

AMATÖR FUTBOLCULARDA DUYGUSAL ZEKA İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ARASINDAKİ DENGİ

Mehmet Barış ALKIŞ

Editör: Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ



**AMATÖR FUTBOLCULARDA
DUYGUSAL ZEKA İLE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ DENGEL**

Mehmet Barış ALKİŞ

Editör: Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ

¹ Yazarın yüksek lisans tezinden türetilmiştir.



***Amatör Futbolcularda Duygusal Zeka ile
Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki Denge
Mehmet Barış ALKIŞ***

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Editör: Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Ağustos 2025
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-5698-03-2

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	5
DUYGU KAVRAMI	7
Duygulanım (Affect)	7
Duygudurum (Mood)	7
His (Feeling).....	8
Ruh Hali	8
Heyecan (Coşku)	8
Duyguların İşlevi.....	8
Duygulanmanın Fizyolojik Yapısı	11
Duyguların Sınıflandırılması	12
Duygular ve Sportif Performans.....	13
Duygusal Zeka Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımı	15
Duygusal Zekanın Önemi.....	16
Duygusal Zekanın Geliştirilmesi.....	17
Duygusal Zeka Modelleri	18
Yetenek Modeli	18
Karma Model	18
Duygusal Zeka ile İlgili Yapılan Çalışmalar	19
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	20
Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	23
Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri	25
Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar	26
DUYGUSAL ZEKA-ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ.....	27
YÖNTEM	28
Araştırma Modeli	28
Araştırma Grubu.....	28
Veri Toplama Araçları.....	28
Duygusal Zeka Ölçeği	28
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	29

Verilerin Analizi	29
BULGULAR.....	30
TARTIŞMA.....	36
SONUÇ ve ÖNERİLER	45
KAYNAKLAR.....	46

GİRİŞ

Günümüz spor bilimi araştırmalarında, atletik başarıyı belirleyen unsurlar yalnızca fiziksel yeteneklerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı sergilemektedir. Özellikle futbol gibi takım sporlarında, sporcuların sahip olduğu psikolojik/bilişsel yeterliklerin, rekabetçi performans üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla kanıtlanmaktadır. Çağdaş antrenman yaklaşımlarında fiziksel kondisyonlamanın yanısıra psikolojik hazırlık süreçlerinin de dahil edilmesi gerekliliği, spor bilimi uzmanları ve antrenörler tarafından kabul edilmektedir. Futbol oyuncularını, müsabaka süresince yalnızca rakip takımla değil; kaygı, gerginlik, heyecan ve başarısızlık endişesi gibi içsel faktörlerle de mücadele etmektedir. Bu türden psikolojik değişkenlerle etkili baş edebilme ve yüksek performansı sürdürebilme yeteneği, zihinsel dayanıklılık kavramını öne çıkarmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorluklar karşısında direnç gösterebilmesi, dikkatini koruyabilmesi ve stres altındaki koşullarda dahi etkili performans sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen temel bileşenlerden biri de duygusal zekanın varlığıdır. Duygusal zeka, kişinin kendi duygusal hallerini tanıması, bu halleri düzenlemesi, başkalarının duygusal durumlarını anlayabilmesi ve kişilerarası etkileşimlerde etkili iletişim kurabilmesi gibi çok boyutlu becerileri kapsamaktadır. Özellikle yarışma koşullarında ortaya çıkan stresli durumlara uygun tepki verebilmek, takım uyumunu sağlamak ve motivasyon seviyesini optimal düzeyde tutmak gibi konularda duygusal zekanın anahtar bir belirleyici olduğu öne sürölmektedir.

Akademik yazında gerçekleştirilen araştırmalar, duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bu çerçevede, amatör düzeyde spor yapan bireylerde de benzer bir ilişkinin var olup olmadığını tespit etme, bu çalışmanın temel amaçları arasında bulunmaktadır. Çünkü amatör futbolcular, profesyonel sporculara kıyasla daha sınırlı psikolojik destek ve olanaklar elde edebilmektedir. Bu nedenle, onların

duygusal ve bilişsel kapasitelerini geliştirmeye yönelik bilimsel müdahaleler, saha performanslarının iyileştirilmesine doğrudan katkı sunabilir.

Bu çalışmada, 18-25 yaş aralığındaki amatör futbolcuların duygusal zeka düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, söz konusu iki psikolojik yapının alt boyutları dikkate alınarak ayrıntılı incelemeler yapılacaktır. Elde edilecek bulguların, sporda psikolojik gelişim süreçlerine ilişkin anlayışı derinleştirilmesi beklenmektedir.

DUYGU KAVRAMI

Duygu, Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre, belirli bir uyarıcıya karşılık olarak ortaya çıkan ve genellikle güdüler ve değer sistemleriyle bağlantılı olan, süreklilik ve tutarlılık gösteren, heyecandan daha hafif bir aktivasyon biçimi olarak ifade edilmektedir. Duygular, bireyin deneyimlediği ve algıladığı her olayın bir yansımasıdır; özellikle tutkular, orta dereceli coşkular, sevgi ve aşk gibi içsel güdülerin bütünleşmiş halidir (Cevizci 1999). Goleman (2005) duyguyu bir his olarak tanımlarken, bu hissin belirli düşüncelerle, biyolojik ve psikolojik durumlarla ve davranışsal eğilimlerle şekillendiğini ifade etmektedir. Yaylacı (2006) ise duyguyu, psikolojik tepkilerin, bilinç düzeyinin ve algılama mekanizmalarının koordineli çalışmasını sağlayan içsel bir süreç olarak görmektedir. Bu tanımlara bakıldığında, duyguların bireyin davranışlarını yönlendirme gücüne sahip olduğu ve fiziksel değişikliklere yol açtığı anlaşılmaktadır.

Duyguların ifade ediliş biçimi ve içeriği açısından Köroğlu ve Güleç (2007), duyguların açıklanmasında duygulanım-duygudurum terimlerinin kullanıldığını belirtirken, Çakar ve Arbak (2004) duygu kavramı içinde his teriminin de yer aldığını vurgulamaktadır.

Duygulanım (Affect)

Öznel olarak deneyimlediği duygusal durumun (örneğin neşe, öfke) dışı vurumunda ortaya çıkan davranış örüntüleridir (Köroğlu ve Güleç 2007, Yanık ve Saatçioğlu 2009). Kırkpınar (2008) ise, dışsal veya içsel bir uyarıcı karşısında bireyin sevinç, öfke ya da hüzn gibi duygusal tepkiler geliştirmesinin doğal olduğunu ifade etmektedir.

Duygudurum (Mood)

Arkonaç (1999) duygudurumu, kişiliği ve psişik yaşantıyı etkileyen sürekli duygusal haller olarak tanımlarken, Yüksel (2001) daha uzun süreli ve kalıcı bir

duygusal durumu ifade etmek için bu terimi kullanmaktadır. Görüldüğü gibi, duygudurum uzun süre devam eden bir duygu hali iken, duygulanım daha kısa süreli bir tepki olarak ortaya çıkar.

His (Feeling)

Köroğlu ve Güleç (2007), his kavramını bireyin bilinç düzeyine ve kavramsal yorumlama kapasitesine bağlı olarak deneyimlediği genel bir uyarılmışlık durumu olarak açıklar.

Duygu ile ilişkili diğer kavramlar ise şunlardır:

Ruh Hali

Belirgin bir tetikleyici olmadan ortaya çıkan ve bir duyguya kıyasla daha düşük yoğunlukta seyreden genel bir ruhsal durumdur.

Heyecan (Coşku)

Sevinç, korku, öfke, kıskançlık, sevgi ve üzüntü gibi durumlar sonucunda ortaya çıkan güçlü ancak kalıcı olmayan bir duygusal aktivasyon biçimidir (Çakar ve Arbak 2004).

Eröz (2011), literatürde duygu ile ilgili terminolojilerde tam bir fikir birliği olmadığını ve duygudurum, duygulanım, heyecan gibi kavramların zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığını ifade etmektedir. Genel olarak ele alındığında, duygular içsel bir süreç gibi görünse de sıklıkla bireyin davranışlarını yönlendiren ve bedensel değişimlere eşlik eden bir mekanizma olduğu görülmektedir (örneğin kalp atış hızındaki değişim, ağız kuruluğu gibi).

Duyguların İşlevi

İnsan biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleriyle bütünleşmiş bir varlıktır ve bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal unsurların etkileşimiyle şekillenmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Dökmen (2004) duyguların temel işlevinin bireyin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olmak olduğunu öne sürerken, Biçer de

(2006) duyguların motivasyon üzerindeki etkisine dikkat çekmiş ve bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde sevinç, kendini ifade etme, aidiyet, korku, mutluluk ve nefret vb duyguların yönlendirici rol oynadığını belirtmektedir.

Duyguların ortaya çıkışı ve ifadesi hem bireysel hem de kültürel değişkenlik gösterebilir. Izard (1977) şaşkınlık, ilgi, mutluluk, memnuniyet, öfke, tikslenme, kaygı, hüzn ve suçluluk gibi dokuz temel duygunun evrensel ve doğuştan geldiğini savunmaktadır. Sağlıklı bir bireyin, çevresel ve içsel uyarıcılara uygun şekilde bu duygusal tepkileri deneyimleyip dışa vurabileceğini belirtmektedir. Köroğlu ve Güleç (2007), bireyin geçmişteki anıları, düşünceleri ya da çevresel faktörlerin duygulanımı etkileyebileceğini ifade ederken, duyguların bireyler ve kültürler arasında farklı biçimlerde yorumlandığını vurgular. Bu nedenle duyguların değerlendirilmesi sırasında kişisel ve kültürel faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Duyguların işlevselliği üzerine yapılan çalışmalarda, Karabulutlu ve ark (2011), bireyin duygularını tanıyıp kontrol edebilmesi, başkalarının duygusal durumlarını anlayarak etkili yönetim sağlayabilmesi halinde hem özel hem de mesleki yaşamında daha başarılı olacağını ileri sürmektedir.

Sporun duygularla olan ilişkisine bakıldığında ise, spor ister amatör ister profesyonel düzeyde icra edilsin hem sporcular hem de seyirciler için yoğun duygusal deneyimler sunar. Karageorghis ve Terry (2015), sporun bireylerde güçlü duygusal tepkiler uyandırabileceğini ifade ederken Konter (2004), sporcular için asıl meselenin duygusal olmaktan ziyade, stres ve baskı içeren müsabaka koşullarında bu duyguları yönetebilmek olduğunu belirtmektedir.

Spor, izleyiciler açısından bir eğlence ve stres atma aracı olarak görülse de sporcular açısından yüksek performans gerektiren anlarda stres, kaygı ve endişe gibi duygusal durumların ortaya çıkması mümkündür. Adiloğulları ve Görgülü (2015), rekabet ortamlarında sporcuların hem kendi duygularını kontrol edebilme hem de diğer bireylerin (rakip sporcu, antrenör, hakem, seyirci vb) duygusal durumlarını fark edebilme becerisinin önemini vurgulamaktadır.

Duyguların sporcu performansı üzerindeki etkisini daha iyi anlamak adına Konter (2004), sporcuların duygularını kontrol edebilme yeteneğinin zeka ve duygusal zeka faktörlerine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Ersöz ve Yenilmez (2016), uyarılmışlık ve kaygının optimal performansla ilişkili olduğunu ve Yerkes-Dodson Kuramı (Ters-U Kuramı) ile Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF) gibi modellerin bu ilişkiyi açıklamada kullanıldığını belirtmektedir.

Weinberg ve Gould (2015), Yerkes-Dodson Kuramında uyarılmışlığın düşük olduğu durumlarda performansın düşük seyredeceğini, orta seviyeye ulaştığında performansın artacağını, ancak aşırı uyarılmışlık halinde performansın olumsuz yönde etkileneceğini ifade eder. Tuna ve Kayaoğlu (2011) ise sporcuların kaygı düzeyindeki aşırılığın performans düşüşüne neden olabileceğini vurgular.

Alternatif bir yaklaşımla Hanin'in IZOF modeli, sporculardaki kaygı seviyesinin bireysel farklılıklar gösterdiğini öne sürmektedir (Weinberg ve Gould 2015). Tiryaki (2000), bu kuramda kaygının tek bir ideal seviyesinin olmadığı ve bireyin optimal kaygı aralığının kişiye özel olarak değişebileceğini ifade etmektedir.

