



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**MASTER TENİS OYUNCULARININ DUYGUSAL
ZEKA VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİRIZA UYANIK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MASTER TENİS OYUNCULARININ DUYGUSAL ZEKA VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİRİZA UYANIK

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. NUMAN ALPAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108

BALIKESİR

2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
Çerçevesinde Ali Rıza UYANIK tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılığı Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması,

Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 12 /05 / 2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Sinan SARAÇLI (Başkan)

Balıkesir Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı

Prof. Dr. Numan ALPAY(Danışman)
Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim
Dalı-Üye

Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR
Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim
Dalı-Üye

Prof. Dr. A. Haktan SİVRİKAYA
Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı-Üye

Doç. Dr. Eda Akkız AĞAŞCIOĞLU
İstanbul Rumeli Üniversitesi Egzersiz ve
Spor Bilimleri Anabilim Dalı-Üye

Yukarıdaki Doktora/Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak
15/05/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

15/05/2025

İmza

Ali Rıza UYANIK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, çalışmamın her aşamasında desteklerini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Numan Alpay'a sonsuz teşekkür ederim. Akademik yolculuğumda kendisinin rehberliği ve teşvik edici yaklaşımı, bu çalışmanın şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Aynı zamanda, katkı ve destekleriyle tez sürecine değerli katkılarda bulunan Prof. Dr. İbrahim Erdemir'e de teşekkür ederim.

Veri analizi sürecinde göstermiş olduğu özveri, bilgi birikimi ve yönlendirmeleriyle tezimin bilimsel niteliğini derinleştiren, aynı zamanda tez sürecimin genelinde de katkı ve desteklerini esirgemeyen, katkılarını her zaman minnetle anacağım Prof. Dr. Sinan Saraçlı'ya ayrıca en içten teşekkürlerimi sunarım. Tezimin sağlam bir temele oturmasında kendisinin katkısı çok büyüktür.

Tez sürecim boyunca her an yanımda olan, her konuda bana rehberlik eden, desteği ve motivasyonu ile beni daima güçlendiren Öğr. Gör. Uğur Yalnız'a teşekkür ederim. Akademik ve kişisel anlamda katkıları benim için çok değerli olmuştur.

Son olarak, her koşulda yanımda olan, sevgileri ve sabırlarıyla bana güç veren aileme teşekkür ederim. Varlıkları ve destekleri, bu süreci daha anlamlı ve değerli kılmıştır.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGE VE KISALTMALAR	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Duygusal Zeka.....	5
2.1.1. Duygusal Zeka Kavramı.....	5
2.1.2. Duygusal Zekanın Kuramsal Temelleri	6
2.1.3. Sporda Duygusal Zeka	7
2.1.4. Sporcularda Duygusal Zekanın Önemi ve İşlevi.....	9
2.1.5. Duygusal Zekanın Alt Boyutları	10
2.1.6. Tenis Sporu ve Duygusal Zeka	13
2.2. Zihinsel Dayanıklılık.....	14
2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı.....	14
2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri	15
2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	16

2.2.4. Spor Performansı Açısından Zihinsel Dayanıklılık	17
2.2.5. Tenis Sporu ve Zihinsel Dayanıklılık.....	19
2.3. Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki	20
2.3.1. Teorik Çerçeve	20
2.4. Master Sporcular ve Psikolojik Dayanıklılık	21
2.4.1. Master Sporcuların Tanımı ve Özellikleri.....	21
2.4.2. Master Sporcularda Psikolojik Faktörlerin Rolü.....	22
2.4.3. Tenis Sporda Psikolojik Dayanıklılık	24
2.5. İlgili Literatür	25
2.5.1. Duygusal Zeka ve Spor Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	25
2.5.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Üzerine Yapılan Araştırmalar	30
2.5.3. Duygusal Zeka ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	34
3. YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Modeli	39
3.2. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	39
3.3. Araştırmanın Anakütlesi ve Örneklemi.....	39
3.4. Veri Toplama Araçları.....	41
3.4.1. Sporda Duygusal Zeka Envanteri.....	41
3.4.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	42
3.5. Veri Toplama Süreci	42
3.6. İstatistiksel Analiz	42
4. BULGULAR	45
5. TARTIŞMA	67
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKLAR.....	76
ÖZGEÇMİŞ	80
EKLER.....	81

Ek-2. Anket Formları	81
Ek-2.1. Bilgilendirilmiş Onay Formu	81
Ek-2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Szde).....	82
Ek. 2.3. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (Sdze).....	83
Ek-2.4. Kişisel Bilgi Formu	84
Ek-3. Etik Kurul Onay	85

ÖZET

MASTER TENİS OYUNCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, master düzeyinde tenis sporcularının duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkiyel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, 11-15 Mayıs 2024 tarihinde İstanbul’da düzenlenen 15. QNB FinaNsbank T400 Masters Tenis Turnuvası’na katılan 309 master tenis oyuncusu oluşturmaktadır. Veriler, çevrim içi anket yöntemiyle toplanmış olup, veri toplama aracı olarak Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemleriyle analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla hem duygusal zekâ hem de zihinsel dayanıklılık açısından daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde, milli olmayan sporcuların birçok alt boyutta milli sporculara göre daha yüksek düzeyde duygusal ve zihinsel yetkinlik sergiledikleri görülmüştür. Katılımcıların yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, spor yaşı ve antrenman sıklığı gibi demografik değişkenlerine göre duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. DFA ve YEM analizleri sonucunda, zihinsel dayanıklılığı en fazla etkileyen değişkenin “engeller karşısında çözüm üretme” becerisi olduğu, duygusal zekâ üzerinde ise “kendi duygularını değerlendirme ve kullanma” boyutunun belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda, sporda başarıyı sürdürebilmek ve psikolojik sağlamlığı desteklemek amacıyla master sporcuların duygusal farkındalık, sosyal beceri ve stresle başa çıkma kapasitelerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış psikolojik destek programlarının uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Başkalarının duygularını değerlendirme, duygusal zekâ, kendi duygularını değerlendirme ve kullanma, tenis, zihinsel dayanıklılık

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MENTAL ENDURANCE OF MASTER TENNIS PLAYERS

The purpose of this study is to examine the relationship between emotional intelligence levels and mental toughness among master-level tennis athletes. The research was conducted using a relational screening model. The sample consisted of 309 master tennis players who participated in the 15th QNB Finansbank T400 Masters Tennis Tournament held on May 11-15, 2024, in Istanbul. Data were collected through an online questionnaire, utilizing the Sports Mental Toughness Inventory and the Sports Emotional Intelligence Scale as data collection tools. The data were analyzed using independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Exploratory Factor Analysis (EFA), Confirmatory Factor Analysis (CFA), and Structural Equation Modeling (SEM). The results indicated that female athletes scored higher than male athletes in both emotional intelligence and mental toughness. Similarly, non-national athletes demonstrated higher emotional and mental competence across several subdimensions compared to national athletes. Significant differences in emotional intelligence and mental toughness scores were found based on demographic variables such as age, educational background, income level, years of sport experience, and weekly training frequency. According to the CFA and SEM results, the most influential factor in mental toughness was the ability to “find solutions when faced with obstacles,” while the most significant factor in emotional intelligence was the dimension of “evaluation and use of one's own emotions.” Based on these findings, it is recommended that structured psychological support programs be implemented to enhance emotional awareness, social skills, and stress management capacities of master athletes in order to sustain performance and reinforce psychological resilience in sports.

***Keywords:** Assessment of others' emotions, emotional intelligence, evaluation and use of own emotions, mental toughness, tennis*

SİMGE VE KISALTMALAR

DZ : Duygusal Zekâ

EQ : Emotional Quotient (Duygusal Zekâ)

MSCEIT : Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence (Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zeka)

TEIQue : Trait Emotional Intelligence Questionnaire (Özellik Duygusal Zeka Anketi)

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 4.1. Master tenis oyuncularının cinsiyetlere göre dağılımı.....	45
Şekil 4.2. Master tenis oyuncularının milli sporcu olup olmamalarına göre dağılımı.	46
Şekil 4.3. Master tenis oyuncularının yaş kategorilerine göre dağılımı.....	47
Şekil 4.4. Master tenis oyuncularının eğitim düzeylerine göre dağılımı.	48
Şekil 4.5. Master tenis oyuncularının gelirlerine göre dağılımı.....	50
Şekil 4.6. Master tenis oyuncularının spor yıllarına göre dağılımı.....	52
Şekil 4.7. Master tenis oyuncularının antrenman yapma sıklıklarına göre dağılımı.	53
Şekil 4.8. Master tenis oyuncularının master yıllarına göre dağılımı.	55
Şekil 4.9. Master tenis oyuncularının ulusal müsabakaya katılım sıklıklarına göre dağılımı.	56
Şekil 4.10. Master tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılığına ilişkin dfa sonucu.	60
Şekil 4.11. Master tenis oyuncularının duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin dfa sonuçları.	62
Şekil 4.12. Master tenis oyuncularının duygusal zeka alt boyutları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkilere yönelik YEM sonuçları	64

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.	45
Tablo 4.2. Milli sporcu durumuna göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.	46
Tablo 4.3. Yaş kategorilerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.	48
Tablo 4.4. Eğitim düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.	49
Tablo 4.5. Aylık gelir kategorilerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.	51
Tablo 4.6. Spor yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.	53
Tablo 4.7. Haftalık antrenman sıklıklarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.	54
Tablo 4.8. Master seviyesinde bu sporu yapma yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.	55
Tablo 4.9. Ulusal müsabakaya katılım sıklıklarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.	57
Tablo 4.10. Duygusal zeka ölçeğine ait alfa sonuçları ve cronbach's α değerleri.	58
Tablo 4.11. Zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alfa sonuçları ve cronbach's α değerleri.	59
Tablo 4.12. DZ ve ZD'a ilişkin kurulan modele ait standartlaştırılmış parametre tahminleri, t istatistikleri ve hipotez sonuçları.	65
Tablo 4.13. Kurulan DFA ve YEM modelleri için uyum kriterlerine ait değerler.	65

GİRİŞ

Günümüz spor dünyasında başarı, yalnızca fiziksel yeterlilikle değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, motivasyon, duygusal kontrol ve karar verme becerileri gibi zihinsel özelliklerle de yakından ilişkilidir. Sporcuların yoğun rekabet ortamlarında üstün performans sergileyebilmeleri, stresle başa çıkabilmeleri ve karşılaştıkları zorluklara karşı direnç gösterebilmeleri büyük ölçüde psikolojik faktörlere bağlıdır (Gould ve Dieffenbach, 2002; Weinberg ve Gould, 2023). Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, duygusal zeka (DZ) ve zihinsel dayanıklılığın (ZD) sporcularda performansı etkileyen kritik değişkenler arasında yer aldığını ortaya koymuştur (Gerber vd., 2018; Lepers vd., 2025).

Duygusal zeka, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama, yönetme ve duygular aracılığıyla düşünme süreçlerini düzenleme becerisini ifade ederken (Mayer vd., 2004), ZD ise bireyin zorlu durumlarla baş edebilme, baskı altında bile istikrarlı performans gösterebilme ve psikolojik olarak güçlü kalabilme yeteneğini tanımlar (Clough vd., 2002; Şahinler ve Ersoy, 2019). Özellikle ileri yaşlarda profesyonel spor yaşantılarını sürdüren ve “master” sporcu olarak tanımlanan bireyler, bu iki kavramın spordaki etkilerini yansıtan özgün bir örneklem grubu oluşturmaktadır (Kül Avan ve Parlakyıldız, 2024).

