

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

14 – 35 YAŞ ARASI FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
İLE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Muhammed Abbas DÜĞER

Danışman
Doç. Dr. Birol ALVER

Haziran-2019
KIRIKKALE

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

14 – 35 YAŞ ARASI FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
İLE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Muhammed Abbas DÜĞER

Danışman
Doç. Dr. Birol ALVER

Haziran-2019
KIRIKKALE

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Birol Alver danışmanlığında Muhammed Abbas DÜĞER tarafından hazırlanan “14-35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

.../.../2019

(İmza)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Başkan)

.....

[İmza]

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

.....

[İmza]

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2019

(Unvan, Adı Soyadı)

Enstitü Müdürü

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum 14-35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

03/06/2019

Muhammed Abbas DÜĞER



ÖN SÖZ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlanan bu araştırmanın konusu, “14-35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler” in çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Tez çalışmam boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. Birol ALVER’ e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca, tez çalışmamda büyük desteği olan MKE Ankaragücü Futbol Kulübü 2. Başkanı Metin AKYÜZ’ e teşekkürlerimi sunarım. Anneme, babama ve kardeşime sevgilerle.



ÖZET

Düğer, Muhammed Abbas, “14 – 35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale, 2019.

Bu araştırmanın amacı, 14- 35 yaş arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık algıları ile sporcuların duygusal zekâ özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Ek olarak, bu değişkenlerin futbolcunun oynadığı mevkiye göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma grubunu MKE Ankaragücü Spor Kulübündeki 136 lisanslı futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. ANOVA ve korelasyon analizi verilerin analizinde yararlanılan temel istatistiklerdir. Araştırma sonucunda, futbolda oynanan mevki ile duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın analizi sonrasında elde edilen bulgular, alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Duygusal Zekâ, Futbol

ABSTRACT

Duger, Muhammed Abbas, “The Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in Football Players Between 14-35 Years”, Master Thesis, Kırıkkale, 2019.

The aim of this study is to investigate the relationships between mental perceptions of football players between the ages of 14 and 35 and emotional intelligence characteristics of athletes according to various variables. In addition, it was investigated whether these variables differ according to the position played by the player. The research group consists of 136 licensed football players. As a data collection tool; Mental Endurance Inventory and Schutte Emotional Intelligence Scale were used in sports. ANOVA and correlation analysis are the main statistics used in data analysis. As a result of the study, it was found that there was no significant relationship between emotional intelligence and mental stamina, but there was a moderate positive relationship between mental stamina and emotional intelligence. The findings obtained after the analysis of the research were discussed and compared with the results of the literature.

Key Words: Mental Toughness in Sport, Emotional Intelligence, Football

TABLÖLAR

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Oynadığı Mevkiye Göre Oluşturulan Gruplar Açısından One-Way ANOVA Sonuçları	25
Tablo2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Alt Basamaklarının Spearman Korelasyon Analizi Tablosu.....	26



ŞEKİLLER

Şekil 1. Duygu oluşum işleminin Modüler Yapısı 15

Şekil 2. Hipotez Kavramsal Model..... 19



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar	iiiv
ŞEKİLLER	v
İÇİNDEKİLER	vi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Zihinsel Dayanıklılık	2
1.1.1 Zihinsel Dayanıklılığa Dair İlk Çalışmalar	4
1.1.2 Zihinsel Dayanıklılık Konseptinin Geliştirilmesi	4
1.1.3 Sertlikten Zihinsel Dayanıklılığa	7
1.1.4 Zihinsel Dayanıklılık Ölçümü	8
1.2. Duygusal Zekâ	8
1.2.1. Duyguların Nedenleri	12
1.2.2. Duygunun Tipik Özellikleri	13
1.2.3. Duygunun Temel Bileşenleri	14
1.3. Araştırmanın Amacı	18
1.4. Araştırmanın Konusu	20
1.5. Varsayımlar	20
1.6. Sınırlılıklar	20
1.7. Tanımlar	21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	22
2.2. Çalışma Gurubu	22

2.3. Veri Toplama Araçları	22
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	23
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE; Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ14)).....	23
2.3.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SEiS).....	23
2.4. Verilerin Analizi.....	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Oynadığı Mevkiinin Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlişkileri ..	25
3.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler.....	25
3.2.1. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler.....	26
3.2.2. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler	26
3.2.3. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler.....	27
3.2.4. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler.....	27
3.2.5. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler	27
3.2.6. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler.....	27
3.2.7. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler.....	28
3.2.8. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler	28
3.2.9. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler.....	28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Oynadığı Mevkiinin Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması	29
4.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	29
SONUÇ VE ÖNERİLER	31
KAYNAKÇA.....	32
EKLER.....	36
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	39
EK-2: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	38
EK-3: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....	39
EK-4: Özgeçmiş.....	41

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmayla ve problemle ilgili kavramsal tanımlamalara, açıklamalara ve bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Duygusal zekâ, kamuoyunun, akademisyenlerin, iş dünyasının ve bilim dünyasının dikkatini çeken davranışsal araştırmanın yeni ve gelişen bir alanı (Anand ve Udayasuriyan, 2010:65) ve son yıllarda bilimsel anlamda çok ilgi gören ve literatürde araştırılan kavramlardan bir tanesidir. Yapılan psikoloji alanındaki ve beyin konusundaki araştırmalar sonucunda duyguların düşüncüyü etkileyen bir özelliği olduğunun ortaya konmasıyla birlikte duygusal zekâyâ olan ilgi giderek fazlalaşmıştır (Aslan ve Özata, 2008:198).

Goleman'ın (1995:62) "Duygusal Zekâ" kitabında "IQ'nun hayattaki başarıya katkısı en fazla yüzde yirmidir; geri kalan yüzde seksenlik kısmı belirleyen başka etmenler vardır" cümlesi ve bu yüzde seksenlik kısım içerisinde duygusal zekâ yüzdesinin oldukça fazla yer kaplıyor olmasını belirtmesi, duygusal zekânın bireyin hayatındaki önemini ortaya koymaktadır. Duygusal zekâ anlamında gelişmiş bir birey "bir şeyi yapabilme inancı" gösterebilir ve bununla birlikte duygularını öz denetim altına alma yetisi aracılığıyla kaygı, endişe gibi olumsuz duygularını en aza indirgeyip yüksek kalitede bir yaşam devam ettirebilir (Dutoğlu ve Tuncel, 2008:15). Aynı zamanda gelişmiş duygusal yetenekleri olan bireyler hayatlarını daha tatmin olmuş ve etkili bir şekilde devam ettirerek, kendi verimliliklerini arttırarak zihinsel alışkanlıklara sahip olabilir; duygusal yaşamını bir şekilde denetim altına alamayan bireyler ise, kendi içlerinde, işe odaklanıp açıkça düşünmelerine imkân tanıyacak becerilerini engelleyen savaşlar verir (Goleman, 1995:65).

Zihinsel dayanıklılık temeli sağlam olan atletik özelliklerin veya üst düzey fiziksel durumun yerine geçemez ancak diğer etmenlerde eşitlik olduğunda (teknik, taktik) zihinsel dayanıklılık çalışmaları yapan performansçı ya da takım başarılı olacaktır (Loehr, 1995). Dahası zihinsel dayanıklılık yarışmacı bireylerin yetiştirilmesinde önemlidir (Norris, 1999). Fiziksel yeteneklere sahip sporcular zihinsel dayanıklılık ile mükemmel sporculara dönüşebilirler (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2016).

Sporda, yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığın sportif başarı (Sheard, 2013), zorlu durumlara karşı daha fazla mücadele edebilme (Kaiseler, Polman ve Nicholls, 2009) ve yüksek ağrı toleransı (Crust ve Clough, 2005) ile ilişkili olduğuna dair bulgular görülmektedir. Zihinsel açıdan dayanıklı sporcular yüksek seviyede rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive edebilen, baskı oluşturan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve baskı oluşturan durum ile etkili baş edebilen, giderek zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile tekrar kendine olan inancını yüksek düzeyde tutabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011). Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramı ile ilgili literatür taraması yapıldığında özellikle yerli araştırmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık konusu literatürde sıklıkla geçen bir kavramdır ve psikoloji alanında çalışılan bir konudur.

Sporun artık bir endüstri olarak kabul edildiği zamanda bu endüstrinin en büyük parçalarından biri olan futbolculara ilişkin, psikolojinin önemli kavramlarından zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkilerin incelenmesine karar verilmiştir.