Sporcuların müsabakalarda ve antrenman süreçlerinde duygularını kontrol edememeleri stres yaşamalarına neden olabilir. Hardy ve ark (1996) stresi bireyin psikolojik ve fiziksel zorluklarla karşılaştığında ortaya çıkan, ruhsal ve bedensel tepkilerle kendini gösteren bir durum olarak tanımlarken Öztürk'e (1991) göre stres; sporcularda kalp atım hızını artırabilir, kas gerginliğini yükseltebilir ve bilişsel süreçlerde aksaklıklara yol açabilir.

Sonuç olarak insan hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal bir varlık olduğu için duygular yaşamdan tamamen çıkarılamaz ve kontrolsüz bırakılması da sağlıklı değildir. Önemli olan duyguları doğru zamanda, uygun koşullarda ve dengeli bir şekilde kullanarak en verimli şekilde faydalanmaktır. Sporcular açısından bakıldığında ise duygusal zeka, yüksek performans sergileyebilmek için kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Duygulanmanın Fizyolojik Yapısı

İnsan vücudundaki çeşitli fizyolojik yapılardan bazıları bağımsız şekilde işlev görürken, bazıları eşgüdümlü çalışarak kompleks görevler gerçekleştirir. Talamus, hipotalamus, amigdala, bazal gangliyonlar ve hipokampus, beynin kabuğunun altında yer alan ve ön beyinde konumlanan yapılar arasındadır. Amigdala, limbik sisteme bağlı olup duygusal süreçlerin düzenlenmesinde kritik bir rol oynayan anatomik bir yapıdır. Limbik sistem, korpus kallosum ve hipokampus çevresindeki korteks, hipotalamus, amigdala ve bağlantılardan oluşan bir sinir devresidir (Cemalcılar 2012, Balcı ve Karson 2012).

Amigdalanın duygusal ve algısal süreçlerde önemli bir rol oynadığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Rools 1990, Hamann ve ark 1999, Shapiro 2003, Goleman 2005, Cemalcılar 2012). Cahill ve McGaugh (1995) tarafından yapılan araştırmada, amigdala hasar gördüğünde bireyin olayların duygusal yönlerini değerlendirme yetisinin azaldığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Goldstein (2013) amigdalanın, duygularla ilişkili anıları hatırlama ve yönetme görevini üstlendiğini ifade etmektedir.

Tuna ve Kayaoğlu'na (2011) göre, duygular fizyolojik değişikliklerle ve beden dili aracılığıyla kendini gösterir. Amigdala, farklı duyu sistemlerden gelen bilgileri doğrudan veya dolaylı olarak alır ve hipotalamus ile kurduğu bağlantılar sayesinde otonom sinir sistemi fonksiyonlarını düzenler (Cemalcılar 2012). Ledoux (1989) amigdalaya ulaşan sinyallerin beyin tarafından ilkel bir şekilde değerlendirildiğini ancak kortekste detaylı analiz edildikten sonra amigdala tarafından işlem gördüğünü ifade etmektedir (Selçuk 2004, Yavuz 2005). Amigdala hasar gördüğünde bireylerin olayların duygusal boyutunu anlamakta zorlandığı ve "duygusal körlük" olarak adlandırılan durumun ortaya çıktığı belirtilmektedir (Young ve ark 1995).

Sporcularda duygusal uyarılmanın fizyolojik etkileri incelendiğinde, yüksek uyarılma seviyeleri ve buna bağlı olarak artan nöroendokrin aktivitenin motor performans üzerinde değişiklik yaratabileceği görülmektedir (Tok 2008). Robazza ve ark (1999) yüksek uyarılmışlığın heyecan olarak algılanmasının,

performansı olumsuz etkileyebileceğini, ancak yarışmaya yönelik duyguların ve fizyolojik tepkilerin kontrol edilebilmesinin performans üzerinde olumlu sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, limbik sistem ve özellikle amigdala hem genel duygusal süreçlerde hem de sportif performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

Duyguların Sınıflandırılması

Duyguların sınıflandırılmasında önemli katkılardan biri Plutchik tarafından sunulmuştur. Plutchik (1980), insanların adaptif davranışlarını motive eden duygusal deneyimleri sekiz temel gruba ayırmıştır: Mutluluk/sevinç, korku, şaşırma/hayret, beklenti/umut, keder/üzüntü, kabul, öfke/kızgınlık ve tiksinti. Bu duyguların çevresel uyumu kolaylaştırıcı işlevleri bulunmaktadır. Tuna ve Kayaoğlu (2011) tarafından belirtildiği üzere, korku canlıların savunma mekanizmalarını hazırlarken, öfke ve agresyon ise tehdit durumlarında saldırgan davranışlar yoluyla tehlikeyi bertaraf etmeye olanak sağlamaktadır.

Duygu oluşum süreçlerine ilişkin çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bunların başlıcaları James-Lange Teorisi, Cannon-Bard Teorisi ve Bilişsel Teoridir.

James-Lange Teorisi, çağdaş araştırmacılar tarafından Duyusal Duygu Teorisi olarak da adlandırılmaktadır. Bu teoriye göre, organizmanın çevresel uyarıcılara verdiği tepkiler ve bu tepkilerin bilinçli farkındalığı, fizyolojik değişimlerle birlikte duygusal durumları oluşturmaktadır. Tuna ve Kayaoğlu (2011), bu sürecin tüylerin diken diken olması gibi fiziksel belirtilerle eşzamanlı gerçekleştiğini örneklendirmektedir. Smith ve ark (2014), bu teorinin "her duygusal durum için otonom sinir sisteminde özgün fizyolojik değişimlerin bulunması gerektiği" varsayımı nedeniyle eleştiri aldığını belirtmektedir. Araştırmalar, her duygunun ayrı beyin bölgesinde değil, amigdalanın duygusal işlemlerin merkezi konumunda olduğunu göstermektedir (Cemalcılar 2012).

Cannon-Bard Teorisi, James-Lange Teorisine yöneltilen eleştirilere yanıt verme amacı taşımaktadır. Bu teoride duygusal deneyim ve bedensel tepkiler eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir (Morris 2002). Eröz (2011), bu teorinin

odağında hipotalamusun bulunduğunu ve çevresel uyarıcıların hipotalamusa etkisiyle iki eşzamanlı işlevin gerçekleştiğini açıklar. Cüceloğlu'na (2014) göre, hipotalamusun ilk işlevi sinir sistemini uyararak fizyolojik modifikasyonları başlatmak, ikincil işlevi ise serebral kortekse nöral impulslar göndererek duygusal farkındalığı sağlamaktır. Görüldüğü gibi, Cannon-Bard Teorisi James-Lange Teorisinden farklı bir yapısal yaklaşım sergilemektedir.

Bilişsel Teorinin temelinde, Yazıcı'ya (2007) göre James-Lange Teorisine yöneltilen temel eleştiri yatmaktadır: Bu teorinin, duyguları yalnızca hissel deneyimler olarak tanımlayıp yargı ve inançlarla olan ilişkisini göz ardı etmesi. Bu eleştiri bilişsel duygu teorisinin gelişimini tetiklemiştir. Bilişsel Teori, Eröz'e (2011) göre "bireylerdeki duygusal yaşantılar ve fizyolojik değişimlerin çevresel algı ve anlamlandırma süreçleriyle ilişkili olduğunu" savunmakta ve bireylerin duyguları bu özellikler doğrultusunda isimlendirdiğini öne sürmektedir. Bu teoriye göre bilişsel mekanizmalar duygusal durumların hem ortaya çıkışında hem de düzenlenmesinde aktif rol oynamaktadır. Bozkurt (2014), bu teoriler arasında bilişsel teorinin deneysel destekleri ve gündelik yaşama uygulanabilirliği nedeniyle bilimsel çevrelerde kabul gören bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır.

Duygular ve Sportif Performans

Performans ve sportif performansın anlaşılması, sporcularda duygusal etkilerin incelenmesinden önce ele alınması gereken önemli bir konudur. Performans, belli bir görevin yerine getirilmesi için gösterilen bilişsel, duygusal ve motor becerilerin toplamıdır (Özerkan 2004). Bayraktar ve Kurtoğlu (2004) performansı, “sporcunun yetenekleri ve kapasitesini olumlu faktörlerle destekleyerek sergilediği çıktı” olarak ifade etmektedir.

Sportif performans; kondisyon, beceri, fiziksel özellikler ve psikolojik boyutları içeren bir yapı olup, bu unsurlar hedeflenen sonuç üzerinde belirleyici rol oynar (Bompa 2011). Bayraktar ve Kurtoğlu (2004) sportif performansı, başarıya ulaşmak için harcanan çabaların toplamı olarak açıklamaktadır.

Bozkurt (2010), sporcu kavramının performans ile doğrudan ilişkili olduğu ve genellikle "başarılı" ya da "başarısız oyun" şeklinde değerlendirildiği sonucuna varırken, Salar ve ark (2012) performansın yalnızca fiziksel bir çıktı olmayıp, aynı zamanda psikolojik süreçleri de kapsadığını vurgulamaktadır.

Psikolojik faktörlerin sporcu performansı üzerindeki etkisi incelendiğinde, Başer (1998), sporcuların fiziksel ve teknik-taktik antrenmanlarla en fazla %70-75 oranında performans sergileyebildiğini, geri kalan %25-30'luk kısmın ise psikolojik stratejilere bağlı olduğunu öne sürmektedir. Karademir ve Çoban (2011), sporcuların müsabaka sürecinde yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik mücadele verdiğini ve başarılı olabilmeleri için gerekli zihinsel becerilere sahip olmaları gerektiğini belirtmektedir.

Konter (1998), Özerkan (2004) ve Bayraktar ve Kurtoğlu (2004), spor performansında fiziksel gücün yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlamlığın da büyük önem taşıdığını ifade etmektedir. Karageorghis ve Terry (2015), kişilik özellikleri ile sportif başarı arasında zayıf bir korelasyon olduğunu, ancak psikolojik durumun sportif performans üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğunu belirtmektedir.

Tokdemir (2011), sportif başarının yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, bireyin zihinsel, duygusal ve bilişsel süreçleriyle şekillendiğini ifade etmektedir. Aktepe (2013), başarıyı etkileyen faktörleri dış (seyirci, hava koşulları vb) ve iç (zihinsel beceriler, duygusal durum, kişilik yapısı, fiziksel faktörler vb) olarak kategorize ederken, bu faktörlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu vurgulamaktadır.

Konter (1996), birçok sporcunun yarışma öncesinde kaygı ve korku hissettiğini, mide rahatsızlığı yaşadığını ve olumsuz düşüncelerle gergin davranışlar sergilediğini ifade ederken Kuruç ve Bayar (2006) sporcuların geçmiş psikolojik deneyimlerinin ve kendi oluşturdıkları kısıtlamaların performanslarını olumsuz etkileyebileceğini dile getirmektedir.

Bazı duyguların sporcu performansı üzerindeki olumlu etkisine örnek olarak Porter (2003), öfke ve kızgınlık gibi güçlü duyguların, sporcular tarafından doğru yönetildiğinde performansa katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Bozkurt

(2010) ise sporcuların içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal ortamın, sergiledikleri duygu ve davranışları anlamada önemli bir çerçeve sunduğunu ifade etmektedir.

Duygu ve performans ilişkisine dair Shaquille O'Neal, şu sözleriyle duygularını nasıl yönettiğini açıklar: "Müziğimi dinleyerek zihnimi boşaltırım, sinirlerimi sakinleştiririm ve oyuna konsantre olurum. Oyun başladığında yüz ifademle kararlılığımı ortaya koyarım" (Weinberg ve Gould 2015).

Modern sporda teknik, taktik ve fiziksel kapasitenin mükemmelleştirilmesi, tek başına en yüksek sportif performans garantisi etmez. Sporunun psikolojik faktörleri de bu unsurlarla uyumlu şekilde geliştirmesi gerekmektedir. Antrenman veya müsabaka sırasında duygusal ve bilişsel dalgalanmalar yaşayan sporcuların bu değişimleri kontrol edememeleri, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen istenilen performansı sergileyememelerine neden olabilir. Bu durum psikolojik faktörlerden kaynaklanmakta olup, duyguların yönetimi başarılı bir performans için kritik bir unsur haline gelmektedir.

