



ELİT GENÇ SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKÂ VE TAKIM DİRENCİ

Ömer SUN



Editör: Dr. Nahit ÖZDAYI



**ELİT GENÇ SPORCULARDA
DUYGUSAL ZEKÂ VE
TAKIM DİRENCİ**

Ömer SUN
(0000-0002-5134-5055)

Editör: Dr. Nahit ÖZDAYI
(0000-0002-5534-3153)



ELİT GENÇ SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKÂ VE TAKIM DİRENCİ
Ömer SUN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Dr. Nahit ÖZDAYI

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2023

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6585-81-2

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER.....	i
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	iv
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
1.GİRİŞ	7
1.1.Problem Cümlesi	8
1.2. Sınırlılıklar	8
1.3. Sayılıtlar	8
1.4. Hipotezler	9
1.5. Araştırmanın Önemi	9
1.6. Araştırmanın Amacı	10
2. GENEL BİLGİLER.....	10
2.1. Zekâ.....	10
2.2. Duygusal Zekâ.....	15
2.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihi Gelişimi ve Tanımı.....	15
2.4. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi.....	16
2.5. Duygusal Zekâ Modelleri.....	16
2.5.1. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli.....	17
2.5.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli.....	18
2.5.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Modeli	19
2.5.4. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	20
2.6. Direnç	22
2.7. Direnç Tarihsel Bir Bakış.....	28
2.8. Takım Direnci	30
2.8.1 Takım Direncinin Önemi.....	31
2.9. Elit Spor Takımlarında Direnç Özellikleri	32
2.10. Organizasyonel Direnç	35
3. GEREÇ VE YÖNTEM	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.4. Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR	38
5. TARTIŞMA	46
KAYNAKLAR.....	51

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

BAGZ: Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

BDD: Başkalarının Duygularını Değerlendirme

DD: Duyguları Düzenleme

DK: Duyguların Kullanımı

DÖG: Direnç Özellikleri Gösterme

KDD: Kendi Duygularını Değerlendirme

SB: Sosyal Beceriler

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 2.1. Daniel Goleman'ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapı taşları.....	21
Tablo 2.2. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Grup Yapısı.....	33
Tablo 2.3. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Ustalık Yaklaşımları	33
Tablo 2.4. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Sosyal Sermaye.....	34
Tablo 2.5. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Kolektif Etkililik	34
Tablo 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler.....	38
Tablo 4.2. Katılımcıların Duygusal Zekâ ve Takım Direnci Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	39
Tablo 4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bağımsız Örneklem T-Testi Karşılaştırılması	40
Tablo 4.4. Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Duygusal Zekâ Düzeylerin Mann Whitney U Testi Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.5. Katılımcıların Futbol Oynama Yılı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki	41
Tablo 4.6. Katılımcıların Aynı Antrenörle Çalışma Yılı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki	41
Tablo 4.7. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bağımsız Örneklem T-Testi Karşılaştırılması	42
Tablo 4.8. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Mann Whitney U Testi Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşanılan Yere Göre Takım Direnci Düzeylerinin Karşılaştırılması	43
Tablo 4.10. Katılımcıların Futbol Oynama Yılı ile Takım Direnci Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	43
Tablo 4.11. Katılımcıların Aynı Antrenörle Çalışma Yılı ile Takım Direnci Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	43
Tablo 4.12. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Takım Direnci Düzeylerinin Karşılaştırılması.	44
Tablo 4.13. Duygusal Zekâ ile Takım Direnci Arasındaki Korelasyon Matrisi	45
Tablo 4.14. Katılımcıların Takım Direnci Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	46

ŒEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Œekil 2.1. Çoklu zekâ türleri..... 12

1.GİRİŞ

Duygusal zekâ, antrenör ve sporcular ile takımın içinde oluşan ortamı tanımak konusunda önemli bir role sahip olmaktadır. Grup dinamiği ve uyumun yükseltilmesinde duygusal zekâ profillerini tanımlamak gerekli olmaktadır. Tanımlanan bu duygusal zekâ profilleri takımın gerek performansına gerekse de memnuniyetine pozitif manada fayda sağlamaktadır (Carron ve Hausenblas, 1998; Carron ve ark., 1997). Bu nedenle, duygusal zekânın spor açısından sahip olduğu etkilerin araştırılması gerekmektedir.

İnsanların çevreleri ile etkileşim içinde olma, özgüven kazanma ve ortaya çıkan duygularının bilincinde olma yeteneği olarak ifade edilen duygusal zekâ, kişinin yaşamında yer edinmesinde kilit bir role sahiptir (Kılıç, 2012). Gerek bireysel gerekse de ekip düzeyinde yüksek performansı sağlamak için duyguların kontrol edilmesi gerekmektedir. Bir diğer deyişle; sporda arzu edilen amaca ulaşmada ve rekabet avantajı sağlamada sporcuların zihinsel ve duygusal kapasitelerinin artırılması son derece önemli bir husustur. Bu sebeple sporcuların, spor yaşamlarında en kritik konulardan biri de duygusal bileşenlerini nasıl yöneteceği olmuş ayrıca sporcuların zihinsel kapasitelerinin artmasında egzersizin önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. (Jones, 2003; Robazza ve ark. 2004; Göktaş ve Güzel, 2023). Duygusal zekâ gerek özel yaşamda gerek iş yaşamında ve gerekse de spor hayatında en temel bilişsel yetkinliklerden olan karar vermeyi bütünüyle etkilemektedir. Beyinde bilişsel merkezler ile duygusal merkezler arasındaki bağlantının kesilmesine sebep olan beyin hasarları neticesinde insanların IQ seviyesinde herhangi bir değişiklik olmamasına karşın en basit kararları veremedikleri görülmüştür. Bir karar verme anında seçeneklerin mantıklı olup olmadığını değerlendirmede, zamanı belirlemeye dek birçok etkenin duygular tarafından yönlendirildiği araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır. Özellikle örgütlerde ve takım sporlarının yapıldığı yerlerde doğru ve zamanında karar verme başarısının anahtarı olmaktadır. Performansı öngörebilmek için bu duygusal yetkinliklerin ortaya çıkarılıp ölçülmesi gerekmektedir (Baltaş, 2002). Takım performansının saptanmasında, duygusal zekâ, IQ'dan önce gelmektedir (Goleman, 2007).

Günümüz takım sporlarında başarının sağlanmasının en önemli faktörü sporcuların fiziksel olarak performanslarının yüksek olmasının yanında takım dirençlerinin yüksek olması ve zihinsel olarak dayanıklı olmalarıdır. Özellikle spor ortamında meydana gelen olaylar sporcularda değişik psikolojik etkiler yaratabilmektedir. Bu manada, sezon öncesinde sporcuların fiziksel özelliklerinin test edilmesinin yanında zihinsel dayanıklılıklarının da değerlendirilmeye alınması ve böylece takım dirençlerinin artırılması gerekmektedir (Altıntaş, 2015). Sporunun kendini güdüleyebilme yeteneğine sahip olabilmesi,

duygularını kontrol altına alması, kontrol altına aldığı duyguları olumlu yönde kullanması duygusal zekâ olarak ifade edilmektedir. Duygusal zekâ aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlılığın da anahtarıdır (Adiloğulları, 2011). Bazı sporcuların başarısız olma nedenlerine ve özellikle kritik yarışmalarda neden başarısız olduklarına dair Shinke ve Costa (2001) tarafından bir araştırma yapılmıştır. Araştırma neticesinde, özgüvenle beraber konsantrasyon eksikliğinin başarısızlık ve zayıf performansı beraberinde getirdiği saptanmıştır.

Parantez açılması gereken bir diğer konu da takım direncidir. Takım düzeyinde kritik bir kapasite olarak değerlendirilen takım direnci, olumsuz bir olaydan sonra takımların toparlanmasını daha kolay hale getirmektedir. Direnç kendiliğinden olan bir durum değildir. Bunun aksine gerek bireysel gerekse de takım halinde sonradan geliştirilebilir bir durumdur. Öte yandan direnç, inşa edilebilir bir kapasitedir. Gelişmekte olan, toparlanan yahut güçlülere pozitif olarak uyum gösteren takımların, zorlu durumlarının zararlı etkilerini deneyimlemeleri daha muhtemel olacaktır (Gümüşdağ ve ark. 2015).

1.1.Problem Cümlesi

Bu çalışmada 2020–2021 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde yer alan elit genç gelişim liginde mücadele eden sporcuların, duygusal zekânın takım direncine olan etkisinin, yaşadığı yer, aynı antrenörle kaç yıldır çalıştığı, kulüpte teorik eğitim verilip verilmediği ve spor yılı değişkenleri açısından anlamlı bir fark var mıdır? Sorusunun araştırılmasını kapsamaktadır.

1.2.Sınırlılıklar

- Araştırma 2020-2021 sezonundaki müsabaka dönemleri ile sınırlıdır,
- Araştırma Elit Genç Futbol Ligi oyuncularını ile sınırlıdır,
- Araştırma veri toplama araçları ile sınırlıdır,
- Araştırma evreni temsil eden örneklem ile sınırlıdır.

1.3.Sayıtlar

- Araştırmaya katılan elit sporcular tarafından ölçeklere samimi ve içten yanıtlar verilmiştir.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin takım direnci ve duygusal zekâ seviyelerinin ölçülmesinde yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan örneklem sayısının evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4.Hipotezler

Araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilen hipotezler aşağıda verilmiştir.

- H₁:** Elit Genç Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile yaşanılan yer değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- H₂:** Elit Genç Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile futbol oynama yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- H₃:** Elit Genç Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile aynı antrenörle çalışma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- H₄:** Elit Genç Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile teorik eğitim alma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- H₅:** Elit Genç Sporcuların takım direnci özellikleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- H₆:** Elit Genç Sporcuların takım direnci özellikleri ile yaşanılan yer değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- H₇:** Elit Genç Sporcuların takım direnci özellikleri ile futbol oynama yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- H₈:** Elit Genç Sporcuların takım direnci özellikleri ile aynı antrenörle çalışma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- H₉:** Elit Genç Sporcuların takım direnci özellikleri ile teorik eğitim alma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- H₁₀:** Elit Genç Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile takım direnci arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5.Araştırmanın Önemi

Duygusal zekânın bireysel ve takım performansı, psikolojik beceriler, diğer olumlu faktörler, fizyolojik unsurlar ve etkili antrenörlükle ilintili olduğu belirtilebilir. Bu ilişki doğrudan olabileceği gibi dolaylı da olabilmektedir. Duygusal zekâ, futbolcunun kendini tanıması, başkalarının fikrini, hislerinin ve beklentilerinin anlaşılması, başarı, ödül, kutlama gibi kavramların bolca yer aldığı spor dünyasının içinde kilit bir role sahiptir. Direnç, bireylerin zor durumların üstesinden nasıl geldiklerini anlamak için önemli bir durum olarak kabul edilmiştir. Ancak zorluklarla karşılaşan sadece bireyler değildir; aynı zamanda takımlarında sıkıntı yaşamaları mümkündür. Hem takım hem de bireysel sporcuların performans düşüşü olmadan bu zorlukların üstesinden gelebilmelidirler.

Duygusal zekâ kavramının takım direnci ile olan ilişkisi sporcu, antrenör ve diğer yardımcı personel açısından önemli olabilir. Özellikle son yıllarda üst düzey spor ortamlarında başarılı olan sporcu ve takımların baskı altında performanslarını korudukları ve iyileştirdikleri bilinmektedir. Duygusal zekâ

kavramının defalarca sporcu performansı ile ilişkilendirildiği ve birçok araştırmaya konu olduğu, performansı olumlu yönde etkilediği ve takım direnci ile ilişkisi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Litaretürde duygusal zekâ ve takım direnci ile ilgi çalışmalar bulunmamakla birlikte çalışmanın sonuçları araştırmacılar ve Türkiye'deki erkek futbol takımlarının yönetiminden sorumlu olan teknik ve idari ekiplerin, futbolcuların duygusal zekâ ve takım dirençlerin seviyelerini arttırıcı çalışmaları icra etmesinde rehber niteliği taşıması beklenmektedir.

1.6.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı 2020–2021 futbol sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu elit gençler kategorisinde mücadele eden sporcuların, yaşadığı yer, kaç yıldır aktif futbol oynadığı, aynı antrenörle kaç yıldır çalıştığı, kulübünde teorik eğitim verilip verilmediği değişkenleri bakımından incelenmesi duygusal zekânın takım direncine etkisini ve arasında bir ilişki olup olmadığını da ortaya koymaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zekâ

Zekâ kavramı yüzyıllardır araştırılmış ve birçok kez tanımlanmıştır. (Varol, 2020). Türk Dil Kurumu'na göre Arapça'dan zekânın dilimize girmesi, yeni gelişmelere uyum sağlama, amaca göre tutum ve davranışları toplama, olayları tek başına karıştırmama gibi zihnin parıldaması ve aydınlanması demektir. Tüm fonksiyonların adı olarak tanımlanır (Türk Dil Kurumu, 2018).

Stenberg'e göre zekâ; bireyin amaç edindiği hedefe ulaşmak için analitik, üretken ve pratik olarak çevresel öğeleri biçimlendirmek ve bunlara uyum göstermek için gerekli zihinsel kapasitelerdir (Stenberg, 2005). Piaget ve Galton'a göre ise tek boyuta sahip bir bilişsel yetenek mevcuttur (Varol, 2020). Spearman, Gardner ve Cattell gibi kuramcılara ise farklılıkları gözden kaçırmadan bunun birçok boyutu olan bir kavram olduğunun altını çizmişlerdir (Özdemir, 2015).

Zekâ nasıl tanımlanırsa tanımlansın tüm çabalar insanların merakını yani bireyin karşılaştığı duruma nasıl tepki verdiğini, yeteneklerinin neler olduğunu, hangi disiplinde ne kadar başarı elde edeceğini ve sonrasında bunu daha iyi anlamak için yapılır. Birey, bireyin ihtiyaçları önceden belirlenir ve bu ihtiyaçlara cevap vermeye çalışır. Bu bakımdan bireyin verdiği kararın doğruluğu oldukça önemlidir. İnsanların birçok özelliği ve zekâsı hakkında güvenilir bilgi toplamaya bağlıdır. Bu özelliklerden ne kadarı bir arada ölçülebilir; bu kişinin verdiği

kararların doğruluğu o derece artacaktır. Çünkü tüm bu özellikler, belirlemeye çalıştığımız bireylerin davranışlarını ister tek başlarına ister birbirleriyle etkileşim halindeyken etkiler (Erkuş, 1998).

Çağımızın temel dinamiklerini oluşturan öğelerin başında teknoloji ile zekânın geldiği ve bu teknolojik gelişmelerin yaşamımızın her alanında değişmelere neden olduğu bilinmektedir. Toplumlarında bu değişimlere hızlı bir şekilde uyum sağlamaları beklenmektedir (Göktaş, 2011; Göktaş, 2018). Ayrıca teknolojinin birçok alanda kullanılması ve ülke politikalarının hızla gelişmesi, bu gelişmeyi dikkate alarak nitelikli insan gücü yetiştirmeye bağlıdır (Medeni ve Göktaş, 2023). Yeni teknolojilerin gelişmesiyle birlikte tüketiciler bilgiye daha kolay erişim sağlarken aynı zamanda memnuniyetsizliklerinin bulunduğu konularda değişim yaratabilmelerini sağlayacak lobi oluşturma gücüne de sahip olmaktadır (Kilci, 2022). Bir topluluğu harekete geçirmek hiç kuşkusuz toplumu birbirine bağlayıcılığı topluma verdiği ilham ve katılım özelliği olan sporla gerçekleşecektir (Korkutata vd., 2019). Çünkü, gelişen teknoloji, insan zekâsının sınırlarını zorlarken, aynı zamanda zekâ tarafından yönlendirilen teknolojik gelişmeler yeni spor branşlarının dahi ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Kilci ve Yalçın, 2023). Bu karşılıklı etkileşimin en dikkate değer örneklerinden birisi hızla büyüme gösteren espordur (Kilci ve Göktaş, 2020; Kilci ve Yalçın, 2020'a). Gün geçtikçe büyüyen bir izleyici kitlesi bulunan espor (Yalçın vd., 2022; Kilci ve Yalçın, 2020b) zekâ ve teknolojinin bir arada kullanılabilirdiği bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu karşılıklı etkileşim, insanlığın bilgi ve beceri potansiyelini sürekli olarak artırarak, geleceğe yönelik heyecan verici bir perspektif sunduğu da söylenebilmektedir.