1.1. Zihinsel Dayanıklılık

Sporda elde edilen sonuçları zihinsel dayanıklılığa ya da eksikliğine bağlayan sporcu ve antrenör sayısında sürekli bir artış olduğu bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirme prosedürleri için oyuncular ve antrenörler günümüzde ayrı bir önem kazanmıştır (Gould v.d., 2010:184). Bu önemli kavramın bilimsel çalışmalarda yerinin çok az olduğu görülmektedir (Thelwell v.d., 2005:329). Yapılmakta olan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın tanım olarak ne olduğunu ve zihinsel olarak zor performans gösterenlerin hangi özelliklerin ayırt edici olarak karakterize edilmesi üzerine gerektiği yönündedir. Zihinsel dayanıklılık ve diğer değişkenler çok parametrelili olup diğer değişkenler ile arasındaki ilişkilerin kompleks olduğu aşikardır (Crust ve Clough, 2005:193).

Zihinsel dayanıklılık kavramının psikolojik ve sportif performans üzerine olan etkilerinin aydınlatılması mevcut teorik araştırmaların artmasına ve araştırma öğelerinin detaylandırılmasına neden olmaktadır. Mevcut bilginin bu durumunu değerlendirmek, araştırmaların uygulamalara yönelik sonuçlarını düşünmeye ve gelecek araştırmalarını canlandırmaya yönlendirmesini uygun görecektir.

Araştırmacılar, başarı ile ilişkilendirilen neredeyse tüm olumlu ve arzu edilen psikolojik özelliklerin zihinsel dayanıklılık olarak etiketlendiğini tespit etmelerine rağmen. Mevcut literatürde bazı temaların tekrarlandığını kabul etmektedirler. Bilim insanları ve antrenörler zihinsel dayanıklılığı, baskı ve sıkıntı ile etkin bir şekilde başa çıkma olarak tanımlamaktadırlar (Jones, 2010:213). Mevcut literatürdeki bazı temaların yinelenildiğini kabul etmek araştırmacılar ve teorisyenlerin zihinsel dayanıklılığı baskı ve sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma olarak tanımladıklarını kabul etmede önemli etki sağlar.

Maalesef, tekrar eden temaların varlığı, genel bir zihinsel sağırlık anlayışının geliştirilmesine yardımcı olurken ve kesinlikle yapının çok boyutlu olduğunu öne sürerken, yukarıda listelenen çok sayıda ilgili tutum, davranış, kişisel özellik ve beceri daha fazlasını geliştirmek için çok az şey yapılmasına neden olmaktadır. Nitekim, zihinsel dayanıklılık alanında ihtisas yapmış olan birçok araştırmacı için yetersiz tanımlamalara neden olmaktadır. Örneğin, Jones (2010), zihinsel olarak sert atletlerin özelliklerini bildirmiş ve zihinsel dayanıklılığı, atletlerin tam olarak zihinsel güçlerinden ziyade yapabilecekleri fiziksel performanslarına göre tanımlamıştır. Ayrıca, Thelwell ve diğerleri (2005) gibi çalışmalarda, katılımcılar zihinsel sertliği neyin temsil ettiği konusundaki algılarında tek tip olmadılar. Thelwell ve diğerleri, altı profesyonel futbolcu örneğinin tümünün zihinsel dayanıklılığın, her zaman tam olarak kendi kendine inanmaya sahip olmanın, durumlara olumlu tepki verebilme, dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelebilme ve dayanma ve kalma yeteneğine sahip olduğunu belirttiğini keşfetti baskı altında sakin olabilme yeteneklerine bağlı olduğunu bulgulamışlardır. Bununla birlikte, incelenen kitlenin sadece yarısının zihinsel dayanıklılığının performans baskısına karşı koyabildiğini gözlemlemişlerdir.

Middleton (2004), zihinsel tokluğun teorik temelini anlamaya çalışan az sayıda çalışmadan birini gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar, katılımcılardan öğrenmek için elit sporcular ve antrenörler ile yarı yapılandırılmış görüşmelerin ardından genel bir teori yaklaşımı kullanmışlardır. Zihinsel sağırlığın 12 bileşeninin tanımlanmasını içeren bir kaide belirtmişlerdir. Middleton ve diğerleri, zihinsel tokluğun önceki tanımlarını temel alarak ve yapıyı “baskıya veya zorluğa rağmen bir hedefe yönelik sarsılmaz bir azim ve inanç” olarak tanımlamayı amaçladı.

1.1.1 Zihinsel Dayanıklılığa Dair İlk Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalar 1960'lı yılların başına gitmektedir. Yaptığı ufuk açıcı ve genişletici çalışmaları ile bilinen Raymond Cattell, 1957'de yaptığı bir çalışma ile zihinsel dayanıklılığı 16 ana unsurdan oluşan bir kişilik testine (16PF) bağladı (Cattell, 1967).

Psikolojik teoriye gömülü ve birçok alanda uygulanmasını destekleyecek çok sayıda veri var olmasına rağmen, 16PF sporda zihinsel dayanıklılığı incelemek için kullanılmamıştır. 16 PF kapsamı düşünüldüğünde yumuşak zihin yerine dayanıklı, sert zihni değerlendiren bir testtir. Cattell, sert ya da dayanıklı görüş konusunda yüksek puan alan bireyleri şöyle tanımlar: sağlam, gerçekçi, bağımsız, sorumlu, ama şüpheli. Öznel ve kültürel detaylandırmalardan ayrılarak ise, bazen hareketsiz, zor anlaşılır, alaycı, kendini beğenmiş, pratik ve gerçekçi, mantık dışı temelde faaliyet gösteren bir gruba sahip olma eğiliminde olduğunu bildirir.

Buna karşılık, duygusal görüşe sahip bireylerin hassas, bağımlı ve telaşlı oldukları görülmüştür. Cattell, yaptığı öncül çalışmalar ile sert düşünmeyi kişiliğin önemli bir boyutu olarak açıkça gördü ve diğer araştırmacılar da bu öncülüğü izlemesini sağlamıştır. Uygulamalı spor psikologları zihinsel dayanıklılık tanımları sunarken ve zihinsel dayanıklılığı "geliştirmek" için yaklaşımlar geliştirmiş olsalar da, yapılan çoğu çalışmanın sağlam teorik ve bilimsel araştırmaya dayandırılmadığı açıktır. Son zamanlarda araştırmacılar, sporun kendine özgü taleplerini yansıtan ve yeterli teorik bir temele sahip olan kavramsallaştırmaların ve zihinsel dayanıklılık ölçütlerinin geliştirilmesinin önemini vurguladılar.

1.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Konseptinin Geliştirilmesi

Jones (2010), çalışmalarını Kelly (1991) adlı bir bilim insanının kişisel yapı teorisi bağlamına yerleştirerek nitel bir yaklaşım kullanmışlardır. Bu teori hem bireyin özgünlüğüne hem de tüm insanlar için ortak olan süreçlere odaklanmışlardır. Kişisel yapı teorisi, bireylerin etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için deneyim dünyasını anlama, yorumlama, öngörme ve kontrol etme çabalarını içermektedir.

Jones (2010), zihinsel sertliğin bir tanımını oluşturmak ve ideal seçkin zor performans sergileyenlerin nitelikleri olarak kabul edilen on seçkin sporcuları tanımlamak için üç aşamalı bir prosedür kullandı. İlk olarak, beyin fırtınası yapması ve zihinsel sağlık tanımını ve bunlarla ilgili özellikleri tartışması gereken üç seçkin sporcu içeren bir odak grubu oluşturdu. Odak grupları zengin, tanımlayıcı veriler elde etmenin uygun yolları olarak kabul edilirken, potansiyel sınırlamalar vardır. Bunlar arasında daha çeşitli fikirleri, gizlilik konularını ve araştırmacı kontrolünün eksikliği görmezden gelebilecek bir fikir birliği anlaşmasına varma çabası yer almaktadır. Yazarlar ayrıca üç kişiden oluşan tek bir odak grubunun potansiyel bir sınırlama olarak kullanıldığını kabul etmektedir. Aslında, odak grup araştırmasının temel güçlü yönlerinden biri, katılımcılar arasında oluşturulan etkileşimdir; bu, bireylerin birbirleriyle mücadele etmelerini sık sık teşvik edebilen, bireysel yorumların ötesine geçebilmek için kendi konularını yeniden değerlendirmek ve yeniden değerlendirmek için kullanabilecekleri etkileşimdir. Bu nedenle çoğu araştırmacı 6 ila 10 katılımcı arasında bir grup boyutu önermektedir (Bloor, 2005; Thomas v.d., 1996:260). Bu çalışmanın birinci aşamasında oluşturulan odak grup verilerinin ikinci aşama (bireysel görüşmeler) ve üçüncü aşama için etkileri olduğundan, bu küçük örnek endişe verici görünmektedir. Zihinsel dayanıklılığın tanımları gözden geçirildi ve katılımcılardan bireysel olarak zihinsel dayanıklılığın ortaya çıkan 12 özelliğini önem sırasına göre sıralaması istendi. Araştırmacılardan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

1. Genel olarak, spor yapan bir sanatçının birçok taleple (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakiplerinizden daha iyi başa çıkmasını sağlar.
2. Belirgin, odaklı, kendinden emin ve baskı altındaki kontrolde, özel olarak rakiplerinizden daha tutarlı ve daha iyi olmanızı sağlar.

