2022). Duygusal Zekâ Psikolojik Beceriler İçin Önemli Mi? Sporcularda Psikolojik Beceriler ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 1-14.

Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(4), 131-147.

Sarıkabak, M., Eyüboğlu, E., & Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin, akademik erteleme davranışları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *4*(1), 163-177.

Sarıkabak, M., Yamaner, F. & Eyuboğlu E. (2018). Duygusal Zekâ ve Spor*., içinde, İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri Kitabı*, 401-409.

Segal, J. (2009). Duygusal zekânızı yükseltmek: uygulamalı bir kılavuz. *Baskı. (Çev: Selin/Pelin ÖZTÜRK). İstanbul: Nokta Kitap*.

Sevinç, K., Özmutlu, İ., & Kapçak, V. (2022). Futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, *4*(2), 38-46.

Seydaoğluları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Sharma, S., & Tiwari, V. (2024). Does emotional intelligence contribute to career success? Evidence from a systematic literature review. *Global Business and Organizational Excellence*, *43*(4), 5-25.

Sun, Ö. (2022). *Elit genç sporcularda duygusal zekânın takım direncine etkisi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Şahin, F. (2017). *Kadın ve erkek milli judocularda duygusal zekâ ve girişimsel öz yetkinlik ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Şahin, H., & Ömeroğlu, E. (2015). Psikososyal gelişim temelli eğitim programının anasınıfına devam eden çocukların duygusal zekâlarına etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2015*(5), 39-56.

Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 8-18.

Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *5*(2), 168-177.

Şen, c. E., & toksoy, ö. Ü. A. Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkileri.

Şimşek, B., & Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 28-40.

Taşkın, A. H., Arı, Y., & Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(2), 495-507.

Tatar, A., Çamkerten, S., & Özdemir, H. (2020). Genç yetişkinlerde duygusal zekâ, empati ve sosyal beceri düzeyi arası ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, *2*(3), 335-346.

Tavrah, N., Nejad, F. A., & Alipour, O. (2016). Effect of emotional intelligence on mental toughness among the student athletes. *International Business Management*, *10*(7), 1203-1206.

Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 10-24.

Tiyenç, N. N. (2024). Okul sporları müsabakalarına katılan lise öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.

Tokdemir, C. (2011). *Sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri: Türk futbol tarihinin başarılı milli futbolcularının görüşleri* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Tokgöz, M. (2021) *Futbolcularda Sportif Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Seçilmiş Motorik Özellikler ile İlişkisinin İncelenmesi* (Tez No. 703936) [Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Toktaş, S., & Demir, A. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 455-472.

Topuz R. Ve Çağlayan S.H. (2019) Duygusal Zekâ ve Spor. Sporda Yeni Akademik Çalışmalar. (Edt: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ILKIM, Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ), Akademisyen Kitapevi.

TUMUR, F., & ŞAHİN, Ö. Ü. E. (2024) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Akademik Öz Yeterlilik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Türkekul, K., & Sarıkabak, M. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zeka düzeyleri ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *5*(1), 52-69.

Türkmen, Y., Özer, M., Karabulut, N., & Zekioğlu, A. (2020). Bireysel spor yapanlarda duygusal zeka düzeylerinin akademik not ortalamaları Açısından Araştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 81-92.

Ulukan, M. (2024). Güreşçilerde Tutkunluk ile Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of Socıal, Humanıtıes And Admınıstratıve Scıences (Joshas)*, *6*(29), 1284-1295.

Uslu, Ö. S., & Özsaydı, Ş. (2025). Erkek Basketbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Yaşam Kalitelerine Etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, *18*(Year: 18-Number: 103), 607-618.

Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Vicdanlı, S. (2023). Kadın basketbolcularda zihinsel dayanıklılık ve özgüven incelemesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir).

Vural, B. (2004). Öğrenci merkezli eğitim ve çoklu zekâ. *İstanbul: Hayat Yayıncılık*, 238-262.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Nobel Akademik.

Wigglesworth, G., & Storch, N. (2012). What role for collaboration in writing and writing feedback. *Journal of second language writing*, *21*(4), 364-374.

Yanar, N. (2017). *Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).

Yaşar, M. (2010). *Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseride bir araştırma* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yaşar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Med*, *36*(2), 995-998.

Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği:" diyalog ve duyguları yönetmek"*. Hayat Yayıncılık.

Yaylacı, G.Ö. (2008). Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği. (2. Basım). İstanbul: Hayat Yayınları.