Zekâ Modelleri

20. yüzyılın başlarında, zekâyı ölçmek için zekâ katsayısı olan IQ kullanılmıştır. IQ, kökeni eski tip düşüncelere dayanmaktadır ve ilk olarak Alfred Binet'in geliştirmiş olduğu zekâ testinden doğmuştur. Bu testler, sonraki yıllarda geliştirilmiş ve yaygın olarak birçok ülkede kullanılmaya başlanmıştır. Sonuç olarak, bir kişinin zekâsını ölçebilen bir IQ puanı fikri geliştirilmiştir (Saban, 2005).

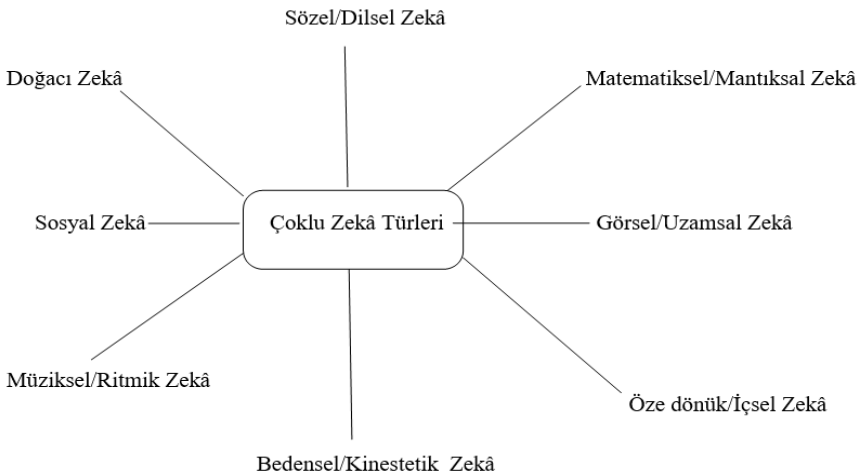
a) Sosyal Zekâ Modeli

Sosyal zekâ; başka bireyler ile iyi geçinebilme yeteneğidir. Vernon (1933), sosyal zekâ kavramını biraz daha genişletmiş ve kişinin başkaları ile iyi geçinebilme yeteneği ve diğer kişilerin ruh halini anlayabilme kabiliyeti olarak ifade etmiştir. Öte yandan Vernon, zekânın kişinin diğer kişilere karşı duyarlılığını, sosyal konulara ilişkin ne derece bilgi sahibi olduğunu da

kapsadığını belirtmiştir. Walker ve Foley (1973) sosyal zekâyı, bir bireyin diğer insanlarla etkileşime girme, başkalarının görüşlerini anlama, onların duyguları, alçakgönüllülüğü ve motivasyonları hakkında doğru çıkarımlar elde etme yeteneği olarak tanımlamaktadır. 1986 yılında Marlow, sosyal zekâyı sosyal bir kapasite, kişinin kendi sosyal çevresinde kendi duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve bunlara göre hareket etme yeteneği olarak belirtmiştir (Doğan ve Çetin, 2009). Son dönemlerde sosyal zekâ kavramına ilişkin en popüler yaklaşım Goleman tarafından 1999 yılında ortaya konan yaklaşımdır. Bu yöntemin kökenleri, Hutch ve Gardner'ın insan zihninin bir parçası olarak tanımladığı dört yetenektir. Sosyal analiz, bunlardan ilkidir. Sosyal analizin anlamı, kişinin sorunlarının farkında olması, duygularını bilmesi ve içgörüyü sahip olmasıdır. Ayrıca, diğer insanların ne hissettiğini anlama ve diğer insanlarla uyumlu davranma yeteneği, sosyal zekânın işleyişinde önemli bir etkidir. (Kurultay, 2018).

b) Çoklu Zekâ Modeli

Çoklu zekâ teorisi, psikolog Howard Gardner tarafından 1983'te ortaya çıkarılmıştır. Horward, bu teorisi ortaya çıkarırken zekâyâ ilişkin diğer çalışmaları detaylıca incelemiştir (Cumming, 2005). Gardner, insan zekâsının sekiz alt kategoriye ayrıldığını ve benzersiz olduğunu fakat kendi içerisinde türlerinin olduğunu ileri sürmüştür. Saban (2005), çoklu zekâ teorisinin kişinin zekâsının yalnızca sözel ve sayısal becerilerden daha çok olduğunu savunmuştur. Gardner'ın savunduğu çoklu zekâ kuramına göre kişinin betni 8 değişik zekâ türünü barındırmaktadır. Aşağıdaki şekilde bu zekâ türleri yer almaktadır.



Şekil 2.1. Çoklu zekâ türleri

Çoklu zekâ teorisinde; bireyin belirli zekâ alanı, diğer zekâ dallarından daha fazla baskındır. Örneğin, bir futbolcunun vücut-kinestetik zekâsı, diğer tüm zihin alanlarından daha çok gelişmiştir. Benzer olarak, bir şarkıcı diğer tüm alanlardan daha baskın bir müzikal zekâya sahiptir.

c) Sözel-Dilbilimsel Zekâ

Kelimelerle düşünme, onları yorumlama kelimelerin ve sistemlerin anlamlarını idrak etme yeteneği sözel zekâ olarak tanımlanabilmektedir. Öte yandan hikâye anlatımı, şiir okunması, kelimelerle yeni manalar yüklenmesi, sembolik düşünme ve dili etkili kullanma becerisini içermektedir (Vural, 2005). Zekânın bu türü, bireyin kendi öz dilini gramer açısından çok ustaca kullanmasını gerekli kılar. Sözel-dilbilimsel zekâda, bir şeyi yapmak gerekli olan şeylerin nasıl yapılacağına açıklanması ve dolayısıyla dile ilişkin tüm etkinliklerin yer alması gerekmektedir (Vural, 2005). Köksal (2006)'a göre ise dil içerisinde kullanılan manaları saptayabilme, kişilerin fikirlerini beyan etme ve kelime sistemini idrak edebilme gibi kompleks olayların etkili bir biçimde kullanılabilmesidir.

ç) Mantıksal–Matematiksel Zekâ

Bu zekâyı diğer zekâ türlerinden biri olarak ele almak daha yerinde olacaktır. Fakat zekâ türlerinin tamamının kendi özünde bir mantığı bulunmaktadır. Bu da sayısal-mantıksal zekânın diğer zekâlarla yakın ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Gardner, 2010). Mantıksal matematiksel zekânın da kişilerin bilişsel esnekliğe olan etkisi de bilinmektedir (Yalçınar ve Kilci, 2022).

Daha ayrıntılı bir şekilde belirtmek gerekirse, rakamlar ile düşünme, hesaplar yapabilme, problemler çözme ve hipotezler kurma becerisi olarak ifade edilmektedir (Vural, 2005). Bu zekâ türü gelişmiş bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir;

- Soyut ve bilimsel düşünebilir.
- Gruplara ayırma ve tasnif yapma yetenekleri gelişmiştir.
- İleri düzeyde bir muhakeme yeteneği bulunmaktadır.
- Karışık hesaplara ilişkin işlemlerde başarılıdır.
- Test etme, denet yapma, merak etme ve bu merakını gideren çalışmalar yapmaktan hoşlanmaktadır.

d) Görsel–Uzamsal Zekâ

Bu zekâ modeline sahip olan bireyler yazmak ve söylemek yerine çizmeyi tercih ederler. Desen, şekil, renk, biçim ve çizgiye çok değer gösterirler. Dersleri görsellerle ya da resmederek daha iyi kavrarlar. Dış dünyayı zihinlerinde hayal ettikleri biçimiyle tekrardan çizmektedirler. Mimar, resim öğretmeni, tasarımcı

görsel-uzamsal zekâyâ sahip kişilere örnek olarak verilebilir. Bu zekâ aynı zamanda resim yahut fotoğraf zekâ olarak da belirtilmektedir. Çünkü bu zekâyâ sahip kişiler, dış dünyayı yeniden yaratabilmektedir (Yenilmez ve Bozkurt, 2006). Bu zekâ modeline sahip olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Renklere karşı hassastırlar.
- Düz metinlere nazaran haritaları, grafikleri ve tabloları daha iyi idra edip, daha iyi yorumlarlar.
- Hayal güçlerini etkili bir biçimde kullanırlar.
- Detaylara takılırlar ve tasarım yaparlar.
- Güçlü yön tasvirleri vardır.
- Bir şeyi incelerken kelimelerden ziyade görsel şeylere bakarlar (Saban, 2005).

•

e) Müziksel–Ritmik Zekâ

Müziksel-ritmik zekâyâ sahip olan bireylerin farklı sesleri algılama, yeni ritim ve ezgiler üretebilme gibi becerilerinin geliştiğini ifade etmektedir (Köksal, 2006). Bu zekâ türüne sahip bireyler, müziğin içerisinde yer alan ses, tempo, ritim gibi müziğin parçalarını daha iyi algırlar (Bayzan, 2009).

f) Bedensel Zekâ

Bedenin çeşitli şekillerde kullanabilme, kendini ifade edebilme ve arzularını gerçekleştirebilme gibi kendine has özellikleri ile ön plana çıkan zekânın bir türüdür. Bu zekâsı yüksek olan kişiler vücutlarını ustaca kullanabilirler. Aynı zamanda bu kişiler vücutlarını tanırlar ve drama ve rol yapma becerilerine sahiptirler. Öte yandan bu zekâsı yüksek kişilerin bedenleri ve zihinleriyle kurdukları ilişki oldukça güçlüdür (Bümen, 2004).

g) Sosyal Zekâ-Kişilerarası Zekâ

Kişiler arası zekâ olarak adlandırılan bu zekâ türünde insanlar farklı kültürlere ve yaşam tarzlarına ilgi duyarlar. Öte yandan bu bireyler genç yaşta sosyal sorunları çözebilen, sosyal çevreye ilgi duyan, ikna edici ve liderlik rolleri oynayan kişilerdir (Vural, 2005).

h) Kişisel–Öze Dönük Zekâ

Kişinin iç dünyası, bu zekâ türünde önemli bir faktördür. Yüksek derecede kişisel-zöe dönük zekâyâ sahip bireyler, duygularının yapısını ve düşüncelerini bilirler ve bu düşünce ve duyguları etkin bir şekilde kullanırlar. Yalnızlık ve özgürlük gibi etkenler daha çok bağımsız zihinlere sahip insanlarda bulunur. Yani bu zekâ türü yüksek kişiler, genel anlamda yalnız kalma ve özgür olma

eğiliminde olmaktadır (Çakır, 2009). Diğer zekâ alanları, farklı toplumlarda birbirleriyle mukayese edilebilmektedir. Ancak içsel zekâ alanı farklı bir formdur ve kendi içerisinde dahi farklılık arz edebilmektedir. Bu sebeple diğer zekâ alanlarına nazaran mukayese edilmeye daha az olanak tanır ve toplumlar arasında farklılık arz edebilir (Gardner, 2010).

ı) Doğacı–Varoluşçu Zekâ

Bu zekâ çeşidi, bireylerin doğal çevreyi anlamlandırmasını ve tanımlamasını kapsamaktadır. Birey çevresinde yer alan bitkiler yahut hayvanları fark eder ve bunların alt türlerini sınıflandırırsa burada doğacı-varoluşçu zekâ türünde bahsetmek mümkün olur. Birey, çocuk yaşta eğer çeşitli bitkileri ve hayvanları ayırt edebiliyor, ortak bir grup içinde sınıflandırma yapabiliyorsa, bu zekâ türünün gelişmiş olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Şahinkaya (2006) bu zekâ türü yüksek olan kişilerin genellikle izcilik, dağcılık ve zoolog gibi meslekleri tercih ettiğini belirtmiştir.

2.2. Duygusal Zekâ

Psikoloji alanında 1900’lü yılların başlarında bireylerin duygusal reaksiyon ve davranışlarına ait bir dizi araştırma yapılmıştır. Bu dönemden duyulara nazaran aklın daha üstün olduğuna inanılmıştır (Varol, 2020). 1900’lü yılların ortalarında insanlar duygularını ifade özgürlüğü kapsamında daha rahat ifade etmeye başlamışlardır (Ulaş ve Arbak, 2004). İnsanlık tarihi kadar eski ve her daim üzerinde düşünülen bir kavram olan duygusal zekânın tanımı kavramsal olarak onu kullanan ilk çalışmalar çevrelerindeki insanların, onların düşünce ve eylemlerini kendilerini ve çevrelerini ayırt etmek için Mayer ve Salovey tarafından yapılmıştır. Onu, eski bilgileri kullanarak yönlendirme yeteneğine sahip bir zekâ alt kümesi olarak tanımladılar. (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ genel olarak tanımlanırsa; daha mutlu bir yaşam sürmek için gereken beceriler, bireylerin kendi güçleriyle beraber verimlilik düzeyi daha fazla bir hayat sürdürebilmeleri, kaliteli ilişkiler kurabilmeleri, duygularının kontrolünü sağlayıp kendilerini motive etmeleridir (Akkan, 2010).

Goleman (2007) duygusal zekâyı "harekete geçme, olumsuz durumlarla mücadele etme, içgüdüleri kontrol ederek tatmini geciktirme, psikolojiyi ayarlama, başkaları ile empati kurma şeklinde ifade etmiştir. Gardner (1995)’a göre duygusal zekâ, bilişsel zekâdan daha önemlidir.

2.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihi Gelişimi ve Tanımı

Duygusal zekâ kavramının doğuşu Thorndike’a (1920) dayanmaktadır. Thorndike sosyal zekâ; “sosyal zekâ, kadınları, erkekleri ve çocukları anlama,

yönetme ve ilişkilerde akıllıca hareket etme yeteneğidir” diye ifade etmiştir. (Günaydın, 2017).

İnsanların başarıları üzerinde duyguların sahip olduğu etki göz ardı ediliyordu (Kurultay, 2018). Ancak daha sonraki yıllarda duygusal zekâya ilişkin olarak ortaya konan çalışmalar, bu düşüncenin yanlış olduğunu ortaya koymuştur (Maboçoğlu, 2006). Buna göre başarı üzerinde sadece sayısal ve sözel becerilerin değil, duygusal zekânın da son derece etkili olduğu ortaya kondu (Cote ve Miners, 2006). Ortaya konan bir başka çalışmada, IQ ve bilişsel zekânın insan zekâsının gerçek ölçüsü olduğu, fakat hayattaki başarısını belirleyen ise duygusal zekâ olduğu belirtilmiştir (Yeniçeri ve ark., 2015).

Yıllar boyunca süren araştırmalarından sonra Bar-On, duygusal zekâyı ölçmede kullanılan bir test geliştirmiştir. BarOn’un tanımına göre duygusal zekâ, kişinin gerek kendisini gerekse de başkalarını anlamasını, diğer bireyler ile ilişki kurmasını mümkün kılarak çevre ile başa çıkmasına yarayan becerilerden meydana gelen çevresel uyum gücünü yükselterek başarıyı yakalamasını sağlayan bir zekâdır (Çakar ve Arbak, 2004). Goleman’ın 1998’de “İş Başında Duygusal Zekâ” adını taşıyan bir kitabı yayınlanmıştır. Bu kitapta yer alan bir tanıma göre ise duygusal zekâ; bireyin kendisinin ve diğerlerin hislerini anlayabilmesi, motive olabilmesi, kişinin hayatının her alınındaki duygularını yönetme yetisidir (Goleman, 2007). Duygusal bilgilerin kullanılması açısından kişinin bilgiyi çevreye uyumlu bir hale getirmesi ve uygulamaya koymaya yönelik yeteneği önem arz etmektedir (Deshmukh ve ark., 2017).

2.4. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Bilişsel zekâdan farklı olarak duygusal zekâ; duygularla, arzularla ve motivasyonlarla ifade edilen insan deneyiminin çoğunu içine almaktadır. Bu bakımdan bilişsel zekânın tamamlayıcısıdır (Baltaş, 2006). Duygusal zekânın etkileri ilk olarak insan kaynakları alanında gözlemlenmiştir. Bu bağlamda kariyer yönetiminden, performans yönetimine kadar birçok alanda hissedilmiştir (Alver, 2003). Duyguları tanımak ve yönetmek özellikle yöneticiler tarafından talep edilmektedir. Goleman'a (2001) göre bilişsel zekâ, tek başına hayatı değiştiren değişimlere ve fırsatlara hazır olmayı garanti edememektedir.

2.5. Duygusal Zekâ Modelleri

Bu bölümde duygusal zekâyı açıklayan modellere yer verilmiştir.

Yetenek Model: Bu modelde duygusal zekâ genellikle bir yetenekler grubu olarak görülmekte ve yalnızca kişisel yeterlilik olarak değerlendirilmektedir.

Mayer ve Salovey (1990) yaptıkları çalışmada duygusal zekânın bir özellik değil, yetenek temelli olduğunu savunmaktadır.