Tenis hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yüksek düzeyde performans gerektiren bireysel bir spordur. Oyunun temposu, karar verme süreçleri, stres yönetimi ve duygusal kontrol gereksinimleri, sporcuların yalnızca fiziksel değil psikolojik hazırlıklarını da zorunlu kılmaktadır (Arslan ve Kılıç, 2021; Yanar, 2017). Bu nedenle tenis sporcularının, özellikle de ileri yaş gruplarındaki master sporcuların, DZ ve ZD düzeylerinin incelenmesi, spor psikolojisi açısından önemli bir araştırma alanı sunmaktadır.

1.1. Problemin Tanımı

Sporcuların performansını etkileyen faktörler arasında yalnızca fiziksel yetkinlikler değil, aynı zamanda psikolojik değişkenler de önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle bireysel sporlarda, sporcunun karşılaştığı stres, baskı ve belirsizlik anlarında gösterdiği duygusal ve zihinsel tepkiler, başarıya doğrudan etki edebilmektedir (Güvendi, 2019; Weinberg ve Gould, 2023). DZ ve ZD gibi psikolojik yapıların, sporculuk kimliği içerisinde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Duygusal zeka; bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını doğru biçimde algılaması, anlaması, düzenlemesi ve bu süreçleri sosyal ilişkilerde etkili biçimde kullanabilmesi anlamına gelir (Mayer vd., 2004). ZD ise bireyin zorluklar karşısında direnç gösterme, yüksek baskı altında bile performansını sürdürme ve uzun süreli hedeflerine odaklanma kapasitesidir (Clough vd., 2002; Şahinler ve Ersoy, 2019). Bu iki yapının, özellikle yüksek bilişsel ve duygusal talepler içeren spor dallarında kritik bir rol üstlendiği bilinmektedir.

Tenis sporu; hızlı karar verme, strateji geliştirme, yoğun bireysel rekabet ve duygusal kontrol gerektiren yapısıyla, sporcuların zihinsel ve duygusal özelliklerini sınanan bir alan sunmaktadır (Yanar, 2017; Yıldırım ve Sunay, 2009). Bu özelliklerin yaşla birlikte değişip değişmediği, ileri yaş grubundaki tenis oyuncularının performanslarında nasıl bir rol oynadığı ise yeterince araştırılmamıştır. Literatürde genç elit sporcular üzerine çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, ileri yaş grubunda yer alan master tenis oyuncuları üzerine yapılan psikolojik temelli araştırmalar sınırlıdır (Aydoğdu vd., 2018; Birgönül, 2019; Kül Avan ve Parlakyıldız, 2024).

Master tenis oyuncularının DZ düzeyleri ile ZD'ları arasındaki ilişkinin incelenmesi hem literatürdeki boşluğun doldurulmasına hem de uygulayıcılara yönelik değerli çıktılar sunulmasına katkı sağlayacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, DZ ve zihinsel dayanıklılığın bireysel performans üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Bu psikolojik

özellikler, özellikle bireysel spor dallarında karşılaşılan yüksek baskı, stres ve belirsizlik durumlarında daha belirgin hale gelmektedir. Tenis gibi bireysel, stratejik ve zihinsel yoğunluk gerektiren sporlarda, sporcuların başarı düzeyleri yalnızca fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda duygusal farkındalık, stresle baş etme ve kararlılık gibi psikolojik faktörlerle de şekillenmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, master düzeyinde tenis yapan sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile ZD'ları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Özellikle ileri yaş grubundaki sporcuların bu psikolojik yapılar açısından değerlendirilmesi, hem yaşla birlikte gelişen psikolojik direnç mekanizmalarının anlaşılmasına hem de sporun yaşam boyu sürdürülebilirliğinin teşvik edilmesine katkı sağlayacaktır. Araştırmada ayrıca; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, lisanslı olma süresi, antrenman sıklığı ve milli sporcu olma durumu gibi demografik değişkenler açısından duygusal zekâ ve ZD düzeyleri arasındaki farklılıklar da incelenecektir. Bu sayede, master tenis oyuncularının bireysel özelliklerinin psikolojik yapılarla ilişkisi daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde sporcuların performansında fiziksel yeterlilik kadar psikolojik faktörlerin de belirleyici olduğu kabul edilmektedir. Özellikle DZ ve ZD, sporcunun baskı altında karar verebilme, stresle başa çıkma ve istikrarlı performans sergileme gibi yönlerini etkileyen önemli unsurlardır. Rekabetçi spor yaşantılarını ileri yaşlara taşıyan master tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılık özelliklerinin belirlenmesi, sporda süreklilik ve verimlilik açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma, DZ ve ZD arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak hem spor psikolojisi literatürüne katkı sağlamayı hem de antrenörlere, spor psikologlarına ve ilgili paydaşlara rehberlik etmeyi hedeflemektedir. Ayrıca bu çalışma, master sporcular özelinde DZ ve ZD etkileşimini ele alan nadir araştırmalardan biri olması açısından da özgünlük taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Master Tenis Oyuncularının Başkalarının Duygularını Değerlendirme yetileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.

H₂: Master Tenis Oyuncularının Sosyal Becerileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.

H₃: Master Tenis Oyuncularının Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma yetileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar dikkate alınmıştır:

- Katılımcılar, anket formunda yer alan ifadeleri dürüst ve samimi bir şekilde yanıtlamışlardır.
- Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve araştırma sürecini iğtenlikle tamamlamışlardır.
- Kullanılan ölçme araçları (Sporda DZ Envanteri ve Sporda ZD Envanteri) araştırma amacına uygun bilgi sağlamaktadır.
- Elde edilen veriler, araştırma evrenini temsil edecek nitelikte bir örneklem grubundan elde edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütölmüştür ve elde edilen bulgular bu sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

- Çalışmada yalnızca DZ ve ZD değişkenleri ele alınmış; diğer psikolojik ya da çevresel etkenler değerlendirme kapsamı dışında tutulmuştur.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin nicel yöntemlerle analiz edilmesini sağlamış olup, nitel veri toplama yöntemleri tercih edilmemiştir.
- Tenis sporuna özgü bulgular iğerdiğinden, farklı spor branşlarıyla karşılaştırma yapılmamıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygusal Zeka

2.1.1. Duygusal Zeka Kavramı

Duygusal zeka, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve bu duyguları düşünme ve eylem süreçlerine entegre edebilme becerisidir. Bu kavram, bireyin sosyal etkileşimlerini sağlıklı biçimde yönetebilmesi, empati kurabilmesi, duygusal tepkilerini kontrol altında tutabilmesi ve kişisel motivasyonunu sürdürebilmesi açısından önemli bir psikolojik yapı olarak kabul edilmektedir (Goleman, 2005; Mayer vd., 2004, Topuz ve Çağlayan, 2019).

Duygusal zeka, ilk kez Thorndike'in "sosyal zeka" kavramına ilişkin çalışmalarıyla temellenmiş; ancak modern anlamda sistematik bir şekilde Mayer ve Salovey (1990) tarafından tanımlanmıştır. Onlara göre DZ dört temel beceriden oluşur: duyguları algılama, duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme. Bu beceriler, bireyin hem kendisine hem de çevresine ilişkin farkındalığını artırarak daha etkili kararlar vermesine yardımcı olur.

Duygusal zeka kavramı zamanla çeşitli modellerle açıklanmıştır. Mayer ve Salovey'in bilişsel yetenek temelli modeli, DZyı öğrenilebilir ve geliştirilebilir zihinsel beceriler olarak ele alırken; Goleman (2005) ise daha çok kişilik temelli ve sosyal becerilere dayalı bir model önermiştir. Bar-On (2006) ise DZyı stresle başa çıkma, karar verme ve kişilerarası ilişkileri yönetme gibi yönleri içeren karma bir modelle açıklamıştır.

Bu çerçevede DZ, bireylerin içsel dengeyi koruma, etkili iletişim kurma ve çevresel uyarılara uygun tepki verme becerilerinin bütüncül bir yansıması olarak görülmektedir. Özellikle performansın duygusal regülasyona bağlı olduğu

durumlarda, DZ bireysel başarının önemli bir belirleyicisi haline gelmektedir (Mikolajczak vd., 2015).

2.1.2. Duygusal Zekanın Kuramsal Temelleri

Duygusal zeka kavramı, psikoloji tarihinde çeşitli kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde şekillenmiş ve gelişmiştir. Kavramın kökeni, 1920'li yıllarda Thorndike'in sosyal zeka tanımıyla ilişkilendirilmiş; bireylerin sosyal ortamlarda başarılı olma becerileri ile DZ'nin ilk temelleri atılmıştır (Thorndike, 1920). Ancak DZ'nin modern anlamda sistematik biçimde ele alınması Mayer ve Salovey'in (1990) bilişsel-duyuşsal modeline dayanmaktadır. Bu model, DZ'yı öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenek seti olarak tanımlar.

Mayer ve Salovey (1999) tarafından geliştirilen dört dallı model (Four-Branch Model), DZ'yı dört temel zihinsel yetkinlik çerçevesinde açıklar:

1. Duyguları algılama
2. Duyguları kullanma
3. Duyguları anlama
4. Duyguları yönetme

Bu model, DZ'yı bilişsel bir yetenek olarak değerlendirerek, bireylerin çevresel uyaranlara verdiği duygusal tepkileri anlama ve bu tepkiler aracılığıyla uygun davranışlar geliştirme becerisini vurgular.

Mayer ve Salovey'in kuramsal yaklaşımının ardından, Goleman (2005) DZ'yı daha çok kişilik ve sosyal beceri temelli ele almış ve özellikle iş hayatı ile eğitim alanında popüler hale getirmiştir. Goleman'ın modeli; öz farkındalık, öz yönetim, empati, motivasyon ve sosyal beceriler olmak üzere beş temel bileşenden oluşmaktadır. Bu yaklaşımda DZ, başarıyı belirleyen temel sosyal yetkinliklerden biri olarak görülmektedir.

Bar-On (2006) ise DZ'yı hem kişisel hem kişilerarası yetkinliklerin birleşiminden oluşan karma bir yapı olarak değerlendirmiştir. Onun modeline göre

DZ; stresle baş etme, uyum sağlama, kişilerarası ilişkileri yönetme, karar verme ve duygusal farkındalık gibi boyutları içermektedir. Bar-On'un geliştirdiği EQ-i (Emotional Quotient Inventory), bu modelin ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan araçlardan biridir.

Bu kuramsal temeller, DZ'nın çok yönlü bir yapı olduğunu ve bireylerin yaşamın farklı alanlarındaki işlevsellikleri üzerinde doğrudan etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle bireysel performansın, sosyal etkileşimin ve duygusal düzenlemenin ön planda olduğu spor gibi alanlarda bu kuramlar, DZ'nın önemini kavramsal düzeyde temellendirmektedir (Mikolajczak vd., 2009).