Yazici, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Gazi Üniversitesi/ Sağlık bilimleri enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). Ankara

Yazici, A., & Güçlü, M. (2019). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.

Yelkikalan, N. (2006). 21.yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: duygusal zekâ. Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 1(2), 39-51.

Yeniad, S. (2019). *Farklı branşlarda spor yapan 10-14 yaş grubu bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Yerli, S. (2009). *İlk ve orta öğretim okullarındaki yöneticilerin duygusal zeka ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki (İstanbul Anadolu Yakası örneği)* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yetiş, Ü., & Servi, T. (2020). Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 702-718.

Zajonz, P., Lautenbach, F., & Laborde, S. (2024). Emotional intelligence training for sports coaches–evaluation of a time-effective online intervention and its effects on coaching efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology*, *36*(5), 722-739.

Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Mohebi, M. (2018). The effectiveness of emotional intelligence training on mental toughness in elite taekwondo athletes. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, *9*(4), 547-562.

Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology*, *15*(3), 262-269.

http://www.indiana.edu/~intell/wechslers.html (11.04.2012)

https://www.calculator.net/ (15.01.2025)

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1- Yaş:

2- Cinsiyet: Erkek ( ) Kadın( )

3- Branş:

4- Kaç yıldır bu branşı yapmaktasınız ?
Amatör olarak (……) / Profesyonel olarak (……)

5- Haftada Kaç gün antrenman yaparsınız: 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 ve üzeri( )

6- Milli sporcu oldunuz mu ? Evet ( ) Hayır ( )

7- Elde ettiğiniz en önemli sportif başarı nedir ?

Ek-2. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (Teıque-Sf) Kısa Form

DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

*Yönerge:Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız.İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.*1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1- Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 . . . . 2 . . . . 3 . . . . 4 . . . . 5 . . . . 6 7

Kesinlikle Katılmıyorum ***Kesinlikle katılıyorum***

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

İyi oluş: 6, 13, 16, 18

Öz kontrol: 2*, 4*, 10, 14*

Duygusallık: 5*, 11*, 15, 19*

Sosyallik: 3, 7*, 8, 17*

Dört boyut+Toplam DZ'da alınacak maddeler: 1, 9*, 12*, 20

Not: Yanında "*" işareti olan maddeler tersi puanlanacaktır.

Ek-3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

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 kararlıyımdır				
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				

SPORDA ZIHINSEL DAYANIKLILIK

GUVEN= 1, 5, 6, 11, 13, 14

DEVAMLILIK= 3, 8, 10, 12

KONTROL= 2, 4, 9, 7

TERS SORULAR: 2, 4, 7, 8, 9, 10

Ek-4. Resmi Kurum Onayı

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-87374136-302.08-7560 02.01.2024
Konu : Anket İzni (Muhammet Ali TÜRK)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 29.12.2023 tarihli ve E-19527874-302.08-12891 sayılı yazı.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısı doğrultusunda Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 222903013-Muhammet Ali TÜRK'ün yürütmekte olduğu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz bünyesinde öğrenim gören öğrencilere yazı ekinde belirtilen anketi uygulaması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Rektör Yardımcısı