Özellik Modeli: Bu model duygusal zekânın hem yetenek hem özellik eğilimi içerdiğini savunmaktadır. Bar-on ve Goleman tarafından önerilen iki önemli Karma duygusal zekâ modeli bulunmaktadır. Bu karma modellerde Bar-on'un modeli daha teorik, Bar-On, R. (1997), Goleman'ın modeli ise daha pratiktir

Karma Model: Duygusal zekâ özellik modelinin diğer yaklaşımlara göre birçok avantajı bulunmaktadır. Duygusal deneyimin öznel doğasını kabul eder (Robinson ve Clore, 2002), yapıyı farklılıklar psikolojinin ana akım teorileriyle bütünleştirir, herhangi bir duygusal zekâ anketinden veya ilgili yapılardan elde edilen verilerin yorumlanması için bir platform sağlar ve tek bir kendine özgü modelle sınırlandırılmak yerine benzer alanlara (örneğin; sosyal zekâ) kolayca genişletilebilir (Petrides, 2010).

2.5.1. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli

Bu modelde zekâ, duygu ve düşünceleri bir bütün olacak şekilde kavrayabilme, duyguları doğru olarak ifade edebilme, mantık çerçevesinde duygu ve düşüncelere ilişkin çıkarımlar yapabilme ve gerek kişinin kendisi gerekse de başkasının duyguları üzerinde etkili olabilmesi olarak belirtilmiştir (Mayer ve ark., 1997). Duygusal zekâ, modelinde bireyin hem kendisindeki duyguları hem de çevresindeki bireylerin duygularında meydana gelen değişiklikleri fark edip, bireyin eylem ve fikirlerinde yol gösterici olma yeteneği olarak açıklanmıştır (Varol, 2020). Modeli oluşturan 4 boyut mevcut bulunmaktadır. Bu boyutlar Varol (2020)'a göre şu şekildedir;

Duyguyu Algulamak: Duygusal zekâ, duyguları anlamaya dayanır. Duygu algısı karşısında kişinin hem fiziksel hem de zihinsel durumlarını analiz etmenin ve duygular arasında neden-sonuç ilişkisi kurmanın mümkün olduğu anlatılmaktadır.

Duyusal algı, Mayer ve ark. (1997)'ye göre duygusal algı modelin en alt seviyesidir (Doğan ve Şahin, 2007).

- Başka kişilerin duygularını doğru bir biçimde idrak edip, bunu diğer bireylere ifade etme becerisidir.
- Doğru bir biçimde kendi duygularını anlayıp, bunu diğer kişilere anlatma becerisidir.
- Duyguları bütünüyle ifade edebilme becerisidir.
- Duygusal farklılıkları idrak edip, bunları ayırt edebilme becerisidir.

Duyguyu Düşüncede Kaynaştırmak: Duygulara açık olup, onlar arasında ayırım yapabilme yeteneğidir. Negatif duyguları en az düzeye indirebilmek ve pozitif duyguları daha baskın hale getirmeyi mümkün kılmaktır.

Duyguyu Anlamak: Bireyin gerek kendi gerekse de diğer kişilerin duygularını idrak edebilmesi, bunlar üzerinde değerlendirme yapabilmesi ve bunları ifade edebilmesidir.

- Karşılıklı olan iletişimde duyguların içine girebilmek ve bu duygulardan çıkarımlar yaparak bilgi elde edip bunu anlamlandırma becerisidir.
- Kompleks yapıda yoğun olan duyguları anlamlandırma becerisidir.

Duyguyu Yönetmek: Duygu durumunu düzenlemek suretiyle yönetebilmektir (Mayer ve ark., 2000).

- Olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları minimuma indirerek bireyin kendisinin ve başkasının duygularını yönetme becerisidir.
- Kullanılabilir nitelikteki duyguları ayırt etmek suretiyle zihinsel ve duygusal olarak bu duygulara işlevsellik kazandırma becerisidir.

2.5.2. Bar-On 'un Duygusal Zekâ Modeli

BarOn, duygusal zekâyı başkalarının taleplerine ve baskılarına cevap verme yeteneği olarak tanımlar (Goleman, 2002). Bireyin yüksek zekâlı olmasının ölçütü, bilişsel zekâsıyla beraber duygusal zekâsının da yüksek olması gerekmektedir (Weerdts ve Rossi, 2012).

Duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin düşük duygusal zekâsı olan bireylere oranla günlük yaşamdaki zorluklarla, problem çözme ve stres gibi sorunlarla daha kolay başa çıktığı ifade edilmiştir (Bar-On, 2006).

Bar-On tarafından duygusal zekânın 5 boyutu olduğu belirtilmiş ve bu boyutlar şu şekilde açıklanmıştır:

Kişisel Beceriler: Duygusal benlik bilinci, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık, kendine güven şeklinde 4 boyutu olan kişisel beceriler, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılamasını ve bu duyguları ifade etme becerisini içermektedir.

Kişiler Arası Beceriler: Empati, sosyal sorumluluk ve kişiler arası ilişkiler olmak üzere 3 alt boyutu olan kişiler arası beceriler, bireyin diğer bireylerle ilişkiler kurması ve sürdürmesi anlamına gelmektedir. Empati, sosyal sorumluluk ve kişiler arası ilişkiler olmak üzere üç alt boyutu vardır.

Uyum Sağlayabilirlik: Bu, kişisel ve kişiler arası sorunlara veya sorunlara uygun çözümler ile doğru duygusal değerlendirmeyi içerir. Uyum sağlayabilirlik boyutu, problem çözme, gerçeklik ölçüsü ve esneklik olmak üzere 3 alt boyut çatısı altında incelenmektedir.

Stres Yönetimi: Duygusal kontrol de dahil olmak üzere stres yönetiminin yönleri, insanların karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkmalarını sağlar. Dürtü ve stres yönetimi olmak üzere stres yönetiminde iki alt boyu yer almaktadır. Çünkü insan özellikle şehir yaşantısının neden olabildiği stres, kaygı ve benzeri olumsuz duygu durumlarından arınmak amacıyla veya günlük rutini değiştirmek ister (Özavci ve Gözaydın, 2022). Tüketiciler son yıllarda günlük rutinlerini daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve buna uygun beslenme alışkanlıklarına entegre etmeye odaklanmaktadır (Nale, 2021).

Genel Ruh Sağlığı: İyimserlik ve genel ruh sağlığı olarak iki alt boyuta sahip olan bu boyut, bireylerin kendileriyle beraber diğer bireylere karşı iyimser olmasını ve memnuniyet sağlayıcı duygularını kapsamaktadır (Bar-On ve Parker, 2000).

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

Duygusal zekâ bu modelde örgütsel ortamda irdelenmiş, liderlik ilişkisi ve duygusal zekâ konuları üzerinde durulmuştur. Duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olma üzere modelde ana unsur bulunmaktadır (Varol, 2020). Cooper ve Sawaf, başarının ana ögesinin IQ olduğunu, duygusal zekânın ise denge kurup daha sağlam bir yapı haline getiren temel taş niteliğinde olduğunu altını çizmiştir (Özdemir, 2015). Var olan hislerin ve değerlerin bilincinde olup bunları açıklayabilmek için duygusal okur-yazarlık becerisi gerekli olmaktadır (Cooper, 1997).

Güven unsuru, duygusal uyumun ana bileşenidir. Çünkü güvenilirlik, yapıcı davranış, dayanıklılık ve yenilenebilir nitelikleri kapsamaktadır (Cooper, 1997).

Duyguları Öğrenmek: Bu boyut, duygusal bilgiye ulaşmayı ve duygusal açıdan birikimi mümkün kılmaktadır. Pratik, sezgi, duygusal enerji ve geri bildirim alt boyutlarını oluşturmaktadır.

Duygusal Zindelik: Alt boyutları yenileme, güven çemberi, özerklik, esneklik, yapıcı hoşnutsuzluk olab bu boyut, bireyin kendini tanımasını ve güven duygusunun geliştirilmesine ilişkin yeteneği bünyesinde barındırmaktadır.

Duygusal Derinlik: Kişinin kendi içsel alanlarının bilincinde olması ile bu durumu toplumun amaçları çerçevesinde kullanmasını içine almaktadır. Bu boyut, kişinin ana karakterini inşa etmektedir. Bunun yanında kişinin potansiyelinin farkına vararak, bütünlüğünü ve hedeflerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

Duygusal Simya: kişinin yaratıcılık potansiyelini yükselten özelliği göz önünde bulundurmaktadır. Fırsatların farkına varılabilmesi, geleceğin inşa edilebilmesi ve akıcı zekânın karışımı duygusal simyayı ifade etmektedir. Duygusal simyanın alt boyutları ise sezgisel akış, geleceği yaratmak, düşünsel zaman değişimi ve fırsatların sezilmesidir.

2.5.4. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman, bireyin kişiler arası ilişkileri yönetme, kendi ve başkalarının duygularını tanımlayarak kendini motive etme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Varol, 2020). Bilişsel zekânın tamamlayıcısı niteliğinde olan duygusal zekânın etkin ve verimli bir biçimde kullanılmasının insanların hayatlarını kolaylaştıracağı öne sürülmektedir (İşliel, 2013; Goleman, 2015).

Aşağıda yer alan tabloda 2.1'de Daniel Goleman tarafından duygusal zekâ kavramının boyutları ve bu kavramın yapı taşları belirtilmiştir. (Çakar ve Arbak, 2004)

Tablo 2.1. Daniel Goleman’ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapı taşları.

BOYUTLAR	BOYUTUN TANIMI	YAPI TAŞLARI
Kişinin Kendi Duygularının Farkında Olması	-Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği.	-Kişinin özgüven duyabilmesi. -Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi.
Kişinin Kendi Duygularının Yönetebilmesi	-Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği. -Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği.	-Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi. -Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi. -Kişinin değişikliğe açık olabilmesi.
Kişinin Kendini Motive Etmesi	-Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği	-Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi. -Kişinin başarısızlığının karşısında bile iyimser olması. -Kişinin kendini örgüte adayabilmesi
Empati (Eş duyum)	-Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabileme yeteneğidir. -Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği	-Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi. -Kişinin kültürler arası hassaslık duyabilmesi.
Sosyal Beceriler	-Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği.	-Kişinin liderliği yönetmede etkinlik gösterebilmesi. - Kişinin ikna edici olabilmesi. -Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi.

Özbilinç (Kendini Tanıma); bireyin ne hissettiğini anlama ve bunun ne anlama geldiğini anlama ve ardından bu bilgiyi karar vermede kullanma yeteneği. Bu durumun oluşması için gerekli olan unsurlar ise özgüven, kişinin gerçek benlik saygısı ve gerekirse kendi kendine alay etmesidir (Kurultay, 2018).

Duyguları İdare Edebilmek (Kendini Yönetme-Özdenetim); bireyin gün içindeki ruh halinin ne şekilde olduğunu ve bu durumun duygusal durumlarla ilişkili olup olmadığını anlama becerisi, duygusal zekânın gelişmiş olduğunun bir işaretidir (Doğan ve Şahin, 2007).

Kendini Harekete Geçirmek (Motivasyon); bireyin karşı karşıya kaldığı olayla uyumlu olacak biçimde duygularını ve tepkilerini kontrol edebilme yeteneğidir. Ayrıca, yaşanması muhtemel krizden önce olumsuz duyguları kontrol edebilme becerisidir. Böyle bir durumun meydana gelebilmesi için bireyin güvenilir olması, belirsizlikler karşısında sabırlı olması ve tahammül etmesi, değişen durumlara karşı net olması gereklidir (Kurultay, 2019).

Başkalarının Duygularını Anlamak (Empati: Eş Duyum); Başkalarının düşüncelerini ve duygularının tarafsız olarak bilincinde olma ve onları anlama yeteneğidir. Bu durumun oluşması için gerekenler; kişinin içinde bulunduğu gruba kendini adayabilmesi, becerilerini geliştirebilmesi ve mevcut becerilerini sürdürebilen bir profesyonel olmalısı gerekmektedir (Kurultay, 2019).

İlişkileri Yürütebilmek (Sosyal Beceri); kişinin içerisinde yer aldığı sosyallik durumu ve ilişkilerini idrak edebilme ve diğer kişilerin duygularını yönlendirebilme ve sorun teşkil etmeyecek biçimde geçinebilme becerisidir. Bu durumun meydana gelebilmesi için gerekli olan şeyler ise; kişinin ikna yeteneğinin yüksek olması, anlaşabileceği kişilerden meydana gelen bir takım oluşturup onu yönetebilme becerisi taşımasıdır (Kurultay, 2019).

2.6. Direnç

Bir psikolojik fenomen olan direnç, kişinin yaşamı süresince çeşitli güçlüklerin üstensinden gelmeyle onun olumlu gelişimini anlamak için kullanılmaktadır (Masten ve O'Dougherty Wright, 2010).

Direnç, önemli bir güçlük ve sıkıntı halinde pozitif adaptasyonu bünyesinde barındıran dinamik bir süreç olarak ifade edilmiştir (Luthar ve ark, 2000).

Buradan da anlaşılacağı gibi dirençte iki durum söz konusudur. Bunlardan ilki önem arz eden bir sıkıntıyla ve güçlükle karşılaşılması ve bu duruma karşı gösterilen uyumdur (Masten, 2001). Kişinin zorluk ve sıkıntıya karşı hangi seviyede olumlu tepki verdiği, karşısına çıkan isteklere, beklentilere ve koşullara ne şekilde uyum gösterdiğine bağlı olmaktadır.

Fletcher ve Sarkar (2012)'a göre psikolojik direnç; bireyleri teşvik etmede zihinsel süreç ve davranışların sahip olduğu rol ve bireyi stresin potansiyel

olumsuz etkisinden kurtarmaktır. Bu iki ismin psikolojik direnci tanımlamasında dört önemli özellik göze çarpmaktadır;

- Dirence psikolojik çerçeveden bakıldığında, zihinsel süreçler ve davranış, tanımın kapsamını sınırlar ve fiziksel, moleküler ve yapısal direnç gibi diğer direnç türlerini tanımın dışına atar.
- Tanım; direncin özellikle beraber süreç yönünü de ortaya koymaktadır. Direncin özellik kavramsallaştırılması kişilerin karşı karşıya kaldığı koşullara sağladığı uyumu ifade etmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Süreç yönünden kavramsallaştırılması ise zamanla gelişen kapasitenin olduğunu kabul etmektedir. Burada insan çevre etkileşimi ön plandadır (Egeland ve ark. 1993).
- Üçüncü önemli özellik ise sıkıntı kelimesi yerine stres kelimesinin kullanılmasıdır. Zira sıkıntı olumsuz yönelimli bir terimken stres, daha nötr yönelimli bir terimdir.
- Son olarak odak noktası ise, bireysel özellikleri teşvik etmek ve kişiyi strese sokan şeylerin olumsuz etkilerinden arındırmaktır.

2004 yılında Holt ve Dunn, elit erkek adolesan futbolcuları arasındaki psiko-sosyal yeterlilikleri tanımlamak ve incelemek için grounded teori temelli bir yaklaşımı kullanmışlardır. İlginç bir şekilde kavramsal olarak, direnç, bireyin futbol başarısının merkezinde yer alan dört ana temadan biri olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle, baskı altında gelişebilmek ve zorluklarda/aksiliklerde olumlu yanıt verebilmek direncin önemli özelliklerinden biri olarak kabul edilmiştir. Spesifik olarak spordaki direnci araştırmak için yapılan ilk çalışmada, Galli ve Vealey (2008),

Bireysel sporcuların karşı karşıya kaldıkları zorluklarla alakalı olarak direnç algılarını incelemişlerdir. Bu nitel çalışmadan ortaya çıkan ana temalar: esneklik sürecinin genişliği ve süresi, çalkalama (örneğin, baş etme stratejileri), kişisel kaynaklar (örneğin, belirleme) ve sosyokültürel etkiler (ör. Sosyal destek) idi. Bu nitel çalışmadaki ana temalar; esnekliğin süresi ve kapsamı/genişliği, acıtasyon (baş çıkma stratejileri), kişisel kaynaklar (azim/kararlılık) ve sosyo- kültürel etkiler (sosyal destek). Gucciardi ve arkadaşları (2011), kantitatif analizler kullanmak suretiyle spor bağlamında bireysel direnç niteliklerini incelemişlerdir. Uyumlu olmak, baskı altında odaklanmayı sürdürmek ve hoş olmayan duyguları yönetmek bu niteliklere örnek olarak verilebilir.

Fletcher ve Sarkar (2012), optimal spor performansı ile psikolojik direnç arasında ne gibi bir ilişki olduğunu ortaya koymak amacıyla psikolojik direnç ve optimal spor performansı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve açıklamak için on iki Olimpiyat sporcusuyla görüşmüşlerdir. Araştırma sonucunda olumlu kişiliğe sahip olma, motivasyon, odaklanma, güven, algılanan sosyal destek vs. gibi

birçok psikolojik faktörün dünyanın en iyi sporcularını, stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden meydan okuma değerlendirmeleri ve meta bileşenleri aracılığı ile koruduğunu ortaya koymuşlardır. Bu yapıcı bilişsel tepkiler, kişinin düşünceleri, duyguları ve eylemleri için kişisel sorumluluğu üstlenmesine sıkı sıkıya bağlı olduğunu ortaya koyan kolaylaştırıcı tepkileri destelemiştir. Buna karşılık, olumlu yanıtlar optimal spor performansının gerçekleşmesine yol açmaktadır. Her ne kadar bu çalışma, sporda dayanıklılık konusundaki bir anlama/kavramayı sağlasa da günümüze kadar araştırmalar bireysel direnç üzerinde yoğunlaşmıştır ve bu nedenle, sporda takım direncinin yapısına ilişkin sorular devam etmektedir.

a) Bir Süreç Olarak Direnç

Direnç araştırmacıları, direnci kalıcı bir özellikten ziyade dinamik bir süreç olarak incelemeye yöneldiler. Akışkan bir süreç olarak, bazıları direncin birey ve çevre arasındaki etkileşimler yoluyla zamanla kademeli olarak geliştiğini öne sürmüştür (Egeland ve ark., 1993). Çoğu bilim insanı, süreç içinde, direncin gösterilip gösterilmediğini belirleyen çok sayıda faktörün karmaşık bir etkileşimi olduğu konusunda hem fikirdir.

Bir süreç olarak direnç kavramına uygun olarak, Galli ve Vealey (2008) , hoş olmayan duyguların veya zihinsel mücadelelerin çeşitli başa çıkma stratejileriyle karşılandığı bir süreç olan ajitasyonun önemli bir yönü olduğunu bulmuşlardır. Özellikle, olumlu adaptasyon yavaş yavaş gerçekleşir ve sık sık düşünce değişimi gerektirir. Bu bulgular, bireylerin belirli bir ortamdaki etkileşimlerine dayalı olarak ilişkisel anlamlar yorumladıklarını öne süren çağdaş stres ve duygu teorisi bağlamında iç içe olabilir (Lazarus, 1993). Stres, teorik açıdan bireyin olumsuz durumlar karşısında geliştirdiği bir duygu durumu olmasının yanında iki yönlü bir süreç olarak görülmektedir (Özavci vd., 2023). Benzer şekilde, direnç hakkında fikir veren yeni bir teorik model “Stres, Duygular ve Performansın Meta Modeli”dir (Richardson, 2002). Model, stresörlerin çevrede yaratıldığını, algı, değerlendirme, yükleme ve başa çıkmanın aracılık ettiğini ve nihayetinde uyarlanabilir veya uyumsuz stres tepkileriyle sonuçlandığını öne sürer. Bu süreçler ve tepkiler arasındaki ilişki, benlik saygısı, olumlu etki ve öz-yeterlik dahil olmak üzere durumsal ve bireysel düzeydeki özellikler tarafından daha da yönetilir (Schaubroeck ve ark., 1992 ; Ganster ve Schaubroeck, 2020 ; Schaubroeck ve Merritt, 1997). Bu özellikler, stres faktörlerinin değerlendirilmesi, duygulanımlara yanıt olarak üst biliş ve başa çıkma stratejisi seçimi dahil olmak üzere çeşitli noktalarda stres süreçlerini etkiler.

Diğer araştırmacılar da stres faktörlerinin takım direncini geliştirilmesindeki rolünü vurguladılar. Örneğin, Meneghel ve ark. (2016) takım direncinin geliştirilmesinde iş taleplerinin rolünü vurgulamaktadır. Bununla birlikte, verileri, iş talepleri, kaynaklar, direnç ve performans arasında tahmin edilenden daha karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir. Daha spesifik olarak, iş talepleri strese neden olabilir ve böylece olumlu duyguları engelleyebilir, böylece takım direncini azaltabilir. Bununla birlikte, iş talepleri takım üyelerine çok fazla iş yükü yüklediğinde, bu bir başarı duygusuna yol açarak olumlu duygu uyandırabilir ve direnci kolaylaştırabilir.

Richardson (2002) adlı çalışmasında, “dirençli niteliklerin veya koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesi ile sonuçlanan bir şekilde stres faktörleri, zorluklar, değişim veya fırsatlarla başa çıkma süreci” olarak tanımlar. Teoriye göre, direnç süreci, bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede olduğu “biyopsikospiritüel homeostaz” (yani bir rahatlık bölgesi) durumunda başlar. Birey stresleri veya olumsuz olayları durdurmak için yeterli koruyucu faktörlere sahip değilse bu durum bozulur. Zamanla, birey uyum sağlayacak ve yeniden bütünleşme sürecine başlayacaktır (Richardson, 2002).

Morgan ve meslektaşları, takım direncinde gelişimsel bir sürecin unsurlarına sahip olduğuna dikkat çekiyor (Morgan ve ark., 2015). Birinci sınıf ragbi oyuncularının anlatsal bir analizini yaptılar. Bu analizin sonuçları, takım direncinin takımın gelişiminin farklı aşamalarında geliştirilebileceğini göstermektedir. Örneğin, direncin erken gelişimi, kolektif etkinliği artırmak için tasarlanmış davranışlarla karakterize edilebilir. Ancak, daha olgun ekipler başarısızlıklarla başa çıkmaya odaklandı.

Direnci dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırmak, bilim adamlarının dirence yol açan koşullar ve davranışlar hakkında hipotezler oluşturmasına olanak tanır. Direnci bir süreç olarak görmek faydalı olabilir, çünkü süreç teorileri “genellikle bireyler veya ekip üyeleri arasındaki ilişkilerin evrimi veya olayları yorumlarken ve tepki verirken bireylerin bilişleri ve duygularıyla ilgilenir” (Langley, 1999). Bu nedenle, süreç teorileri genellikle çok sayıda nicel ve nitel bilgi içerir. Bu, yorumlamayı ve analizi oldukça zor ve karmaşık hale getirebilse de (Langley, 1999), bir süreç görüşü almak, direncin altında yatan bileşenleri, olayları ve ilişkileri daha kesin bir şekilde ayırtmamızı sağlar.

b) Direncin Teorik Açıklayıcı Modelleri

Fletcher ve Sarkar'ın psikolojik direnç teorisi (2012)

Modelin ana bileşenleri (Fletcher ve Sarkar, 2012) olumlu değerlendirme ve üst biliş üzerine kuruludur. Potansiyel olarak stresli bir olayda nasıl performans gösterileceğine gelince, sporcular stres etkenini büyüme için bir fırsat olarak

görürler. Kurar, geliştirir, ustalaşır ve değerlendirirler. Spor denekleri, durumlarının bu olumlu değerlendirmesini, özellikle kariyerlerinin zirvesindeyken, acıdan kaçındıklarında veya risk aldıklarında bir tehditten ziyade motive edici bir zorluk olarak görürler. İyi bir dengede bir dizi psikolojik faktör en fazlasını gerektirir.

Olumlu kişilik: Dışa dönük, iyimser, duygusal istikrara ve yüksek istekliliğe sahip yeni deneyimler yaşamak temel özelliklerdir (Gould Dieffenbach ve Moffett, 2002; Schiera, 2005).

Motivasyon: Elit sporcunun psikolojik eğitimi; yeterli motivasyon seviyelerine ulaşılır işlevi için gerekli bir nitelik olarak kabul edilir. Motivasyon elit sporcuların her ikisi de hem içsel hem dışsal olabilir (Mallett ve Hanrahan, 2004), ancak daha çok içsel faktörlerle ilişkili olma eğilimindedir (Fletcher ve Sarkar 2012).

Güven: Stres ilişkisini sürdüren sporcularda güven önemli bir faktör olarak kabul edilir. Çoğu elit sporcu, özellikle kariyerlerinin zirvesindeyken, son derece yüksek bir özgüvene sahiptir, bu nedenle özgüven, atletik performans üzerinde olumlu bir etki olarak tekrar tekrar tanımlanır. (Podlog ve Eklund, 2009; Schiera, 2005; Villalobos ve Obando, 2008). Bununla birlikte, çalışma katılımcıları, özellikle spor kariyerlerinin sonunda düşük bir özgüvene sahiptir, ancak yine de en iyi spor performansını elde edebilirler. Bu nedenle, bu bulgular genellikle özgüven ve performans arasındaki pozitif doğrusal ilişkiye katıldıklarından şüphe duymaktadır (Woodman, Akehurst, Hardy ve Beattie (2010).

Konsantrasyon: Dikkati başka yöne çekme yeteneği, egzersize bağlı stresi uzatmak için dikkat düzeyini ele almada önemli bir faktör gibi görünmektedir. Görülen elit sporcular, başkaları tarafından dikkati dağılmadan kendilerine odaklanabilirler. Etkinliğin sürecine ve sonuçlarına odaklanmak, dikkatlerini kendileriyle ilgili odaklara kaydırabilir. Öte yandan, sporcuların dikkatlerinin dağılması ve spor yapmaktan kaçınmaları nedeniyle başka mesleklere sahip olmaları uygun görünmektedir. Çünkü bu, yaralanma riskini azaltır ve algılanan stres düzeyini olumsuz etkiler, bu da spor performansını olumsuz etkiler (Gould ve ark., 2002).

Algılanan sosyal destek: En çok performans sergileyen sporcular için kaliteli sosyal desteğe sahip olduklarını algılamaktadırlar. İhtiyaç duydukları her an yardımlarına, aileden, antrenörlerden, takım arkadaşlarından, takım üyelerinden

destek alırlar. Sosyal destek sporda sıkıntı ve risk karşısında direncin önemli bir yönü, koruyucu bir faktör olarak önemli bir rol oynamaktadır. Güven ve saygı algılanan sosyal desteğin temelidir. Direnç belirli bir duruma maruz kalmanız gerektiği anlamına gelir. Bunu geliştirmek için kontrollü risk, deneme-yanılma ve hayal kırıklığı için güven ve hoşgörü oluşturun (Villalobos ve Obando, 2008).

Galli ve Vealey'in Direnç Modeli (2008)

Mükemmelliği arayan herhangi bir sporcunun sahip olması gerekenler: zorluklarla karşılaşma sırasında başa çıkmanıza izin veren belirli psikolojik niteliklere sahip olmasıdır (Gould ve ark., 2002). Bu sayede sporcular için direnç sürecinin anahtarı, olarak olumlu sonuçlar elde ettiklerini algılamaktadır. Sporcular mücadelelerini genellikle olaylar olarak görürler, ancak birçok durumda kişisel kaynaklarını geliştirmek için zor, güçlendirmeye hizmet ettiler (Galli ve Vealey, 2008). Bu nedenle kişisel özelliklere sahip sporcular gelecekte karşılaşacakları olumsuzluklara karşı yeterli sosyo-kültürel kaynaklar, yalnızca spor sıkıntılarında başarılı bir şekilde, ama aynı zamanda yanıt vermelerini sağlayacak bir dizi faydaya sahiptir. (Galli ve Vealey, 2008).

Öğrenme: Birçok sporcu zorluklara karşı mücadele deneyimlerini öğrendiklerini bildirir.

Perspektif: Genel olarak spor ve yaşamda bazen zorluklara karşı verilen mücadele konularla ilgili vizyonlarını genişletmelerine neden olur.

Sosyal desteğin öneminin farkına varın: Sporcuların yüzleşmesi gereken ifadelerin onların gerçekten ne anlama geldiğini görmelerini sağlar. Bu sorunu çözmek ya da çözmemek için dışarıdan bir desteğin buna karşı çalışması gerekir.

Güçlendirme / İyileştirme: Sporcular bilinçli olarak çok yönlüdürler ve reklama karşı çıktıktan sonra daha iyi olacaklardır.

Başkalarına yardım etme motivasyonu: Örnekleri ve kişilikleriyle, zorluklarla karşılaşan diğer kişilere yardım edin.

Tanımlanan sayısız psikolojik faktör ve etkileri Zorlukların üstesinden başarıyla gelmek üst bilişleri etkiler. Yani birbiriyle ilişkili faktörlerin tüm bu toplamı kendi öğrenmesini kendi kendini düzenleme yeteneğini değiştirmek, her birinde kullanılacak stratejileri planlamak durumu, bunları uygulama, süreci

kontrol etme ve değerlendirme olası arızaları tespit etmek amacıyla ve bunun sonucunda yeni bir performansa aktarabiliyor.

2.7. Direnç Tarihsel Bir Bakış

Dirençle ilgili bilimsel çalışma, 1970'lere kadar uzanmaktadır. Direnç “Bir sistemin işlevine veya yaşanabilirliğine yönelik rahatsızlıklar” olarak tanımlanır (Wright ve ark. 2013). Bir sistemin hücresel düzeyden toplumsal düzeye kadar değişebildiği veya kültürel düzeylerde, olumsuz olaylar genel olarak akut (örn. doğal afet) veya kronik (örneğin işyerinde zorbalık) formlar, geçici zorlukları yakalamak için sıkıntı deneyiminin bir parçasıdır (Cosco ve ark, 2017).

Araştırmacılar etkilerini gözlemlediği bireyler arasında değişiklik gösteren zorluklar; esasen, sıkıntı deneyimlerinin sonuçları işlevleri açısından önemsizden önemliye kadar değişebilir ve kalıcı uyumsuz etkilerin doğası kısa süreli veya uzun süreli olabilir (Iversen ve ark., 2007; Linley ve Joseph, 2004; Van Kessel, 2013). Kişiler, uyumsuz sonuçların olmaması ya da durumlarındaki bozulmalardan sonra hızla geri dönülmesi işleyen, daha sonra “direnç” olarak sınıflandırılmış ve sektöre ilgiyi ateşlemiştir.

Son çalışmalar, sıkıntıların doğrusal olmayan etkilerinin akla yatkınlığının altını çizdi. Bazı orta zorluklara maruz kalmanın mümkün olduğu U-şekilli eğriler şeklinde az veya hiç maruz kalmamaktan veya çok yüksek düzeyde sıkıntıya maruz kalmaktan daha iyidir (Seery ve Quinton, 2016). Diğer çalışmalar da belirli bir potansiyelin altını çizdi. Bu nedenle, bu ilk araştırma dalgası, tanımlamaya ve anlamaya odaklandı. Henüz özlü bir fikir geliştirmek için bireysel, aile ve çevresel özelliklerin nispeten sağlam koruyucu kaynaklar listesi (öbenlik saygısı) (Masten, 2007) nöro- biyolojik boyutlar (otonomik reaktivite) (Murphy, 1962) ve psikososyal faktörler (bakıcılarla ilişkilerin kalitesi) (Gottesman, 1974) dirençli birey (Masten, 2014).

Ekolojik dirençte bu dönemde araştırılıyordu. Bireysel düzeyde direnci anlama çalışmalarından bağımsız olsa da (Holling, 1973). 1980'lerin ortalarında, koruyucu faktörlere odaklanma, bu yönleri keşfetmek için genişledi. Üç koruyucu alanın oluşmasıyla sonuçlanan bireye “harici” faktörler, yani; bireyin özellikleri (ilk araştırma dalgasında incelendiği gibi), ailelerinin yönleri ve daha geniş sosyal çevrenin özellikleri (Masten & Garmezy, 1985; Rutter, 1985). Kaplamalı koruyucu faktörlerin bu tanımlayıcı değerlendirmesi direnç gelişimini destekleyen süreçlerin keşfedilmesinin yolu, direnç araştırmasının ikinci dalgasının ortaya çıkışını teyit ediyor.

Bu araştırma dalgasında, odaklanma, direncin “ne” olduğunun incelenmesinden, direncin bireylerde “nasıl” geliştiği süreci, özellikle alaka düzeyi şuydu: şekillendiren olarak tanımlanan sosyal, zamansal, bağlamsal ve

kültürel faktörlerin belirginliği geliştirme ve böylece direncin karmaşık doğası kurulmuştur (Masten, 2013).

1990'ların sonlarından itibaren başlayan üçüncü soruşturma dalgası, bireysel direnci oluşturmak için bir dizi çok yönlü müdahalenin araştırılması deneyimleriyle ilişkili uyumsuz sonuçları önlemek veya iyileştirmek için zorluklar (Leppin ve ark., 2014) içinde önemli bir odaktı. Bu araştırma dalgası, direnç hipotezinin mekanizmalarını ve sonuç değişkenlerini test etmekte. Örneğin, Forgatch ve DeGarmo (1999) değerlendirdiği çocuk davranış yönetiminden oluşan bir ebeveyn eğitim programının etkinliği teknikler (örneğin, zorlayıcı olmayan disiplin, koşullu teşvik) ve kişisel beceriler (örneğin duygu düzenleme) küçük çocuklarda direnç üzerine, buna karşılık Hawkins ve ark. (1999) direnç geliştirmeye yaklaştı. Okul temelli bir müdahale yoluyla bu aynı demografi içinde okul temelli yaklaşım, öğretmen eğitimini içeriyordu (yani proaktif sınıf yönetimini teşvik etmek, için eğitim alan çocuklar ve ebeveynlerle birlikte öğretim ve işbirlikli öğrenme) sırasıyla sosyal beceriler ve olumlu sosyal davranış pekiştirme becerileri geliştirin.

