



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AMATÖR FUTBOLCULARIN DUYGUSAL ZEKA, HEDEF
BAĞLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)**

Kadir ŞEKERCİ

**Haziran-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AMATÖR FUTBOLCULARIN DUYGUSAL ZEKA, HEDEF
BAĞLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)**

Kadir ŞEKERCİ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK**

Diğer Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ

**Haziran-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Kadir ŞEKERCİ tarafından hazırlanan “Amatör Futbolcuların Duygusal Zekâ, Hedef Bağlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Şırnak İli Örneği)” adlı tez çalışması 23.06.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

.....

Üye

Dr.Öğr.Üyesi Murat BİLGİÇ

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

Kadir ŞKERÇİ
23.06.2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AMATÖR FUTBOLCULARIN DUYGUSAL ZEKA, HEDEF BAĞLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)

Kadir ŞEKERCİ

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğrt. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

2025, 93 Sayfa

Bu araştırma, Şırnak ilinde amatör olarak futbol oynayan sporcuların duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeline dayalı kesitsel bir tasarım benimsenen bu araştırmanın evrenini Şırnak İlinde amatör futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Evrenin tam sayısı bilinmediği için araştırmada 262 amatör futbolcu örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Zekâ Ölçeği”, “Hedef Bağlılığı Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ile toplanmıştır. Veriler Yapısal Eşitlik Modellemesi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zekânın alt boyutları olan duygusal tanıma, duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenleme ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven ve devamlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ancak, duygusal zekâ alt boyutları ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, kontrol boyutunun duygusal zekâdan ziyade bireysel özellikler, deneyim veya çevresel faktörlerden daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, duygusal zekâ alt boyutları, hedef bağlılığı ile hedef bağlılığı ise zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven, devamlılık ve kontrol ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu yapıların birbirini desteklediği ve duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide, hedef bağlılığının kısmi bir aracılık rolünün bulunduğu görülmüştür. Demografik değişkenlere göre cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyinin duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı, ancak medeni durumun duygusal zekânın duygusal kolaylaştırma alt boyutunda bekâr, lisans yılının ise zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda deneyimli amatör futbolcular lehine anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Amatör futbolcular deneyim kazandıkça zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde daha kontrollü davrandıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kesitsel nitelikteki bu araştırma, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılık arasındaki ilişkilerin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Amatör futbolcuların duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları, zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik psikolojik destek çalışmaları ve hedef belirleme becerilerini güçlendirmeye yönelik egzersizler, performanslarını artırmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca, gelecekte yapılacak çalışmaların, bu ilişkilerin farklı örneklemeler ve bağlamlarda test edilmesi ve boylamsal desenler kullanılarak nedensel ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, spor psikolojisi alanında yapılacak yeni araştırmalar için önemli bir temel oluşturacaktır.

Anahtar Kelimeler: Amatör futbolcu, Duygusal zekâ, Hedef bağlılığı, Zihinsel dayanıklılık, Yapısal eşitlik modellemesi.

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, GOAL COMMITMENT AND MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF AMATEUR SOCCER PLAYERS (THE CASE OF ŞIRNAK PROVINCE)

Kadir ŞEKERCİ

Batman University Graduate Education Institute

Department of Physical Education and Sports

Advisor: Asst. Prof. Murat ŞAHBUDAK

2025, 93 Pages

This research aimed to investigate the connections between emotional intelligence, mental toughness, and goal commitment among amateur soccer players in Şırnak province. Employing a descriptive relational screening model, the study focused on amateur soccer players in that region. With an indeterminate population size, the sample comprised 262 players. Data were gathered using the Personal Information Form, Emotional Intelligence Scale, Goal Commitment Scale, and Mental Toughness Inventory in Sport. The gathered data were rigorously analyzed using Structural Equation Modeling. The findings revealed significant connections between emotional recognition, emotional facilitation, and emotional regulation—sub-dimensions of emotional intelligence—and confidence and constancy—sub-dimensions of mental toughness. However, the study did not find a significant link between the sub-dimensions of emotional intelligence and the control dimension of mental toughness. This suggests that the control dimension might be more affected by personal traits, experience, or environmental factors rather than emotional intelligence. Additionally, sub-dimensions of emotional intelligence showed significant connections with goal commitment, and goal commitment was significantly linked with the sub-dimensions of mental toughness, namely confidence, constancy and control. The observed dynamic between these elements implies a mutual relationship, with goal commitment partially mediating the link between emotional intelligence and mental toughness. Demographic factors like gender, age, and education don't significantly affect emotional intelligence, goal commitment, and mental resilience. However, marital status benefits experienced amateur soccer players in emotional facilitation, and the year of obtaining a bachelor's degree affects mental resilience control. Experienced amateur soccer players show improved control in handling difficulties and achieving goals. This study shows that emotional intelligence, mental toughness, and goal commitment among amateur soccer players are intricately connected. Enhancing performance can be achieved by training emotional intelligence, boosting mental resilience through psychological support, and strengthening goal-setting skills. Future research should explore these relationships in varied samples and use longitudinal studies to understand causal links, providing a foundation for further sport psychology research.

Keywords: Amateur soccer player, Emotional intelligence, Goal commitment, Mental toughness, Structural equation modeling.

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK'a teşekkürlerimi sunarım. Tezimde kullandığım anketlerin uygulanması sırasında her türlü kolaylığı göstererek yardımcı olan ve araştırmaya katılarak sorularımı cevapsız bırakmayan sporculara teşekkür ederim. Hayatımın her anında yanımda olmalarından güç aldığım, maddi ve manevi desteklerini ve emeklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli aileme ve varlıklarıyla hayatıma anlam katan, beni yalnız bırakmayan tüm dostlarım ve yakınlarıma minnettarım.

Kadir ŞEKERCİ
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları ve Kısıtları.....	4
1.3.1. Araştırmanın varsayımları	4
1.3.2. Araştırmanın kısıtları	4
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi	5
1.5. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	5
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	7
2.1. Futbolun Tanımı ve Önemi	7
2.1.1. Futbolda mevkiler	8
2.1.1.1. Kaleci	8
2.1.1.2. Savunma oyuncularını	9
2.1.1.3. Orta saha oyuncularını	9
2.1.1.4. Hücum oyuncularını.....	10
2.2. Dünyada Futbolun Tarihi	10
2.3. Türkiye’de Futbolun Tarihi	12
2.4. Futbolcunun Tanımı.....	14
2.5. Amatör ve Profesyonel Ayırımı.....	14
2.5.1. Amatör futbolcu	14
2.5.2. Profesyonel futbolcu	15
2.5.3. Amatör futbol ve amatör futbolcuların genel özellikleri	16
2.6. Duygu Kavramı.....	17
2.7. Zekâ Kavramı	19
2.8. Duygusal Zekâ	20
2.8.1. Duygusal zekâ modelleri	23
2.8.1.1. Yetenek tabanlı model	23
2.8.1.2. Goleman modeli.....	25
2.8.1.3. Bar- On karma modeli	26
2.8.1.4. Cooper ve sawaf karma modeli	27
2.8.2. Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışı	27
2.8.3. Duygusal zekâ ve spor	29
2.8.4. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ilişkisi ve spor	31

2.9. Hedef.....	32
2.9.1. Hedef özellikleri	33
2.9.2.Hedef bağıllığı	35
2.9.2.1. Hedef bağıllığı ve spor.....	36
2.10. Zihinsel Dayanıklılık	36
2.10.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi	38
2.10.2. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri	39
2.10.2.1. Güven.....	39
2.10.2.2. Kontrol	40
2.10.2.3.Devamlılık	40
2.10.3. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler.....	40
2.10.4. Dayanıklılık ve futbol	41
2.10.5. Dayanıklılık ve futbolcu	43
2.10.6. Zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ arasındaki ilişki ve spor	43
3. YÖNTEM	45
3.1. Araştırmanın Modeli.....	45
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	45
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Duygusal zekâ ölçeği	46
3.3.2. Hedef bağıllığı ölçeği.....	47
3.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri.....	47
3.4. Veri Toplama Süreci.....	48
3.5. Araştırmanın Etik Yönü.....	49
3.6. Verilerin Analizi	49
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	51
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	51
4.2. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Hedef Bağıllığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Betimsel İstatistik Bulguları	51
4.3. Duygusal Zekâ, Hedef Bağıllığı ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları	52
4.3.1. Duygusal zekâ ölçeği DFA bulguları.....	53
4.3.2. Hedef bağıllığı ölçeği DFA bulguları	54
4.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri DFA bulguları	55
4.4. Duygusal Zekâ, Hedef Bağıllığı ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki Yapısal İlişkiler	56
4.5. Demografik Özelliklere Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması	64
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
5.1. Sonuç	73
5.2. Öneriler	74
KAYNAKLAR	75
EKLER	94
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.	94

EK-2 Duygusal Zekâ Ölçeği.....	95
EK-3 Hedef Bağlılığı Ölçeği	96
EK-4 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	97
EK-5 Etik Kurul Kararı.....	98
EK-6 Şırnak Futbol İl Temsilciliği Yazısı.....	99



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri	51
Tablo 4.2. Duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin betimsel analiz sonuçları	52
Tablo 4.3. Yapısal eşitlik modeli varyans-kovaryans analiz sonuçları	59
Tablo 4.4. Yapısal model analiz bulguları	61
Tablo 4.5. Cinsiyet ve medeni duruma göre değişkenlerin karşılaştırılması	64
Tablo 4.6. Medeni duruma göre duygusal kolaylaştırma alt boyutunun karşılaştırılması	67
Tablo 4.7. Yaş, lisans yılı ve öğrenim durumuna göre değişkenlerin karşılaştırılması .	68
Tablo 4.8. Lisans yılına göre kontrol alt boyutunun ikili karşılaştırmaları.....	70
Tablo 4.9. Hipotezlerin doğrulanma durumu	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Araştırmanın önerilen modeli.....	5
Şekil 4.1. Duygusal zekâ ölçeği DFA modeli	54
Şekil 4.2. Hedef bağlılığı ölçeği DFA modeli	55
Şekil 4.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri DFA modeli	56
Şekil 4.4. Duygusal Zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığına ilişkin ölçüm modeli	57
Şekil 4.5. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığına ilişkin yapısal eşitlik modeli	60



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

B	:Standartlaştırılmamış Beta Katsayısı
P	:Anamlılık Düzeyi
Sd	:Serbestlik Derecesi
SH	:Standart Hata
SS	:Standart Sapma
U	:Mann-Whitney U Testi Değeri
W	:Kruskal Wallis İkili Karşılaştırma Test Değeri
$\bar{X}$	:Ortalama
χ^2	:Ki-kare
z	:z-skoru
β	:Standartlaştırılmış Beta Katsayısı

Kısaltmalar

AFA	:Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	:Adjustment Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi)
CFI	:Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
DD	:Duygusal Düzenleme
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
DK	:Duygusal Kolaylaştırma
DT	:Duygusal Tanıma
Dvm	:Devamlılık
GA	:Güven Aralığı
GFI	:Goodness of Fit Index (İyilik Uyum İndeksi)
Gvn	:Güven
HB	:Hedef Bağlılığı
HTMT	:Heterotrait-Monotrait Ratio (Hetero-Özellik ve Mono-Özellik Korelasyon Oranı)
IFI	:Incremental Fit Index (Artımsal Uyum İndeksi)
KMO	:Kaiser Meyer Olkin Testi

Knt	:Kontrol
NFI	:Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
NNFI	:Non-Normed Fit Index (Normalleştirilmemiş Uyum İndeksi)
RMSEA	:Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
SRMR	:Standartized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü)
TLI	:Tucker-Lewis Index (Normlaştırılmamış Tucker-Lewis Uyum İndeksi)
WLSMV	:Robust Weighted Least Squares (Sağlam Ağırlıklı En Küçük Kareler Tahmin Yöntemi)
WMA	:World Medical Association (Dünya Tıp Birliği)
YEM	:Yapısal Eşitlik Modellemesi

1. GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında, performansı şekillendiren fiziksel beceriler kadar psikolojik faktörlerin de kritik rol oynadığı giderek daha fazla kabul görmektedir. Özellikle amatör sporcular, profesyonel meslektaşlarından farklı olarak, sınırlı kaynaklara ve yapılandırılmış destek sistemlerine erişimle birlikte kişisel motivasyon, takım dinamikleri ve günlük yaşam stresörleri arasında denge kurmak zorunda kalır. Bu bağlamda, duygusal zekâ, bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını tanıma, yönetme ve bu duyguları performansı optimize etmek için kullanma becerisi olarak tanımlanır (Laborde vd., 2018).

Amatör futbolcular için duygusal zekâ, takım içi iletişimden kaynaklanan çatışmaların yönetiminden, maç sırasındaki stresle başa çıkmaya kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Amatör liglerde oynayan futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin, takım uyumu ve bireysel performans üzerinde anlamlı bir belirleyici olduğu, ayrıca, duygusal zekanın sporcuların stres yönetimi ve takım içi uyum sağlama becerilerini artırdığı belirtilmektedir (Crombie vd., 2011; Mayer vd., 2004).

Hedef bağlılığı ise sporcunun belirlediği hedeflere ulaşma konusundaki kararlılığını ve bu hedefler için harcadığı sürekli çabayı ifade eder (Locke & Latham, 2013). Amatör sporcular, profesyonel olanlara kıyasla daha az dışsal motivasyon (örneğin maddi ödüller) ile hareket ettikleri için, hedef bağlılığı genellikle içsel motivasyon ve kişisel tatminle yakından ilişkilidir. Bu durum, özellikle antrenmanlara düzenli katılım ve uzun vadeli performans gelişimi için kritik bir faktördür. Nitekim bazı çalışmalarda amatör futbolcularda hedef bağlılığının, antrenman disiplini ve maçlarda gösterilen dayanıklılık arasında aracı bir rol oynadığını belirlemiştir (Çekiç & Kurt, 2017; Orhan & Ünlü, 2022; Yılmaz & Bostancı, 2024). Ayrıca, hedef bağlılığının sporcuların performanslarını sürdürülebilir kılmada önemli bir etken olduğu da vurgulanmaktadır (Weinberg & Gould, 2024).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların engeller karşısında direnç gösterme, başarısızlıklardan hızla toparlanma ve baskı altında etkili kararlar alma yeteneğini kapsar. Amatör futbolcular için bu kavram, sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinden, ligdeki rekabetçi ortamın yarattığı psikolojik yüke kadar çeşitli zorluklarla başa çıkma

kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Zihinsel dayanıklılık, yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda sporcunun genel psikolojik sağlamlığını da destekler (Gucciardi & Gordon, 2013; Mahoney vd., 2014). Örneğin sezon ortasında ciddi bir sakatlık yaşayan bir futbolcunun, yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyi sayesinde rehabilitasyon sürecini etkin şekilde yönetebilmekte ve takımına başarılı bir şekilde dönebilmektedir (Dacus vd., 2023; Jones vd., 2002). Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın sporcuların performanslarını artırmada ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı da belirtilmektedir (Crust, 2007).

Bu üç psikolojik faktör—duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık—arasındaki ilişki, spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla ilgi görmektedir. Duygusal zekanın, hedef bağlılığını artırarak sporcunun uzun vadeli performans hedeflerine odaklanmasını kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Montenegro-Bonilla vd., 2024). Benzer şekilde, zihinsel dayanıklılığın, duygusal zekâ ile desteklendiğinde, sporcuların stresli durumlarda daha etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olduğu öne sürülmektedir (Laborde vd., 2018). Ancak, bu ilişkilerin amatör futbolcular özelinde nasıl işlediğine dair ampirik veriler sınırlıdır. Özellikle, hedef bağlılığının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasında bir köprü işlevi görüp görmediği henüz net değildir. Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurmayı ve amatör futbolcuların psikolojik dinamiklerini bütüncül bir perspektifle anlamayı amaçlamaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Şırnak ilindeki amatör futbolcuların duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki yapısal ilişkileri derinlemesine incelemektir. Araştırmada, duygusal zekânın alt boyutları olan duygusal tanıma (DT), duygusal kolaylaştırma (DK) ve duygusal düzenleme (DD) ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan güven (Gvn), devamlılık (Dvm) ve kontrol (Knt) ile hedef bağlılıkları (HB) arasındaki yapısal ilişkiler analiz edilmiştir. Ayrıca, bu yapısal ilişkilerde, hedef bağlılığının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki olası aracı rolü değerlendirilmiştir.

Şırnak ili özelinde gerçekleştirilen bu araştırma, amatör futbolcuların psikolojik dinamiklerini anlamaya yönelik önemli bir adım olmayı hedeflemektedir. Araştırma, spor psikolojisi alanında duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı gibi

kavramların birbirleriyle olan ilişkilerini ortaya koyarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların, amatör sporcuların hem sportif performanslarını artırmaya hem de psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirilmesine rehberlik etmesi beklenmektedir. Bu bağlamda araştırma, sporcuların bireysel gelişimlerine ve takım performanslarına yönelik uygulanabilir öneriler sunmayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Amatör futbolcular, profesyonel sporculara kıyasla daha sınırlı kaynaklara ve destek sistemlerine sahiptir. Bu durum, onların psikolojik dayanıklılık, hedef bağlılığı ve duygusal zekâ gibi faktörlere daha fazla bağımlı olmalarına neden olmaktadır. Ancak, bu faktörlerin amatör sporcular üzerindeki etkileri ve birbirleriyle olan ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, amatör futbolcuların psikolojik özelliklerini anlamaya yönelik önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Özellikle sosyo-ekonomik açıdan farklılık gösteren bölgelerde yapılan araştırmalar, yerel dinamiklerin spor psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Amatör sporcular, genellikle profesyonel sporculara göre daha az yapılandırılmış antrenman programlarına ve psikolojik desteğe erişebilmektedir. Bu nedenle, bu sporcuların performansını artırmak için duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık gibi içsel kaynakların nasıl kullanılabileceğini anlamak büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma, bu içsel kaynakların amatör futbolcular üzerindeki etkilerini inceleyerek, spor psikolojisi literatürüne önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın sonuçları, amatör sporcuların performansını artırmaya yönelik eğitim programları ve psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda araştırma hem teorik hem de pratik anlamda spor psikolojisi alanına önemli bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları, amatör sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma stratejilerini anlamak ve bu stratejileri geliştirmek için kullanılabilir. Bu tür çalışmalar, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da güçlendirilmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, amatör futbolcuların psikolojik dinamiklerini anlamak ve bu dinamiklerin performans üzerindeki etkilerini ortaya koymak açısından büyük bir öneme sahiptir. Araştırmanın bulguları, spor psikolojisi alanında yeni teorik

çerçevelerin geliştirilmesine ve amatör sporculara yönelik pratik uygulamaların tasarlanmasına katkıda bulunabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları ve Kısıtları

Her araştırmada olduğu gibi, bu çalışmanın da bazı temel varsayımları ve kısıtları bulunmaktadır. Bu varsayımlar ve kısıtlar, araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesi ve yorumlanması sürecinde dikkate alınmalıdır. Aşağıda bu varsayımlar ve kısıtlar detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

1.3.1. Araştırmanın varsayımları

1. Amatör futbolcuların, duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini doğru ve samimi bir şekilde ifade ettikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçmeyi amaçladıkları psikolojik faktörleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü kabul edilmektedir.
3. Katılımcıların, ölçeklerdeki soruları anlayarak ve dikkatlice cevapladıkları varsayılmaktadır.
4. Araştırmanın yürütüldüğü Şırnak ili örneğinin, amatör futbolcuların genel psikolojik dinamiklerini temsil edebileceği varsayılmaktadır.

1.3.2. Araştırmanın kısıtları

1. Araştırma, yalnızca Şırnak ilindeki amatör futbolcuları kapsadığı için elde edilen bulguların genellenebilirliği sınırlı olabilir. Farklı bölgelerdeki amatör futbolcular için benzer sonuçların elde edilip edilmeyeceği belirsizdir.
2. Katılımcıların sosyo-ekonomik, kültürel ve demografik özellikleri, araştırma sonuçlarının yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Bu farklılıklar, sonuçlar üzerinde etkili olabilir.
3. Araştırma, kesitsel bir tasarıma sahip olduğu için, değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel yönü hakkında kesin bir yargıya varılamamaktadır. Nedensellik ilişkilerini incelemek için deneysel ve uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Araştırmada kullanılan öz bildirim ölçekleri, katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimlerinden etkilenebilir. Bu durum, verilerin objektifliğini sınırlayabilir.

5. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ve yapısı, bazı alt grupların analiz edilmesini kısıtlayabilir. Örneğin, farklı yaş grupları veya cinsiyetler arasındaki farklılıkların detaylı bir şekilde incelenmesi mümkün olmayabilir.

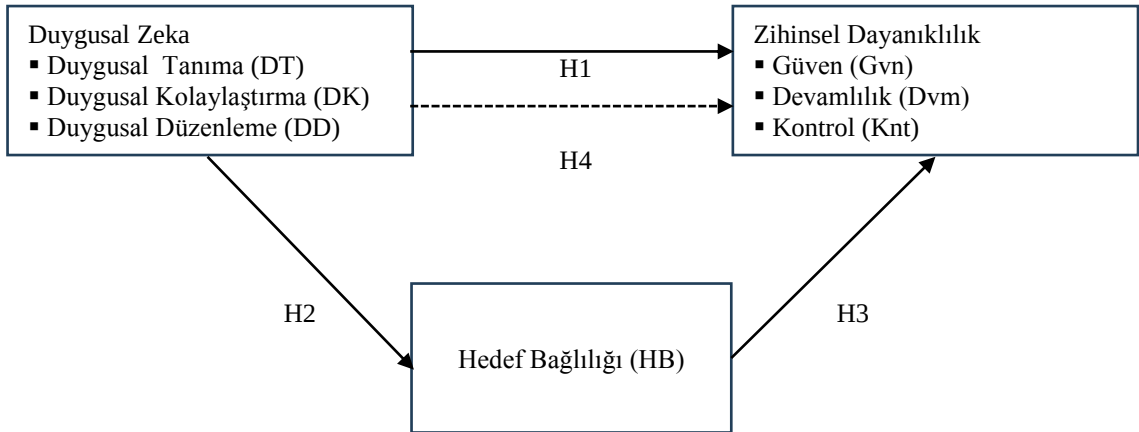
Bu varsayımlar ve kısıtlar, araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesi ve yorumlanması sürecinde dikkate alınmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları, gelecekte yapılacak araştırmalar için yön gösterici olabilir.

1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi

Şırnak İlindeki amatör futbolcuların duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır ve hedef bağlılığı, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında bir aracı rol üstlenmekte midir?

1.5. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmanın problem cümlesi doğrultusunda, Şekil 1.1’de önerilen model geliştirilmiş ve bu model temel alınarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur. Araştırma, kesitsel bir tasarıma sahip olduğu için önerilen model ve hipotezler, ilişkisel bir çerçevede kurgulanmıştır.



Şekil 1.1. Araştırmanın önerilen modeli

Hipotezler

Şırnak İlindeki amatör futbolcuların:

H1: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile hedef bağlılığı (HB) arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H3: Hedef bağlılığı (HB) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H4: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasındaki ilişkide, hedef bağlılığı (HB) aracı bir role sahiptir.

Ayrıca, demografik özelliklere göre (cinsiyet, medeni durum, yaş, lisans yılı ve öğrenim durumu), katılımcıların duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Futbolun Tanımı ve Önemi

Futbol, dünyanın her tarafında ve aynı zamanda ülkemizde de profesyonel ve amatör olarak oynanmaktadır. İnsanların bu spor dalına merakının yükselmesiyle birlikte ülkeler ve takımlar arasındaki yarışma ruhu da büyümeye neden olmuştur. Spor biliminin iyi bir hal almasıyla birlikte futbol, taktiksel anlama, teknik bilgi ve beceri çalışmalarıyla gerçekleştirilen uygulamalara evrilmiştir. Futbolun spor bilimlerinden edinilen verilerle kuvvetlendirilmesi neticesinde performans üstünlüğü, başarı ve kariyer iyileşmesi gibi faktörler bu sporun en bilindik yönleri olmuştur (Arısoy vd. 2020).

Futbol müsabakaları 90 dakika süren iki yarıya bölünmüş her bir yarı 45 dakikadan oluşan bu süre içerisinde en fazla gol atanın kazandığı bir spordur. Bu 45 dakikalık iki yarı arasında 15 dakikalık dinlenme, taktik ve teknik bilgilerin paylaşılması sebebiyle uygulanan bir zaman dilimidir. Maç süresince hiç gol atılmaz veya atılan goller eşit olursa kazanan olmaz maç berabere bitmiş olur. Özel maçlarda 90 dakikalık bu zaman diliminde gol sayıları eşit veya hiç gol olmazsa iki yarı şeklinde her bir yarının 15 dakikadan oluşan uzatma bölümü şeklinde maç devam eder. Gol sayılarının 15 dakikalık bu 2 devrede de aynı olması durumunda kazananın penaltılarla belirlenmesi sağlanır (Haliloğlu, 2001).

Futbol, dikdörtgeni andıran bir sahada oynanmaktadır. Her 2 kısa kenarında birer kale yer almaktadır. Bu sporun amacı, ilk olarak ayaklar, eller ve kol gibi vücudun bazı uzuvlarından yararlanılmadan vücudun tüm alanlarını çalıştırarak topu rakip kaleye gönderip (gol yapmak) amaç sayı olarak öne geçmektir. Rakip kalelerde bulunan kaleciler, ceza sahası olarak bilinen, bu alanda topu elle tutabilirler ve bu hakka sahiptirler. Top, maçın oynandığı alanın uzun kenarının olduğu bölümden dışarı çıkarsa hangi takımdan çıktıysa o takımın rakibi taç adı verilen şekilde topu oyuna sokar, kısa kenarından çıkarsa korner ismi verilen köşe vuruşu ile top oyuna sokulur. Kısa çizgiyle uzun çizgisinin birleştiği yerden topa vurulur. Veyahut aut adı verilen topu oyuna

sokma şekli, rakiplerce kısa çizgilerinden dışarı doğru çıktığında ceza sahası denen bölgeden top oyuna dahil edilir (Haliloğlu, 2001).

2.1.1. Futbolda mevkiler

Bu sporda rakip 2 takımın mücadelesi sırasında iki takımında on bir oyuncu ile sahada bulunması ve genel olarak on bir oyuncunun da yedek kulübesinde bulunduğu bir spordur. Galip gelmek amacıyla oynanan futbol, taktik ve teknik tabirlerin ziyadesiyle gelişmesine neden olmuştur. Bulunduğumuz dönemde popülerlik seviyesi çok yüksek olan bir spor dalıdır. Oynanan alanda değişik mevkilerde olan oyuncuların bireysel beceri ve yetenekleri göz önünde bulundurularak ait oldukları mevkilere yerleştirilirler (Abdullah vd. 2016).

Mevki terimi antrenörün maçın oynandığı esnada taktik ve planına istinaden biçimlenmektedir. Sporcular müsabaka sırasında bulundukları mevkide yapılması gerekenleri yapmak zorundadırlar. Sporculardan yer aldıkları mevkie göre kişisel taktik ve teknik becerilerine sahip olmalı ve yer aldıkları mevkiinin fizyolojik ve fiziksel gerekliliklerini de gerçekleştirmelidirler (Erdem, 2002).

2.1.1.1. Kaleci

Bu oyuncu kale adı verilen üç direk ile çevrilmiş bir alana rakibin topu atmasıyla topun kaleye girmesini engelleyen kişiye denir. Bir mücadele sırasında kalecinin, maçın oynandığı alanda diğer sporculardan farkı ceza sahası denilen bölgede topa elleriyle müdahale edebilir, bu ayrıcalık diğer oyuncuları kapsamamaktadır. Bir takımda kaleci, ilk ve son oyuncu şeklinde de bilinir. Bir takımın rakip takımın kalesine yönelmesi kalecinin topu oyuna sokmasıyla gerçekleşir. Rakibin hücumu da kalecinin topu elleriyle kontrol etmesiyle ya da topun dışarı çıkmasıyla sona erer. Bu tanımla, kaleci takımlar için çok mühim ve çok fazla sorumluluğu sahip olan sporcu anlamına gelmektedir (Başer, 1996).

2.1.1.2. Savunma oyuncular

Futbolun ilk ortaya çıktığı dönemlerde tek amaç gol atmaktı. Bu sebeple de oyun biçimi, geniş koşular yapılır ve uzun şutlar çekilirdi. Sonraki dönemlerde atak yapan sporcuların taktik ve teknik kabiliyetlerindeki yükseliş savunma yapan oyuncuların çoğalmasına sebep olmuştur. Savunmadaki oyunculara kendi yarı sahasındaki bölümlerini ayırarak her savunma oyuncusuna bir sorumluluk yüklenmiştir (Urartu, 1994).

Savunma oyuncular, rakip takımın atak yapan oyuncularına gol attırmayan ve kaleye yaklaşmalarına izin vermeyen oyunculardır ve kalecinin ön kısmındaki alanda bulunurlar. Sporcuların sahada bulundukları yere göre stoper, bek ve libero şeklinde isimlendirilirler. Buna ilaveten, bulunduğumuz dönemdeki futbolda bir rakibin çok yakınında durmak, devamlı kovalamak ve markaj uygulamakla sorumlu olan bek ve stoperlerle, takibi çok yapmayan liberolarla değişik yönleri bulunmaktadır. Orta savunmacılar yani stoper kenar bölümlerinden gelen topları karşı koyabilecek hava toplarını iyi bir hakimiyetle denetim altına alabilecek, orta kısımdan gelen topları tutabilecek önceden düşünerek ve teknik kabiliyeti bulunan savunmacılar konulmaktadır (Karavelioğlu, 2008).

2.1.1.3. Orta saha oyuncular

Maç esnasında etkin rol oynamaktadırlar. Belirlenmiş bir bölgeye sahip oyuncular maça olan iletişimi başka sporculara göre daha güçlüdür. Orta saha da bulunan futbolcular savunmanın önünde yer alır, savunmayla atak yapan futbolcular arasında etkileşimi gerçekleştirirler ve genel olarak gol atmada gereksinim duyulan son müdahalelerde etkili olmaktadır (Urartu, 1994).

Orta sahada yer alan futbolcular yer aldıkları mevki bölge olarak büyük olduğu için çok fazla karışmakta ve taktiklerin çok geniş yer tutması sebebiyle çok yoğun ve değişik görevde olmaları zorunlu hale gelmiştir. Orta sahadaki futbolcular savunma, orta ve hücum eğilimli sporcular şeklinde düşünülüp sorumluluklar yüklenmektedir (İnal, 2004).

Bu mevki, çeşitli alanlara ayrılmıştır. Atak yapmayı hedefleyen orta saha futbolcularına ofansif orta saha, kenarlarda oynayanlara sol ve sağ kanat, tam kanatların ortasında göbekteki futbolculara merkez orta saha ya da iç, savunmayı hedefleyen

futbolculara da defansif orta saha ya da ön libero ismi verilmektedir. Bu futbolcular, öteki futbolculara kıyasla çok yoğun fiziksel antrenmanlar uygulamaktadır. Bu sebeple de oyun içindeki yoğunluğa karşı koyabilmeleri ve fiziksel açıdan güçlü olmaları zorunlu hale gelmektedir. Bunun yanı sıra bireysel kabiliyetleri ve teknik uygulamaya becerileri üst seviyede olan oyunculardır (Erdem, 2002).

2.1.1.4. Hücum oyuncularını

Atak yapan diğer adı ile hücum oyuncularının ana hedefi takım arkadaşlarının gönderdiği topları rakip takımın kalesine atmaktır (İnal, 2004).

Bu futbolculara forvet ya da santrafor adları verilmektedir. Forvette yer alan futbolcu, kendisi için boş bölge oluşturabilmede sorun yaşamaktadır. Ancak takımda yer alan diğer futbolcular öncelikle hücumda yer alacak futbolcular için boş bölge oluşturması daha kolaydır. Forvette oynayacak futbolcuların hareketli olmaları, koşular gerçekleştirmeleri kendisine ve takım arkadaşına da boş bölge oluşturmada etkin rol oynar. Forvetler sürekli savunmada olan futbolcuların denetiminde bulunduklarından dolayı daha erken etki göstererek kısa zamanda mantıklı ve seri bir biçimde kararlar verebilmesi gerekir (Erdem, 2002).

Mücadele sırasında bu futbolculardan gol atması beklenir. Diğer adıyla forvet oyuncularını gol atmakla yükümlüdür. Bulduğumuz dönemdeki futbolla, forvet futbolcusunun gol atma yükümlülüğü sürmektedir ancak bu durumun yanı sıra mücadele esnasında başka yükümlülükleri de var olmaktadır (Başer, 1996).

2.2. Dünyada Futbolun Tarihi

Futbolla bağlantılı, geçmişte ilk defa nerde ve ne zaman oynandığı şeklinde net bir veri bulunmamaktadır (Saçaklı vd., 1995). Şu anki dönemde bu sporun temelini atılmasını sağlayan ve şu anda dahi oynanan futbola benzer top oyunları ile ilgili verileri barındıran ve tarihle şu an ki döneme varmış birden fazla eser bulunmaktadır. Bu eserlerden yola çıkarak futbol kronolojisi şu şekilde yapılabilir;

- M.Ö. 2500'lü dönemlerde Çin hükümdarı Huang-Ti'nin ordu mensuplarına, yere çakılmış 2 sütunun ortasından 1 topun geçirilmesi mantığına dayanan oyunla çeviklik antrenmanı uygulamıştır.

- Çinli yazar Huan'ın "La Tartarga" isimli eserinde orta Asya Türklerinin şuan ki futbola benzeyen bir oyunu tapınakların bahçelerinde kız ve erkek karışık olarak oynadıklarından bahsetmiştir.
- Çinli yazar Song Wen'de, Türklerin Orta Asya'da var olan ve Kıvışka diye adlandırılan yerde 3 gün 3 gece devam edecek şenliklere katılıp orada top oyunları oynandığından bahsetmiştir.
- Yunan Çairi Homeros'un M.Ö. 100'lü senelerde meydana getirdiği "Odysseia" adlı kitabında şuan ki futbola benzeyen bir oyunu Sparta'da ordu mensuplarının Episkyres ismini verdiği ve belirli kaideler içerisinde oynadığı oyundan bahsedilmektedir.
- Farklı bir görüşe göre, M.Ö. Romalı askerlerin Haspastum adlı ve el topu manası taşıyan 1 top oyununu ayaklarıyla oynadıkları biçimindedir (İnal, 2013; Saçaklı vd., 1995).

Bu sporun kuralları kolejlerde ortaya çıkmıştır. 1848 Cambridge kanunlarına göre ise, 11 oyuncudan meydana gelen takımlar, 2 takımın karşılıklı olarak oynadığı ve belirli kurallara bağlanmış bir spordur (Aydın vd., 2008).

Bu oyunun dünyaya yayılmasında İngilizlerin payının fazla olduğu bildirilmektedir; bu durumun başlıca sebebiyse yakın dönemdeki en geniş ve en büyük bölgede varlık gösteren sömürge devletini meydana getirmeleridir ve ulaştıkları alanlarda izledikleri futbola benzeyen oyunları kabullenmelerinin yanında bu tür alanlarda bu oyunu oynayıp kabul ettirmeleridir. 12. Yüzyıldan bu yana futbol, İngiltere'nin her bölgesine yayılmıştır; köyler ve şehirlerarasında mücadele artmış ve bu da çatışmalara sebebiyet vermiştir. Yaralı ve ölümlerin olması nedeniyle Kral III. Edward'ın 13 Nisan 1314'te bir ferman okutarak bu sporun oynanmasını yasakladığı belirtilmektedir. Bunun yanında, İtalyanlar bu sporun Norman'larca dünyanın her tarafına yayıldığından bahsetmektedirler. 16. yüzyılda İtalya'da Siena ve Floransa'da kamusal alanlarda senede neredeyse bir defa Calcio isimli futbola benzeyen 1 oyunun 27 kişiden oluşan takımlarla gerçekleştirildiğinden söz edilmektedir. Lakin bu oyunda oynayan 15 kişinin akıncı, diğer 5 kişinin akıncılara destek veren kişiler ve diğer 4 kişinin defans yapan oyuncu ve diğer 3 kişininse defans yapan kişilerin arkasında son defans oyuncusu olduklarından bahsedilmektedir (İnal, 2013).

19. yüzyılın hayli mühim tekstil sanayisinin kalbi olan Londra, bu niteliği sebebiyle hayli fazla işçi kesimine ev sahipliği yapıyordu. Bu durumun ve üretimde arz

çokluğunun olmasıyla işe saatleri az olan ve boş vakitleri fazla olan çalışanlar, kuralları çoğaltmanın vermiş olduğu etki ile futbolun olumsuz etkileneceğini düşünmeleriyle bu oyunu şiddetli bir şekilde oynuyorlardı. Bu durumun yanı sıra Cambridge'deki öğrencilerde bu durumun zıt olacak bir biçimde futbolu belli kurallar çerçevesinde oynuyorlardı. Bu iki durumun da savunucuları kendi savundukları doğrular çerçevesinde karşı karşıya geldiler ve işçi sınıfı Rugby ismiyle bir araya gelirken, öbür kesimse şu an oynanan futbolunun temelini atacak oyun normlarını oluşturdular. İskoç, İngiliz, İrlanda ve Galler federasyonları 1866 senesinde bir araya gelmiş ve "International Board" isimli uluslararası kuruluşu meydana getirerek oyun kurallarının netleşmesini gerçekleştirmişlerdir. Uluslararası Futbol Federasyonu FIFA ise İngilizler karşı çıkmaya çalıştıysa da 1904 senesinde kuruldu ve 1904'ten 26 sene sonra 1930'da başlayarak bazı dönemlerde savaş nedeniyle aksaklıklar olsa da 4 senede bir dünya kupası organizasyonu yaptı (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

Öncelikle 1970'li senelerden itibaren bu spor büyük bir endüstriye dönüşmüştür. Medya ve kapitalizm yoluyla popüler kültürün bir unsuru olan bu spor gelişim dönemine hız kazandırmıştır. Bu yöntem içinde futbol takımları da sponsorluk ve oyun yayınlama hakları kontratlarıyla, borsaya yönelerek ya da forma reklamlarıyla mevcudiyetlerini devam ettirmektedirler (Gökulu, 2008).

2.3. Türkiye'de Futbolun Tarihi

19. yüzyılın sonlarına doğru modern futbol tarihimize girmiştir. Bir kaç dinin de tesiriyle o dönemlerde, Müslüman olan Türkler içerisinde bu spor gelişme gösterememiştir. Osmanlı'da hayatlarını sürdüren gayrimüslimler ve Osmanlı'da yaşayan yabancı kişiler bu sporla ilgilenmiştir. İzmir'de 1894'de İngilizler, Football Club Smyra'yı kurmuştur. Bir arada Bornova'da yaşamlarını sürdüren İngilizler ve onlara zamanla dahil olan Rum gençler de bu sporu yapmak için adım atmışlardır (Saçaklı vd., 1995).

La Fontaine ailesi Türkiye'de bu oyunun gelişimine çok büyük katkı sağlamıştı. İzmir'de gençler içerisinde hızla yayılan bu spor çokça değişik kulübün meydana gelmesiyle daha önemli bir hale geldi ve kabul gördü. Kurulan kulüplerden birkaç tanesi ise La Fontaine ailesini öncülük etmesiyle meydana gelen "Footbaland Rugby Club", "Apollon", "Midilli Karması", "İskoç" bunlara örnek gösterilebilir.

Farklı dinsel mesajlar iletmesiyle tehlike barındıracağı düşüncesiyle, futbolu yurt dışına okumak için giden öğrenciler bu dönemlerde görmüş ancak yurda döndüklerinde oynamaya başladıkları zaman dilimi uzamıştır. Bunun yanı sıra Türk gençleri bu durumdan dolayı sorun yaşamamak için isimlerini değiştirerek diğer milletlerden olan insanların ve İstanbul ile İzmir'deki Ermeni ve Rum gençlerin sorun yaşamadan oynadıkları bu spora başlamışlardır. Böylelikle 1901'de ilk kez Black Socking Football Club'ın kuruluşunu, Beşiktaş 1903'te, Galatasaray 1905'te, Fenerbahçe ise 1907'de bu kulübü izlemiştir. İstanbul Futbol 13 Birliği ismiyle 17 Mayıs 1903'te İstanbul'daki 4 yabancı takım toplanarak daha sonra bu lige Türk kulüpleri de dahil olmuşlardır. İlerleyen zamanlarda gelişen ve yeniden dizayn edilen lig "Cuma Ligi" ve "Pazar Ligi" gibi isimlerle ayrılmıştır (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

Kadıköy Futbol Kulübü 1905 senesinde, gerçekleştirilen ikinci Pazar Ligi şampiyonu olmuştur. Bunun gibi Galatasaray'da 1905 senesinde kurulan ilk Türk futbol kulübü olup Pazar ligine katılarak 1906-1907 yıllarından beri Pazar Ligi iyi bir gelişme sağlayarak topluma sunulmuştur. 1907'de oluşturulan Fenerbahçe takımıyla beraber Türk oyuncuların söz edilmeye başlanmıştır. 1908'de 2. Meşrutiyet'in duyurulmasıyla derneklerle birlikte takım oluşturma hakkının da resmen verilmesi, futbol takımlarının birden çoğalmasına neden olmuştur.

TBMM'nin 1920 senesinde aktif hale gelmesiyle Türk sporu ve Türk futbolu adına önemli gelişmeler meydana gelmiştir. İlk spor kuruluşu olan ve 1923'de oluşturulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'yla birlikte Türkiye Futbol Federasyonu da oluşturulmuştur. Türkiye'nin bu bölümde dünyadaki konumuna yerleşmesi Türkiye Futbol Federasyonu'nun 21 Mayıs 1923'te FIFA'ya (Milletlerarası Futbol Federasyonu) üyelik olmasıyla olmuştur. Yine aynı sene ilk resmi lig mücadelelerin de yapılması sağlanmıştır (Saçaklı vd., 1995).

1950 ile 1960 seneleri içerisinde Ankara, İstanbul ve İzmir'de profesyonel ligler oluşturulmuş ve bu durumun da tesiriyle takım sayısı da Türkiye'de ilerleyerek çoğalmıştır. Bu zaman içerisinde Avrupa şampiyonalarına giden Göztepe, Galatasaray ve Fenerbahçe iyi neticeler alarak, bunun yanında bazı takımlar Türk olmayan futbolcuları da almıştır. Türkiye'nin Avrupa Futbol Federasyonları Birliği olarak bilinen UEFA'ya girme başvurusu 1962'de tam üyeliğinin onaylandığının ilan edilmesiyle sonuca varır (Türkiye Futbol Federasyonu, 2017).

2.4. Futbolcunun Tanımı

Amatör veya profesyonel biçimde bu sporu yapmayı kendisine bir uğraşı ya da meslek edinmiş futbolculardır (Şahin, 2002).

2.5. Amatör ve Profesyonel Ayırımı

2.5.1. Amatör futbolcu

Amatörlük, ücret karşılığında ve bu gibi durumlar da karşılık beklemeden, spor faaliyetlerine aktif şekilde dâhil olmayı ifade eder. Amatör spor, maddi kazanç sağlamadan hazırlık ve tatbik edilen haz ve doyum için katılım gösterilen etkinliktir. Bir kişinin ya da sporun amatör konumunda olması ve onaylanması, Uluslararası Olimpiyat Komitesince belirlenmiştir. Profesyonellik, her hangi bir spor dalının meslek edinilmesi, ihtiyaçlarını ve geçimini bu spordan kazandığı parayla karşılamak amacıyla, meslek edindiği spor dalındaki faal uygulamalara dâhil olmaktır.

Profesyonel spor, ana düşüncesi geçimini sağlamak olan ve faal uygulamalara dâhil olmakla yerine getirilen spor şeklidir. Profesyonel sporcu, yaptığı uygulamalar, sarf ettiği zaman ve kazandığı sonuçlar neticesinde, maddi karşılığı bulunan kazançlar elde eder. Bireyin profesyonel mevkiinde görülebilmesi için kulüple sporcu arasında kontrat bulunması gereklidir (Öztürk vd., 2004).

Türkiye’de profesyonel olarak görülen sadece futbol branşı olmasının yanında, son dönemlerde farklı dallarda, amatörlüğünün, saklı ya da yarı profesyonelliğe evrilmesiyle karşılaşılmaktadır. Bu şekilde değerlendirdiğimizde profesyonel ve amatör arasında kesin bir ayırım düşünülememekte, fakat profesyoneller ve amatörler, kulüpler ile aralarındaki sözleşme ve kontratlara bakılarak bu ayırımı dair yorumlar yapılabilmektedir (Günay &Yüce, 2008).

Her hangi bir spor branşı halk arasında yayılınca, profesyonelleşmeye yönelim gizli olsa bile yükseliş göstermektedir. Son zamanlarda Türkiye’de voleybol, futbol ve basketbol gibi spor dallarında amatör oyuncular arasında profesyonellik söylemleri yükselmiştir. Halk arasında bir spor branşının yayılması, bu aktivitenin bilinen sosyal bir topluluk çizgilerinin dışına çıkması ve en geniş sosyal grup olan halk arasında değerlendirilmesi, yarışma şartlarını da iyi hale getirmektedir. Bunun yanı sıra, rekabetin

kızışması ve ayrışmanın artmasıyla branşın “kitle sporu” haline bürünmesi, farklı durumlara yol açmamaktadır. Her hangi bir spor branşının kitle sporu şeklinde uygulanması, o sporun kesin olarak rekabet ve yarışma gibi unsurlardan arındırılmış olmasını düşünemeyiz.

Spor, zevk için ya da para kazanmak için bir uygulama boyutu içerisinde bulunsun, sporu “yarışma” ve “rekabet” ikilisinden farklı şekilde göremeyiz. Bu açıdan, “yarışma sporu” ile “kitle sporunu” ayırmaya çalışmak çok mümkün olmamaktadır. Binlerce insanın koşu yarışında bir araya gelmesiyle, bu insanların atlet değil, bunun yanı sıra ilk kez bir koşu yarışına girdikleri sanılsa da, yarış süresince “rekabet” unsuru göz ardı edilememektedir (Dever, 2010).

Birkaç branşta birkaç sporcu ve spor adamının profesyonel ve amatör görüşlerinden hangisiyle bağdaştırılacağı hususundaki şüpheler de meydana gelmektedir. Benzer kişinin bazı dönemler amatör, bazı dönemlerdeyse profesyonel bir davranış eğiliminde olduğu belirlenmektedir. Profesyoneller ahlaklı ve saygılı olmalıdır. Her hangi bir kişide profesyonel düşünce hâkim ise, o kişiye profesyonel denir. Buna istinaden, yurda getirilen bazı yabancı oyuncuların temel çalışma bölgesi içinde olmayan ithalat/ihracat şirketlerinin bulunması, işadamları vasfına girmeleri, profesyonel sporcu kavramlarının önüne geçmektedir (Doğan, 2005).

2.5.2. Profesyonel futbolcu

Dilimize ilk bakışta amatörün zıttı olarak geçen profesyonellik, para kazanmak için sporla uğraşan kişi, özelde de profesyonel olarak devam etmektedir. Bir gerçeği de görmemezlikten gelmeden sporun çok küçük yaşlarda ki uğraşlar olduğunu bilmeliyiz. Dünya genelinde başarı elde etmiş kişilerin çok küçük yaşlarda spora başladıkları görülmektedir. Bu bilgi, bilimsel şekillerle de tespit edilmiştir.

Her hangi bir spor dalını meslek haline getiren kişiye profesyonel denir. Spordan maddi kazanç elde etmesiyle, o spor dalındaki etkin faaliyetlere dâhil olmaktadır. Ana düşüncesi geçinmek olan profesyonel spor ve faal düzenlemelere dâhil olmayla bütünleşen spor şeklidir. Profesyonel futbolcuysa, yaptığı aktiviteler ve bunun için tükettiği zaman karşılığında maddi kazanç sağlayan kişidir. Kulüp ile sporcu arasında kontrat yapıldığı takdirde o sporcu profesyonel kimliğe sahip olmaktadır (Ersoy, 1997).

Tüm branşlarda profesyonel uygulamalar ve yarışlar, o branşın federasyonlarının verdiği izin ve yaptığı kontroller eşliğinde yapılır. Amatör spor kulüpleri, hangi şartlarda profesyonel futbol kulübü meydana getirebilecekleri “Genel Müdürlükçe” yapılan kuruluş yönetmeliğinde belirtilir. Kulüpler, profesyonel takımlarını Türk Ticaret Kanununun anonim şirketlere özgü kurallarına dair kuracakları şirketlere aktarabilmektedirler. Profesyonel futbol kulüpleri ve yarışmaların futbol federasyonu ile ilişkisi ve ne biçimde yönetileceği bir yönetmelikle kararlaştırılır (Günay & Yüce, 2008).

Türkiye, futbol federasyonunun 1950’de verdiği bir kararla sporda profesyonellik meydana gelmiştir. Kulüplerin futbolla profesyonel statü kazanması güncellik olarak yorumlanmaktadır (Bozkurt, 2009).

2.5.3. Amatör futbol ve amatör futbolcuların genel özellikleri

Spor, sporu yapan sporcu bakımından başarı elde etmeye yönelik fiziki ve teknik bir uğraş; sporu izleyen kişi açısından rekabet içeren güzel bir zaman; halk arasında meydana getirilen bütün içerisinde, halkın özelliklerini ve çelişkili durumlarını değiştirmeden gösteren bir ayna veya bağımlı değişken, bu durumun yanı sıra onu yönlendirebilen geçerli bir idealdir (Fişek,1980).

Tasvirle, sporun farklı taraflarını da göz önünde bulundurarak, toplumsal yönden değerlendirerek söylenmiş gerçeğe en çok dayanan tasvirdir. Çünkü spor benliğine has toplumsal prensipleri, değerleri, etkileşim sembolleri ve ilerleyişleriyle ölü olmayan toplumsal bünyedir. Modern halkların en aşikâr niteliği olan sosyal değişme çoğalan işbölümüyle sosyal birleşmeyle içerisinde bulunan ahengin kurulmasında spor etkin bir casustur. Halkın sosyal durumu arasında uyum sağlama ve rekabet şekillerinin yanında, rahatsızlıkların, ayrılma gibi tavır ve tutumlarının düşürülmesi ve bu durumların standartlarla uyumlu hale getirilmesi, huzursuzlukların halk menfaatine çevrilebilmesinde sporun yeri yadsınamaz derecede önemlidir (Erzik, 2000).

Amatörlük, maddi bir kazanç elde etmeden, spor faaliyetlerine aktif bir şekilde katılmayı ifade eder. Amatör spor, ücret almadan hazırlık ve harekete dayalı haz almak için yapılan spordur. Bir sporcu ya da sporun amatör statüsünde değerlendirilebilmesi ve kabul edilmesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından kararlaştırılır. Amatörlük, bir spor dalı meslek edinilmeden, ondan para kazanmadan ve geçimini

ondan sağlamaya çalışmadan, o spor dalında etkin faaliyetlere katılmamaktır (Öztürk vd., 2004).

Amatör sporcu, bu kelimenin sınırları dışına çıkmadığı sürece, hoşlandığı ve sevdiği sporla uğraşan sporcuya verilen isim olarak kullanılmaktadır. Başka bir ifadeye göre, bir işi para kazanma amacı gütmekten zevk için yapan kişidir. Spordaki amatörlik fikrinde uygulamaya yönlendirici, itici güç, bireyin o spor branşından hoşlanması, zevk alması olarak meydana gelmektedir (Çeki, 1998).

2.6. Duygu Kavramı

Goleman (1995) duyguyu bir his ve bu hisse has fikirler şeklinde tasvir etmiştir, biyolojik ve psikolojik durumların bu duygu biçiminin etkisi altında kaldığı belirlenmiştir (Somuncuoğlu, 2005).

Bir kişiye ya da bir şeye karşı hissedilen yoğun hisler duyguyu en yaygın şekliyle açıklamaktadır (Çakar & Arbak, 2004). Duygu, korku ya da olumsuz bir durumda vücudun kendini savunmaya geçirdiği husus şeklinde de açıklanabilir. Öfke, korku, utanç, iğrenme, sevgi, üzüntü gibi duygu durumları duyguyu göstermektedir (Plutchik, 1962; Tomkins & McCarter, 1964).

Duygu durumları yüzümüzde belli olabilir ya da birden çok duygu bir araya gelerek ifadelerin birleşimi biçiminde meydana gelebileceği düşüncesini belirtmiştir (Tuğrul, 1999).

Descartes ise merak, sevgi, üzüntü, nefret, arzu ve sevinç şeklinde 6 sınıfa bölmüştür duyguyu. Gerçekleşen farklı duyguların bu temel duyguların bir araya gelmesiyle oluştuğunu söylemiştir (Pehlivan, 2015).

Bilişsel etkinlik daha çok okul öncesi zamanda çocukların zihinsel uygulamalarını barındıran aktivitelerdir. Bu şekildeki aktivitelere örnek göstermek gerekirse; gözlem, sınıflandırma, neden sonuç ilişkisi, sıralama, bellekte tutma, sembol tanıma gösterilebilir. Schacter duygusal hayata daha önce yaşanan bilişsel etkinliğin rolü olduğunu belirtmiştir. Schacter bilişsel hayatımızın duygusal hayatımıza etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bundan dolayı aynı olaylara değişik reaksiyon göstermemizin duygularımızı değişik biçimlere yönlendiren, çeşitli bilişsel hayatlarımızın bulunmasındandır (Tuğrul, 1999).

Duygu, fizyolojik bir ikazla bir şeyin tanınıp yorumlanmasıyla aralarındaki etkileşimden meydana gelmektedir. Fizyolojik ikaz gerçekleştiğinde bireyin kendisini saran uyarıcılar, işaretler ve şartlar, hangi duygusal olayın anlam verilen rollerin, değer ve tecrübe transferi için elverişli olduğunu göstermektedir. Duygular, kişinin içinde var olan fonksiyonel ve duygusal tecrübelerdir. Duygular kişilerde değişik yüz ve bedensel tepkimelere neden olmaktadır. Bireyler için duygular aynı olsa bile duyguları yansıtırken değişik neticeler meydana gelmektedir (Petrides & Furnham, 2003).

Duyguların davranışsal ve fizyolojik birden fazla özelliği bulunmaktadır. Ancak tüm bunlardan önce psikolojik oldukları belirtilmektedir (Lazarus, 1991).

Duygular bir şeyi öğrenme ve karar verme süreçlerine de etki etmektedirler. Örneğin, Frijda 1986'da meydana getirdiği "Psikolojik Araştırma" adlı eserinde alınan kararın doğru olmaması neticesinde yaşanan hüznün duygusu alınan kararın yanlış olduğunun düşünülmesine sebebiyet verip bu durumun yinelenmesinin duyguların merkezinin faaliyetleri tahmin edebilmesinde ve meydana gelen olaylara karşı öncelik tanımasından meydana geldiğini düşünüp verilen önceliklere dair meydana gelen bir hareket tamamlanmadan farklı bir hareketle tamamlanabileceği belirtilmiştir. Frijda duyguların çoğunlukla vücutta meydana gelen farklılıklarla yaşanan durumların zihinde deneyimlenerek yer edindiğini belirtmiştir (Yüksel, 2016).

Duygular kişilerin davranışına rehberlik yaparak hedeflerine varmalarına yardımcı bulunurlar. Zajong alınan duygusal hükümlerin süreçle farklılık gösterebileceğini belirtmiştir (Yelkikalan, 2006).

İnsanlar kendilerini duygulardan ayıramazlar ancak duygularıyla tanışıp, yön verip hedefleri doğrultusunda çalışmasını gerçekleştirebilirler. Duyguları kavramak, duygularla başa çıkabilmek ve duygulara doğru yön verebilmektedir. Bu durumun çıkarımı ilk olarak duyguları keşfederek onları tanıyarak yararlanmanın yöntemlerini bulmaktır. Bu durum da devreye duygusal zekâ girmektedir (Yelkikalan, 2006).

2.7. Zekâ Kavramı

Alferd Binet zekânın tanımını ilk yapan kişidir. Binet, evrende olup bitenleri idrak ederek durumları iyi analiz edip, durumlar üzerinden düşünme dönemi, durumlara eleştirel yaklaşılabilir şeklinde belirtmiştir (Göçet, 2006). İlk zekâ testini Binet 1905'de geliştirmiş ve bu teste IQ adı verilmiştir (Pehlivan, 2015).

Zekâ kavramıyla ilgili her dönemde başka tanımlarda bulunulmuştur. Problem çözebilme 1920 dönemlerinde zekâ için ön koşul olmuştur, zor olaylarda karar verebilme gibi yetenek dizileridir. 1980'lere göz atıldığında bu becerilerin yerine kültürel ve sosyal beceriler olarak bilinen “yönetim gücü” gelmiştir (Çakar, 2004).

Bu duruma bakarsak zekâ kavramının zamanla kültürel birikimlerin etkisi altında kaldığından söz edilebilir. Zekâ kavramı için çokça tanım vardır. Descartes'in yanlış ve doğrunun farkına varabilme becerisinden Pythagoras'ın zekâ “rüzgârlar” şeklinde benzetmesi tanımına kadar uzanmaktadır. Zekâ için en bilinen tanımsa Wechsler'in "zekânın, kişinin istikrarlı olması, rasyonel davranışlar sergilemesi ve etrafı ile mücadelede olması için ihtiyaç duyulan küresel kabiliyetinin bulunduğu" tanımıdır (Salovey & Mayer, 1990).

1983'de Gardner zekânın objektif sınırlarının belirlenebileceği geleneksel savını eleştirerek insanın zekâsını tek bir etkenle tanımlamanın doğru olmadığı ve insan zekâsının birden fazla beceriyi bünyesinde barındırdığını açıklamıştır. Gardner zeki insanı “toplumda değer gören bir buluş ortaya koyuyorsa ya da karşılaştığı bir probleme dair iyi sonuçlar elde edebiliyorsa o kişi zeki insandır” şeklinde değerlendirmektedir. Gardner kötü eleştirilere maruz bırakılsa da geliştirdiği “çoklu zekâ kuramı” kişilerin çok yönlü gelişimi tartışmalarına sebep olmuştur (Doruk & Öngören, 2003).

Gardner çoklu zekâ teorisiyle bireylerde var olan zekânın kendi aralarında ayrıştığını ve bu zekâ çeşitlerinin geliştirilebilir olduğunu söylemiştir. Zekâ türlerini sekize ayırmıştır ve zekâ türlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Kinestetik Zekâ
- İçsel Zekâ
- Uzamsal Zekâ
- Matematiksel Zekâ
- Müziksel Zekâ
- Doğal Zekâ
- Sözel Zekâ
- Sosyal Zekâ

Sternberg 1997'de bireyin çevresiyle düzen içinde hayatını sürdürebilmesini, zekânın bilişsel yeteneği olarak belirtmiştir (Ergin & Özgürol, 2011).

2.8. Duygusal Zekâ

İnsanların bütün duygusal yaşamını kapsayan bu zekâ türü, “hissetme aklı” şeklinde de adlandırılabilir. Bu zekâ türü yüksek insanlar; istikrar becerisi, empatik olma, kendi kendini denetim, duygularını denetleyebilme, kendi kendini motive etmek gibi becerileri kendinde bulundurmaktadır (Yelkikakan, 2006).

20. yy ilk dönemlerinde psikoloji bölümündeki buluşlar neticesinde kişilerin duygusal reaksiyonları ve davranışları araştırılmaya başlanmışsa da araştırıldığı bu dönemde akıldan üstün olmadığı belirtilmiştir. 1960’lı dönemlere göz atıldığında bireyler duygularını bağımsız ve rahatça söyleyerek sosyal davranışlarda bulunmuşlardır (Ulaş, 2004).

Bu zekâ türünün gelişmesiyle insanların genel zekâ ölçüm testlerinde yüksek neticeler elde etmelerinin yanında sosyal hayatlarında başarısız olaylar yaşama neticeleriyle meydana gelmiştir.

Goleman kitabında, New York Times gazetesinde yayınlanan bir durumu yorumlamaktadır. Bu meydana gelen durumda tüm derslerinde tam not tutan bir öğrencinin öğretmenin kendisine 80 vermesiyle öğretmeni bıçaklaması olayı yer almaktadır. Olay neticesinde meydana gelen inceleme ve yapılan yorumlarda, öğrencinin kendisinde olmadığı ve ruhsal bozukluğunun olduğu konusunda hem fikir olunmuştur (Menderes vd., 2015).

Kaynaklarda “Emotional İntelligence” kelimesinin kısaltması “EI” ya da “EQ” (Emotional Quotient) şeklinde bilinmektedir. Bu kelime Türkçe kaynaklarda “Duygusal Zekâ” olarak bulunur. Duygusal zekâ fikrinin kökeni 1920’de Edward Lee Thorndike’a dayandığı belirtilmektedir. Thorndike zekâyı mekanik (işleyişleri kavrama ve idare etme), soyut (düşünceleri ve simgeleri kavrama ve idare etme) ve sosyal (bireyleri anlama ve idare etme) şeklinde 3 gruba ayırmaktadır. Benzer dönemlerde sosyal zekânın duyguları kavrayabilme ve bu duyguları yönlendirebilmesi şeklinde açıklaması da duygusal zekâ kanısıyla epeyce benzerliklerinin bulunduğunu belirtilmektedir (İşmen, 2001).

Mayer ve Salovey, 1990 senesinde duygusal zekânın ilk tanımı yapmışlardır. Mayer ve Salovey, duygusal zekâyı “kendi ve diğer insanların duygularının farkına varma, duyguları ayırabilme ve bu durumu birey düşünmeli ve hareketlerini

yönlendirebilme becerisi” şeklinde açıklamışlardır. Mayer ve Salovey, duygusal zekâyı insanların duyguları analiz edebilmesi, duyguları planlayabilmesi ve bu duyguların meydana getirdiği sorunları neticelendirmesinde etkili biçimde kullanabildiğini öne sürmektedirler (Mayer & Salovey, 1990).

Sonraki dönemlerde duygusal zekâ terimi 1995’de Goleman’ın kaleme aldığı “Duygusal Zekâ” eseriyle dikkat çekmiştir. Goleman’sa bu zekâ türünü “insanların başka kişilerin ve kendi hissettiklerinin farkında olması ve bu duyguları yönlendirebilme becerisi” şeklinde tanımlamıştır (Yeniçeri vd., 2015).

Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekâyı yeniden yorumlamış bu kez daha karmaşık bir yorum meydana getirmişlerdir. Bu yorumlama 4 ana beceri düzeyi üstünde yoğunlaşmıştır. Bu duruma dair düşünce ve duyguları kavrama, bu duyguları kaynaştırarak kazanılan bilgiyi zekice harcama ve son adım ise duyguları düzen içerisine sokabilme becerisidir (Göçet, 2006).

Mayer ve Salovey’in (1997) modeli gelişimseldir ifadesi ile duygusal yetenek kompleksinin 1. dereceden 4. dereceye kadar büyümekte olduğunu ifade etmektedir. Bu durumla beraber açıklanan bütün zihinsel beceriler, başka insanların ve kendi duygularıyla tanışma ya da planlamanın genel kalıbını bünyesinde bulunmaktadır (Goleman, 2001; Yusoff vd., 2011).

Bu zekâ seviyesinin gelişmiş olması için 4 değişik beceri seviyesi vardır ve bu becerilerle ilişkisinin bulunduğu belirtilmiştir. Bu beceriler bireyin kendisini motive etme, olaylar içerisinde öz verili davranışlarda bulunabilme, arzularını denetleyebilme ve duygularını yönlendirebilme becerileridir (Yelkikakan, 2006).

Buna ilaveten öğrencilerin duygusal zekâ düzeyi yükseldikçe sorun halletme yeteneklerinin de yükseldiği görülmüştür. Bu zekâ seviyesi yüksek olan kişilerin beceri ve kabiliyet noktasında birden fazla kısımda başarı elde edebilecekleri belirtilmiştir. Bu zekâ türü diğer insanların ve kendi duygularının değerlendirilmesinin yanı sıra bu duyguları yönlendirebilmeyi de içermektedir. Duygusal zekâ seviyesi üst kademedeki olan kişiler bu duyguları kontrol edebilir ve ihtiyaç halinde duygusal hallerini farklılaştırabilir (Mumcuoğlu, 2002).

Bazı kişiler, duygu ve duyguyla bağlantılı uyarıcılarla kompleks bilgi yöntemlerini edinmek ve edindiği bu bilgiyi davranışlarında kullanabilmek için

ötekilerinden daha geniş ve iyi bir potansiyeli vardır. Mayer, Salovey ve Caruso (2008) bu becerileri duygusal zekâ (EI) şeklinde isimlendirmişlerdir.

Bu zeka, empati ve öz-farkındalık gibi duyguyla ilişkili özellikler barındırmasının yanında, atılganlık, karışıma gerçeklik testi, özsaygı ve kendini gerçekleştirme gibi birden fazla ek özellik ilave edilmiştir. Bu, EI'nin bu karma modellerinin aranmasına sebep olmuştur (Mayer vd., 2008).

Furnham da (2012), konvansiyonel akademik zekânın, yaşam başarısına yalnızca % 20 yardım ederek, diğer % 80'i direk olarak EI'ye yöneltebileceğini belirtmiştir.

Bazı olgun kişiler genel olarak kendini denetim altında tutamama, güçlü olmayan sosyal kabiliyetler ve yapı ilişkilerinde güçlü olamama durumundadırlar. İnsan olabilmenin bir kısmı da duyguları anlayabilmek ve kullanabilmektir.

Yaygın olarak iş insanları, temel olarak kazanılan beceriler olan duygusal erişkinlik (nitelik veya becerilerin yanı sıra) hakkında konuşmayı düşünürler. Duygusal erişkinlikler bünyesinde bunları bulundurur: duygusal öz-düzenleme, duygusal öz-farkındalık, başkalarında duyguları düzenleme, sosyal duyguları anlama, duygusal farkındalık gibi kaynaklarda bu yeteneklerin iyileştirilip öğrenilmesiyle ilgili inandırıcı araştırmalar var olmaktadır (Furnham, 2012).

Bu zekâ türü duygusal sembollerin anlamlarını ve bu durumlara istinaden sorunların üstesinden gelme noktasında, açıklayabilme becerisini bildirmektedir (Mayer vd., 2011).

İnsanlar birbirleri ile etkin iletişim sağlayabilme, kendisini başkasının yerine koyabilme, kendi duygularını denetleyebilme gibi becerileri bünyesinde bulunduran, bu zekâ türünün hayatımızın tüm alanlarına etkisinin olabileceği belirtilmektedir.

Yaşam tatmini, kişinin mutluluğu ve yaşamdan ne düzeyde haz aldığını göstermektedir. Bu zekâ türünün yaşam tatminine tesirinin bulunup bulunmadığını belirten çalışmalar var olmaktadır. Koçak ve İçmenoğlu 2012'de öğrencilerin duygusal zekâ seviyelerini belirlemek için Göçet'in 2006'da Türkçeye göre düzenlediği "Duygusal Zekâ Testi" uygulamışlardır. Gerçekleştirdikleri çalışmanın neticesinde öğrencilerin duygusal zekâ alt kapsamı ve üreticilik seviyeleriyle öğrencilerin yaşam tatmini seviyeleri içerisinde pozitif açıdan anlamsız bir bağlantı olmadığı meydana gelmiştir (Koçak & İçmenoğlu, 2012).

Monica Bedi ve Kirandeep Bedi de 2017’de kaleme aldıkları makalelerinde duygusal zekâyla hayatın hoşnutluğu arasında bulunan bağlantıyı Hindistan’daki devlet ve özel banka emekçileri üzerinde incelemişlerdir. İnceleme neticeleri bu zekâ türünün banka çalışanlarının hayat hoşnutluğunda yadsınamaz bir tesirinin bulunduğu, duygusal zekâ seviyesi üstlerde olan kişilerin yaşamdan daha fazla haz duydukları ve benzer dönemlerde çalışmalarına yönelik davranışlarının olumsuz etkisinden söz edilemez (Bedi & Bedi, 2017).

2.8.1. Duygusal zekâ modelleri

Kaynakça taraması ile 2 farklı duygusal zekâ şekli bulunmuştur. Bunlar; Yetenek Tabanlı Model (Mayer & Salovey, 1997) ve Karma Model (Goleman Modeli 1998, Bar-On Modeli 1997 ve Cooper & Sawaf Modeli)’dir.

1. modelde, duygular için akılcı düşünme becerisi şeklinde bir tanım ortaya konmaktadır. Mayer ve Salovey’e ait bu model çok geniş kapsamlı değildir (Pehlivan, 2015). 2. modelde duygusal zekâ becerisini kişisel özellikler, sosyal beceriler ve tutumlarla bir araya getiren, daha geniş kapsamlı ve daha çok talep gören bir modeldir.

2.8.1.1.Yetenek tabanlı model

Mayer ve Salovey, bu modelde duygusal zekâyı 4 bölümde incelemiştir.

A. Duyguları Algılama ve Tanımlama: Duygu metotlarından bilginin elde edilip gönderilmesini belirtmektedir (Göçet, 2006).

İnsanların kendi ve başkalarının duygularını sağlıklı bir şekilde idrak edebilmesidir. Resimler, yüzler, sesler ve diğer iletişim alanlarındaki duyguların farkına varma ve sonuçlandırma becerisidir. Bunun yanı sıra bireyin kendi duygularını anlama becerisini de barındırır. Duyguların farkına varabilmek, duygusal bilginin öteki bütün yöntemlerine olanak sağlaması sebebiyle, bu zekâ türünün en başlıca kısmını belirtmektedir (Salovey & Grewal, 2011).

B. Duyguların kullanımı: İyi ve doğru bir biçimde harcanılmasını ve karar almaya yardımcı olmasını belirtmektedir. Bu kısımda başlıca hedef, duygusal tecrübelerin yaşama elverişli hale getirilmesidir (Pehlivan, 2015).

Duygu ve düşünce kısmında ilişki meydana getirilerek bireyin kararlarını etkilemede kullanılabilir (Yan, 2008).

Bireyler herhangi bir soruna karşı duygularıyla hareket edebilmektedirler. Duygusal olarak zeki olan birey, mevcut vazifeye en uyumlu olabilmek için, farklılaşan ruh durumları üzerinde denetimi kaybetmemektedir (Salovey & Grewal, 2011).

- C. Duyguların anlaşılması:** Kompleks duyguları farkına varma ve bir duygudan diğerine transferi tanımlama becerisidir (Dhani & Sharma, 2016).

Duyguları, duygusal dili ve duygularca gönderilen işaretlerin farkına varılmasıdır (Mayer vd., 2008).

Duyguları vasıflandırarak değişik duygularla duyguların verdiği manalardaki bağlantının kavranmasını belirtmektedir (Pehlivan, 2015).

- D. Duyguların Yönetimi:** Hem kendi hem de diğer insanların duygularını düzenleme ve yönetme becerisinden meydana gelir. İnsanlar bazen utanmalarına sebebiyet veren bir biçimde duygularının denetimini yitirdikleri dönemlere şahittirler. Duygusal olarak zeki insan duygularını yönetebilir ve amaçlarına varabilmek için onları yönlendirebilir. Örneğin, duygusal biçimde zeki bir siyasetçi, kendi öfkesini yükseltebilir ve diğer insanlarda da haklı öfkeyi uyandırabilme nedeniyle etkili bir konuşma gerçekleştirebilir (Salovey & Grewal, 2011).

Duyguları yönetme, bazen hoş bazen de hoş karşılanmayan duygulara açık olabilme becerisidir (Dhani & Sharma, 2016).

Duygusal zekâsı üst seviyelerdeki kişiler kendilerini olumlu etkilemeyen duyguların olumlu olmayan etkisinin kaybolmasını sağlayıp olumlu duyguların etkisini yükseltebilmektedirler (Pehlivan, 2015).

2.8.1.2. Goleman modeli

Goleman, Mayer ve Salovey'in (1997) Yetenek Modeli'ne göz önünde bulundurularak Goleman modelini meydana getirmiştir. Bu modeli bireysel beceri ve

sosyal beceri şeklinde 2 bölümde incelemek mümkündür. Bireysel beceri; kendini kontrol edebilme, öz bilinç ve motivasyonu barındırırken sosyal beceri; kendisini başkasının yerine koyabilme ve sosyal yetenekleri içermektedir. Öz bilinç, kendi duygularını bilmesi, kendini tanıması, kıymetlendirmesi ve özgüven gibi düşüncelerin neticesinde ortaya çıkmaktadır (Yan, 2008). Duygularını fark eden insanların kendilerini doğru konumlandırarak kapasitelerinin güçlü yönlerini, alanını bilmesi gibi durumları yerine getirerek özgüvenlerini yükselten bir faktör olmaktadır bu durum (Koçmar, 2012).

- Kendini yönetme, bireyin duygularını denetim altına alarak öz denetimini yapar. Yeni düşüncelere ve farklılaşmaya her zaman hazır olur. Bireyin asabi ya da keyifli oluşu gibi duygularını kontrol edebilmesi gibi becerileridir. Duygularına hâkim olabilen kişiler, stresli yerlerde dahi olumsuz düşünmeyen ve sakin tutumlar sergileyebilen kişilerdir. Kendi duygularının kontrolünü 5 başlık altında sıralayabiliriz. Bunlar; güvenilirlik, öz denetim, uyumluluk, vicdanlılık, yenilikçilik (Pehlivan, 2015)

- Öz bilinç, kendi duygularını bilmesi, kendini tanıması, kıymetlendirmesi ve özgüven gibi düşüncelerin neticesinde ortaya çıkmaktadır (Yan, 2008). Duygularını fark eden insanların kendilerinin doğru konumlandırarak kapasitesinin güçlü yönlerini, alanını bilmesi gibi durumları yerine getirerek özgüvenini yükselten bir faktör olmaktadır (Koçmar, 2012).

- Motivasyon, sorunlar ve mağlubiyetlere rağmen usanmadan bireyin hedefe varmasına yardımcı olmaktadır.

- Kendini başkalarının yerine koyabilme, diğer insanların hislerini anlayabilme ve bunu değerli hale getirebilme tutumudur. Empati yapabilen kişiler diğer insanların gereksinim ve duygularının farkına vararak yardım edebilmektedirler.

- Sosyal yetenekler, kişiler arasındaki ilişkiyi iyi hale getirip kontrol edebilme becerisini tanımlamaktadır (Varinli vd., 2009).

Goleman'ın bu modelinde duygusal yetkinlik, duygusal zekânın her bir kısmında var olmaktadır. Duygusal uygunlukların, doğuştan var olan beceriler değil, üstün performans kazanabilme sebebiyle üstünde faaliyet yapılması ve geliştirilmesi için ihtiyaç duyulan öğrenilmiş beceriler şeklinde oluşturulmasıdır (Dhani & Sharma, 2016).

2.8.1.3. Bar- On karma modeli

Bar-on 1997'deki bu modelinde, duygusal zekâyı, “çevresel istekler ve zorluklarla baş etmede etkili olabilme becerisine etki eden bilişsel olmayan beceriler, uygun olma hali ve beceriler serisi” şeklinde tanımlamıştır (Mayer vd., 2011). Bu modelin kapsamı aşağıda verilmiştir.

1. boyut: Bireye dönüşlük; kişiliğinin farkında olma, girişkenlik, öz saygı, özgürlük ve kendini bulma,

2. boyut: Bireyler arası; bireyler arası ilişkiler, kendini başkasının yerine koyabilme ve sosyal yükümlülük,

3. boyut: Stres kontrolü; gerçeklik testi, sorununun üstesinden gelebilme ve esnek olma,

4. boyut: Uyumluluk; dürtü denetimi yapabilme ve stresle baş edebilme,

5. boyut: Duygu durumu; iyimser ve mutlu olma şeklinde 5 üst bölüm ve 15 alt bölümden meydana gelmektedir (İşmen, 2001).

Karma model duygusal zekânın, daha çok ruhsal ya da kişisel özelliğe dayandığını belirtmektedir (Gül vd., 2014). Bu model, başarıya özgü parlak umutları ifade etmektedir (Engin vd., 2009).

Bar-on 2000 senesinde yaptığı düzenlemeyle 5 bölümde incelediği becerileri, “sosyal ve duygusal zekânın temel faktörler; benlik saygısı, kendi duyguların anlama, kendini anlatabilme, sosyal bağlantılar, kendini başkasının yerine koyabilme becerisi, sorunların üstesinden gelebilme, nesnel ve öznel farkındalık, duygularını denetim altında tutabilme, esneklik, stresle başa çıkabilme” ve “sosyal ve duygusal zekânın faaliyete geçmesi için rol alan yararlı faktörler; sosyal sorumluluk, özgürlük, kendini gerçekleştirme, mutlu ve iyimser olma” şeklinde 2 bölümde incelemiştir (Yan, 2008).

2.8.1.4. Cooper ve sawaf karma modeli

Cooper ve Sawaf'a (1997) ait olan bilişsel becerilerin yanı sıra başka becerileri de barındıran karma bir modeldir. Executive EQ isimli eserlerinde özel becerileri ve eğilimleri ilişkilendirerek 4 bölümlü bir duygusal zekâ modelini meydana getirmişlerdir (Schutte vd., 1998). Bu bölümler:

- a. Duyguları Öğrenmek: Duygusal enerji, Duygusal dürüstlük, Duygusal geribildirim, Pratik sezgi.
- b. Duygusal Zindelik: Öz varlık, Yapıcı hoşnutsuzluk, Güven çemberi, Esneklik ve yenileme.
- c. Duygusal Derinlik: Yetki olmadan etki, Özgün potansiyel ve amaç, Adanmışlık, Dürüstlüğü yaşamak.
- d. Duygusal Simya: Fırsatı sezinlemek, Sezgisel akış, Düşünsel zaman değişimi, Geleceği yaratmak (Pehlivan, 2015).

2.8.2. Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışı

Duygusal zekâ; ilk olarak Howard Gardner'in 1983'de Çoklu Zekâ Kuramıyla ortaya çıkmıştır (Yelkikalan, 2006).

Howard Gardner'in Çoklu Zekâ Kuramı; müziksel, dilsel, bedensel-kinestetik, mantıksal-matematiksel, mekânsal, kişisel ve bireyler arası zekâdan meydana gelmektedir (Smith vd., 2014).

Schutte ve vd.'ne (1998) göre, duygusal zekâ görüşü 1983'de Gardner'in sunduğu çoklu zekâ kuramında uygulanmamış, ancak çoklu zekâ kuramında var olan; bireylerarası (öteki kişilerin duygu ve amaçlarının farkına varma becerisi) ve bireye yönelik (bireyin kendi duygularının farkına varma becerisi) zekâ açıklamaları problemleri meydana getiren duygusal zekâ modellerine bu açıdan zemin hazırlamaktadır. 1990 senesinde, Salovey ve Mayer duygusal zekâ kavramını ilk defa kullanmıştır (İşmen, 2001).

Salovey ve Mayer'e göre, duygusal zekâ; bireyin kendini anlaması ve empati yapması, bu hisler içerisinde seçimde bulunması ve sonunda kazanılan bilgiyi tavır ve tutumlarına yönlendirebilmesi olarak açıklamıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı; sosyal zekânın bir alt bölümü, olarak görmüştür (Yelkikalan, 2006).

Petrides ve Furnham (2003), duygusal zekâyı; kendi duygularının farkına varabilmesi, çevresindeki kişilere motive kaynağı olabilmesi ve kişinin ilişkilerini etkili ve iyi bir biçimde yönlendirebilme becerisi olarak belirtilmektedirler.

Duygusal zekânın gittikçe önemli hale gelmesiyle, bireylerin üniversite kazanma testleri ve IQ testleri şeklindeki uygulamalarda elde ettiği sonuçlara bakarak gerçek

yaşamdaki başarılarının benzer çizgide bulunmaması ve gerçek yaşamdaki başarıda yalnızca IQ' nün yetmediği gerçeğinden yola çıkılarak, duygusal zekânın varlığı önem kazanmıştır.

IQ seviyesinin yanında, duygusal zekânın da; yaşamda başarı ve mutluluğu oluşturabilme konusunda önemli olduğunu söylenmektedir (Doğan ve Demiral, 2007).

Duygusal zekâ kavramında zekâyla duygu, farklı ya da benzer olmayan faktörler şeklinde değil de zekâyla duyguyu beraber kapsar (Aslan, 2013).

Goleman (1997), duygusal zekâ; bireye ait olan zekâ kabiliyetinin ne şekilde meydana getirilebileceğini ve bu zekâ kabiliyetinin doğru ve hangi şekilde uygulanabileceği durumuna karar veren ve etkileyen bir beceri olduğunu belirtmiştir (Yavuz, 2005).

Duyguların etkili ve tam yerinde kullanılması yüksek duygusal zekânın niteleyicisidir (Eröz, 2011).

Eröz 2011'de ve Yavuz 2005'de değişik şekilde duyguların olduğu yerde tam zamanında, doğru vakitte ve oranda (duygusal zekâ) uygulanmasının zekânın fonksiyonelliğinden önemli bir sorumluluk aldığını nitelemektedirler.

Goleman'dan (1997) sonra duygusal zekâ için bilimsel ve popüler psikoloji yazınında araştırmalar hızlanmış, bunun yanında duygusal zekânın kökenini tutarak farklı zekâ formlarının da (profesyonel zekâ, ruhsal zekâ, estetik zekâ, motivasyonel zekâ, stratejik zekâ, ahlaki zekâ vb.) meydana gelmesini sağlamıştır (Eröz, 2011). Bu zekâ türü, farklı bir açıdan bakılırsa, değişik zekâların da varlığı hususunda literatüre önderlik etmektedir.

Bu zekâ türünün hem beceri hem de kişilik özelliği olduğu yönünde değişik düşünceler bulunmaktadır (Petrides & Furnham, 2000).

Bu zekâ türüne kişilik özelliği yönünde yapılan araştırmalara, Goleman'la 1995'de adım atılmıştır. Goleman, 1995'deki araştırmasında bu zekâ türü; duyguları anlama, motive olma, duyguları kontrol etme, başka kişilerin duygularını anlama, ilişkileri başarılı götürebilme şeklinde 5 kısımda incelenmiştir (İşmen, 2001).

Gardner; zekâ biçiminde bir yeteneğin nitelendirilebilmesi şeklinde, beyinle ilgili yeteneğe yatkın bir bölge olduğu için ve bu bölge hasar aldığında bu yeteneğin kaybedilebileceğini belirtmiştir (Ledoux, 2000).

Bazı araştırmalarda bu zekâ türünün amigdala ile bağlantısı belirlenerek, bu zekâ türünün amigdalayla ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Bar-On vd., 2003).

Değişik olarak bir yetenek ya da yetenek grubunun zekâ biçiminde isimlendirilebilmesi için bu yeteneklerin gelişimsel nitelikte olabilmesi de öne çıkmaktadır (Derksen vd., 2002).

Duyguları yorumlayabilme, kavrayabilme gibi duygusal yeteneklerin örneğin; matematik ve sözel yetenekler gibi öğrenme, tecrübe ve yaşa göre gelişimde bulunduğu belirlenmiştir (Mayer vd., 2000). Bu araştırmalar, bu zekâ türünün varlığını ispatlamıştır ve duygusal zekâ olgusu, daha çok araştırmacılar tarafından incelenmiştir.

Yaygın şekilde bu zekâ kavramına göz atıldığında; "bireyin, kendini hareket ettirebilme, aksaklıklara istinaden ilerleyebilme, dürtüleri denetleyerek tatmini geciktirebilme, kendi ruh halini düzene sokabilme, sorunların düşünmenin önüne geçmesine izin vermeme, empati yapabilme ve umut besleme" gibi durumlar görölmektedir (Goleman, 2005).

2.8.3. Duygusal zekâ ve spor

Bu zekâ türünün spordaki etkisine göz atıldığında, oyunculara bu zekâ önem kazanmıştır. Çünkü Kaya 1999'a göre oyuncular müsabakalarda bayağı psikolojik mücadele verirler. Bu durumdan ötürü Konter 2004'e göre, futbolcuların stresli olaylarda soğukkanlı kalarak sorunlara çözüm bulamalarında bu zekâ türü önemli rol oynamaktadır. Örnek olarak bu zeka türünün önemli olmasına dayanan Biçer (1998), ise oyuncunun duyguları ile özgüveni içerisindeki bağlantıdan bahsederek; özgüveni bulunmayan veya yeterli olmayan bir sporcunun, yeteneklerini en üst ölçüde uygulayamadığını, güçlölklere rağmen çaresizlik, kaygı ve acı dolu duygular yaşadığını göstermektedir.

Öncelikle son dönemlerde gerçekleştirilen araştırmalarda bu zekâ türü ile spor içerisindeki bağlantının oluşumundan bahsetmek mümkündür. Çünkü spor bütün ölkelerde popülerlik kazanmakta ve sporun etki ettiği sınırlar genişlemektedir. Bu sebeple bütün dünya üstündeki bütün ölkeler sporun olumlu yanlarından ve etkilerinden faydalanabilmek için bir yarış içindedirler. İlerleyen bilim ve gelişen teknoloji nedeniyle sporda geniş hamleler gerçekleştirme şansı olan ölkelerde spor gelişmişlik seviyelerini bir kriter haline getirmiştir. şuan ki dönemde sporun etkilediği sınırların bu

kadar büyük olması ve sportif kazanımların çok yönlü manalara gelmesi sporcuya psikolojik yükler yüklemesiyle ve sporcuların da psiko-sosyal varlık şeklinde bilimsel yönden göz önünde bulundurulması gereklidir (Başaran vd., 2009).

Buradan hareketle gerçekleştirilen ve sporcuların duygusal zekâ seviyesini araştıran araştırmacılar; benlik saygısı ve duygusal zekâ arasında manalı bir bağlantının varlığını ve sporcuların yaşıyla bu zekâ türü içerisinde pozitif şekilde bir bağlantı olduğu neticesine varmıştır. Sporun, zekâ ölçülerinden “kendi duygularını kontrol edebilme” ve “kendini motive edebilme” alt kapsamlarında anlamlı değişiklik meydana getirdiği ve bu zekâ türüyle bedensel/kinestetik zekâ arasında mantıklı bir bağ meydana getirdiğine rastlanmıştır (Karademir vd., 2010).

Spor dalları temelinde bu zekâ türüyle bağlantılı şekildeki araştırmalara göz atıldığında; futbol, hentbol, voleybol, basketbol, atletizm, jimnastik, yüzme gibi spor dallarıyla uğraşan sporcuların bu zekâ türü puanları içerisinde mantıklı bir ayırım yapılamamıştır (Yalız, 2013).

Baba, araştırmasında kişisel ve takım sporcularının bu zekâ puanları içerisinde mantıklı bir ayırım bulunmadığını belirtmiştir (Baba, 2012). Bunu yanı sıra, Azimkhani (2014) araştırmasında kayakçıların zihinsel kabiliyet yeteneğinin yükselmesiyle bu zekâ seviyesinin yükselebileceği, ancak eğitim düzeyine göre müsabaka endişesi, bu zekâ türü ve zihinsel yeteneklerinin ortalama değerleri içerisinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ayırımın olmadığını belirtmiştir (Azimkhani, 2014) .

Diğer bir çalışmada lise öğrencilerinin bu zekâ türünün seviyeleri lise tipine dair mantıklı seviyede değiştiği ve aynı anda lise öğrencilerinin bu zekâ seviyeleri ve cinsiyet içerisinde anlamlı ayırım saptanmıştır (Pektaş, 2013). Tok (2008), araştırmasında duygusal yönden kadınların daha tutarlı olamama ve gelişime daha yatkın olduğu neticesine varılmıştır.

Yukarıda bulunan araştırmaları beraber değerlendirdiğimizde; spor kapsamında bu zekâyâ dair gerçekleştirilen araştırmaların genel olarak antrenörler, öğrenciler, öğretmenlerle kişisel ve takım sporuna katılan katılımcılar üzerinde toplandığı belirlenmektedir. Bahsi geçen sporcular olduğu için amatör sporlarda ve elit sporlarda bu zekâ türünün önemi zaman ilerledikçe daha fazla görülmektedir (Konter, 2004).

Oyuncuların mücadeleden önce başlayarak mücadele sonrasını da kapsamıyla; yaşadıkları gerginlik, kaygı, sporculardan beklenenlerin farkına varıp bütün bu

durumların verdiği duyguları doğru biçimde değerlendirip, bu bilgilerle hareketlerini biçimlendirmeleri, sergileyecekleri performans bakımından hayli önemli olabilir. Buradan istinaden gerçekleştirilen bu araştırmayla profesyonel ve amatör sporcuların bu zekâ türü alt ölçütlerinden hangi seviyede yararlandıklarını bularak tasarılar geliştirmek hedeflenmiştir (Kaya, 1999).

2.8.4. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ilişkisi ve spor

Bu zekâ türünde kendi duygularını kontrol edebilme kabiliyetinin sporcu performansına etki ettiği ve yaygın şekilde bu zekâ puanları fazla olan sporcuların performanslarının da iyi seviyelerde olduğu açıklanmaktadır (Yaşar, 2010).

Konter (2004), yapılan bütün spor (futbol) müsabakaları futbolcuların geçirdikleri olumsuz ve olumlu duygularla ilişkili olarak bir tecrübe gerçekleştirmekte olup spor müsabakası içinde ortaya çıkan tüm bu karşılaşmalar ve zıtlıkların ne ölçüde kazançlı bir şekilde idare edileceği, futbolcunun bu zekâ türüyle de bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Futbol müsabakalarında duygularını denetim altında tutamayan sporcular, yalnızca içsel bir çatışma içinde değil aynı anda dışsal bir çatışma içinde de kendini bulmaktadır. Spor müsabakalarında başarı, netice, kazanma ve performans gibi hususlar, yalnızca dışsal bir karşılaşma olmanın yanı sıra, aynı anda içsel de bir karşılaşmadır (Beswick, 2016).

İçsel karşılaşmaya örnek olarak; özgüveni yerinde olan bir sporcu kendinden emin davranışlarda bulunacağından, ne gibi bir olay gerçekleşirse gerçekleşsin dikkatinin dağılmasını engeller, konsantrasyonunun bozulmasına izin vermez ve kendini daha çok performans odaklı görür (Biçer, 1998)

Sporcular, faaliyet ve maçlarda birden fazla değişik ya da beklenmedik dönemlere rastlayabilir ve zamanla sporcunun bu dönemde uyumu yakalaması beklenir. Uyum sağlama döneminde zihinsel ve duygusal dönemlerin iyi denetlenmesi ise sporcu performansında önemli yer tutmaktadır. Goleman'ın, "gelişmiş duygusal yetenekleri olan bireyler hayatlarını daha olumlu ve iyi bir biçimde yöneterek, kendi verimliliklerine daha fazla katkıda bulunarak zihinsel adetler kazanabilir" şeklindeki tanımına bakıldığında; bu uyum döneminde zihinsel dayanıklılıkta, duygusal zekâ kadar önemli olmaktadır (Goleman, 2005).

Çünkü 1979 Kobasa, 1991 Wiebe, 1998 Maddi, Kahn ve Maddi'ye göre kaygı içerisindeki hallerde zihinsel dayanıklılık kişiyi kaygıdan kurtarma sorumluluğunu yükler. Ayrıca, Luthans'a (2002) göre; terslik, çatışma, başarı elde edememe ve artan görev vb. gibi olumsuz durumlarda sporcunun kendine gelme gücü ve sporcunun eskisi gibi olabilme durumu zihinsel dayanıklılığı geliştirilebilir, olumlu psikolojik kabiliyet biçiminde belirtilmektedir.

2.9. Hedef

Bireyin elde etmek istediği istek ve amaçların niyetine hedef denmektedir. Bireyler hedeflerini gerçekleştirebilmek için amaçlarını net bir şekilde belirlemek durumundadırlar. Sorumluluklarının farkında ve bilincinde olup amaçlarına yönelik istedik davranışlar ortaya koymaları gerekmektedir. Zaman kullanımına özen gösterip bu dönem içerisinde elde ettiklerini gözden geçirmeli ve gerek duyulduğu takdirde yeni düzenlemeler yapmaları gerekmektedir (Locke, 1969).

Hedefler, sporcuların güçlerine farklı biçimlerde destek sağlar; bu durumların en önemlisi sporcuya egzersiz sırasında yoğunlaşacak bir şey göstermek ve arkasından bu yoğunluğun gelişiminin farkına varabilmesi için işleve geçirilmelidir. Hedeflerin benzer zamanlarda gelişim göstermesinin farkına varabilmek için önemli bir faaliyet merkezi olarak sporcu ve antrenörlerin bireysel potansiyellerinin, becerilerinin ve kabiliyetlerinin ne şekilde ilerlediğinin farkına varmalarını sağlar (Borders, 2009).

Wade'ye (2009) göre amaçlar iki kısımdan meydana gelmektedir; bunlar varılmayı düşünülen amaç ve o amaca ulaşma aşaması olarak görülmektedir. Hedef tespit etme, sporculara güdülen bir amaca ulaşmak için hangi basamakların aşılması gerektiğini görmeye zorlar. Bunun yanı sıra sporcunun amaca varmak için önemli olan süreci aşamalara ayırarak, idare edilir bir biçime getirir ve daha iyi adapte olması için destek sağlar (Bovend'Eerdt vd., 2009).

Burton ve Naylor'un (2002) görüşlerine göre, hedefler görüşü iki ana usulle ele alınabilir. Birincisi, hedefler, emek ve dikkat bakımından tutumu tertipleyen belli başlı etki standartları olarak fonksiyon gördükleri direkt bir güdülenme izlemi olarak yorumlanabilir. Bu popülist amaç tutumu, spor ortamlarında bu fikri kabullenen inceleme, bu tenkitin esasını biçimlendirecek olsa da, ayrılmış zamana nüfuz edebilecek kabiliyet faktörlerini göz önünde bulundurmamakla belirlendiği bilinmektedir. Bireyin kararlaştırıp belirlediği amaçlar duyuşsal, zihinsel ve davranışsal reaksiyonla meydana

gelmektedir. Bu kişisel ve bağlamsal etkenlere dikkat edilmesi, amaçları çerçeveye alan araştırma süreci ile aktardığı düşünce ve amaç belirlemenin önemli olduğu görüşü öne sürülmektedir (Kingston & Wilson, 2010).

Amaç belirleme teorisi ve incelemesinde öncü olan Edwin Locke ve Gary Latham 1990'da amaç saptama ve sorumluluk etkisi teorisini amaçlarla ilgili olarak yaptığı çalışmalar tahmini olarak 400 çalışmayı kapsamıştır. Kurama göre, tutumda iki zihinsel tespit edici görünmektedir: erdemler ve amaçlar (hedefler). Amaç, kişinin farkında olarak yapmaya çalıştığı şeklinde tanımlanır. Locke ve Latham (1990), birinin amaç hükümlerini deneyimlediği şeklin hassas olduğunu öne sürer. Yani, bir kişinin erdemleri onlarla çelişmeyen şeyleri oluşturma isteği oluşturur.

Amaçlar ayrı olarak diğer işleyişler biçimi ile performansına (iş performansı) da etki eder. Locke ve Latham'a (1990) göre, amaçlar direkt olarak odaklanma ve fiildir. Ayrıca, zorlu amaçlar gücü eyleme dönüştürür, daha çok çaba harcatır ve ısrarlı emeği fazlalaştırır. Amaçlar, insanları güdülen amaç düzeylerindeki etkilerini sergilemeleri ve elde edilecek taktikleri güçlendirmeleri için adapte eder. Son olarak, amaca varmak, amaca varılmadığın da hoşnutluk ve daha çok adapte olmaya, zarara ve daha düşük adapte olmaya öncülük eder (Lunenburg, 2011).

2.9.1. Hedef özellikleri

Bireyler ve örgütler için çok önemli olan hedef kavramının beş özelliği olduğu belirlenmiştir (Bowden, 2015; Chevance vd., 2021). Bu beş özellik specific (belirli), measurable (ölçülebilir), achievable (ulaşılabilir), relevant (gerçekçi) ve time- bound (zamana bağlı) kelimelerinden oluşmaktadır ve hedefin özelliklerini göstermektedir ki İngilizce baş harfleri ile SMART (zeki/akıllı) kavramı oluşmaktadır (Doran, 1981; Maitland & Misa, 2010; Estrapala & Reed, 2020).

Specific (Belirli/Özel) Olma Özelliği: Hedefler mevcut kapasiteden ziyade ulaşılacak için ihtiyaç duyulan gereksinimleri yansıtmalıdır (Durdubaş, 2020, s. 36). Hedefler net ve açık bir şekilde tanımlanmalıdır. Belirsiz veya genel hedefler, sporcuların hangi adımları atmaları gerektiğini anlamalarını zorlaştırır (Locke & Latham, 2002).

Measurable (Ölçülebilir) Olma Özelliği: Hedefler net ve ölçülebilir olmalıdır (Estrapala & Reed, 2020). Ölçülebilir bir hedef, hedefin hangi aşamada olduğunun bilinmesini sağlayarak hedefe yönelik elde edilen gelişim bireye ek bir motivasyon

sağlayabilecektir. Ölçülebilir hedefler, performansın somut kriterlere göre değerlendirilebilmesini de sağlar (Weinberg & Gould, 2024).

Achievable (Ulaşılabilir/Elde Edilebilir) Olma Özelliği: Hedefler elde edilebilir olmalıdır. Ulaşılabilirlik mevcut durumdan daha ilerideki bir durum için geçerlidir. Literatürde gerçekleştirilmesi zor hedeflerin gerçekleştirilmesi kolay hedeflere nazaran daha yüksek iş performansına sebebiyet verdiğini ortaya koymaktadır (Baghurst vd., 2015). Hedeflerin gerçekçi ve elde edilebilir olması, sporcuların motivasyonunu ve özgüvenini artırır. Gerçekçi olmayan hedefler, hayal kırıklığına ve motivasyon kaybına da yol açabilir. Ulaşılabilir hedefler, sporcunun mevcut yetenek ve potansiyeline uygun olarak belirlenmelidir (Borders, 2009).

Relevant (Gerçekçi) Olma Özelliği: Hedefler gerçekçi olmalıdır. Gerekli olan bütün kaynakların ve maliyetin yeter miktarda olması, zaman bakımından uygunluk, stratejik değerlerle uyum içinde olabilmesi hedefin gerçekçi bir hedef olduğunun belirtmektedir. Hedef bireyin, takımın veya örgütün ihtiyaçlarını destekler nitelikte olmalıdır. Hedeflerin gerçekçi olması, sporcunun mevcut kaynakları, zamanı ve yetenekleri dikkate alınarak belirlenmelidir. Sporcular, çok zor ya da imkansız hedeflere yönelirlerse motivasyonlarını kaybedebilirler. Gerçekçi hedefler, sporcunun performansını aşama aşama artırmaya imkan tanır (Fontayne vd., 2006).

Time-Bound (Zamana Bağlı) Olma Özelliği: Hedefler zamana bağlı olmalıdır. Hedef için bir süre belirlenmelidir (Estrapala & Reed, 2020). Hedef için bir başlama ve sonuçlandırma zamanı belirlenmesi hedefin ölçülebilir olma özelliğini de destekleyecektir. Ayrıca, hedef sürecinin hangi aşamasında olduğunun anlaşılmasına yardımcı olacaktır (Ak, 2009). Hedeflerin belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilmesi gerekir. Zamana bağlı hedefler de sporcuların performanslarını belirli bir süre içinde değerlendirmelerine imkan tanır (Wade, 2009).

2.9.2. Hedef bağlılığı

Hollenbeck ve Klein (1987) hedef bağlılığını, bir hedefe varma iradesi ve o hedefe varmak için gayretli olma istekliliği şeklinde açıklamaktadırlar. Görev performansı şeklinde bir dizi önemli olan sonuçlarla bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Donovan & Radosevich, 1998). Bir grubun ya da topluluğun performans hedeflerine sadakatli oluşu, verimli takım performansı için oldukça önemlidir (Peralta vd., 2015).

Daha üst düzeyde olan hedef bağıllığı ekip performansında ve elde edilecek iyi neticelerde oldukça önemli olmaktadır (Kleingeld vd., 2011).

Hedef bağıllığının, kişisel performansı (Klein vd., 1999) ve ekip performansını (Aube & Rousseau, 2005) direk olarak etkilediği belirlenmiştir. Hedef bağıllığının bu direkt etkisi, amaçlarından ayrılmayan kişilerin çalışmalarına daha bağlı olmaları, daha az iradeli kişilerinse dış unsurlardan daha hızlı feyz alarak çalışmalarından daha çabuk kopmaları sebebiyle fair-play dışı davranışlara daha elverişli oldukları belirlenmiştir (Mulvey & Klein, 1998).

Takımda yer alan her bir kişi takımın amaçlarına ne kadar odaklandıysa, maçlarda yapılan mücadelelere uyum sağlama ve bu durumların üstesinden gelebilme gibi durumlara karşı o kadar başarı elde ederler. Buna istinaden ekibin amaçlarına daha az bağıllığı bulunan kişiler, önüne çıkan problemlerden kendisini sakınma uğraşına girerek aynı şekilde fair-play dışı davranışlarda bulunarak ekip için olumlu olmayan neticelere sebebiyet vermektedir (Aube & Rousseau, 2005).

Yine davranış bilimi ile ilgili kaynakçada bulunan bulgulara göz atıldığında, spesifik ve zor bir amacı belirlemenin kişileri yapabileceklerinin en iyisini yapmaya yöneltmesinden ötürü daha yüksek performans meydana getirmelerine sebep verdiği (Latham & Locke, 1991); yine çalışmalara göz atıldığında arka arkaya belirlenen amacın ne denli yüksek olduğu ve kişinin performansının da ne denli yüksek olduğunu belirtmiştir.

Yaygın şekilde hedef bağıllığı konusunda münakaşada bulunan Becker vd., (2009), hedef bağıllığının anlamı, yapısı ve sırayla ilgili düşünce birliği noksanlığından, bu bağıllığın ölçülmesinin daha uygun ve yöntemli olarak ilerleyebilmesi için tehlike barındırdığı söylenmiştir. 1993 Tubbs, hedef bağıllığına dair apaçık ortada olan motivasyon görüşlerinin, bu başlık altında sıralandığını belirtmişlerdir. Bunlar; niyet, motivasyon kuvveti, niyet kuvveti, hedefe bağıllık ve bu bağıllığın kaybolmaması. Buna ilaveten, hedef bağıllığının tasvirlerinde farklı ögeler ilgi topladı ve açıklamanın boyutunun daha sınırlı olması ve ilginç faktörlerin yok edilmesi sebebiyle düzeltilmesi ön görülmüştür (Jaros, 2009).

2.9.2.1. Hedef bağıllığı ve spor

Spor kişilerin pek çok hususta tecrübe edinmeleri noktasında önemli rol oynamaktadır. Bunlardan biriside hedef bağıllığıdır. Hedef bağıllığı kişilerin yapmış olduğu spor dallarında varmak istedikleri hedefe doğru tüm özverileriyle çalışarak hedefin dışına çıkmadan, belirli motivelerle kendini yönlendirerek varmak istediği hedefe varmaktır. Bu hedef yolunda yorulma, bıkkınlık, vazgeçme, hedefi şaşırma, rakiplerini yenemeyeceği düşüncesine kapılma, ekonomik sorunlar, hedefe olan bağıllığını yitirme ve yeteneksiz olduğunu düşünme gibi vb. sorunlara göğüs gererek hedefinden şaşmadan hedefe ulaşma çabasıdır (Yılmaz vd., 2024).

Sporcular, antrenman ya da yarış/müsabaka esnasında baskı ve güçlüklerle karşı karşıya gelebilir, bu durumda karşı karşıya kalınan baskı ve güçlüklerle başa edebilme, iyi bir çözüm geliştirebilme becerilerinin kişilerin öz yeterlik ve değişik psikolojik sistem seviyeleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Akgül vd., 2024; Delehaij & Van Dam, 2017; Yarayan vd., 2023; Yarayan & Gülsen, 2023; Yarayan vd., 2024).

Sporda yüksek performans gösterebilmek ve bu performansı devam ettirebilmek için birçok zorluğa göğüs germek gerekir. Spor, kişinin hem bedensel hem de zihinsel dönemlerine direk olarak etki etmektedir (Uzunçayır & Yılmaz, 2023). Bu konu sporda psikolojik dayanıklılığın oldukça önemli olduğunu göstermiştir (Sivri vd., 2023).

2.10. Zihinsel Dayanıklılık

Spor dalına özgü isteklerle, rakipten daha iyi bir biçimde karşı koymamıza sebebiyet veren, baskı altında iradeli, odaklanmış, kendine güvenen ve denetimli olmayı başarabilen, daha istikrarlı ve iyi konumda bulunmamızı sağlayan doğal veya iyileştirilmiş bir çizgiyi kendinde bulmaktır (Jones vd., 2002).

Psikolojik dayanıklılık, yaşanan gerginliğin olumsuz neticelerini sindirilebilen ve sağlık problemlerine yol açan olayların önüne geçebilen bir kişilik niteliğidir. Bu durumda psikolojik dayanıklılık açısından güçlü bireyler, gündelik işlerine daha çok önem verirler, tecrübelerini denetim altında tutarlar ve yaşamındaki yeni değişimleri gelişim için bir araç şeklinde kullanırlar. Psikolojik dayanıklılık yönünden güçlü olmayan bireylerdeyse, stres yaratacak durumların üstesinden gelememe ve kontrolü kaybetme gibi özellikler meydana gelir (Klag & Bradley, 2004).

Psikolojik dayanıklılık yaşamın farklı bölgelerinde bulunduğu gibi, spor psikolojisi literatüründe önemi de her gün geçtikçe yükselen bir durum olarak ortaya çıkmıştır. Yüksek performansı yakalayabilmek ve bunu sürdürebilmek için fiziksel kabiliyetin iyi ve yeterli olması, bu durumun yanı sıra üst seviyede bulunan performansla başarıyı yakalamak için psikolojik dayanıklılığa da ihtiyaç olduğu belirtilebilir (Küçük vd., 2015).

Spor dallarında rekabetçi düşünceyle beraber var olan baskı faktörü, sporcuların egzersiz ve mücadele süreçleri içerisinde onları yoran bu olaylarla sürekli olarak yüzleşmek zorunda olmalarına sebebiyet veren bir durumdur. Sporcuların üst seviyede performans gösterebilmeleri için hava koşulları, seyirci, mücadelenin yapılacağı yer veya salon gibi psikolojik unsurlar da bunlara birer örnektir. Sporcuların üst düzeyde performans gösterebilmesi ve bunu kaybetmemesi için en önemli koşullardan birisi de kendisinde var olan psikolojik dayanıklılık seviyesidir (Şahin, 2019).

Farklı bir söylemle sporcuların kişisel veya ekip sporlarında başarı elde edebilmeleri ve yarıştıkları grup ya da kişilerin karşısında kazanabilmeleri için, teknik-taktik hafızası, fiziksel hazırlık ve dayanıklılıklarının yanı sıra psikolojik hazırlık ve dayanıklılık da önemli bir seviyede bulunmaktadır. Sporcuların kendilerinde bulundurdıkları psikolojik dayanıklılık durumları ve bunu uygulayabilme tecrübeleri, mücadele koşullarının aynı olduğu zamanlarda kazananı belirlemede önemli olabilmektedir (Weinberg & Gould, 2015).

Bulunduğumuz zamanda, sporun güncel yansımasına göz attığımızda tek veya takım sporlarında egzersiz planlamaları yapılırken bilimsel olarak ve sporcuda bütünsel bir gelişim amaçlanarak hazırlandıkları belirtilir. Fiziki gelişimin yanı sıra sporcuları psikolojik yönden de iyi bir duruma getiren egzersiz yöntemlerinin sağladığı yararlar sporcu gelişiminde büyük paya sahip olmaktadır. Sporcuların psikolojik gelişim seviyelerine uyan egzersiz yöntemleri benimsenerek etkin katılımı bulunmaları sporculardan istenilen bir harekettir (Sheard, 2013).

2.10.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi

İnsanlar negatif duygularına ters düşen olaylarla karşılaştığında önce bu duyguları anlamının yanı sıra stres oluşmasına sebep olan olaylarla hayatlarını değişik biçimlerde kontrol edebilme durumlarına bu süreç içerisinde genel olarak uyum

sağlamışlardır. Bu uyumu yakalama sırasında en önemli unsurlardan birisi zihinsel dayanıklılıktır; çaba ve zamana ihtiyaç duyan sürekli olan bir durumdur (Sarı vd., 2020).

Motorik nitelikler ve fiziksel faktörler spor alanlarında performansa etkileyen faktörlerden en önemlisi olarak bilinse de son dönemlerde kişilerin psikolojik özellikleri de spor performansı etkilediği düşüncesi kabul görmüştür. Literatürdeki çalışmalarda zihinsel dayanıklılık, kişilerde sportif performansı etkileyen unsurların birincisidir (Jones, 2002).

Sporda zihinsel dayanıklılığın sportif performansı yükselttiğini belirten birden çok araştırma bulunmaktadır (Khan vd., 2018). Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın öneminden bahsederken, profesyonel sporda oyuncuların sadece fiziksel değil zihinsel olarak da zorluklarla karşılaştığını bu nedenle zihinsel dayanıklılıkla ilgili farklı araştırmaların yapıldığını belirtmişlerdir. Uluslararası derecesi olan profesyonel sporcular, başarı elde ettiklerinde zihinsel dayanıklılığın varlığına tanıklık ettiklerini belirtmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık, başarılı ya da başarısız sporcular arasında ayrıma neden olan unsur olarak, birbiri ile mücadele eden, psikolojik baskılarla baş edebilme becerisi biçiminde ortaya çıkan bir nitelik olarak tanımlanır (Loehr, 1995).

Sporcular, öncelikle fiziki olarak yeterli seviyeye ulaşmamalarının yanı sıra müsabaka esnasında performanslarının alt seviyelerde bulunması nedeniyle psikolojik ve zihinsel dayanıklılığın öneminin artmasına sebebiyet vermiştir. Bu yüzden sporcuların taktik, teknik ve fiziksel yönden üst seviyede olmalarının yanı sıra, psikolojik olarak zihinsel dayanıklılığın kötü olması durumunda sportif performans iyi olmamaktadır (Jones & Parker, 2013).

Sporcuların yarış veya müsabaka esnasında rakip sporcular üzerinde hâkimiyet kurabilmek için stres bölgelerine uyumlu şekilde davranışta bulunmalarının yanında, dikkat ve odaklanma sürekliliğini sağlamaları da önemli hale gelmektedir. Negatif olaylarda, uyumlu hareketlerde bulunabilmek odak ve dikkatin sürdürülebilmesi de zihinsel egzersizle ortaya çıkar (Jones, 2002).

Sheard (2013), zihinsel direncin, sporda kazanmanın en önde gelen faktörlerinden biri olduğunu göstermiştir. Bu durumla ilgili yapılan bir araştırmada, tenis sporunu yapan genç oyunculara zihinsel dayanıklılık ile mücadele esnasındaki performansları arasında bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Alınan neticelere dair bir mücadele sırasında performansa etkisi bulunan birden fazla unsurun bulunduğu kabul

edilmekle birlikte futbol sporunu yapan bireylerin performansına zihinsel dayanıklılığı arttıran bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cowden, 2016).

Son zamanlarda sporda zihinsel dayanıklılığın önemi hakkında birden fazla dalda araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalarda boks, futbol, triatlon ve kriket gibi spor dallarında zihinsel dayanıklılık ile spor performansı arasında olumsuz bir ilişkiye rastlanmamıştır (Klapper, 2011).

2.10.2. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri

2.10.2.1. Güven

Kobasa (1979), insanın yaşamı süresince kendine güvenmesi, çeşitli bölgelerde aktif yarar sağlamaktadır. Kendine güvenme, karşılaştığı olayların ne denli sıkıntılı olursa olsun kaçmadan bu durumu kabul edip ilerlemeye meyilli biçimde hareket ettiğini belirtmektedir. İnsanın etrafındakilerle ve başka insanlarla yüz yüze geldiğinde, çeşitli değerler ve inanışlar önünde gösterdiği davranışlarda, ayrıca yabancılaşma ve yalnızlık gibi durumlarda bile güven unsuru aktif rol oynamaktadır (Maddi, 2006; Durak, 2002).

Güven duygusu, yaşamda aktif olmayı ve gündelik bir hayatta oluşan durumlara müdahil olmayı gerçekleştirmektedir (Maddi vd., 2013; Kobasa vd., 1982). Zihinsel dayanıklılıkta güven duygusuyla kişiler, gerçekleştirdikleri çalışmaları sonuç alana dek sürdürebilmekte; etraflarına daha aktif yarar sağlayabilmekte ve ihtiyaç duyulduğu dönemlerde sorumluluk üstlenebilmektedir (Florian vd., 1995).