Ayrıca yapılan çalışmada, kendine inanç, arzu / motivasyon, baskı ve kaygıyla başa çıkma, performansla ilgili odaklanma, yaşam tarzıyla ilgili odaklanma ve acı / zorluk faktörleri ile ilgilenen zihinsel olarak zorlayıcı gibi 12 özelliği içinden olduğu diğer özellikler tanımlanmıştır. Yapılan araştırmada en üst sırada bulguların üç özellik ise aşağıdaki gibidir:

1. Rekabet hedeflerinize ulaşabilmek için kabiliyetinize sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
2. Başarılı olma konusundaki kararlılığın artması sonucunda performansın geri çekilmemesi sağlamak,
3. Sizi rakiplerinizden daha iyi kılan benzersiz niteliklere ve yeteneklere sahip olduğunuz konusunda kuvvetli bir inanca sahip olmak.

Görüleceği üzere çalışmadaki yaklaşım açıkça makro bileşenlerden (yani güven) zihinsel dayanıklılığın daha ayrıntılı mikro bileşenlerine doğru ilerlemektedir, ancak ortaya çıkan özellikler literatürde zaten mevcut olanlara benzemektedir. Benzer bir algoritma kullanılarak yapılan başka bir çalışma da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Thelwell ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmada, Jones ve diğerlerinin (2002) bulgularını profesyonel futbolcu örneklerini kullanarak doğrulamıştır.

Araştırmacılar, ilk olarak zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların özelliklerini incelemek için 6 profesyonel futbolcuyu içeren bir çalışma grubu kurmuşlardır. Yaptıkları çalışmaları iki ana adıma bölmüşlerdir. İkinci çalışmada ise, ilk çalışma tarafından oluşturulan zihinsel dayanıklılığın tanımlarını ve özelliklerini doğrulamak için bu sefer farklı olarak 43 profesyonel futbolcu kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, esasen Jones ve diğerleri (2002) tarafından iletilen zihinsel sağlamlığın tanımını ve niteliklerini desteklemiştir. Sonuç olarak elde edilen ana tema her iki çalışmada da “Başarı elde edebilmek için her zaman tam bir inanca sahip olmanın, zihinsel olarak zor olan futbolcunun en üst sıradaki özelliği olması gerektiği” şeklinde tespit edilmiştir.

Thelwell ve diğeri literatüre iki önemli ekleme yapılmıştır. Birincisi, katılımcıların çevrelerine bağlı olmaları ve yıllar boyunca zihinsel dayanıklılığın gelişimiyle ilgili deneyimleri. İkincisi ise, oyuncular kendi kendine sunum stratejileri ve davranışsal nitelikler anlamına gelen “rakiplerinizi etkileyen bir varlık” olması şeklinde bir temadır.

1.1.3. Sertlikten Zihinsel Dayanıklılığa

Gucciardi ve diğeri (2016), teorik araştırmalar arasındaki boşluğu kapatmaya çalışmış ve uygulamayı zihinsel dayanıklılık çalışmasında uygulamıştır. Bu araştırmacılar ekolojik geçerliliğe ve elit sporculara ve antrenörlere danışarak büyük önem vererek ve zihinsel dayanıklılık üzerine uygulamalı bir bakış açısı kazandırmak istemişlerdir. Gucciardi ve diğeri (2016) sağlık psikolojisi alanındaki varoluşsal psikologların teorik çalışmalarını da kabul etmiş ve araştırmayı daha spora özgü bir ortama dönüştürmek için ilgili rekabetçi sporun zihinsel talepleri ve zorluk kavramını kullanmışlardır.

Önceki araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın bir alt bileşeni olmanın zorluğunu bildirmişlerdir (Fourie ve Potgieter, 2001:23). Hem sertliğin hem de zihinsel tokluğun, esneklik, sebat, baskı veya sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma, başarıya ulaşma (çoğunlukla içsel) ve aynı zamanda etkinliklere ve kişisel karşılaşmalara dahil olma gibi derin bir amaç duygusu ve buna bağlı olma ile karakterize olduğu anlaşılmaktadır. Antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılık algıları ile sertlik yapıları arasındaki farklı benzerlikleri finanse ederken, Gucciardi ve diğeri (2016), koçların ve sporcuların kendilerine uygulanan zihinsel dayanıklılık algılarının ayrılmaz bir parçası olan bu güveni vurguladılar. Nitekim, çalışma öncesi ve sonrasında ortaya çıkan araştırma tanımlarında ve kavramsallaştırmalarında zihinsel sağlamlığı karakterize etmek için tutarlı bir şekilde güven, kendine inanma ve öz-yeterlik bulunmuştur.

1.1.4. Zihinsel Dayanıklılık Ölçümü

Zihinsel dayanıklılığın ölçülmesindeki baskın metodolojik yaklaşım, anket kullanımı yoluyla olmuştur. Bir dizi çalışma (Golby, 2003:458; Lee, 1994:112; Shin, 1993:82) zihinsel sağlamlığın bir ölçüsü olarak Psikolojik Performans Envanterini (Loehr, 1994) kullanmıştır. Bu anket, Loehr'in (1982) zihinsel dayanıklılık tanımını operasyonelleştirmek için geliştirdiği bir kuramdır. Kuramda; zihinsel olarak sporcuların iki önemli beceri öğrendiğini veya geliştirdiğini öne sürmektedir. Sıkıntı veya krizle karşı karşıya kaldıklarında pozitif enerji akışlarını arttırma becerisi ve ikincisi, sorunları çözme ya da baskı, hata ya da rekabetle başa çıkma konusunda doğru tutumları teşvik edecek şekilde düşünebilme kabiliyetidir. Bu tanım, zihinsel dayanıklılığın eski tanımlarından daha az kesin (yani, pozitif enerji gibi terimler) içermektedir. Yukarıda bahsedilmiş olan psikolojik performans envanteri 42 maddeyi içerir ve başlıca ana maddeleri öz güven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme, olumlama ve görüntü kontrolünün ve bunların yedi alt ölçeği ile zihinsel dayanıklılığı ölçer. Motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü gibi alt ölçekler, her alt ölçek için değişen puanlama sistemi bulunmaktadır. Testin sonunda katılımcılar zihinsel dayanıklılık için 6 ile 30 arasında değişen puanla kategorize edilirler. Bu tür derecelendirmelerin özneliği, zihinsel sağlamlık ve karamsarlık arasında bir ilişki bularak mevcut literatürün çoğuyla çelişen bulguları sorgulamaktadır. Yapılan çalışma detaylı incelendiğinde gözlemsel analiz zihinsel sağlamlığı değerlendirmenin yenilikçi bir yolu olabilir, ancak bu yaklaşımın geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak için çok çalışılması gerekir. Bu yaklaşımı geliştirmek için, yapı zihinsel dayanıklılığını atfedilen açık davranışları tanımlamak için gerekli görünebilir. Örneğin, Bull ve diğerleri (2005) “zorlu düşünme” ile birlikte ortaya çıkan davranışlara atıfta bulunurken, hangi davranışların zihinsel dayanıklılıkla tam olarak ilişkili olduğunu açıklamaya yönelik hiçbir çaba yoktur.

1.2. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ konusunda oldukça fazla sayıda çağdaş teori vardır. Bu teoriler duyguları anlamak için farklı empati açılarından geliştirilmiştir. Doğal olarak, farklı alanlardaki araştırmacılar, duyguların fenomenini (Zerucha, 2009) yorumlamaya çalışmışlardır. Bunun yanında duyguların işlenip karara döndürüldüğü uyarılma ve kontrolleri gibi konu alanların bakış açılarını da kontrol etmeye çalışmışlardır.

Örneğin, fizyologlar, kan basıncı, kan dolaşımı, solunum, vücut ısısı, gastrointestinal aktivite gibi insan vücudunun çeşitli fizyolojik koşullarının neden olduğu, insanların nörolojik ve hormonal aktivitelerindeki değişikliklerle duyguları ilişkilendiren, diğerleri öte yandan (psikologlar gibi) biliş, değerlendirme, motivasyon ve duygu gibi ana evrimleşebilir konuları araştırmışlardır. Filozoflar ise temel olarak duygu ve rasyonellik konularıyla ilgilenmişlerdir. Tezin bu kısmında, bilişsel bir bakış açısıyla birleşik bir duygusal zekâ kuramını biçimlendirmeyi amaçlayan, farklı açılardan gelen duygular hakkında ayrıntılı bir tartışmalar sunulması amaçlanmıştır.

Duygu uyandırma nedenlerinin gerçek açıklaması günümüze kadar çok araştırma konusu olmamış ve gizemli kalmış bir kısımdır. Bununla birlikte, araştırmacıların çoğu, kişisel durumlarındaki önemli değişikliklerin algılanması ile duyguların uyarılması arasında güçlü bir ilişki olduğu kanaatinde. Onlara göre, insanlar mevcut durumlarını önceki durumlarla karşılaştırırlar. Mevcut stimülasyon seviyesi, deneyimlemiş oldukları seviyeyi yeterince aştığında, duyguların uyarılması gerçekleşir. Deneysel gözlemler, üzüntü, mutluluk, iğrenme, korku, sevgi, nefret ve hatta cinsel istek gibi ortak veya basit duyguların uyarılmasının yukarıdaki olguyu desteklediğini duygu uyandırma nedenlerinde ortak bir kanıdır. Ayrıca, insanların kendileri için benimsedikleri karşılaştırma prensipleri, bireyin kendi yargı temeline dayandığını ve bu nedenle hiçbir zaman kişisel önyargılardan arınmış olmadığı da eklenmesi gerekebilir. Duyguların uyarılmasına neden olan durumlarda algılanan değişikliklerin her zaman orijinal olmaları gerekmediği belirtilebilir. Aslında, bazen insanlar duyguların oluşmasına neden olan hayali durumları da düşünebilirler. İnsanların bazen gereksiz yere gerildiği ve bilinmeyen durumlardan da korktuğu literatürde bilinen bir fenomendir (Chakraborty ve Konar, 2013).

Duygusal zekâ (Emotional Intelligence, EI) yeni bir bilgi disiplini. Felsefi olarak, duyguları tanımlama ve ifade etme, duyguları anlama, düşüncedeki duyguları özümseme, benlik ve başkalarındaki duyguları düzenleme yeterliliğine işaret eder [19]. Görüleceği üzere, duygusal zekâ tanım insanın ortak duyguları anlayışından sonra gelmektedir. Bu bağlamdaki kelime yeterliliği, belki de kişilerin duyguları tanıma / anlamada yargılama derecesini veya göreceli gücünü belirtir. Tanımlara göre duyguları düşüncelerde temsil etme gücü aynı zamanda bir EI ölçüsüdür. Duyguların kontrolü / düzenlenmesi de bu bağlamda yeterlilik terimini nitelemek için bir ölçü olarak kabul edilir. Zekâ yönündeki yukarıdaki duygusal özelliklerin bir veya daha

fazla yönünü göz önüne alarak EI hakkında geniş bir literatür vardır(Ben-Ze'ev ve Ben-Ze'ev, 2015; French ve Wettstein, 1998; Goleman, 2006; LeDoux, 1995; Matthews ve diğerleri, 2002; Rolls, 1999). Literatür çoğu duyguları felsefi veya psikolojik açıdan ele alır ve insan duygularını tespit etmek ve düzenlemek için olası kapsamı görmezden gelir. Bu bağlamda yapılacak olan tez çalışması ise, insan duygularının tespiti ve düzenlenmesi için hesaplamalı modeller sunacaktır.

1980'lerin başında ortaya çıkan duygusal zekâ konusu, akademik çevreler ve filozoflar içindeki sınırlı bir insan grubunun dikkatini çekmekteydi. Son on yılda, duygusal zekâ, deneysel psikolojideki önemli ilerlemelerden dolayı yaygın bir tanıtım kazanmıştır. Duygusal zekâ konusundaki en gelecek vaad eden araştırmacı Daniel Goleman'dan kaynaklanmaktadır. Goleman'a göre, duygusal zekânın bilişsel yetenek açısından bireyler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuydu. Bu savına dayanarak, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan insanlar yüksek zekâ oranına (IQ) sahip olmayabileceğini söyleyerek duygusal zekâ ile mantıksal zekâyı birbirinde ayırıyordu (Chakraborty ve Konar, 2013).

Başlarda “Duygusal Zekâ” terimi, çoğu bilim insanına düşüncelerin rasyonelliğiyle karakterize irrasyonel tutku ve zekâ fikrini ileten duyguları içerdiği için çelişkili görünmüştür. Aslında, duygusal zekâ çağının başlangıcından beri, duygu ve rasyonellik arasındaki çatışmaya çok önem verilmiş ve bu sorunun meşru bir çözümü bu on yılın başlangıcına kadar izlenememiştir. Son yirmi yıldaki araştırmacıların çoğu, zihinde duygusal zekâ kavramının önemini vurguladı. Bununla birlikte, bu eğilim, duygularla ilgili deneysel araştırmaların, EI'nin entelektüel bileşeni üzerindeki duygusal bileşene yönelmesini sağladı. Bu durum duyulan ihtiyaçtan ötürü umut verici birçok sonuç göstermesi nedeniyle değişmiştir (Chakraborty ve Konar, 2013).

Duygusal zekânın, klasik duygu ve zekâ tanımından formüle edilmesi, açıkça görülse de anlaşılması güçtür. Geleneksel olarak yapay zekâ alanındaki araştırmacılar (Russell ve Norvig, 2018), zekâyı muhakeme, öğrenme, planlama ve algılama dahil olmak üzere farklı bakış açılarından tanımlarlar (Konar ve Press, 2018). Doğal olarak, zekâ ile duyguları taşıma sanatı her zaman tutarlı olmayabilir. Aşağıdaki örnekler bu konunun bazı yönlerini vurgulamaktadır.

Tüm gerçeklerin duygusal önyargılardan arınmış olmadığı bir dizi kural ve olguyu içeren bir akıl yürütme problemi düşünelim. Bu şartlar altındaki çıkarımlar, monoton

olmayan sistemlerdeki akıl yürütmeye benzer şekilde onun öncül veya diğer bilgileriyle çelişebilir. Fakat bu durumu sonucunda, duygusal bileşenimizin muhakeme üzerindeki etkisi göz ardı edilemez.

Akıl yürütme, mevcut olgulardan ve kurallardan yeni çıkarımlar çıkarmayı ifade ederken, planlama, önceden belirlenmiş bir başlangıç durumundan belirli bir amaç durumuna götüren kuralların sırasını belirlemeyi ifade eder. Doğal olarak, muhakeme gibi, planlama da duygusal kirlenmeden mustarip olabilir.

Ayrıca endişe / korkudan mustarip insanların yeni fikirler öğrenemedikleri de belirtilmiştir. Anlaşılacağı üzere, bu durum duygunun öğrenme sürecinde oynayacağı rolün çok büyük olduğunu ortaya koyuyor. Bu fenomenin yorumu aşağıdaki şekilde verilebilir. Zorlu koşullar altındaki insanlar, belki de hormonal / sinirsel sistemin hatalı çalışmasından dolayı doğru öğrenme stratejisini seçemezler.

Algı bizim de duygusal karşıtlığımızdan çok etkilenen kavramdır. Örneğin, insanların algılama eylemi, endişe, öfke ve korkudan mustarip olduklarında rahatsız edilebilir. Ne yazık ki, duygusal bozukluğun algımız üzerindeki etkisine dair hiçbir literatür çalışması yoktur. Bununla birlikte, küçük bir düşünce, insanların nesnelere iki düzeyde algıladıklarını ortaya çıkarır: duygusal seviye ve yorum seviyesi. Duyusal düzeydeki algılar duygusal önyargılardan tam anlamıyla bağımlı değildir, ancak daha yüksek düşünce işleme seviyesindeki ilkelerin yorumlanması sırasında duygusal bozukluklardan dolayı zarar görür.

Bu nedenle, duygusal zekâ (EI) alternatif olarak, akıl yürütme, öğrenme, planlama ve algı dahil olmak üzere entelektüel aktivitelerin temel bir bileşeni olarak duyguyu vurgulayan bir konu olarak tanımlanabilir. Ne yazık ki, duygusal zekânın bu yönlerini kapsayan literatür araştırmaları yok denecek kadar azdır. Bununla birlikte, yapılacak olan tez çalışması kapsamında EI'yi tamamen farklı bir bakış açısıyla ele alınması planlanmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ile duygular üzerindeki psikolojik bulgular arasındaki boşluğu kapatmak için farklı duygusal zekâ modellerini araştırılması düşünülmüştür. Bu modeller, nesil sporcu / antrenör ara yüzüne yönelik temel yapı taşları olacaktır (Chakraborty ve Konar, 2013).

1.2.1. Duyguların Nedenleri

Duygunun nedeninin / uyarılmasının psikolojik yorumu bu tarihe kadar gizemli kalmıştır. Bir felsefi açıdan, duygu uyandırmadaki neden, kişisel durumlarımızdaki önemli olumlu / olumsuz değişiklikler olarak yorumlanabilir (Ben-Ze'ev ve Ben-Ze'ev, 2015). Yukarıdaki konu iki temel soruyu gündeme getirmektedir. İlk soru şudur: Olumlu ya da olumsuz değişimleri nasıl tanımlar ve yorumlarız? İkinci soru ise şudur: kişisel durumlardaki değişiklikleri nasıl önemli olarak etiketleriz?

İlk sorunun cevabı, kişisel durumlarımızdaki değişikliklerin gerçekçi kıstasında yatmaktadır. İnsan zihninin normatif durumu, kişisel durumlarda nispeten olumlu (umutlu) veya olumsuz (umutsuzlukla dolu) değişikliklerle karşılaştığımızda tedirgindir.

Bununla birlikte, algılanan bu değişikliklerin derecesi “dikkat odağımıza” bağlıdır. İnsanlar, (seçilmiş) ilgi duydukları özneliklerin dikkatine odaklanabilirler. Bu nedenle, seçilen niteliklerdeki değişiklikler bir eşğin ötesine geçtiğinde, algılanan değişiklikler önemli görünür ve insanların duyguları uyandırmasına neden olur. Aşağıdaki örnek, dikkat odağının rolünü göstermektedir.

Diyelim ki, Y kişisi X kişinin başarısını kıskanıyor. Bu şartlar altında, Y'nin haksız yere indirgenmesi konusundaki kaygı odağı, mevcut durumunu X ile karşılaştırmak için kişinin değerlendirme temasını barındırıyor. Bu, onu mutsuz eden kişinin duygusal statüsünde bir değişikliğe neden olur.

Bazı durumlarda sebep olan olgu ve duyguya neden olan nesne aynı olabilir. Örneğin bir insanın farelerden korkması bu duruma bir örnek teşkil edebilir. Bununla birlikte, nedenin ve duyguya neden olan nesnenin farklı olduğunu gösteren örnekler de mevcuttur. Örneğin, asıl sebep patronu tarafından hakaret edilmesine rağmen, bir erkek eşine kızabilir. Bu örnek, nesnenin (karısına duyduğu öfke) nedenin zorlukla ilgili olduğunu göstermektedir. Kısaca özetleyecek olursak, duygusal neden her zaman duygudan önce gelir. Kaygının odağı ve duygusal nesne duygusal tecrübemizin iki olası nedenidir.

Ben-Ze'ev ve çağdaş filozoflar, endişe odağını dikkatin odağıyla farklılaştırılması gerektiğine inanır. Onlara göre, endişe odağı genellikle kişisel durumlarımızı ifade ederken, dikkatin odağı görsel duyuşsal algımızdan etkilenebilir. Bazı durumlarda, ikisi birlikte de hareket edebilir, ancak kaygı odağına, duygunun uyarılmasında öncelik verilen örnekler de vardır. Ben-Ze'ev, duyguların uyarılmasına neden olmak ve yukarıdaki iki konu arasındaki farkı göstermek için ilginç bir örnek göstermiştir. Bir kişinin uygunsuz davranışı veya davranışlarından dolayı kızgınlık hissetmemiz yaygın bir deneyimdir. Burada, dikkatin odağı uygunsuz davranışlardır, ancak kaygının odağı kendi durumlarımız ve kendi imajımız üzerindeki çıkarımlarıdır. Bu nedenle, endişenin odağı duyuşsal sistemlerimizi tetikleyerek bizi endişeli ve mutsuz etmektedir.

1.2.2. Duygunun Tipik Özellikleri

Ben-Ze'ev'e göre, duygu, dört ortak özellik ile karakterize edilebilir Bunlar: yoğunluk, özlük, beğenme ve dengesizlik.

Yoğunluk;

Duygular genellikle nispeten büyük bir yoğunluğa sahiptir. Bunun nedeni, zihinsel sistemimizin, duyguya yol açan, çevrenin değişmesine uyum sağlamak için genellikle daha uzun zaman almasıdır. Doğal olarak, zihinsel durumdaki büyük bir değişim, yoğun tepkilere neden olarak duygularda şiddetlenmeye neden olur. Ve mental yoğunluk artar (Zerucha, 2009).

Özlük;

Tipik olarak duygular psikolojik süreçlerimizin geçici halleridir. Doğal olarak, duyguların süresi birkaç dakika ile sınırlı birkaç saat arasında değişebilir. Duygudaki özlüğün felsefi yorumu şöyle örneklenebilir. Geçici fazda, fizyolojik, nöronal ve hormonal kaynakların mobilizasyonu gerçekleşir ve bu mobilizasyon, geçici fazda sistemin kararsızlığının bir nedenidir. Psikolojik sistemin dengesizliği, kriz sürecini aşabilmek için kendi kontrolüne sahip olduğu için uzayamaz. Bu, duyguların özlüğünü açıklar (Zerucha, 2009).

Beğenme;

Duygular genellikle kişi veya nesne gibi dar bir hedefte bulunan kişisel ve ilginç bakış açılarını ifade eder. Genelde dikkatimizi çeken ve çekenleri seçerek dikkatimizi yönlendirir. Bizi bazı nesnelere meşgul ve başkalarına habersiz bırakır. Genel olarak, tüm nesnelere bizim için eşit duygusal bir öneme sahip değildir. Bir nesneye olan dikkat odağımızı, nesneye olan duygumuzun yoğunluğu belirler. Doğal olarak, daha yüksek tercihlere sahip nesnelere bizim için daha yüksek duygusal değere sahiptir (Zerucha, 2009).

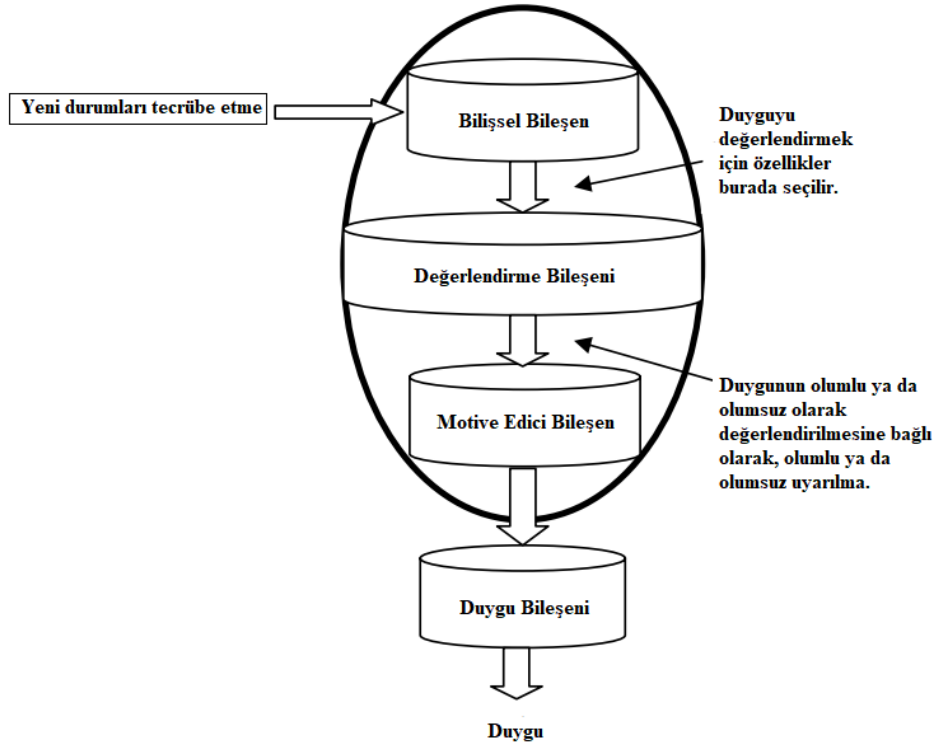
Dengesizlik;

Duygunun son önemli özelliği, psikolojik ve fizyolojik süreçlerimizin dengesizliğidir. Duygular genellikle, önceki bağlamın değiştiği ancak yeni bir bağlamın dengelenmediği bir geçici durumu gösterir. Yoğun bir duyguya bağlı istikrarsızlık, daha yüksek düzeyde koordinasyon veya kontrol gerektiren faaliyetlere müdahaleleriyle ortaya çıkar. Örneğin, korku veya öfkeyle titreyen biri kolayca iğneyi ipliğe sokamaz. Bu insani dengesizlik mekanizması ile açıklanabilir (Zerucha, 2009).

1.2.3. Duygunun Temel Bileşenleri

Duygu üretme süreci, dört psikolojik evrenin bir dizisi olarak tanımlanabilir. Bu aşamalara genellikle duygusal bir deneyimin öğeleriyle ilgili kavramsal bir bölümlenme tanımlayan bileşenler denilmektedir. Ben-Ze'ev, duyguları 2 ana bileşene sahip olarak kabul etmektedir Bunlar: niyet ve duygu. Niyet, nesne-nesne ilişkisini ifade ederken, duygu, konunun kendi zihinsel durumunu gösterir. Örneğin, aşık bir insanın, çiftiyle birlikteyken yaşadığı belli bir hissi (heyecanı) vardır. Bu bağlamdaki kasıtlı bileşen olan niyet, kişinin sevdiği hakkında bilgisi, niteliklerini değerlendirmesi ve aşk ilişkisine dahil olma motivasyonu veya arzusudur. Kasıtlı bileşen olan niyet yine 3 temel bileşene / modüle bölünmüştür:

1. Bilişsel
2. Değerlendirme ve
3. Motivasyon (motive edici) bileşenlerdir.



Şekil 1. Duygu oluşum işleminin modüler yapısı (Chakraborty ve Konar, 2013)

Bilişsel bileşen genellikle belirli bir durum hakkında gerekli bilgileri sağlar. Bilinçli mantıktan yola çıkarak, bilişsel emsalimiz hakkında herhangi bir bilgi olmadan duygunun uyandırılıp uyandırılmadığı konusu anlaşılabilir. Örneğin, motosiklet sürmedeki tehlikelerin bilgisi olmadan, biri motosiklet sürmekten korkmaz. Bilişsel bileşen, belirli bir durumu önceden bilinen durumlarla eşleştirmek ve yeni deneyimin önerilen özelliklerinden gelen duyguları değerlendirmek için değerlendirme bileşenine komut vermekle sorumludur (Ben-Ze'ev ve Ben-Ze'ev, 2015).

Değerlendirme bileşeni, duyguyu uyarmada en önemli modül değerlendirme bileşenidir. Her duygu belli bir değerlendirme gerektirir. Örneğin, nefret, bir kişinin olumsuz değerlendirmesini ifade eder; gurur, kişinin kendine olan olumlu değerlendirmesini belirtirken, pişmanlık, kişi tarafından yapılan yanlış bir değerlendirmeyi içerir. Bir kişinin eyleminin son derece olumlu değerlendirmesi, bir sevgi, şefkat ve hayranlık uyandırmasına neden olur. Herhangi bir değerlendirme bileşeninin yokluğunda ise, insanlar genellikle başkalarının davranışlarına ve davranışlarına ilgisiz kalırlar. Doğal olarak, değerlendirme bileşeni olmadan, duygu üretme sistemine geri bildirim olmaz ve sonuç olarak bu durumda hiçbir duygu uyandırılmaz. Değerlendirme bileşeninden duygu üretme sistemine olan olumlu geribildirimler beklentilerimizin artmasını sağlarlar, çünkü bu sayede yaptığımız eylemlerimiz istenen ortam için elverişli görünmektedir. Öte yandan, değerlendirme bileşeni tarafından olumsuz geri bildirim alındığında ise, öfke, sıkıntı ve korkunun kendiliğinden uyanmasına neden olan umutlarımızı ve arzularımızı kaybederiz (Goleman, 2006).

Motive edici bileşen, duygusal durumlarımızı sürdürme veya değiştirme isteğimizi veya hazır olmamızı teşvik eder. Örneğin, öfke ve cinsel istek, bir kişinin açık tutumu ile ortaya çıkarılabilir. Öte yandan, “tutkulu” duygular olarak kabul edilebilecek kıskançlık ve umutlar sadece bir istek olarak ifade edilir ve doğal olarak motivasyonel bir bileşenin yeterli rolünün eksikliğini kanıtlanabilir. Birçok nöro-fizyolog, hormonal sistemin, duyguların uyarılmasında önemli bir rol oynadığı ve sonuçlara bağlı olarak açık davranış göstermeye hazır olduğumuzu düşünmektedir (LeDoux, 1995:218).

Duygu Bileşeni, duygusal bir sistemde “hissetmek” kelimesinin birkaç anlamı vardır. Bedensel duyum, dokunsal kalite bilincini, ruh halini ve genel olarak farkındalığı içerir. Bu kapsamda, kendi zihinsel durumumuzu ifade eden farkındalık modlarını his manasında sınırlandırıyoruz. Duygu genellikle kapasitemize bağlıdır. Literatürde (Cacioppo v.d., 2012) duygular eşanlamlı olarak duygular olarak kullanılır ve duygular sıklıkla duygular referans alınarak tanımlanır. Örneğin, günlük diyaloglarımızda, sıklıkla ilgili duygularımızı tanımlamaktan utandığımızı veya utandığımızı söylemek için kullanırız. Duyguların duygudaki önemine rağmen, duyguların duygu bileşenlerine ek olarak kasıtlı bileşenleri olduğu için ikisini eşitlemek yanlıştır (Cacioppo v.d., 2012).

Duygunun Akılcılığı, çoğu insan, duyguyu rasyonel akıl yürütmeye bir engel ve dolayısıyla normal işleyişe engel olduğunu düşünür. Bu inanç, hepsinin mutlaka birbiriyle tutarlı olması gerekmeyen birçok varsayımı kapsar. Varsayımlar aşağıda listelenmiştir.

- 1) Entelektüel düşünce, zihinsel dayanıklılığın özüdür.
- 2) Duygular entelektüel düşüncenin sonucu değildir ve sonuçta rasyonel değildirler
- 3) Duygular bizi çarpık sonuçlara götürdüğü için normatif anlamda mantıksızdırlar.

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

Duygusal akıl yürütme modellerimizin çelişkili tepkisi içinde davranışımızı dengelemek için iki alternatif şema önerilmektedir. İlk şema, duygulara akılcı mantığımızı entegre ederek davranışımızı dengelemeye çalışır. İkinci şemada, duygusal tepkinin akıl yürütme mekanizmalarımız üzerindeki önemi ele alınır. Bazı filozoflar hem duygusal akıl yürütmenin hem de entelektüel akıl yürütmenin, çelişki ve kimlik kuralları gibi biçimsel mantığın temel kurallarına uyduğu kanısındadır. Ancak asıl fark, iki farklı bağlamdan söz ettikleri için menşei farklılıkları nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Yukarıdaki ayrım, Kant'ın biçimsel ve aşkın mantık arasındaki ayrımına benzerlik hissine sahiptir (Guyer, 2007). Aşağıdaki örnek duygusal ve entelektüel akıl yürütme arasındaki ayrımı göstermektedir. Duygusal emsalimiz her zaman bize yakın olan insanları tercih eder. Başka bir deyişle, yakınlarımıza ve sevdiklerimize daha fazla ağırlık vermemizi sağlar. Aksine, entelektüel düşünme ise, bir cisme olan mesafemizin değerini veya ağırlığını değiştirmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Doğal olarak, çoğu zaman zihnin dayanıklılığımız, entelektüel akıl yürütme ile beraber hareket etmemizden yanadır. Doğal olarak ortaya çıkan bir soru: duygusal zekâ irrasyonel mi demeliyiz? Mantıklı yanıt, cevabın duruma bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, şüphesiz gerek duygu gerekse mantığı dikkate alarak mantığın kolay bir iş olmadığı vurgulanabilir (Chakraborty ve Konar, 2013).

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 14- 35 yaş arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık alguları, sporcuların duygusal zekâ özellikleri ve oynadığı mevki arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılığın alt basamakları olan duygusal zekâ kavramının içinde yer alan, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kontrolü, duyguların değerlendirilmesi ve sporda zihinsel dayanıklılığın alt basamağında yer alan güven, kontrol ve devamlılık faktörleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Sporda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarının incelenmiş olması hem literatüre hem de bu konularda çalışan spor psikolojisi uzmanlarına önemli katkılar sağlayacaktır. Türkiye’de yapılmış bilimsel araştırmalara bakıldığında bu ilişkileri ortaya koyan çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple bu çalışma ile bu ilişkileri ortaya koyabilmek amaçlanmaktadır.

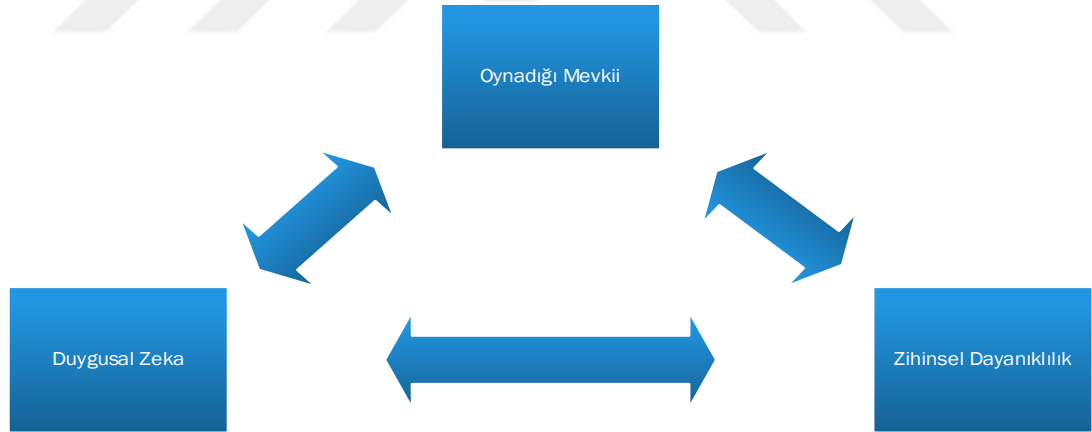
Bu amaçlar doğrultusunda araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır:

1. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
2. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven boyutu ile duygusal zekâ ölçeğinin duyguların kontrolü boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
3. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
4. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
5. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol boyutu ile duygusal zekâ ölçeğinin duyguların kontrolü boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

6. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
7. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
8. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutu ile duygusal zekâ ölçeğinin duyguların kontrolü boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
9. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutu ile Schutte duygusal zekâ ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

Bu noktada, kurulan Path Modeline ile gösterilen hipotez modelden söz etmek, bu çalışmanın daha kolay anlaşılmasını sağlayabilir.

Kurulan modelin ana hatları aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Hipotez Kavramsal Model

Hipotez modeldeki çift yönlü oklar, çift yönlü ilişkileri belirtmektedir. Hipotez modelde tanımlanan ilişkiler aşağıda açıklanmıştır.

- a) Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri karşılıklı olarak yordamaktadır.
- b) Kişisel değişkenler ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkileri karşılıklı olarak yordamaktadır.
- c) Kişisel değişkenler ve duygusal arasındaki ilişkileri karşılıklı olarak yordamaktadır.

1.4. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın temel konusu, 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkilerin ve ek olarak, oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

1.5. Varsayımlar

1. 14-35 yaş arası futbolcuların, zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde, Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Altıntaş ve Bayar Koruçirkıran (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SMTQ14)"nin,
2. 14-35 yaş arası futbolcuların duygusal zekalarının belirlenmesinde, Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen "Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SEiS)"nin,
3. Araştırmaya katılan futbolcuların, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu 2019 yılında MKE Ankaragücü Spor Kulübü'nde lisanslı futbolcu olan futbolculardan toplanan verilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmadaki; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi, Duygusal Zekâ Düzeyi ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulmuştur.
3. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı tutulmuştur.

1.7. Tanımlar

Zihinsel Dayanıklılık: Bilim insanları zihinsel dayanıklılığı baskı ve sıkıntı ile etkin bir şekilde başa çıkma olarak tanımlamaktadırlar.

Duygusal Zekâ: Akıl yürütme, öğrenme, planlama ve algı dahil olmak üzere entelektüel aktivitelerin temel bir bileşeni olarak duyguyu vurgulayan bir konu olarak tanımlayabiliriz.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır ve zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren ile ilgili genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da evrenden alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır (Karasar, 2004: 77-79). Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir.

2.2. Çalışma Gurubu

Araştırmanın çalışma gurubu 2019 yılında MKE Ankaragücü Spor Kulübü'nde lisanslı olan çeşitli yaşlardaki 136 futbolcudan oluşmaktadır. Araştırmada cinsiyet faktörünün bulunmama sebebi MKE Ankaragücü Spor Kulübü'nün kadın futbol takımının olmaması ve araştırmanın sadece MKE Ankaragücü Spor Kulübü'nde lisanslı futbolcular üzerinde yapılma sebebi, MKE Ankaragücü Spor Kulübü'nün Türkiye Futbol Federasyonu'nun en üst seviye liginde bulunmasından dolayı araştırmanın daha özel olmasını sağlamak içindir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin yaş, eğitim durumu, medeni hal ve kardeş sayısı olmak üzere demografik özelliklerine yönelik sorular ile sporculuğu hakkında sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE; Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ-14))

Bu ölçek Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş ve Koruç tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış 14 maddelik bir ölçektir. Toplamda 14 maddeden oluşan ölçeğin güven, kontrol, devamlılık alt boyutları vardır. Tüm soruların puanlamaları eşittir. 1, 5, 6, 11, 13 ve 14 numaralı maddeler güven alt boyutunu ölçerken, 2, 4, 7, 9 numaralı maddeler kontrol alt boyutunu, 3, 8, 10, 12 numaralı maddeler ise devamlılık alt boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması çeşitli branşlarda sporcu olan 202 sporcu üzerinde çalışma yapılmıştır. 4'lü likert tipinde olan bu ölçek 1=Tamamen Yanlış, 4=Tamamen Doğru şeklinde oluşturulmuştur. Cronbach Alpha değerlerini Kontrol alt boyutu için 0.71, Güven alt boyutu için 0.81, Devamlılık alt boyutu için 0.74 bulmuşlardır.

2.3.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SEiS)

Bu ölçek, Schutte ve diğerleri (1990) tarafından 33 madde olarak geliştirilmiştir. Daha sonra Austin ve diğerleri tarafından 2004 yılında yeniden düzenlenerek 41 maddeye çıkarılmıştır. 2011'de Tatar ve diğerleri tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Duygusal Zekâyı ölçmesi amaçlanan ölçek yapılan bir çok çalışmada kullanılmıştır. Ölçeğin İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Değerlendirilmesi ve Duyguların kullanımı alt boyutları vardır. 5'li likert tipinde olan bu ölçekte 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Fikrim yok, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Cronbach Alpha değeri uyarlama çalışmasında 0.82 iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) kullanılarak yapılmıştır. Yapılan her analizden sonra elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular açıklanmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal zekâ arasındaki ilişkileri ölçmek için alt boyutlara önce Shapiro-Wilk Testi uygulanmış ve testin sonucunda dağılımın normal olmamasından dolayı Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca oynadıkları mevkii, zihinsel dayanıklılığın ve duygusal zekânın alt boyutları incelenirken One-Way Anova testi kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken güven aralığı %95 olarak alınmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Oynadığı Mevkiinin Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ ile İlişkileri

Katılımcıların zihinsel dayanıklılığının oynadığı mevkiye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için One-Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Oynadığı Mevkiye Göre Oluşturulan Gruplar Açısından One-Way ANOVA Sonuçları

	Mean Square	F	p
SZDO Güven	5,610	,838	,476
SZDO Kontrol	7,867	1,010	,390
SZDO Devamlılık	2,410	,963	,412
DZO İyimserlik	91,470	1,590	,195
DZO Duyguların Kullanımı	10,915	,901	,442
DZO Duyguların Değerlendirilmesi	32,162	1,068	,365

Yapılan One-Way ANOVA testlerinde futbolda oynadığı mevkiinin duygusal zekânın ve zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında $0.05 < p$ sonucu alınması sebebiyle oynanan mevki ve zihinsel dayanıklılık; oynanan mevki ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

3.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâları alt boyutlarda karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda paylaşılmıştır. Yapılan Spearman Korelasyon Analizinin tablosu şu şekildedir:

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Alt Basamaklarının Spearman Korelasyon Analizi Tablosu

		DZO	DZO	DZO
		İyimserlik	Duyguların Kullanımı	Duyguların Değerlendirilmesi
	r	-,004	,101	,103
SZDO Güven	p	,966	,241	,233
	N	136	136	136
	r	,146	,192*	,217*
SZDO Kontrol	p	,091	,025	,011
	N	136	136	136
	r	,164	,205*	,261**
SZDO Devamlılık	p	,056	,016	,002
	N	136	136	136

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

3.2.1. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2. deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi arasında $p>,05$ olduğu için anlamlı bir ilişki vardır saptanamamıştır.

3.2.2. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo

Tablo 2. deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasında $p>,05$ olduğu için anlamlı bir ilişki vardır saptanamamıştır.

3.2.3. Zihinsel Dayanıklılık (Güven) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2. deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasında $p>,05$ olduğu için anlamlı bir ilişki vardır saptanamamıştır.

3.2.4. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2. deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi arasında $p>,05$ olduğu için anlamlı bir ilişki vardır saptanamamıştır.

3.2.5. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2.'deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=.192$, $p<.05$).

3.2.6. Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2.'deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif yönde, düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=.217$, $p<.05$).

3.2.7. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2.'deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi arasında $p>,05$ olduğu için anlamlı bir ilişki vardır saptanamamıştır.

3.2.8. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Kullanımı) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2.'deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların kullanımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=.205$, $p<.05$).

3.2.9. Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) ve Duygusal Zekânın (Duyguların Değerlendirilmesi) Arasındaki İlişkiler

Futbolcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak Tablo 2.'deki gibi bulunmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ile duygusal zekânın alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif yönde, düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=.261$, $p<.05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sorularının test edilmesi sonucunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazında yer alan çalışmalar olmaması sebebiyle sadece bulunan sonuçlar üzerinden tartışılmıştır. Öncelikle çalışmada yer alan oynadığı mevkiinin zihinsel dayanıklılıkla ve duygusal zekâyla ilişkisi, duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçların tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Oynadığı Mevkiiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde futbolcunun oynadığı mevki ile duygusal zekâsı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler tartışılmıştır. Yapılan çalışmada futbolcunun oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılığın hiçbir alt boyutu ile anlamlı bir farklılığının olmadığı sonucuna varılmıştır ayrıca futbolcunun oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılığın hiçbir alt boyutu ile anlamlı bir farklılığının olmadığı sonucuna da varılmıştır.