Dördüncü ve en son dalga, direnç çalışmasının kapsamını genişletti. Biyolojik sistemler gibi gelişimsel sistemler arasındaki çapraz düzey etkileşimleri hesaba katar (Masten, 2014; Masten ve Cicchetti, 2016). Örneğin, araştırmacılar genetik yapının rollerini incelediler (Meaney, 2010), ve sinirsel fonksiyon (Karatoreos ve McEwen, 2013) çok seviyeli direnç modelleri içinde yer aldı. Bu dördüncü dalganın önemli bir sonucu, tanımda bir ilerleme olmuştur. İlk tanımlar, öncelikle olumsuz olaylarla başa çıkmaya odaklandı. Bununla birlikte, sözel çalışma, sistem teorisinin kendi içinde hâkim kabulü ile uyumludur. Gelişim bilimi (Zelazo, 2013), arasında genel bir anlaşma olacak şekilde direnç araştırmacıları, “dinamik bir sistemin koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi” olarak işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden olaylardır” (Masten, 2014).

Bu nedenle, bir sistemin uyum sağlama kapasitesi tipik olarak göze çarpan göstergelerden çıkarılır. O sistem için çoklu analiz seviyelerinin her biri içinde ve genelinde ayrıca bir sistem kavramsallaştırmasının doğasında var olan karşılıklı bağımlılıktır. Bireyler arasında, içinde faaliyet gösterdikleri ekolojik bağlam (yani çevre, zaman, kültür) ve diğer analiz seviyeleri (örneğin genlerden sosyokültürel bağlama) (Bronfenbrenner, 1979; Wright ve ark., 2013). Örneğin, dinamik sistem içindeki esneklik küçük bir çocuğun yeteneği, etkileşimlerden ortaya çıkan bağlama özgü bir kapasite olarak görülebilir.

Geçmiş deneyimin eylemi, sosyo-psikolojik kaynaklar ve genetik yapı daha fazla sistem tanımının gücü, farklı sistemler veya sistemler arasında genelleştirilebilmesidir. Örneğin, insanlarla ilgili olarak, belirli sistemler (örneğin bağışıklık, kardiyovasküler) veya bir bütün olarak kişi içindeki direnç

(örneğin, önemli bir eğitim sınavında başarısızlığa karşı direnç). İki entegrasyonu veya daha fazla insan, ikililerin direncine kadar uzanır (Thompson ve Ravlin, 2017).

2.8. Takım Direnci

Takım direnci son dönemlerde gerek iş gerekse de sağlık psikolojisinde önemli bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, bu bağlamda grupların olumsuz olaylar karşısında nasıl olumlu tepki verildiğini saptamaya çalışmıştır (Bennett ve ark., 2010; West ve ark., 2009).

Bir grup kişiyi toplu bir şekilde karşı karşıya kaldıkları stres yaratıcı faktörlerin potansiyel negatif etkilerinden koruyan dinamik ve psikolojik süreç, takım direnci olarak ifade edilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Takımların stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında tekrardan yenilenme/toparlanma ve tekrardan geri gelmesine katkı sağlayan ve bu manada takım kapasitesinin en önemli göstergelerinden biri de takım direncidir. Öte yandan sorumluluğun yüksek olduğu zamanlarda gelişim becerisi gösteren, stres ya da önemli bir duruma ayak uydurabilen yahut negatif bir durum karşısında bu durumdan rahatça kurtulabilen takımların, tehdit edici koşulların potansiyel zararlı etkilerini yaşama ihtimali daha düşüktür (West ve ark., 2009).

Holt ve Dunn (2004), futbol başarısı ile psiko-sosyal yeterlilikleri ele aldığı çalışmasında, elit ve genç futbolcularda başarının merkezi 4 faktörün olduğunu ve bu çerçevede de direnci tanımlamıştır.

Martin-Krumm ve ark. (2003) tarafından yapılan bir çalışma neticesinde de top sürme görevindeki başarısızlık geri bildiriminin akabinde, kötümser katılımcılara nazaran iyimser katılımcıların performans açısından daha iyi oldukları, kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ve kendilerinden daha emin oldukları görülmüştür. Bu çalışma neticesinde ayrıca yaralanma, performans düşüşü, hastalık ve kariyer geçişi olmak üzere dört değişik zorluk tespit edilmiştir.

Öte yandan, sporcuların direnç deneyimini ifade eden 5 temel boyut gün yüzüne çıkarılmıştır:

- Heyecan ve endişe,
- Direnç sürecinin süresi,
- Bireysel kaynaklar,
- Sosyo-kültürel etkiler,
- Olumlu sonuçlar.

Galli ve Vealey (2008), tarafından bireysel sporcuların karşı karşıya kaldıkları zorluklarla ilintili bir biçimde direnç algıları incelenmiştir.

Gucciardi ve ark. (2011), spor kapsamında bireysel direnç özelliklerini incelemişlerdir. Hoş olmayan duyguların yönetebilmek, baskı altında odaklanmayı bırakmamak, uyumlu olmak bu niteliklere örnek teşkil etmektedir.

White ve Bennie (2015), 200 kadın jimnastikçi ve 7 jimnastik antrenörünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, jimnastik ortamının stres oluşturduğu ve cimnastikçilerin gerek antrenmanda gerekse de yarışmada bir dizi güçlkle karşılaştığı ortaya konmuştur. Bireyler arası ilişkiler ve olumlu yönde gelişen antrenör davranışları gibi spor ortamının sahip olduğu özellikler, başarısızlığı aşmada sporcuları teşvik etmiştir. Öte yandan elde edilen bu bulgular, genç sporun direnç gelişimi açısından uygun bir yol olacağı gibi gelecek dönemdeki koçluk uygulamaları için de bir etkiye sahip olacağı fikrini desteklemiştir.

Spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, bireysel direnç çalışmalarında direncin doğası ve sürecine ışık tutmaya başlasa da takım düzeyindeki direncin doğası, spor içinde özel testler gerektirmektedir. Elit takım sporlar seviyesindeki direnç araştırmaları, sürekli değişen stres ortamına rağmen yüksek performansı sürdürme yetenekleri kadar, devamlı olarak değişen karmaşık spor ortamına rağmen yüksek performansı devam ettirebilme becerilerine ilişkin önemli bilgiler sağlayabilmektedir (Morgan ve ark., 2013).

Spor alanı bir nevi doğal bir labaratuvar niteliğindedir. Çünkü burada bireylerin zorlu şartlarda ne şekilde davrandıkları ve nasıl çalıştıklarının incelenmesinde katkı sağlamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Gould ve ark., 2002).

Morgan ve ark. (2013) spor psikolojisi alan yazınında takım direnci üzerine ilk çalışmayı yapmışlardır. Çalışma kapsamında beş değişik takım sporundan sporcularla ilgili nitel bir çalışma ve sporda takım direncinin tanımlaması yapılmıştır. Bu çerçevede takım direnci; bir grup kişinin toplu bir şekilde karşı karşıya kalmış oldukları stres faktörlerinin negatif etkilerinden koruyan dinamik pro-sosyal bir süreçtir.

2.8.1 Takım Direncinin Önemi

Direnç, bireylerin zor durumların üstesinden nasıl geldiklerini anlamak için önemli bir durum olarak kabul edilmiştir (Masten ve Osofsky, 2010). Ancak zorluklarla karşılaşan sadece bireyler değildir; aynı zamanda takımlarında sıkıntı yaşaması mümkündür. Hem takım hem de bireysel sporcuların performans düşüşü olmadan bu zorlukların üstesinden gelebilmelidirler. Araştırmalar sonucunda ekiplerin sıklıkla karşılaştığı, aralarında zayıf etkileşim kalitesi, zayıf iletişim kanalları, davranış eksikliği ve olumsuz organizasyon kültürü de dahil olmak üzere çok sayıda stres etkeni belirlenmiştir. Bu stres kaynakları belirlenirken, ekiplerin bunların üstesinden gelmek için kolektif kaynaklarını

nasıl kullanabileceklerinin araştırılması büyük ölçüde göz ardı edildi. Bununla birlikte, araştırmacılar ekiplerin ve grupların olumsuzluklara nasıl olumlu bir şekilde uyum sağladığını belirlemeye çalıştıkça, dirence odaklanma son zamanlarda artmıştır (West ve ark., 2009 ; Bennett ve ark., 2010 ; Morgan ve ark., 2013 ; Alliger ve ark.,2015). Takım direnci, olumsuz bir olaydan sonra takımların toparlanmasını kolaylaştıran, takım düzeyinde kritik bir kapasite gibi görünüyor. Direnç bir kapasite olarak bu tanımın ışığında, direnç inşa edilebilir bir kapasite olarak görülebilir. Gelişmekte olan, toparlanan veya zorluklara olumlu şekilde uyum sağlayan takımların, zorlu durumların zararlı etkilerini deneyimlemeleri daha olasıdır.

2.9. Elit Spor Takımlarında Direnç Özellikleri

Direnç, önem arz eden psikolojik bir aktör olarak kabul edilmektedir (Masten ve O'Dougherty Wright, 2010). Elit spor içinde, takımlar sıklıkla sıkıntı yaşar ve olumlu bu tür durumlara uyum sağlamak, sporcular için önemli bir zorluğu temsil eder. Nitekim, spor psikolojisi araştırmaları elit ekip içinde belirli stresörlerle karşılaşıldığını ortaya çıkardı. Antrenör-oyuncu etkileşimlerinin kalitesi de dahil olmak üzere ortamlar, zayıf iletişim kanalları, takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratmak ve organizasyon kültürünün olumsuz yönleri (Holt ve Hogg, 2002). Zorluklara uyum sağlamak, spor psikolojisinde büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Fakat son dönemlerde, takım direnci ortaya çıkmış; iş sağlık ve psikolojisinde önem arz eden bir kavram olarak ve araştırmacılar, grupların ne şekilde olumlu tepki verdiğini açıklamaya başlamışlardır (Bennett ve ark., 2010; West ve ark., 2009).

Takım düzeyinde elit sporları üzerine araştırma, yalnızca dirençli takımların birlikte karşılaştıkları benzersiz stres faktörlerini ne şekilde yönettikleri hakkında değil, aynı zamanda elit spor bilgilerinin değişen, karmaşık ortamında yüksek performans düzeylerini koruma yetenekleri hakkında da önemli bilgiler sağlayabilir. Bu çalışmanın, uygulayıcılara zorluklarla karşılaştıklarında ekiplerin esnek doğasını analiz etmek için bir çerçeve sağlayacağı umulmaktadır. Bu da elit sporlarda aktif olan sporcular ve antrenörler için takım bazlı müdahalelerinin tasarımını kolaylaştırabilir.

Elit sporda takım direncinin özellikleri Morgan ve arkadaşları (2013) tarafından ortaya konmuştur. Buna göre bu özellikler:

Grup Yapısı: Stres faktörlerine maruz kalma süresince iletişim kanallarının çalışması.

Tablo 2.2. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Grup Yapısı

GRUP YAPISI		
FORMAL YAPI	GRUP NORMLARI VE DEĞERLERİ	İLETİŞİM KANALLARI
İşe alım ve seçme takım oyuncuları	Sıkıntı sırasında paylaşılan vizyon üzerine düşünmek	Açık ve dürüst iletişim
Paylaşılan liderlik rolleri	Zor zamanlarda kabul edilen davranış kalıpları	Kullanılan iletişim sıklığı
Güçlü takım yapısı	Grup sorumluluğu/hesap verebilirliği	Pozitif sözlü iletişim
Stratejik rekabet ve yönetim		Aksilikler esnasında mizahı kullanmak

Uсталık Yaklaşımları: Ekip gelişimini vurgulayan ortak tutum ve davranışları belirtir.

Tablo 2.3. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Uсталık Yaklaşımları

USTALIK YAKLAŞIMI		
ÖĞRENME EĞİLİMİ	ETKİLİ DAVRANIŞSAL YANITLAR	DEĞİŞİM YÖNETİMİ
Bir takım/grup olarak gelişme ve öğrenmeye odaklanma	Strese karşı koymak için kapsamlı hazırlık	Uyumluluk
Baskıyı azaltmak için takım odaklanmasını	Aksiliklere rağmen vazgeçmeyi kabul etmeme	Zorlu durumlarla ilgili deneyim kazanmak
Olumsuz performanslardan olumlu yönleri güçlendirmek	Meydan okuma/Rekabet ile karşılaşıldığında çaba	Esneklik
Genişletilmiş bir bakış açısı yakalama	Zor anlarda yüksek efor seviyesini devam ettirmek	
	Aksilikler/zorluklar üzerinde durmamak	

Sosyal Sermaye: Gruplar içindeki yüksek kalitedeki etkileşimler ve duyarlı ilişkilerin varlığından beslenir.

Tablo 2.4. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Sosyal Sermaye

SOSYAL SERMAYE		
GRUP KİMLİĞİ	ALGILANAN SOSYAL SERMAYE	PROSOSYAL ETKİLİŞİM
Duygusal bağ	Duygusal destek	Başarısızlık durumunda suçlama kültürü olmaması
Sıkıntı esnasında birbirine bağlılık	Somut destek	Zorlu durumlarda bencil olmayacak değişiklikler
Zor zamanlarda güven ve saygı	Saygı destek	Pozitif etkileşimliliğin sıklığı
İhtiyaç anında dostluk	Bilgi desteği	

Kollektif Etkililik: Bir grubun bir görevi yerine getirme yeteneğindeki paylaşılan inançlarını belirtir.

Tablo 2.5. Elit Takımların Direnç Özellikleri: Kollektif Etkililik

KOLLEKTİF ETKİLİLİK		
GEÇMİŞ USTALIK DENEYİMLERİ	GRUP UYUMU	SOSYAL İKNA
Geçmişten kazanılan başarılar	İçinde mücadele ruhu	Başarısızlıktan sonra inancı yamak
Deneyimlerden ortaya çıkan sıkıntılar	Göreve bağlı kalmak	Tutum
	Zor anlar	Geri Bildirim
	Takıma bağlılık	

Morgan ve ark., (2015) tarafından rugby dünya kupasının sahibi olan İngiltere milli takımının 8 oyuncusunun otibiyografik olarak incelemesi yapılmış ve bu çerçevede takım direk direncini besleyen beş ana psioko-sosyal süreci ortaya koymuşlardır;

- ✓ Dönüşümcü liderlik
- ✓ Takım liderliğini paylaşma,
- ✓ Takım öğrenimi,
- ✓ Sosyal kimlik,
- ✓ Olumlu duygular.

2.10. Organizasyonel Direnç

Maynard ve Kennedy (2016) tarafından belirtildiği gibi, organizasyonel düzeydeki girdilerin takım direncin üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar eksiktir. Gibson ve Birkinshaw (2004) tarafından yapılan çalışma, ekip çift yönlülüğünün öncüsü olarak örgütsel bağlamı önermiştir. Daha spesifik olarak, bağlam ne kadar destekleyici olursa, çift yönlülük o kadar büyük olur. Takım çift yönlülüğü “takımların uyum ve uyarlanabilirlik arasındaki gerilimleri uzlaştırmasına izin verir” (Maynard ve Kennedy, 2016). Ayrıca, Gibson ve Birkinshaw (2004), çok yönlülüğün bağlam ve birim performansı arasında bir aracı olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, organizasyon düzeyindeki bağlamsal girdiler, birim adaptasyonunu kolaylaştırıyor gibi görünmektedir.

Vogus ve Sutcliffe (2007) tarafından tanımlandığı gibi, örgütsel düzeyde direnç, sonuç daha güçlü ve daha becerikli bir organizasyon olacak şekilde, zor durumlara olumlu uyum sağlama yeteneği anlamına gelir. Bir bütün olarak dirençli olan kuruluşların daha fazla kaynakları olduğundan, zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında daha geniş bir kaynak repertuarına erişimleri olduğundan, bireysel ekiplerinin de daha dirençli olmasını sağlayabilir. “Zor durumlar” krizleri, beklenmedik olayları, sınır koşullarından sapmaları (yani normal işleyişten sapmaları), baskıları ve ortaya çıkan riskleri içerir. Küçük gerilimlerin, sapmaların veya kesintilerin bir araya gelmesinin, sistemin işleyişi için daha feci bir olay kadar kolaylıkla önemli bir risk oluşturabileceğini belirtmek önemlidir (Rudolph ve Repenning, 2002). Örgütsel düzeyde zorluklara uyum sağlamanın, “daha önceki yapıların daha sonraki yapılara giderek daha karmaşık biçimlerde dahil edildiği davranışsal sistemlerin hiyerarşik bir entegrasyonu” yoluyla bireysel ekipleri güçlendirdiği söylenmiştir (Egeland ve ark., 1993). Alternatif olarak, zor koşullardan kurtulmak, gizli kaynakların etkinleştirilmesini gerektirir. Bu nedenle, direnç belirli bir uyarlamadan daha fazlasını kapsar. Bir olumsuzluk karşısında yetkinlik, bir sonraki olumsuzluk karşısında daha büyük bir yetkinlik olasılığını ima eder. Bir takım, "genel yetenekte bir gelişme, yani,

kişinin neye göre harekete geçeceğini önceden bilmeden, genelleştirilmiş bir araştırma, öğrenme ve harekete geçme kapasitesi" gerektiren zorluklara hazırlıklı olmalıdır." (Wildavsky, 1991). Bu ışıktta, direnç büyük ölçüde önceki deneyimlerden ve gelecekteki öğrenmeyi kolaylaştıran olumsuzluklardan öğrenmeye bağlıdır. Bununla birlikte, direnç öğrenme aktivitelerinden bağımsız olduğu için, daha büyük bir yeteneği temsil eder.

Brodsky ve ark. (2011) tarafından organizasyon düzeyinde çeşitli direnç süreçleri tanımlanmıştır. Topluluk duygusu, pozitif takım kültürü, stres faktörlerinin yeniden çerçevesi, organizasyonun misyonunu gerçekleştirme çabası, paylaşılan değerler ve şekillendirilebilir takım yapıları (Fletcher ve Wagstaff, 2009 ; Wagstaff ve ark., 2012). Bu yapıların aynı etki alanına girebilse de farklı seviyelerde (birey veya takım) farklı gözüktüğünü öne süren Chan'ın (1998) iddiasını desteklemektedir. Benzer bir pozisyon daha yakın zamanda Morgan ve ark. (2013) tarafından savunulmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırma süresinde model, araştırmanın evren ve örnekleme, bulguların sağlanmasında kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizi aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2011). Mevcut literatürden yararlanılarak, geçmiş dönemlerde ve günümüzde varlığını devam ettiren bir durumu mevcut haliyle betimlemeyi amaç edinen tarama modelinden yola çıkılması suretiyle, bağımlı değişken olarak duygusal zekâ ve takım direnci ölçeği kullanılmıştır. Yaşadığı yer, aynı antrenörle kaç yıldır çalışıldığı, kulüpte teorik eğitim verilip verilmediği, kaç yıldır aktif spor yaptığı analizi yapılan bağımsız değişkenleri teşkil etmektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu Elit Gençler kategorisinde mücadele eden 39 takımdan meydana getirmektedir. Araştırmanın örneklemini ise, seçici kasıtlı yöntem ile belirlenen ve yaklaşık 750 sporcu evreninden toplam 300 futbolcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu 4 sorudan meydana gelmektedir. Söz konusu soru ile araştırmaya katılan sporcu gruplarının, yaşadığı yer, kaç yıldır futbol oynadığı, kaç yıldır aynı antrenörle çalışıldığı,

kulüpte teorik eğitim verilip verilmediği gibi sorulara yer verilmiştir. Takım direnci envanteri, sporda duygusal zekâ envanteri ve kişisel bilgi formu araştırmada kullanılan anketi meydana getirmektedir.

Sporda Duygusal Zekâ Envanteri: Duygusal zekâ ölçeği olarak kullanılmıştır. Bu ölçek ilk olarak Shutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş ve Lane ve arkadaşları (2009) tarafından revize edilerek sporda kullanım için uyarlanmıştır. Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği yapılmış ve Türk araştırmacılar için kullanılabilir hale getirilmiştir. Ölçek; başkalarının duygularını değerlendirme (4 madde), kendi duygularını değerlendirme (3 madde), duyguları düzenleme (2 madde), sosyal beceriler (3 madde) ve duyguların kullanımı (6 madde) olarak beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Adiloğulları ve Görgülü ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,91$ olarak bulmuştur. Yapılan bu çalışmada duygusal zekâ ölçeği alt boyutları güvenilirliği 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Sporda Takım Direnci Özellikleri Envanteri: Spor ortamında takım direncinin öze değerlendirme aracılığı ile saptanabilmesi adına kullanılan bir ölçek olup bu araştırmada da faydalanılmıştır. Decroos ve ark., (2017) de geliştirdiği ve Türkçe uyarlamasını Görgülü ve ark., (2018) de yaptığı bu ölçeğin yine orijinalinde olduğu gibi 20 madde ve 2 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları; *Direnç Özellikleri Gösterme:* 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20 maddelerini kapsıyorken, *Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar:* 2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 19 maddelerini göstermektedir. Envanterin genel cronbach alpha değeri 0,93 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ölçeklerden elde edilen veriler, SPSS 26 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada öncelikle, veri setinde kayıp ve değerlerin varlığı incelenmiş ve kayıp değer olmadığı tespit edilmiştir. Ardından veri setinin normal dağılımı ± 2 Çarpıklık-Basıklık ölçütü (George ve Mallery, 2010) dikkate alınarak incelenmiştir. Dağılımın homojenliği ise Levene testi ile incelenmiştir. Araştırmada betimleyici istatistiksel analizlerinin yanı sıra, katılımcıların, yaşadıkları yere, kulüplerinde teorik eğitim alıp almama durumlarına göre görüşler arasında farklılık olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla normal dağılım varsayımının karşılandığı durumlarda Bağımsız Örneklem T-Testi'nden, varsayımın karşılanmadığı durumda ise Mann Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların futbol oynama ve aynı antrenörle

çalışma yılları, duygusal zekâ ve takım direnci düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde, verilerin normal dağılım gösterdiği için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayıları, 0,70-1,00 arası yüksek; 0,70-0,30 arası orta; 0,30-0,00 arası ise düşük düzeyde ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2018). Katılımcıların takım direnci düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin ise Basit Doğrusal Regresyon analizi faydalanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcı grubun demografik verilerine, duygusal zekâ ve takım direnci envanterinden elde edilen verilerin analizine yer verilmiştir. Araştırmaya katılan futbolculardan elde edilen veriler incelenmiş ve tam biçimde doldurulan ölçekler analiz için değerlendirilmeye alınmıştır ve hipotez testleri uygulanmıştır.

Tablo 4.1’de katılımcılara ilişkin bilgiler incelendiğinde; %73,3’ünün (n=220) aile yanında, %26,7’sinin (n=80) kulüp tesisinde yaşadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların %13’ünün (n=39) 3-6 yıl arası, %66,7’sinin (n=200) 7-10 yıl arası ve %20,3’ünün (n=61) ise 11-14 yıl arası futbol oynadıkları saptanmıştır. Katılımcıların aynı antrenörle çalışma yılları incelendiğinde; %79,3’ünün (n=238) 1-2 yıl arası ve %20,7’sinin (n=62) ise 3 ve üzeri yıl aynı antrenörle çalıştıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca, futbolcuların %72,3’ünün (n=217) kulüplerinde teorik eğitim aldıkları, %27,7’sinin (n=83) ise herhangi bir teorik eğitim almadıkları bulunmuştur.

Tablo 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	N	%
Yaşanılan Yer	Aile Yanı	220	73.3
	Kulüp Tesisi	80	26.7
Futbol Oynama Yılı	3-6 Yıl	39	13
	7-10 Yıl	200	66.7
	11-14 Yıl	61	20.3
Aynı Antrenörle Çalışma Yılı	1-2 Yıl	238	79.3
	3 Yıl ve Üzeri	62	20.7
Kulüpte Teorik Eğitimlerin Verilme Durumu	Evet	217	72.3
	Hayır	83	27.7
	Toplam	300	100

Tablo 4.2’de duygusal zekâ düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, katılımcı futbolcuların başkalarının duygularını değerlendirme ($\bar{X}=3,49\pm 0,70$), kendi duygularını değerlendirme ($\bar{X}=3,88\pm 0,89$), duygularını düzenleme ($\bar{X}=3,78\pm 0,98$), sosyal beceriler ($\bar{X}=3,58\pm 0,82$) ve duyguların kullanımı ($\bar{X}=3,80\pm 0,75$) puanlarının ortalama değer üzerinde olduğu saptanmıştır. Cronbach Alpha değerleri ise, başkalarının duygularını değerlendirme, kendi duygularını değerlendirme, duygularını düzenleme, sosyal beceriler ve duyguların kullanımı alt boyutları için sırasıyla 0,69, 0,81, 0,70, 0,59 ve 0,87 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2’de takım direncine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde ise katılımcı futbolcuların direnç özellikleri gösterme ($\bar{X}=5,11\pm 1,31$) puanlarının ortalama değer üzerinde olduğu, diğer yandan, baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu aritmetik ortalama puanlarının ise ($\bar{X}=2,98\pm 1,47$) orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ek olarak, alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri, direnç özellikleri gösterme ve baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutlar için sırasıyla 0,93, 0,90 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Duygusal Zekâ ve Takım Direnci Düzeylerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	$\bar{X} \pm SS$	Cronbach Alpha (α)
BDD	3.49 ± 0.70	0.69
KDD	3.88 ± 0.89	0.81
DD	3.78 ± 0.98	0.70
SB	3.58 ± 0.82	0.59
DK	3.80 ± 0.75	0.87
DÖG	5.11 ± 1.31	0.93
BAGZ	2.98 ± 1.47	0.90

BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; *KDD* = Kendi Duygularını Değerlendirme; *DD* = Duygularını Düzenleme; *SB* = Sosyal Beceriler; *DK* = Duyguların Kullanımı; *DÖG* = Direnç Özellikleri Gösterme; *BAGZ* = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

Tablo 4.3’de yer alan, futbolcuların yaşadıkları yere göre duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları dikkate alındığında; başkalarının duygularını değerlendirme [$t(298)=1,373$; $p>0,05$] ve sosyal beceriler [$t(298)=0,025$; $p>0,05$] alt boyutları aritmetik ortalama

puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmazken, duygularını düzenleme alt boyutu ortalama puanlarında, aile yanında yaşayan futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$t(298)=3,027$; $p<0,01$].

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bağımsız Örneklem T-Testi Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yer	N	$\bar{X} \pm SS$	T	p
BDD	Aile Yanı	220	3.53 ± 0.62	1.373	0.17
	Kulüp Tesisi	80	3.39 ± 0.88		
DD	Aile Yanı	220	3.90 ± 0.84	3.027	0.03**
	Kulüp Tesisi	80	3.45 ± 1.23		
SB	Aile Yanı	220	3.58 ± 0.80	0.025	0.98
	Kulüp Tesisi	80	3.58 ± 0.88		

BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; *DD* = Duygularını Düzenleme; *SB* = Sosyal Beceriler

Tablo 4.4'te katılımcı futbolcuların yaşadıkları yere göre duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırıldığı Mann Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; kendi duygularını değerlendirme ($z=-0,635$; $p>0,05$) ve duygularının kontrolü alt boyutlarına ilişkin ($z=-0,381$; $p>0,05$) aritmetik ortalama puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.4. Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Mann Whitney U Testi Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Yer	n	$\bar{X} \pm SS$	z	p
KDD	Aile Yanı	220	3.94 ± 0.75	-0.635	0.53
	Kulüp Tesisi	80	3.69 ± 1.18		
DK	Aile Yanı	220	3.86 ± 0.63	-0.381	0.70
	Kulüp Tesisi	80	3.66 ± 0.99		

KDD = Kendi Duygularını Değerlendirme; *DK* = Duyguların Kullanımı

Tablo 4.5'te incelendiğinde, katılımcıların futbol oynadıkları yıl ile başkalarının duygularını değerlendirme ($r=0,135$; $p<0,05$) ve kendi duygularını değerlendirme ($r=0,127$; $p<0,05$) puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Futbol Oynama Yılı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	BDD	KDD	DD	SB	DK
	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>r</i>	<i>r</i>
Futbol Oynama Yılı	0.13*	0.12*	0.06	0.02	0.07
	p=0.02	p=0.03	p=0.23	p=0.72	p=0.17

BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; *KDD* = Kendi Duygularını Değerlendirme; *DD* = Duygularını Düzenleme; *SB* = Sosyal Beceriler; *DK* = Duyguların Kullanımı

Tablo 4.6’da katılımcıların aynı antrenörle çalışma yılı ile kendi duygularını değerlendirme alt boyutu ortalama puanlarında ($r=-0,116$; $p<0,05$) düşük düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.6. Katılımcıların Aynı Antrenörle Çalışma Yılı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	BDD	KDD	DD	SB	DK
Aynı Antrenörle Çalışma Yılı	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>r</i>	<i>R</i>
	-0.07	-0.11*	-0.09	-0.07	-0.05
	p=0.21	p=0.04	p=0.11	p=0.22	p=0.39

BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; *KDD* = Kendi Duygularını Değerlendirme; *DD* = Duygularını Düzenleme; *SB* = Sosyal Beceriler; *DK* = Duyguların Kullanımı

Tablo 4.7’de katılımcıların kulüplerinde teorik eğitim alıp almama durumlarına ilişkin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarına göre; başkalarının duygularını değerlendirme [$t(298)=1,634$; $p>0,05$] ve sosyal beceriler [$t(298)=0,685$; $p>0,05$] alt boyutları aritmetik ortalama puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmazken, duygularını düzenleme alt boyutu ortalama puanlarında, kulüplerinde teorik eğitim alan futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$t(298)=3,134$; $p<0,01$].

Tablo 4.7. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bağımsız Örneklem T-Testi Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Eğitim Alma Durumu	N	$\bar{X} \pm SS$	t	P
BDD	Evet	217	3.54 ± 0.63	1.634	0.10
	Hayır	83	3.37 ± 0.85		
DD	Evet	217	3.91 ± 0.84	3.134	0.02**
	Hayır	83	3.45 ± 1.21		
SB	Evet	217	3.60 ± 0.79	0.685	0.49
	Hayır	83	3.53 ± 0.89		

BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; *DD* = Duygularını Düzenleme; *SB* = Sosyal Beceriler

Tablo 4.8’de katılımcıların kulüplerinde teorik eğitim alıp almama durumlarına ilişkin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırıldığı Mann Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; kendi duygularını değerlendirme alt boyutu aritmetik ortalama puanlarında ($z=-1,874$; $p>0,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmazken, duyguların kullanımı alt boyutunda kulüplerinde teorik eğitim alan futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($z=-2,084$; $p<0,05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Mann Whitney U Testi Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Eğitim Alma Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	Z	p
KDD	Evet	217	3.95±0.74	-1.031	0.30
	Hayır	83	3.67±1.18		
DK	Evet	217	3.88±0.66	-2.084	0.04*
	Hayır	83	3.61±0.92		

KDD = Kendi Duygularını Değerlendirme; *DK* = Duyguların Kullanımı

Tablo 4.9’a katılımcıların yaşadıkları yere göre takım direnci düzeylerinin karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları dikkate alındığında; direnç özellikleri gösterme [$t(298)=0,214$; $p>0,05$] ve baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutları [$t(298)=-1,616$; $p>0,05$] ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır [$t(298)=0,934$; $p>0,05$].

Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşanılan Yere Göre Takım Direnci Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaşanılan Yer	N	$\bar{X} \pm SS$	T	P
DÖG	Aile Yanı	220	5.12 ± 1.28	0.214	0.83
	Kulüp Tesisi	80	5.09 ± 1.39		
BAGZ	Aile Yanı	220	2.90 ± 1.42	-1.616	0.11
	Kulüp Tesisi	80	3.21 ± 1.56		

DÖG = Direnç Özellikleri Gösterme; *BAGZ* = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

Tablo 4.10'a göre, katılımcıların futbol oynadıkları yıl ile direnç özellikleri gösterme alt boyutu ($r=-0,037$; $p>0,05$) puanları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı olmayan ilişki, diğer yandan, katılımcıların futbol oynadıkları yıl ile baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanları arasında ise ($r=0,067$; $p>0,05$), düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olmayan ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Katılımcıların Futbol Oynama Yılı ile Takım Direnci Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Değişken	DÖG	BAGZ
	<i>R</i>	<i>R</i>
Futbol Oynama Yılı	-0.03	0.06
	$p=0.52$	$p=0.25$

DÖG = Direnç Özellikleri Gösterme; *BAGZ* = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

Tablo 4.11'de yer alan bulgulara göre futbolcuların aynı antrenörle çalışma yılları ile direnç özellikleri gösterme alt boyutu ($r=0,025$; $p>0,05$) puanları arasında düşük düzeyde ve pozitif anlamlı olmayan ilişki, diğer yandan, katılımcıların futbol oynadıkları yıl ile baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanları arasında ise ($r=-0,066$; $p>0,05$), düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı olmayan ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Katılımcıların Aynı Antrenörle Çalışma Yılı ile Takım Direnci Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişken	DÖG	BAGZ
	<i>r</i>	<i>R</i>
Aynı Antrenörle Çalışma Yılı	0.02	-0.06
	$p=0.67$	$p=0.25$

DÖG = Direnç Özellikleri Gösterme; *BAGZ* = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

Tablo 4.12'deki futbolcuların kulüplerinde teorik eğitim alıp almama durumlarına göre takım direnci düzeylerinin karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarına göre; direnç özellikleri gösterme [$t(298)=4,734$; $p<0,001$] ortalamalarında [$t(298)=6,113$; $p<0,001$] eğitim alan futbolcular lehine, baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanlarında ise [$t(298)=-5,493$; $p<0,001$] eğitim almayan futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 4.12. Katılımcıların Teorik Eğitim Alıp Almama Durumlarına Göre Takım Direnci Düzeylerinin Bağımsız Örneklem T-Testi Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Eğitim Alma Durumu	N	$\bar{X} \pm SS$	T	P
DÖG	Evet	217	5.34 ± 1.21	4.734	<0.001***
	Hayır	83	4.52 ± 1.39		
BAGZ	Evet	217	2.71 ± 1.35	-5.493	<0.001***
	Hayır	83	3.70 ± 1.51		

DÖG = Direnç Özellikleri Gösterme; *BAGZ* = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar

Tablo 4.13'te yer alan bulgulara göre, takım direnci ölçeği, direnç özellikleri gösterme alt boyutu ile başkalarının duygularını değerlendirme ($r=0,267$; $p<0,01$), kendi duygularını değerlendirme ($r=0,267$; $p<0,01$), duygularını düzenleme ($r=0,293$; $p<0,01$), sosyal beceriler ($r=0,156$; $p<0,01$) ve duyguların kullanımı ($r=0,289$; $p<0,01$) alt boyutu ortalama puanları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan, takım direnci ölçeği, baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanları ile kendi duygularını değerlendirme ($r=-0,164$; $p<0,01$), duygularını düzenleme ($r=-0,183$; $p<0,01$), duyguların kullanımı alt boyutu ($r=-0,179$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.13. Duygusal Zekâ ile Takım Direnci Arasındaki Korelasyon Matrisi

		İkili Korelasyon (r)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-BDD		1								
2-KDD		,567**	1							
3-DD		,492**	,647**	1						
4-SB		,373**	,450**	,506**	1					
5-DK		,625**	,768**	,694**	,534**	1				
6- Duygusal Zekâ Genel		,785**	,848**	,790**	,676**	,922**	1			
7-DOG		,267**	,267**	,293**	,156**	,289**	,315**	1		
8-BAGZ		-,103	-,164**	-,183**	-,064	-,179**	-,171**	-,497**	1	
9-Takım Direnci Genel		,226**	,257**	,283**	,134*	,278**	,292**	,904**	-,820**	1

*Not = ** $p \leq 0.01$ BDD = Başkalarının Duygularını Değerlendirme; KDD = Kendi Duygularını Değerlendirme; DD = Duygularını Düzenleme; SB = Sosyal Beceriler; DK = Duyguların Kullanımı; DÖG = Direnç Özellikleri Gösterme; BAGZ = Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar*

Tablo 4.14'e yer alan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri ile takım direnci düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki sahip olduğu tespit edilmiştir ($R=0,292$; $R^2=0,085$; $p<0,001$). Buna göre, duygusal zekâ düzeyleri toplam varyansın %0,085'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı (β) ve t değeri incelendiğinde katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin, takım direnci düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır ($\beta=0,29$; $t=5,275$; $p<0,001$).

Tablo 4.14. Katılımcıların Takım Direnci Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	3,09	0,38	-	8,116	<0,001***
Duygusal Zekâ	0,54	0,10	0,29	5,275	<0,001***
R = 0,292 R ² = 0,085					
F (1, 298) = 27,827 p <0,001***					

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı elit genç futbolcularda duygusal zekânın takım direncine etkinin incelenmesidir. Aynı zamanda katılımcıların duygusal zekâ ve takım dirençleri bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir.

Tablo 4.3 ve 4.4’de futbolcuların yaşadıkları yer ile duygusal zekâ düzeylerini karşılaştırdığımızda başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler, kendi duygularını değerlendirme ve duygularının kontrolü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, duygularını düzenleme alt boyutunda aile yanında yaşayan futbolcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin aile yanında yaşayan futbolcular ailesinden uzak yaşayan futbolculara göre kaygı durumlarının daha az olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu futbolcuların yaş düzeyleri düşük olduğundan dolayı ailelerinin yanında duygularını düzenleme ihtiyacını daha az hissetmekte olacağından kaynaklanabilir. Bu bulgular H₁ hipotezini duygularını düzenleme alt boyutunda doğrulamakta olup diğer alt boyutlarda reddetmektedir. Literatürde yapılan incelemelerde Soylu (2016) tarafından yapılan araştırmada yaşadıkları yere göre oyuncuların duygusal zekânın duygusal düzenleme/yönetim alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ve araştırmamızı destekler niteliktedir. Araştırmamıza aksi yönde olarak Demir (2021) tarafından kadın futbolcular üzerinde yapılan çalışmada tüm alt boyutlarına göre anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Tablo 4.5’de futbolcuların futbol oynama yılı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde kendi duygularını değerlendirme ve başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun nedeninin spor yılı yüksek olan futbolcular zaman içerisinde kazandıkları tecrübeye bağlı olarak kendi ve karşı rakip oyuncuların duygularını daha iyi anlamasından kaynaklandığı söylenebilir. Duygularını düzenleme, sosyal beceriler ve duyguların kullanımı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak H₂ hipotezi kendi

duygularını değerlendirme ve başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutlarında kabul edilerek, duygularını düzenleme, sosyal beceriler ve duyguların kullanımı alt boyutlarında reddedilmiştir. Literatür de yapılan incelemeler sonucunda araştırmamızla ilgili değişkenlerin ilişkisine yönelik çalışmalara rastlanmamıştır fakat iki değişken arasında karşılaştırma analizi ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Soylu (2016) tarafından yapılan çalışmada takımda oynama yılı değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Adiloğulları (2011) Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ İle Örgütsel Bağlılık İlişkisi çalışmasında futbol oynama süreleri ile duygusal zeka arasında anlamlı değişim göstermediğini tespit etmiştir. Arslan (2020) yapmış olduğu farklı spor branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ve liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi spoculuk yaşı ile duygusal zekâ arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Akçakoyun ve ark. (2010) tarafından KickBox sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada, spoculuk yaşı ve duygusal zekânın duygusal düzenleme alt boyutu arasında istatistiksel olarak bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Albayrak (2020) Hentbol Sporcularının, Takım Antrenörlerinin Sahip Olduğu Karizmatik Liderlik Algılarının Takım Bütünlüğüne Etkisinin İncelenmesi adlı çalışmasında sporcuların spor yaşı değişkenine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Demir (2021) tarafından kadın futbolcular üzerinde yapılan çalışmada tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmiştir. Halilbeyoğlu (2015) “Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi” isimli araştırması sonucunda elde ettiği bulgular neticesinde; spor yaşları kriterlerine göre gruplar arasında duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel anlamda bir farklılığa rastlanmamıştır. Varol (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma yılına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmada karete sporcuları üzerinde yapılan çalışmada ise duygusal zekâ düzeyleri ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı fark tespit etmiştir.

Tablo 4.6’ da futbolcular üzerinde yapmış olduğumuz çalışmada aynı antrenörle çalışma değişkeni ile duygusal zekâ ölçeği arasında kendi duygularını değerlendirme alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular kendi duygularını değerlendirme alt boyutunda H_3 hipotezini destekler nitelikte olup, diğer alt boyutlarda ise destekler nitelikte değildir. Literatürde inceleme yapıldığında bu çalışma ile ilgili benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Tablo 4.7 ve 4.8’de yapmış olduğumuz araştırmada teorik eğitim alıp veya almama değişkeni ile duygusal zekâ düzeyleri arasında yapılan karşılaştırma

sonucuna göre; duyguların kullanımı ve duygularını değerlendirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Fakat diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Teorik olarak futbol eğitimi alan sporcuların ortalaması duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirmesi alt boyutlarında almayan sporculara göre daha yüksektir. Duygularını değerlendirme ve duyguların kullanımı alt boyutu H_4 hipotezini destekler nitelikteyken, diğer alt boyutlarda destekler nitelikte değildir. Literatürde incelemelerde bulunduğu bu çalışma ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun nedeni olarak teorik olarak eğitim alan futbolcuların bilgi düzeylerinin artmasına bağlı olarak daha özgüvenli olması ve duygularını bu yönde daha doğru yönlendirmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4.9’da futbolcuların yaşadıkları yere göre takım direnci düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar H_5 hipotezini destekler nitelikte değildir. Literatür incelendiğinde takım direnci ile yaşadıkları yer arasında incelemenin yapıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tablo 4.10’da futbol oynama yılı ile takım direnci düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; direnç özellikleri gösterme alt boyutunda anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır. Futbolcuların baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar H_6 hipotezini destekler nitelikte değildir. Literatür incelendiğinde Karayel (2022) tarafından profesyonel futbolcular üzerinde yapılan çalışmada araştırmamızı destekler nitelikte bulgulara rastlanmıştır. Akgün (2022) tarafından basketbolcular üzerinde yapılan çalışmada da araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır.

Tablo 4.11’de aynı antrenörle çalışma yılı ile takım direnci düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde direnç özellikleri gösterme alt boyutu ve baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalama puanları arasında anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar H_7 hipotezini destekler nitelikte değildir. Literatür incelendiğinde; Karayel (2022) tarafından yapılan çalışmada takım direnci ile aynı antrenörle çalışma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 4.12’de teorik eğitim alıp almama durumu ile takım direnci düzeylerini karşılaştırdığımızda direnç özellikleri gösterme alt boyut ortalamasında teorik eğitim alan futbolcular lehine, baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutu ortalamasında ise eğitim almayan futbolcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar H_8 hipotezini destekler niteliktedir. Futbolcuların teorik eğitim almasının futbolcuların lehine bir durum olduğu çalışmamızdaki bulgular doğrultusunda belirlenmiştir. Teorik eğitim alan futbolcular direnç özellik

gösterme alt boyutunda daha yüksek ortalamaya sahiptir. Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutunda ise teorik eğitim almamanın dezavantaj olduğu görülmektedir. Kısacası teorik olarak eğitim almak futbolcuları her yönden olumlu olarak geliştirmektedir. Literatürde yapılan incelemeler sonucunda yapmış olduğumuz çalışma ile benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Tablo 4.14'deki yer alan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri ile takım direnci düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki sahip olduğu tespit edilmiştir. Yani futbolcuların duygusal zekâ düzeyleri arttıkça direnç özellikler gösterme durumları da artmaktadır. Ayrıca futbolcuların duygusal zekâ düzeyleri arttıkça baskı altında gösterilen zayıflıkları azalmaktadır. Bu sonuçlar H_{10} hipotezini destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde; Akgün (2022) tarafından basketbolcular üzerinde yapılan çalışmada duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları ile takım direnci ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. Bu çalışma yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Bu durumda duygusal kullanımı yüksek olan sporcular engeller ve zorluklar karşısında daha kararlı ve istikrarlı olup takımın hedeflerinden sapmaması, inancını kaybetmemesi, motivasyonu yüksek tutup kendisine takımına daha faydalı olabileceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygusal zekâ ve takım direnci bütün alanlarda olduğu gibi spor alanında da etkili olan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların başarılı olabilmesi için hem fiziksel hem de psikolojik olarak dayanıklı olması gerekmektedir. Sporcuların başarılı bir performans ortaya koymaları için onların duygusal zekâ seviyelerinin yeterli seviyede olması gerekmektedir. Takım direnci kavramı spor alanında özellikle grup şeklinde oynanan oyunlarda önemli bir yere sahip olmaktadır. Sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında takım olarak psikolojik bir dayanıklılık ortaya koyması onların başarılı olmasına yardımcı olmaktadır. Her anlamda dayanıklı takımlar zorlukların üstesinden gelme kapasitesine sahiptir ve bunu sürekli olarak ortaya koyabilmektedir. Özellikle liderler, takımın daha dayanıklı olmasına yardımcı olabilmektedir. Bu çalışmada duygusal zekânın takım direnci üzerinden bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçla birlikte yapmış olduğumuz çalışma beklentilerimizi karşılamaktadır.

Takımların daha dirençli davranışlar sergilemesine için yapılabilecek aşağıdaki şekildedir:

- Antrenörler, takımların gelecekteki zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak için gerekli bilgiler sunabilir. Özellikle sık karşılaşılan veya öngörülebilir

durumlar için, bu durumlarla başa çıkmak adına tavsiyelerin yer aldığı listeler oluşturmak takım üyelerine yardımcı olabilir.

- Takım dayanıklılığı geliştirmek için takım üyelerinin son dönemde yaşadıkları psikolojik zorluklar belirlenebilir. Bu zorluklara yönelik erken müdahale uygulamaları konusunda bilgilendirici seminerler düzenlenebilir.
- Takımın ortaya koyduğu genel direnç özellikleri belirlenebilir. Bu kapsamda bu direnç özelliklerinden uygun olanlar seçilerek gelecekte daha sık kullanılması adına yönlendirmeler yapılabilir.
- Takım direnci bir kapasite olsa da yalnızca zorluklar ortaya çıktığında gözlemlenebilir hale gelmektedir. Bu nedenle, direnci oluşturmanın belki de en etkili ve güçlü yolu, bilgilendirmeler yapmaktır. Bilgilendirme, yansıtma, tartışma ve eylem planları şeklinde yapılmalıdır. Zorlu bir durumdan sonra veya hatta düşük seviyeli kronik zorluklarla geçen bir döneminden sonra, ekibi bir araya getirilmelidir ve plan uygulanmalıdır.