2.10.2.2. Kontrol

Hull vd.'ne (1987) göre kontrol, kişilerin yaşamlarında yüzleştikleri olayları istedikleri tarafa doğru yönlendirebileceğine olan inancı belirtmektedir. Başka bir söylemle kontrol, fiilen insanın önüne çıkan olumsuz durumlara karşı kendini güçsüz hissetmesinin yerine, bu durumu zıt şekilde döndürebilmek için emek harcayıp değiştirebilirliğine inanması şeklinde tanımlanır (Kobasa vd., 1981).

Bu şartlarda, kontrol duygusu kendisinde var olan bireylerin, kendilerini yaşıyan durumlar üzerinde etkin bir tespit edici şeklinde gördükleri belirtilebilir (Kobasa, 1979).

2.10.2.3. Devamlılık

Devamlılık, başarı kazanma devamlılığının belirttiği gibi değişime olan inancı da belirtmektedir. Süreklilik meyilli değişim, güvenliğe dair bir tehdit şeklinde değil gelişimi tavsiye şeklinde bir faktör olarak değerlendirilir. Sürekliliği seven bireyler, asla devamlılığın sekteye uğramasını kabul etmemektedirler (Kobasa, 1979). Yaşamın diğer bir unsuru da devamlılık gibi değişimi de hayatın doğal bir bölümü olarak görmektir (Kobasa vd., 1982).

2.10.3. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler

Zihinsel dayanıklılık, sportif performansa etki ettiği için zihinsel dayanıklılığa da etki eden belirli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler literatürdeki incelemelere istinaden sporcunun biyolojik yaşı, cinsiyeti, spor yoğunluğu, spor branşı, spor yaşı, medeni durumu ve öğrenim seviyesi gibi farklılıkları kapsamaktadır. Değişkenlerin zihinsel dayanıklılığa ve bu durumdan dolayı spordaki performansa olan etkisi gözlemlenip incelenmiştir (Yılmaz, 2021).

Yapılan araştırmaları örnek alırsak, belirli incelemelerde belirleyici farklılıklar meydana gelmemiş; ancak çoğu araştırmada belirleyici farklılaşmalar meydana gelmiştir. Cinsiyeti temel aldığımızda, çalışmaların geneli erkeklerin zihinsel dayanıklılık seviyesinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir (Dede, 2019).

Erkek lehine sonuçlara ulaşılması, erkeklerin kadınlara göre çevreden daha fazla dikkat ve destek almaları sebebiyle meydana gelebileceği şeklinde değerlendirilmiştir (Madrigal, 2015).

Yaş katsayısına baktığımızda yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir (Peke, 2020). Yaşın büyümesiyle birlikte olgunluk düzeyinin artması, zihinsel biçimde daha iyi düşünmeye elverişli olarak, olumsuzluklarla yüzleştğinde daha iradeli olabilme, istekli ve disiplin sahibi olma ve öz güven şeklinde duyguların iyi hale gelmesinde yarar sağlayabileceğini belirtir. Ancak yaş parametresinin zihinsel dayanıklılıkla alakalı olmadığını belirten araştırmalarda vardır (Güvendi vd., 2018).

Spor yaşı katsayısında deneyimin çok olması zihinsel dayanıklılık düzeyinin yükselmesine neden olur (Peke, 2020). İnsanların spor yaşı yükseldikçe, daha öncesinde benzer şartlarla birçok kez yüz yüze gelmek zorunda kaldıkları özetle bağımlılığının bulunabileceği ve daha çok deneyimi olan, daha çok yönteminin bulunması sebebiyle zihinsel dayanıklılık düzeyi, spora yeni katılım sağlayan kişilerden çok daha yüksektir (Kayhan vd., 2018). Ancak bazı çalıştırmalarda spor yaşıyla belirleyici ayrımın bulunmadığı saptanmıştır (Güvendi vd., 2018).

Zihinsel dayanıklılığa öğrenim seviyesi de etki etmektedir. Eğitim seviyesinin yüksek olmasıyla zihinsel dayanıklılık düzeyinin yükseldiği saptanmıştır (Peke, 2020). Öğrenim seviyesinin yükselmesi ile beraber bilinç düzeyinin de yükselmesi benzer istikamette gelişmeye sebep olacağından dolayı mantık seviyesine dair fikirde bulunup o biçimde davranış sergileme gücünün çok olduğunu belirtebiliriz (Yılmaz, 2021).

Tek spor dalları ya da takım dallarıyla uğraşan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinde birçok çalışmada farklılık göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin grup spor dallarıyla uğraşan oyunculara daha üst düzeyde bulunduğu söylenirken birçok araştırmada kişisel spor branşları ile ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha üst seviyede olduğu neticesine varılmıştır (Yarayan vd., 2018).

2.10.4. Dayanıklılık ve futbol

Genellikle dayanıklılık bir sporcunun egzersiz veya mücadele esnasında meydana gelen halsizlikle başa çıkabilmesi şeklinde belirtilebilmektedir. Farklı bir söylemle zihinsel ve fiziksel durumda, başarı gerektiren sportif faaliyetlerde meydana gelen yorgunluğa; yapılan faaliyet sürdüğü süre boyunca başa çıkma yeteneğidir. Bu açıklamaların gösterdiği gibi dayanıklılık geniş oranda yorgunlukla ilgilidir. Sportif faaliyetlerde sporcunun dayanıklılığının azalmasına sebebiyet verebilen yorgunluk hissi ruhsal, fiziksel ve zihinsel yorgunluk olarak incelemesi beklenir (Sevim, 2010).

Hollandalı bir futbol insanı olarak bilinen eski futbolcu ve teknik direktör Johan Cruyff'un 'Futbol zihinle yapılan bir spordur' ifadesi bu araştırmaları desteklemektedir (Beşler, 2020).

Futbol, ilerlediği aşamalardan sonra üst seviyede rekabetin ve mücadelenin bulunduğu, sporcuların, antrenör ve yönetim ekibinin ister yönetsel isterse sportif

açından birden fazla sorunla yüzleştiği, futbolun hissedarlarının zihinsel biçimde dayanıklı olma ihtiyacını doğuran bir sanayiye dönüşmüştür (Beşler, 2020).

Amatör futbolcuların mevki, maddi kazanç, egzersiz ve beslenme seviyesi bakımından profesyonel futbol oyuncularına istinaden daha kısıtlı olanaklara sahip olduğu bilinse de benzer zihinsel ve fiziksel dönemleri amatör futbolcularında deneyimlediği görülmektedir. Lakin birçok amatör futbolcunun gerçek hedefi profesyonel ya da daha üst seviyelerde futbolcu olmaktır. Bu durumdan ötürü amatör futbol oyuncularında zihinsel, fiziksel, psikolojik hazırlık seviyelerini atlatmaları ve mevzu bahis olan durumlarda dayanıklılıklarını daha üst seviyeye çıkarmaları beklenen bir durumdur (Beşler, 2020).

Uluslararası organizasyonlarda, öncelikle maraton koşularında sporcu müsabakada sırasında uzun süre önde gitse dahi yarışın sonlarına doğru geriye düşen sporcular görülmektedir, bu olay genellikle sporcunun süratinin yeterli olmadığı kanaatine varılsa da çalışmalar esasen yeterli olamamanın sporcunun dayanıklılığından meydana geldiğini belirtmektedir (Açıkada & Ergen, 1990).

Farklı bir görüş ise dayanıklılık, insanın motorsal özellikleri ve kişilik özellikleriyle bağlantılıdır. Oyuncunun kendine has sinir-kas, solunum, dolaşım sistemleri ve psikolojik özelliklerle tespit edilen dayanıklılık, organizmanın yüzleştiği zorluklara karşı verdiği dayanıklılık yeteneğidir. Uygulanan bir antrenman süresi devam ettikçe şiddetin etkisiyle yorgunluk hissinin artmasına sebep olacak ve zaman geçtikçe organizmanın karşı çıkabilme yeteneği imkânsız hale gelecektir (Dündar, 2003).

Gerçekleştirilen hareketlerde organizmanın bedendeki laktik asit toplanması ve kasların ısınmasında yükseliş görülürken, enerji depolarında düşüş olması yorgunluğun meydana gelmesine neden olmaktadır. Spor yapan kişilerce önem arz eden dayanıklılığın geliştirilmesi, bu kısımda yapılacak egzersizlerle mümkün olmaktadır (Sevim, 2010).

Futbol maçlarında 90 dakikalık bir maç esnasında elit düzeydeki sporcular, anaerobik eşik seviyesine yaklaşmış sporcular ortalama düzeyde (en üst seviyede kalp atış hızının %80-90'ı) neredeyse 10 km koşmaktadırlar. Bu dayanıklılık şartlarında, savunmaya karşı dengeyi ve topun kontrolünü korumak için zıplama, tekme atma, müdahale etme, dönme, sprint yapma, tempo değiştirme ve güçlü gerilmeleri devam

ettirmeyi de kapsayan çok fazla patlayıcı etkinlik patlamasına ihtiyaç duyulur (Stølen vd., 2015).

2.10.5. Dayanıklılık ve futbolcu

Belirli bir branşta yorulmadan uzun zaman ilerleyebilme sebebiyle sporcuların dayanıklılık seviyeleri üst düzeyde olmalıdır. Dayanıklılığı üst seviyeye çıkarılmış sporcuların hızlı yorulmalarının önüne geçip performanslarını daha uzun süre devam ettirmelerine imkân vermektedir (Demirci, 1995).

Futbol oyuncuların fizyolojik özellikleri komplekstir, öteki özelliklerinin yanı sıra kas gücü, hız, çeviklik ve maksimum aeroboik kabiliyete ihtiyaç duyar. Stres, zorlu şartlar ve rekabete dair kaygıyla mücadele edebilmek için uygun bir psikolojik yetenek ve zihinsel birikim olmalıdır. Bunun yanında, öz-yeterlik, motivasyon, zihinsel dayanıklılık ve özgüven gibi psikolojik faktörler uzun dönemdir futbolda performans refahı ve kusursuzluğu için esas unsurlar şeklinde kabul görmektedir (Lowther & Lane, 2002; Thelwell vd., 1998).

2.10.6. Zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ arasındaki ilişki ve spor

Goleman'a (2013)göre duygusal zekâ, kişilerin meydana gelen olaylar sonucunda oluşan duygularının farkına varılması ve bu duyguları denetim altında tutabilmesidir.

Sporcular ait olan ve meydana gelen duyguları denetim altında tutabilmeleri zihinsel bakımdan güçlü hale gelmelerine yarar sağlamaktadır (Jones, vd. 2007).

Zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ ve imgeleme, kişilerin meydana gelebilecek negatif olaylarla başa çıkabilmeleri ve belirledikleri hedeflere varabilmelerine yardım eden kanılar olması sebebiyle birbirleriyle ilişkili kavramlar şeklinde önümüze gelmektedir. Kaynakça araştırması neticesinde varılan ve değişik örneklem gruplarıyla gerçekleştirilen birçok araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ve imgeleme birbiri ile bağlantısının bulunduğu neticesine varılmıştır (Bozlar, 2020; Geikie, 2016).

Bu konuya dair gerçekleştirilen diğer araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında anlamlı bağlantılar olduğu saptanmıştır (Bahadır, 2020; Orhan, 2018).

Sporcular m¼cadele esnasında y¼zleŖebilecekleri negatif olaylara imgeleme becerisi vasıtasıyla hayal g¼c¼n¼n de yardımı ile sonu¼lar elde edebilir. Bu durumun yanı sıra m¼cadelenin hissedarları ile aralarında ge¼en olaylarda duygusal zekânın sağladığı duygusal farkındalık ve iletiŖim becerilerinden etkili bi¼imde yararlanabilirler. Bunun yanı sıra yarıŖmaların sebep olduğu stres ve zorluklara karŖı sahip oldukları zihinsel dayanıklılık yetenekleri ile baŖa ¼ıkabilir ve ama¼larına kararlı bir Ŗekilde gidebilirler. AraŖtırmada, sporcularda var olan imgeleme, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık yetileri i¼erisindeki bağlantının araŖtırılması ve kaynaklara yarar sağlamak hedeflenmiŖtir. Yapılacak araŖtırmanın kaynaklara kazandırılması durumu ile bağlantılı olan b¼lgeye yardım sağlayacağı belirtilmektedir (Bahadır, 2020; Orhan, 2018).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeline dayalı kesitsel bir tasarıma sahiptir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve bu ilişkilerin yönü ile düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Fraenkel vd., 2019). Araştırma, amatör futbolcuların duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri anlamayı hedeflediği için bu model uygun görülmüştür. Kesitsel tasarım, belirli bir zaman diliminde veri toplanmasını sağlar, ancak nedensel çıkarımlar yapma konusunda sınırlıdır (Creswell & Creswell, 2018).

Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiler Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile analiz edilmiştir. YEM, birden fazla bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki karmaşık ilişkileri aynı anda incelemeye olanak tanır. Bu yöntem, hem gözlenen hem de gizil (latent) değişkenler arasındaki ilişkileri modelleyerek teorik çerçevelerin test edilmesini sağlar (Kline, 2020). Özellikle psikolojik faktörler gibi soyut kavramların ölçülmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Araştırmanın önerilen modeli doğrultusunda (Şekil 1.1) YEM’de, duygusal zekâ alt boyutları olan Duygusal Tanıma (DT), Duygusal Kolaylaştırma (DK) ve Duygusal Düzenleme (DD) bağımsız (ekzojen) değişkenler olarak yer almıştır. Zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan Güven (Gvn), Devamlılık (Dvm) ve Kontrol (Knt) ise bağımlı (endojen) değişkenler olarak modellenmiştir. Hedef Bağlılığı (HB), duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı (mediator) değişken rolü üstlenmiştir. Aracılık analizi, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktadır (Preacher & Hayes, 2008).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Şırnak ilinde amatör olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Evrenin tam sayısı bilinmediği için örneklem alınma yoluna gidilmiştir. Bu tür durumlarda, evren büyüklüğü bilinmediğinde, uygun örneklem

büyükliğini belirlemek için literatürde önerilen yöntemlerden yararlanılır. Özellikle, evrenin heterojen olduğu ve kesin sayının bilinmediği durumlarda, araştırmacılar genellikle ulaşılabilir örneklem yöntemini kullanır (Creswell & Creswell, 2018). Bu araştırmada da benzer bir yaklaşım benimsenmiş ve 262 amatör futbolcu örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmada YEM kullanıldığı için örneklem büyüklüğünün yeterliliği önemli bir konudur. YEM analizleri için örneklem büyüklüğü, modelin karmaşıklığına ve tahmin edilen parametre sayısına bağlı olarak değişir. Literatürde, YEM için minimum örneklem büyüklüğü genellikle 200 olarak önerilmektedir (Kline, 2020). Bu araştırmada 262 katılımcı ile bu kriterler karşılanmış ve örneklem büyüklüğünün YEM analizleri için yeterli olduğu kabul edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu (EK-1)”, “Duygusal Zekâ Ölçeği (EK-2)”, “Hedef Bağlılığı Ölçeği (EK-3)” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (EK-4)” ile toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, medeni durum, yaş, lisanslı sporcu yılı ve öğrenim durumu gibi demografik özelliklere ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.1. Duygusal zekâ ölçeği

Duygusal zekâ ölçeği, Lee & Kwak (2012) tarafından geliştirilmiş, Kayıhan ve Arslan (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, “duygusal tanıma (m1-m6)”, “duygusal kolaylaştırma (m7-m12)” ve “duygusal düzenleme (m13-m20)” olmak üzere üç alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 5’li Likert tipi (1= Hiç katılmıyorum - 5= Tamamen katılıyorum) ile derecelendirilmiştir.

Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin madde-toplam korelasyonları .08 ile .57 arasında bulunmuş, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ölçeğin orijinal üç boyutlu yapısına ilişkin modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2= 399.55$, $df= 167$, $RMSEA= .075$, $NNFI= .90$, $CFI= .91$, $IFI= .91$, $SRMR= .080$, $GFI= .86$). Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlarda .71 ile .76 arasında, ölçeğin tümü için .83 olarak hesaplanmıştır (Kayıhan & Arslan, 2016).

3.3.2. Hedef bağıllığı ölçeği

Hedef Bağıllığı Ölçeği, ilk olarak Hollenbeck vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, Klein vd. (2014) tarafından 5 maddeye indirgenmiştir. Şenel ve Yıldız (2016) tarafından ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde indirgenmiş ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılarak Türk kültürüne uyarlanması sağlanmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri beşli Likert tipli (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum) olarak derecelendirilmiştir. Ölçek maddelerine, “Bir görevi ciddiye almak benim için çok zor”, “Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşip ulaşmamak umurumda değil” gibi maddeler örnek verilebilir.

Türkçe uyarlama çalışmasında araştırmacılar (Şenel & Yıldız, 2016), Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, verilerin faktör analizine uygun olduğunu (KMO= .77, Bartlett Sphericity testi: $\chi^2= 341.357$, $p<.000$) ve ölçeğin faktör yük değerlerinin .60 ile .77 arasında değiştiğini belirlemişlerdir. Ardından uyguladıkları DFA sonucunda, ölçeğin iyi uyum indekslerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir ($\chi^2= 5.01$, $df= 4$, $\chi^2/df= 1.25$, GFI= .98, AGFI= .93, NFI= .90, NNFI/TLI= .94, CFI= .97, RMSEA= .047). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach Alpha) ise 0.74 olarak hesaplamışlardır. Sonuç olarak Türkçeye uyarlanan ölçek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilmiştir.

3.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından ise Türk kültürüne uyarlanmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirleyen envanter; “Güven (6 madde)”, “Kontrol (4 madde)” ve “Devamlılık (4 madde)” olmak üzere üç alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Envanter maddeleri dört’lü Likert tipli (1= Tamamıyla yanlış; 4= Çok doğru) olarak derecelendirilmiştir. Envanterin güven alt boyutu için “Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim”, “Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir”, devamlılık alt boyutu için “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım”, “Zor durumlarda vazgeçerim”, kontrol alt boyutu için “Kötü performans göstermekten endişelenirim”, “Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim” gibi maddeler örnek gösterilebilir.

Türkçe uyarlama çalışmasında Altıntaş ve Koruç (2016), ilk önce envanterin dilsel eşedeğerliğini analiz etmiş ve envanterin Türkçe ve İngilizce formları arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir ($p < 0.05$). Ardından uyguladığı DFA modeli sonucunda, Türkçe envanterin iyi uyum indeks değerlerine sahip olduğunu tespit etmiştir ($\chi^2/sd = 1.98$, GFI= 0.90, CFI= 0.91, RMR= 0.04, SRMR= 0.07, RMSEA= 0.07, IFI= 0.91, TLI= 0.88). DFA modelinde, güven alt boyutu için faktör yüklerinin 0.56 ile 0.81 arasında, devamlılık alt boyutu için 0.38 ile 0.57 arasında, kontrol alt boyutu için ise 0.65 ile 0.82 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca araştırmacılar, envanterin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarının Cronbach's alfa iç tutarlık katsayılarının 0.51 ile 0.84 arasında değiştiğini, elde edilen bu güvenilirlik katsayılarının uyarlanan envanterin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu bildirmektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veriler, çevrimiçi Google Forms anketi kullanılarak toplanmıştır. Bu yöntemin tercih edilmesinin temel sebepleri arasında, katılımcılara kolay erişim sağlanması, veri toplama sürecinin hızlı ve maliyetinin olmaması, coğrafi sınırlamaların ortadan kaldırılması ve verilerin otomatik olarak dijital ortamda kaydedilerek analiz sürecini kolaylaştırması yer almaktadır (Bryman, 2016; Evans & Mathur, 2018). Ayrıca, çevrimiçi anketler, katılımcıların kendi zamanlarında ve rahat ortamlarında yanıt vermelerine imkân tanıyarak yanıt oranlarını artırabilmektedir (Wright, 2005).

Çevrimiçi anket formu iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer alırken, ikinci bölümde; “duygusal zekâ” ve “hedef bağlılığı” ölçek maddeleri, ardından “sporda zihinsel dayanıklılık” envanter maddeleri sunulmuştur. Ankete erişim, katılımcılara e-posta ve sosyal medya platformları ile antrenörler aracılığıyla sağlanmıştır.

Anketin başında katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik politikasına ilişkin gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcıların çalışmaya katılmaya onay verdiklerini belirtmeleri için formda bir onay kutucuğu yer almıştır. Sadece bu kutucuğu işaretleyenler anketin sonraki bölümlerine geçebilmiştir. Ayrıca 18 yaşından küçük katılımcılar için kulüp antrenörleri tarafından velilerinden yazılı olarak bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Verilerin güvenliğini sağlamak için, ankete tek seferlik erişime izin verecek şekilde önlemler alınmış ve her katılımcının formu yalnızca bir kez doldurmasına izin verilmiştir.

Veri toplama işlemi 10 Mart 2024 ile 10 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu süreç boyunca katılımcıların gizliliği ve verilerin güvenliği ön planda tutulmuş ve veri toplama işlemi etik kurallara uygun olarak yürütülmüştür.

3.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, Dünya Tıp Birliği'nin (WMA, 2024), Helsinki Deklarasyonu'nda belirttikleri etik prensiplere uyularak, bilimsel etik ilkelerine ve uluslararası standartlara uygun şekilde yürütülmüştür. Bu kapsamda, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak bilgilendirilmiş onam formları aracılığıyla sürece dahil edilmesi sağlanmış, verilerin gizliliği ve anonimliği korunmuştur. Araştırma, Batman Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığının 04.07.2024 tarih ve 2024/05-08 sayılı kararı (**EK-5**) ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Ayrıca, Şırnak Futbol İl Temsilciliğinin 17.10.2024 tarih ve 2024/86 sayılı yazısı (**EK-6**) ile futbol kulüplerinde araştırma kapsamında anket uygulanması için herhangi bir sakınca bulunmadığı resmen bildirilmiştir.

Araştırmanın tüm aşamaları, insan onuruna, bilimsel dürüstlük ilkelerine ve etik değerlere uygun şekilde tamamlanmıştır. Bu çalışma, etik kuralların evrensel çerçevesine uygun olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcıların hakları ön planda tutulmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde; betimsel istatistikler, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ve gruplar arası karşılaştırmalar için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce, veri setinin bütünlüğünü sağlamak amacıyla kayıp veriler ve uç değerler incelenmiştir. Kayıp veri tespit edilmemiş olup, 262 katılımcıdan elde edilen verilerin z-skorları hesaplanmıştır. Z-skorlarına göre, 12 katılımcıdan elde edilen verilerin -3 ve +3 aralığı dışında kaldığı (uç değer olduğu) belirlenmiş ve bu veriler analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Böylece, analizler 250 katılımcıdan toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2019).

Verilerin analizi, Jamovi 2.3.28 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir (The jamovi project, 2022). DFA ve YEM analizlerinde, model uyumunu değerlendirmek

için çeşitli uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Bu indeksler arasında ki-kare değeri (χ^2), ki-kare serbestlik derecesi oranı (χ^2/df), karşılaştırılmalı uyum indeksi (CFI), Tucker-Lewis uyum indeksi (TLI), artımsal uyum indeksi (IFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standartlaştırılmış ortalama karekök-artık (SRMR) yer almaktadır. Bu indeksler, modelin veriye uyumunu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan geçerli ölçütlerdir (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2020). Özellikle CFI ve TLI değerlerinin 0.90 ve üzerinde, RMSEA değerinin 0.08'in altında ve SRMR değerinin 0.10'un altında olması, modelin iyi bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir (Hu & Bentler, 1999). DFA ve YEM analizlerinde kullanılan yöntemler ve uyum iyiliği indekslerinin hesaplanmasında, lavaan paketi (Rosseel, 2019) ve semlj modülü (Gallucci & Jentschke, 2021) gibi araçlardan yararlanılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmalarda, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farklılıkları incelemek için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup arasındaki farklılıkları analiz etmek için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Bu testler, özellikle normal dağılım varsayımının karşılanmadığı durumlarda güvenilir sonuçlar sağlamaktadır. Ayrıca araştırmada elde edilen bulgular, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak %95 güven aralığında (GA) ($p < 0.05$) değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır (Field, 2018).

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların demografik özellikleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik özellik	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	181	72.4
	Kadın	69	27.6
Medeni durum	Evli	27	10.8
	Bekar	223	89.2
Yaş	10-14 arası	55	22.0
	15-19 arası	148	59.2
	20-24 arası	31	12.4
	25 yıl ve üstü	16	6.4
Lisans yılı	1-2 yıl arası	127	50.8
	3-4 yıl arası	72	28.8
	5 yıl ve üstü	51	20.4
Öğrenim durumu	İlköğretim	48	19.2
	Lise	149	59.6
	Lisans	53	21.2

Tablo 4.1’e göre katılımcıların; 181’i (%72.4) erkek, 69’u (%27.6) kadındır. Medeni durum açısından katılımcıların; 223’ü (%89.2) bekar, 27’si (%10.8) evlidir. Yaş grubu olarak katılımcıların 55’i (%22.0) 10-14 arası, 148’i (%59.2) 15-19 arası, 31’i (%12.4) 20-24 arası, 16’sı (%6.4) ise 25 ve üstü yaşa sahiptir. Katılımcıların lisans yılına göre dağılımı incelendiğinde, 127’si (%50.8) 1-2 yıl arasında, 72’si (%28.8) 3-4 yıl arasında, 51’i (%20.4) ise 5 yıl ve üstü lisans yılına sahiptir. Öğrenim durumuna göre ise katılımcıların, 48’i (%19.2) ilköğretim, 149’u (%59.6) lise, 53’ü (%21.2) ise lisans mezunudur.

4.2. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Hedef Bağlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Betimsel İstatistik Bulguları

Amatör futbolcuların duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin betimsel istatistik bulguları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin betimsel analiz sonuçları

Veriler	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Zekâ				
Duygusal tanıma	22.49	2.82	0.06	1.05
Duygusal kolaylaştırma	23.68	2.96	-0.29	0.49
Duygusal düzenleme	31.38	3.69	-0.09	0.75
Hedef Bağlılığı	21.79	2.42	-1.05	2.03
Zihinsel Dayanıklılık				
Güven	23.13	2.95	0.11	0.05
Devamlılık	14.87	2.12	-0.35	0.27
Kontrol	14.44	2.28	-0.76	0.97

Tablo 4.2'deki analiz sonuçlarına göre katılımcıların duygusal zekâ alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları; duygusal tanıma için ($\bar{X}$ = 22.49, SS= 2.82), duygusal kolaylaştırma için ($\bar{X}$ = 23.68, SS= 2.96) ve duygusal düzenleme için ($\bar{X}$ = 31.38, SS= 3.69) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların hedef bağlılığı puan ortalaması ($\bar{X}$ = 21.79, SS = 2.42) olarak bulunurken, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven için ($\bar{X}$ = 23.13, SS= 2.95), devamlılık için ($\bar{X}$ = 14.87, SS= 2.12) ve kontrol için ($\bar{X}$ = 14.44, SS= 2.28) olarak gerçekleşmiştir.

Verilerin dağılımı incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin -1.05 ile 0.06 arasında, basıklık değerlerinin ise 0.05 ile 2.03 arasında değiştiği görülmektedir. Çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin genel olarak normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2019). Benzer şekilde, basıklık değerlerinin ± 2 aralığında (George & Mallery, 2010) ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin -3 ile +3 aralığında olması, dağılımların normal kabul edilebileceğini desteklemektedir (Kline, 2020).

Bu bulgular doğrultusunda, tüm alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen sınırlar içinde yer aldığı ve dağılımların genel olarak normal olduğu söylenebilir. Ancak, hedef bağlılığı alt boyutunda çarpıklık (-1.05) ve basıklık (2.03) değerleri, sınırlar içinde olmakla birlikte, sola çarpık ve sivri bir dağılım sergilemektedir. Bu durum, hedef bağlılığı boyutunda normal dağılıma yakın ancak kısmi bir sapma olduğunu göstermektedir.

4.3. Duygusal Zekâ, Hedef Bağlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Araştırmada, “Duygusal Zekâ”, “Hedef Bağlılığı” ve “Zihinsel Dayanıklılık” ölçek yapılarının örneklem grubundan toplanan verilere uyumunu test etmek amacıyla

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA, ölçeklerin yapı geçerliğini değerlendirmek ve ölçüm modellerinin teorik yapıyla uyumunu incelemek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Brown, 2015). Ancak, DFA uygulamalarında verilerin çoklu normal dağılım varsayımını karşılaması önemli bir ön koşuldur. Bu çalışmada, Mardia testi sonuçlarına göre verilerin çoklu normal dağılım varsayımını ihlal ettiği ($p < .001$) tespit edilmiştir. Bu durum, özellikle Likert tipi ölçekler gibi sıralı (ordinal) verilerde sıkça karşılaşılan bir sorundur (Finney & DiStefano, 2013). Bu nedenle, analizlerde Sağlam Ağırlıklı En Küçük Kareler (WLSMV) tahmin yöntemi tercih edilmiştir.