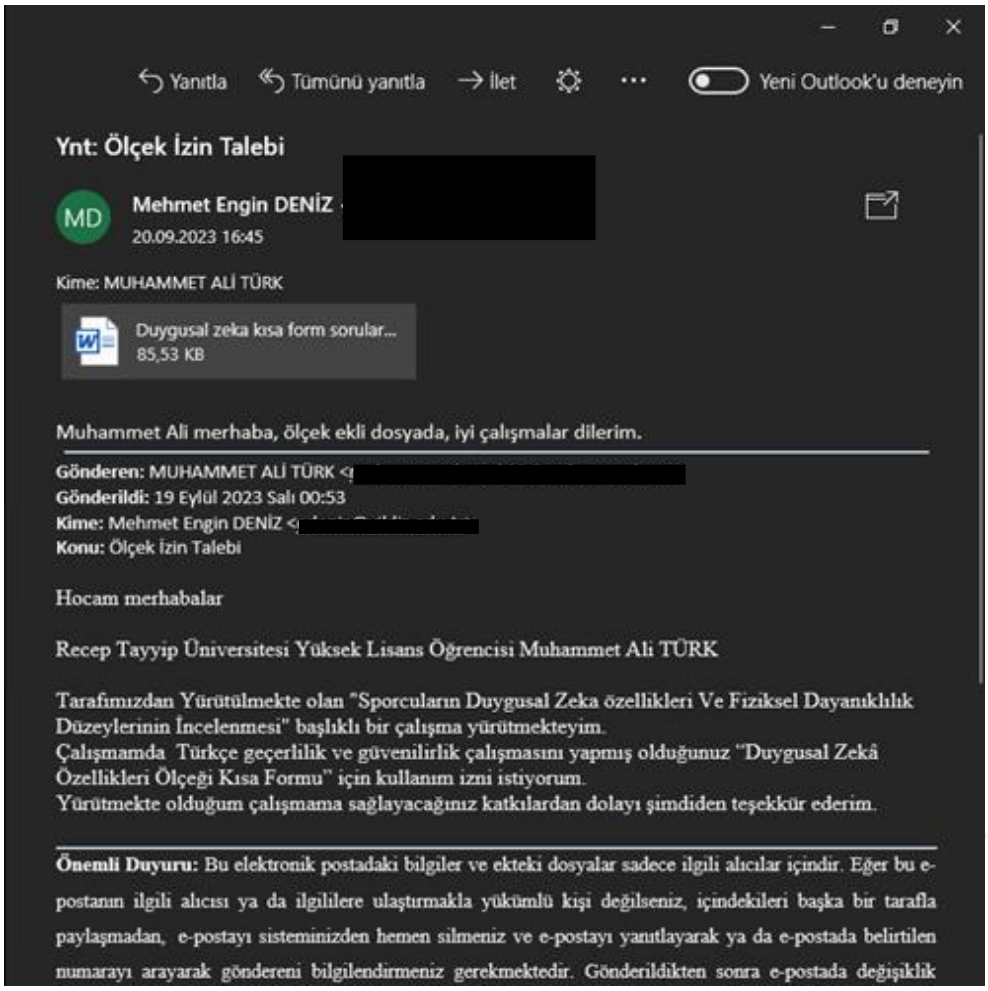
Dağıtım Listesi :
Fakülteler
Yüksekokullar
Meslek Yüksekokulları
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : ca34ae01e3a7 ***Belge Takip Adresi: http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama***

Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 Rize / TÜRKİYE
Telefon No :+90 (464) 223 81 07 Faks No :+90 (464) 223 31 66
e-Posta :oidb@erdogan.edu.tr İnternet Adresi:http://www.erdogan.edu.tr/
Kep Adresi:erdogan@hs01.kep.tr

Bilgi için : HATİCE CEYHAN
Bilgisayar İşletmen
Dahili: 422

Ek-5. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçek Kullanım İzni



Yanıtla Tümünü yanıtla İlet ··· Yeni Outlook'u deneyin

Ynt: Ölçek İzin Talebi

MD **Mehmet Engin DENİZ** [redacted]
20.09.2023 16:45

Kime: MUHAMMET ALİ TÜRK

Duygusal zeka kısa form sorular...
85,53 KB

Muhammet Ali merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Gönderen: MUHAMMET ALİ TÜRK <[redacted]
Gönderildi: 19 Eylül 2023 Salı 00:53
Kime: Mehmet Engin DENİZ <[redacted]
Konu: Ölçek İzin Talebi