2.1.3. Sporda Duygusal Zeka

Spor ortamları; yüksek rekabetin, zaman baskısının, kazanma arzusunun ve yenilgi stresinin aynı anda deneyimlendiği kompleks sosyal yapılardır. Sporcular yalnızca fiziksel ve teknik yeterlilikleri ile değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerileri ile de ön plana çıkmaktadır. Bu noktada duygusal zekâ (DZ) kavramı, bireyin hem kendi duygularını fark edebilmesi ve yönetebilmesi, hem de başkalarının duygularını doğru bir biçimde algılayarak sosyal ilişkilerini bu farkındalık doğrultusunda şekillendirebilmesi becerisi olarak tanımlanır (Mayer vd., 2004). Sporda duygusal zekâ ise, bu becerilerin sportif bağlamda uygulanabilirliğini ifade etmekte; sporcuların duygu yönetimi becerileriyle birlikte iletişim, motivasyon ve öz-farkındalık gibi psikolojik yönlerinin de gelişmesini kapsamaktadır (Lane vd., 2009; Özdenk, 2018).

Duygusal zekânın spordaki rolü, yalnızca bireyin kendi içsel süreçlerini yönetmesiyle sınırlı kalmayıp, antrenör, takım arkadaşları, hakem, seyirci ve medya gibi dışsal faktörlerle olan etkileşim sürecini de doğrudan etkilemektedir. DZ düzeyi yüksek sporcular, yoğun rekabet ortamlarında daha kontrollü tepkiler verebilmekte, müsabaka öncesi ve sırasında duygusal regülasyonlarını daha sağlıklı biçimde sürdürebilmekte ve baskı altında soğukkanlılıklarını koruyabilmektedirler (Halilbeyoğlu, 2015; Thelwell vd., 2008). Bu beceriler, özellikle performansın sürekliliğini sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Sporda DZ, bireyin motivasyonunu koruma, öfke, kaygı ya da heyecan gibi güçlü duyguları dengeleme, duygusal iniş çıkışları yönetme ve stresle baş etme becerilerini kapsar (Lu vd., 2010). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların maç esnasında daha az hata yaptığı, daha iyi kararlar alabildiği ve takım içi işbirliğine daha yatkın olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Dağ ve Sarı, 2019). Ayrıca, bu bireylerin kendi duygusal süreçlerini düzenleyebildikleri gibi, başkalarının duygularına da daha duyarlı oldukları, bu sayede takım içinde empatik iletişim kurabildikleri görülmektedir.

Takım sporlarında DZ, kolektif uyumu artırarak ortak hedefe odaklanmayı kolaylaştırırken, bireysel sporlarda ise sporcu ile antrenör arasındaki etkileşimi ve motivasyonu güçlendirici bir rol oynamaktadır (Zizzi vd., 2003). Özellikle antrenör-sporcu ilişkisinde duygusal zekâ, karşılıklı güvenin ve etkili iletişimin temelini oluşturmaktadır. Antrenörlerin de DZ becerilerine sahip olmaları, sporcuların gelişimini destekleme açısından oldukça değerlidir (Turkay ve Demir, 2021).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, duygusal zekânın sportif performans üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Nitekim yüksek düzeyde DZ'ye sahip olan sporcuların daha az tükenmişlik yaşadıkları, öz-yeterliliklerinin daha yüksek olduğu ve spor yaşamlarını daha uzun süre sürdürebildikleri belirtilmektedir (Şahinler vd., 2021). Dolayısıyla DZ, sadece anlık performans değil, uzun vadeli sporculuk kariyerinin sürdürülebilirliği açısından da stratejik bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Tüm bu bulgular ışığında, sporda duygusal zekâ kavramı yalnızca bireysel psikolojik bir özellik değil; aynı zamanda başarıyı, takım uyumunu, iletişimi ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmalıdır. Bu nedenle, gerek bireysel gerekse takım sporlarında DZ'nin eğitim ve gelişim süreçlerine entegre edilmesi; antrenmanların yalnızca fiziksel becerilere değil, psikolojik yeterliliklere de odaklanacak biçimde yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

2.1.4. Sporcularda Duygusal Zekanın Önemi ve İşlevi

Sporculuk, yalnızca fiziksel yeterlilik, teknik beceri ve taktiksel bilgiyle değil; aynı zamanda duygusal regülasyon, sosyal etkileşim ve bilişsel farkındalıkla desteklenen çok yönlü bir psikolojik yapılanmayı gerektirir. Bu çerçevede duygusal zekâ (DZ), sporcuların yalnızca anlık performanslarını değil, aynı zamanda uzun vadeli kariyer gelişimlerini, takım içi uyumlarını ve genel yaşam doyumlarını etkileyen belirleyici bir unsur haline gelmiştir (Halilbeyoğlu, 2015; Mayer vd., 2004).

Spor ortamlarında yaşanan yoğun duygusal deneyimler –örneğin kazanma hazzı, kaybetme üzüntüsü, hakem kararlarına karşı öfke, seyirci baskısı ya da takım içi anlaşmazlıklar– sporcuların duygusal zekâ kapasitelerini doğrudan sınanan durumlardır. Bu durumlarla etkili biçimde baş edebilmek için bireyin duygularını doğru tanınması, bu duyguları düzenleyebilmesi ve sosyal bağlamda uygun tepkiler verebilmesi gerekir. Bu noktada DZ, bireyin içsel farkındalığını artırarak öz denetim, motivasyonel süreklilik, empati ve kişilerarası beceriler gibi birçok psikolojik alanı işlevsel hâle getirir (Akgül vd., 2024; Zizzi vd., 2003).

Duygusal zekâ, sporcunun özellikle stresli ve baskı altında olduğu müsabaka anlarında serinkanlılıkla karar verebilmesine olanak tanırken; aynı zamanda başarısızlık durumunda ortaya çıkan olumsuz duyguları yönetmesine, hedeflerinden sapmadan yeniden odaklanmasına yardımcı olur (Thelwell vd., 2006). Bununla birlikte, DZ'nin özgüven geliştirme, öz-yeterlilik hissini destekleme ve sporcu kimliğini güçlendirme gibi işlevlerinin bulunduğu da ortaya konmuştur (Sun, 2022; Topuz ve Çağlayan, 2019). Bu yönüyle DZ, yalnızca psikolojik bir destek unsuru değil, aynı zamanda sportif başarıya giden yolda etkili bir güç çarpanı olarak görülmektedir.

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan sporcuların antrenörleriyle daha açık, şeffaf ve yapıcı iletişim kurabildiklerini; takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmaya daha yatkın olduklarını ve sosyal çatışmaları daha düşük seviyede yaşadıkları bilinmektedir (Lane vd., 2009). Bu da DZ'nin sadece bireysel performansı değil, takımın genel işleyişini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Takım içi sosyal bağların güçlü olması, kolektif sinerjiyi artırarak grup dayanışmasını ve takım ruhunu pekiştirmektedir.

Ayrıca DZ'nin gelişimi, sporcuların etik değerleri benimsemesini, centilmenlik davranışlarını içselleştirmesini ve sporun ahlaki boyutlarına duyarlılığını da desteklemektedir. Duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, yalnızca spor sahasında değil, yaşamın diğer alanlarında da daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurdukları, problem çözme becerilerinin gelişmiş olduğu ve öz farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, sporun birey üzerindeki eğitsel ve kişilik geliştirici etkisinin duygusal zekâ yoluyla daha etkin biçimde işlenebileceğini göstermektedir.

Sporcularda duygusal zekâ, yalnızca bir psikolojik değişken olarak değil; aynı zamanda bireyin duygusal bütünlüğünü, sosyal uyumunu, etik gelişimini ve sürdürülebilir sporculuk kimliğini destekleyen bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Hem bireysel hem takım sporlarında duygusal zekâ gelişiminin teşvik edilmesi, sporcuların çok yönlü gelişimini desteklemek açısından vazgeçilmez bir gereklilik hâline gelmiştir.

2.1.5. Duygusal Zekanın Alt Boyutları

Duygusal zekâ, bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine dair duygusal bilgileri algılama, anlama, kullanma ve yönetme becerilerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı, bireyin yaşamın çeşitli alanlarında – özellikle de yüksek stres içeren ve hızlı karar verme gerektiren spor ortamlarında – etkili ve uyumlu davranışlar sergilemesini mümkün kılar. Duygusal zekânın alt boyutları farklı modellerde farklı şekillerde tanımlansa da genel kabul gören sınıflandırmalar öz-farkındalık, öz-yönetim, içsel motivasyon, empati ve sosyal beceriler olmak üzere beş temel bileşende toplanmaktadır.

İlk boyut olan öz-farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma, bu duyguların yoğunluğunu ve kaynaklarını anlama, duygusal tepkilerinin düşünsel ve davranışsal süreçler üzerindeki etkisini kavrayabilme kapasitesini ifade eder (Goleman, 2005). Öz-farkındalık, bireyin kendi içsel dünyasına yönelik bir farkındalık geliştirmesini sağlayarak, duygusal zekânın diğer boyutlarının temelini oluşturur. Bu beceri sayesinde birey, anlık duygularını bastırmadan gözlemleyebilir, duygusal deneyimlerini adlandırabilir ve bu deneyimlerin ne zaman, neden ortaya çıktığını analiz edebilir (Mayer vd., 2004). Öz-farkındalığı yüksek olan bireyler, duygusal

durumlarının farkında olarak daha dengeli tepkiler verebilir; bu da karar alma süreçlerinde daha sağduyulu ve bilinçli davranmalarını sağlar. Sporcu bağlamında düşünüldüğünde, müsabaka öncesi ya da kritik oyun anlarındaki yoğun duyguların —örneğin heyecan, öfke, hayal kırıklığı veya aşırı motivasyon— doğru tanınması, sporcunun performans istikrarı açısından kritik öneme sahiptir. Duygularının farkında olan sporcular, bu farkındalığı performanslarını yönlendirmek ve duygusal kontrol sağlamak amacıyla etkili bir araç olarak kullanabilmekte, böylece stresli ya da baskı altında olunan durumlarda da işlevsel kararlar alabilmektedir (Lane vd., 2009; Thelwell vd., 2007).

İkinci boyut olan öz-yönetim, bireyin kendi duygusal durumlarını bilinçli bir şekilde düzenleyebilme, dürtüsel tepkilerini kontrol edebilme ve özellikle duygusal olarak zorlayıcı ya da stresli durumlar karşısında içsel dengesini sürdürebilme becerisini kapsar. Öz-yönetim, bireyin duygularının farkında olmakla yetinmeyip, bu duyguları uygun biçimde ifade etme ya da gerektiğinde bastırma yetkinliğini de içerir. Duygusal anlamda öz-düzenleme kapasitesi yüksek olan bireyler, özellikle çatışmalı ya da belirsizlik içeren ortamlarda daha yapıcı ve kontrollü davranışlar sergileyebilirler. Sporcular açısından bu beceri, müsabaka anında yaşanan baskı, hakem kararlarına yönelik öfke, seyirci baskısı gibi uyaranlara karşı serinkanlılıkla yaklaşma ve antrenmanlarda yaşanan motivasyon düşüklüğü ya da başarısızlık sonrasında toparlanabilme yeteneği açısından büyük önem taşır. Ayrıca öz-yönetim becerisi, sporcunun oyun planına sadık kalmasını, stratejik düşünme becerisini kaybetmeden performansını sürdürebilmesini ve duygusal dengesini koruyarak takım içinde yapıcı iletişim kurmasını da kolaylaştırır (Lane vd., 2009; Mikolajczak vd., 2009; Thelwell vd., 2007). Bu yönüyle öz-yönetim, sporcularda yalnızca bireysel performansa değil, takım uyumuna da katkı sağlayan temel bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir.