Duygusal Zeka Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımı

Duygusal zeka kavramı ilk kez, Gardner'in 1983 yılında geliştirdiği Çoklu Zeka Kuramı ile dolaylı biçimde gündeme gelmiştir. Gardner, kişilerarası ve kişisel zeka türlerini tanımlamış, bu bileşenler daha sonra duygusal zeka modellerinin temelini oluşturmuştur (Yelkikalan 2006, Smith ve ark 2014). Duygusal zeka kavramı ise doğrudan 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından tanımlanmış bireyin kendi ve başkalarının duygularını tanıması, bu duyguları ayırt etmesi ve elde edilen bilgiyi davranışlarında kullanabilmesi olarak açıklanmıştır (İşmen 2001).

Petrides ve Furnham (2000) duygusal zekayı; bireyin kendi duygularını anlama, başkalarını motive etme ve ilişkileri etkili biçimde yönetme becerisi olarak tanımlar. Goleman ise (1995) duygusal zekayı; duyguları tanıma, yönetme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler şeklinde beş boyutta ele almıştır.

Duygusal zekanın önemi, yalnızca bilişsel zeka (IQ) ile açıklanamayan yaşam başarısının açıklanması çabalarıyla artmıştır. Duygusal zeka, bireyin kendini

motive edebilme, duygusal tepkilerini düzenleme, empati kurabilme ve sosyal ilişkilerde etkin olabilme kapasitesi olarak görülmektedir (Goleman 2005, Doğan ve Demiral 2007).

Zeka ve duygunun birbirinden bağımsız değil bütünleşik biçimde değerlendirilmesi gerektiği savunulmuştur (Aslan 2013). Yapılan nörobilimsel çalışmalar, duygusal zekanın beyindeki amigdala yapısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bar-On ve ark 2003). Ayrıca duygusal becerilerin zamanla geliştiği ve bu yönüyle gelişimsel bir zeka türü olarak kabul edilebileceği ifade edilmiştir (Mayer ve ark 2000, Derksen ve ark 2002).

Duygusal zekanın spor bağlamındaki yansımalarına bakıldığında, bu kavram, sporcu performansı ile ilişkili olarak ele alınmaya başlanmıştır. Sporcuların duygularını yönetme, motivasyon sağlama, stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerini etkili biçimde sürdürebilme becerileri, "duygusal zeka" kapsamında değerlendirilmiş ve "duygusal zeki sporcu" tanımı ortaya atılmıştır (Adiloğulları ve Görgülü 2015). Bu bağlamda, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin performans üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir.

Duygusal Zekanın Önemi

Duygusal zeka, bireylerin duygularını anlama, yönetme ve sosyal etkileşimlerde etkin bir şekilde kullanma becerilerini kapsayan önemli bir kavramdır. Goleman'a (2005) göre duygusal zeka (EQ), bireyin genel başarısında kritik bir rol oynar ve bilişsel zeka (IQ) ile karşıt bir konumda değil, tamamlayıcı bir yetenek olarak değerlendirilmelidir. Smith ve ark (2014), duygusal olarak akıllı bireylerin hayatta daha avantajlı olduğunu belirtirken, Çetinkaya ve Alparslan (2011) ise özbilinç, empati ve sosyal yetkinlik gibi unsurların EQ'nün temel bileşenleri olduğunu vurgulamaktadır.

Modern yaşamın hızlı ve yoğun yapısı içinde, yalnızca akademik zekanın yeterli olmadığı ve duygusal zekanın bireyin kariyerinde ve sosyal uyumunda destekleyici bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Deniz ve Yılmaz 2004, Baltaş 2011). Uğurlu ve Şakar (2015), bireylerin karar alma süreçlerinde hem kendi hem

de çevresindeki insanların duygularından etkilendiğini belirtirken Eröz (2011), bilişsel zekanın işe girişte etkili olduğunu, ancak mesleki başarı ve ilerlemede duygusal zekanın belirleyici olduğunu ifade etmektedir.

Sporcular açısından bakıldığında duygusal zeka, yarışma ortamındaki stres yönetimi ve performans üzerindeki etkisi nedeniyle oldukça önemlidir. Kaya (1999) sporcuların yarışma sırasında psikolojik mücadele içinde olduğunu öne sürerken, Konter (2004) futbolcuların stresli durumlarda sakinliğini koruyarak çözüm üretebilmelerinin, duygusal zeka ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Biçer (1998), duygusal zekanın özgüvenle ilişkili olduğunu ve özgüveni düşük sporcuların performanslarının olumsuz etkilenebileceğini ifade etmektedir.

Gohm (2003) tarafından yapılan araştırmada, sporcuların yalnızca %30'unun duygusal zeka ile performans arasındaki ilişkiye dair farkındalığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, sporcularda duygusal zeka eğitiminin önemini vurgulamakta ve performansın psikolojik boyutunda EQ'nün destekleyici rolünü ortaya koymaktadır. Dolayısıyla duygusal zeka farkındalığının artırılması, sporcu performansını güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Duygusal zeka, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimler sonucunda şekillenir ve çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlar (Maboçoğlu 2006). Çocuklar aileleriyle duygusal mesajlar paylaşarak bu yetilerini pekiştirir. Eğitim, bu sürecin kritik bir bileşenidir; duygusal zeka çeşitli öğrenme deneyimleriyle güçlendirilebilir (Yeşilyaprak 2001, Goleman 2005). Yavuz (2005) duygusal zekanın yaşam boyunca bireyin yaşantılarıyla geliştiğini belirtirken, Soflu ve ark (2011) deneyimin artmasıyla duygusal zekanın güçlendiğini göstermektedir.

Genetik yatkınlıklar etkili olsa da gelişimsel çalışmalar eğitim sürecinin de önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bireyin içinde bulunduğu aile ortamı, kültürel yapısı ve sosyal deneyimleri, duygusal zeka kazanımını doğrudan etkileyen faktörlerdir (Yıldız 2015). Genel olarak, duygusal zeka gelişim

sürecinde eğitim, aile ortamı, yaş, cinsiyet, iletişim, kültür, ekonomik düzey ve bireysel faaliyetlerin etkili olduğu görülmektedir (Yavuz 2005, Karabulutlu ve ark 2011, Yurdakavuştu 2012).

Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka farklı yaklaşımlar altında değerlendirilmiştir ve “yetenek modeli” ve “karma model” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Çakar 2002).

Yetenek Modeli

Yetenek modeline göre duygusal zeka, bireyin duygusal bilgiyi işleyebilme kapasitesini yansıtır (Mayer ve ark 2004). Bu yaklaşım, bireyin kendi ve başkalarının duygularını fark edebilme, bu bilgiyi anlamlandırma ve davranışlarını yönlendirme becerisine dayanmaktadır (Salovey ve Mayer 1990). Cobb ve Mayer (2000), duygusal bilginin önemi üzerinde durarak, bu bilginin mantıksal düşünme süreçleriyle entegre edilebileceğini vurgulamaktadır. Mayer ve Salovey'in geliştirdiği model, yetenek modelinin önemli örneklerinden biridir (Kılıçarslan 2012).

Karma Model

Karma model, duygusal zekanın sosyal beceriler, bireysel özellikler ve davranışlarla bütünleştiği bir yaklaşımı benimser (Aksaraylı ve Özgen 2008). EQ'nun bireysel ve toplumsal başarılarla katkıda bulunabileceğini savunan bu model, duygusal zekanın sosyal etkileşimlerdeki rolünü vurgulamaktadır (Cobb ve Mayer 2000). 1990'ların ortalarında Mayer ve Salovey ile Schutte ve arkadaşları üçüncü bir yaklaşım olarak "Kişilik Modeli"ni geliştirmiştir. Bu model, bireyin duyguları algılama, kendi duygularını yönetme, başkalarının duygularını düzenleme, duygusal bilgiyi kullanma becerilerine odaklanmaktadır (Mayer ve ark 2004). Goleman, Bar-On, Cooper ve Sawaf tarafından geliştirilen modeller, karma modele örnek olarak gösterilmektedir (Goleman 2009).

Duygusal Zeka ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Epstein (1999), duygusal zekanın yalnızca duygusal bir süreç değil, aynı zamanda zihinsel bir beceri olduğunu öne sürmektedir. Akıllı kullanmak, bireyin dürtüleri ve yoğun duygularını yöneterek doğru zamanda, yerinde kararlar almasını sağlar (Erdoğan ve Kenarlı 2008).

Spor bağlamında incelendiğinde, duygusal zekanın antrenman ve müsabaka süreçlerinde etkili performansla bağlantılı olduğu görülmektedir. Yaşar (2010) tarafından yürütülen çalışmada, sporcu performansı ile duygusal zeka arasındaki ilişki analiz edilmiş ve genel olarak pozitif bir bağlantı tespit edilmiştir. Özellikle bireyin kendi duygularını yönetebilme kapasitesi, sportif başarı ile doğrudan ilişkili bulunmuştur.

Cinsiyet faktörü değerlendirildiğinde, duygusal zekanın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, ancak spor branşına bağlı olarak farklılaşabildiği saptanmıştır. Yazıcı (2016), Adiloğulları ve Gencay (2016), Whitman ve ark (2009) ve Tok (2008) tarafından yapılan çalışmalar, sporcuların duygusal zeka düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır.

Spor yöneticileri açısından ele alındığında Özdiñç ve Bilir (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 20'den fazla ast ile çalışan yöneticilerin, daha az sayıda çalışanı olan yöneticilere kıyasla daha yüksek duygusal zeka puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, yönetim süreçlerinde duygusal zekanın kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Bireysel sporlar bağlamında Lane ve ark (2009a), duygusal zekanın sporcuların kendi kendine konuşma ve imgeleme gibi psikolojik becerileri kullanmasında olumlu etkiler yarattığını bulmuştur. Bu durum, duygusal zekanın sportif performans üzerindeki psikolojik boyutunu anlamak açısından önemli bir veridir.

Bu araştırmalar ışığında, duygusal zekanın sporcularda performans artırıcı bir unsur olduğu, yönetim süreçlerinde fark yarattığı ve bireysel sporlarda psikolojik beceri kullanımı açısından avantaj sağladığı görülmektedir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Cicchetti (2010) dayanıklılığı, bireyin önemli tehditler, ağır güçlükler veya travma koşulları karşısında olumlu uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk kez Loehr tarafından 1986 yılında ortaya atılmış olup, bireysel ve takım sporcularında yarışma performansını ideal seviyede tutma becerisi olarak açıklanmaktadır (Mack ve Ragan 2008). Bu kavram odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme kapasitesi, baskıyla başa çıkabilme becerisi ve psikolojik sağlamlık gibi unsurları içermektedir (Crust ve Clough 2011).

Gucciardi ve ark (2009) zihinsel dayanıklılığı, bireyin hedeflerine ulaşmak için zorluklarla başa çıkma stratejilerini şekillendiren değerler, tutumlar ve bilişsel süreçlerin bütünü olarak tanımlamaktadır. Jones ve ark (2002) zihinsel dayanıklılığı iki yönlü olarak ele almış ve birincisini spor ortamlarında yarışma ve antrenman süreçleriyle başa çıkma becerisi olarak ifade etmiştir. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma sürecini, bireyin içsel ve dışsal taleplerini yönetmek için uyguladığı değişken davranışsal ve zihinsel çaba olarak tanımlamaktadır.

Jones ve ark (2002) zihinsel dayanıklılığın ikinci yönünü, sporcuların odaklanma, baskı altında kendini kontrol edebilme ve özgüven gibi becerilerini sürdürebilmesi olarak ele almış, bu becerinin hem doğuştan gelen hem de geliştirilebilen bir psikolojik yetenek olduğunu vurgulamışlardır. Middleton ve ark (2004) zihinsel dayanıklılığı, baskı altında bireyin sarsılmaz bir azim ve inanç sergileyebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Karageorghis ve Terry (2015), zihinsel dayanıklılığın sporcu ve antrenörler açısından kritik bir kavram olduğunu belirtirken, Fourie ve Potgieter (2001) zihinsel dayanıklılığı 31 farklı spor branşı, 131 antrenör ve 160 elit sporcu üzerinde yaptığı araştırmalarda 12 temel bileşene ayırmıştır: Motivasyon, başa çıkma becerileri, disiplin, güven, takım uyumu, bilişsel yetiler, hedefe yöneliklik, rekabet edebilirlik, fiziksel-zihinsel gereksinimler, hazırlık kapasitesi, psikolojik direnç ve etik değerler.

Gould ve ark (2002), Jones ve ark (2002), Bull ve ark (2005) ve Fawcett (2005), zihinsel dayanıklılıkla ilgili Amerika, İngiltere ve Avustralya'da çeşitli araştırmalar yapmış ve bu kavramı sporcular açısından anlamaya yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu araştırmalarda zihinsel dayanıklılık, kendine güven, konsantrasyon, motivasyon, rekabetten güç alma, baskıya karşı direnç, esneklik, hedef belirleme, olumlu tutum ve kararlılık gibi unsurları içeren bir süreç olarak ele alınmıştır (Ersöz ve Yenilmez 2016).