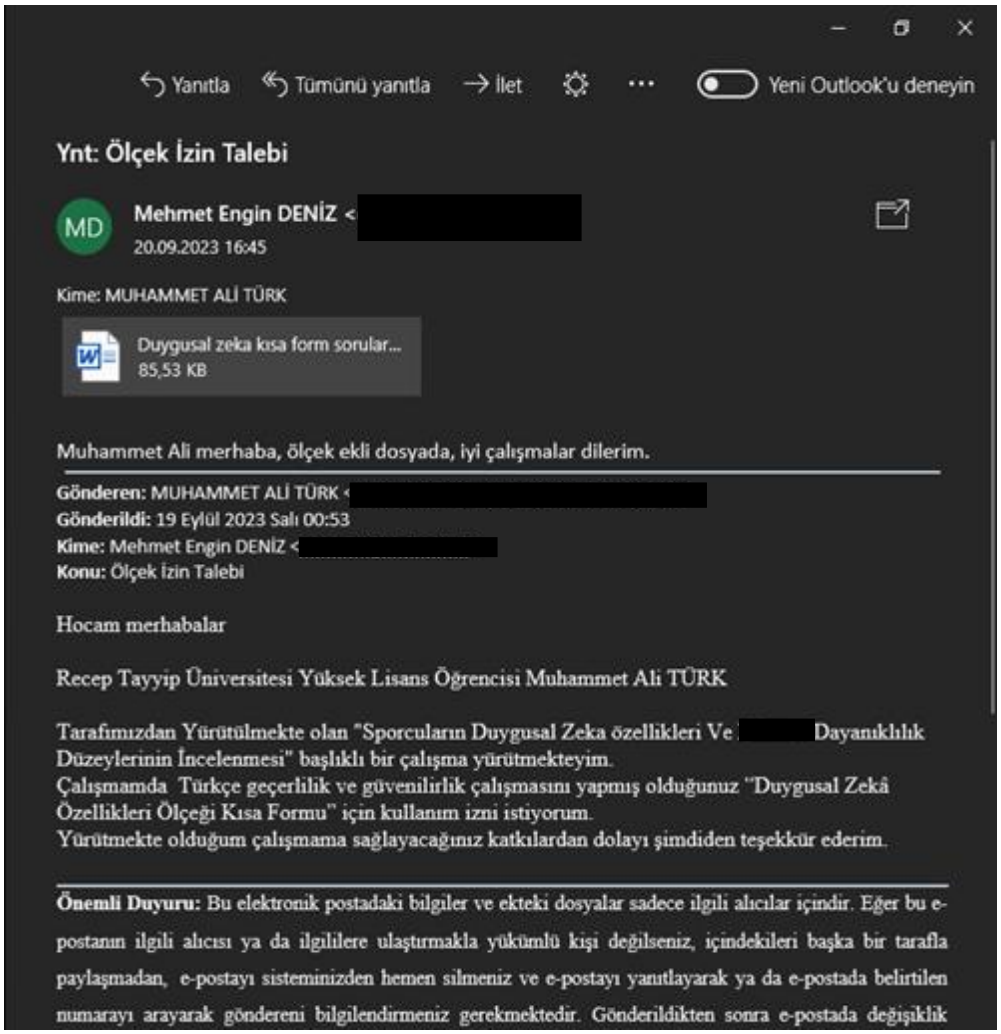
Hocam merhabalar

Recep Tayyip Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammet Ali TÜRK

Tarafımızdan Yürütülmekte olan "Sporcuların Duygusal Zeka özellikleri Ve Fiziksel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bir çalışma yürütmekteyim.
Çalışmamda Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeği Kısa Formu" için kullanım izni istiyorum.
Yürütmekte olduğum çalışmama sağlayacağınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili alıcısı ya da ilgililere ulaştırmakla yükümlü kişi değilseniz, içindekileri başka bir tarafla paylaşmadan, e-postayı sisteminizden hemen silmeniz ve e-postayı yanıtlayarak ya da e-postada belirtilen numarayı arayarak göndereni bilgilendirmeniz gerekmektedir. Gönderildikten sonra e-postada değişiklik

Ek-6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri İzini



Yanıtla Tümünü yanıtla İlet ··· Yeni Outlook'u deneyin

Ynt: Ölçek İzin Talebi

MD **Mehmet Engin DENİZ <** [redacted]
20.09.2023 16:45

Kime: MUHAMMET ALİ TÜRK

Duygusal zeka kısa form sorular...
85,53 KB

Muhammet Ali merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Gönderen: MUHAMMET ALİ TÜRK <[redacted]
Gönderildi: 19 Eylül 2023 Salı 00:53
Kime: Mehmet Engin DENİZ <[redacted]
Konu: Ölçek İzin Talebi

Hocam merhabalar

Recep Tayyip Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammet Ali TÜRK

Tarafımızdan Yürütülmekte olan "Sporcuların Duygusal Zeka özellikleri Ve [redacted] Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bir çalışma yürütmekteyim.
Çalışmamda Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeği Kısa Formu" için kullanım izni istiyorum.
Yürütmekte olduğum çalışmama sağlayacağınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili alıcısı ya da ilgililere ulaştırmakla yükümlü kişi değilseniz, içindekileri başka bir tarafla paylaşmadan, e-postayı sisteminizden hemen silmeniz ve e-postayı yanıtlayarak ya da e-postada belirtilen numarayı arayarak göndereni bilgilendirmeniz gerekmektedir. Gönderildikten sonra e-postada değişiklik

ETİK KURUL KARARI

T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 22/11/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/352

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ÇAKIR danışmanlığında Muhammet Ali TÜRK'ün "Sporcuların Duygusal Zekâ Özellikleri ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" isimli tez çalışması kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

☑ Etik açıdan uygun bulunmuştur.

☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.

☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr