



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK İLE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN
Gülpınar UYAR

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÇANAKKALE-2019



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK İLE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN
Gülpınar UYAR

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI


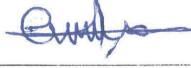

ÇANAKKALE-2019

TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (x) Doktora ()
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Gülpınar UYAR
Tez Başlığı : Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sınav Yeri : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Sınav Tarihi : 27.06.2019

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)		
Dr. Öğretim Üyesi Nahit ÖZDAYI	Balıkesir Üniversitesi	
Dr. Öğretim Üyesi Ahmet YAPAR	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans/Doktora Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences

Programme Name : Physical Education and Sport

Programme Level : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ()

Department : Physical Education and Sport Department

Student Name and Surname: Gülpınar UYAR

Title of the Thesis : The Examination of Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in University Students Engaged in Sports.

Examination Place: Çanakkale Onsekiz Mart University

Examination Date: 27.06.2019

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science / Doctor of Philosophy Thesis.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Associate Professor. İlhan ADİLOGULLARI	University of Canakkale Onsekiz Mart	
Members of Examination Jury (Titles and Names)		
Dr.Nahit OZDAYI	Balikesir University	
Dr. Ahmet YAPAR	University of Canakkale Onsekiz Mart	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated and numbered

BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8’de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 19.06.2019

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Gülpınar UYAR

İmza:



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez danışmanlığımı üstlenerek araştırma konusunun seçimi ve yürütülmesi sırasında tüm desteklerinden dolayı sayın hocam Doç Dr. İlhan ADİLOĞULLARI' na sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimimi almış olduğum Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi' nin üzerimde emeği bulunan tüm akademik ve idari birimlerinin yönetici ve personellerine en derin şükranlarımı sunarım. Tüm hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen annem Fernur BAHADIR, rahmetli babam Recep BAHADIR ve abim Gürbey BAHADIR'a teşekkürler. Her zaman yanımda olan, desteğini hep hissettiğim eőim Akif UYAR'a sonsuz teşekkürler.

Gülpınar UYAR

Çanakkale

2019

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK	II
TEZ ONAY FORMU	III
TEZ ONAY FORMU (İNGİLİZCE)	IV
BEYAN FORMU	V
TEŞEKKÜR SAYFASI	VI
İÇİNDEKİLER	VII
KISALTMALAR ve SİMGELER	IX
TABLO LİSTESİ	X
ÖZET	XI
ABSTRACT	XII
1. GİRİŞ ve AMAÇ	13
2. GENEL BİLGİLER	17
2.1. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler	17
2.2. Zihinsel Dayanıklılık	18
2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımı	18
2.2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	20
2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi	23
2.3. Duygusal Zekâ	26
2.3.1. Duygu Nedir?	26
2.3.2. Duygusal Zekâ Kavramının Tanımı	27
2.3.3. Sporda Duygusal Zekâ	28
2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri	29
2.3.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	29
2.3.4.2. Mayer-Salovey Duygusal Zekâ Modeli	30
2.3.4.3. Reuven Bar-On Modeli	31
2.3.4.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Modeli	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Türü	34
3.2. Evren Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları	34

3.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	34
3.3.2. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri	35
3.4. Araştırmanın Dayandığı Hipotezler	35
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi	36
3.6. Çalışmanın Etik Boyutu	36
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	37
4. BULGULAR	38
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	48
6. ÖNERİLER	57
7. KAYNAKLAR	58
8. EKLER	70
8.1. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri	70
8.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	71
8.3. Özgeçmiş	72

KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltmalar

Açıklamalar

BDD	Başkalarının Duygularını Değerlendirme
DD	Duyguları Düzenleme
DK	Duyguların Kullanımı
DZ	Duygusal Zekâ
KDD	Kendi Duygularını Değerlendirme
SB	Sosyal Beceriler
ZD	Zihinsel Dayanıklılık
SDZE	Sporda Duygusal Zekâ Envanteri
SZDE	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
BESYO	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

TABLO LİSTESİ

1. Tablo 1. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Cinsiyet değişkenine göre farklılık tablosu 38
2. Tablo 2. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Envanteri genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Branş değişkenine göre farklılık tablosu 39
3. Tablo 3. Çalışmaya katılan sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutlarının Yaş, Spor yılı ve Antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu 40
4. Tablo 4. Katılımcıların Duygusal Zekâ Envanteri genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Cinsiyet değişkenine göre farklılık tablosu 41
5. Tablo 5. Katılımcıların Duygusal Zekâ Envanteri genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Branş değişkenine göre farklılık tablosu 42
6. Tablo 6. Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Envanteri ve alt boyutlarının Yaş, Spor yılı ve Antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu 43
7. Tablo 7. Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Envanteri ve alt boyutlarının Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutları arasındaki ilişki tablosu 44

ÖZET

Bu araştırma, spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemeyi, zihinsel dayanıklılığı ve duygusal zekâyı çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ege Bölgesindeki üniversitelerde öğrenim gören sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Balıkesir Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında, öğrenim gören 203 (126 erkek, 77 kadın) sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında Zihinsel Dayanıklılık için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen "Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" ve Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini Altuntaş (2015) tarafından "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)" ile Duygusal Zekâ için Lane ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Emotional Intelligence Scale for use in Sport (EISS)", envanterin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan "Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)" kullanılmıştır. Toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 22) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Verilerin normal dağılımına Kolmogorov Smirnov testiyle bakılmıştır. Veriler normal dağıldığından dolayı ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon testiyle bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre; spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri de artmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları ile cinsiyet, yaş ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri arasında anlamlılık bulunurken, Duygusal zekâ ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Zihinsel Dayanıklılık.

ABSTRACT

The Examination of Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in University Students Engaged in Sports.

The purpose of this study is to determine the relationship between mental toughness and emotional intelligence in athletes studying in university, and to examine mental toughness and emotional intelligence in terms of various demographic variables. Target population of the study consists of athletes studying in universities in Aegean Region in the academic year of 2016-2017. The research sample of the study consisted of 203 (126 male, 77 female) athletes studying at Physical Education and Sports Colleges of Balıkesir University, Manisa Celal Bayar University, Çanakkale Onsekiz Mart University, Aydın Adnan Menderes University and Muğla Sıtkı Koçman University. “Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)” developed by Scheard et al (2009), “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” adapted with validity and reliability for Turkish population by Altıntaş (2015) and “Emotional Intelligence Scale for use in Sport (EISS)” developed by Lane et al (2009) as well as “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)” adapted with validity and reliability for Turkish population by Adiloğulları and Görgülü (2015) collecting data for emotional intelligence were used during the research. The collected data were analyzed by statistical package program (SPSS 22) and the results were interpreted. Data were analyzed with the Kolmogorov Smirnov test. Independent samples t-test was used in the two groups because the data was distributed normally. The relationship between the data was analyzed by Pearson correlation test. According to the results of the research; A significant relationship was found between the mental toughness levels and emotional intelligence levels of the elite athletes. As the mental toughness levels of the athletes increase, the levels of emotional intelligence increase. While there was a significant difference between mental toughness and subscales and gender, age and weekly number of training, there was a significant relationship between emotional intelligence and subscales and gender variable.

Key Words: Emotional Intelligence, Mental Toughness.

1. GİRİŞ

Spor psikolojisi alanı gerek spor bilimleri alanında gelişim gösterirken sporcuların performanslarının geliştirilmesi ve muhafaza edilmesinde anahtar bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda özellikle sporcuların performanslarının artırılması sağlanması sürecinde sporcuların yakından tanınması ve detaylı bilimsel çalışmalar yapılması spor psikolojisi alanının farklı disiplinler ile çalışma imkânı sağlaması açısından da genişlik kazandırmaktadır.

Sporcuların en iyi performanslarını ortaya koyabilmelerinde fiziki parametrelerini üst seviyeye getirmelerinin yanında psiko-sosyal parametrelerinde geliştirilmesi için hazırlık yapılmasının büyük öneme sahip olduğu bilinmektedir. Sporcu başarılı olabilmek için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ısı, ışık, rakip, kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, endişe) aşmak zorundadır.

Biçer (2006), sporcuların; özellikle işler ters gittiğinde veya önlerinde kendileri için engeller olduğunda, birçok baskı ve beklenti sonucu stres nedeniyle zaman zaman duygusal açıdan zorlanmalar yaşadığını belirtmiştir.

Ortaya çıkan süreç; sporcuların performans açısından istenilen düzeye gelmelerinde psikolojik beceri antrenmanları yapmaları ve spor psikologları ile ortak çalışmalarını gerektiği her geçen gün önem kazanmaktadır. Bir kısım antrenörler, teknik direktörler ve sporcular, psikolojik performans geliştirme çalışmalarına şüphe ile yaklaşmış ve spor psikolojisi uygulamalarına güven problemi yaşamışlar ve kendi otoritelerinin erozyona uğrayabileceği düşüncesine girmişlerdir. Ancak kimi sporcuların başarılarında psikolojik beceri antrenmanlarının rolünü ifade etmeleri spor psikolojisine olan bazı şüphelerin her geçen gün azalmasına imkân sağlamıştır. (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Bu bağlamda; zihinsel olarak dayanıklı olmak uygulamalı spor psikolojisinde belki de en fazla kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biri olarak görülmektedir (Graham ve ark. 2002).

Literatürde birçok tanımı yapılan zihinsel dayanıklılık, baskıyı yönetebilmek, zihinsel açıdan güçlü kalabilmek, yüksek hedef bağlılığı, üst düzey odaklanma yeteneği, üst seviyede kararlılık gösterme ve sağlam bir benlik yapısına sahip olma gibi anlamları kapsamaktadır (Connaughton ve ark 2010; Crust, 2011; Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklı olmak; araştırmacıların çoğuna göre kişilik ile ilişkilendirilirken aynı zamanda kişinin ruhsal bir yanı olarak ifade edilmektedir. Örneğin Cattell (1957)' göre mental dayanıklılığın gerçekçi, kendine güvenen, alaycı davranışlarda ortaya çıktığını ve bir çeşit dayanıklı, pratik, olgun, maskülen ve gerçekçi değişken boyutu temsil ettiğini belirtmiştir. Gibson (1998)' göre ise, sert deneyimlerin, hayatın ikilemlerine dayanmak için kişinin ruhunu daha dayanıklı yaptığını ve başarının zor ve çaba ile elde edilebileceğini belirterek devam etmiştir. Bu nedenle, kişi kendi kısıtlamalarının sınırlarını bilerek gerçekçi amaçlara başarılı bir şekilde ulaşılabilir, bu da daha ileri başarılarla ve zihinsel dayanıklılığın gelişmesine yol açan yeni amaçları oluşturmaktadır. Gibson; zihinsel olarak dayanıklı olmanın içsel bir kontrol odağı ve öz-yeterlilik kavramları ile ilişkili olduğunu altını çizmektedir.

Alan yazına bakıldığında kaygı, kişilik, optimal performans duygu durum ve güdülenme başta olmak üzere birçok kavramın zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisi incelenmiş ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansını olumlu şekilde etkilediği ortaya konulmuştur (Thelwell, Weston, Greenlees, 2005; Newland ve ark. 2012; Bull. Ve ark. 2006).

Günümüzün spor psikolojisinde en önemli kavramlarda bir diğeri ise duygusal zekâdır. Duygusal zekâ'nın alan yazında farklılık gösteren birçok tanımlaması mevcuttur. Fakat duygusal zekâ Peter Salovey ve John Mayer'in 1990'da yaptığı ilk

tanımlamada; kişinin kendinin ve diğerlerinin duygularını gözlem yaparak, düzenleyebilmesi; duyguları, düşünce ve davranışa rehberlik yapabilecek bir biçimde kullanma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990).

Genel olarak duygusal zekâ kavramı; bireyin kendi ve diğer kişilerin duygularını algılama, bu duygular arasında ayırt edebilme özelliğini gösterebilme, duyguları yönetebilme ve duyguları kontrol edebilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu noktadan hareketle, bireyin duygularını ifade edebilmesi, duygu düzenleme yapabilmesi, karşılaştığı problemlerin üstesinden gelebilme de duygusal zekâ yeteneklerini kullanabilmesi olarak görülmektedir (Mayer, Salovey, Caruso, 2000).

Bireylerin güdülenerek harekete geçmesinde etkin rolü bulunan duygusal zekâ, bireyin diğer bireyler ile olan iletişim ve ilişkisinde de ve özellikle iş yaşamındaki etkisi ile ön plana çıkmaktadır (Baltaş, 2001). Kondrad ve Hendi (1997), duygusal zekâyı, kişinin kendisinin ve diğer kişileri güdülemek için istenilen duygusal kalitenin karışımı olarak ortaya koyarken, Mayer ve Salovey (1993) ise, kişinin kendi duygularının farkına varabilmesi, duyguları arasında tercih ortaya koyması, duygudaşlık ortaya koyabilmesi ve kendi duygularını tüm yaşantısını yönlendirmede ve yaşam kalitesini arttırmada kullanabilmesi olarak daha geniş açıda değerlendirmişlerdir. İki tanımlamada da vurgulanan noktalar; duygudaşlık, duyguları ifade etme ve özümseme, mizacını kontrolden geçirme, bağımsızlık, şartlara ve çevreye adapte olabilme, bireyler arası problemleri çözümüleme, sebat, sevecenlik, kibarlık ve saygı gibi duygusal özellikleri tanımlamak için kullanılmıştır (Yeşilyaprak, 2001).

Alan yazında ifade edildiği üzere duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili birçok bilimsel araştırma yapılmış, farklı görüşler ileri sürülmüştür. Araştırmanın genel amacı, spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte bu çalışma ile spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin tespitini yapmak, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin yaş, cinsiyet, sporculuk

deneyimi ve spor branşı parametreleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler

Psikolojik beceri antrenman programlarının da fiziksel antrenman programlarında olduğu gibi sezon öncesi, müsabaka dönemi ve müsabaka dönemi sonrası olmak üzere üç aşamada planlamasının yapılması gerekmektedir. Psikolojik beceri antrenmanları ile 3 nokta hedeflenmektedir;

1. Psikolojik ve fiziksel olarak kapasiteyi arttırmak,
2. Beceri öğrenimini hızlandırma,
3. Sporcu performansını engelleyen ya da engelleme ihtimali olan psişik faktörleri aşabilme ve yönetebilme (Mahoney ve Suinn, 1986).

Psikolojik beceri antrenmanları spor psikologları ya da psikolojik performans danışmanları tarafından sporcuların performanslarının gelişimi için programlanmaktadır. Elit sporcuların sahip oldukları psikolojik özelliklerinin belirlenebilmesi için uzmanlar (spor psikologları, araştırmacılar vb) uzun yıllardır ciddi çalışmalar yapmaktadırlar. (Greenleaf, Gould ve Dieffenbach, 2001; Durand ve Salmela, 2002). Bu araştırmacılardan Krane ve Williams (2010),olimpik sporcuların ihtiyaç duyduğu ya da sahip olması gereken psikolojik özelliklerin 11 maddeden oluştuğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte Cox (2012) yapmış olduğu çalışmalar sonucunda üst düzey sporcularda olması gereken 11 psikolojik özelliği şu şekilde sıralamıştır;

1. Yaptığı spor branşına bağlı olarak uygun kişilik özellikleri,
2. Başarı ve başarısızlığın kontrol edilebilir bir iç odağa sahip olması,
3. Nihai başarıda yüksek kendine güven ve inanç,
4. İçsel motivasyon,
5. Sportif başarı elde etmek amacıyla hedef yönelimine ilişkin kuvvetli hâkimiyet,
6. Ödeve odaklanmış bir konsantre olma durumu,

7. Uyarılmışlıkla birlikte duyguyu kontrol altına alma yeteneği,
8. Zorluklar ile baş etme ve zorlukların üstesinden gelebilme,
9. Zorlayıcı hedefler belirleme ve bu zorlayıcı hedeflere ulaşabilmek için stratejiler geliştirebilme,
10. İçsel konuşma, zihinde canlandırma-hayal etme, öz denetim ve diğer psikolojik yöntemler aracılığı ile özgüven ve motivasyonu optimal düzeye çıkarabilme
11. Zihinsel dayanıklılık (Cox, 2012).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımı

Zihinsel dayanıklılık, baskı ve sıkıntı, aksilikler ve zorluklar ile etkili bir biçimde başa çıkma, aksilikler ve düşüşlerin ardından yeniden toparlanma, mücadele etme, ısrarcı olma ve vazgeçmeme, kendi ve başkaları ile yarışma, başına gelen olumsuz durumlardan etkilenmeme ya da açık görüşlü olabilme, gelecek hakkında sarsılmaz bir inanca sahip olma, baskı altında gelişimine devam etme, üstün zihinsel beceriye sahip olma gibi kavramlar ile açıklanmaktadır (Crust, 2008).

Genellikle stresin olumsuz yönlerini azaltabilen ve uyumluluğu destekleyen bir etken olarak görülmekte olan zihinsel dayanıklılık, başarı yada adapte olabilme olarak tanımlanabilmektedir. (Jacelon, 1997; Hunter, 2001). Buna ek olarak, bireyin hayatın zorlu koşullarında yaşadığı kötü ve olumsuz durumlarda bireyin kendini toparlayabilme gücüne sahip olması ve zorlu koşulların üstesinden gelebilme yeteneği olarak ta tanımlanabilmektedir (Garnezy, 1991; Wagnild ve Young, 1993). İnsanlar karşı karşıya kaldığı olumsuz olaylar karşısında ilk olarak kaygılı duygu durumları hissetmekle beraber, baskı yaşatan olaylar ile yaşamlarını değiştirebilen durumlara, zamanla genelde adapte olabilmektedirler. Bu adaptasyonda en önemli etken, bireylerin çeşitli adımlar atmasını gerektiren, belirli bir süre ve çaba gerektirerek

devam etmesini sağlayan zihinsel olarak dayanıklı olma kavramıdır (Garmezy, 1991; Luthar, 1991; Werner, 1995; Luthar, Cichetti ve Becker, 2000; Masten, 2001;).

Zihinsel dayanıklılığı iyi olan kişiler, gündelik faaliyetlerine ve işlerine oldukça bağlanmakta, hayatlarını kontrol etmekte ve karşısına çıkan çeşitli durumları kendini geliştirmek adına fırsat olarak görmektedir. Dayanıklılık seviyesi yetersiz kişilerde ise, kaçma eğilimi, içsel kontrol odağını kaybetme ve değişime karşı direnme gözlenmektedir (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004). Zihinsel dayanıklılık başlangıçta baskının kötü yanlarını azaltan ve uyum sağlamayı kolaylaştıran bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir (Jacelon, 1997). Bu bakımdan birtakım çalışmalar genetik yeteneklere bakarak bazı insanların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılık anlamında dünyaya daha dayanıklı olarak geldiğini öne sürmektedirler (Block ve Block, 1980). Ancak birçok çalışma gösteriyor ki; zihinsel dayanıklılık sonradan da öğrenilebilecek ve geliştirilebilecek bir özelliktir (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu kapsamda zihinsel anlamda dayanıklı olmak, karşılaşılan durumlarda, kişinin algılayıp fark ettiği, özümsemiği ve gelişim süreci barındırdığı bir olgudur (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Zihinsel dayanıklılığın ilişki içerisinde olduğu kuramlara bakacak olursak, adından söz ettiren bir kuram olan Kelly (1955) in öne sürüdüğu “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) dır. İnsanların duygu, düşünce ve davranışlarının karşı karşıya kalınan durumlara karşı beklentileri neticesinde meydana geldiğini düşünölmüş ve bu kuram ilk olarak Jones ve ark. (2002) tarafından spor bilimleri alanında denenmiştir. Raymond Cattell (1957) tarafından oluşturulmuş bir başka kuram ise zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile tespit eden, zihinsel dayanıklılık kişiliğin bir özelliğidir şeklinde değerlendirmiştir. Cattell (1957) yüksek zihinsel dayanıklılık puanı elde eden kişileri gerçekçi, bağımlı olmayan, görev bilinci sahibi, dayanıklı, zor durumlarla baş edebilen kişiler olarak ifade edilmiştir. Psikoloji alanında çokça kullanılan bu ölçek sporda zihinsel dayanıklılığın tespitinde kullanıldığı görölmemiştir. Cattell’in zihinsel dayanıklılığı insanların sahip olduğu özelliklerin başında geldiğini gözlemledikten sonra bu alanda çalışmalar yürüten araştırmacılar konu üzerine eğilip birçok çalışma yapmışlardır (Kroll, 1967; Werner

ve Gottheil, 1966). Devam eden yıllarda Kobasa (1979) tarafından ileri sürülen “Sağlam Kişilik Modeli”ni (Hardy Personality Model) temel alan Clough, Earl ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılık terimini literatüre sunmuşlardır. Kobasa (1979) zihinsel olarak dayanıklı olmanın; güçlü kişilik, kontrol (farklı hayat koşullarını kontrol edebilme), bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini vermesi) ve mücadele (her durumda ve koşulda yılmama, işi yarıda bırakmama) unsurlardan oluştuğunu ifade etmektedir. Clough ve ark. (2002) ise, spor ortamında sporun aktörleri olan sporculardan gelen veriler doğrultusunda sporculardan elde ettikleri verilere göre Kobasa’nın (1979) ifade etmiş olduğu modelden farklı olarak zihinsel dayanıklılığın güven, bağlılık, mücadele ve kontrol kavramlarını ele aldığını iddia etmiştir (Clough, Earl ve Sewell, 2002). Bunun yanında; zihinsel olarak dayanıklı olabilmek, yıkılmaz iç inancı, zorluklar ve güçlükler karşısında dirençli bir şekilde durabilme, bu durumlar karşısında esnek davranabilme, zorluklarla beraber daha güçlü olma, yüksek ve güçlü bir konsantrasyon yeteneğine sahip olma gibi tanımlarla açıklayabilmek mümkündür (Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklılık, yaygın olarak bir grup psikolojik kavramın yüksek performans ve başarı elde etmek için beklenmeyen şartlarda ortaya çıkması olarak görülür (Clough ve ark., 2002). Connaughton ve ark. (2010) göre, sözü edilen tanımlara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın gelişmesi; bireysel farklar, kişinin kendi özellikleri, karakter, çevre koşulları ve zorlu koşullardan etkilenecek değişim gösterme sürecidir (Crust ve Swann, 2011). Geçmiş yıllardan günümüze kadar zihinsel dayanıklılık kavramı yazılı kaynaklarda çeşitli ifadelerle ve tanımlamalarla belirtilmesine rağmen, birçoğunun herhangi bir kurama dayandırılmadığı ve yaşantılar yoluyla elde edildiği görülmektedir (Ahern, Kiehl, Sole ve Byers, 2006).

2.2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Günümüz spor dünyasında performansta başarı sağlamak için sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra psikolojik performanslarının da çok değerli etmenler olduğu görülmektedir (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001). Önceleri

kişiliğin ayrılmaz bir parçası görülen (Cattell, 1957; Kelly, 1955) zihinsel dayanıklılık, zamanla performans sporcuları açısından da önemli bir kavram görülerek ele alınmıştır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013).

Günümüzün spor alanındaki araştırmacılarının da üzerinde yoğunlaştıkları bir konu olan zihinsel dayanıklılık aynı zamanda sporcu ve antrenör için de son derece önem arz eden bir kavram olarak görülmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). Herkesin bildiği gibi spor yapılan bir ortam hem sporcu hem antrenör hem de seyirci için gergin, heyecanlı ve baskı altında gerçekleşir. Bu sebeple sporcuların başarı elde edebilmeleri ve de hemen toparlanabilmeleri adına bu şekilde baskı altında hissettiklerinde kendi zihinsel dayanıklılıklarını yüksek seviyelerde tutmaları gerekir. Gould ve ark. (1987), güreş antrenörlerinin büyük bölümünün başarı elde etmek için zihinsel dayanıklılığın büyük önem arz eden bir kavram olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Bununla beraber, zihinsel dayanıklılık yalnızca kötü durumlar için ihtiyaç duyulan bir kavram olarak görülmesi de son derece yanlıştır. Spor araştırmacıları ve psikoloji uzmanlarının düşündüğü genel kanı; zihinsel dayanıklılığın spor ortamında kullanılan elzem bir kavram olduğudur (Crust, 2008; Jones ve ark. 2007; Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklılık adına kavram kargaşası literatürde halen devam etmekle birlikte spor psikolojisi literatürüne bakıldığında çalışmalar tüm hızıyla ilerlemekte ve çeşitli yapılar görülmektedir. Jones ve arkadaşları (2002), zihinsel dayanıklılığın yapısını nitel olarak iki şekilde ortaya koymuşlardır. İlki zihinsel dayanıklılıktır ve rakiple yarışmayı, antrenman gibi unsurlarla baş edebilmek anlamına gelmektedir. İkincisi ise özel zihinsel dayanıklılıktır. Rakibinden daha iyi odaklanma ve kendine güvenme, zor koşullar altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri devam ettirebilmeyi sağlayan ve de geliştirilebildiği düşünülen psikolojik beceridir.

Fourie ve Potgieter (2001); 160 elit sporcu ve 131 antrenörle yapmış oldukları çalışmada katılımcılardan zihinsel anlamda dayanıklı olması beklenen bir sporcuda ne gibi özellikler olması gerektiğini düşünüp listelemelerini istemişler ve bu çalışma sporda zihinsel dayanıklılık alanında yapılan ilk çalışmadır. Çalışmanın analizleri

sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapılı bir kavram olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu yapılar, “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olarak belirtilmiştir. Çalışma sonucunda açık uçlu sorulardan elde edilen veriler ışığında sporcuların “azim-çaba” kavramalarına; antrenörlerin ise “konsantrasyon” kavramına önem verdikleri görülmüştür. Bu bulgular ve yorumları birçok tartışmaya neden olmuştur. Bu çalışma sporda zihinsel dayanıklılık kavramı adına yapılan ilk çalışma olmasına karşın spor alanında bir davranış kuramıyla ilişkilendirilip referans olduğu gözlemlenememiştir (Connaughton ve Hanton, 2009).

“Kişilik Yapısı Kuramı” olarak adlandırılan zihinsel dayanıklılık kavramının gelişmesinde büyük etkiye sahip bu kuram (Personality-Construct Theory) Kelly (1955) tarafından ortaya atılmıştır. Kişilerin kendilerini, dünyayı ve olayları yorumladıkları bu kurama göre; zihinlerinde farklı şemalar oluşturmaktadırlar. Kelly (1955) kuramını “kişinin süreçleri (duygu, düşünce, davranış ve yaşantı) psikolojik olarak, olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir” biçimindeki temel bir önerme ve temel önermeye bağlı 11 alt önerme olarak ortaya koymuştur (Kelly, 1955). Bir diğer ifadeyle, “Kişilik Yapısı Kuramı” kişilerin karşı karşıya kaldıkları durumlar ile baş edebilme süreçlerinde yarattıkları bu şemaları kullanabilmeleri olarak da açıklanabilir. Jones ve ark. (2002), ele aldığı bu kuram sporcuların baskı altındayken kendini kontrol edebilen, kararlı, konsantrasyonunu bozmadan rakiplerinden daha iyi bir performans sergileme eğilimi şeklinde yorumlanmıştır. Son yıllarda spor bilimleri dünyasında zihinsel dayanıklılık kavramının önemi her geçen gün artmakta ve farklı değişkenler ile zihinsel dayanıklılığın bir arada kullanıldığı çalışmalara sıkça rastlanılmaya başlanmıştır (Sheard ve Golby, 2006; Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2008; Crust ve Azadi, 2010; Thelwell, Such, Weston, Such ve Greenlees, 2010). Bunun yanı sıra Sheard (2013) sportif başarıda zihinsel dayanıklılığın rolünün çok büyük olduğunu ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık psikolojik beceri antrenmanları ile birlikte daha iyi seviyeye getirilebileceğini savunulmaktadır. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalar, bu düşüncüyü destekler niteliktedir (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Crust ve Azadi (2010)’nin yapmış oldukları

araştırma zihinsel dayanıklılık ile bazı psikolojik beceriler (hedef belirleme, imgeleme) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer bir araştırmada Nicholls ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılığın, sorunlarla baş edebilmede pozitif yönlü, problemlerden kaçma eğilimi ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiğin bulmuşlardır. Bir diğer araştırmada ise Thelwell ve ark. (2010), amaç edinme ve imgeleme becerisinin zihinsel dayanıklılığa katkı sağladığını bulmuşlardır.

Sporda psikolojik performansın belirlenmesinde birçok ölçek geliştirilmiştir (Jones, Neuman, Altman ve Dreschler, 2001; Clough ve ark., 2002). Bazılarının spor branşına yönelik çalışmalar olduğu görülürken (Thelwell ve ark., 2005; Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008) bazılarının ise tüm spor branşlarına özgü oldukları görülmektedir (Middleton ve ark., 2004; Sheard ve ark., 2009).

2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Spor dünyasındaki önemi iyiden iyiye artan bu kavram, birçok araştırmacının çalışma konusu olmuş ve zihinsel dayanıklılık kavramını ölçmek için birde fazla ölçüm aracı geliştirilmiştir (Jones ve ark., 2001; Clough ve ark., 2002).

Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)

Jones ve ark. (2001) tarafından geliştirilen 83 maddelik “The Sports Performance Inventory”; “Yarışmacılık, Takım Yönelimi, Duygusal Kontrol, Olumlu Tutum, Güvenli Bilinç ve Zihinsel Dayanıklılık” alt boyutlarını içermektedir. Bu envanterde zihinsel dayanıklılık bir alt boyut olarak belirlenmiştir. 274 sporcuyla yapılan çalışmanın ardından envanterin Cronbach Alpha değerleri 0.79 ve üzerinde bulunmuştur (Jones ve ark., 2001).

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48)

Kişilerin zihinsel dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla Clough ve ark. (2002) “Mücadele Etme, Bağlılık, Duygusal Kontrol, Yaşam Kontrolü, Kendine

Güven ve Kişiler arası Kendine Güven” alt boyutlarından oluşan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”ni (Mental Toughness Scale-48) geliştirmişlerdir. Ölçeğin alt boyutlarının içsel tutarlık katsayıları 0.71 ile 0.80 arasında bulunmuş, test tekrar test sonuçları 0.90 olarak çıkmıştır (Clough ve ark., 2002). Bu ölçek literatürde sıkça kullanılmış ve optimum performans duygu durumu, kaygı, güdülenme, kişilik gibi kavramlarla olan ilişkisine bakılmıştır. Araştırmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın sporcunun performansına pozitif bir etkisini olduğu bulunmuştur (Bull ve ark., 2006; Thelwell ve ark., 2005; Newland ve ark., 2012).

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory)

Middleton ve ark. (2004) 479 sporcu ile yaptıkları çalışmada elde ettikleri sonuç neticesinde 12 alt boyuttan oluşan zihinsel dayanıklılık envanterini ortaya koymuşlardır. Bu alt boyutlar; olumlu karşılaştırmalar, stresi azaltma, pozitiflik, görev odağı, çaba sarf etme, hedefe bağlılık, kişinin en iyisi, değer, amaç benzerliği, zihinsel benlik algısı, potansiyel ve benlik yeterliliğidir. 0.87 ile 0.95 arasında değişiklik gösteren bir güvenilirlik katsayısı bulunan envanterin, her bir alt boyutun 0.45 ve 0.87 arasında bir dağılım gösteren zihinsel dayanıklılık korelasyonu mevcuttur. (Middleton ve ark., 2004).

Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory)

Gucciardi ve ark. (2008), geliştirdiği bir diğer ölçüm aracı ise “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”; 24 maddeden oluşan ve Avusturyalı futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla meydana getirilmiş bir envanteredir. Zihinsel dayanıklılığı ölçmek için yalnızca Avusturya futbolunu kapsamına alan bu envanter, şu gibi kavramları içermektedir; davranış (karar verme, iyi oynama ve yüksek performans), durum (hazırlık, rehabilitasyon, sakatlık ve oyun alanı), özellik (motive olma, konsantre olma ve iç inanç) (Weinberg ve Forlenza, 2012). Çalışmanın güvenilirlik katsayısı 0.67 ve 0.93 arasında bulunmuştur (Gucciardi ve ark. 2008).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)

“Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Mental Toughness Inventory) ve “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Australian Football Mental Toughness Inventory) ölçeklerinden sonra Sheard ve ark. (2009), tüm sporculara yönelik özel olarak 14 madde içeren “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” geliştirmişlerdir. “Güven, Devamlılık ve Kontrol” alt boyutlarından oluşan bu envanter, ifade edilen kavramların yanında genel zihinsel dayanıklılık açısından da açıklayıcı olmuştur. “Güven” alt boyutu; baskı altında hissedilen zor durumlarda amaca ulaşmak için kişinin yeteneklerine inanmasını ve kendisinin diğerlerinden üstün bir performans sergilediğini inanması anlamına gelmektedir. “Kontrol” alt boyutu; zorluklar karşısında ya da beklenmeyen durumlar karşısında serinkanlı kalabilme, temkinli ve kendini rahatlatabilme gibi durumları içerirken, “Devamlılık” alt boyutu; hedeflenen amaca ulaşmak için sorumluluk alma, konsantrasyonunu kaybetmeme ve mücadeleye devam etme, yılmadan başaracağı inancı taşıma olarak ifade edilmektedir (Sheard, 2013). Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri; Güven 0.81; Devamlılık 0.74; Kontrol 0.71 ve toplamda iç tutarlık katsayısı ise 0.81 olarak bulunmuştur (Sheard ve ark., 2009). Envanterdeki madde sayısının düşük olması nedeniyle literatürde bu envanterin sıkça tercih edildiği gözlenmektedir. İlk zamanlarında 53 madde olan envanter bir araştırmada 5 kadın, 5 erkek sporcu ve 10 antrenör ile çalışılmış, madde sayısının 18’e düşürülmesine karar verilmiştir. Sonraki başka bir çalışmada ise, 22 yaş ortalamasına sahip olan 633 sporcuya 14 maddelik envanter uygulanarak 3 alt boyutlu yapı olmasına karar verilmiştir. 20 yaş ortalaması olan 509 sporcunun katılmış olduğu son çalışma sonucunda uyum indeks değerlerini (Bentler ve Bonett, 1980; Sheard ve ark. 2009; Tucker ve Lewis, 1973) şöyle bulmuşlardır; artırmalı uyum indeksi 0.93, karşılaştırmalı uyum indeksi 0.92, artık temelli uyum indeksi 0.05, ortalama hata karekök yaklaşımı 0.05, iyilik uyum indeksi 0.95 ve düzeltilmiş iyilik uyum indeksi 0.93 tür.

2.3. Duygusal Zekâ

2.3.1. Duygu Nedir

Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük' te (2018) Duygu, “1. Duyularla algılama, his. 2. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3. Önsezi. 4. Nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5. Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik.” olarak tanımlanmaktadır. Psikoloji alanının yakından ilgilendiği ‘duygu’ kavramı tüm bilim tarihi boyunca çok farklı tanımlamalarla ve açıklamalarla ifade edilmiştir. Birçok bilim insanının yaptıkları bu tanımlamalardan bazıları şöyledir; Goleman (1995) duyguyu, “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” olarak tanımlamıştır. Plutchik’e (1994) göre duygu; hissetme, davranış seçimi, ateşleyici güç, fizyolojik değişimler ve kontrol etme gibi farklı unsurlardan oluşmaktadır. Duygu, belirlenmesi ve ölçülmesi çok zor karmaşık bir organizma durumudur. Ayrıca Crooks ve Stein (1991: 358) duyguların birer işareti olarak yüz ifadelerinin, ses tonunun, tavırların veya beden dilinin de dahil olduğunu söyler.

Araştırmacılar arasında temel duyguların hangileri olduğu ile ilgili kavramsal belirsizlik olmasıyla beraber, bazı kuramcılar tarafından temel duyguların olduğu belirtilmiştir. Bu duygular aşağıda açıklandığı gibidir;

- Öfke: Kızgınlık, aşağılama isteği, kırılabilirlik, gazap, bıkmama, sinirlenme, nefret duyma, kin, rahatsızlık, huzursuzluk, alınganlık gösterme, düşmanlık besleme ve en üst noktada, patolojik nefret ve şiddet.
- Üzüntü: Acı duyma, keder hissi, tatsızlık, karamsarlık, üzgün, duygusallık, kendine acıma, yalnız hissetme, kaçış, can sıkıntısı, ümitsizlik ve patolojik olduğunda ağır depresyon.
- Korku: Kaygı duyma, kuruntu, sinirlilik, üzüntü, hayret, şüphe, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, irkilme, dehşete kapılma; patolojik olduğunda ise fobi ve panik.

- Zevk: Mutluluk, sevimlilik, yaşam enerjisi, ümit, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, iyimserlik, kendinden geçme, aşırı zindelik ve enerji.
- Sevgi: Kabul görme, arkadaşlık, sıcakkanlılık, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, şefkat, hayranlık, aşırı bağlılık, muhabbet.
- Şaşkınlık: Karmaşa, şok, hayret etme, afallama, merak, anlamlandırılmama, bağlantı kuramama.
- İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tiksinti, kaçma, yakınlaşmama, itici bulma, uzaklaşma isteği.
- Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzünlük ve acı çekme olarak ifade edilmektedir (Goleman, 1995).

2.3.2. Duygusal Zekâ Kavramının Tanımı

Duygusal zekâ kavramının geçmişi, Platon' un "Tüm öğrenme süreci aslında duygusal bir temele dayanır" sözünden yola çıkarak dayandırıldığı tarih bundan ikibin yıl öncesine dayanır. İkibin yıl önceden bugüne kadar birçok araştırmacı, felsefeci, bilim insanı, eğitmen duyguların yaşamımızdaki önemine ilişkin çalışmalar yapmışlardır. Duygusal zekâ kavramı daha çok 19. Yüzyıldan itibaren adından söz ettirmiştir. Bu durumun başlıca sebebi; yapılan çalışmalarda IQ' nun başarıyı ölçmek için tek ölçüt olamayacağının ispatlanmasıdır. İngilizce' de "Emotional Intelligence – EI" veya "Emotional Quotient – EQ" olarak tanımlanan ve Türkçe' ye "Duygusal Zekâ" olarak çevrilen bu yeni zekâ kavramı; duygu ve zekâ konusundaki araştırmaları gündeme getirmiştir. Goleman duygusal zekâyı şöyle tanımlamıştır, kişinin kendi kendine motivasyon sağlaması, duygularını kontrol etme becerisi ve yeteneğidir (Doğan ve Şahin 2007). Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekâyı; duyguyu kavramak ve ifade etmek, duyguyu düşünceyi birlikte harmanlamak, duyguyu anlamak ve analiz ederek duyguyu kontrol altına alabilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. Duygusal Zekâ kavramı Daniel Goleman (1995) açısından; kendi kendini ateşleyebilme, sorunlara rağmen ilerleyebilme, nefsinin kontrol ederek tatmin duygusunu bastırabilme, ruhsal durumu düzenleyebilme, zorlukların fikirlerini ertelemesine izin vermeme, kendisini başkalarının durumlarında düşünüp empati

yapabilme ve karşılaşılan olumsuz olaylarda ümidini kaybetmeme şeklinde açıklamaktadır. Diğer tanımda Bar-On (2005), duygusal olarak zeki olmayı; kişinin etrafından gelen baskı ve taleplere başarılı şekilde mücadele edebilmesi için bireye yardımda bulunacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve becerilerin tümü olarak tanımlamıştır.

Dört yetenekten oluşan duygusal zekâ şu şekilde sıralanmıştır;

1. Kişilerin hislerini sezebilme
2. Duygularımızı düşüncelerimize yardımcı olması için kullanma
3. Hislerimizin nedenlerini anlayabilme
4. Duygularımızı doğru karar vermede kullanma (Caruso ve Salovey, 2004).

2.3.3. Sporda Duygusal Zekâ

Psiko-sosyal faktörlerin diğer birçok alanda olduğu gibi spor bilimleri ve spor ortamlarında sporcuların üst düzey performanslarına olan etkilerinin ortaya çıkması ile birlikte spor psikolojisi çalışmalarına olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin bilhassa; sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin performans ile yakından ilişkilendirilmesi (Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004) süreci daha önemli bir noktaya götürmektedir.

Sporcudaki duygusal zekâ ise; sporcunun kendi kendini motive edebilme özelliğine sahip olması, duygularını kontrol edebilmesi (tarafarlara, kendi takım arkadaşına, rakip takım oyuncusuna, hakemlere ve kendi idarecilerine ve rakip idarecilerine karşı), kontrol altına aldığı duyguları olumlu yönde kullanma, iletişim becerilerini geliştirme, stresi yönetebilme ve olumlu yönde kullanma şeklinde ifade edilebilir (Adiloğulları, 2011). Etkin bir şekilde duygularını yönetebilen sporcular, duygularını motivasyon üretimine yönlendirebilir. Bu nedenle sporcuların, bu duyguları tanıma, uygun bir şekilde ifade etme ve etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmesi önemlidir (Botterill ve Brown, 2002). Takım sporları üzerine yapılmış çalışmalarda kriket takımlarında (Crombie, Lombard ve Noakes, 2009), hokey takımlarında (Perlini ve Halverson,

2006) ve beyzbol takımlarında (Zizzi, Deaner ve Hirschhorn, 2003) bulgularına göre yüksek duygusal zekâ puanlarına sahip takımların daha yüksek fiziksel performansa sahip oldukları rapor edilmiştir (Boroujeni, Mirheydari, Kaviri ve Shahhosseini, 2012).

2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri

İki farklı şekilde tanımlaması bulunan duygusal zekâ; yetenek ve karma model kavramlarını kapsamaktadır. Yetenek modeli olarak Mayer ve Salovey Modeli; karma model olarak ise Cooper ve Sawaf Modeli, Bar-On Modeli ve Goleman Modeli sınıflamalarını görülmektedir. Mayer ve Salovey'in modelinde duygusal zekâ daha çok bir yetenek olarak ele alınıp kişisel yeterlilik olarak görülmektedir. Bunun yanında duygusal zekâ yalnızca kişisel bir yeterlilik olarak ele alınmayıp, bireysel farklılıklar, davranışlar, sosyal ilişki ve sosyal beceriler kapsamında ise karma model olarak ifade edilmektedir (www.sabriburhanoglu.com).

2.3.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Kişinin ruh halinin bilincine daha fazla varıp, baskı hissettiği durumlarla başa çıkmayı, empati duyma becerisini geliştirdikçe duygusal zekâ seviyesi de yükselme eğilimi gösterir. Goleman, beynin düşünen bölümü beynin duygusal bölümünden oluşmakta ve aynı zamanda birlikte işbirliği içerisinde olduklarını söylemektedir.

Duygusal zekâ, başkalarının duygularını anlayıp, ifade edebilme, empati kurma ve sosyal beceri gibi kavramlarda meydana gelir ve bu kavramlar etkileşim içinde bulunarak gelişirler. Duygusal zekâ becerilerini düzgün kullanabilen bir birey, kendi duygularını tanıyıp ve ifade eder, başkalarının duygularını kavrayıp onlarla baş edebilir. Aynı zamanda bu insanlar; sözsüz kuralları daha iyi kavrama becerisine sahip olup hayattan daha fazla zevk alır ve hayat motivasyonları yüksek bir şekilde yaşayıp haz duyarlar.

Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları (Çakar ve Arbak 2004), 5 başlık altında şu şekildedir.

1.Kişinin Kendi Duygularının Farkında Olması

Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği.

2.Kişinin Kendi Duygularını Yönetmesi

Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilmesi, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği.

3.Kişinin Kendini Motive Etmesi

Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği.

4.Empati(Eş duyum)

Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği.

5.Sosyal Beceriler

Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği

2.3.4.2. Mayer-Salovey Duygusal Zekâ Modeli

En eski model olarak kabul gören Mayer ve Salovey (1997) modeli dört kademelidir. Bu modele göre duygusal zekâyı oluşturan öğelerden her biri, diğeriyle birlikte duygusal zekâyı artırıcı özellikleri taşımaktadır. Bunlar hiyerarşik bir sırayla ifade edilip her bir aşama bir önceki ve bir sonrakiyle yakın ilişkilidir. Duyguyu

anlama ve duyguyu ifade etme gibi becerileri içeren en alt basamaktan farklı olarak en üst basamak, duygunun daha yoğun bilinçli işlemleriyle ilgilidir (Otacıoğlu, 2009).

Mayer ve Salovey'in 4 boyutlu duygusal zekâ modeli aşağıdaki gibidir

Duyguyu Algılamak; bireyin kendi duygularının farkında olup bu duyguları başkalarıyla paylaşabilme yeteneğine sahip olmasıdır.

Duyguyu Düşüncede Kaynaştırmak; duygu ve düşünce arasındaki ilişkiyi bilerek, bireyin kararlarını yönlendirmesinde kullanılabilmesidir (Yan 2008).

Duyguyu Anlamak; bir çok duyguyu aynı anda hissetme ve bu duygular arası bağlantıyı kurup ayrımını yapabilme yeteneğidir (Gürbüz ve Yüksel 2008).

Duyguyu Yönetmek; kişinin amaçları doğrultusunda kendini tanıyabilmesi, duygusal farkındalık ve bu amaçlar yoluyla duyguları yönetebilmesidir.

2.3.4.3. Reuven Bar-On Modeli

Bar-On un ortaya koyduğu modelde duygusal zekâ 5 alt boyutta incelenmektedir;

1. Kişisel beceriler: Kişinin sahip olduğu değerler ve kendisiyle olan ilişkisidir.

Benlik, öz farkındalık, girişkenlik becerisi, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme gibi alt boyutlara sahiptir. Kişisel beceriler yeteneği iyi olan bireyler kendi duygularını kolaylıkla başkalarına ifade edebilmekte, duygu ve düşüncelerine güvenmekte ve başka insanları da bunlara inandırmayı başarabilmektedir.

2. Kişilerarası boyut: Kişiler arası yetenek ve ilişkilerin altını çizmektedir.

Empati, sosyal sorumluluk, kişiler arası ilişkiler gibi alt boyutlara sahiptir. Genel anlamda kişilerarası boyut; başka insanları anlama, ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütebilme olarak tanımlanmaktadır.

3.Uyum sağlama: Bireyin başkalarının talep ve istekleriyle baş edebilmesi, uygun cevaplar hazırlayabilmesi ve sorunları anlama ve uygun çözümler üretebilmede başarılı olabilmesidir.

Gerçeklik, esneklik, problem çözme becerisi gibi alt boyutları vardır.

4.Stres yönetimi: Stresli durum ve olaylarla karşılaşıldığında soğuk kanlılığını koruyup, mantıklı bir biçimde başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Strese dayanıklılık ve dürtü kontrolü gibi alt boyutları vardır. Genel anlamda stresle başa çıkma boyutundaki beceriler, kendini farkında olup, kendini kaybetmeden soğuk kanlı bir şekilde durumlarla başa çıkabilmektir.

5.Genel ruh durumu: Bireyin hayattan memnunluk durumunu, ümidini, olaylar karşısındaki iyimserliğini ve neşesini koruyabilme durumunu ifade eder. İyimserlik ve mutluluk alt boyutlarına sahiptir.

2.3.4.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf' ın Modeli

Bu model ağırlıklı olarak duygusal zekâ ve liderlik ilişkisi kapsamında topluluk içi yapıyı incelemektedir. Bar-On 'un modeli gibi Cooper & Sawaf' ın modeli de karma bir modeldir ve bakıldığında zihinsel yeteneklerin(duygusal dürüstlük gibi) haricinde başka bazı kavramları da (geleceği yaratmak gibi) içermektedir. Cooper ve Sawaf' ın modelinin boyutları çoğu zaman benzer kavramları ya da birbirini içermektedir. (örneğin; eline geçen bir fırsatı erken fark etmek, fırsatı sezinlemek ve pratik sezgi gibi). Kuramsal olarak bazı problemlere sahip olan bu model özellikle işletmelerde duygusal zekânın önemine dair bazı bilgiler ortaya koymaktadır (Çakar ve Arbak 2004). Cooper ve Sawaf (1997) bu modeli dört bölümde açıklamaktadır;

Duyguları Öğrenmek: Duygusal dürüstlük, enerji, duygusal geribildirim, kişisel etkinliklerden yararlanmak için pratik sezgiden yardım alma.

Duygusal Zindelik: İçtenlik, inanmışlık ve esnekliğinizi inşa ederek güven çemberinizi genişletir, sorunlarla baş edebilme ve yönetebilme yeteneğinizi artırır.

Duygusal Derinlik: Hayatınızı ve amacınızı, hedefleri ve potansiyelini göz önünde bulundurarak, bu yolda adanmışlık, inanmışlık ve sorumlulukla desteklemek adına yöntemler önerir.

Duygusal Simya: Zorluklar ve sıkıntılarla savaşıma gücümüzü artırıp, daha önce fark edemediğimiz çözümleri keşfetmemizi sağlama, yeteneklerimizi kullanarak yaratıcılığımızı canlı tutma(Tıkkır, 2005).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma mevcut durumu ortaya koyması açısından tarama modeli araştırmayı içerirken, spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından ise bağıntısal modeli kapsamaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ege Bölgesindeki üniversitelerde aktif öğrenci olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden sistematik örnekleme tekniği kullanılmış olup araştırmanın örneklemini Balıkesir Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören 126 erkek, 77 kadın sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Uygulamaya gönüllü olarak katılıp dâhil olan sporcular, Duygusal Zekâ envanteri ve Zihinsel Dayanıklılık envanteri cevaplayarak dâhil olmuşlardır. Uygulayıcılara; çalışmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı belirtilerek samimi ve içten cevap vermeleri için sözlü açıklama yapılmıştır.

3.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Spor alanındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (sport mental toughness questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyut ve Cronbach Alpha değerleri, Güven 0.72,

Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66 olarak 4'lü Likert yapıdadır (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). 14 maddenin 6 maddesini Güven altboyutu, 4 maddesini Devamlılık altboyutu ve 4 maddesini Güven altboyutu kapsamaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Türkçe' ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri; güven alt boyutu 0.84; devamlılık alt boyutu 0.51; kontrol alt boyutu 0.79' dur. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir (Altıntaş, 2015). Araştırmada; ölçeğin geneli için çıkan iç tutarlık katsayısı; 0.58' dir.

3.3.2. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri

Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen duygusal zekâ envanter (emotional intelligence scale) temel alınarak sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek için Lane ve ark. (2009) tarafından sporcu popülasyonu için uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca envanter 19 madde ve 5 alt boyutludur. Alt boyutlar; başkalarının duygularını değerlendirme (BDD), kendi duygularını değerlendirme (KDD), duyguları düzenleme(DD), sosyal beceriler(SB), duyguların kullanımı(DK) dır. Envanter 5' li likert yapıdadır (1=kesinlikle katılmıyorum; 5=kesinlikle katılıyorum). Envanterin Türk sporcu popülasyonu için uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılmış ve 18 madde ve 5 alt boyutlu olarak kullanılmasının uygun olduğu ifade edilmiştir. Envanterin yapılan uyarlama çalışmasında alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı; BDD 0.69, KDD 0.85, DD 0.67, SB 0.61 ve DK 0.85 olarak belirlenmiş ve SDZE geçerli bir araç olarak kabul edilmiştir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Araştırmada; ölçeğin geneli için çıkan iç tutarlık katsayısı; 0.89' dur.

3.4. Araştırmanın Dayandığı Hipotezler

Hipotez 1. Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 2: Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 3: Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri branş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 4: Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 5: Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 6: Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 7: Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 8: Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri branş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 9: Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 10: Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 11: Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Duygusal Zekâ Envanteri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programında (IBM SPSS. 22) analiz edilip sonuçlar değerlendirilmiştir. Verilerin normallik testi Kolmogorov Smirnov ile yapılmıştır. Veriler normal dağıldığından ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon testiyle bakılmıştır.

3.6. Verilerin Etik Boyutu

Verilerin toplanması esnasında bizzat araştırmacı tarafından ve ölçeklerin ön yüzünde verilerin kesinlikle araştırmacı dışında herhangi bir kişi ve kurum ile paylaşılmayacağı ve gizli tutulacağı yazılı ve sözlü olarak beyan edilmiştir.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2016-2017 Eğitim –Öğretim yılı güz ve bahar yarıyılı ile sınırlıdır.
- Araştırma Ege bölgesinde belirlenen üniversitelerin BESYO ya da Spor Bilimleri Fakülteleri ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan sporcuların aktif üniversite öğrencisi olmaları ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan sporcuların aktif sporcu olmaları ile sınırlıdır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ve alt boyutlarının puan ortalamalarının *Cinsiyet* değişkenine göre farklılık tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	P
Zihinsel Dayanıklılık	Erkek	126	2.90	0.28	1.72	0.08
Ortalama	Kadın	77	2.83	0.28		
Devamlılık	Erkek	126	2.66	0.36	0.20	0.83
	Kadın	77	2.65	0.29		
Kontrol	Erkek	126	2.76	0.54	-2.15	0.03*
	Kadın	77	2.93	0.54		
Güven	Erkek	126	3.15	0.41	4.55	0.00*
	Kadın	77	2.88	0.41		

$P < 0.05$

Katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı ile *Devamlılık* alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p > 0.05$). Bununla birlikte Kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulunurken, Güven alt boyutunda ise erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının *Branş* değişkenine göre farklılık tablosu

	Branş	N	Ortalama	Ss	t	p
Zihinsel	Bireysel Sporlar	92	2.88	0.29	0.54	0.58
Dayanıklılık	Takım Sporları	111	2.86	0.27		
Ortalama						
Devamlılık	Bireysel Sporlar	92	2.68	0.33	0.99	0.32
	Takım Sporları	111	2.63	0.34		
Kontrol	Bireysel Sporlar	92	2.84	0.54	0.37	0.70
	Takım Sporları	111	2.81	0.55		
Güven	Bireysel Sporlar	92	3.05	0.42	0.00	0.99
	Takım Sporları	111	3.05	0.43		

$P < 0.05$

Katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı, *Devamlılık* alt boyutu, *Kontrol* alt boyutu ve *Güven* alt boyutunda *Branş* değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Çalışmaya katılan sporcuların Zihinsel dayanıklılık envanteri ve alt boyutlarının yaş, spor yılı ve antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6	7
1. Zihinsel Dayanıklılık Genel	r	1	0.69**	0.59**	0.65**	-0.03	0.05	0.07
	p		0.00	0.00	0.00	0.65	0.48	0.28
	N		203	203	203	203	203	203
2. Güven	r		1	-0.07	0.25**	0.09	0.09	0.16*
	p			0.31	0.00	0.20	0.16	0.02
	N			203	203	203	203	203
3. Kontrol	r			1	0.26**	-0.14*	0.00	-0.06
	p				0.00	0.04	0.95	0.34
	N				203	203	203	203
4. Devamlılık	r				1	-0.03	-0.04	0.02
	p					0.62	0.51	0.76
	N					203	203	203
5. Yaş	r					1	0.13	-0.04
	p						0.06	0.53
	N						203	203
6. Spor Yılı	r						1	0.10
	p							0.15
	N							203
7. Antrenman Sayısı	r							1
	p							
	N							203

$P < 0.05$

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanları ile *Devamlılık* alt boyutu puan ortalamasının Yaş, Spor yılı ve Haftalık antrenman sayıları değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin diğer alt boyutu *Güven* ile *Antrenman sayısı* arasında pozitif yönde, düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$, $r = 0.16$). Antrenman sayısı arttıkça sporcuların güven seviyelerinin arttığı söylenebilir.

Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin diğer alt boyutu *Kontrol* ile *Yaş* arasında negatif yönde, düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$, $r=0.14$). Yaş arttıkça sporcuların kontrol düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların *Duygusal Zekâ Envanteri* genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının *cinsiyet* değişkenine göre farklılık tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
Sporda Duygusal Zekâ Ortalama	Erkek	126	3.78	0.59	-1.75	0.08
	Kadın	77	3.94	0.53		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Erkek	126	3.75	0.71	-2.15	0.03*
	Kadın	77	3.96	0.60		
Kendi Duygularını Değerlendirme	Erkek	126	3.76	0.79	-1.58	0.11
	Kadın	77	3.94	0.76		
Duyguları Düzenleme	Erkek	126	3.75	0.85	-2.23	0.02*
	Kadın	77	4.02	0.78		
Sosyal Beceriler	Erkek	126	3.72	0.69	-1.36	0.17
	Kadın	77	3.85	0.56		
Duyguların Kullanımı	Erkek	126	3.92	0.73	-0.31	0.75
	Kadın	77	3.95	0.64		

$P<0.05$

Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Puan ortalamaları, Kendi Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguların Kullanımı alt boyutu puan ortalamalarının *cinsiyet* değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bununla birlikte Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutunda ve Duygularını Düzenleme alt boyutunda *cinsiyet* değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutunda kadın katılımcıların puan ortalamalarının (3,96) erkek katılımcıların puan ortalamasından (3,75) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Duyguları Düzenleme alt boyutunda kadın katılımcıların puan ortalamalarının (4,02), erkek katılımcıların puan ortalamasından (3.76) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların *Duygusal Zekâ Envanteri* genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının *Branş* değişkenine göre farklılık tablosu

	Branş	N	Ortalama	Ss	t	p
Duygusal Zekâ Ortalama	Bireysel Sporlar	92	3.86	0.64	0.19	0.84
	Takım Sporları	111	3.84	0.50		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Bireysel Sporlar	92	3.82	0.73	-0.24	0.80
	Takım Sporları	111	3.84	0.64		
Kendi Duygularını Değerlendirme	Bireysel Sporlar	92	3.93	0.81	1.63	0.10
	Takım Sporları	111	3.75	0.75		
Duyguları Düzenleme	Bireysel Sporlar	92	3.89	0.91	0.48	0.62
	Takım Sporları	111	3.83	0.77		
Sosyal Beceriler	Bireysel Sporlar	92	3.76	0.71	-0.10	0.91
	Takım Sporları	111	3.77	0.59		
Duyguların Kullanımı	Bireysel Sporlar	92	3.90	0.75	-0.54	0.58
	Takım Sporları	111	3.96	0.64		