Sporcularda duygusal zekâ dolaylı veya doğrudan performans üzerinde etkili olabilmektedir. Sporcularda duygusal zekânın gelişimi adına aşağıdaki öneriler yer verilmiştir:

- Sporcuların kendi duygularına yönelik bilişlerinin tetikleyicisini, davranışsal sonuçlarını belirlemesine yardımcı olunmalıdır. Sonraki aşamada ise uygun başa çıkma yöntemleri uygulanarak sporcular duygularını anlamalarına teşvik edilmelidir.
- Antrenörlerin takım içinde yaşanan sorunları hızlı ve pratik şekilde çözmesi duygusal zekânın antrenörler kattığı en önemli becerilerden biridir. Bu nedenle antrenörlerin seçiminde duygusal zekâ değerlendirilmesi yapılması önerilmektedir.
- Spor kulüplerinde ve alanlarında sporcuların duygusal zekâ düzeylerini olumlu etkileyecek takım ortamının oluşturulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel Futbolcularda Zekâ Örgütlenme İlişkisi* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiye)).
- Akçakoyun, F., Çalışkan, E., & Karlı, H. DÖVÜŞ VE TAKIM SPORCULARININ EMPATİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.
- Akgün D. (2022). Farklı liglerde oynayan basketbolcularda duygusal zekâ ile takım direnci arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akkan, E. (2010). *Orta Öğretimdeki Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordama Gücü*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Tokat. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez veri Merkezinden Erişildi. (264555).
- Aksu, Ö. (2018). Karate sporcularının sürdürülebilir güvenliği, duygusal zekâ ve kişilik kapsamlı değişenlere göre gidişat (Yüksek Lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Albayrak, AY, Bayrakdaroğlu, Y., & Mutlu, TO (2020). Hentbol Sporcularının, Takım Antrenörlerinin Sahip Olduğu Karizmatik Liderlik Algılarının Takım Bütünlüğüne Etkisinin İncelenmesi. *Elektronik Türkçe Çalışmaları* , 15 (5).
- Alliger, G. M., Cerasoli, C. P., Tannenbaum, S. I., & Vessey, W. B. (2015). Team resilience: How teams flourish under pressure. *Organizational Dynamics*
- Altıntaş A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alver, B. (2003). Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. *Unpublished doctorate dissertation, Atatürk Üniversitesi, Erzurum*.34.
- Arslan A. (2020). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Duygusal Zekâ Ve Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Baltaş, A. (2002). Duygusal Zekânın İş Hayatındaki Önemi, Yönetim Eğitim, Danışmanlık, Activeline, İstanbul.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal zekâ*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bar-On, R. (1997). Emotional intelligence. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 29, 164-175.
- Bar-on, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, (18), 13-25.
- Bar-On, R. E. and Parker, J. D. (2000). *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass.
- Bayzan A.R. (2009) *Çoklu Zekâ Kuramına Göre Zekâ Türleri*. www.dershanet.org, (Erişim Tarihi: 11.11.2009). 2009.
- Bennett, J. B., Aden, C. A., Broome, K., Mitchell, K., & Rigdon, W. D. (2010). Team resilience for young restaurant workers: Research-to-practice adaptation and assessment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 223.
- Brodsky, A. E., Welsh, E., Carrillo, A., Talwar, G., Scheibler, J., & Butler, T. (2011). Between synergy and conflict: Balancing the processes of organizational and individual resilience in an Afghan women's community. *American journal of community psychology*, 47(3-4), 217-235.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Bümen N.T. (2004). Okulda çoklu Zekâ kuramı. *Pegem A Yayıncılık, İkinci Baskı, Ankara*.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (24. Basım). Ankara: Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Carmeli, A., Friedman, Y., & Tishler, A. (2013). Cultivating a resilient top management team: The importance of relational connections and strategic decision comprehensiveness. *Safety science*, 51(1), 148-159.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). Cohesion in sport and exercise groups'. *Group dynamics in sport*.
- Carron, A. V., Spink, K. S. and Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 61-72.
- Chan, D. (1998). Functional relations among constructs in the same content domain at different levels of analysis: A typology of composition models. *Journal of applied psychology*, 83(2), 234.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training & Development*, 51(12), 31-39.
- Cosco, T. D., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2017). Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic

- review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*, 71(1), 98-104.
- Cote, S., & Miners, C. T. H. (2006). Emotional Intelligence, Cognitive Intelligence, and Job Performance. *Administrative Science Quarterly*, 51, 1-28.
- Cumming, E. A. (2005). *An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Lincoln University).
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Çakır İ. (2009). *Eğitimde Yeni Bir Yaklaşım: Çoklu Zekâ Kuramı*. www.eğitimbilim.com, (18.11.2009).
- Decroos, S.; Lines, R.L.; Morgan, P.B.; Fletcher, D.; Sarkar, M.; Fransen, K.; Vande Broek, G. (2017). Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport Exerc. Perform. Psychol.* 6, 158– 178
- Demir, M. (2021). Farklı liglerdeki kadın futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi.
- Deshmukh, M. S., Kolhatkar S. S., Dhopeshwarkar, M. and Patil, M. Y. (2017). Emotional Intelligence: Scientific Approach Classification. *International Journal of Innovation and Advancement in Computer Science*, Volume:6, Issue:12, 398- 401.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16, 231-252.
- Doğan, T., & Çetin, B. (2009). Tromso sosyal zekâ ölçeği Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 241-268.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Erkuş, A. (1998). Goleman'ın "duygusal zekâ" görüşünün psikometrik açıdan eleştirisi ve dinamik etkileşimsel model önerisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(1), 31-40.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 427-434.
- Forgatch, MS ve DeGarmo, DS (1999). Değişim yoluyla ebeveynlik: Bekar anneler için etkili bir önleme programı. *Danışmanlık ve klinik psikoloji dergisi*, 67 (5), 711.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Ganster, D. C., & Schaubroeck, J. (2020). The moderating effects of self-esteem on the work stress–employee health relationship. In *Occupational stress* (pp. 167-177). CRC Press.
- Gardner, H. (1995). Reflections on Multiple Intelligences: Myths and Messages. *Phi Delta Kappan*, 77, 200 – 209.
- Gardner, H. (2010). *Çoklu zekâ kuramı: Zihin çerçeveleri*. Çev. Ebru Kılıç). İstanbul: Alfa Yayınları.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (10th Ed.). Boston, MA: Pearson.
- Gibson, C. B., & Birkinshaw, J. (2004). The antecedents, consequences, and mediating role of organizational ambidexterity. *Academy of management Journal*, 47(2), 209-226.
- Goleman, D. (1999). *İş Başında Duygusal Zekâ*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir*, Yüksel, B. S. (çev.). İstanbul: Varlık Yayınları, (orijinal baskı tarihi 1995)
- Goleman, D. (2002). *Duygusal Zekâ: Neden IQ' dan Daha Önemlidir*, (Çev.B. Seçkin Yüksel), İstanbul: Varlık Yayınları
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zekâ: EQ neden IQ'dan önemlidir?* (B. S. Yüksel,çev.).İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2015). *İş Başında Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları, İstanbul, s.27.
- Gottesman, I. I. (1974). Developmental genetics and ontogenetic psychology: Overdue detente and propositions from a matchmaker. In *Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 8, pp. 55-80). University of Minnesota Press Minneapolis, MN.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.

- Göktaş, Z. & Güzel M.C. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1):61-72. doi:10.51982/bagimli.1099174.
- Göktaş, Z. (2011). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik özgüven algılamaları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 50-57.
- Göktaş, Z. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik bilgi, tutum ve özgüven algılamaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 908-916.
- Görgülü, R., Şenel, E., Adılogulları, İ., & Yıldız, M. (2018). Spor takım envanterinde dayanıklılık özelliklerine yönelik ölçüm özelliklerinin uyarlama çalışması. *Eğitim Bilimleri*, 8 (3), 139.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433.
- Gümüşdağ, H., Egesoy, H. ve Cerit, E. (2015). *SPORDA TOPARLANMA STRATEJİLERİ*. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8 (1)
- Günaydın, Ş. (2017). *Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Sosyal Zekâ larına Olan Etkisinin İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halilbeyoğlu, F. H. (2015). Badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R., & Hill, K. G. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 153(3), 226-234.
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4(1), 1-23
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of applied sport psychology*, 16(3), 199-219.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251-271.

- Iversen, A. C., Fear, N. T., Simonoff, E., Hull, L., Horn, O., Greenberg, N., ... & Wessely, S. (2007). Influence of childhood adversity on health among male UK military personnel. *The British Journal of Psychiatry*, 191(6), 506-511.
- İşliel, K. (2013). *Duygusal zekâ ve liderlik*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Veri Merkezinden Erişildi. (353278)
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471- 486.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karatoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2013). Annual Research Review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course (vol 54, pg 337, 2013). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(7), 812-812.
- Karayel (2022). Antrenör- Sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüştürücü liderliğin rolü (profesyonel futbocular üzerine bir uygulama) (Yüksek Lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kılıç M. (2012) *Etnisite ve Spor*. İstanbul: Doğu Kütüphanesi Yayınları.
- Kilci, A.K. & Göktaş, Z. (2020). Espora Katılım Motivasyonunun İncelenmesi: Farklı Türde Espor Oyunları Oynayan Esporcular Üzerine Bir Araştırma. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 6(37): 1982-1989.
- Kilci, A.K. & Yalçın, S. (2020a). Dijital spor oyunları oynama motivasyonu'nun ahlâki karar alma tutumlarına etkisi: espor oyuncuları üzerine bir araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 68; pp:36413649.
- Kilci, A.K., & Yalçın, S.(2020b). Espor İzleyici Talepleri Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1106-1122. doi:10.14687/jhs.v17i4.6087
- Kilci, A.K., & Yalçın, S.(2023). Effect of pistol round and first kill on match outcome in the Counter-Strike: Global Offensive Major Esports Championships. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Eduació i de l'Esport*, 41(2), 21-25. doi: 10.51698/aloma.2023.41.2.21-25.
- Kilci, Z. (2022). Gıda ve sporcu beslenmesi alanında güncel eğilimler. (Editör: Doç. Dr. Ahmet GÜZELÇİÇEK). *Temel Tıp Bilimlerinde Multidisipliner Bakış* (165-183 s.s.). Ankara: İKSAD Yayınevi
- Korkutata, A., Gözaydın, G.& Özavci, R. (2019). Examination of the inspiration status of individuals receiving service from fitness centers. *Eurasian*

- Academy of Sciences Social Sciences Journal. 26. 61-71.
<http://doi.org/10.17740/eas.soc.2019.V26-04>.
- Köksal, M. S. (2006). Kavram öğretimi ve çoklu zekâ teorisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 473-480.
- Kurultay, C. (2018). *Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Eğitimi Almanın Mental İyi Oluş, Sosyal Zekâ ve Duygusal Zekâ Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul. Tez Veri Merkezinden Erişildi. (508168).
- Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S. and Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of sports science & medicine*, 8(2), 289.
- Langley, A. (1999). Strategies for theorizing from process data. *Academy of Management review*, 24(4), 691-710.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., ... & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PloS one*, 9(10), e111420.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child development*, 71(3), 573-575.
- Luthar, SS (2006). Gelişimde dayanıklılık: Elli yılda bir araştırma sentezi.
- Luthar, SS, Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Esnekliğin yapısı: Gelecekteki çalışmalar için kritik bir değerlendirme ve yönergeler. *Çocuk gelişimi*, 71 (3), 543-562.
- Maboçoğlu F. (2006). *Duygusal zekâ ve duygusal zekâ gelişimine katkıda bulunan etkenler* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly?. *Psychology of sport and exercise*, 5(2), 183-200.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.

- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation.
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. *Advances in clinical child psychology*, 1-52.
- Masten, A. S., & Osofsky, J. D. (2010). Disasters and their impact on child development: Introduction to the special section. *Child development*, 81(4), 1029-1039.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation.
- Masten, AS (2013). Asker ailelerinde yeterlilik, risk ve esneklik: Kavramsal yorum. *Klinik çocuk ve aile psikolojisi incelemesi*, 16 (3), 278-281.
- Mayer, J. D. & Salovey, P., (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso, D. R. (2000). *Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability*, Eds: Bar-On R. and J. D. A. Parker, *The Handbook Of Emotional Intelligence*, Josseybass Company, San Fransisco.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Salovey, P. and Sluyter, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. What is emotional intelligence, 5. <https://10.1.1.385.1776>
- Maynard, M. T., & Kennedy, D. M. (2016). Team adaptation and resilience: What do we know and what can be applied to long-duration isolated, confined, and extreme contexts. Houston, TX: National Aeronautics and Space Administration.
- Meaney, M. J. (2010). Epigenetics and the biological definition of gene× environment interactions. *Child development*, 81(1), 41-79. *medicine*, 8(2), 289
- Medeni, M. B. & Göktaş, Z. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Teknopedagogik Eğitim Yeterliliklerinin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, (eISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:111; pp:7047-7054. doi: <http://dx.doi.org/10.29228/sss.700> 40.
- Meneghel, I., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2016). Job-related antecedents of team resilience and improved team performance. *Personnel Review*, 45(3), 505-522.
- Moran, B., & Tame, P. (2012). Organizational resilience: uniting leadership and enhancing sustainability. *Sustainability: The Journal of Record*, 5(4), 233-237.

- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 549-559.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of sport and exercise*, 16, 91-100.
- Murphy, L. B. E. (1962). *The widening world of childhood: Paths toward maturity*.
- Nale, Z. (2021). Glütensiz gıda ürünlerinin geliştirilmesinde alternatif bir kaynak: Yalancı tahıl (Pseudocereal) tohumları (Editörler: Prof. Dr. Tahir POLAT, Doç. Dr. Mustafa OKANT) *Doğal Kaynakların Yenilikçi Ürünlere Sürdürülebilir Dönüşümü* (309-335 s.s.), Ankara: İKSAD Yayınevi
- Özavci, R., & Gözaydın, G. (2022). Rekreasyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1210330>.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., Çakır, Z. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yaşam Doyumu Ve Rekreasyonel Sağlık Algısına Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı Erzurum. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez veri Merkezinden Erişildi. (381644).
- Podlog, L. ve Eklund, RC (2009). Üst düzey sporcuların yaralanma sonrası spora dönüşte başarı algıları. *Spor ve egzersiz psikolojisi*, 10 (5), 535-544.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5,379-404
- Rudolph, J. W., & Repenning, N. P. (2002). Disaster dynamics: Understanding the role of quantity in organizational collapse. *Administrative science quarterly*, 47(1), 1-30.
- Rutter, M. (1985). Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-61.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Saban, A. (2005). *Çoklu zekâ teorisi ve eğitim* (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schaubroeck, J., & Merritt, D. E. (1997). Divergent effects of job control on coping with work stressors: The key role of self-efficacy. *Academy of Management Journal*, 40(3), 738-754.
- Schaubroeck, J., Ganster, D. C., & Fox, M. L. (1992). Dispositional affect and work-related stress. *Journal of applied Psychology*, 77(3), 322.
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de investigación en psicología*, 8(2), 129-135.
- Seery, M. D., & Quinton, W. J. (2016). Understanding resilience: From negative life events to everyday stressors. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 54, pp. 181-245). Academic Press.
- Shinke, R. ve Costa, J. (2001). A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic insight*, 13(2).
- Soylu, Y. (2016). 16-21 yaş arası elit düzeydeki takımların genç sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Sternberg, R. J. (2005). The theory of successful intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(2), 189-202. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28439202.pdf> adresinden erişildi.
- Şahinkaya, B. (2006). *Yöneticilik ve liderlikte duygusal zekâ / Emotional intelligence management and leadership*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları ve Örgütsel Değişim Bilim Dalı. Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezinden Erişildi. (433512).
- TDK (2018). Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, <http://tdk.gov.tr>, (Erişim Tarihi: 05.01.2020).
- Thompson, B., & Ravlin, E. (2017). Protective factors and risk factors: Shaping the emergence of dyadic resilience at work. *Organizational Psychology Review*, 7(2), 143-170.
- Ulaş, Ç. ve Arbak, Y. (2004). Duygusal zekâ kavramının tarihi gelişimi, duygusal zekâ kavramının tarihi gelişimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt6, (3).

- Van Kessel, G. (2013). The ability of older people to overcome adversity: a review of the resilience concept. *Geriatric Nursing*, 34(2), 122-127.
- Varol, İ. (2020). *Sporcuların Liderlik Özellikleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez veri Merkezinden Erişildi. (644904) .
- Vernon, P.E. (1933). Some Characteristics of the Good Judge of Personality. *Journal of Social Psychology*, 4, 42-57.
- Villalobos, M., & Obando, O. (2008). Informe final del proyecto de investigación Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono. Cali, Valle, Colombia.
- Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2007, October). Organizational resilience: towards a theory and research agenda. In 2007 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (pp. 3418-3422). IEEE.
- Vural B. (2005). *Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zekâ*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Wagstaff, C., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport: An ethnography of organizational functioning in a national sport organization. *Journal of applied sport psychology*, 24(1), 26-47.
- Walker, R. E. & Foley, J. M. (1973). Social intelligence: Its history and measurement. *Psychological Reports*, 33(3), 839-864
- Weerd, M. & Rossi, G, (2012). "The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Evaluation of Psychometric Aspects in the Dutch Speaking Part of Belgium", <http://www.intechopen.com/books.html>) adresinde erişildi.
- West, B. J., Patera, J. L., & Carsten, M. K. (2009). Team level positivity: Investigating positive psychological capacities and team level outcomes. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 249-267.
- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Wildavsky, A. (1991). *Searching for Safety* (New Brunswick: Transaction).
- Duchek, S. (2020). Organizational Resilience: a capability-based conceptualization. *Business Research*, 13, 215-246

- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.
- Wright, M. O., Masten, A. S., Narayan, A. J., Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013). Handbook of resilience in children. *Handbook of resilience in children*, 15-38.
- Yalçın, S. & Kilci, A.K. (2022). Sporcularda mantıksal-matematiksel zekânın bilişsel esneklik düzeyini tahmin etmedeki rolü. 20. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Metin & Tam Metin Bildiri Kitabı, 674-675., Antalya.
- Yalçın, S., Kilci, A.K. & Gürtay, K. (2022). Espor izleyici taleplerinin ve Twitch bağıışı ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi - USEABD*, 8(4), 181-189. DOI: 10.18826/useeabd.1201784.
- Yeniçeri E.N., Yıldız E., Seydaoğulları A., Güleç S., Sakallı Çetin E. ve Baldemir E. (2015). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde duygusal zekâ ve empati ilişkisi. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 19(2): 99-107.
- Yenilmez, K. ve Bozkurt, E. (2006). Matematik eğitiminde çoklu zekâ kuramına yönelik öğretmen düşünceleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 90-103. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/T0RVNE1UWTI> adresinden erişildi.
- Zelazo, P. D. (Ed.). (2013). *The Oxford Handbook of Developmental Psychology*, Vol. 1: Body and Mind (Vol. 1). Oxford University Press.