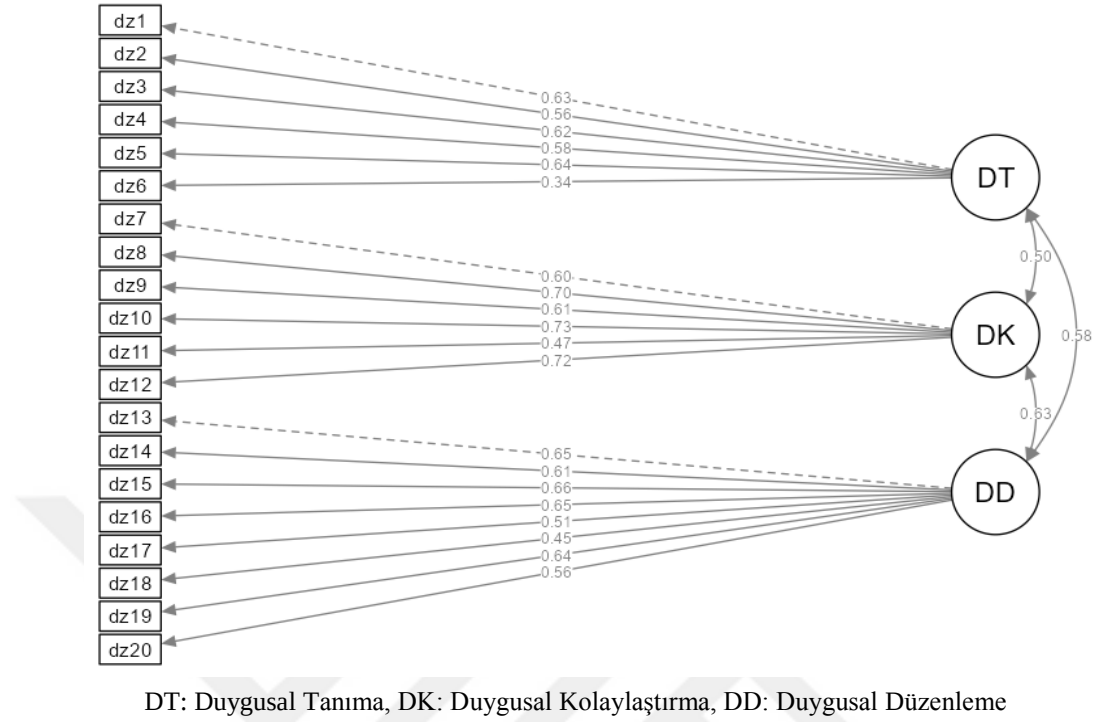
WLSMV yöntemi, özellikle sıralı verilerde ve çoklu normal dağılım varsayımının sağlanmadığı durumlarda daha doğru ve güvenilir sonuçlar sunmaktadır (Li, 2016). Bu yöntem, parametrik olmayan verilerde model uyumunu daha iyi değerlendirmekte ve ölçüm hatalarını minimize ederek daha sağlam sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır (Muthén & Muthén, 2012). Ayrıca, bu yöntem, özellikle psikolojik ve sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan Likert tipi ölçeklerin analizinde önemli bir avantaj sağlamaktadır (Rhemtulla vd., 2012).

4.3.1. Duygusal zekâ ölçeği DFA bulguları

Duygusal zekâ ölçeğinin DFA sonuçlarına ilişkin, üç faktörlü modelin genel olarak iyi bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df = 1.22$, SRMR= 0.05, RMSEA= 0.03 [%95 GA: 0.01, 0.04], CFI= 0.96, TLI= 0.95, IFI= 0.96). Bu sonuçlar, modelin veriye uyumunun iyi düzeyde olduğunu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999). Alt boyutlara ilişkin standartlaştırılmış (β) faktör yükleri 0.34 ile 0.73 arasında değişmekte olup, tüm yükler anlamlı ($p < .001$) ve yeterli düzeydedir. Faktör yüklerinin 0.30 ve üzeri olması, maddelerin ilgili faktörleri yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2019).

Duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiş olup, bu durum ölçeğin bütüncül bir yapıya sahip olduğunu desteklemektedir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha), alt boyutlar için .71 ile .81 arasında, ölçeğin geneli için ise .79 olarak hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha değerinin .70 ve üzeri olması, ölçeğin iç tutarlılığının yeterli olduğunu göstermektedir (Nunnally & Bernstein, 1994). Bu bulgular, ölçeğin güvenilir

bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal zekâ ölçeği DFA modeli Şekil 4.1’de gösterilmektedir.



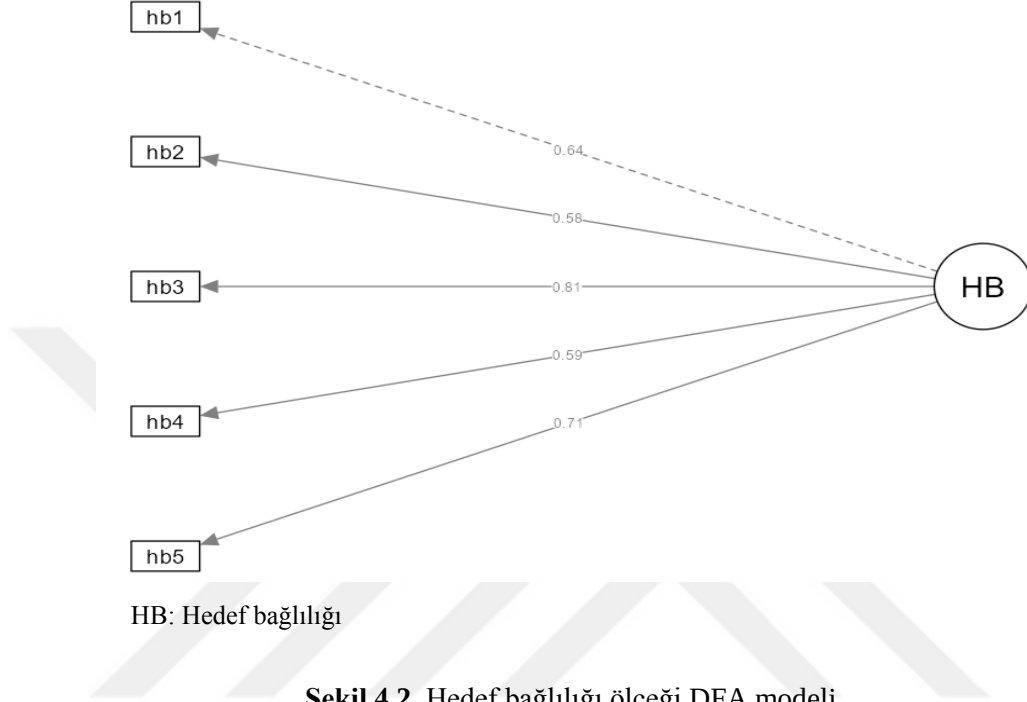
Şekil 4.1. Duygusal zekâ ölçeği DFA modeli

4.3.2. Hedef bağıllığı ölçeği DFA bulguları

Hedef bağıllığı ölçeğinin yapı geçerliğini test etmek amacıyla gerçekleştirilen DFA sonuçları, ölçeğin tek faktörlü yapısının mükemmel bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Model uyum indeksleri ($\chi^2/df= 1.18$, SRMR= 0.05, RMSEA= 0.03 [%95 GA: 0.00, 0.10], CFI= 1.00, TLI= 0.99 ve IFI= 1.00) olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, modelin veriye mükemmel düzeyde uyum sağladığını göstermektedir (Hu & Bentler, 1999). Tek boyutlu modele ilişkin standartlaştırılmış faktör yükleri (β), 0.58 ile 0.81 arasında değişmekte olup, tüm yükler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$). Bu sonuçlar, ölçeğin her bir maddesinin ölçülmek istenen yapıyı yeterli düzeyde temsil ettiğini ve faktör yüklerinin kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığını göstermektedir (Kline, 2020). Ayrıca, faktör yüklerinin 0.50'nin üzerinde olması, ölçeğin yapı geçerliği açısından güçlü bir kanıt sunmaktadır (Hair vd., 2019).

Hedef bağıllığı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .80 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ve iç tutarlılığının

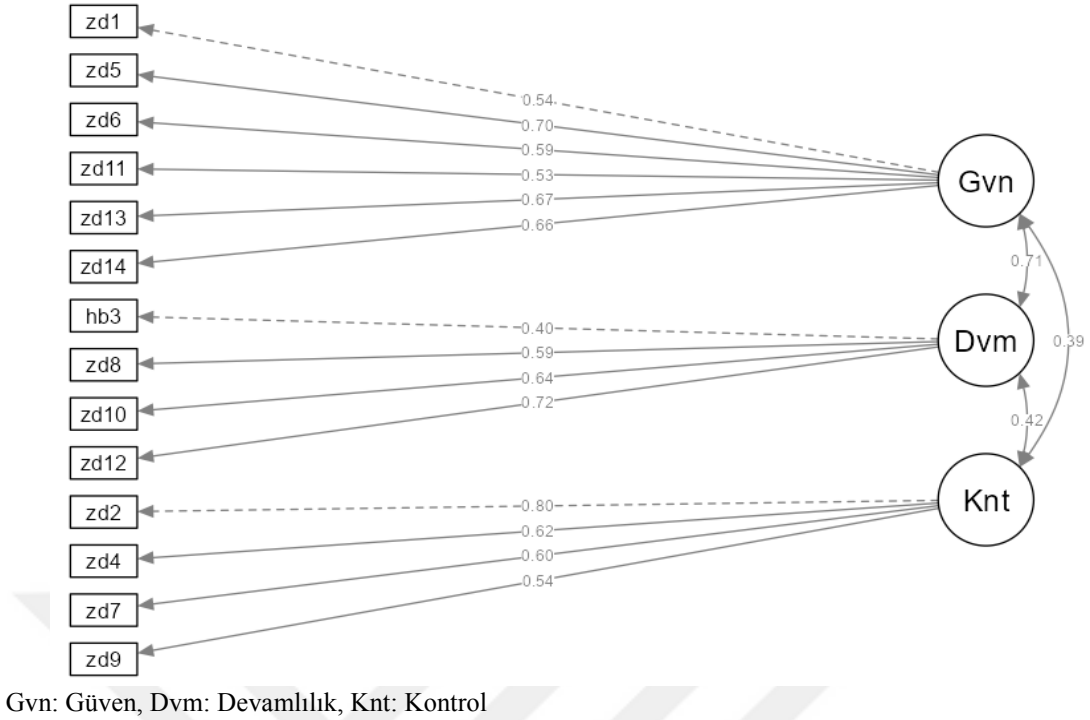
yüksek düzeyde bulunduğunu ortaya koymaktadır (Nunnally & Bernstein, 1994). Cronbach's Alpha katsayısının .70'in üzerinde olması, ölçeğin tutarlı bir şekilde ölçüm yapabildiğini göstermektedir. Bu bulgular, hedef bağlılığı ölçeğinin hem yapı geçerliği hem de güvenilirlik açısından sağlam bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir. DFA modeli, Şekil 4.2'de detaylı bir şekilde sunulmuştur.



4.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri DFA bulguları

Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin DFA sonuçlarına göre, üç faktörlü modelin genel olarak iyi bir uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/df= 1.25$, SRMR= 0.05, RMSEA= 0.03 [%95GA: 0.00, 0.05], CFI= 0.97, TLI= 0.96, IFI= 0.97). Bu sonuçlar, modelin veriye iyi düzeyde uyum sağladığını göstermektedir (Hu & Bentler, 1999). Alt boyutlara ilişkin standartlaştırılmış (β) faktör yükleri, 0.40 ile 0.80 arasında değişmekte olup, tüm yükler anlamlı ($p < .001$) ve yeterli (> 0.30) düzeydedir (Kline, 2020).

Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlar arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiş olup, bu durum envanterin bütüncül bir yapıya sahip olduğunu desteklemektedir. Envanterin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha), alt boyutlar için .68 ile .78 arasında, envanterin geneli için ise .84 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, envanterin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Nunnally & Bernstein, 1994). DFA modeli, Şekil 4.3'te sunulmuştur.



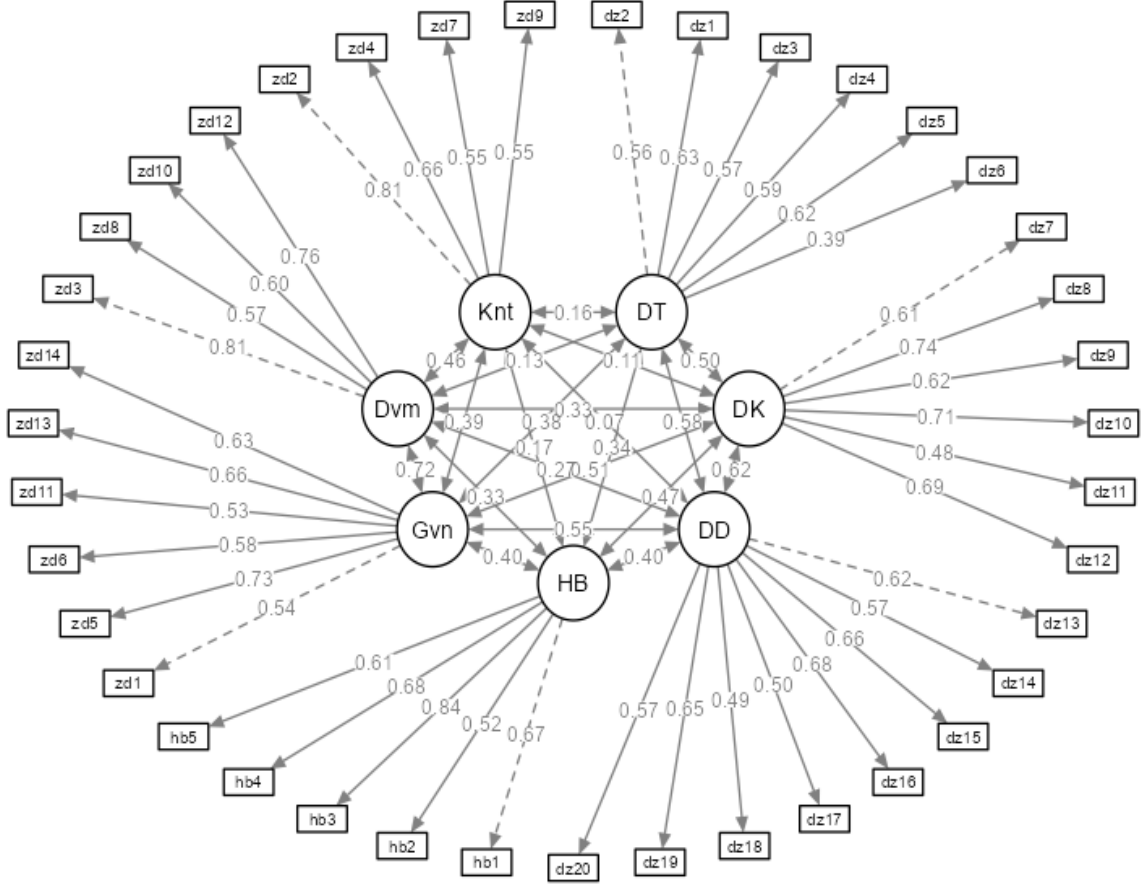
Şekil 4.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri DFA modeli

4.4. Duygusal Zekâ, Hedef Bağlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki Yapısal İlişkiler

Bu çalışmada, duygusal zekâ (DT: Duygusal Tanıma, DK: Duygusal Kolaylaştırma, DD: Duygusal Düzenleme), hedef bağlılığı (HB) ve zihinsel dayanıklılık (Gvn: Güven, Dvm: Devamlılık, Knt: Kontrol) arasındaki yapısal ilişkiler, YEM kullanılarak incelenmiştir. Analizlerde, Mardia testi sonucunda verilerin çoklu normal dağılım sergilemediği ($p < 0.01$) tespit edilmiş ve Likert tipi ölçekle toplanan veriler nedeniyle WLSMV tahmin metodu kullanılmıştır (Finney & DiStefano, 2013).

Ölçüm modelinin uyum iyiliği indeksleri, modelin veriyle oldukça iyi bir uyum sergilediğini göstermektedir. Modelin uyum indeksleri ($\chi^2/df = 1.30$, SRMR= 0.06, RMSEA= 0.03, CFI= 0.93, TLI= 0.96, IFI= 0.92) iyi bir uyumu işaret etmektedir (Hu & Bentler, 1999). Özellikle RMSEA değerinin 0.05'in altında olması ve SRMR değerinin 0.06 gibi düşük bir düzeyde bulunması, modelin iyi bir uyum sergilediğini desteklemektedir. Modeldeki yapıların iç tutarlılığı, Cronbach's alfa katsayıları (0.71 ile 0.81) ile desteklenmiştir. Ayrıca, ölçüm modelinde yakınsama geçerliliği için ortalama açıklanan varyans (AVE) değerlerinin 0.50'nin üzerinde olduğu görülmüştür (Fornell ve Larcker, 1981). HTMT (Heterotrait-Monotrait Ratio) değerlerinin 0.85 sınırının altında

olması, her bir boyutun kendine özgü varyansı koruduğunu ve ölçülen yapıların birbirinden ayrıştığını ortaya koymaktadır (Henseler vd., 2015). Bu sonuçlar, duygusal zekâ alt boyutlarının hem birbiriyle ilişkili hem de özgün yapılar olduğunu göstermektedir. Şekil 4.4'te sunulan YEM ölçüm modeli, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkileri göstermektedir.



DT: Duygusal Tanıma, DK: Duygusal Kolaylaştırma, DD: Duygusal Düzenleme, HB: Hedef Bağlılığı, Gvn: Güven, Dvm: Devamlılık, Knt: Kontrol

Şekil 4.4. Duygusal Zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığına ilişkin ölçüm modeli

Tablo 4.3'te sunulan bulgular, duygusal zekânın alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Duygusal tanıma (DT) ile duygusal kolaylaştırma (DK) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\beta = 0.50$, $p < .001$). Benzer şekilde, duygusal tanıma (DT) ile duygusal düzenleme (DD) arasında ($\beta = 0.58$, $p < .001$) ve duygusal kolaylaştırma (DK) ile duygusal düzenleme (DD) arasında ($\beta = 0.62$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, duygusal zekânın alt boyutlarının birbiriyle etkileşimli olduğunu ve bu bileşenlerin bireylerin duygusal süreçlerini yönetmede birbirini desteklediğini ortaya koymaktadır.

Duygusal zeka boyutları arasındaki bulgular, Goleman'ın (1995) duygusal zekânın bileşenlerinin birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ve bu bileşenlerin bireylerin psikolojik sağlamlığını artırdığına ilişkin zeka teorisi ile de uyumludur. Ayrıca, Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekâ modeli de bu bulguları desteklemektedir. Bu modele göre, duygusal zekâ, bireylerin duyguları algılama, anlama, düzenleme ve bu duyguları problem çözme süreçlerinde kullanma becerilerini içerir. Bu bağlamda, duygusal zekâ alt boyutlarının birbiriyle ilişkili olması, bireylerin duygusal süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanır.

Tablo 4.3'te sunulan bulgulara göre, duygusal zekâ alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Özellikle, duygusal tanıma (DT) ile güven (Gvn) arasında ($\beta = 0.38$, $p < .001$), duygusal kolaylaştırma (DK) ile güven (Gvn) arasında ($\beta = 0.51$, $p < .001$) ve duygusal düzenleme (DD) ile güven (Gvn) arasında ($\beta = 0.55$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü bir bağlantı bulunduğunu göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Güven (Gvn) ile devamlılık (Dvm) arasında ($\beta = 0.72$, $p < .001$) ve güven (Gvn) ile kontrol (Knt) arasında ($\beta = 0.39$, $p < .001$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının birbiriyle etkileşimli olduğunu ve bu bileşenlerin bireylerin stresle başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde birbirini desteklediğini ortaya koymaktadır. Hedef bağlılığı (HB) ile ilgili bulgular da dikkat çekicidir. HB, duygusal zekânın alt boyutları ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Duygusal tanıma (DT) ile HB arasında ($\beta = 0.34$, $p < .001$), duygusal kolaylaştırma (DK) ile HB arasında ($\beta = 0.47$, $p < .001$) ve duygusal düzenleme (DD) ile HB arasında ($\beta = 0.40$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, duygusal zekâ becerilerinin bireylerin hedeflerine bağlılıklarını artırabileceğini ve bu bağlılığın bireylerin performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Ayrıca, HB ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle, HB ile güven (Gvn) arasında $\beta = 0.40$ ($p < .001$), HB ile devamlılık (Dvm) arasında $\beta = 0.33$ ($p < .001$) ve HB ile kontrol (Knt) arasında $\beta = 0.17$ ($p < 0.05$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, hedef bağlılığının zihinsel dayanıklılık bileşenleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bireylerin hedeflerine bağlılıklarının, zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma

süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özetle, Tablo 4.3'te sunulan bulgular, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı alt boyutlarının birbiriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ve bu ilişkilerin bireylerin duygusal, zihinsel ve performans süreçlerini yönetmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, yapısal eşitlik modelinin ölçüm modeli kısmını desteklemekte ve yapısal model test bulguları için bir temel oluşturmaktadır.

Tablo 4.3. Yapısal eşitlik modeli varyans-kovaryans analiz sonuçları

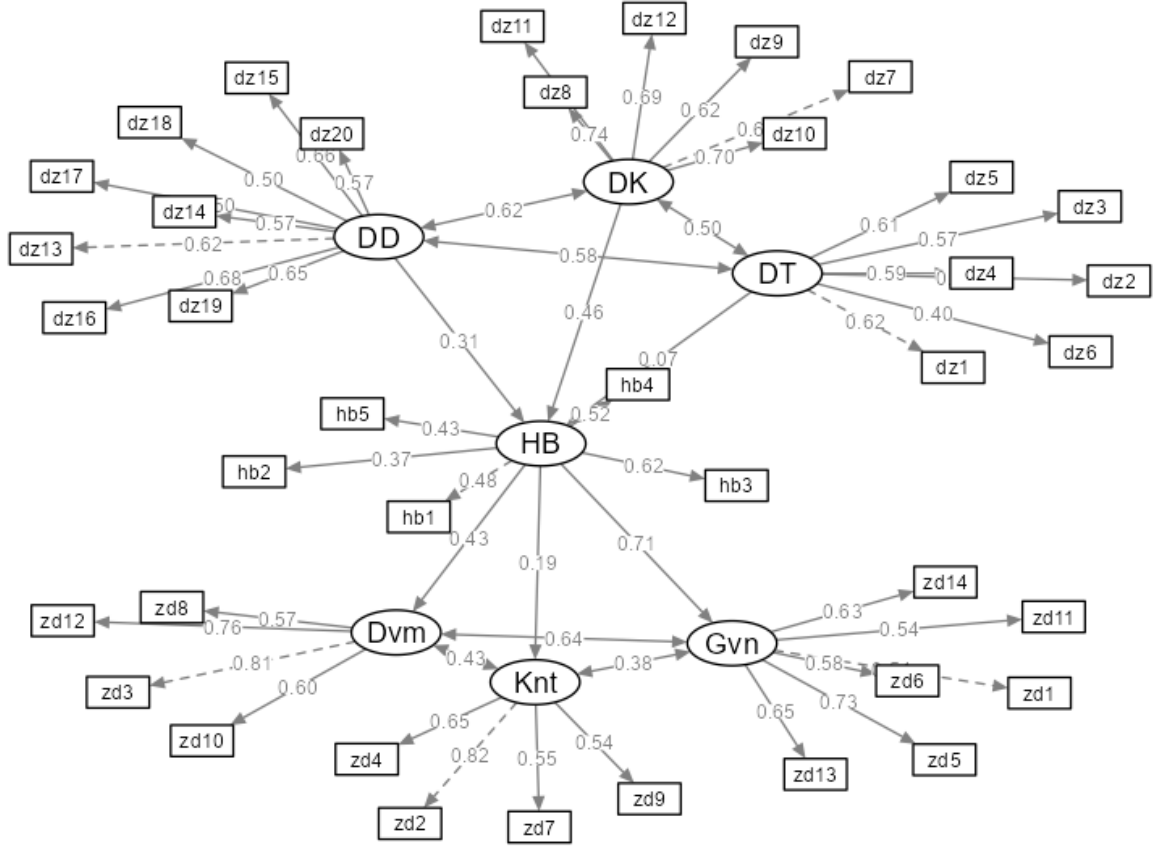
Değişken-1	Değişken-2	β	β 95% GA		z	p
			Alt	Üst		
DT	DK	0.50	0.38	0.62	4.77	< .001
DT	DD	0.58	0.44	0.71	4.72	< .001
DT	HB	0.34	0.21	0.46	3.73	< .001
DT	Gvn	0.38	0.24	0.52	3.66	< .001
DT	Dvm	0.13	-0.02	0.28	1.64	0.10
DT	Knt	0.16	-0.04	0.37	1.52	0.13
DK	DD	0.62	0.50	0.75	5.02	< .001
DK	HB	0.47	0.32	0.61	4.34	< .001
DK	Gvn	0.51	0.36	0.66	4.01	< .001
DK	Dvm	0.33	0.17	0.49	3.46	< .001
DK	Knt	0.11	-0.09	0.31	1.09	0.28
DD	HB	0.40	0.25	0.54	3.86	< .001
DD	Gvn	0.55	0.39	0.70	4.37	< .001
DD	Dvm	0.27	0.11	0.43	3.11	0.00
DD	Knt	0.07	-0.12	0.26	0.72	0.47
HB	Gvn	0.40	0.26	0.53	4.17	< .001
HB	Dvm	0.33	0.18	0.48	4.01	< .001
HB	Knt	0.17	0.02	0.31	2.28	0.02
Gvn	Dvm	0.72	0.60	0.84	5.66	< .001
Gvn	Knt	0.39	0.19	0.60	3.45	< .001
Dvm	Knt	0.46	0.29	0.64	4.19	< .001

DT: Duygusal Tanıma, DK: Duygusal Kolaylaştırma, DD: Duygusal Düzenleme, HB: Hedef Bağlılığı, Gvn: Güven, Dvm: Devamlılık, Knt: Kontrol

Ölçüm modelinden sonra Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)'ne geçilerek, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki yapısal ilişkiler daha detaylı bir şekilde incelenmiştir. YEM'de, duygusal zekânın alt boyutları olan Duygusal Tanıma (DT), Duygusal Kolaylaştırma (DK) ve Duygusal Düzenleme (DD) bağımsız (ekzojen) değişkenler olarak yer alırken, zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan Güven (Gvn), Devamlılık (Dvm) ve Kontrol (Knt) bağımlı (endojen) değişkenler olarak modellenmiştir. Hedef Bağlılığı (HB) ise bu ilişkilerde aracı değişken rolü üstlenmiştir.

Yapısal modelin uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df = 1.18$, SRMR = 0.06, RMSEA = 0.03 [%95 GA: 0.02, 0.03], CFI = 0.93, TLI = 0.96, IFI = 0.92), modelin veriyle iyi bir uyum sağladığını göstermektedir (Hu & Bentler, 1999). Bu sonuçlar, modelin yapısal

ilişkileri açıklamak için uygun olduğunu desteklemektedir. YEM modeli, Şekil 4.5'te gösterilmektedir.



DT: Duygusal Tanıma, DK: Duygusal Kolaylaştırma, DD: Duygusal Düzenleme, HB: Hedef Bağlılığı, Gvn: Güven, Dvm: Devamlılık, Knt: Kontrol

Şekil 4.5. Duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığına ilişkin yapısal eşitlik modeli

Tablo 4.4' te sunulan bulgular göre; duygusal zekânın alt boyutlarından duygusal kolaylaştırma (DK), hedef bağlılığını (HB) pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordarken ($\beta = 0.46$, $p < 0.01$), duygusal tanıma (DT) ($\beta = 0.07$, $p > 0.05$) ve duygusal düzenleme (DD) ($\beta = 0.31$, $p > 0.05$) alt boyutları, hedef bağlılığını (HB) anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Hedef Bağlılığı (HB), zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güveni (Gvn) ($\beta = 0.71$, $p < .001$) ve devamlılığı (Dvm) ($\beta = 0.43$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı olarak yordarken, kontrolü (Knt) anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = 0.19$, $p > 0.05$).