4.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler alt boyutlarıyla tartışılmıştır. Alt başlıkların hepsinde ölçeklerin alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta düzey ilişki olduğu belirtilmiştir. Futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkinin olması, bu alanlardan birinde yapılacak çalışmanın diğerine de bir gösterge olacağı, bu yönlerden birinin gelişiminin diğerini de etkileyeceği sonucunu doğurmaktadır. Bu bağlamda spor psikolojisi uzmanlarının bu alanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu bilmesi alanyazında böyle bir araştırmanın daha önce yapılmamış olması, bundan sonra yapılacak araştırmalara yol gösterici olacağı anlamına gelmektedir.

1. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile duygusal zekânın iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
2. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların kullanımı alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

3. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların değerlendirilmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
4. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile duygusal zekânın iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
5. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların kullanımı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir.
6. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların değerlendirilmesi alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir.
7. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile duygusal zekânın iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
8. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların kullanımı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir.
9. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile duygusal zekânın duyguların değerlendirilmesi alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu tez çalışmasında asıl amaç futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkilerin ortaya konmasıdır. Araştırmanın bir diğer amacı ise futbolcunun oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılığı ve/veya duygusal zekâsı arasında bir ilişki olup olmadığıdır. Bu amaçlar doğrultusunda uygulanan ölçekler ve değerlendirilen sonuçlarla futbolcunun oynadığı mevki ve zihinsel dayanıklılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığıdır. Aynı şekilde futbolcunun oynadığı mevki ve duygusal zekâsı arasında da anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın bazı alt boyutları arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Çalışma grubunun ve verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle benzer bir çalışmanın normal dağılım gösterebileceği şekilde yapılması bu konudaki alanyazına bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca insan psikolojisinin ve spor psikolojisinin önemli konularından olan zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramları alanyazında henüz yeterince yer bulamamış ve çalışmaya değer konulardır. Bu sebeple bu konuların çalışılması alanyazına önemli ölçüde katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adiloğulları, İ. ve Görgülü, R. (2015). *Sporda Duysal Zekâ Envanterinin Uygulama Çalışması*. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 83-94.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Bar-On, R. (2005). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence*. P. Fernandez-Berrocal, & N. Extremera içinde, Special Issue on Emotional Intelligence. Psicothema.
- Ben-Ze'ev, A., & Ben-Ze'ev, A. (2015). *Subtlety of Emotions*.
- Bloor, M. (2005). *Focus Groups in Social Research*. Enskede: TPB.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z. and Shahhosseini, S. (2012). The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Cacioppo, J. T., Visser, P. S., & Pickett, C. L. (2012). *Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People*. Mass.: MIT Press, Cambridge.
- Cattell, R. B. (1967). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. Yonkers-on-Hudson, World Book Co, New York.
- Chakraborty, A., & Konar, A. (2013). *Emotional Intelligence A Cybernetic Approach*. Springer Berlin, Berlin.
- Clough, P. J., Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solution in Sport Psychology*, 32-43.
- Cotterill, S. (2013). *Team Psychology in Sport Theory and Practice*. Routledge, New York.

- 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*, 1–17.
- Crombie, D., Lombard, C. and Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in A National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance. *Percept Mot Skills*, 100(1), 192-194.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The Nature of Mental Toughness in Sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2).
- French, P. A., & Wettstein, H. K. (1998). *Philosophy of Emotions*. Notre Dame, University of Notre Dame Press, Indiana.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. Vantage Press, New York.
- Gill, G. S., Lane, A. M., Thelwell, R. and Devonport, T. (2011). Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Skills. *Indian Journal of Fitness*, 7,9-16.
- Golby, J., Sheard, M, & Lavalley, D (2003). A Cognitive-Behavioural Analysis of Mental Toughness in National Rugby League Teams, *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455-462.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Better More Than IQ*. Bantam Books, New York.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2010). Psychological Characteristics and Their Development In Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the Going Gets Tough: Mental Toughness and Its Relationship with Behavioural Perseverance. *J Sci Med Sport*, 19(1), 81-86.

- Guyer, P. (2007). *Kant's Groundwork for The Metaphysics of Morals: A Reader's Guide*. Continuum, London.
- Jones, G. (2010). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kelly, G. A. (1991). *The Psychology of Personal Constructs*. Vol. 2 Vol. 2. Routledge, London.
- Konar, A., & Press, C. R. C. (2018). *Artificial Intelligence and Soft Computing: Behavioral and Cognitive Modeling Of The Human*, CRC Press, Florida.
- LeDoux, J. E. (1995). Emotion: Clues from The Brain. *Annu Rev Psychol*, 46, 209-235.
- Lee, K., Shin, D S, Han, M, & Lee, E (1994). Developing the Norm of Korean Table Tennis Players' Mental Toughness, *Korean Journal of Sport Science*, 6, 103-120.
- Loehr, J. E. (1994). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Plume, New York.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence, *Imagination, Cognition and Personality*. 185-211.
- Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D., & ProQuest. (2002). Emotional Intelligence: *Science and Myth*.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes. Self-Concept, Motivation and Identity, Where to From Here?: Proceedings Of The Third International Biennial Self Research Conference*.
- Rolls, E. T. (1999). *The Brain and Emotion*. Oxford University Press, Oxford.
- Russell, S. J., & Norvig, P. (2018). *Artificial Intelligence A Modern Approach*. Pearson, Boston.
- Shin, D., Kim, S, & Lee, K (1993). A Comparison of Psychological Factors Between Top Level and Average Players, *Journal of Sport Science*, 4(1), 65-93.

Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gzden Geirilmiş Schutte Duygusal Zekâ leğinin Trke'ye Uyarlanması Ve Psikometrik zelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmoloji Blteni*, 21,4,325-338.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.

Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). Psychological and Psychomotor Skills Associated with Prowess at Ten-Pin Bowling. *J Sports Sci*, 14(3), 255-268.

Zerucha, T. (2009). *Human Development*. Chelsea House Publishers, New York.



EKLER

Ekler kısmında araştırmada kullanılan; katılım öncesi bilgilendirilmiş gönüllü formu, kişisel bilgi formu ve ölçekler ve özgeçmiş yer almaktadır.

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde futbolcular hakkındaki bilgileri futbolculardan öğrenmek amacıyla yapılmaktadır. Sizden beklenen görüşlerinizi içtenlikle belirtmenizdir. Kişisel bilgileriniz tamamen saklı tutulacaktır. Lütfen () işaretinin içine size uygun olan tanımlama için **X** işareti koyunuz veya rakamla belirtiniz. Bireysel olarak sonucunuzu öğrenmek istiyorsanız **aduger.pdr@gmail.com** mail adresinden bana ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Bu araştırma konusunda bilgilendirildim. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

**Muhammed Abbas Düğer
Psikolojik Danışman
Kırıkkale Üniversitesi**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Oynadığınız Kulübün Adı:
Yaş:
Eğitim Durumu: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisans Üstü
Medeni Haliniz: <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli
Kardeş Sayısı:
Kaç yıldır profesyonel olarak futbol oynuyorsunuz?
Futbolda Oynadığınız Mevki <input type="checkbox"/> Kaleci <input type="checkbox"/> Defans <input type="checkbox"/> Orta Saha <input type="checkbox"/> Forvet
Bu sezon resmi karşılaşmalarda attığınız gol sayısı:

Bu sezon resmi karşılaşmalarda yaptığınız asist sayısı:
Bu sezon resmi karşılaşmalarda gördüğünüz sarı kart sayısı:
Bu sezon resmi karşılaşmalarda gördüğünüz kırmızı sayısı:
İlgilendiğiniz Diğer Sporlar:



EK-2: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Yönerge: Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Tamamen Yanlış (en olumsuz duygu durumundan) >>> **Tamamen Doğru** (en olumlu duygu durumunuzu temsil eder).

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	1	2	3	4
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.	1	2	3	4
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.	1	2	3	4
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	1	2	3	4

EK-3: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonrasizin için uygun olma derecesine göre sağ taraftaki kutucuklara işaretleyiniz (x). Bu sorular sizin duygusal zekânızla ilgilidir. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5

24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1	2	3	4	5
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmemeye yardımcı olmaz.	1	2	3	4	5
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

EK-4: Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Muhammed Abbas DÜĞER
Doğum Yeri ve Tarihi	Şereflikoçhisar – 28/04/1991
Eposta Adresi	aduger.pdr@gmail.com
Eğitim Durumu	
Lisans	Kırıkkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Kırıkkale, 2012-2016
Yüksek Lisans	Kırıkkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Kırıkkale, 2016-2019
İş Deneyimi	
Stajlar	Murat Yıldırım Okulları, Ankara, 2016-2017 – Eğitim Koordinatörü, Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman
Çalıştığı Kurumlar	Türk Silahlı Kuvvetleri, Erzincan, 2018-2019– Psikolog/Rehber Türkiye Boks Federasyonu, Ankara, 2019 – Türkiye Boks Milli Takımları Spor Psikolojisi Danışmanı