$P < 0.05$

Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Puan ortalamaları, Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Kendi Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguların Kullanımı alt boyutu puan ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 6. Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ envanteri ve alt boyutlarının yaş, spor yılı ve antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Duygusal Zekâ ortalama	r	1	0.75**	0.80**	0.72**	0.74**	0.88**	-0.02	-0.04	0.09
	p		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.75	0.56	0.16
	N		203	203	203	203	203	203	203	203
2.BDD	r		1	0.53**	0.42**	0.40**	0.53**	-0.00	-0.05	0.12
	p			0.00	0.00	0.00	0.00	0.94	0.47	0.07
	N			203	203	203	203	203	203	203
3.KDD	r			1	0.52**	0.45**	0.63**	0.01	-0.04	0.07
	p				0.00	0.00	0.00	0.81	0.51	0.26
	N				203	203	203	203	203	203
4.DD	r				1	0.53**	0.56**	0.01	-0.13	-0.03
	p					0.00	0.00	0.78	0.05	0.57
	N					203	203	203	203	203
5.SB	r					1	0.63**	-0.03	-0.08	0.12
	p						0.00	0.58	0.24	0.07
	N						203	203	203	203
6.DK	r						1	-0.05	0.06	0.07
	p							0.43	0.33	0.32
	N							203	203	203
7.Yas	r							1	0.13	-0.04
	p								0.06	0.53
	N								203	203
8.Spor Yılı	r								1	0.10
	p									0.15
	N									203
9.Antrenman Sayısı	r									1
	p									
	N									

$P < 0.05$

Katılımcıların duygusal zekâ ve alt boyutları ile yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7. Çalışmaya katılan sporcuların *Duygusal Zekâ Envanteri* ve alt boyutlarının *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ve alt boyutları arasındaki ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Zihinsel Dayanıklılık	r	1	0.69**	0.59**	0.65**	0.32**	0.19**	0.26**	0.26**	0.22**	0.31**
	p		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	N		203	203	203	203	203	203	203	203	203
2.Güven	r		1	-0.071	0.25**	0.27**	0.21**	0.24**	0.13	0.13	0.30**
	p			0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.05	0.00
	N			203	203	203	203	203	203	203	203
3.Kontrol	r			1	0.26**	0.14*	0.07	0.08	0.23**	0.13	0.11
	p				0.00	0.03	0.28	0.22	0.00	0.06	0.10
	N				203	203	203	203	203	203	203
4.Devamlılık	r				1	0.17*	0.04	0.16*	0.15*	0.19**	0.15*
	p					0.01	0.52	0.01	0.02	0.00	0.02
	N					203	203	203	203	203	203
5.Duygusal Zekâ	r					1	0.75**	0.80**	0.72**	0.74**	0.88**
	p						0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	N						203	203	203	203	203
6.BDD	r						1	0.53**	0.42**	0.40**	0.53**
	p							0.00	0.00	0.00	0.00
	N							203	203	203	203
7.KDD	r							1	0.52**	0.45**	0.63**
	p								0.00	0.00	0.00
	N								203	203	203
8.DD	r								10	53**	0.56**
	p									0.00	0.00
	N									203	203
9.SB	r									1	0.63**
	p										0.00
	N										203
10.DK	r										1
	p										
	N										

$P < 0.05$

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanteri* ortalama puanları arasında %32 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri arttıkça, Duygusal Zekâ düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanterinin* alt boyutu olan *Başkalarının Duygularını Değerlendirme* ortalama puanları arasında %19 luk düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Başkalarının Duygularını Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanterinin* alt boyutu olan *Kendi Duygularını Değerlendirme* ortalama puanları arasında %26 lık düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Kendi Duygularını Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanterinin* alt boyutu olan *Duyguları Düzenleme* ortalama puanları arasında %26 lık düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duyguları Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanterinin* alt boyutu olan *Sosyal Beceriler* ortalama puanları arasında %22 lık düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Sosyal Beceriler duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanterinin* alt boyutu olan *Duyguların Kullanımı* ortalama

puanları arasında %31 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duyguların Kullanımı duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Güven* ile *Duygusal Zekâ Envanteri* ortalama puanları arasında %27 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duygusal Zekâ düzeyleri arttıkça, Güven düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Güven* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Başkalarının Duygularını Değerlendirme* alt boyutu arasında %21 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların *Başkalarının Duygularını Değerlendirme* duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Güven düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Güven* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Kendi Duygularını Değerlendirme* alt boyutu arasında %24 lük düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların *Kendi Duygularını Değerlendirme* duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Güven düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Güven* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Duyguların Kullanımı* alt boyutu arasında %30 luk düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların *Duyguların Kullanımı* duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Güven düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Kontrol* ile *Duygusal Zekâ Envanteri* ortalama puanları arasında %14 lük düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların *Duygusal Zekâ* düzeyleri arttıkça, *Kontrol* düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Kontrol* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Duyguları Düzenleme* alt boyutu arasında %23 lük düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duyguları Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Kontrol düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Devamlılık* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Kendi Duygularını Değerlendirme* alt boyutu arasında %16 lık düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Kendi Duygularını Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Devamlılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Devamlılık* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Duyguları Düzenleme* alt boyutu arasında %15 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duyguları Değerlendirme duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Devamlılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Devamlılık* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Sosyal Beceriler* alt boyutu arasında %19 luk düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Sosyal Beceri duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Devamlılık düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin* alt boyutu *Devamlılık* ile *Duygusal Zekâ Envanterinin Duyguların Kullanımı* alt boyutu arasında %15 lik düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Sporcuların Duyguları Kullanımı duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, Devamlılık düzeyleri artmaktadır.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada; spor yapan üniversite öğrencilerinden oluşan araştırma grubunda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkisel yapının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, katılımcıların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi ve daha önceden konu ile ilgili yapılan çalışmaların karşılaştırmalarına yer vermektir. Bu bağlamda çalışmadan çıkan sonuçlara baktığımızda;

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Genel Puan ortalamaları*, erkeklerde 2.90, kadınlar da ise 2.83 bulunmuş ve puanların orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Saavedra ve ark. (2018) Elit hentbol oyuncularında psikolojik beceriler, zihinsel dayanıklılık ve kaygı adlı, toplamda 174 (87 erkek, 87 kadın) sporcunun katıldığı çalışmaya bakıldığında; Zihinsel Dayanıklılık genel puan ortalamaları erkeklerde 45.08, kadınlarda 40.52 bulunmuştur. Yarayan ve ark. (2018), 207 (106 bireysel, 101 takım) bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmada, Zihinsel Dayanıklılık genel puan ortalamaları takım sporcularından kadınların 2.73, erkeklerin 2.88 ve bireysel sporcularda kadınların ortalamaları 2.99, erkeklerin ortalamaları 3.04 bulunmuştur. Nicholls ve ark. (2009), Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor tipi farklılıkları adlı, 677 sporcunun (erkek n = 454; kadın n = 223) katıldığı çalışmaya bakıldığında; Zihinsel Dayanıklılık genel puan ortalamaları erkeklerde 3.67, kadınlarda 3.55 bulunmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı ile *Devamlılık* alt boyutunun *cinsiyet* değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Bununla birlikte *Kontrol* alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulunurken, *Güven* alt boyutunda ise erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Yazıcı (2016), çeşitli liglerde profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmada; profesyonel basketbol oyuncularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' nin *güven, devamlılık ve kontrol* alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark belirtilmektedir ($p<0.05$). Güven alt boyutunda erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre, devamlılık ve kontrol alt boyutları için ise kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeye sahip oldukları görülmektedir. Yazıcı (2016) yapmış olduğu çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin cinsiyet değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutları bulguları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Yarayan ve ark. (2018), çalışmada takım sporu yapan 101 sporcunun katıldığı çalışmaya bakıldığında; takım sporu yapan sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin *devamlılık* alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($p<0.05$). Devamlılık alt boyutunda erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlarının olduğu belirtilmektedir. Nicholls ve ark. (2009), Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor tipi farklılıkları adlı, 677 sporcunun (erkek $n = 454$; kadın $n = 223$) katıldığı çalışmaya bakıldığında; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma görülmektedir ($p<0.05$). Erkek katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı ile *Mücadele etme* alt boyutu, *Duygusal kontrol* alt boyutu, *Yaşam kontrolü* alt boyutu ve *Kendine güven yeteneği* alt boyutunun ortalama puanları kadın katılımcılardan daha yüksek düzeye sahip oldukları görülmektedir.

Literatüre bakıldığında Zihinsel Dayanıklılığın *cinsiyet* değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum çalışmalarda kullanılan Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması (sayı, sporculuk, deneyim vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Katılımcıların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı, *Devamlılık* alt boyutu, *Kontrol* alt boyutu ve *Güven* alt boyutunda *Branş* değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bir çalışma olarak Nicholls ve ark. (2009), Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor tipi farklılıkları adlı çalışmaya bakıldığında; *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* genel ortalama puanı, *Mücadele etme* alt boyutu, *Bağlılık* alt boyutu, *Duygusal kontrol* alt boyutu, *Yaşam kontrolü* alt boyutu, *Kendine güven yeteneği* alt boyutu ve *Kişilerarası kendine güven* alt boyutunda *branş* değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Yarayan ve ark. (2018), 207 (106 bireysel, 101 takım) sporcunun katıldığı çalışmasında sporcuların *branş* değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında, *Devam* ve *Kontrol* alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). *Güven* alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p<0.05$). Yarayan ve ark.(2018), çalışmanın bünyesinde örnekleme dâhil ettikleri bireysel sporcuların mevcut potansiyelleri ve sporculuk düzeyleri bakımından bu farklılığın oluşmuş olabileceğini ileri sürmektedir.

Literatüre bakıldığında Zihinsel Dayanıklılığın *branş* değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum çalışmalarda kullanılan Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması (yaş, sayı, sporculuk, deneyim, vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ve alt boyutları ile yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları arasında ilişkiye bakıldığında *Kontrol* alt boyutunun yaş değişkeni açısından, *Güven* alt boyutunun ise haftalık antrenman sayısı değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). *Kontrol* alt boyutu ve yaş değişkeni arasında düşük düzeyli, negatif bir ilişki görülürken; *Güven* alt boyutu ve haftalık antrenman sayısı değişkeni arasında düşük düzeyli pozitif bir ilişki görülmektedir.

Katılımcıların yaşları yükseldikçe, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını muhafaza etme becerilerinin düştüğü söylenebilir. Yine katılımcıların haftalık antrenman yapma sayıları yükseldikçe, yeteneklerine inanma ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünme becerilerinin yükseldiğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların yaşları yükseldikçe, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruma becerilerinin düşmesinin aksi öngörülürken, düşük düzeyli ilişki olması nedeniyle bu sonucun katılımcı sayısı, cinsiyet, katılımcı yaş aralığı gibi farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Nicholls ve ark. (2009), Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor tipi farklılıkları adlı çalışmaya bakıldığında Zihinsel Dayanıklılığın; Mücadele Etme, Bağlılık ve Yaşam Kontrolü alt boyutlarında spor deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yarayan ve ark. (2018), çalışmasında; bireysel spor yapan sporcularda *Kontrol* alt boyutunda *Yaş* değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Farkın nereden kaynaklandığına gruplar arası karşılaştırmayla bakıldığında ise farkın 30-35 yaş grubu ile 18-23 yaş grubu arasında ve 30-35 yaş grubu lehine olduğu bulunmuştur. Yine bireysel spor yapan grupta *Güven* ve *Devamlılık* alt boyutlarında ve *Zihinsel Dayanıklılık* toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir($p>0.05$). Çalışmadaki diğer bir bulgu ise takım sporcularında *Güven*, *Devamlılık* ve *Kontrol* alt boyutlarında ve *Zihinsel Dayanıklılık* envanteri toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir($p>0.05$).

Yine Yarayan ve ark. (2018), çalışmasında; bireysel spor yapan sporcuların *Kontrol* alt boyutunda, spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor yapanlara göre 10+ yıldır spor yapanların lehine bir farklılık görülmüştür. *Güven* ve *Devamlılık* alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Takım sporu yapan sporcularda *Güven*, *Devamlılık* alt boyutunda spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). 1-3 yıl ve 7-9 yıl spor yapanlara göre 10+ yıldır spor yapanların lehine bir farklılık görülmüştür.

Çalışmamızın sonuçlarının, literatüre baktığımızda Zihinsel Dayanıklılığın yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları alt boyutlarına göre bazı çalışmalar ile farklılaştığı, bazı çalışmalar ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Bu durum çalışmalarda kullanılan Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin farklı olması, alt boyutların farklılık göstermesi, örneklemelerin farklılaşması (sayı, sporculuk, deneyim, yaş vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir.

Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Genel Puan ortalamaları, erkeklerde 3.80, kadınlar da ise 3.94 bulunmuştur.

Dosseville ve ark. (2014), Duygusal zekâ anketinin sporda geçerliliği ve performans doyumunu ile ilişkisi adlı çalışmasına bakıldığında, toplamda 973 sporcunun katılımıyla yapılan bu çalışmada kadınların duygusal zekâ puan ortalamaları 4.55 ve erkeklerin 4.61 bulunmuştur. Costarelli ve ark. (2009), mücadele sporu sporcularında duygusal zekâ, beden görüntü ve yeme bozuklukları adlı çalışmasında, Baron Duygusal Zekâ Anketi'ni (baron eq-1) kullanmış ve Duygusal Zekâ Genel Puan ortalamalarını sporcu erkeklerde 427.76, sporcu kadınlar da 462.8 bulmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Puan ortalamaları, Kendi Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguların Kullanımı alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bununla birlikte Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kadın katılımcıların puan ortalamalarının(3.94), erkek katılımcıların puan ortalamasından (3.76) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Dosseville ve ark. (2014), Duygusal zekâ anketinin sporda geçerliliği ve performans doyumunu ile ilişkisi adlı çalışmasına bakıldığında, toplamda 973 sporcunun katılımıyla yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre *Öz kontrol* ve *Sosyallik* alt boyut ortalamalarında erkek sporcuların ortalamaları kadın sporculara göre daha yüksek bulunmasına rağmen *toplam duygusal zekâ* skor ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0.05$). Özdenk (2018), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmaya bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinde herhangi bir

farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Yazıcı (2016), profesyonel basketbol oyuncularını ile yaptığı çalışmada; profesyonel basketbol oyuncularının Sporda Duygusal Zekâ Envanteri' nin alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark görülmemektedir ($p>0,05$). Karaoğlu ve ark. (2016), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal zekâ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Ayrıca, Van Rooy ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile Duygusal Zekâ arasında anlamlı fark görülmüş, ve ortalama puanlar için kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre zayıf istatistiksel farkla daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları rapor edilmiştir ($p<0.05$).

Literatüre bakıldığında Duygusal Zekâ'nın cinsiyet değişkenine göre bazı çalışmalarda kadın katılımcılar lehine farklılaştığı, bazı çalışmalarda ise farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durumun kadın katılımcıların başkalarının duygularını değerlendirme, empati yapabilme gibi becerilerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların *branş* değişkenine (takım sporcuları 111, bireysel sporlardan 92 sporcu) göre Duygusal Zekâ Genel Puan ortalamaları, Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Kendi Duygularını Değerlendirme alt boyutu, Duyguları Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguların Kullanımı alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Çalışmayla benzer sonuçları taşıyan Ahadi ve ark. (2011), Şiraz Şehri Sporcularında atletik başarı motivasyonuna, duygusal zekâyâ ve psikolojik becerilere göre Takım ve Bireysel sporlar arasındaki fark adlı çalışmada, takım sporcuları (153 sporcu) ve bireysel sporcular (247 sporcu) duygusal zekâ genel ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Soflu ve ark. (2011), Duygusal zekânın ve psikolojik becerilerin karşılaştırılması ve üstün ligde bireysel ve takım sporcuları arasındaki deneyimle ilişkileri adlı toplam 160 sporcunun katıldığı (88 takım sporuyla uğraşan sporcular) çalışmasına bakıldığında da duygusal zekânın bazı alt

boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bunlar; *sosyal beceriler* alt boyutunda takım sporcularının ortalamaları (18.55), bireysel sporcuların ortalamalarından (13.74) istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur ($p<0.05$). *Öz motivasyon* alt boyutu ortalamaları takım sporcularında 12.47 ve bireysel sporcularda 16.86 bulunarak istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur ($p<0.05$). *Öz yönetim* alt boyut ortalamalarında ise takım sporcularının ortalamaları 5.61 ve bireysel sporcuların ortalamaları 9.32 bulunarak istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur. Yalız (2013); öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, atletizm, yüzme, jimnastik branşlarını yapan sporcuların duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$). Yine Baba (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 adlı çalışmasında bireysel ve takım sporcularının duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur ($p>0.05$).

Literatüre bakıldığında Duygusal Zekâ'nın branş değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Farklılaşan durumların bireysel spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülen çalışmalarda, sporcuların tüm sorumluluğu kendileri üstlendikleri, müsabakada kendi kendilerine oldukları, zorlukların üstesinden gelmede yalnız oldukları ve tüm bu becerilerinin yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülürken, yine çalışmalarda kullanılan duygusal zekâ ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması (sayı, sporculuk vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zekâ Envanteri ve alt boyutları ile yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları arasında ilişkiye bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Çalışmayla benzer sonuçları taşıyan Özdenk (2018), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmaya bakıldığında, yaş değişkenine göre katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinde herhangi bir farklılık

görülmemiştir($p>0.05$). Özdiñç ve Bilir (2016), üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemeye yönelik çalışmalarında, katılımcıların sahip oldukları spor geçmişi süresine göre spor yöneticilerinin duygusal zekâ skorlarında anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir($p>0.05$). Erbektaş ve ark. (2017), amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmasında; klasman değişkeni ile duygusal zekâ puanları incelendiğinde duygusal zekâ alt boyutlarından “iyimserlik/ ruh halini düzenleme” alt boyutunda amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Amatör sporcuların, profesyonel sporculara göre daha yüksek iyimserlik/ ruh halini düzenleme ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Soylu ve Serin (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmalarında; profesyonel spor yapan ve profesyonel spor yapmayan katılımcılar arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir($p>0.05$).

Literatüre bakıldığında Duygusal Zekâ ve alt boyutlarının; yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları değişkenlerine göre birçok çalışmada farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum Duygusal Zekâ envanterinin; yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları değişkenleri ile ilişkisini ölçmede yeterli olmayabileceğinden, örneklemelerin farklılığı veya sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* ortalama puanları ile *Duygusal Zekâ Envanteri* ortalama puanları ve *BDD*, *KDD*, *DD*, *SB* ve *DK* alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$). Sporcuların Duygusal Zekâ düzeyleri arttıkça, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri artmaktadır. *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri*'nin *Güven* alt boyutu ile *Duygusal Zekâ Envanteri* ortalama puanları ve *BDD*, *KDD* ve *DK* alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$). Sporcuların güvenleri arttıkça, duygusal zekâ düzeyleri, başkalarının duygularını değerlendirme, kendi duygularını değerlendirme ve duyguları kontrol etme becerilerinin arttığı söylenebilir. *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri*'nin *Kontrol* alt boyutu ile *Duygusal Zekâ Envanteri*'nin ortalama puanları ve *Duyguları Düzenleme* alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$). Sporcuların kontrolleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri ve

duyguları düzenleme becerilerinin arttığı söylenebilir. Çalışmaya katılan sporcuların *Zihinsel Dayanıklılık Envanteri*'nin *Devamlılık* alt boyutu ile *Duygusal Zekâ Envanteri*'nin *Kendi Duygularını Değerlendirme*, *Duyguları Düzenleme*, *Sosyal Beceriler ve Duyguların Kontrolü* alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$). Sporcuların devamlıkları arttıkça, kendi duygularını değerlendirme, duyguları düzenleme, sosyal beceri ve duyguların kontrolünde becerilerinin arttığı söylenebilir.

Cowden (2016), tarafından 151 Güney Afrika' lı erkek adölesan sporcu üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçları Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ arasında orta düzeyli pozitif yönlü korelasyonu rapor etmiştir. Yazıcı (2016), profesyonel basketbolcular ile yaptığı çalışmada Duygusal Zekâ Envanterinin' nin Sosyal Beceriler alt boyutu ile Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' nin Devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen bu ilişkinin pozitif yönlü zayıf korelasyon olduğu görülmektedir. Bulgu sonucuna baktığımızda değişkenlerden biri artarken diğerinin de arttığı söylenebilir.

Alan yazındaki çalışmaların sonuçları ile araştırmamızın sonuçlarının paralellik göstermekte olduğu görülmektedir. Bu durumun Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın birbiri ile yakın ve güçlü ilişki içinde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6. ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında, araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

- Bu çalışmadaki örneklem Ege bölgesindeki Spor yapan üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. İlerideki çalışmalar daha geniş örneklem gruplarıyla yapılabilir.
- Bu çalışmada yaş aralığı üniversite öğrencilerinin yaş aralığını kapsamaktadır. Yeni çalışmalar farklı yaş kategorisi sporcularla yapılabilir.
- Bu çalışma bireysel ve takım sporcularını kapsamaktadır. Yeni çalışmalar farklı spor branşı bazında yapılabilir.
- Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık eğitimlerinin Sporda performansa etkisi araştırılabilir.
- Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık farklı parametreler açısından araştırılabilir.
- Özellikle uygulayıcıların (antrenör, yönetici v.b) araştırmamızın sonuçları temelinde duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık eğitimleri ve seminerlerine önem vermesi önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ. Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. 2011; (174 syf)
- Adiloğulları, İ. ve Görgülü, R. Sporda duygusal zekâ envanterinin uygulama çalışması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi. 2015; 2: 83-94.
- Ahadi, H. Kajbafnezhad, H., , Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. Journal of Basic and Applied Scientific Research. 2011; 1(11), 1904-1909.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., Byers, J. A review of instruments measuring resilience. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing. 2006; 29(2): 103-125.
- Altıntaş, A., Akalan, C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008; VI. (1). 39-43.
- Altıntaş, A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. 2015, Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, 114 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Perican Bayar Koruç)
- Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). Hacettepe Journal of Sport Sciences. 2017; 27(4), 163-171.
- Baba. H. Beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin kinestetik ve duygusal zekâlarının iç-dış kontrol odaklarının akademik başarılarına etkisi. 2012, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (Doç. Dr. Mehmet Güçlü)

- Baltaş, A. Değişimin İçinden Geleceğe Doğru. Remzi Kitabevi. 2001, İstanbul, s. 19.
- Bar-on, R., Parker, D.A. James. The Handbook of Emotional Intelligence, Jossey-Bass Company, 2000. New York,
- Bar-on, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. P. Fernandez- Berrocal, & N. Extremera içinde, Special Issue on Emotional Intelligence. Psicothema. 2005.
- Beardslee, W. R., Podorefsky, M. A. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. Am J Psychiatry, 1998; 145: 63-69.
- Bentler, P. M., Bonett, D. G. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. Psychological Bulletin, 1980; 88(3): 588-606.
- Biçer, T. Şampiyonluğun Psikolojisi. Beyaz Yayınları. 2006; İstanbul. S.11. 27,29,36.
- Block, J. H., Block, J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. WA Collins (Ed.), development of cognition, affect, and social relations: Minnesota Symposia on Child Psychology, 1980; 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z., Shahhosseini, S. The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 2012; 46, 1440-1444.
- Botterill, C., Brown, M. Emotions and perspective in sport. International Journal of Sport Psychology, 2002; 38-60.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 2006;17,209-227.
- Caruso, D. R., Salovey, P. The emotionally intelligent manager: how to develop and use the four key emotional skills of leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 2004;62- 64.

- Cattell, R. B. Personality and motivation structure and measurement. New York: Harcourt, Brace and World. 1957.
- Clough, P. J., Earle, K., Sewell, D. Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* 2002; (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Connaughton, D., Hanton, S. Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* 2009; (pp. 317-346). London: Routledge.
- Connughton, D., Hanton, S., Jones, G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2010;24: 168- 193.
- Co R. H. Psychological skills training. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill; 2012; p. 297- 8.
- Cooper, R. K., Sawaf. A. *Liderlikte Duygusal Zekâ*, 1997; (Çev. Zelal Bedriye Ayman-Banu Sancar), Sistem Yayıncılık, Üçüncü Basım: Eylül 2003, İstanbul.
- Costarelli, V., Demerzi, M., Stamou, D. Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *J Hum Nutr Diet*. 2009; 22:239–45.
- Cox, R. H. Psychological skills training. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 2012;7th ed. (s. 297). New York: McGraw-Hill.
- Cowden, R. G. Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: an analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 2016;1–17.
- Crombie, D., Lombard, C., Noakes, T. Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2009; 4(2), 209-224.