Yapısal modelde duygusal zeka alt boyutları (DT, DD, DK) ile zihinsel dayanıklılık (Gvn, Dvm, Knt) alt boyutları arasında hedef bağlılığının (HB) aracılık rolü de incelenmiştir. Bulgular, duygusal tanımanın (DT) ve duygusal düzenlemenin (DD),

hedef bağıllığı (HB) aracılığıyla, zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan (Gvn, Dvm ve Knt) üzerindeki dolaylı yordayıcılıklarının anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Duygusal kolaylaştırmanın (DK), hedef bağıllığı (HB) aracılığıyla güven (Gvn) ($\beta = 0.33$, $p < 0.01$) ve devamlılık (Dvm) ($\beta = 0.20$, $p < 0.01$) üzerindeki dolaylı yordayıcılığı anlamlılık gösterirken, kontrol (Knt) üzerindeki dolaylı yordayıcılığı anlamlı olmadığını göstermektedir ($\beta = 0.09$, $p > 0.05$). Bu bulgular, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide, hedef bağıllığının kısmen bir aracılık rolünün bulunduğu işaret etmektedir. Yapısal modelde bağımlı değişkenlerin açıklanan varyans değerlerin göre, hedef bağıllığının (HB) %55'i, güvenin (Gvn) %51'i, devamlılığın (Dvm) %19'u ve kontrolün (Knt) %4'ü model tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçlar, özellikle HB ve Gvn'in model tarafından yüksek düzeyde açıklandığını, ancak Knt'nün açıklanan varyansının düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.4. Yapısal model analiz bulguları

Doğrudan ilişkiler	β	%95 GA		z	p
		Alt	Üst		
DT $\rightarrow$ HB	0.07	-0.16	0.30	0.59	0.55
DD $\rightarrow$ HB	0.31	0.02	0.61	1.85	0.06
DK $\rightarrow$ HB	0.46	0.23	0.68	3.14	0.00
HB $\rightarrow$ Gvn	0.71	0.58	0.84	3.98	<.001
HB $\rightarrow$ Dvm	0.43	0.26	0.60	3.49	<.001
HB $\rightarrow$ Knt	0.19	-0.02	0.39	1.76	0.08
Aracılık rolü					
DT $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Gvn	0.05	-0.11	0.21	0.60	0.55
DT $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Dvm	0.03	-0.07	0.13	0.60	0.55
DT $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Knt	0.01	-0.03	0.06	0.59	0.56
DD $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Gvn	0.22	0.01	0.44	1.81	0.07
DD $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Dvm	0.14	0.00	0.28	1.75	0.08
DD $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Knt	0.06	-0.03	0.15	1.28	0.20
DK $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Gvn	0.33	0.15	0.50	3.24	0.00
DK $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Dvm	0.20	0.07	0.32	2.84	0.00
DK $\Rightarrow$ HB $\Rightarrow$ Knt	0.09	-0.02	0.19	1.56	0.12
Açıklanan Varyans (R²)	HB ($r^2 = 0.55$), Gvn ($r^2 = 0.51$), Dvm ($r^2 = 0.19$), Knt ($r^2 = 0.04$)				

Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'te sunulan bulgular, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağıllığı arasındaki yapısal ilişkileri desteklemekle birlikte, güncel literatürde bu ilişkileri daha derinlemesine açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. MacCann vd. (2020), duygusal zekânın alt boyutları arasındaki ilişkilerin bireylerin psikolojik uyumunu ve performansını artırdığını, ayrıca duygusal farkındalık ile duygusal düzenleme becerilerinin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir role sahip olduğunu

belirtmiştir. Benzer şekilde, Schutte ve Malouff (2019), duygusal zekânın, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek hedef odaklı davranışları sürdürmelerine katkı sağladığını vurgulamıştır.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bu iki kavramın birbirini beslediğini, zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ becerileri yüksek olan bireylerde daha fazla geliştiğini ve bu bireylerin belirsizlik durumlarında daha iyi performans sergilediğini tespit etmişlerdir (Lin vd. (2017; Zarei vd., 2018). Akgül ve Solmaz (2024) ise araştırmalarında, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğunu, bu iki değişkenin birlikte bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığını belirlemişlerdir. Ayrıca, Orhan ve Karagözoğlu (2021) bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmalarında, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı %27 oranında yordadığını tespit etmişlerdir.

Hedef bağlılığı ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi ele alan güncel araştırmalar, duygusal zekânın motivasyonel süreçleri nasıl etkilediğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Peña-Sarrionandia vd. (2020), duygusal zekânın, bireylerin hedeflerine bağlı kalmalarını sağlayan içsel motivasyonu artırdığını ve engeller karşısında daha dirençli olmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Mayer ve Salovey'in (1997) modelinde vurgulandığı gibi, duygusal zekânın bilişsel ve davranışsal süreçleri nasıl yönlendirdiğini göstermektedir. Ancak bu noktada Weinberg ve Gould (2015), spor dalının türüne bağlı olarak, çeşitli psikolojik özellikler (takım ruhu, bireysel mücadele, motivasyon vb.) sporcuların duyuşsal açıdan psikolojik durumunu farklı içerik ve yönlerden etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Usán Supervía ve Quílez Robres (2021), duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma süreçlerinde daha etkili öz düzenleme becerileri sergilediklerini ve bu durumun uzun vadeli başarıyı artırdığını ortaya koymuştur. Lepers vd. (2025) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal zekânın, bireylerin hedef bağlılığı üzerindeki etkisinin özellikle stresli durumlarda daha belirgin olduğu ve bu bireylerin zorluklar karşısında daha az tükenmişlik yaşadığı vurgulanmıştır. Benzer şekilde Orhan ve Karagözoğlu (2021), çalışmalarında, duygusal zekâ ile hedef bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve duygusal zekânın hedef bağlılığını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermekte ve duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık üzerindeki rolünü güçlendirmektedir.

Araştırmanın bulguları, Kobasa'nın (1979) "sertlik" (Hardiness) kavramıyla örtüşmekte ve zihinsel dayanıklılığın temel bileşenlerinin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini nasıl güçlendirdiğini desteklemektedir. Kobasa'nın orijinal teorisi, kontrol (challenge), bağlılık (commitment) ve meydan okuma (challenge) algısının, bireylerin zorlu durumlarda psikolojik sağlamlık geliştirmesine yardımcı olduğunu öne sürmüştür. Araştırmalar, bu bileşenlerin özellikle belirsizlik ve yüksek baskı altında performansı sürdürmede kritik olduğunu doğrulamaktadır (Sandvik vd., 2013). Özellikle zihinsel dayanıklılığının güven alt boyutunun, sporcuların zorluk ve stresli durumlar karşısında olumlu kalabilme inançları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Salar vd., 2012). Maddi (2006), Kobasa'nın sertlik teorisini genişleterek, zihinsel dayanıklılığın sadece stresle başa çıkmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin zorlukları fırsata dönüştürme becerilerini de geliştirdiğini vurgulamıştır. Maddi'nin "zorlayıcı yaşam olaylarına dayanıklılık" teorisi, bireylerin anlam arayışı ve hedef odaklılık gibi içsel kaynaklarını harekete geçirerek uzun vadeli psikolojik sağlığı nasıl koruduklarını açıklamaktadır.

Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin, belirsizlik dönemlerinde daha az tükenmişlik yaşadığını ve hedeflerine daha sıkı bağlandıklarını ortaya koymuştur (Arora vd., 2022). Clough vd. (2002) tarafından geliştirilen 4C Zihinsel Dayanıklılık Modeli (kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven), bu bulguları daha da somutlaştırmaktadır. Bu modele göre, zihinsel dayanıklılık, sadece pasif bir direnç değil, aynı zamanda aktif bir uyum sağlama sürecidir. Özellikle, güven boyutunun eklenmesi, bireylerin yeteneklerine olan inançlarının performansları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Gucciardi vd. (2013), bu modelin sporcular, liderler ve yüksek stresli meslek gruplarında başarıyı öngörmeye etkili olduğunu göstermiştir. Nitekim bu yönde yapılan araştırmalarda, zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki sinerjik ilişki daha da netleştirilmiştir. Laborde vd. (2018), duygusal düzenleme becerilerinin zihinsel dayanıklılığı artırarak bireylerin hedef odaklı davranışlarını güçlendirdiğini belirtmiştir. Bu bulgular, Kobasa (1979), Maddi (2006) ve Clough vd. (2002) ortaya konan teoriler ve güncel araştırmalarla desteklenmekte ve zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu yapısı ile dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Mevcut araştırmanın bulguları literatürü genişleterek duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle, duygusal zekânın alt boyutlarından duygusal kolaylaştırmanın (DK), bireylerin hedef bağlılıklarını (HB) artırmada önemli bir rol üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca hedef bağlılığının (HB), zihinsel dayanıklılık bileşenleri üzerindeki

güçlü yordayıcılığı, bu yapının bireylerin stresle başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ancak, mevcut araştırmanın kesitsel olması nedeniyle, bu bulgular yalnızca yapılar arasındaki ilişkilerin yönü ve anlamlılığına dair bilgi sunmakta, nedensel bir çıkarım yapılmasına olanak tanımamaktadır.

Bu bağlamda, gelecekte yapılacak deneysel ve boylamsal çalışmalar, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin nedensel yönlerini daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilecektir. Ayrıca, farklı örneklem ve bağlamlarda yapılacak karma araştırmalar, bu ilişkilerin genellenebilirliğini test etmek açısından önemlidir (Zeidner & Matthews, 2017).

4.5. Demografik Özelliklere Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Katılımcıların duygusal zekâ alt boyutları, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının, cinsiyet ve medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin homojenliği sağlanmış olmakla birlikte, normal dağılım varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, parametrik olmayan bir test olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.5. Cinsiyet ve medeni duruma göre değişkenlerin karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet		Medeni durum	
	U	p	U	p
Duygusal Tanıma	5913.50	0.51	2575.00	0.22
Duygusal Kolaylaştırma	5927.00	0.53	2242.50	0.03*
Duygusal Düzenleme	5681.00	0.27	2569.50	0.21
Hedef Bağlılığı	5808.00	0.39	2738.50	0.44
Güven	5899.00	0.50	2917.00	0.79
Devamlılık	6113.00	0.80	2920.50	0.80
Kontrol	5868.00	0.46	2650.00	0.30

*p < 0.05

Tablo 4.5'de sunulan bulgular, cinsiyetin duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durum, bu değişkenlerin cinsiyetten bağımsız olduğunu ve cinsiyetin bu yapılar üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır. Literatürde cinsiyet ve medeni durumun duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerine ilişkin çeşitli ve bazen çelişkili bulgular mevcuttur. Bu karmaşık ilişkiler, bağlamsal faktörler, kültürel normlar ve bireysel farklılıklar gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabilmektedir (Petrides ve Furnham, 2000).

Literatürdeki bazı araştırmalar, cinsiyetin duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını öne sürerken (Gür vd., 2019; Güvendi vd., 2016), bazı araştırmalarda ise kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olabileceği belirtilmektedir. Özellikle, kadınların empati ve sosyal beceriler gibi duygusal zekâ alt boyutlarında daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Joseph ve Newman (2010) meta-analiz çalışmalarında, kadınların duygusal farkındalık ve sosyal beceriler gibi alanlarda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını belirlemişlerdir.

Benzer şekilde, Brackett vd. (2004) ve Cabello vd. (2016), kadınların duygusal zekâ puanlarının özellikle duygusal düzenleme, empati ve ilişki yönetimi gibi alanlarda, Schutte vd. (1998) ise duygusal farkındalık ve sosyal becerilerde, erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürdeki bu bulgular, kadınların duygusal zekâ becerilerinin sosyal etkileşimlerde daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu araştırmada cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, örneklem özellikleri, kültürel faktörler veya bireylerin duygusal zekâ düzeylerini etkileyen diğer çevresel faktörlere bağlanabilir. Literatürdeki bazı araştırmalarda evli bireylerin, bekâr veya boşanmış bireylere göre daha yüksek sosyal destek ve duygusal istikrar düzeylerine sahip olabileceği öne sürülmektedir. Proulx vd. (2007), evli bireylerin daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip olduğunu ve bu durumun duygusal istikrarı artırarak zihinsel dayanıklılığı desteklediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Diener ve Seligman (2002), evliliğin bireylerin duygusal refahını artırdığını ve bu durumun duygusal zekâ düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolünün incelendiği bir çalışmada ise evlilik ile ilişkili cinsiyet tutumlarının ve dürtü kontrol güçlüklerinin, somatizasyon düzeyini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Bayraktarlı & Kılıç, 2022). Bu bulgular, medeni durumun bireylerin psikolojik sağlığı ve duygusal süreçleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Ayrıca, Karney ve Bradbury (1995), evliliğin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve bu durumun zihinsel dayanıklılığı artırdığını belirtmiştir.

Medeni durumun, hedef bağlılığı üzerinde farklı etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bazı araştırmalar, kadınların aile ve kariyer hedeflerini dengeleme konusunda daha fazla zorluk yaşayabileceğini göstermektedir. Greenhaus ve Beutell (1985), iş-aile çatışmasının özellikle kadınlar üzerinde daha fazla stres yarattığını ve bu durumun hedef bağlılığını olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Ancak, evli bireylerin

eşlerinden aldıkları sosyal desteğin, bu çatışmaları azaltarak hedef bağlılığını artırabileceği de öne sürülmektedir (Eby vd., 2005). Mevcut araştırmada medeni durumun hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu ilişkilerin bireysel birtakım faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık alanında yapılan araştırmalarda da, cinsiyetler arasında bazı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Örneğin, Maddi (2006), erkeklerin daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olabileceğini öne sürerken, Tamres vd. (2002), kadınların stresle başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirdiğini belirtmiştir. Tamres vd. (2002), kadınların stresle başa çıkma süreçlerinde daha fazla duygusal destek arayışına girdiğini ve bu durumun onların zihinsel dayanıklılıklarını dolaylı olarak artırabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca, Smith vd. (2008), erkeklerin daha fazla risk alma eğiliminde olduğunu ve bu durumun onların zihinsel dayanıklılıklarını artırabileceğini belirtmiştir. Ancak, kadınların daha fazla sosyal destek arayışına girmesi ve duygusal stratejiler kullanması, stresle başa çıkma konusunda onları daha etkili kılabilir (Matud, 2004). Bu bulgular, zihinsel dayanıklılık ve cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Güncel literatürde, özellikle sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını desteklemektedir. Cowden vd. (2016), farklı spor dallarında yaptıkları çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu bulgular, sporcuların performanslarını sürdürme ve hedeflerine ulaşma konusunda cinsiyet temelinde bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını desteklemekle birlikte, medeni durumun zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu ilişkilerin daha karmaşık bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların, bu farklılıkların altında yatan nedenleri daha derinlemesine incelemesi önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, cinsiyetin ve medeni durumun duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir ve bu alanda geliştirilecek müdahale programlarına katkı sağlayabilir.

Tablo 4.6’da ise medeni duruma göre duygusal kolaylaştırma alt boyutunun Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.6. Medeni duruma göre duygusal kolaylaştırma alt boyutunun karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Medyan	SH	U	p
Duygusal Kolaylaştırma	Evli	27	23.00	0.51	2242.50	0.03*
	Bekar	223	24.00	0.20		

*p< 0.05

Tablo 4.6'da sunulan bulgular, duygusal zekanın duygusal kolaylaştırma alt boyutunda, medeni durum temelinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (U= 5927.00, p< 0.05). Evli ve bekar bireyler arasında duygusal kolaylaştırma açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve bekar bireylerin bu alt boyutta daha yüksek puanlara (Med= 24.00_(0.20)) sahip olduğu belirlenmiştir. Duygusal kolaylaştırma alt boyutunda, medeni durum temelinde anlamlı bir farklılık bulunması, bu alt boyutun sosyal ilişkiler ve duygusal süreçlerin yönetimiyle yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Fredrickson'ın (2001) "Genişleme ve İnşa Teorisi" (Broaden-and-Build Theory), pozitif duyguların bireylerin sosyal kaynaklarını artırarak duygusal becerilerini geliştirdiğini öne sürmektedir. Bu teori, bekar bireylerin sosyal çevrelerinde daha fazla pozitif etkileşim fırsatına sahip olmalarının, duygusal kolaylaştırma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bekar bireylerin daha geniş sosyal ağlara sahip olmaları, duygusal zekâ becerilerinin gelişimini destekleyebilir (Petrides & Furnham, 2016). Bu bulgular, sosyal etkileşimlerin ve çevresel faktörlerin duygusal zekâ üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bekar bireylerin sosyal çevrelerinde daha fazla çeşitlilik ve etkileşim fırsatına sahip olmaları, duygusal kolaylaştırma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir (Brackett & Mayer, 2003). Bekarların daha geniş sosyal ağlara sahip olmaları, bu becerilerin gelişimini destekleyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Proulx vd., 2007; Hofstede, 2001).

Literatürde bu yönde farklı bulgular da mevcuttur. Önlü (2022) aktif olarak futbol oynayan erkek amatör futbolcuların sürekli kaygı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği araştırmasında, evli futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Maddi'nin (2006) zihinsel dayanıklılık teorisi, bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha çok bireysel özellikler ve çevresel faktörlerden etkilendiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, medeni durumun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin sınırlı olması, bu değişkenlerin bireysel farklılıklardan daha fazla etkilendiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, medeni durumun duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların, bu faktörleri daha kapsamlı bir şekilde incelemesi önerilmektedir. Bekar bireylerin duygusal kolaylaştırma becerilerinin evli bireylere göre daha yüksek olması, sosyal çevre ve etkileşim fırsatlarının bu beceriler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu ilişkilerin farklı örneklem ve bağlamlarda test edilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca boylamsal çalışmalar, medeni durumun duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine katkı sağlayabilir.

Tablo 4.7’de duygusal zekâ alt boyutları, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının, katılımcıların yaş, lisans yılı ve öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 4.7. Yaş, lisans yılı ve öğrenim durumuna göre değişkenlerin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş			Sporcu lisans yılı			Öğrenim durumu		
	χ^2	sd	p	χ^2	sd	p	χ^2	sd	p
Duygusal Tanıma	0.31	3	0.958	4.10	2	0.13	1.74	2	0.42
Duygusal Kolaylaştırma	0.99	3	0.803	0.54	2	0.76	1.43	2	0.49
Duygusal Düzenleme	2.60	3	0.458	1.16	2	0.56	0.07	2	0.97
Hedef Bağlılığı	2.20	3	0.532	0.53	2	0.77	1.52	2	0.47
Güven	4.58	3	0.206	3.50	2	0.17	3.52	2	0.17
Devamlılık	5.25	3	0.154	1.69	2	0.43	0.80	2	0.67
Kontrol	4.97	3	0.174	8.88	2	0.01*	4.15	2	0.13

*p< 0.05

Tablo 4.7’de sunulan bulgular, yaş ve öğrenim durumunun duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, lisans yılının zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, yaş ve öğrenim durumunun bu psikolojik yapılar üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını, ancak lisans yılının zihinsel dayanıklılığın belirli bir boyutunu etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Bu durum, yaş ve eğitim düzeyinin duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılık gibi yapılar üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve bu yapıların daha çok bireysel özellikler ve çevresel faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Literatürde mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen çalışma bulguları mevcuttur. Sarı vd. (2020) taekwondo sporcularında yaptıkları araştırmalarında, yaştan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığını saptamışlardır. Maddi’nin (2006) zihinsel dayanıklılık teorisi de bu bulgularla uyumludur. Maddi, bireylerin zihinsel

dayanıklılık düzeylerinin daha çok bireysel özellikler ve çevresel faktörlerden etkilendiğini öne sürmektedir. Ancak literatürde yaş ve eğitim değişkenleri açısından farklı bulgular da mevcuttur.

Yücel vd. (2024) çalışmalarında, yaşlı sporcuların duyguların kullanımı ve yaşam doyumu gibi duygusal zekânın belirli boyutlarında daha düşük puanlara sahip olma eğiliminde olduklarını, yaşlı sporcuların daha fazla yaşam deneyimi ve olgunluk nedeniyle daha yüksek düzeyde hedef bağlılığı sergilediklerini belirlemişlerdir. Bu bulgu, genç sporcuların duygusal düzenleme gibi alanlarda bir avantaja sahip olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde tam tersi bulguların da olduğu görülmektedir. Yılmaz (2023), Ankara'da amatör liglerde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında, spor yaşı yüksek olan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, yaşın duygusal zekâ ve hedef bağlılığı üzerindeki etkisinin bağlama ve bireylerin yaşam deneyimlerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Mayer ve Salovey (1997), yaşın duygusal zekâ üzerinde artan bir etkisi olabileceğini belirtirken, Bar-On (2006) bu noktada, yaşın duygusal zekâ üzerindeki etkisinin bireylerin yaşam deneyimleriyle ilişkili olduğunu ve yaş ilerledikçe duygusal zekâ becerilerinin gelişebileceğini öne sürmektedir. Öte yandan, öğrenim durumunun duygusal zekâ ve hedef bağlılığı üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalarda da farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, yükseköğrenim seviyelerinin duygusal zekâ üzerinde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ve eğitilmiş bireylerin daha iyi duygusal yönetim becerilerine sahip olabileceğini öne sürmektedir (Gümüşdağ, 2023). Benzer şekilde Bozkır ve Demir (2022) ile Sarıkabak (2020) çalışmalarında, eğitim seviyesi yüksek sporcuların gelişmiş bilişsel yetenekler ve öz disiplinleri nedeniyle daha iyi hedef belirleme becerilerine ve bağlılığına sahip olma eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, düzenli antrenman, rekabet ortamı ve takım dinamikleri gibi faktörlerden etkilenebileceği düşünülmektedir (Mahoney vd., 2014).

Mevcut araştırmada yaş ve öğrenim durumunun duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, sporcuların yaş ve öğrenim durumundan bağımsız olarak benzer duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olmaları, bu bireylerin ortak bir spor kültürü ve deneyim sürecinden geçmeleriyle ilişkili olabilir.

Gelecekte yapılacak çalışmaların, yaş ve öğrenim durumunun bu yapılar üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemesi ve bu ilişkilerin farklı bağlamlarda test edilmesi önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, yaş ve eğitim düzeyinin duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir ve bu alanda geliştirilecek müdahale programlarına katkı sağlayabilir. Tablo 4.8’de lisans yılına göre kontrol alt boyutunun Kruskal Wallis (W) ikili karşılaştırmalar testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.8. Lisans yılına göre kontrol alt boyutunun ikili karşılaştırmaları

Sporcu lisans yılı	Sporcu lisans yılı	W	p
1-2 yıl arası	3-4 yıl arası	-3.60	0.03*
1-2 yıl arası	5 yıl ve üstü	0.73	0.86
3-4 yıl arası	5 yıl ve üstü	3.79	0.02*

*p < 0.05

Tablo 4.8’de sunulan bulgular, lisans yılı arttıkça katılımcıların kontrol boyutunda zihinsel dayanıklılıklarının da anlamlı bir şekilde arttığını göstermektedir. Özellikle, 1-2 yıl arası ve 3-4 yıl arası lisans yılına sahip katılımcılar ($W = -3.60$, $p < 0.05$) ile 3-4 yıl arası ve 5 yıl ve üstü lisans yılına sahip katılımcılar ($W = 3.79$, $p < 0.05$) arasında kontrol düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgu, sporcuların deneyim kazandıkça zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma sürecinde daha kontrollü davrandıklarını düşündürmekte ve literatürdeki bazı çalışma bulgularıyla uyumluluk göstermektedir.

Wheatley vd. (2023) ve Pepe vd. (2020), daha uzun yıllara dayanan spor deneyiminin, dayanıklılığı ve odaklanmayı teşvik ettiğini ileri sürerken, Jones vd. (2002) sporcuların deneyim süresi arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının ve özellikle kontrol algılarının güçlendiğini belirtmektedir. Bu durum, sporcuların zamanla stres yönetimi, duygusal kontrol ve hedef odaklılık becerilerini geliştirmeleriyle açıklanabilir. Diğer taraftan Fredrickson’ın (2001) “Genişleme ve İnşa Teorisi”, pozitif duyguların bireylerin psikolojik kaynaklarını artırarak dayanıklılıklarını güçlendirdiğini öne sürmektedir. Bu teori ışığında, sporcuların lisans yılı arttıkça daha fazla deneyim kazandıkları ve bu deneyimlerinin de kontrol algılarını ve zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirdiği söylenebilir. Nitekim Gucciardi ve Gordon (2013) ile Mahoney vd. (2014), zihinsel dayanıklılığın, bireylerin deneyim kazandıkça daha güçlü bir kontrol algısı geliştirmelerine olanak tanıdığını ve bu durumun özellikle sporcularda belirgin bir şekilde beklendiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, Nicholls ve Polman (2007),

sporcuların deneyim süresi arttıkça stresle başa çıkma stratejilerinde daha etkili hale geldiklerini ve bu durumun zihinsel dayanıklılıklarının kontrol boyutuna da yansıdığını belirtmişlerdir.

Bu bulgular, sporcuların lisans yılı arttıkça deneyim kazandıklarını ve bu deneyimlerinin, onların zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde daha kontrollü davrandıklarını göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu ilişkilerin farklı örneklemeler ve bağlamlarda test edilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca, boylamsal çalışmalar, lisans yılı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin nedensel yönlerini daha iyi anlamamıza ve bu alanda geliştirilecek müdahale programlarına katkı sağlayabilir.

Yapısal bir model doğrultusunda (Şekil 1.1), Şırnak'taki amatör futbolcuların duygusal zekâ, hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri test eden hipotez sonuçları Tablo 4.9'da özetlenmiştir. Duygusal zekâ alt boyutlarından “duygusal tanıma (DT)”, zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan “güven (Gvn)”, “duygusal kolaylaştırma (DK)” ve “duygusal düzenleme (DD)” ise zihinsel dayanıklılığının hem “güven (Gvn)” ve hem de “devamlılık (Dvm)” alt boyutu ile anlamlı ilişkiler sergilemiştir. Ancak, duygusal zekânın her üç alt boyutu (DT, DK, DD) ile zihinsel dayanıklılığın kontrol (Knt) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, H1 hipotezinin kısmen doğrulandığını göstermektedir.

Duygusal zekânın her üç alt boyutu (DT, DK, DD) hedef bağlılığı ile hedef bağlılığının (HB) ise zihinsel dayanıklılığın her üç alt boyutu (Gvn, Dvm, Knt) ile anlamlı pozitif ilişkiler göstermiştir. Bu durum, H2 ve H3 hipotezlerinin tamamen doğrulandığını göstermektedir. Diğer taraftan hedef bağlılığının (HB) sadece duygusal zeka alt boyutu olan “duygusal kolaylaştırma (DK)” ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan “güven (Gvn) ve devamlılık (Dvm)” arasındaki kısmi bir aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu durum, H1 hipotezinin kısmen doğrulandığını göstermektedir. Hedef bağlılığının, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynaması, bu yapıların birbirleriyle etkileşimli olduğunu düşündürmektedir. Ancak, bu ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekte yapılacak çalışmaların, farklı örneklemeler ve bağlamlarda bu hipotezleri test etmesi önerilmektedir.