Motivasyon, bireyin içsel olarak belirlediği hedeflere yönelmesini sağlayan ve onu sürekli olarak çaba göstermeye teşvik eden temel bir psikolojik kaynak olarak duygusal zekânın üçüncü önemli alt boyutunu oluşturur. Bu bileşen, bireyin yalnızca dışsal ödül, takdir ya da rekabet güdüsüyle değil; aynı zamanda kendi gelişim yolculuğuna, başarıya ulaşma arzusuna ve kişisel tatmine yönelik içsel dürtülerle hareket etmesini mümkün kılar. Özellikle sporcular için motivasyon, uzun süreli

antrenman programlarına istikrarlı şekilde devam etme, performans düşüklüğü ya da başarısızlık dönemlerinde yeniden hedefe odaklanabilme ve yarışma öncesi ya da sakatlık sonrası yaşanan moral kaybına rağmen mücadeleyi sürdürebilme açısından kritik öneme sahiptir. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular, yalnızca başarılı olduklarında değil, başarısız olduklarında da gelişimlerini sürdürecektir stratejiler geliştirme eğilimindedir. Bu yönüyle motivasyon, hem sporcunun bireysel performansını sürdürmesinde hem de psikolojik dayanıklılık düzeyinin korunmasında belirleyici bir faktördür. Ayrıca bu alt boyut, sporcuların hedef belirleme süreçlerini yönlendirme, uzun vadeli planlara sadık kalma ve yoğun rekabet ortamında dahi tutkulu bir şekilde ilerleme kapasitesini desteklemektedir (Goleman, 2005).

Empati, bireyin diğer insanların duygularını doğru bir biçimde algılayabilme, onların duygusal deneyimlerini anlamlandırabilme ve bu farkındalığı sosyal etkileşimlerinde etkili bir şekilde kullanabilme becerisini ifade eder. Duygusal zekânın sosyal yönünü temsil eden bu alt boyut, spor ortamlarında özellikle takım üyeleri arasındaki ilişkilerin niteliğini belirlemede kritik bir rol üstlenir. Takım sporlarında empati, sporcuların yalnızca kendi performanslarına değil, aynı zamanda takım arkadaşlarının duygusal durumlarına ve ihtiyaçlarına da duyarlı olmasını sağlar. Bu durum, grup içi iletişimin güçlenmesine, iş birliğinin artmasına ve ortak hedefler doğrultusunda kolektif bir sinerji oluşturulmasına katkı sağlar. Empatik sporcular, takım arkadaşlarının yaşadığı hayal kırıklığı, stres veya başarı sevincine uygun tepkiler vererek duygusal dayanışmayı güçlendirirler. Bu da takım ruhunun gelişmesine ve performans istikrarının sağlanmasına olanak tanır. Öte yandan, bireysel sporlarda da empati, sporcu-antrenör ilişkisinin kalitesini belirleyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkar. Antrenörün beklentilerini ve yönlendirmelerini daha iyi anlamak, empati becerisi yüksek sporcular için daha mümkün hale gelirken; antrenörler açısından da sporcunun yaşadığı içsel süreci doğru analiz edebilme kapasitesini artırır. Empati, böylece yalnızca sosyal ilişkilerin sağlıklı yürütülmesine değil, aynı zamanda duygusal regülasyonun ve psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesine de dolaylı yoldan katkı sağlar (Bar-On, 2006).

Sosyal beceriler, bireyin sosyal ortamlarda etkili ve uygun iletişim kurabilme, kişilerarası ilişkileri sürdürebilme, grup dinamiklerine uyum sağlayabilme, çatışmaları yapıcı biçimde çözebilme ve farklı sosyal rolleri başarıyla üstlenebilme kapasitesini

ifade eder. Duygusal zekânın en dışa dönük boyutunu oluşturan bu beceriler, özellikle spor gibi etkileşim odaklı ortamlarda performansın yanı sıra sosyal bütünlüğün korunmasında da önemli rol oynar. Takım sporlarında sosyal becerileri gelişmiş sporcular hem liderlik rolünü üstlenmekte hem de takım arkadaşları arasında köprü görevi görerek iletişim kanallarını açık tutmaktadırlar. Bu da takım içinde aidiyet duygusunun pekişmesini, güven ortamının gelişmesini ve kolektif verimliliğin artmasını sağlamaktadır. Bireysel sporlarda ise sosyal beceriler, sporcu ile antrenör, fizyoterapist, menajer veya destek ekibi arasındaki etkileşimlerin kalitesini doğrudan etkiler. Öte yandan, günümüzde sporculuk yalnızca saha içi başarıyla sınırlı kalmamakta; medya ile ilişkiler, sponsorluk görüşmeleri, kamuoyu önünde temsil gibi alanlar da sporcuların kariyer gelişimi açısından belirleyici olmaktadır. Sosyal beceriler, sporcuların profesyonel duruşlarını güçlendirmekte ve spora olan kurumsal desteğin sürekliliğini de dolaylı olarak etkilemektedir. Dolayısıyla, sosyal beceriler yalnızca spor performansını değil, sporculuğun sürdürülebilirliğini ve sosyal görünürlüğünü de destekleyen temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir (Mayer vd., 2004).

Spor bilimleri literatüründe yapılan çalışmalarda da bu beş alt boyutun, hem bireysel hem de takım performansı üzerinde doğrudan etkili olduğu, sporcuların psikolojik dayanıklılığı, rekabetçi tutumları ve takım uyumu açısından belirleyici faktörler arasında yer aldığı vurgulanmaktadır (Lane vd., 2009). Bu nedenle duygusal zekânın alt boyutlarının sporcu gelişiminde sistematik olarak değerlendirilmesi ve eğitilmesi, performans psikolojisi uygulamaları açısından büyük önem taşımaktadır.

2.1.6. Tenis Sporu ve Duygusal Zeka

Tenis, bireysel odaklı yapısı, yüksek tempo değişkenliği, uzun süren müsabakaları ve strateji yoğunluğu nedeniyle sporcuların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda duygusal ve zihinsel açıdan da üst düzeyde hazırlıklı olmalarını gerektiren bir spor dalıdır. Oyunun doğasında bulunan ani skor değişimleri, bire bir rekabet ortamı, dışsal etkenlerden bağımsız karar verme zorunluluğu ve hakemle sınırlı iletişim, sporcunun kendi duygularını düzenleyebilme ve psikolojik dengesini koruyabilme becerisini ön plana çıkarmaktadır (Reid vd., 2007).

Duygusal zeka, tenis sporunda hem performansın istikrarı hem de sporcunun müsabaka sürecindeki duygusal dayanıklılığı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle maç içindeki stres yönetimi, motivasyonun korunması, başarısızlık sonrası toparlanma süreci ve rakibin davranışlarına karşı sağlıklı tepkiler geliştirme, DZ'nin işlevsel alanları arasında yer alır. DZ'sı gelişmiş bir tenisçinin, hata yaptığı anlarda kendini kontrol etme ve kısa sürede oyuna yeniden odaklanma becerisi daha yüksektir. Bu özellik, bireysel sporlarda başarının sürdürülebilirliğini destekleyen önemli bir avantajdır (González-García ve Martinent, 2020; Lane vd., 2009).

Tenis sporunda yalnızca teknik ve fiziksel hazırlıklar değil, aynı zamanda duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve empatik anlayış gibi psikolojik beceriler de başarıya ulaşma sürecini doğrudan etkileyebilir. Özellikle tekler maçlarında yalnız kalan sporcunun kendi iç dünyasını yönetebilmesi, karşılaştığı zorluklar karşısında psikolojik çözüm stratejileri geliştirebilmesi açısından DZ becerilerinin gelişmiş olması büyük önem taşımaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Ayrıca DZ'nin, sporcu-antrenör iletişimi, maç içi duygusal tepkiler ve sporcunun özgüven gelişimi ile de pozitif ilişkili olduğu bildirilmektedir. Tenis sporunun bireysel, zihinsel ve duygusal yönü güçlü bir yapı arz etmesi, bu spor dalında DZ'yı yalnızca tamamlayıcı değil, başarıyı sürdüren merkezi bir unsur haline getirmektedir. (Büyükbasmacı, 2024; Çakır ve Özdilek, 2023).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorluklar, baskı, stres, başarısızlık ve belirsizlik gibi olumsuz koşullar karşısında psikolojik dengesini koruyabilme, hedeflerine odaklanabilme ve performansını sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, spor bilimleri ve performans psikolojisi alanında önemli bir yere sahip olup, özellikle yüksek rekabetin ve duygusal yükün bulunduğu sporlarda sporcuların başarı

düzelelerini belirleyen temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008; Ersöz, 2022; Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, başarısızlık ya da gerilim yaratan durumlarla karşılaştıklarında yılmak yerine bu durumları gelişim fırsatı olarak görme eğilimindedir. Bu özellik, yalnızca sporcularda değil; liderlik, eğitim, sağlık ve askeri alanlarda da başarıya katkı sağlayan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Akgül vd., 2024; Gucciardi vd., 2009). Ancak spor özelinde, ZD daha yoğun biçimde incelenmiş ve bireyin yalnızca zorlukları aşması değil, bu süreçteki tutarlılığı, özgüveni, konsantrasyonu ve duygusal kontrol becerileriyle de yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Cowden vd., 2014).

Zihinsel dayanıklılık kavramı zaman içerisinde farklı kuramsal modellerle açıklanmıştır. Clough vd. (2002), zihinsel dayanıklılığı "4C Modeli" olarak adlandırdıkları bir yapı ile açıklamışlardır. Bu modele göre ZD; control (kontrol), commitment (bağlılık), challenge (meydan okuma) ve confidence (özgüven) olmak üzere dört temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler, sporcunun belirsiz ve baskılı ortamlarda sergilediği duygusal ve bilişsel tepkileri tanımlamak açısından işlevsel bir çerçeve sunar.

Zihinsel dayanıklılık yalnızca zorluklarla başa çıkma becerisi değil, aynı zamanda performans sürekliliği, istikrarlı motivasyon, özgüven düzeyi ve duygusal regülasyon gibi faktörlerle etkileşim içinde olan çok boyutlu bir psikolojik kapasite olarak değerlendirilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Bu yönüyle, ZD sporculuk kimliğinin yalnızca bir parçası değil, bütünleyici ve performans sürdürücüsü bir öğesidir.

2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

Zihinsel dayanıklılık, çeşitli kuramsal çerçeveler içinde çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu yapı, bireyin stres, baskı, başarısızlık ve rekabet gibi zorlayıcı koşullar altında psikolojik dengeyi sürdürebilmesini sağlayan bir dizi bilişsel ve duygusal beceriden oluşmaktadır (Gucciardi vd., 2009). Clough vd. (2002)

tarafından geliştirilen ve zihinsel dayanıklılığın spor psikolojisi alanında yaygın olarak kullanılan modeli olan “4C Modeli”, bu bileşenleri dört temel başlık altında açıklamaktadır: kontrol, bağlılık, meydan okuma ve özgüven.