- Crooks, R., Stein, J. Psychology: Science Behaviour and Life. Fort Worth. 1991; 2. Baskı.
- Crust, LA review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 2008; 45, 576- 583.
- Crust, L., Azadi, K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 2010; 10: 43–51.
- Crust L. Mental toughness in sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 270-290.
- Crust, L., Swann, C. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 2011; 50: 217-221.
- Çakar U, Arbak Y. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu- zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004; S:3,s.35- 42.
- Doğan, S. ve Şahin, F. Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007; 231-252.
- Dosseville, F., Laborde, S., Guillen F. and Chaves E., Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 2014; 15(5): 481-490.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002. 14(3), 154-171.
- Erbektaş, E. Üzümlü, H. Özen, G. Arslan, T. Ertan, G. Elveren, A. Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekalarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017; (S:4) 263-274.
- Erdoğan, N., Kocaekşi S. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 2015;(2) 57-64.

- Erdoğan, N. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ); Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2016; 4:(SI 2): 652-664
- Fourie, S., Potgieter, J. R. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2001; 23: 63-72.
- Garnezy, N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*, 1991; 34: 416-430.
- Gibson, A. *Mental Toughness*. New York: 1998; Vantage Press.
- Gill, G. S. Examining emotional intelligence in sport. Master degree thesis. 2010; University of Wolverhampton.
- Graham, J. Hanton, S., Connaughton, D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology*. 2002; 205-218.
- Greenleaf, C. Gould, D. Dieffenbach, K. Factors influencing olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *J Appl Sport Psychol* 2001;13(2): 154-84.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Better More Than IQ*. 1995; New York: Bantam Books.
- Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York, 1998.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. and Petlichkoff, L. Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1987; 293-308.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 2009; 307-323.

- Gürbüz, S., Yüksel, M. Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 2008; 9 (2), 174-190.
- Hunter, A. J. A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 2001; 16: 172-179.
- Jacelon, C. S. The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 1997; 25: 123-129.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001; 13: 129-153.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altman, R., Dreschler, B. Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 2001; 15: 491-503.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002; 14: 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2007; 21: 243-264.
- Jones, M. I., Parker, J. K. What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 2013; 54: 519-523.
- Karaoğlu, B., Turan, M. B., Pepe, O. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaratıcılık düzeyleri ile duygusal zekâ seviyelerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2016; 1(2). 85-99
- Kelly, G. A. *The Psychology of Personal Constructs*. New York, 1955; NY: Norton.
- Klag, S., Bradley, G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 2004; 9: 137-

161.

Krane, V. Williams, J. M. Psychological characteristics of peak performance. In: Williams JM, ed. *Applied Sport Psychology: Personal Growth Peak Performance*. 6th ed. Boston: McGraw-Hill; 2010; p. 169-220.

Kroll, W. Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 1967; 38: 49-57.

Kobasa, S. C. Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979; 37: 1-11.

Konrad, S., Hendi, C. *Duygularla Güçlenmek*. (Çev. Meral Tastan). Hayat Yayıncılık, 1997, Başarı Dizisi :26, İstanbul.

Lane, A. M., Meyer, B. M., Devenport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S. and Weston, N. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009; 289-295.

Lane, A. M., Thelwell, R., Lowther, J. and Devonport, T. J. Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 2009; 37, 195-201.

Luthar, S. S. Vulnerability and Resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Dev.*, 1991; 62: 600-616.

Luthar, S. S., Cichetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.*, 2000; 71: 543-562.

Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 1994; 63(2): 265-274.

Mahoney, M. and Suinn, R. History and overview of modern sport psychology. *The Clinik Psychologist*, 1986; 39, 64-68

Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. Resilience and Development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Dev Psychopathol.* 1990; 2: 425-444.

- Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol.*, 2001; 56: 227-238.
- Mayer, J.D., Salovey, P. The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence* 1993; 17 (4): 433– 442.
- Mayer, J. D., Salovey, P. What is emotional intelligence. P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence: educational implication* 1997; (s. 3-34). New York: Basicbooks, INC.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R., “Competing models of emotional intelligence”, in Sternberg Robert., “*Handbook of Intelligence*”, Cambridge University Press, New York, 2000.
- Meyer, B.B., Zizzi, S. Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In: *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*. Ed: Lane, A.M. Hauppauge, NY: Nova Science. 2007; 131-154.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Perry, C. *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self Research Centre Biannual Conference, 2004; Berlin.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., R., Podlog, L. Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball, *Journal of Sport and Health Science*, 2012; 2: 1-9.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A., & Backhouse, S. H. Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 2008; 44, 1182–1192.
- Nicholls, A. R., Polman, C. J., Levy, A. R. and Backhouse, S. H. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47, (73-75)

Otacıoğlu, G. Duygusal zekâ üzerine farklı eleştiri ve değerlendirmeler. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Say: 2009; 26, Y I: 334, 336.

Özdenk, S. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. Turkish Studies Social Sciences. 2018; 13/18 (1033-1045).

Özding, Ö., Bilir, F.P. Üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemeye yönelik bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2016; 27 (1). 27-39.

Parker J.D.A., Summerfield L.J., Hogan M.J., Mojeski S. A. Emotional intelligence and academic successful: examining the transition from high scholl to university. Personality and İndividual Differences, 2004; 36.(163-172).

Pehlivan, H. Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama; geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı. 2014; 70 sayfa. (Yrd. Doç. Dr. Sırrı Dinç)

Perlini, A. H., Halverson, T. R. Emotional intelligence in the national hockey league. Canadian Journal of Behavioural Science, 2006; 38, 109-119.

Plutchik, R. The psychology and biology of emotion, Harper & Collins, 1994; New York.

Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A., Sveinsson, G. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. Personality and İndividual Differences. 2018; 134, 125-130.

Salovey, P. and Mayer, J. D. 'Emotional intelligence', imagination, cognition and personality. 1990; 185-2011.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. H., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. and Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 167-177.

- Sheard, M., Golby, J. Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2006; 2: 7-24.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 2009; 25: 186-193.
- Sheard, M. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. 2013; Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.
- Soflu, G. H., Esfahani, N., Aassadi, H. The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, 2011; 30, 2394-2400.
- Soylu, E., Serin, E. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017; SI (1), 1-9, 2017
- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005; 17: 326-332.
- Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., Greenlees, I. Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2010; 8: 170-188.
- Tıkır, N. İlköğretim okulu müdürlerinin öğretimsel liderlik davranışlarıyla duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2005. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep, (Danışman: Prof. Dr. Tokay Gedikoğlu).
- Tucker, H. R. Lewis, C. A reliability coefficient for maximum likelihood factor analyses. *Psychometrika*, 1973; 38(1): 1-10.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., Viswevaran, C. Group differences in emotional intelligences scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 2005; 167-177.

- Wagnild, G. M., Young, H. M. Development and psychometric evaluation of the resilience scale, *Journal of Nursing Measurement*, 1993; 1(2):165-178.
- Weinberg, R., Forlenza, S. (2012). Psychological skills. In: Tenenbaum, G., Eklund, R.C. Kamata, A. (Eds.). *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Werner, A. C., Gottheill, E. Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*, 1966; 37: 126-131.
- Werner, E. E. Resilience in development. *Curr Dir Psychol Sci.*, 1995; 4: 81-85.
- Yalız, D. Öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2013; Vol.4, 2, 94-111.
- Yan, İ. Duygu-Zekâ ilişkisi ve duygusal zekânın yöneticiler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2008; Afyon, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ramazan Arslan).
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.2018;11(57). 992-999.
- Yazıcı, A. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ'nın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 2016. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans tezi. Ankara. 78 sayfa. (Doç. Dr. Mehmet Güçlü)
- Yeşilyaprak, B. Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğuruları. *Eğitim Yönetim Dergisi*, 2001; 25, 139-146.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., Hirschhorn, D. K. The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2003; 15, 262-269.

<http://www.sabriburhanoglu.com/duygusal-zeka>. (20.03.2019)

<http://tdk.gov.tr/>. (10.03.2019)



8. EKLER

Ek 1.

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

Ek 2.

Yaş:.....

Cinsiyet: Erkek() Kadın()

Branş:.....

Kaç yıldır bu branşı yapmaktasınız:

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

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.

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

Ek 3.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Gülpınar	Soyadı	UYAR
Doğum Yeri	Biga/Çanakkale	Doğum Tarihi	25/11/1987
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	33859213734
E-mail	gulpinarbahadir@gmail.com	Tel	542 644 0594

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	Devam Ediyor
Lisans	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	2010
Lise	Çan İbrahim Bodur Anadolu Lisesi	2006

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. Yüzme eğitmenliği	Antrenör	80. yıl yüzme havuzu Çan/Çanakkale	-2007(yaz dönemi) -2008(yaz dönemi)
2. Rüzgar sörfü eğitmenliği	Eğitmen	Suadiye Windsurf Kulübü Gökçeada/Çanakkale	-2009(yaz dönemi)
3. Rüzgar sörfü eğitmenliği	Eğitmen	Bozcaada Windsurf Kulübü Gökçeada/Çanakkale	-2011(yaz dönemi)

4.Tenis antrenörlüğü	Antrenör	Serdivan Mavi Tenis Kulübü Serdivan/ Sakarya	-2015- Halen
5.Öğretmen	Öğretmen	Milli Eğitim Bakanlığı	-2011- Halen

Yabancı Dil Sınav Notu

İngilizce, YDS, 2016 Eylül - 56,25

Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Diğer:

Bahadır G., Çoknaz H. (2010). Haltercilerde Kan Lipit Değerleri, 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs, Çanakkale

Bahadır G., Ölmez N. (2010). Abant İzzet Baysal Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarını İncelemesi, 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs, Çanakkale

Katıldığı Uluslararası ve ulusal konferans ve kongreler:

10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 23-25 Ekim 2008, Bolu

3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs, Çanakkale

Sertifikalar

Suadiye Winsurf Okulu Eğitimlik Eğitimi Sertifikası. 01-30 Haziran 2009. İstanbul

Tenis Kondisyonerliği. 09-11 Mart 2014. Antalya

I.Kademe Tenis Antrenörlüğü. 23.11.2017

Safe in Sport, Erasmus Project. 24-25 October 2018. Rijeka Sport's Association.
Rijeka, Croatia



Ek 4.

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ SİRALLI/CİTLİ TEZ YAZIM KONTROL
LİSTESİ**

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	✓UYGUN	✓UYGUN
Kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Onay sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Teşekkür sayfası	✓UYGUN	✓UYGUN
Türkçe özet	✓UYGUN	✓UYGUN
İngilizce özet	✓UYGUN	✓UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Şekiller dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tablolar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	✓UYGUN	✓UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	✓UYGUN	✓UYGUN
Yöntem ve Gereç	✓UYGUN	✓UYGUN
Bulgular	✓UYGUN	✓UYGUN
Tartışma	✓UYGUN	✓UYGUN
Sonuç ve Öneriler	✓UYGUN	✓UYGUN
Kaynaklar	✓UYGUN	✓UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	✓UYGUN	✓UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	✓UYGUN	✓UYGUN
Tez planı	✓UYGUN	✓UYGUN
Dil (anlatım, yazım -imla)	✓UYGUN	✓UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	✓UYGUN	✓UYGUN
Tarih: 16 / 07 / 2019 Öğrenci Adı ve Soyadı, Cüppar UYAR İmza	Tarih: 16 / 07 / 2019 Danışmanın Adı ve Soyadı, İlhan ADILOĞULLARI İmza	