Tablo 4.9. Hipotezlerin doğrulanma durumu

Hipotez	Durum
H1: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasında anlamlı ilişkiler vardır.	Kısmen Doğrulandı
H2: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile hedef bağlılığı (HB) arasında anlamlı ilişkiler vardır.	Doğrulandı
H3: Hedef bağlılığı (HB) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasında anlamlı ilişkiler vardır.	Doğrulandı
H4: Duygusal zekâ alt boyutları (DT, DK, DD) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları (Gvn, Dvm, Knt) arasındaki ilişkide, hedef bağlılığı (HB) aracı bir role sahiptir.	Kısmen Doğrulandı

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırma, Şırnak ilindeki amatör futbolcuların duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkileri inceleyerek, bu yapıların birbirleriyle nasıl etkileşim içinde olduğunu ortaya koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, duygusal zekânın alt boyutları olan duygusal tanıma (DT), duygusal kolaylaştırma (DK) ve duygusal düzenleme (DD) ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven (Gvn), devamlılık (Dvm) ve kontrol (Knt) arasında kısmen anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle, duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenleme, zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık boyutlarıyla anlamlı ilişkiler sergilerken, kontrol boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, kontrol boyutunun duygusal zekâdan ziyade bireysel özellikler, deneyim veya çevresel faktörlerden daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, duygusal zekâ alt boyutlarının hedef bağlılığı ile anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle, duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenlemenin, hedef bağlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı, duygusal tanımanın hedef bağlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna varılmıştır. Hedef bağlılığının, zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven, devamlılık ve kontrol ile anlamlı ilişkiler göstermesi, bu yapıların birbirini desteklediğini ortaya koymaktadır. Ancak, hedef bağlılığının duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynaması, bu ilişkilerin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet ve medeni durumun duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılığı üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu görülmüştür. Ancak, lisans yılının zihinsel dayanıklılığın kontrol boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporcuların deneyim kazandıkça zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde daha kontrollü davrandıklarını göstermektedir. Bu durum, deneyim süresinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir.

5.2. Öneriler

1. Duygusal Zekâ Eğitim Programları: Sporcuların duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenmelidir. Özellikle, duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve hedef bağlılıklarını artırabilir.

2. Zihinsel Dayanıklılık Geliştirme Çalışmaları: Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik psikolojik destek programları uygulanmalıdır. Özellikle, kontrol boyutunu geliştirmeye yönelik stratejiler üzerinde durulmalıdır.

3. Hedef Belirleme ve Bağlılık Eğitimleri: Sporcuların hedef belirleme ve hedef bağlılığı becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler düzenlenmelidir. Bu eğitimler, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

4. Deneyim Paylaşımı ve Mentorluk Programları: Deneyimli sporcular ile genç sporcular arasında mentorluk programları oluşturulmalıdır. Bu programlar, genç sporcuların deneyim kazanmalarına ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

5. Bireysel Farklılıkların Dikkate Alınması: Sporcuların bireysel özellikleri, deneyimleri ve çevresel faktörler dikkate alınarak kişiye özgü destek programları geliştirilmelidir. Bu yaklaşım, sporcuların ihtiyaçlarına daha etkili bir şekilde yanıt verebilir.

6. Uzun Süreli Çalışmalar: Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu ilişkilerin uzun süreli etkilerini incelemek için boylamsal desenler kullanılmalıdır. Bu tür çalışmalar, nedensel ilişkileri daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

Bu öneriler, amatör sporcuların duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeylerini artırarak, hem bireysel hem de takım performanslarını geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu çalışmanın bulguları, spor psikolojisi alanında yapılacak yeni araştırmalar için önemli bir temel oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Suppiah, P. K., & Kosni, N. A. (2016). Relationship of physical characteristics, mastery and readiness to perform with position of elite soccer players. *International Journal of Advanced Engineering and Applied Sciences*, 1(1), 8-11.
- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). Bilim ve spor. *Büro-tek ofset matbaacılık*, Ankara.
- Akça, C. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve zihinsel sağlık ilişkisi: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 77-89
- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel dayanıklılık: İmgeleme ve duygusal zekânın rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340. <https://doi.org/10.22282/tojras.1465496>
- Ak, M. E. (2009). *Performans yönetiminde hedef belirlemenin rolü ve İzocam uygulaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Arısoy, A., Pepe, O. & Karaoğlu, B. (2020). Covid 19 sürecinde futbola dönüş öncesi futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki belirlenmesi: Isparta örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5(1), 55-63.
- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Alamoodi, A., Omar, O. M., Lam, K. B. H., & Grandner, M. (2022). A systematic review and meta-analysis to assess the relationship between sleep duration/quality, mental toughness and resilience amongst healthy individuals. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101593>
- Aslan, Ş. (2013). *Duygusal zekâ dönüşümcü ve etkileşimci liderlik*. Eğitim kitapevi yayınları. Konya.
- Aube, C. & Rousseau, V. (2005). Team goal commitment and team effectiveness: the role of task interdependence and supportive behaviors: group dynamics. *Theory. Research and Practice*, 9(3), 189-204.
- Aydın, M. B., Hatipoğlu, D. & Ceyhan, Ç. (2008). Endüstriyel futbol çağında "tarafarlık". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26: 289-316.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Erzurum, 72-80.
- Baba, H. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bilim dalı beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin kinestetik ve duygusal zekâlarının, iç-dış kontrol*

odaklarının akademik başarılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 73-76.

- Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting goals for achievement in physical education settings. *Strategies*, 28(1), 27-33.
- Bahadır, G. & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences* 6(4):117-128. doi:10.18826/useeabd.793760
- Barkoukis, V., Koidou, E. & Tsorbatzoudis, H. (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science*, 10(3), 167–177. <https://doi.org/10.1080/17461390903426634>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
- Bar-On, R., Tranel, D. & Denburg, N. L. (2003). Bechara, exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, (126), 1790-1800.
- Başaran, M. H., Taşkın, Ö., Sanioğlu, A. & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 21, 534.
- Başer, E. (1996). *Futbolda psikoloji ve başarı*. Sporsal Kuram Dizisi 4.
- Başkan, A, H. & Başkan, A, H. (2022). Z kuşağında yer alan öğrencilerin spora yönelik tutumları ve buna etki eden faktörler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 365-386.
- Bayraktarlı, E. N., & Kılıç, N. (2022). Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme gücü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü. *Nesne*, 10(25), 487-506. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-25-08>
- Becker, T. E., Klein, H. J. & Meyer, J. P. (2009). Accumulated wisdom and new directions for workplace commitments. commitment in organizations: accumulated wisdom and new directions. Routledge/Taylor And Francis.
- Bedi, M. & Bedi, K. (2008). Emotional intelligence and life satisfaction: an empirical study among managers in indian banking sector. *Amity Global Business Review*, 116-122.
- Beswick, B. (2016). *Odak noktamız futbol*, Çevirmen: Engin Süren, Remzi Kitabevi, s, 17.
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 521-522.

- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. Beyaz Yayınları, s.141, İstanbul.
- Borders, A. (2009). The role of goal setting in sport performance: a review. *Sport Science Review*, 18(3), 145-166.
- Borders, M. J. (2009). Project hero: a goal-setting and healthy decision-making program. *Journal of School Health*, 79(5), 239-247.
- Bovend'Eerd, T., Botell, R. & Wade, D. (2009). Writing smart rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 352-361.
- Bowden, O. (2015). Keeping your goals smart, tomorrows travel leaders. Retrieved from: https://www.linkedin.com/posts/kieran-bowden-a07208192_new-year-new-goals-its-time-to-set-your-activity-7273788875473338369-_7ON.
- Bozkır, A., & Demir, M. B. (2022). The relationship between the athlete identities of footballers and their level of commitment to sports. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 193-206. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.74>
- Bozkurt, T. M. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik özyeterliliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Burton, D. & Naylor, S. (2002). The jekyll/hyde nature of goals: revisiting and updating goal setting research. In T. Horn (ed.), *Advances in sport Psychology* (pp. 459–499). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental psychology*, 52(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>

- Chen, S., Chen, A. & Zhu, X. (2012). Are K-12 learners motivated in physical education? a metaanalysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 36–48.
- Chevance, G., Baretta, D., Golaszewski N., Takemoto, M., Shrestha, S., Jain, S., Rivera, D.E., Klasnja, P. & Hekler, E. (2021). Goal setting and achievement for walking: A series of N-of-1 digital interventions. *Health Psychology*, 40(1), 30–40.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson Learning.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 737-753. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 69-86. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.69>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Çakar, U. & Arbak, Y. (2004). *Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 23-48.
- Çeki, G. (1998). *Sınırlı heveskarların yani amatörlerin değeri ve önemi*. Olimpiyat Dünyası Dergisi, Sayı:11.
- Çekiç, Ö., & Kurt, C. (2017). *Farklı mevkilerde oynayan futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki*. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 3(3), 93-102. <https://doi.org/10.18826/useeabd.331685>
- Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Delahaij, R. & Van Dam, K. (2017). Coping with acute stress in the military: the influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. *Personality and Individual Differences* 119, 13–18.

- 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. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00004-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00004-6)
- Dever, A., (2010). *Spor sosyolojisi: tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum*. İstanbul: Başlık Yayın Grubu.
- Dhani, P. & Sharma, T. (2016). Emotional intelligence ; history, models and measures. *International Journal of Tecnology and Management*, 5(7), 189-201.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Doğan, S. & Demiral, Ö. (2007). Kurumların başarısında duygusal zekânın rolü ve önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 14(1), 209–230.
- Donovan, J. J. & Radosevich, D. J. (1998). The moderating role of goal commitment on the goal difficulty-performance relationship: a metaanalytic review and critical reanalysis. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 308–315.
- Doran, G. T. (1981). There's a smart way to write managements's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Doruk, E. & Öngören, H., (2003). İnsan ilişkilerinde ve iş yaşamında duygusal zekâ. *Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 157-163. İstanbul.
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durdubaş, D. (2020). *Bir sezon boyunca sürdürülen çok düzeyli hedef belirleme programının takım değişkenleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi*. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in 10/ob: content analysis and review of the literature (1980–2002). *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 124-197. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.003>
- Elik, T. (2017). *Güneydoğu anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Elmas, L. (2018). *Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman.

- Erdem, K. (2002). *Futbolda oyun sistemleri ve mevkilere göre futbolcuların fiziksel-fizyolojik uygunluklarının analizi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ergin, D. Y. & Özgürol, M. B. (2011). *Bilimsel tutum ve duygusal zekâ arasındaki ilişki*. International Conference on New Trends in Education and Their Implications, 1766-1773. Antalya, Turkey.
- Eröz, S. (2011). *Duygusal zekâ ve iletişim arasındaki ilişki: bir uygulama*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ersoy, A. (1997). *Futbolda yöneticilerin uyguladığı ödül ve cezalara disiplin açısından değerlendirilmesi ve başarıya etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erzik, S. (2000). *Sporda şiddet platformu*. Basım Ofset, Ankara.
- Estrapala, S., & Reed, D. K. (2020). Goal setting instruction: A step by- step guide for high school students. *Intervention in School and Clinic*, 55(5), 286-293.
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys: A look back and a look ahead. *Internet Research*, 28(4), 854-887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). Nonnormal and categorical data in structural equation models. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *A second course in structural equation modeling* (2nd ed.), pp. 439-492. Information Age.
- Fişek, K. (1980). *Spor yönetimi*. A. Ü. S. B. F. Yayınları, No: 445 Ankara.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(4), 687.
- Fontayne, P., Heuze, J. P., & Raimbault, N. (2006). Relationships between perceived collective efficacy and team performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 199-211.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Furnham, A. (2012). “Emotional intelligence”, *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*, 2-28.

- Gallucci, M., & Jentschke, S. (2021). *SEMLj: jamovi SEM Analysis*. [jamovi module]. <https://semlj.github.io/>
- Gao, Z., Lee, A. M., Kosma, M. & Solmon, M. A. (2010). Understanding students' motivation in middle school physical education: examining the mediating role of self-efficacy on physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3).
- Gao, Z., Lodewyk, K. R. & Zhang, T. (2009). The role of ability beliefs and incentives in middle school students' intention, cardiovascular fitness, and effort. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(1), 3-20.
- Geikie, T. L. (2016). *The relationship between young athletes' imagery use and mental toughness*. Doctoral dissertation. University of Windsor,
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 18.0 update* (11th ed.). Pearson.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: issues in paradigm building. *The Emotionally Intelligent Workplace*, 1-13.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* Varlık-Bilim Yayınları, 11. Basım, Çeviren Banu Seçkin Yüksel, İstanbul.
- Goleman, D. (2013). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* Çev: Yüksel B. S. Varlık Yayınları,
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Gökulu, G. (2008). Futbol haberlerinin sunumunda şiddet, fanatizm ve milliyetçilik. *Toplum ve Demokrasi*, 2(3): 147–164.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2013). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.

- Gül, H., İnce, M. & Korkmaz, O. (2014). Çalışma yaşamında duygusal zeka ve bireylerin duygusal zeka düzeylerini kullanabilme becerileri üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 30-49.
- Gümüşdağ, H. (2023). Analysis of psychological resilience of TFF U16 development league soccer players. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.23880/mhrij-16000217>
- Günay, M. & Yüce, A. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Gür, E. Y., Altınayak, S. Ö., & Apay, S. E. (2019). Duygusal zekânın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, Vol 4, Issue 2, p. 70–78.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Keskin, N. & Şahin, M. (2016). Milli güreşçilerde duygusal zekâ, öz-yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 3(9), 530-530. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.3341>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Pearson.
- Haliloğlu, V., (2001). *Futbolda eğitsel oyunlar*. Bağırhan Yayınevi, 62, Ankara.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.
- Hollenbeck, J. & Klein, H. K. (1987). Goal Commitment and the goal setting process: problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 7(2), 212–220.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

- Hull, J. G., Ronald, R., Treuren, V. & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: a critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 518- 530.
- Ikız, F. E. & Gormez, S. K. (2010). Investigation of emotional intelligence and life satisfaction in secondary school students. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216-1225.
- İnal, A. N. (2004). *Futbol'da eğitim öğretim*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- İnal, A. N. (2013). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- İşmen, E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme, Marmara Üniversitesi, *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Jaros, S. (2009). *Measurement of commitment* . (Eds. Klein, H., Becker, T. & Meyer, J.). In *commitment in organizations: accumulated wisdom and new directions*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2):243-264. doi:10.1123/tsp.21.2.243
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, M. I. & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality And Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. & Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Vol:18, 2, 653-674.
- Karavelioğlu, M. B. (2008). *Mevkilerine göre amatör futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve psikomotor özelliklerinin araştırılması: kütahya ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaya, Y. (1999). *Performansta üçüncü boyut hipnoz ve spor*. Konya Selçuk Üniversitesi Yayın Evi.

- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kayhan, Ş. N., & Arslan, S. (2016). Emotional intelligence scale: A study of scale adaptation. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimler Dergisi*, (7), 137-145.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A. & Latif, A. (2018). Mental toughness and athletic performance: a gender analysis of corporate cricket players in pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90- 102.
- Kingston, K. M. & Wilson, K. M. (2010). *The application of goal setting in sport*. In Advances in Applied Sport Psychology: A Review. Mellalieu S, Hanton S, eds. London, UK: Routledge, pp. 75–123.
- Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *Journal of Health Psychology*, British. 9(2), 137-161. DOI: 10.1348/135910704773891014.
- Klapper, R. G. (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the french context. *Management Avenir*, (3), 354-371.
- Klein, H. J., Cooper, J. T., Molloy, J. C., & Swanson, J. A. (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 222-238. <https://doi.org/10.1037/a0034751>
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R. & Alge, B. J. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885–896.
- Kleingeld, A., Van Mierlo, H. & Arends, L. (2011). The effect of goal setting on group performance: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 96(6), 1289–1304.
- Kline, R. B. (2020). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*. 22(4), 368-378.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(1),168.

- Koçak, R. & İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 73-85.
- Konter, E. (1998). *Sporda hazırlığın teoriği ve pratiği*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*, Palme Yayıncılık, s.191.
- Küçük, V., Bozkurt, S. & Pala, A. (2015). 15 yaş altı futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi*, Çanakkale.
- Laborde, S., Mosley, E., Ackermann, S., Masic, A., & Dosseville, F. (2018). Emotional intelligence in sports and physical activity: An intervention focus. In: Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (eds) *Emotional intelligence in education*. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_11
- Latham, G. P & Locke, E. A., (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 212–247.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. Oxford University Press, Inc, New York.
- Ledoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annu Rev Neurosci*, 23: 155- 184.
- Lee, H., & Kwak, Y. (2012). Development and initial validation of a trait emotional intelligence scale for Korean adults. *Asia Pacific Education Review*, 13, 209-217. <https://doi.org/10.1007/s12564-011-9175-8>
- Lepers, E., Levillain, G., Martinet, G., & Nicolas, M. (2025). Impact of emotional intelligence on longitudinal trajectories of perceived stress and control among athletes in sports competitions. *Journal of sport & exercise psychology*, 47(1), 47-56. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0042>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2009). Has goal setting gone wild, or have its attackers abandoned good scholarship? *Academy of Management Perspectives*, 23(1), pp. 17-23.
- Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction? organizational behavior & human performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(4): 309-336.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory: The current state. In *New developments in goal setting and task performance* (pp. 623-630). Routledge.
- Loehr, J. E. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Lowther J. & Lane A. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight*, 4(3), 5769.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1-6.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M. & Gundersen, K. K. (2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology*. 8(2), 128-134.
- Maddi, S. R., Kahn, S. & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50 (2) pp. 78-86.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L. & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>.
- Maitland, A., & Misia, G. (2010). Goal setting in youth football: Are coaches missing an opportunity? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 323-343.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, Volume 27, Issue 4, Pages 267-298, ISSN 0160-2896, [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1.27\(4\), 267-298](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1.27(4), 267-298).
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target articles: emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, P., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2024). Influence of emotional intelligence on sports performance: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34-52. <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.617181>
- Mulvey, P. W. & Klein, H. J. (1998). The impact of perceived loafing and collective efficacy on group goal processes and group performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 74(1), 62-87.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-on duygusal zeka testi türkçe dilsel eşdeğerlik güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2012). *Mplus user's guide* (7th ed.). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Müniroğlu, S. & Deliceoğlu, G. (2008). *Futbolda müsabaka analizi ve gözlem teknikleri*. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.

- Orhan, S., & Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 11-21. <https://dx.doi.org/10.5336/sportsci.2021-81717>
- Önlü, İ. (2022). *Amatör olarak futbol oynayan sporcuların sürekli kaygı ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Aydın.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pektaş, S. (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Malatya.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pepe, O., Turan, M. B., Koç, K., & Karaoğlu, B. (2020). Examining the effect of mental toughness and decision-making styles on the competition performances of footballer candidates receiving infrastructure training in professional football teams. *Viref Revista de Educación Física*, 9(4), 48-72.
- Peralta, C., Lopes, P., Gilson, L., Lourenco, P. & Pais, L. (2015). Innovation processes and team effectiveness: the role of goal clarity and commitment, and team affective tone. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(1), 80-107.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotional recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2016). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 552-569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3(1), 199-202.
- Rhemtulla, M., Brosseau-Liard, P. É., & Savalei, V. (2012). When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological Methods*, 17(3), 354-373. <https://doi.org/10.1037/a0029315>
- Rosseel, Y. (2019). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.
- Saçaklı, H., Kale, R., Özdemir, Y. & Gökçe, E. (1995). *Futbol*. İstanbul Teknik Üniversitesi Yayınları. Yayın No: 1566
- Salar, B., Hekim, M. & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 4(6), 123-135.
- Salovey, P. & Grewal, D. (2011). The science of emotional intelligence, the science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*, 18(6), 705-713. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.772304>
- Sarı, İ., Sağ, S. & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147
- Sarıkabak, M. (2020). Evaluation of the mental ability of the student athletes and examining their emotional intelligence levels. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1), 1-19. <https://doi.org/10.18662/RREM/196>
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3&4), 207-231.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The Impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & 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)
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Fil Yayınevi. Ankara.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sivri, S., Kıratlı, E. & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 78-90.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zekâ yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 269-293.
- Stølen, T. Chamari, K., Castagna, C. & Wisløff, U., (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med.* 35(6): 501-536.
- Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, Ankara.
- Şahin, T. (2019). *Psikolojik dayanıklılığın türkiye üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

- Thelwell, R. C. & Maynard, I. W., (1998). Anxiety–performance relationship in cricketers: testing the zone of optimal functioning hypothesis. *Perceptual And Motor Skills*, 87, 675–689.
- Tok, S. (2008). *Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Sporda Psikoloji Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir, 48.
- Tubbs, M. E. (1993). Commitment as a moderator of the goal-performance relation: a case for clearer construct definition. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 86 – 97.
- Tuğrul, C. (1999). “Duygusal zeka”, *Klinik Psikiyatri*, 1, 12–20.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2017). Resmi internet Sitesi: UEFA’ya üye oluyoruz. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=296> Erişim tarihi: 01.11.2024.
- Ulaş, Ç. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Urartu, Ü., (1994). *Futbol: teknik-taktik-kondisyon*. İnkılap Kitabevi. İstanbul.
- Usán Supervía, P., & Quílez Robres, A. (2021). Emotional regulation and academic performance in the academic context: The mediating role of self-efficacy in secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>
- Uzunçayır, D. & Yılmaz, S. H. (2023). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuklarda yoga temelli müdahale programının etkilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 682-693.
- Varinli, İ. Yaraş, E. & Başalp, A., (2009). Duygusal zekânın müşteri odaklılık ve satış performansı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Egeye Akademik Bir Bakış*, 9(1), 113-130.
- Wade, D. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 291-295.
- Wade, N. (2009). The science of goal setting in sports. *Performance Psychology*, 32(2), 101-113.
- Weinberg, R. S. & Gould, D., (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Wheatley, C., Batey, M., Denovan, A., & Dagnall, N. (2023). Mental toughness in the Football Association Women’s Super League: Relationships with playing

- experience, perceptions of club infrastructure, support mechanisms and self-esteem. *PLoS ONE* 18(5), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285594>
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), Pp. 89-99.
- WMA. (2024). *WMA declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human participants* (75th). <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
- Wright, K. B. (2005). Researching internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), 00-00. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x>
- Yalız, D. (2013). Öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, Vol.4, 2, 94-111.
- Yan, İ. (2008). *Duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zekanın yöneticiler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç. & Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes? *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Yarayan, Y. E., Yıldız A. B. & Gülşen, D. B. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57).
- Yarayan, Y.E. & Gülsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 1, 896-910.
- Yaşar, M. (2010). *Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: kayseri'de bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yavuz, E. K. (2005). *0-12 yaş dönemi çocuklarda duygusal zekâ gelişimi*. Eğitim dizisi-4, Ceceli Yayınları, Ankara.
- Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: duygusal zekâ. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(44), 39-51.
- Yetim, A. (2014)). *Sosyoloji ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.

- Yılmaz, C., & Bostancı, Ö. (2024). Amatör futbolcularda özgüven düzeyinin psikolojik kırılganlığa etkisi. *SPORMETRE-Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 25-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1317049>
- Yılmaz, İ. H. (2023). *Amatör liglerde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 815866) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yılmaz, S. H. Yılmaz, B. H. & Erer, H., (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık: spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 160-173.
- Yusoff, M. S. B. (2011). The validity and reliability of the USM personality inventory (USMaP-i): Its use to identify personality of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 283-287.
- Yücel, A. S., Korkmaz, M., Bal, F., Özpınar, S., Yaman, Ç., Hergüner, G., & Kuyucu, M. M. (2024). Investigation of the effects of some demographic characteristics of female athletes on emotional intelligence and life satisfaction. *Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 10(3), 603-640. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.3.11056>
- Yüksel, M. (2006). *Duygusal zeka ve performans ilişkisi (bir uygulama)*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- 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 Movement*, 9(4), 547-562. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.223319.1195>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2017). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: An International Review*, 53(3), 371-399. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2004.00176.x>

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu.

Sayın Katılımcı,

Bu anket çalışması; Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda yapılmakta olan “ Amatör Futbolcuların Duygusal Zeka, Hedef Bağlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu yüksek lisans tezinin uygulama kısmı ile ilgilidir. Yapılan araştırma tamamen akademik nitelikte olup, çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve anket sorularına verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır.

Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Kadir ŞEKERCİ
Batman Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Demografik Bilgiler

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Medeni durumunuz: Evli () Bekar ()

Yaşınız: 10-14 arası () 15-19 arası () 20-24 arası () 25 yıl ve üstü ()

Lisans Yılı: 1-2 yıl arası () 3-4 yıl arası () 5 yıl ve üstü ()

Eğitim Düzeyi: İlköğretim () Lise () Lisans ve üstü ()

EK-2 Duygusal Zekâ Ölçeği

	Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Başkalarını çok iyi tanımasam bile onların duygularını ve ruh hallerini anlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Başka insanların duygularını ve ruh hallerini onların ses tonlarından ve yüz ifadelerinden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
3	Kendi duygularımı ve başkasının duygularını sınıflandırabilirim.	1	2	3	4	5
4	Resimlerde ve müzikte ifade edilen duyguları ve hisleri anlayabilirim.	1	2	3	4	5
5	Karmaşık ve hassas duygu veya hislerin var olduğunu anlayabilirim.	1	2	3	4	5
6	Bir insanın diğer bir insandan aynı anda hem nefret edip hem de onu sevebileceğini anlarım.	1	2	3	4	5
7	Eğer sevmediğim bir şeyi yapmak zorunda kalırsam, fikrimi değiştirmeye çalışır ve o şeyden zevk alırım	1	2	3	4	5
8	Bir görevi tamamladıktan kendimi boş hissettiğimde neşelenmeye çalışır ve bir sonraki olay için hazır olurum	1	2	3	4	5
9	Yaptığım işten hoşlanmadığımda, duygularıyla baş edebilmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Eğer meslektaşım hakkında iyi haberler duyarsam, memnun olur ve birlikte kutlama yapmak isterim.	1	2	3	4	5
11	Kötü şeyleri çabuk unutmaya çalışırım	1	2	3	4	5
12	Bir şeyden korktuğumda korkuma engel olamam, ancak kaçmak yerine korkumla yüzleşirim.	1	2	3	4	5
13	Duygularımı iyi bir şekilde kontrol edebilirim	1	2	3	4	5
14	Depresif hissettiğimde ruh halimi değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
15	Üzüldüğümde kendimi neşelendirmek için kendi yöntemlerim vardır.	1	2	3	4	5
16	Öfkeyi nasıl sakinleştireceğimi bilirim	1	2	3	4	5
17	Duygularımı duruma göre değiştirebilirim	1	2	3	4	5
18	Olaylar kötü gittiğinde bile umudumu kaybetmem.	1	2	3	4	5
19	Bir şeyleri sırayla yapmak için duygularımı düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
20	Başkalarını etkin bir biçimde teselli edebilir ve rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5

EK-3 Hedef Bağıllığı Ölçeği

	Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Bir görevi ciddiye almak benim için zor.	1	2	3	4	5
2	Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşım ulaşmamak umurumda değil.	1	2	3	4	5
3	Bir hedefin peşinden gitmeye güçlü bir şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5
4	Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmezdi.	1	2	3	4	5
5	Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	1	2	3	4	5

EK-4 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

	Maddeler	Kesinlikle Doğru Değil	Doğru Değil	Kararsızım	Doğru	Kesinlikle Doğru
1	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim	1	2	3	4	5
2	Kötü performans göstermekten endişelenirim	1	2	3	4	5
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım	1	2	3	4	5
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim	1	2	3	4	5
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir	1	2	3	4	5
6	Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim	1	2	3	4	5
7	Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim	1	2	3	4	5
8	Zor durumlarda vazgeçerim	1	2	3	4	5
9	Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım	1	2	3	4	5
10	Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim	1	2	3	4	5
11	Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim	1	2	3	4	5
12	Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım	1	2	3	4	5
13	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	1	2	3	4	5
14	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim	1	2	3	4	5

EK-5 Etik Kurul Kararı

1

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi	: 04.07.2024		
Toplantı Sayısı	: 2024/05		
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 14		
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/05-08 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Murat ŞAHBUDAK'ın "Amatör futbolcuların duygusal zeka hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Kadir ŞEKERCİ ile birlikte yapma talebine ilişkin 27.06.2024 tarihli ve 166056 sayılı yazı görüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Murat ŞAHBUDAK'ın "Amatör futbolcuların duygusal zeka hedef bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Kadir ŞEKERCİ ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veyssel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılmadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(Katılmadı)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yiğit KARABULUT	(Katılmadı)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

EK-6 Şırnak Futbol İl Temsilciliği Yazısı

ŞIRNAK FUTBOL İL TEMSİLCİLİĞİ



Sayı:2024/86

17.10.2024

Konu: Anket İzni

BATMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE (BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSK OKULU)

Batman Üniversitesinde yüksek lisan yapmakta olan **Kadir ŞEKERCİ**'nin ilimiz futbol kulüplerinde anket yapmasında tarafımızca herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Gereğini arz ederim

Adres: Gündoğdu Mah. Hoca Ahmet Yesevi Cd., 73000 Şırnak Merkez/Şırnak

Tel: 05434249886