Kontrol bileşeni, bireyin hem içsel duygularını hem de çevresel olayları yönetme kapasitesini ifade eder. Duygusal kontrol, zihinsel dayanıklılığın temelinde yer alır ve stresli ortamlarda bilişsel süreçlerin korunmasına yardımcı olur. Bağlılık, bireyin hedeflerine ve sorumluluklarına kararlılıkla odaklanması ve bu doğrultuda istikrarlı çaba göstermesidir. Bu bileşen, uzun süreli motivasyonun temelini oluşturur (Clough vd., 2002).

Meydan okuma, bireyin belirsizlikleri ve engelleri tehdit yerine gelişim fırsatı olarak görmesini sağlayan psikolojik esneklik düzeyidir. Zorluklar karşısında gösterilen pozitif tutum, bireyin gelişime açık kalmasını destekler. Son olarak, özgüven, bireyin hem genel benlik algısı hem de belirli görevlerdeki yeterliliğine dair inanç düzeyini kapsar. Yüksek özgüvene sahip bireyler, baskı altındayken bile kendilerine duydukları güvenle başarılı performans sergileyebilirler (Jones vd., 2007).

Bu bileşenler, zihinsel dayanıklılığı yalnızca stresle başa çıkma kapasitesi olarak değil, aynı zamanda performansı sürdürebilme, esnek düşünebilme, odaklanabilme ve içsel kaynakları etkin kullanabilme becerilerinin bir bütünü olarak tanımlar. Ayrıca bu yapı, bireyin psikolojik sağlamlık ve iyilik haliyle olan ilişkisini de destekleyen önemli bir temel sunar (Sarkar ve Fletcher, 2014).

2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor ortamları, yüksek fiziksel efor kadar yoğun duygusal ve bilişsel taleplerin de bulunduğu dinamik ve stresli ortamlardır. ZD bu çerçevede sporcunun karşılaştığı zorluklara karşı psikolojik esneklik göstermesi, baskı altında serinkanlı kalması ve hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilmesi açısından kritik bir yetkinlik olarak kabul edilmektedir. ZD, yalnızca stresle başa çıkma becerisi değil, aynı zamanda sporcunun sürekli gelişim, öz düzenleme ve psikolojik denge kurma kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir (Jones vd., 2007; Sarı vd., 2020).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, rekabet ortamında baskıya rağmen performanslarını sürdürebildikleri, yenilgilerden hızlıca toparlanabildikleri ve uzun dönemli hedeflere daha yüksek motivasyonla bağlı kalabildikleri gösterilmiştir (Crust ve Clough, 2005). Bu özellik, özellikle bireysel sporlarda, sporcunun içsel gücünü ve karar verme yeterliliğini korumasına olanak tanımaktadır. Ayrıca takım sporlarında da zihinsel dayanıklılığın, liderlik, iş birliği ve iletişim gibi takım dinamiklerini destekleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (Mahoney vd., 2014; Orhan ve Ünlü, 2022).

Sporcularda ZD gelişimi; çocuklukta başlayan spor deneyimleri, antrenman yoğunluğu, geçmiş yaşantılar, sosyal destek yapısı ve kişilik özellikleri gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu nedenle ZD sabit bir kişilik özelliği değil, geliştirilebilir ve güçlendirilebilir bir psikolojik kapasite olarak ele alınmalıdır (Akman, 2019; Connaughton vd., 2008; Dereceli ve Erarslan, 2022).

Günümüzde spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı artırmak amacıyla görselleştirme, nefes çalışmaları, dikkat odaklama, öz konuşma ve gevşeme teknikleri gibi çeşitli müdahale programları geliştirmekte ve sporcuların rekabetçi ortamlarda daha etkin mücadele edebilmesi için bu becerileri sistematik olarak öğretmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Bu yönüyle ZD, sporda performans sürekliliğini destekleyen ve psikolojik iyi oluşu artıran temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

2.2.4. Spor Performansı Açısından Zihinsel Dayanıklılık

Spor performansı, yalnızca fiziksel yeterliliklere ve teknik becerilere dayalı bir süreç olmaktan öte, bilişsel, duygusal ve psikolojik faktörlerin bütünleştiği çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir. ZD, sporcuların yalnızca başarılı olmalarını değil, aynı zamanda başarılarını sürdürebilmelerini sağlayan kritik bir psikolojik yetkinliktir. Sporcunun performans düzeyini baskı, stres, rekabet ve belirsizlik gibi zorlu koşullar altında dahi sürdürebilmesi, büyük ölçüde ZD düzeyine bağlıdır (Crust, 2007; Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun beklenmedik olumsuzluklar karşısında kontrolünü kaybetmeden mücadeleye devam edebilmesini, performansını sabit tutabilmesini, hata sonrası toparlanabilmesini ve motivasyonunu koruyarak hedeflerine odaklanmasını sağlayan çok yönlü bir psikolojik yapıdır. Özellikle elit düzeyde rekabetin yoğun olduğu sporlarda, fiziksel kapasite açısından birbirine oldukça yakın olan sporcular arasındaki farkı, zihinsel becerilerin belirlediği bilinmektedir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılığın, sporda başarının belirleyici faktörlerinden biri olduğu kabul edilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Alan yazında yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın özellikle stres yönetimi, dikkat ve odaklanma becerileri, içsel motivasyon, öz düzenleme, duygu kontrolü ve hedef odaklılık gibi performansla yakından ilişkili psikolojik faktörlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Eroğlu vd., 2020; Mahoney vd., 2014). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, yüksek baskı altında dahi bilişsel süreçlerini yönetebilmekte, antrenmanlarda ve müsabakalarda daha kararlı ve istikrarlı davranışlar sergileyebilmektedir. Oyun planına sadık kalma, stratejik düşünme ve hızlı karar alma gibi üst düzey bilişsel becerilerin de ZD düzeyinden doğrudan etkilendiği görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın spor performansı üzerindeki etkisi yalnızca anlık sonuçlarla sınırlı kalmamakta; uzun vadede sporcu kimliğinin gelişimi, kariyer planlaması, spora olan bağlılık ve psikolojik sağlamlık gibi alanlarda da belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle ileri yaş gruplarında yer alan master sporcularda ve uzun süreli spor kariyerini sürdüren elit atletlerde, ZD düzeyinin yüksek olması; motivasyon kaybının önlenmesi, tükenmişlik riskinin azaltılması ve psikolojik iyilik halinin korunması gibi olumlu çıktılarla ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında geliştirilen müdahale programları, zihinsel dayanıklılığı artırmayı hedefleyen özel antrenman protokollerini içermekte; bu sayede yalnızca sportif başarıyı değil, sporcunun genel yaşam doyumunu da desteklemektedir. Sporculara yönelik uygulanan psikolojik beceri eğitimi (mental skills training), öz farkındalık, gevşeme teknikleri, imgeleme, hedef belirleme ve öz

konuşma gibi yöntemleri içerecek şekilde yapılandırılmakta ve zihinsel dayanıklılığın gelişimini hedeflemektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

Zihinsel dayanıklılık, modern sporun gerektirdiği zihinsel esneklik ve duygusal dengeyi sağlayarak sporcunun performansını hem bireysel hem de takımsal düzeyde güçlendiren temel bir psikolojik yapı olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle antrenörler, spor psikologları ve performans danışmanlarının zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik stratejileri spor eğitimi programlarının merkezine yerleştirmesi, sürdürülebilir başarı açısından büyük önem arz etmektedir.

2.2.5. Tenis Sporu ve Zihinsel Dayanıklılık

Tenis, bireysel sporlar içerisinde hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin üst düzeyde entegre edilmesini gerektiren, strateji ve karar verme süreçlerinin öne çıktığı, yoğun dikkat ve odaklanma talep eden bir spordur. Bu özellikleriyle tenis, zihinsel dayanıklılığın sporcunun başarısında belirleyici olduğu branşların başında gelmektedir. Oyunun doğasında bulunan uzun ve değişken setler, puan bazlı dalgalanmalar, yalnız başına mücadele etme gerekliliği ve zaman baskısı gibi unsurlar, tenisçilerin ZD becerilerini doğrudan test eden etmenlerdir (Güngör, 2023; İlhan, 2020; Reid vd., 2007).

Tenis maçları sırasında sporcular, hata sonrası toparlanma, motivasyonun sürdürülmesi, rakip karşısında psikolojik üstünlüğün korunması ve duygusal denge gibi çeşitli zihinsel süreçleri yönetmek zorundadır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek tenisçilerin, özellikle performansın dalgalandığı anlarda oyun planına bağlı kalabildikleri, stresle baş edebildikleri ve müsabaka boyunca konsantrasyonlarını koruyabildikleri gözlemlenmiştir (Cowden vd., 2014). Bu durum, bireysel strateji geliştirmenin yanı sıra zihinsel esnekliği de gerektiren tenis sporu için kritik bir avantaj sağlar (Cowden vd., 2014; Güngör, 2023).

Teniste ZD, yalnızca profesyonel elit sporcular için değil, aynı zamanda ileri yaş grubundaki master tenisçiler için de önem taşımaktadır. Master sporcuların fiziksel sınırlılıklarına rağmen başarılı performans sergileyebilmeleri, büyük ölçüde ZD

düzeleleriyle ilişkilidir. Bu sporcular, geçmiş deneyimlerinin sağladığı içgörüyle birlikte baskı altında daha rasyonel karar verebilme, maçın kontrolünü sürdürebilme ve duygusal regülasyon sağlayabilme becerilerine sahiptirler (Cowden vd., 2014)

Zihinsel dayanıklılık, antrenman sürecinden müsabaka performansına, spora bağlılıktan kariyerin sürdürülebilirliğine kadar tenis sporunun her aşamasında önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle tenisçiler için zihinsel becerilerin geliştirilmesi, yalnızca yardımcı bir unsur değil, doğrudan performansın yapı taşlarından biri olarak ele alınmalıdır (Demir ve Türkeli, 2019).

2.3. Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

2.3.1. Teorik Çerçeve

Duygusal zeka ve ZD, bireylerin zorluklar karşısında sergiledikleri psikolojik tepkileri şekillendiren iki temel kavramdır. Bu yapılar farklı kuramsal modellerle açıklanmış olsalar da, bireyin stresle baş etme kapasitesi, motivasyon düzeyi, duygusal dengeyi koruma becerisi ve çevresel koşullara uyum sağlama yetisi açısından birbirini tamamlayan özellikler taşımaktadır. Kuramsal olarak bu iki yapının örtüştüğü en temel nokta, bireyin içsel kaynaklarını bilinçli bir şekilde yönlendirme ve duygusal süreçleri kontrol altında tutarak hedeflerine ulaşma kapasitesidir (Akgül vd., 2024; Bahadır ve Adiloğulları, 2020).

Mayer ve Salovey'in (1997) DZ modeli, bireyin duygularını algılama, anlama, kullanma ve yönetme becerilerine odaklanırken; Clough vd. (2002) ZD modeli, bireyin zorluklar karşısında psikolojik direncini açıklamaktadır. DZ'nin bireyin içsel duygusal farkındalığını artırması, stres tepkilerini kontrol etmesini sağlaması ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını kolaylaştırması, zihinsel dayanıklılığın temel bileşenleri olan özgüven, bağlılık ve kontrol gibi unsurları destekleyici bir etki yaratmaktadır (Gucciardi vd., 2015).