Jones ve Moorhouse (2007), zihinsel dayanıklılığın sürekli yüksek performans sürdürmek için dört temel bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir: Stres altında sağlıklı düşünme, motivasyonu yönetebilme, kendine inancı koruyabilme ve dikkat odaklanmasını sürdürme. Clough ve ark (2002) ise zihinsel dayanıklılığın "4C Modeli" çerçevesinde dört temel yapı içerdiğini öne sürmektedir:

- Kontrol (Control): Birden fazla faktörü aynı anda yönetebilme ve etkili kalabilme
- Bağlılık (Commitment): Hedeflere sıkı bağlı kalma ve zorluklar karşısında azimle ilerleme
- Mücadele (Challenge): Zorlukları kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirme ve değişken koşullarda gelişebilme.
- Güven (Confidence): Engeller karşısında kendine olan inancı sürdürebilme

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmada önemli bir rol oynayan çok boyutlu bir kavramdır. Middleton ve ark (2004), zihinsel dayanıklılığın öz-yeterlik, zihinsel benlik algısı, aşinalık, değerler, hedefler, bağlılık, odaklanma, stres yönetimi, azim ve pozitif karşılaştırmalar gibi 12 temel bileşenden oluştuğunu vurgulamaktadır.

Weinberg (2013) bu kavramı, dört kritik faktörle ilişkilendirerek; motivasyon, baskıyla başa çıkma, konsantrasyon ve özgüvenin zihinsel dayanıklılığın temel unsurlarını oluşturduğunu belirtmektedir. Gucciardi ve ark (2008) ile Sheard (2013) ise zihinsel dayanıklılığın tek bir boyutta ele alınamayacağını ve birçok bileşenden oluştuğunu öne sürmektedir.

Clough ve ark (2002) zihinsel dayanıklı sporcuları, baskı ve zorluklarla etkili bir şekilde mücadele eden, kararlılıkla hedeflerine odaklanabilen ve özgüvenlerini koruyarak performanslarını minimum düzeyde etkileyen bireyler olarak tanımlar.

Jones ve ark (2002), zihinsel dayanıklılık özelliklerini detaylandırarak sporcuların sarsılmaz bir öz inanca sahip olmaları, rakiplerini yenmeye yönelik güven geliştirmeleri, yüksek motivasyon sergilemeleri, başarısızlıklarla mücadele etme isteği duymaları, rekabet baskısını avantaja çevirebilmeleri ve stresli ortamlarda teknik ile stratejik bütünlüklerini koruyabilmelerini gerektirdiğini ifade etmektedir.

Bull ve ark (2005), elit kriket sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak zihinsel dayanıklılığı dört temel unsur üzerinden tanımlamıştır:

- Dönüş dayanıklılığı: Zor koşullar altında mücadele edebilme
- Kritik an dayanıklılığı: Baskı altında istikrarlı bir performans sergileyebilme
- Direnme dayanıklılığı: Fiziksel-zihinsel sağlamlıkla yüksek konsantrasyonu sürdürebilme
- Risk yönetimi dayanıklılığı: Stratejik risk alarak performansı artırabilme

Bu unsurlar, yüksek performansa ulaşmada etkili olan kendine inanç, kararlı düşünme ve esneklik gibi faktörleri desteklemektedir (Bull ve ark 2005).

Jones ve ark (2002), zihinsel dayanıklılığı Kelly'nin Kişilik Yapısı Teorisi (1955) çerçevesinde değerlendirerek bireyin baskı altında odaklanarak rekabet avantajı sağlaması şeklinde tanımlamaktadır. Bektaş (2006), bu teoride bireylerin geçmiş deneyimlerine bağlı olarak kişisel yapılar oluşturduğunu ve bu yapıların gelecekteki davranışlarını yönlendirdiğini belirtmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcularda üstün performansa ulaşmayı destekleyen kritik bir unsurdur. Bu beceri sporcuların motivasyon, dikkat ve stres yönetimi gibi diğer psikolojik faktörlerle doğrudan etkileşim içinde olması nedeniyle performans gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde antrenörler önemli bir role sahiptir. Butt ve Weinberg (2010), Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, antrenörlerin desteği, antrenörlük uygulamaları ve kişisel özelliklerinin, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmede en etkili faktörler olduğunu tespit etmişlerdir. Weinberg ve ark (2011), antrenörlerin olumlu bir çalışma ortamı oluşturması, simülasyon teknikleri kullanması, bireysel hedefler belirlemesi, destekleyici geri bildirimler vermesi ve yoğun fiziksel hazırlık süreçleriyle sporcuların güvenini artırmasının zihinsel dayanıklılığı güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, sporcuların dikkat kontrolünü geliştirmek için içsel ifadeleri kullanmaları ve başarı ile başarısızlık için uygun dayanaklar oluşturmalarının bu süreçte etkili olduğu belirtilmektedir.

Connaughton ve ark (2008) ile Butt ve Weinberg (2010), zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için rekabetçi, zorlu ve baskı yaratan ortamlara maruz kalmanın önemli olduğunu öne sürmektedir. Ancak bu ortamların cezalandırıcı değil, güven ve motivasyon sağlayıcı şekilde tasarlanması gerektiği belirtilmektedir. Cook ve ark (2014) tarafından İngiliz Premier Ligi Futbol Akademisi'nde yapılan nitel araştırma, zihinsel dayanıklılığın dört ana bileşenden oluştuğunu ortaya koymaktadır: Sporcunun kendisiyle/çevresiyle rekabeti, zihniyet, esneklik ve kişisel sorumluluk. Araştırma ayrıca, antrenörlerin genç sporcuların bağımsızlık ve beceriklilik gelişimini desteklemesinin zihinsel dayanıklılığı artırdığını göstermektedir.

Bununla birlikte, antrenörler ve yardımcı teknik ekipler her ne kadar sporcuların psikolojik gelişiminin önemli olduğunu kabul etseler de teknik beceri ve fiziksel antrenmana verdikleri önemi zihinsel dayanıklılığa yeterince aktarmadıkları saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler arasında genetik unsurlar da yer almaktadır. Golby ve Sheard (2004) genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılığın temelinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtirken, Clough ve ark (2002) zihinsel dayanıklılığı kişiliğin bir unsuru olarak ele

almaktadır. Marchant ve ark (2009), bireyin yaşam deneyimi arttıkça zihinsel dayanıklılığının geliştiğini ortaya koymuştur.

Connaughton ve ark (2011), zihinsel dayanıklılığın bilinçli olarak öğrenilen değil, belirli koşullarda kazanılan bir özellik olduğunu öne sürmektedir. Bu süreçte etkili olan faktörler arasında destekleyici aile ortamı, motivasyon sağlayan antrenman süreçleri, takım arkadaşlarının cesaret verici etkisi, zorlu antrenmanlar ve yaşamla başa çıkma stratejileri yer almaktadır. Weinberg (2013), zihinsel dayanıklılığın gelişimi için hedef belirleme stratejilerinin etkili bir motivasyon kaynağı olarak kullanılabileceğini ifade etmektedir. Connaughton ve ark (2008), elit sporcuların ödüllendirici ve eğlenceli ortamların zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunduğunu belirlediği çalışmalara atıfta bulunarak, motivasyonel iklimin bu süreçte kritik olduğunu öne sürmektedir.

Zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının etkisine yönelik yapılan araştırmalar, eğitimin bu alanda önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Ragab 2015, Rasti ve ark 2015, Mostafa 2015). Connaughton ve ark (2008), zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli bir gelişim sürecine sahip olduğunu ve bağımsız değil, bir dizi alt mekanizmayla bağlantılı olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu mekanizmalar arasında motivasyonel iklim, spor içi ve dışı deneyimler, antrenörler, takım arkadaşları ve spor psikologlarının etkisi yer almaktadır.

Zihinsel dayanıklılığı korumak için ise üç temel faktör belirlenmiştir: Sürekli yüksek başarı motivasyonu, spor içi ve dışı destek ağı, temel ve gelişmiş psikolojik yeteneklerin etkili kullanımı (Connaughton ve ark 2008). Zizzi ve ark (2003), deneyimli sporcuların takım hedeflerini gerçekleştirmek için takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurmalarının, takım arkadaşlarının hatalarını düzeltmede cesaret verici tutum sergilemelerinin ve dayanıklılık süreçlerine katkıda bulunmalarının zihinsel dayanıklılığın gelişimine yardımcı olduğunu ifade etmektedir.

Andersen (2011) zihinsel dayanıklılığın psikolojik ve kültürel değişkenlerin yanı sıra sporcuların yaşamlarındaki ilişki kalitesiyle bağlantılı olduğunu ileri

sürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, zihinsel dayanıklılığın tek bir faktörden etkilenmeyen, uzun vadede gelişen ve birden fazla değişkenle bağlantılı olan kompleks bir yapı olduğu sonucuna varılmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Elit sporcuların sahip olması gereken temel özelliklerden biri zihinsel dayanıklılıktır (Cox 2012, Aktop ve Seferoğlu 2014, Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Altıntaş (2015) zihinsel dayanıklılığın optimal performans duygu durumu ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiş, yapılan göreve odaklanan ve süreçten keyif alan sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Jones ve ark (2002, 2007), başarılı olma arzusu ve içsel motivasyonu uzun süre sürdürebilme gibi faktörlerin zihinsel dayanıklı sporcuların temel özelliklerinden olduğunu ileri sürmektedir.

Araştırmalar genel olarak incelendiğinde, içsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılığının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Crust 2008, Gucciardi 2010). Kuan ve Roy (2007) wushu sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, görev yönelimli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının, ego yönelimli sporculardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Pehlivan (2014), sporcunun önüne çıkan engelleri aşarak durumları kontrol altına almasının ve bu süreci performansına olumlu yansıtmasının zihinsel dayanıklı sporcuların temel özelliklerinden olduğunu ifade etmektedir.

Jones ve ark (2002), zihinsel dayanıklı sporcuların ortak özelliklerini belirlediği çalışmada, en yüksek puan alan unsurların şunlar olduğunu tespit etmiştir:

- Yarışma hedeflerini gerçekleştirme konusunda sarsılmaz bir inanç sahibi olmak
- Başarma kararlılığıyla zorlukların üstesinden gelerek toparlanmak
- Rakiplerinden üstün olduğunu düşündüğü eşsiz beceri ve yeteneklerine güvenmek

Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarını sürdürülebilir şekilde yüksek seviyede tutmalarında kritik bir rol oynayan psikolojik bir beceridir. Altıntaş (2015) farklı spor branşlarındaki atletler üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılığın güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Yazıcı (2016), profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, duygusal zekanın sosyal beceriler boyutu ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık boyutu arasında olumlu bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur.

Akılveren (2017), milli sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptarken, Golby ve Sheard (2004) ile Wieser ve Thiel (2014) milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılığının daha düşük olduğunu göstermiştir. Connaughton ve ark (2008), Marchant ve ark (2009) ve Nicholls ve ark (2009) tarafından yapılan araştırmalar, yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın yükseldiğini ortaya koyarken, Pehlivan (2014) ise zihinsel dayanıklılığın yaş gruplarına göre farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Cowden (2016), zihinsel dayanıklılığın duygusal zeka tarafından öngörüldüğünü ifade ederken, Tavrah ve ark (2016), duygusal zekanın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığın da yükseldiğini belirlemiştir. Genel olarak bu araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın sporcuların başarısında belirleyici bir unsur olduğunu ve güdülenme, duygusal zeka, yaş ve milli sporcu statüsü gibi faktörlerle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Başarıyı sürdürülebilir hale getirmek için sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik stratejiler benimsemeleri önemlidir.

DUYGUSAL ZEKA-ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Yaşar (2010), sporcularda duygusal zekanın performans üzerinde doğrudan etkili olduğunu ve genel olarak duygusal zeka puanı yüksek olan sporcuların performanslarının da yüksek olduğunu belirtmektedir. Konter (2004), futbol karşılaşmalarının sporcular için hem olumlu hem de olumsuz duygusal deneyimler sunduğunu ve bu deneyimlerin yönetilme başarısının duygusal zeka ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Beswick (2016), sporcuların performansları sırasında hem içsel hem de dışsal bir mücadele içinde olduklarını ve bu durumun zihinsel süreçler ile doğrudan bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

Biçer (1998), özgüvenli sporcuların kendinden emin tavırlar sergileyerek dikkatlerini uzun süre koruyabildiğini ve performanslarına daha fazla odaklandığını belirtmektedir. Goleman (2005), iyi gelişmiş duygusal becerilere sahip bireylerin yaşamlarını daha etkili sürdürebildiğini ve verimliliği artıran zihinsel alışkanlıklar edinebildiğini ifade etmektedir.

Kobasa (1979), Wiebe (1991), Maddi ve ark (1998) stresli durumlarda zihinsel dayanıklılığın bireyi psikolojik baskılardan koruduğunu belirtmektedir. Luthans (2002) ise, olumsuz olaylar karşısında sporcunun toparlanma gücünü destekleyici bir psikolojik kapasite olarak zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinin mümkün olduğunu ileri sürmektedir. Gucciardi ve ark (2008), Erdoğan ve Kocaekşi (2015) ile Luthans (2002), zihinsel dayanıklılığın sporcularda duygusal dengeyi sağlama ve koruma açısından kritik bir rol oynadığını savunmaktadır. Sonuç olarak, duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık, sporcu performansını hem koruyucu hem de artırıcı bir unsur olarak destekleyen, önemli psikolojik faktörlerdir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Amatör futbolcuların duygusal zekaları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaç edinen bu araştırmada, betimsel tarama (ilişkisel tarama) modeli ile kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar 2008).

Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarınca belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Aaker ve ark 2008).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu Konya ilinde amatör olarak futbol oynamakta olan yaşları 18 ile 25 arasında değişen erkek katılımcılarından oluşmaktadır. Araştırmaya toplamda 451 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Duygusal Zeka Ölçeği

Hyuneung Lee ve Yungjung Kwak tarafından 2011 yılında geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Kayıhan ve Arslan (2016) tarafından yapılmıştır. Bu araç, kâğıt kalem testi biçiminde uygulanan, katılımcıların kendi durumlarını betimlediği bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, 5'li Likert derecelendirmesine göre 1-5 arasındaki rakamlardan biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum, (2)

Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçeği oluşturan 20 madde üç boyutta toplanmakta ve genel bir duygusal zeka puanını ifade etmektedir. Ortaya çıkan bu üç boyut 1, 2, 3, 4, 5, 6. maddelerden oluşan “duygusal tanımlama/anlama”, 7, 8, 9, 10, 11, 12. maddelerden oluşan “duygusal kolaylaştırma” ve 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. maddelerden oluşan “duygusal düzenleme” boyutlarıdır. Ölçekten alınacak duygusal zeka puanının yüksek olması, katılımcıların düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Kayıhan ve Arslan 2016, Kayıhan 2017). Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=,75$) olarak hesaplanmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Madrigal ve ark (2013) tarafından geliştirilmiş, Erdoğan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Bunlar; 1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum ve 5. Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçek 11 maddeden ve tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşmaktadır (Erdoğan 2016). Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=,78$) olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait içsel tutarlılıkları değerlendirmek amacıyla da Cronbach’s Alfa (α) yöntemiyle güvenilirlik analizi yapılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Çoğulcu karşılaştırmalarda One-Way Anova, farklılıkların sebebinin ortaya çıkarılmasında ise Tukey testi kullanılmıştır. İlişkisel model kapsamında ise; duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Skewness	Kurtosis
Duygusal Zeka	Duygusal Tanıma/Anlama	-0,750	-0,208
	Duygusal Kolaylaştırma	0,052	-0,955
	Duygusal Düzenleme	0,002	-0,284
Zihinsel Dayanıklılık		0,184	-0,883

Tabachnick ve Fidell (2013), basıklık ile çarpıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerleri arasında olduğu durumlarda, dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedir (Sevin ve Küçük 2016). Tablo 1’de görüleceği üzere çarpıklık ile basıklık değerleri uygun görülen aralıkta dağılmaktadır, bu durum normal dağılım varsayımının doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların yaşlarının frekans ve yüzde dağılımları.

		N	%
Yaş	18	40	8,9
	19	67	14,9
	20	77	17,1
	21	77	17,1
	22	70	15,5
	23	20	4,4
	24	44	9,8
	25	56	12,4
	Toplam	451	100,0

Tablo 2’de, katılımcıların yaşlarına göre dağılımları sunulmaktadır. Analiz edilen veriler, katılımcıların yaşlarının 18 ile 25 arasında değiştiğini göstermektedir. En yüksek katılım oranı %17,1 ile 20 ve 21 yaşlarında gözlemlenmiştir. Bunu takiben 19 yaş %14,9, 22 yaş %15,5 katılım oranı göstermiştir. Diğer yaşlarda ise katılım oranları 18 yaş için %8,9, 24 yaş için %9,8, 25 yaş için %12,4 ve 23 yaş için %4,4 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların yaşlarına göre duygusal zekaları.

	Yaş	N	X	SS	F	P	Tukey
Duygusal Tanıma/Anlama	18	40	4,67	0,26	2,093	0,043*	20<25
	19	67	4,61	0,29			
	20	77	4,72	0,31			
	21	77	4,70	0,30			
	22	70	4,67	0,30			
	23	20	4,66	0,36			
	24	44	4,58	0,23			
	25	56	4,56	0,38			
Duygusal Kolaylaştırma	18	40	4,03	0,61	0,186	0,988	-
	19	67	4,08	0,56			
	20	77	4,08	0,60			
	21	77	4,11	0,55			
	22	70	4,14	0,63			
	23	20	4,15	0,53			
	24	44	4,10	0,61			
	25	56	4,08	0,54			
Duygusal Düzenleme	18	40	4,25	0,36	2,482	0,017*	20<24
	19	67	4,22	0,43			
	20	77	4,39	0,43			
	21	77	4,35	0,45			
	22	70	4,30	0,42			
	23	20	4,31	0,41			
	24	44	4,14	0,40			
	25	56	4,18	0,37			
Ölçek Geneli	18	40	4,31	0,28	1,534	0,154	-
	19	67	4,29	0,32			
	20	77	4,40	0,33			
	21	77	4,38	0,36			
	22	70	4,36	0,37			
	23	20	4,37	0,32			
	24	44	4,26	0,28			
	25	56	4,27	0,29			

*p<0,05 istatistiksel anlamlılık

Tablo 3’de, katılımcıların yaşlarına göre duygusal zeka ölçeği alt boyutları ve ölçek geneli değerlendirmesi verilmektedir. Veriler, yaş grupları arasında belirli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Duygusal tanıma/anlama alt boyutunda

anlamlı fark gözlemlenmiş ($F=2,0939$, $p=0,043$) ve 20 yaş grubunda en yüksek ortalama puan $x=4,72$ olarak belirlenmiştir. Duygusal kolaylaştırma alt boyutunda anlamlı fark bulunmamış ($F=0,1869$, $p=0,988$), ortalamalar $x=4,03$ (18 yaş) ile $x=4,15$ (23 yaş) arasında değişmektedir. Duygusal düzenleme alt boyutunda ise anlamlı fark tespit edilmiş ($F=2,4823$, $p=0,017$); 20 yaş grubu ($x=4,39$) ve 24 yaş grubu ($x=4,14$) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgu, 20 yaş grubundaki katılımcıların duygusal düzenleme becerilerinin 24 grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, duygusal zeka bileşenlerinin yaşa bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Duygusal zeka ölçeği genel ortalaması ile yaş grupları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ($F=1,5345$, $p=0,154$). En yüksek ortalama puan $x=4,40$ ile 20 yaş grubunda, en düşük puan ise $x=4,26$ ile 24 yaş grubunda kaydedilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılıkları.

	Yaş	N	X	SS	F	P
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	18	40	3,65	0,63	0,703	0,670
	19	67	3,70	0,63		
	20	77	3,64	0,63		
	21	77	3,83	0,60		
	22	70	3,70	0,61		
	23	20	3,63	0,63		
	24	44	3,74	0,55		
	25	56	3,71	0,63		

Tablo 4, katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının dağılımını göstermektedir. Veriler, yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($F=0,703$, $p=0,670$). Ortalama puanlar, en düşük $x=3,63$ (18 ve 23 yaş grupları) ile en yüksek $x=3,83$ (21 yaş grubu) arasında değişmektedir. Genel ortalama puan

$x=3,71$ olup, katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık açısından büyük farklılıklar olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5: Duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasındaki korelasyon.

N=451	1	2	3	4	5
1-Duygusal Zeka Ölçeği	-				
2-Duygusal Tanıma/Anlama	,675**	-			
3-Duygusal Kolaylaştırma	,749**	,239**	-		
4-Duygusal Düzenleme	,820**	,525**	,311**	-	
5-Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	,597**	,223**	,760**	,267**	-

Tablo 5'de, duygusal zeka ölçeği ile zihinsel dayanıklılık ölçeği arasındaki korelasyon sunulmaktadır. Veriler, tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır ($p<0,01$). Duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasındaki $r=0,597$ 'lik korelasyon katsayısı, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki önemli etkisini göstermektedir. Duygusal tanıma/anlama alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki $r=0,223$ 'lük korelasyon katsayısı, duygusal tanımanın zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Duygusal kolaylaştırma alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki $r=0,760$ 'lık korelasyon katsayısı, duygusal kolaylaştırmanın zihinsel dayanıklılığa güçlü bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Duygusal düzenleme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki $r=0,267$ 'lik korelasyon katsayısı ise, duygusal düzenlemenin zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, duygusal zeka ölçeği ile alt boyutları arasında da yüksek derecede pozitif korelasyon bulunmuştur. Özellikle, duygusal zeka ile duygusal düzenleme arasındaki $r=0,820$ 'lik korelasyon katsayısı, duygusal zekanın duygusal düzenleme üzerindeki kuvvetli etkisini göstermektedir. Bu bulgular, duygusal zekanın

bileşenlerinin bireylerin zihinsel dayanıklılığını destekleyici ve güçlendirici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6: Duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasındaki regresyon.

Değişken	B	SE	β	T	P	VIF
Sabit	-1,077	0,305	-	-3,534	0,000	-
Duygusal Zeka	1,104	0,070	0,597	15,765	0,000	1,000
R: ,597, R2: ,356, p<,01						

Sabit Değişken: Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 6’da duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre, sabit değişken değeri -1,077 olup, bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır (T=-3,534, p=0,000). Duygusal zekanın regresyon katsayısı (B) 1,104 ve bu katsayı da istatistiksel olarak anlamlıdır (T=15,765, p=0,000). Standart hata (Std. Hata) 0,070 ve standartlaştırılmış katsayı (β) 0,597 olarak bulunmuştur. Modelin açıklayıcılık düzeyini gösteren R değeri 0,597 ve R² değeri ,356 olup bu, modelin zihinsel dayanıklılık üzerindeki varyansın %35,6’sını açıkladığını gösterir (p<0.01). VIF (Variance Inflation Factor) değeri 1,000 olup, modeldeki değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli ve olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 7: Duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasındaki çoklu regresyon.

Değişken	B	SE	β	T	P	VIF
Sabit	0,037	0,292	-	0,126	0,900	-
Duygusal Tanıma/Anlama	0,072	0,071	0,036	1,008	0,314	1,393
Duygusal Kolaylaştırma	0,791	0,034	0,746	23,038	0,000	1,117
Duygusal Düzenleme	0,023	0,054	0,016	0,429	0,668	1,454
R: ,761, R2: ,577, p<,01						

Sabit Değişken: Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 7’de bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sabit katsayı anlamlılık tespit edilememiştir ($p=0,900$). Duygusal tanıma/anlama ($\beta=0,036$, $t=1,008$, $p=0,314$) ve duygusal düzenleme ($\beta=0,016$, $t=0,429$, $p=0,668$) değişkenlerinin etkileri anlamlı bulunmamıştır. Ancak, duygusal kolaylaştırma ($\beta=0,746$, $t=23,038$, $p=0,000$) bağımlı değişken üzerinde güçlü ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Modelin genel anlamlılığı $p<0,01$ düzeyinde desteklenmiş ve değişkenler arasında ciddi bir çoklu bağlantı sorunu tespit edilmemiştir. R değeri 0,761 olup, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenle kuvvetli bir ilişkiye sahip olduğunu, R^2 değeri ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansın %57,7’sini açıkladığını göstermektedir. VIF değerleri 1,117 ile 1,454 arasında değişmektedir. Bu değerler, modeldeki değişkenler arasında ciddi bir çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir. Bu, regresyon katsayılarının güvenilir ve geçerli olduğu anlamına gelir. Sonuç olarak, modeldeki bağımsız değişkenler arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmakta, ancak bu ilişki modelin performansını ve sonuçların yorumlanmasını olumsuz etkilememektedir. Bu bulgular, özellikle duygusal kolaylaştırmanın bağımlı değişken üzerindeki etkisinin önemini vurgulamaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın bulguları, amatör futbolcuların duygusal zekalarıyla zihinsel dayanıklılıkları arasındaki karmaşık ilişkiyi ortaya koymakta ve spor bilimleri literatürüne önemli bilimsel katkılar sunmaktadır.

Araştırmanın bulgularında, duygusal zeka genel ortalaması ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,534$, $p=0,154$). Bu bulgu, genç yetişkinlik dönemindeki duygusal zeka gelişiminin yaşa bağlı olarak doğrusal bir ilerleme göstermediğini düşündürmektedir.

Cowden (2016) tarafından 151 erkek ergen atlet ile yapılan çalışmada (ortalama yaş=15,4 yıl), duygusal zekanın zihinsel dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu ve zihinsel dayanıklılığın duygusal zeka ile başa çıkma etkinliği arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Lane ve ark (2009b) tarafından sporda kullanım için duygusal zeka ölçeğinin geçerliliği üzerine yapılan çalışmada, 1681 fiziksel aktivite katılımcısından elde edilen veriler, duygusal zekanın yaşa bağlı gelişiminin karmaşık bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu bulgular, çalışmamızda yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamasını desteklemektedir.

Eraslan (2016), 189 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmada duygusal zeka düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Palas Karaca ve ark (2022), $20,92 \pm 1,82$ yaş ortalamasına sahip ebellek öğrencilerinde yaş gruplarına göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı fark olmadığını rapor etmiştir. Salman ve ark (2018), 172 elit sporcu ile yaptıkları çalışmada duygusal zekanın tüm alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Satıcı (2020), 309 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada duygusal zeka düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu tutarlı bulgular, duygusal zekanın genç yetişkinlik döneminde yaşa bağlı doğrusal gelişim göstermediği sonucunu güçlendirmektedir.

Duygusal zeka genel ortalaması ile yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamasının temelinde çoklu faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir. İlk

olarak, örneklem grubunun 18-25 yaş aralığında yer alması, duygusal zekanın henüz kararlılık aşamasında bulunduğu gelişimsel dönemle örtüşmektedir. Bu dönemde bireyler benzer gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalırken, duygusal olgunlaşma süreçleri henüz tamamlanmamış olabilir. İkinci olarak, katılımcıların tamamının amatör düzeyde futbolcu olması, homojen spor deneyimi ve benzer rekabet ortamının varlığını göstermekte, bu durum duygusal zorluklar ve başa çıkma stratejileri açısından standart bir çevre yaratmaktadır. Üçüncü olarak, bu yaş grubundaki bireylerin benzer aile desteği, eğitim ortamları ve sosyal çevrelerle etkileşimde bulunması, duygusal gelişim açısından paralel deneyimler sağlamaktadır. Dördüncü olarak, duygusal zekanın çok boyutlu bir yapı olması ve gelişiminin doğrusal olmayan bir seyir izlemesi, kısa yaş aralıklarında belirgin farklılıkların gözlenmemesine neden olabilmektedir.

Öte yandan, duygusal zeka alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Duygusal tanıma/anlama alt boyutunda ($F=2,093$, $p=0,043$) ve duygusal düzenleme alt boyutunda ($F=2,482$, $p=0,017$) anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle 20 yaş grubundaki katılımcıların duygusal düzenleme becerilerinin 24 yaş grubuna göre daha yüksek olması dikkat çekicidir. Duygusal kolaylaştırma alt boyutunda ise yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=0,186$, $p=0,988$). Bu durum, duygusal kolaylaştırma becerisinin bu yaş aralığında nispeten kararlı bir yapı sergilediğini düşündürmektedir.

Schutte ve ark (1998) tarafından geliştirilen duygusal zeka ölçeğinde, duygusal düzenleme alt boyutunun yaşla birlikte değişkenlik gösterebileceği belirtilmektedir. Tatar ve ark (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin 17-78 yaşları arasında 1743 kişiye uygulandığı çalışmada, ölçeğin genel toplam puanının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi açısından karşılaştırıldığı ve yaşın duygusal zeka puanlarını etkilediği bulunmuştur. Tanrıöğen ve Türker (2019) Rotterdam Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında da, duygusal zekanın yaşla birlikte geliştiği ve zekanın gelişimsellik kriterini karşıladığı vurgulanmaktadır.

Duygusal zeka alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıkların tespit edilmesi, duygusal zekanın tek boyutlu değil çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bu boyutların farklı gelişimsel değişim süreçleri izlediğini göstermektedir. Bu bulgular, duygusal zekanın farklı bileşenlerinin yaş ilerledikçe farklı hızlarda ve şekillerde gelişebileceğini, bazı alt boyutların daha erken yaşlarda zirveleşirken diğerlerinin daha geç dönemlerde gelişmeye devam edebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada zihinsel dayanıklılık açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0,703$, $p=0,670$). Bu bulgu, Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SMTQ) kullanılarak yapılan çeşitli çalışmalarla tutarlıdır. Golby ve Sheard (2004) tarafından farklı düzeylerdeki rugby oyuncularında yapılan çalışmada da benzer yaş aralığında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzer olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Clough ve ark (2002) tarafından önerilen 4C modeline (güven, bağlılık, meydan okuma, kontrol) göre, zihinsel dayanıklılık bileşenlerinin yaşla birlikte farklı gelişim gösterebileceği belirtilmektedir. Ancak araştırmamızın sınırlı yaş aralığında (18-25) bu farklılıkların henüz belirginleşmediği görülmektedir. Altıntaş ve Bayar Kuruç (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada da benzer yaş gruplarında zihinsel dayanıklılığın kararlı bir yapı sergilediği belirtilmektedir. Bu bulgu, araştırmamızda elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Zihinsel dayanıklılık açısından yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamasının temelinde, 18-25 yaş aralığının zihinsel dayanıklılık gelişimi açısından henüz farklılaşmanın belirginleşmediği bir dönem olması yatmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan direnç ve başa çıkma becerilerinin gelişimi, genellikle yoğun stres deneyimleri ve zorlu yaşam olaylarıyla şekillenmekte olup, bu yaş grubundaki bireyler henüz yeterli düzeyde bu tür deneyimlerle karşılaşmamış olabilir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasında tespit edilen güçlü pozitif korelasyondur ($r=0,597$, $p<0.01$). Bu bulgu, ulusal ve uluslararası literatürle büyük tutarlılık göstermektedir.

Cowden (2016) tarafından 151 erkek ergen atlet ile yapılan çalışmada (ortalama yaş=15,4 yıl), duygusal zekanın zihinsel dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu ve zihinsel dayanıklılığın duygusal zeka ile başa çıkma etkinliği arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Bahadır ve Adiloğulları'nın (2020) spor yapan üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada, duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Düğer (2019) tarafından 14-35 yaş arası futbolcularla yapılan çalışmada da duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Yarayan ve ark (2018) tarafından elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcularla yapılan çalışmada da zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Ajilchi ve ark (2019) tarafından amatör basketbol oyuncularında yapılan bilinçli farkındalık eğitimi çalışmasında, duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık arasında güçlü ilişkiler bulunmuş ve bilinçli farkındalık eğitiminin her iki değişkeni de önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir. Bu bulgular, duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin müdahale programları yoluyla geliştirilebileceğini göstermektedir.

Bu güçlü pozitif korelasyon, duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık arasındaki olası karşılıklı etkileşimden kaynaklanıyor olabilir. Duygusal zekası yüksek olan bireylerin, stresli durumlarla karşılaştıklarında duygularını daha etkili şekilde tanımlayıp düzenleyebilme eğilimi göstermeleri, onları olumsuz duygular tarafından kolayca etkilenmekten koruyabilir ve bu da zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarına katkıda bulunabilir. Benzer şekilde, duygusal zekanın bireylerin bilişsel esneklik göstermesini, durumları farklı bakış açılarından değerlendirmesini, güçlü toplumsal destek ağları kurmasını destekleyebileceği düşünüldüğünde, bu etmenlerin zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli rol oynayabileceği öne sürülebilir.

Kopp ve Jekauc (2018) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, 21 çalışmadan elde edilen 22 etki büyüklüğü analiz edilmiş ve duygusal zeka ile spor performansı arasında küçük ama anlamlı bir ilişki ($r=0,16$) elde edilmiştir. Araştırmamızda bulunan daha güçlü ilişki ($r=0,597$), zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik yapıların duygusal zeka ile daha yakın ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Bu farklılık, duygusal zeka ile spor performansı arasındaki ilişkide birden fazla ara değişkenin bulunmasından kaynaklanıyor olabilir. Spor performansı, duygusal zekanın yanı sıra fiziksel yetenek, teknik beceri, takım dinamikleri ve çevresel faktörler gibi birçok dış etmenden etkilenebileceği için duygusal zekanın doğrudan etkisi sınırlı kalabilir. Buna karşılık, zihinsel dayanıklılık tamamen psikolojik bir yapı olduğundan, duygusal zekayla daha doğrudan ve güçlü bir bağ kurabilir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, duygusal kolaylaştırma alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki yüksek korelasyondur ($r=0,760$, $p<0,01$). Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre, bu korelasyon katsayısı "büyük etki" kategorisinde yer almakta ve çoklu regresyon analizinde bu boyutun zihinsel dayanıklılık üzerindeki dominant etkisi ($\beta=0,746$, $p<0,001$) bulunduğu görülmektedir.

Mayer ve Salovey'nin (1997) dört dalı modelinde duygusal kolaylaştırma, "duyguları, düşüncüyü kolaylaştırmak için kullanma" olarak tanımlanmaktadır. Nicholls ve ark (2015) tarafından yapılan çalışmada, sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rolü incelenmiş ve duygusal düzenleme becerilerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi gösterilmiştir. Zarei ve ark (2018) tarafından elit taekwondo sporcularında yapılan duygusal zeka eğitimi çalışmasında, eğitim müdahalesinin zihinsel dayanıklılık ve bileşenleri (güven, tutarlılık, kontrol) üzerinde anlamlı etkiler gösterdiği belirtilmektedir. Türkiye'de Yarayan ve ark (2023) tarafından bedensel engelli sporcularla yapılan çalışmada da duygusal zekanın zihinsel dayanıklılığı belirlemede önemli rol oynadığı bulunmuştur. Bu

bulgular, duygusal kolaylaştırma becerisinin zihinsel dayanıklılık gelişiminde kritik rol oynadığını desteklemektedir.

Bu yüksek korelasyon ve dominant etki, duygusal kolaylaştırmanın zihinsel dayanıklılığın temel işleyiş mekanizmasıyla doğrudan örtüştüğünden kaynaklanıyor olabilir. Duygusal kolaylaştırma, bireylerin duygusal durumlarını düşünce süreçlerini desteklemek için stratejik olarak kullanabilme yetisini ifade ettiğinden, bu beceri zorlu durumlarla karşılaşıldığında duyguların yıkıcı olmaktan çıkarılıp yapıcı problem çözme aracına dönüştürülmesine olanak sağlayabilir. Zihinsel dayanıklılığın özünde de stres ve zorluklar karşısında bilişsel kaynakları etkili şekilde mobilize etme yeteneği bulunduğu düşünüldüğünde, duygusal kolaylaştırma becerisi bu sürecin doğrudan itici gücü haline gelebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre duygusal düzenleme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif korelasyon ($r=0,267$, $p<0.01$) vardır. Cohen (1988) sınıflandırmasına göre bu "küçük-orta" etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Gross ve Thompson (2007) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modeline göre, bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyarlanabilir duygu düzenleme stratejileri sporcuların zihinsel refahını artırmaktadır.

Lane ve ark (2009b) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılığın kavramsal olarak benzer alanları paylaştığı ve her ikisinin de psikolojik kontrol ve başarılı performansla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu teorik yaklaşım, araştırmamızda bulunan orta düzeydeki ilişkiyi desteklemektedir.

Bu orta düzeydeki korelasyon, duygu düzenlemenin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin daha dolaylı ve karmaşık bir yapıda olmasından kaynaklanıyor olabilir. Duygu düzenleme, temelde mevcut duyguları kontrol etme ve yönetme becerisini ifade ettiğinden, bu süreç genellikle olumsuz duygularla başa çıkma odaklı ve reaktif bir yaklaşım sergileyebilir. Buna karşılık zihinsel dayanıklılık, sadece duyguları kontrol etmekle kalmayıp aynı zamanda

proaktif olarak zorlukları fırsata dönüştürme ve büyüme odaklı bir bakış açısı geliştirme gibi daha geniş kapsamlı beceriler gerektirebilir.

Duygusal tanıma/anlama alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki ($r=0,223$, $p<0,01$) diğer boyutlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu korelasyon katsayısı Cohen (1988) sınıflandırmasına göre "küçük" etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Kajtna ve ark (2004) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların sporcu olmayanlara göre daha dışa dönük, zihinsel olarak daha dayanıklı ve duygusal olarak daha kararlı oldukları bulunmuş, ancak duygusal tanıma becerilerinde belirgin farklılıklar gözlenmemiştir. Malinauskas ve ark (2014) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, sporcuların duygusal zeka alt boyutlarında farklı performans sergiledikleri ve duygusal tanıma becerisinin diğer boyutlara göre daha az belirgin olduğu bulunmuştur. Yazıcı (2016) tarafından profesyonel basketbol oyuncularında yapılan çalışmada da duygusal zekanın farklı alt boyutlarının zihinsel dayanıklılık üzerinde değişen etkiler gösterdiği bulunmuştur.

Bu düşük korelasyon, duygusal tanıma/anlamanın zihinsel dayanıklılık için gerekli ancak yeterli olmayan bir temel beceri olmasından kaynaklanıyor olabilir. Duygusal tanıma, esasen duyguları fark etme/isimlendirebilme yetisini içerdiğinden, bu beceri zihinsel dayanıklılığın gelişimi için önemli bir başlangıç noktası oluşturabilir ancak tek başına zorluklarla başa çıkmada sınırlı etkiye sahip olabilir.

Duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen temel regresyon analizi, modelin varyansın %35,6'sını açıkladığını göstermiştir ($R^2=0,356$, $p<0,01$). Bu güçlü açıklayıcılık oranı, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık için kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Kartol ve ark (2024) tarafından Türkiye'deki 780 üniversite öğrencisi ile gerçekleştiren güncel araştırma, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılık ile pozitif korelasyon gösterdiğini ve algılanan stresi negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Rao ve ark'ın (2024) yayımladığı psikiyatri literatürü, dayanıklılık ve duygusal zekanın güçlü bir ilişki içinde olduğunu ve aynı faktörlerin her iki

yapının gelişiminde rol oynadığını belirtmektedir. Abualruz ve ark'ın (2024) Ürdün'deki hemşireler üzerinde yaptığı araştırma, duygusal zekanın dayanıklılık ile pozitif ilişkili olduğunu ($r=0,83$, $p<,001$) ve her iki değişkenin de depresyon, anksiyete ve stresin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Sarrionandia ve ark'ın (2018) araştırması, dayanıklılığın duygusal zeka ile algılanan stres arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Bu %35,6'lık açıklayıcılık oranı, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşeni olduğunu göstermekle birlikte, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olduğunu da ortaya koyabilir. Duygusal zekanın varyansın üçte birinden fazlasını açıklayabilmesi, bu iki psikolojik yapı arasındaki güçlü bağlantıyı doğrulasa da geriye kalan %64,4'lük varyansın diğer faktörlerden kaynaklandığını düşündürebilir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın sadece duygusal becerilerle değil, aynı zamanda bilişsel esneklik, kişilik özellikleri, geçmiş deneyimler, sosyal destek sistemleri, fiziksel kondisyon ve çevresel faktörler gibi birçok değişkenin etkileşimi sonucunda şekillenebileceğini gösterebilir.

Çoklu regresyon analizinde en dikkat çekici bulgu, duygusal kolaylaştırmanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki dominant etkisidir ($\beta=0,746$, $p<,0,001$). Model toplam varyansın %57,7'sini açıklarken ($R^2=0,577$), duygusal tanıma/anlama ($\beta=0,036$, $p=0,314$) ve duygusal düzenleme ($\beta=0,016$, $p=0,668$) boyutlarının anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür.

Crombie ve ark (2009) tarafından ulusal kriket yarışmasında yapılan çalışmada, takım duygusal zeka skorlarının takım performansını öngördüğü ve duygusal zekanın spor performansının önemli bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, duygusal kolaylaştırma boyutunun performans üzerindeki kritik etkisini desteklemektedir.

Bu bulgular, duygusal zekanın alt boyutları arasında önemli bir hiyerarşik yapının bulunduğunu ve duygusal kolaylaştırmanın diğer boyutları gölgede bırakacak kadar baskın bir rol oynadığını gösterebilir. Çoklu regresyon analizinde duygusal tanıma/anlama ve duygusal düzenlemenin anlamlı katkı sağlamaması,

bu becerilerin duygusal kolaylaştırma ile örtüştüğü veya onun tarafından absorbe edildiği anlamına gelebilir. Bu durum, spor ortamında duyguları tanıma ve düzenleme becerilerinin tek başına yeterli olmadığını, asıl kritik olanın bu duyguları performans ve dayanıklılık artırıcı araçlara dönüştürebilme yeteneği olduğunu düşündürebilir.

Bu araştırma, Mayer ve Salovey'nin duygusal zeka modelini desteklerken, duygusal kolaylaştırmanın diğer boyutlardan daha kritik olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, spor psikolojisinde duygusal zekanın hiyerarşik yapısının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Araştırma sonuçları, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde duygusal faktörlerin önemini vurgulamakta ve bu alandaki teorik modellerin genişletilmesi gerektiğini göstermektedir.

Antrenörler, duygusal kolaylaştırma odaklı egzersizi fiziksel antrenmanlarla birleştirmeli, yaş gruplarına göre bireyselleştirilmiş programlar uygulamalıdır. Sporcular ise mindfulness uygulamaları ile duygusal farkındalıklarını artırmalı, duygu-düşünce entegrasyonu yoluyla olumsuz duygularla baş etmeyi ve pozitif duyguları performans artırıcı güç olarak kullanmayı öğrenmelidir.

Bu araştırma, futbolun sadece fiziksel bir oyun olmadığını, aynı zamanda yoğun duygusal ve zihinsel becerilerin sergilendiği bir alan olduğunu bir kez daha kanıtlamaktadır. Gelecekte futbol antrenmanlarının bu boyutları da kapsayacak şekilde evrilmesi hem oyuncu gelişimi hem de oyunun kalitesi açısından kritik önem taşımaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, 18-25 yaş aralığındaki 451 amatör futbolcunun duygusal zekaları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekanın alt boyutlarından duygusal kolaylaştırma zihinsel dayanıklılık ile en güçlü ilişkiye sahiptir. Regresyon analizi, duygusal zekanın zihinsel dayanıklılıktaki varyansın %35,6'sını açıkladığını ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizinde ise duygusal kolaylaştırma tek başına varyansın %57,7'sini açıklamış ve en önemli yordayıcı olarak belirlenmiştir.

Yaş değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkta anlamlı fark bulunmazken, duygusal zekanın duygusal tanıma/anlama ve duygusal düzenleme alt boyutlarında yaşa bağlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, duygusal becerileri gelişmiş olan futbolcuların zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, futbolcularda performans gelişimi için duygusal zeka eğitimlerinin önemini vurgulamaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda amatör futbol kulüplerinde duygusal zeka eğitimlerinin düzenlenmesi, özellikle duygusal kolaylaştırma becerilerinin geliştirilmesine odaklanılması ve antrenörlerin duygusal zeka konusunda bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aaker DA, Kumar V, Day GS, 2008. Marketing research (9th ed). Hindistan, Wiley Pvt. Ltd.
- Abualruz H, Hayajneh F, Othman EH, Abu Sabra MA, Khalil MM, Khalifeh AH, Yasin I, Alhamory S, Zyoud AH, Abousoliman AD, 2024. The relationship between emotional intelligence, resilience, and psychological distress among nurses in Jordan. Archives of Psychiatric Nursing, 51, 108-113.
- Adiloğulları EG, Gencay S, 2016. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi, 2(1), 8-21.
- Adiloğulları İ, Görgülü R, 2015. Sporda duygusal zeka envanteri'nin uyarlama çalışması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1(2), 83-94.
- Ajilchi B, Amini HR, Ardakani ZP, Zadeh MM, Kisely S, 2019. Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. Australasian Psychiatry, 27(3), 291-296.
- Akılveren P, 2017. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Aksaraylı M, Özgen I, 2008. Akademik kariyer gelişiminde duygusal zekanın rolü üzerine bir araştırma. Ege Akademik Bakış, 8(2), 755-769.
- Aktepe K, 2013. Sporda zihinsel antrenman. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aktop A, Seferoğlu F, 2014. Sportif performans açısından nöro-geribildirim. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 23-36.

- Altıntaş A, 2015. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş A, Bayar Koruç P, 2017. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Andersen BM, 2011. Mental toughness in sport: Developments in theory and research (Eds.: Gucciardi D, Gordon S). Mental toughness in sport. Routledge.
- Arkonaç O, 1999. Açıklamalı psikiyatri sözlüğü. İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Aslan Ş, 2013. Duygusal zeka dönüşümcü ve etkileşimci liderlik. Konya, Eğitim Yayınevi.
- Bahadır G, Adiloğulları İ, 2020. Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Sport Exercise and Training Science, 6(4), 117-128.
- Balcı F, Karson A, 2012. Psikolojiye giriş. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Baltaş Z, 2011. İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zeka (4. basım). İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Bar-On R, Tranel D, Denburg NL, Bechara A, 2003. Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. Brain, 126, 1790-1800.
- Başer E, 1998. Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü. Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar B, Kurtoğlu M, 2004. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. <https://nek.istanbul.edu.tr/ekos/MAKALE/M3980.pdf>
- Bektaş Y, 2006. Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. Ege Eğitim Dergisi, 7(1), 43-59.
- Beswick B, 2016. Odak noktamız futbol (Çev.: Süren E). İstanbul, Remzi Kitabevi.

- Biçer T, 1998. Doruk performans. İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Biçer T, 2006. Şampiyonluğun psikolojisi. İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Bompa OT, 2011. Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi (4. basım). Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bozkurt S, 2010. Sportif performansa psikolojik bakış. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 28-37.
- Bozkurt F, 2014. Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi, 21(1), 25-34.
- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE, 2005. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 209-227.
- Butt J, Weinberg R, 2010. Exploring mental toughness in NCAA athletes. Journal of Intercollegiate Sport, 3(2), 316-332.
- Cahill L, McGaugh JL, 1995. A novel demonstration of enhanced memory associated with emotional arousal. Consciousness and Cognition, 4, 410-421.
- Cemalcılar Z, 2012. Psikolojiye giriş. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Cevizci A, 1999. Felsefe sözlüğü. İstanbul, Paradigma Yayınları.
- Cicchetti D, 2010. Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı. World Psychiatry (Türkçe Basım), 9(3), 145.
- Clough PJ, Earle K, Sewell D, 2002. Mental toughness: The concept and its measurement (Ed.: Cockerill I). Thomson Publishing.
- Cobb CD, Mayer JD, 2000. Emotional intelligence: What the research says? Educational Leadership, 58(2), 14-18.
- Cohen J, 1988. Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Connaughton D, Thelwell R, Hanton S, 2011. Mental toughness development: Issues, practical implications and future directions (Eds.: Gucciardi D, Gordon S). Routledge.

- Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G, 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Cook C, Crust L, Littlewood M, Nesti M, Collinson JA, 2014. What it takes: Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League soccer academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347.
- Cowden PG, 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. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
- Cox RH, 2012. *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Crombie D, Lombard C, Noakes T, 2009. Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>
- Crust L, 2008. A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust L, Clough JP, 2011. Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Cüceloğlu D, 2014. İnsan ve davranışı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çakar U, 2002. Duygusal zekanın dönüşümcü liderlik davranışı üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çakar U, Arbak Y, 2004. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 23-48.

- Çetinkaya Ö, Alparslan MA, 2011. Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 16(1), 363-377.
- Deniz EM, Yılmaz E, 2004. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi.
- Derksen J, Kramer I, Katzko M, 2002. Does a self report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence. Personality and Individual Differences, 32(1), 37-48.
- Doğan S, Demiral Ö, 2007. Kurumların başarısında duygusal zekanın rolü ve önemi. Yönetim ve Ekonomi, 14(1), 209-230.
- Dökmen Ü, 2004. İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Düğer MA, 2019. 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Epstein R, 1999. The key to our emotions. Psychology Today, 32(4), 48-53.
- Eraslan M, 2016. The analysis of emotional intelligence and emphatic tendency levels of youth according to variables of age, gender and doing sports. Kastamonu Education Journal, 24(4), 1839-1852.
- Erdoğan N, 2016. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. International Journal of Science Culture and Sport, 4(2), 652-664.
- Erdoğan N, Kocaekşi S, 2015. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science, 7(2), 57-64.
- Erdoğan MY, Kenarlı O, 2008. Duygusal zeka ile akademik başarı arasındaki ilişki. Milli Eğitim Dergisi, 178, 297-310.
- Eröz S, 2011. Duygusal zeka ve iletişim arasındaki ilişki: Bir uygulama. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ersöz G, Yenilmez İM, 2016. Spor psikoloğu perspektifinden spor ve iş koçluğu. Sosyal Bilimler Metinleri, 2, 15-28.

- Fawcett T, 2005. Perceptions of mental toughness from adventurer/explorer/medal winning, elite athlete and elite coach perspectives: A grounded theory analysis. In T. Morris et al. (Eds.: Morris T et al.), Psychology promoting health and performance for life: Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport. International Society of Sport Psychology.
- Fourie S, Potgieter JR, 2001. The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 23, 63-72.
- Gohm CL, 2003. Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 594-607.
- Golby J, Sheard M, 2004. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences, 37, 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Goldstein BE, 2013. Bilişsel psikoloji (1. basım). İstanbul, Kaktüs Yayınları.
- Goleman D, 1995. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Goleman D, 2005. Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? (11. basım, Çev.: Yüksel BS). İstanbul, Varlık Bilim Yayınları.
- Goleman D, 2009. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett A, 2002. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172-204.
- Gross JJ, Thompson RA, 2007. Emotion regulation: Conceptual foundations (Ed.: Gross JJ). The Guilford Press.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA, 2008. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology, 20(3), 261-281.

- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA, 2009. Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi DF, 2010. Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 615-625.
- Hamann BS, Ely DT, Grafton TS, Kilts DC, 1999. Amygdala activity related to enhanced memory for pleasant and aversive stimuli. *Nature Neuroscience*, 2(3), 289-293.
- Hardy L, Mullen R, Jones G, 1996. Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621-636.
- İşmen E, 2001. Duygusal zeka ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Izard C, 1977. *Human emotions*. Plenum Press.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Jones G, Moorhouse A, 2007. *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Spring Hill.
- Kajtna T, Tušak M, Barić R, Burnik S, 2004. Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36(1), 24-34.
- Karabulutlu YE, Yılmaz S, Yurttaş A, 2011. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 75-79.
- Karademir T, Çoban B, 2011. Spor alanında örgütsel adalet ve duygusal zeka. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 25-41.
- Karageorghis IC, Terry PC, 2015. *Spor psikolojisi* (Çev.: Çadır A, Demir E). İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık.

- Karasar N, 2008. Bilimsel araştırma yöntemi. İstanbul, Nobel Yayınları.
- Kartol A, Üztemur S, Griffiths MD, Şahin D, 2024. Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. BMC Psychology, 12(1), 362. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01860-0>
- Kaya Y, 1999. Performansta üçüncü boyut hipnoz ve spor. Konya, Selçuk Üniversitesi Yayınevi.
- Kayıhan ŞN, Arslan S, 2016. Emotional intelligence scale: A study of scale adaptation. FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimler Dergisi, 7, 137-145.
- Kayıhan ŞN, 2017. Öz-yönetimli öğrenme ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kelly GA, 1955. The psychology of personal constructs. Norton.
- Kılıçarslan F, 2012. 10 adımda duygusal zeka. İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırkpınar İ, 2008. Psikiyatrik semiyoloji: Belirtiler, bulgular, sendromlar. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Kobasa SC, 1979. Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
- Konter E, 1996. Sporda stres ve performans kuramları ve kontrol etme teknikleri. İstanbul, Saray Tıp Kitapları.
- Konter E, 1998. Sporda hazırlığın teorisi ve pratiği. Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Konter E, 2004. Antrenörlük ve takım psikolojisi. Ankara, Palme Yayıncılık.
- Kopp A, Jekauc D, 2018. The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. Sports, 6(4), 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>
- Koruç B, Bayar P, 2006. Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 26-31.
- Köroğlu E, Güleç C, 2007. Psikiyatri temel kitabı. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

- Kuan G, Roy J, 2007. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 28-33.
- Lane AM, Meyer BB, Devonport TJ, Davies KA, Thelwell R, Gill GS, Diehl CD, Wilson M, Weston N, 2009a. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 289-295.
- Lane AM, Thelwell R, Devonport TJ, 2009b. Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.
- Lazarus R, Folkman S, 1984. *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- LeDoux JE, 1989. Cognitive-emotional interactions in the brain. *Cognition & Emotion*, 3(4), 267-289.
- Luthans F, 2002. Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Maboçoğlu F, 2006. Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mack GM, Ragan GB, 2008. Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Maddi SR, Kahn S, Maddi KL, 1998. The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78-86.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL, 2013. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Malinauskas R, Dumciene A, Mamkus G, Venckunas T, 2014. Personality traits and exercise capacity in male athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 145-161.
<https://doi.org/10.2466/29.25.PMS.118k13w1>

- Marchant D, Polman R, Clough PJ, Jackson JG, Levy A, Nicholls AR, 2009. Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Mayer JD, Caruso DR, Salovey P, 2000. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer JD, Salovey P, 1997. What is emotional intelligence? (Eds.: Salovey P, Sluyter DJ). Basic Books.
- Mayer JD, Salovey P, Caruso D, 2004. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215
- Middleton CS, Marsh WH, Martin JA, Richards EG, Perry C, 2004. Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Self Research Centre, University of Western Sydney.
- Morris CG, 2002. Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mostafa M, 2015. The effect of mental toughness training on elite athlete self-concept and record level of 50m crawl swimming for swimmers. *Series Physical Education and Sport, Science, Movement and Health*, 15(2), 468-473.
- Nicholls AR, Polman R, Levy A, Backhouse S, 2009. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Nicholls AR, Perry JL, Jones L, Sanctuary C, Carson F, Clough PJ, 2015. The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7-8), 824-834.
- Özdiñç Ö, Bilir FP, 2016. Üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zeka özelliklerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 27-39.
- Özerkan NK, 2004. Spor psikolojisine giriş (1. baskı). İstanbul, Nobel Yayınları.
- Öztürk F, 1991. Sporda stres: Spor müsabakaları anksiyete testi. Bursa, Nadir Kitap.

- Palas Karaca P, Aksu S, Genç Koyucu R, 2022. Ebelerin duygusal zeka düzeyi girişimciliğini etkiler mi? Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(2), 309-316.
- Pehlivan H, 2014. Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Petrides KV, Furnham A, 2000. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Plutchik R, 1980. *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper and Row.
- Porter K, 2003. *The mental athlete: Inner training for peak performance in all sports*. Human Kinetics.
- Ragab M, 2015. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science*, 15(2), 431-438.
- Rasti AM, Abubakar BZ, Abidin BZ, Farzad VF, 2015. The effect of mental training program on improving mental toughness among Tehran high school student athletes. *Asian Social Science*, 11(28), 308-315.
- Rao GP, Koneru A, Nebhineni N, Mishra KK, 2024. Developing resilience and harnessing emotional intelligence. *Indian journal of psychiatry*, 66(2), S255–S261.
- Robazza C, Bortoli L, Nougier V, 1999. Emotions, heart rate and performance in archery. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39, 169-176.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M, 2012. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Salman MN, Toros T, Soylu Y, 2018. Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar. *Journal of Turkish Studies*, 13(19), 1217-1234. <https://doi.org/10.7827/>

- Salovey P, Mayer J, 1990. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sarrionandia A, Ramos-Díaz E, Fernández-Lasarte O, 2018. Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Satıcı B, 2020. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile okul doyumunu ilişkisinde akademik mükemmeliyetçilik ve erteleme nin sıralı aracılığı. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(1), 28-41. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020341142>
- Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, Dornheim L, 1998. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Selçuk Z, 2004. Gelişim ve öğrenme (11. baskı). Ankara, Nobel Yayınları.
- Sevin HD, Küçük S, 2016. İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.
- Shapiro LE, 2003. Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek (Çev.: Kartal Ü). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Sheard M, 2013. *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). Routledge.
- Sheard M, Golby J, van Wersch A, 2009. Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Smith EE, Nolen-Hoeksema S, Fredrickson B, Loftus GR, 2014. Atkinson Hilgard psikolojiye giriş (2. baskı). Ankara, Arkadaş Yayınları.
- Soflu HG, Esfahani N, Assadi H, 2011. The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among

individual and team athletes in superior league. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.

Tabachnick BG, Fidell LS, 2013. *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Tanrıöğen A, Türker Y, 2019. Rotterdam duygusal zeka ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 348-369. <https://doi.org/10.9779/pauefd.514377>

Tatar A, Tok S, Saltukoğlu G, 2011. Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.

Tavrah N, Nejad AF, Alipour O, 2016. Effect of emotional intelligence on mental toughness among the student athletes: A case study: Students from Islamic Azad University of Karaj. *International Business Management*, 10, 1203-1206.

Tiryaki Ş, 2000. *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. İstanbul, Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tok S, 2008. Üst düzey performans sporcusu ve sedanterlerde duygusal zeka kişilik özelliklerinin araştırılması. *Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tokdemir C, 2011. Sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri: Türk futbol tarihinin başarılı milli futbolcularının görüşleri. *Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tuna Y, Kayaoğlu A, 2011. *Birey ve davranış*. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Uğurlu MF, Şakar M, 2015. Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.

Weinberg R, 2013. Mental toughness: What is it and how to build it. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 1-10.

- Weinberg R, Butt J, Culp B, 2011. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 156-172.
- Weinberg RS, Gould D, 2015. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri (Ed.: Şahin M, Koruç Z). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Whitman DS, Van Rooy DL, Viswesvaran C, Kraus E, 2009. Testing the second-order factor structure and measurement equivalence of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale across sex and ethnicity. *Educational and Psychological Measurement*, 69(6), 1059-1074.
- Wiebe DJ, 1991. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 89-99.
- Wieser R, Thiel H, 2014. A survey of mental hardiness and mental toughness in professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22(17), 1-7.
- Yanık M, Saatçioğlu Ö, 2009. Psikiyatri eğitimi asistan klavuzu. Konya, Yelken Basım Yayın.
- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA, 2018. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1257-1266. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yarayan YE, İlhan EL, Esentürk OK, Arı Ç, Çolak TS, 2023. Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes? *Journal of Sport Sciences Research*, 8(2), 231-242. <https://doi.org/10.25307/jssr.1228541>
- Yaşar M, 2010. Duygusal zeka ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseri'de bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yavuz EK, 2005. 0-12 yaş dönemi çocuklarda duygusal zeka gelişimi. Ankara, Ceceli Yayınları.

- Yaylacı GÖ, 2006. Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği. İstanbul, Hayat Yayınları.
- Yazıcı A, 2007. William James'in Descartes duygu kuramına eleştirisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 18(7), 33-50.
- Yazıcı A, 2016. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yelkikalan N, 2006. 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zeka. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 1, 39-50.
- Yeşilyaprak B, 2001. Duygusal zeka ve eğitim açısından doğruları. Eğitim Yönetim Dergisi, 25, 139-146.
- Yıldız M, 2015. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bedensel/kinestetik zeka, duygusal zeka ve sosyal destek algı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Young AW, Aggleton JP, Hellawell DJ, Johnson M, Broks P, Hanley JR, 1995. Face processing impairments after amygdalotomy. Brain, 118(1), 15-24.
- Yurdakavuştu Y, 2012. İlköğretim öğrencilerinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yüksel N, 2001. Ruhsal hastalıklar. Ankara, Çizgi Tıp Yayınevi.
- Zarei S, Gharayagh Zandi H, Mohebi M, 2018. The effectiveness of emotional intelligence training on mental toughness in elite Taekwondo athletes. Journal of Motor Learning and Development, 9(4), 548-563. <https://doi.org/10.22059/JMLM.2018.223319.1195>
- Zizzi SJ, Deaner HR, Hirschhorn DK, 2003. The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262-269.