Duygusal zeka düzeyinin yüksek bireylerin stresli durumlarda daha az duygusal çöküntü yaşadığını, daha hızlı toparlandığını ve öz denetim becerileri sayesinde daha etkili kararlar alabildiklerini gösterilmektedir. Bu beceriler, zihinsel dayanıklılığın hem gelişim sürecinde hem de işleyişinde önemli bir rol oynamaktadır. Başka bir ifadeyle, DZ, zihinsel dayanıklılığın altında yatan süreçleri düzenleyen bir "psikolojik zemin" olarak düşünülebilir (Sarkar ve Fletcher, 2014; Orhan ve Karagözoğlu, 2021).

Kuramsal çerçevede değerlendirildiğinde, DZ ve ZD arasında çift yönlü bir etkileşim olduğu söylenebilir. DZ, bireyin zorlu duygusal deneyimlerle başa çıkma becerisini artırırken, ZD da bu duygusal farkındalık ve regülasyon becerilerinin istikrarlı biçimde kullanımını destekler. Bu bütünsel yapı, özellikle rekabetçi spor ortamlarında, sporcunun hem psikolojik iyilik halini hem de performans düzeyini sürdürülebilir kılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

2.4. Master Sporcular ve Psikolojik Dayanıklılık

2.4.1. Master Sporcuların Tanımı ve Özellikleri

Master sporcular, genellikle 30 yaş ve üzerindeki bireylerin yaş kategorilerine göre ayrılarak katıldıkları spor organizasyonlarında aktif olarak performans sergileyen bireylerdir. Bu bireyler, sporu profesyonel ya da amatör düzeyde sürdüren; fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getiren ve çoğunlukla rekabetçi özellik taşıyan yarışmalara katılan sporculardır. Türkiye’de de bu tanım, federasyonlar ve ilgili kurumlar tarafından bu yaş eşiği temel alınarak uygulanmaktadır (Kül Avan ve Parlakyıldız, 2024; Yıldız ve Ardahan, 2024).

Master sporcuların temel özellikleri arasında, düzenli antrenman yapma alışkanlığına sahip olmaları, belirli düzeyde fiziksel uygunluklarını korumaları ve sportif hedeflerini sürdürülebilir kılma arzuları yer almaktadır. Bu bireyler çoğu zaman yoğun iş hayatı, aile sorumlulukları ve sosyal roller arasında sporla kurdukları ilişkiyi koruyabilme çabası içerisindedir. Dolayısıyla spor etkinlikleri, yalnızca fiziksel

performans alanı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir denge unsuru olarak da görülmektedir (Dionigi vd., 2018).

Literatürde master sporcuların spor yapma motivasyonlarının genç sporculardan farklılaştığı vurgulanmaktadır. Genç sporcular için başarı ve kariyer ön planda olurken, master sporcular açısından sporun işlevi genellikle fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, sosyal bağ kurma ve yaşam doyumu ile ilişkilidir. Ayrıca bu yaş grubunda sportif faaliyetlerin, yaşlanma sürecini yavaşlatma, kronik hastalık risklerini azaltma ve bilişsel işlevleri koruma gibi sağlık temelli çıktılarla da ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hawkins vd., 2003; Medic vd., 2007).

Master sporcular, fiziksel anlamda yaşa bağlı bazı sınırlılıklar yaşasalar da deneyim, stratejik düşünme, öz düzenleme becerileri ve rekabeti sağlıklı biçimde yönetme açısından önemli avantajlara sahiptirler. Bu özellikler, master sporcuları yalnızca aktif bireyler değil, aynı zamanda psikolojik olarak dirençli, hedef odaklı ve yaşam boyu öğrenme sürecine açık bireyler haline getirmektedir. Bu yönleriyle master sporcular, spor psikolojisi ve performans bilimleri alanında özel olarak ele alınması gereken değerli bir grup oluşturmaktadır (Baker vd., 2010).

2.4.2. Master Sporcularda Psikolojik Faktörlerin Rolü

Master sporcular, ileri yaş dönemlerinde fiziksel aktivitelerini sürdüren ve rekabetçi ortamlarda aktif kalan bireyler olarak dikkat çeker. Yaşa bağlı olarak fiziksel kapasitede bazı sınırlanmalar görülse de bu bireylerin spora devamında belirleyici olan temel etkenler çoğunlukla psikolojik faktörlerdir. Araştırmalar; motivasyon, öz düzenleme, özgüven, stresle başa çıkma ve duygusal denge gibi yapıların master sporcularda hem performansı hem de spora bağlılığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bireylerin spora katılım nedenleri yalnızca fiziksel faydalarla sınırlı kalmayıp psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve sosyal etkileşim gibi alanlarda da önemli katkılar sağlamaktadır. Ayrıca duygusal zekâ ve ZD düzeylerinin yüksek olması hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde karşılaşılan zorluklarla baş etmede önemli bir avantaj sağlamaktadır. Bu yönüyle psikolojik faktörler, master sporcularda sürdürülebilir spor yaşantısının ve yaşam kalitesinin temel belirleyicileri

arasında yer almaktadır (Ayrancı ve Kaplan, 2024; Dionigi, 2015; Yanar, 2017; Dumangöz, 2022; Medic vd., 2007).

Master sporcuların spora katılım nedenleri çoğunlukla fiziksel sağlığı koruma, yaşlanmanın etkilerini geciktirme, sosyal bağları sürdürme ve psikolojik iyilik halini destekleme gibi daha içsel ve sürdürülebilir motivasyon kaynaklarına dayanmaktadır. Bu yönüyle, genç yaş gruplarındaki dışsal motivasyon unsurlarından (ödül, başarı, kariyer gibi) farklı olarak daha çok yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme ve anlamlılık arayışı ön plana çıkmaktadır (Dionigi vd., 2018). Dolayısıyla, master sporcularda spora katılımın sürekliliği, büyük ölçüde bu bireylerin psikolojik kaynaklarını etkin kullanabilme kapasitelerine bağlıdır.

Araştırmalar, master sporcuların yüksek düzeyde DZ ve stresle başa çıkma becerileri gösterdiklerini; bu durumun da onların rekabet baskısı altında bile dengeli kalmalarını sağladığını ortaya koymaktadır (Dumangöz, 2022; Yanar, 2017). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bu sporcular, karşılaştıkları zorlukları fırsata çevirebilmekte, yaşa bağlı sınırlamaları psikolojik esneklikle yönetebilmekte ve hem antrenman süreçlerinde hem de müsabakalarda istikrarlı performans gösterebilmektedirler. Bununla birlikte, duygusal zekâ becerileri sayesinde takım içi ilişkilerde uyum, sporcu-antrenör etkileşiminde etkin iletişim ve spor ortamlarında empatik tutum gibi pozitif davranış kalıpları geliştirebilmektedirler (Lane vd., 2009).

Psikolojik faktörlerin master sporculardaki etkisi yalnızca sportif performansla sınırlı kalmayıp; benlik saygısı, yaşam doyumu, öz yeterlik ve yaşam kontrol algısı gibi daha geniş kapsamlı psikososyal yapılarla da doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, bu yaş grubundaki bireylerin spora katılımının yaşlanma sürecine dair algıyı olumlu yönde etkilediğini, fiziksel kapasitedeki azalmaya rağmen bireylerin aktif, üretken ve kendine yeterli hissetmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Dionigi, 2015; Dumangöz, 2022). Özellikle yaşla birlikte artan sosyal izolasyon riski, düzenli spor etkinlikleri sayesinde önemli ölçüde azaltılmakta; spor ortamı, sosyal destek ağlarının güçlendiği ve bireyin toplumsal etkileşimlerini sürdürebildiği bir alan olarak işlev görmektedir (Yanar, 2017). Bu çerçevede, sporun yaşamın merkezine yerleştirilmesi yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik esenlik, sosyal aidiyet ve zihinsel canlılık bakımından da master sporcular için önemli fırsatlar sunmaktadır.

Dolayısıyla, sporun ileri yaş dönemindeki bireylerde bir yaşam tarzı hâline getirilmesi, aktif yaşlanmanın temel stratejilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Ayrancı ve Kaplan, 2024)

2.4.3. Tenis Sporunda Psikolojik Dayanıklılık

Tenis, bireysel yapısı, uzun sürebilen müsabakaları, anlık karar alma gerekliliği ve stratejik düşünme zorunluluğu ile yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık talep eden bir spor dalıdır. Oyunun doğası gereği sporcular, müsabaka süresince sık sık puan kayıpları, hatalar, motivasyon dalgalanmaları ve rakibin üstünlüğü gibi stres yaratan durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (İlhan, 2022; Weinberg ve Gould, 2023). Bu durumlar karşısında gösterilen psikolojik tepki, sporcunun yalnızca o anki performansını değil, maçın genel akışını da doğrudan etkileyebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, tenisçilerin bu zorluklar karşısında zihinsel tutarlılığını sürdürebilmesini, dikkatini oyunda tutabilmesini ve duygusal kontrolünü koruyabilmesini mümkün kılar. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek tenisçilerin, hatalar sonrası toparlanma sürecinin daha kısa sürdüğünü, motivasyonlarını uzun süre koruyabildiklerini ve stratejik planlarına daha istikrarlı biçimde sadık kaldıklarını göstermektedir. Bu özellikler, maçın belirleyici anlarında sporcunun lehine sonuçlar doğurabilecek avantajlar sağlar (Cowden vd., 2016; Karademir ve Alçak, 2019).

Tenis sporunda psikolojik dayanıklılık, sadece fiziksel yorgunlukla değil; aynı zamanda rakip davranışları, seyirci baskısı, çevresel faktörler ve kişisel beklentilerle baş edebilme kapasitesiyle de ilgilidir (Leper vd., 2025). Bu açıdan psikolojik dayanıklılık, fiziksel kondisyon kadar geliştirilmesi gereken bir beceri olarak kabul edilmekte ve profesyonel antrenman programlarına dâhil edilmektedir. Görselleştirme teknikleri, nefes egzersizleri, pozitif öz konuşma ve dikkat odaklama stratejileri gibi zihinsel beceri eğitimleri, tenisçilerde psikolojik dayanıklılığı artırmak amacıyla yaygın şekilde kullanılmaktadır (Connaughton vd., 2008).

Ayrıca, ileri yaş grubundaki master tenisçilerin geçmiş deneyimlerinden elde ettikleri stratejik ve duygusal farkındalıklarının, psikolojik dayanıklılık düzeylerine olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bu durum, master sporcuların fiziksel sınırlılıklarına rağmen performanslarını sürdürebilmelerinde psikolojik etkenlerin rolünü daha da önemli kılmaktadır.

2.5. İlgili Literatür

2.5.1. Duygusal Zeka ve Spor Üzerine Yapılan Araştırmalar

Çelik vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada, elit düzeydeki kadın atletizm ve güreş sporcularının duygusal zekâ düzeyleri incelenmiştir. 125 milli sporcu üzerinde yürütülen çalışmada, duygusal zekâ ölçümünde Schutte (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından uyarlanan Sporda Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, uluslararası düzeyde başarı elde eden sporcuların “kendi duygularını değerlendirme” alt boyutunda anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Ayrıca 23 yaş ve üzerindeki sporcuların “duyguların kullanımı” ve “duyguları düzenleme” alanlarında daha yüksek düzeye sahip olduğu saptanmıştır.

Batır (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, mücadele sporcularında duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. İstanbul'da faaliyet gösteren 361 sporcudan elde edilen veriler, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sosyal İyi Olma Ölçeği kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, duygusal zekânın özellikle “duyguların kullanımı” ve “duyguların değerlendirilmesi” alt boyutlarıyla sosyal iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca kadın sporcuların sosyal iyi olma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, gelir düzeyinin de bu yapıyı etkilediği belirlenmiştir. Çalışma, duygusal zekânın sporda başarı ve süreklilik üzerindeki önemine dikkat çekmektedir.

Dağ ve Sarı (2019) tarafından yürütülen çalışmada, sporcularda duygusal zekâ kullanımının önemi ve etkileri incelenmiş, elde edilen bulgular antrenörler ve ileride

yapılacak araştırmalar için öneriler sunacak şekilde yapılandırılmıştır. Doküman analizi yöntemiyle gerçekleştirilen araştırmada, duygusal zekânın sporcularda performans, psikolojik beceriler, fizyolojik unsurlar ve antrenörlük kalitesiyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, bireysel düzeyde duygusal zekâ gelişiminin takım içinde pozitif duygu iklimi yaratacağı, negatif duyguların dönüşümünde etkili olacağı belirtilmiştir. Duygusal zekânın etkin kullanımı, sporcuların rekabet gücünü ve takıma bağlılığını artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Arslan ve Kılıç (2021) tarafından yürütölen araştırmada, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile liderlik davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 12 farklı branştan 520 sporcu katılmış ve veriler Bar-On EQ-i Duygusal Zekâ Ölçeği ile Liderlik Yönelim Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, duygusal zekâ ile liderlik algısı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu, buna karşılık bireysel sporcuların insana yönelik liderlik puanlarının daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Ayrıca profesyonel sporcuların stres yönetimi boyutunda, amatörlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Araştırma, duygusal zekânın liderlik davranışları üzerinde etkili bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Salman vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada, üst düzey milli sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin spor branşına ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmaya hentbol, okçuluk, badminton, güreş, karate ve tekerlekli basketbol gibi branşlarda milli düzeyde aktif olan 172 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda kadın sporcuların duygusal zekâ ortalamaları erkeklerden daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Takım ve bireysel spor branşları karşılaştırıldığında, empati ve sosyal beceriler alt boyutlarında takım sporcularının bireysel sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, takım sporlarının doğası gereği sosyal etkileşim gerektirmesiyle ilişkilendirilmiştir.

Ayrancı (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile öğrenme stilleri, dikkat ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bartın ilinde 394 öğrenciyle yürütölen

çalışmada çoklu veri toplama araçları ve istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bulgular, duygusal zekâ düzeyinin öğrencilerin öz-yeterlik algılarıyla pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca duygusal zekâ düzeyinin dikkat üzerinde düşük düzeyde pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir. Araştırma, duygusal zekânın gelişiminin akademik ve bilişsel süreçler üzerinde etkili olduğunu vurgularken, özellikle sosyal ve duygusal öz-yeterlik ile olan ilişkisine dikkat çekmektedir.

Yaşar (2010) tarafından yürütülen çalışmada, duygusal zekâ ile sporcu performansı arasındaki ilişki incelenmiştir. Kayseri’de lisanslı sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, Bar-On Duygusal Zekâ Envanteri kullanılarak sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ölçülmüş; dayanıklılık ve kuvvet testleriyle performans düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, genel duygusal zekâ ile sporcu performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle “kendi duygularını yönetebilme” alt boyutuyla performans arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâda anlamlı bir farklılık görülmezken, spor branşına göre farklılıklar belirlenmiştir. Çalışma, duygusal zekânın sporcu performansını destekleyici bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Yanar (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, tenis, squash ve badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin sportif başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. 120 lisanslı sporcudan oluşan örneklem grubuyla yürütülen çalışmada, duygusal zekânın ölçümünde 41 maddelik Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmış ve analizlerde SPSS (22.0) programından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, diğer demografik değişkenler açısından ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların yanıtları doğrultusunda, duygusal zekânın yaşam üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdenk (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Anadolu Bölgesi’nde bir üniversitede beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesine bağlı dört bölümde okuyan 401 öğrenciyle yürütülen çalışmada, duygusal zekâ düzeylerinin ölçümünde Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Duygusal Zekâ Envanteri kullanılmıştır. Bulgular,

dördüncü sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının diğer sınıflara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sağlık durumunu iyi algılayan bireylerin duygusal zekâ düzeyleri de diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak diğer sosyo-demografik değişkenlerde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Yıldız ve Koçak (2024) tarafından yapılan araştırmada, Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Antalya ilinde lisanslı olarak aktif Taekwondo yapan 321 sporcuyla yürütülen çalışmada, Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile Shutte vd. (1998) duygusal zekâ ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, sporcuların hem duygusal zekâ hem de öz yeterlilik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu ve bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre, duygusal zekâ ve öz yeterlilik sporcuların yalnızca fiziksel yeterliklerini değil, zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını da destekleyerek genel performanslarını artırmaktadır.

Kopp ve Jekauc (2018) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, duygusal zekânın rekabetçi spor performansı üzerindeki etkisi meta-analitik düzeyde incelenmiştir. PRISMA rehberi doğrultusunda yürütülen bu çalışmada, 2018–2024 yılları arasında yayımlanmış 7927 makale taranmış, belirlenen ölçütlere uygun 16 çalışma analize dâhil edilmiştir. Toplam 8008 sporcunun verileri üzerinden yapılan değerlendirmelerde, duygusal zekânın spor performansını anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır. Özellikle bilişsel süreçleri desteklemesi açısından duygusal zekânın, performans üzerinde belirleyici bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, duygusal zekânın sporda başarıya katkı sağlayan psikolojik bir yetkinlik olduğunu ortaya koymaktadır.

Crombie (2011) çalışmasında, takım sporlarında duygusal zekânın performans üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırma, spor performansını etkileyen değişkenler arasında duygusal zekânın özgün bir katkısı olup olmadığını sorgulamak amacıyla şekillendirilmiştir. Literatürde duygular ve spor performansı arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yaygın olmakla birlikte, duygusal zekâ kavramı bu alana görece yeni bir boyut kazandırmaktadır. Ancak yazar, duygusal zekâ ile spor performansı arasındaki ilişkiyi destekleyen bilimsel çalışmaların henüz sınırlı olduğuna dikkat çekmiş; bu

durumun çalışmasının hareket noktası olduğunu belirtmiştir. Araştırma, duygusal zekânın spor performansına etkisini felsefi düzlemde ele alarak ontolojik ve epistemolojik temellere de değinmiş ve bu yönüyle literatüre teorik katkı sunmuştur.

Kopp vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekânın iki farklı kuramsal boyutu olan "özellik temelli (trait)" ve "yetenek temelli (ability)" duygusal zekânın spor performansı üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. 2021 yılında çevrimiçi anket yöntemiyle yürütülen çalışmada, katılımcılar Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) ve Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) ölçeklerini doldurmuştur. Bulgulara göre, özellik temelli duygusal zekâ sporcuların performansa ilişkin öz değerlendirmelerini anlamlı şekilde yordarken, yetenek temelli duygusal zekâ spor performansını anlamlı biçimde yordayamamıştır. Bu sonuç, uygulamalı spor psikolojisinde trait duygusal zekânın daha açıklayıcı bir yapı olduğunu ortaya koymakta ve sporcularda psikolojik performans göstergelerinin değerlendirilmesinde önemli bir parametre olduğunu göstermektedir.

Arribas-Galarraga, (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekânın elit düzeyde kano sporcularının performansları üzerindeki etkisi incelenmiştir. On dört farklı ülkeden katılan 50 elit erkek sporcudan oluşan örneklem, dünya şampiyonalarında kazandıkları madalya sayılarına göre iki gruba ayrılmıştır. Bulgulara göre, daha yüksek madalya başarısına sahip olan sporcuların empati, duygusal tanıma, duygusal kontrol ve düzenleme becerilerinde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, bu sporcuların spora ayırdıkları yıllık hazırlık süresinin de daha fazla olduğu belirlenmiştir. Çalışma, duygusal zekânın elit sporculuk düzeyinde performansı etkileyen belirleyici bir faktör olduğunu göstermesi açısından literatüre önemli katkılar sunmaktadır.

Mazhar vd. (2021) tarafından yürütülen çalışmada, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen kadın sporcuların duygusal zekâ ve motivasyon düzeylerinin spor performansına etkisi incelenmiştir. Dört üniversiteden toplam 134 kadın sporcuyla gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekâ ve motivasyon puanlarının bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zekâ ile spor performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın, motivasyonun spor performansı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi

olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma, duygusal zekânın tek başına performansı doğrudan etkilemeyebileceğini, ancak motivasyon gibi diğer psikolojik değişkenlerle birlikte ele alınmasının daha anlamlı sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır.

Meyer ve Fletcher (2007), spor psikolojisi alanında duygusal zekâ kavramının teorik temellerini ve uygulamadaki yansımalarını ele alan kapsamlı bir derleme sunmuştur. Yazarlar, son yıllarda spor psikolojisi araştırmacılarının duygusal zekâyı önemli bir yapı olarak değerlendirmeye başladıklarını vurgulamakla birlikte, alanda farklı teorik modeller ve ölçüm araçlarının kullanılmasının sonuçların tutarlılığını ve yorumlanabilirliğini zorlaştırdığını belirtmiştir. Bu durum, aynı sporcu veya takımın farklı yaklaşımlarla değerlendirildiğinde farklı duygusal zekâ profillerine sahipmiş gibi görünmesine yol açabilmektedir. Çalışma, spor alanında teorik netliğin sağlanması ve uygulayıcıların bilimsel temelli değerlendirme araçlarını kullanmaları gerektiğini savunmakta; gelecekteki araştırmalar için bütüncül modeller ve daha tutarlı ölçme yaklaşımları geliştirilmesini önermektedir.

2.5.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Üzerine Yapılan Araştırmalar

Yılmaz (2021) tarafından gerçekleştirilen bu derleme çalışmasında, sporda ZD kavramı çeşitli araştırmalar üzerinden incelenmiştir. Google Akademik ve TOAD veri tabanları aracılığıyla ulaşılan 27 kaynaktan 20'si değerlendirmeye alınmış ve yalnızca Türkçe literatüre odaklanılmıştır. Çalışmalarda ZD kavramının tanımı, spordaki rolü ve değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, zihinsel dayanıklılığın spordaki önemine dikkat çekmekle birlikte, sınırlı sayıda çalışmanın varlığı nedeniyle bu yapının gelişim süreçlerine ve belirleyicilerine ilişkin net sonuçlara ulaşamadığını ortaya koymuştur. Özellikle Türkiye'de ZD'la ilgili akademik ilginin son yıllarda arttığı, ancak araştırma sayısının halen yetersiz olduğu vurgulanmıştır.

Güleroğlu ve Eroğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen deneysel araştırmada, anaerobik egzersiz sonucu oluşan yorgunluğun sporcuların ZD düzeylerine akut etkisi incelenmiştir. 22'si deney, 22'si kontrol grubunda yer alan toplam 44 sporcuyla yürütülen çalışmada, Running Anaerobik Sprint Testi uygulanarak yorgunluk

oluşturulmuş, ZD düzeyi ise Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ZD Ölçeği ile ölçülmüştür. Bulgulara göre, yüksek şiddetli anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluk, sporcuların ZD düzeylerinde anlamlı bir düşüşe yol açmıştır ($p<0.01$). Ortalama olarak %11,1 oranında azalma gözlemlenen bu sonuç, yorgunluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde kısa süreli olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Çelik vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, elit düzeydeki güreşçilerin kişilik özellikleri ile ZD düzeyleri arasındaki ilişki detaylı biçimde incelenmiştir. Süper Lig güreş müsabakalarına katılan 172 sporcu üzerinde yapılan çalışmada Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği, ZD Ölçeği ve Sporda ZD Envanteri kullanılmıştır. Bulgular, dışa dönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin ZD ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, yumuşak bağımlılık ve nörotiklik özelliklerinin ise bu yapıyı olumsuz etkilediğini göstermiştir. Millilik düzeyi, eğitim durumu ve yaş gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar saptanmış; bu durum kişilik yapılarının zihinsel dayanıklılığı şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Araştırma, performans gelişiminde kişilik özelliklerinin dikkate alınmasının ve zihinsel dayanıklılığın bireysel temellerle desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Ayrancı ve Kaplan (2024) tarafından gerçekleştirilen derleme çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın atletik performans üzerindeki rolü psikolojik faktörler ekseninde ele alınmıştır. Araştırma, zihinsel dayanıklılığın rekabetçi stres yönetimi, motivasyon, hedef belirleme ve takım uyumu gibi kritik alanlardaki etkilerini kapsamlı biçimde değerlendirmiştir. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların, stresle daha etkili başa çıktığı, baskı altında soğukkanlı kalabildiği ve takım ortamında daha yüksek uyum sergileyerek performanslarını artırdığı belirtilmiştir. Ayrıca, bu özelliğin hem kişisel hem çevresel etkenlerle geliştiği, psikolojik beceri eğitimlerinin ve özel antrenman tekniklerinin zihinsel dayanıklılığı güçlendirdiği vurgulanmıştır. Çalışma, zihinsel dayanıklılığın çok yönlü doğasına dikkat çekerek, alandaki ölçüm araçlarının geliştirilmesi ve uzun vadeli etkilerin araştırılması gerektiğini savunmaktadır.

Orhan (2023) tarafından yürütülen araştırmada, profesyonel futbolculara uygulanan sekiz haftalık psikolojik beceri antrenman programının içsel konuşma ve ZD üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elazığspor ve Amedspor kulüplerinden toplam 31

sporcuya uygulanan program kapsamında; hedef belirleme, nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı ve motivasyon gibi teknikler kullanılmıştır. Bulgulara göre, deney grubunda yer alan futbolcuların içsel konuşma düzeylerinde anlamlı bir artış görülmüş, ancak ZD puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Nitel verilerde ise bazı futbolcuların ZD becerilerinde gelişim kaydettikleri ifade edilmiştir. Bu bulgular, psikolojik beceri eğitiminin içsel konuşma üzerinde olumlu etkiler yarattığını ancak ZD gelişimi için daha uzun süreli ve yoğun müdahalelere ihtiyaç olabileceğini göstermektedir.

Çumralıgil (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, aktif olarak boks yapan sporcuların ZD düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. 2019–2020 sezonunda müsabakalara katılan 190 erkek ve 160 kadın sporcudan oluşan örnekleme, ZD düzeyleri Madrigal vd. (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Erdoğan (2016) tarafından uyarlanan ZD Ölçeği ile ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre sporcuların genel ZD düzeyleri yüksek bulunmuştur. Cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken; spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve millilik durumu gibi değişkenlerde anlamlı farklar saptanmıştır. Çalışma, ZD üzerinde etkili olan deneyim temelli faktörlere dikkat çekerek bu yapının gelişiminde sürekliliğin önemini vurgulamaktadır.

Guszkowska ve Wójcik (2021) tarafından yapılan bu sistematik derlemede, 2000–2020 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar temel alınarak ZD’la spor performansı arasındaki ilişki incelenmiştir. EBSCO ve PubMed veri tabanlarında yapılan tarama sonucunda 18 makale değerlendirmeye alınmış; bunlardan 16’sında ZD’la spor performansı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışma, farklı spor branşlarında ve çeşitli ölçme araçlarıyla yürütülen araştırmaların ortak şekilde zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğu bireylerin daha iyi performans sergilediğini ortaya koyduğunu bildirmiştir. Ancak binicilik, alp disiplini kayakçılığı ve basketbol gibi bazı branşlarda bu ilişki istatistiksel olarak desteklenmemiştir. Yine de ZD, basketbolcular için önemli bir yordayıcı olarak öne çıkmıştır. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın spor performansı ile olan ilişkisi cinsiyet, yaş veya spor düzeyinden bağımsız olarak genellenebilir görülmekte ve alanda daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.

Soundara Pandian vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen bu derleme çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın sporculardaki performansa etkisi ve bu özelliği geliştirmeye yönelik müdahale stratejileri ele alınmıştır. PubMed veri tabanında yapılan tarama sonucunda ulaşılan literatür doğrultusunda yapılan değerlendirmelerde, zihinsel dayanıklılığın spor performansı, stresle başa çıkma, hedefe ulaşma, iyimserlik, öz farkındalık ve pozitif bilişsel süreçlerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmada, psikolojik beceri eğitimi, imgeleme, nefes egzersizleri, yoga, farkındalık temelli müdahaleler ve gevşeme tekniklerinin zihinsel dayanıklılığı artırmada etkili olduğu; yalnızca fiziksel antrenmanın ise bu yönde yeterli katkı sağlamadığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın gelişimi için bütüncül ve psikolojik temelli yaklaşımların önemine işaret etmektedir.

Liew vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, zihinsel dayanıklılığın tanımı, kuramsal çerçevesi ve ölçüm yaklaşımları ele alınmıştır. Çalışmada zihinsel dayanıklılığın spor başarısıyla ilişkili temel psikolojik yapılardan biri olduğu vurgulanmış; ancak kavramın tanımı ve ölçümüne dair literatürde henüz bir fikir birliği oluşmadığı belirtilmiştir. Derleme kapsamında hem nitel hem nicel çalışmalara yer verilmiş, zihinsel dayanıklılığı tanımlayan çeşitli model ve ölçeklerin gelişimi incelenmiştir. Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın yalnızca spor bağlamında değil, genel performans ve başarı ortamlarında da kritik bir değişken olduğunu savunmakta; özellikle bu yapının güvenilir ve geçerli şekilde ölçülebilmesi için bütüncül modellerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir.

Hsieh vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, ZD ile atletik performans arasındaki ilişki kapsamlı biçimde incelenmiştir. 2000–2022 yılları arasında yayımlanan 16 çalışmanın analizine dayanan bulgular, ZD ile spor performansı arasında orta ile yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur ($r = 0.36$). Ayrıca, bu ilişkinin yaş grubu, spor türü, spor kategorisi ve kullanılan ölçüm araçlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Örneğin; bireysel sporlarda ($r = 0.73$), dövüş sporlarında ($r = 0.73$) ve yetişkin sporcularda ($r = 0.41$) ilişki düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Çalışma, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğunu ve kullanılan değerlendirme ölçeklerine göre farklı bileşenler ortaya koyduğunu vurgulayarak, bu alandaki ölçüm yaklaşımlarının geliştirilmesi gerektiğini önermektedir.

Moradi vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada, zihinsel dayanıklılığın sportif bir becerinin kazanımı ve kalıcılığı üzerindeki rolü incelenmiştir. Basketbol geçmişi olmayan 26 üniversite öğrencisi, ZD düzeylerine göre gruplandırılmış ve 15 seans boyunca basketbol pas becerisi çalışması yapmıştır. Bulgular, her iki grubun da beceri kazanımında ilerleme kaydettiğini gösterse de, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip katılımcıların hem kazanım hem de kalıcılık testlerinde daha üstün performans sergilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılığın yalnızca sportif performans değil, motor becerilerin öğrenilmesi ve uzun vadede korunması açısından da kritik bir bireysel değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5.3. Duygusal Zeka ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Bahadır ve Adiloğulları (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, spor yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile ZD arasındaki ilişki incelenmiştir. Ege Bölgesi'nde beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören 203 öğrenciyle yürütülen çalışmada, “Sporda ZD Envanteri” ve “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri” kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, duygusal zekâ düzeyi ile ZD arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlere göre her iki yapının alt boyutlarında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu sonuçlar, ZD arttıkça duygusal zekâ düzeyinin de paralel şekilde yükseldiğini göstermekte ve bu iki psikolojik yapının sporcu gelişiminde birbirini destekleyen unsurlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Toktaş ve Demir (2023) tarafından yürütülen araştırmada, aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve ZD düzeyleri demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh ve Bayburt Üniversitelerinde öğrenim gören 436 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, ZD ve duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerin lehine, spor yaşı yüksek olanların lehine ve haftalık antrenman sıklığı fazla olanların lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular, ZD ile duygusal zekânın birlikte gelişebilen psikolojik yapılar olduğunu ve özellikle düzenli antrenmanla desteklendiğinde daha

yüksek seviyelerde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcularda psikolojik dayanıklılığı ve duygusal farkındalığı artıran uygulamaların bütüncül biçimde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Akgül vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, farklı spor branşlarında yer alan milli sporcuların ZD düzeyleri üzerinde imgeleme ve duygusal zekânın etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 246 milli sporcuya uygulanan yapısal eşitlik modeli analizleri sonucunda hem duygusal zekâ hem de imgelemenin ZD üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Elde edilen model, ZD'taki varyansın %15'inin bu iki değişkenle açıklandığını göstermektedir. Bulgular, özellikle üst düzey sporcularda duygusal farkındalık ve zihinsel canlandırma becerilerinin, performansın sürdürülebilirliği açısından zihinsel dayanıklılığı artırıcı faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik becerilerin gelişiminin bütüncül yaklaşımlarla desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Orhan ve Karagözoğlu (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sporcularda duygusal zekâ ile ZD arasındaki ilişki branş türü, cinsiyet ve millilik durumu gibi değişkenler bağlamında incelenmiştir. 496 bireysel ve takım sporcusuyla yürütülen çalışmada, duygusal zekâ ile ZD arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığın %27'sini anlamlı biçimde yordayan bir değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca bireysel sporcularda duygusal zekâ düzeylerinin takım sporcularına göre daha yüksek olduğu; takım sporcularının ise güven boyutunda daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları görülmüştür. Sonuçlar, bireysel sporcularda duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koyarken, takım sporcularında bu etkinin gözlenmediğini belirtmektedir. Bu bulgular, spor türü bağlamında psikolojik değişkenlerin farklı işleyiş gösterebileceğini göstermektedir.

Demir (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye'de bocce branşında farklı liglerde mücadele eden sporcuların duygusal zekâ ve ZD düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan 433 sporcudan elde edilen verilere göre, duygusal zekâ ve ZD arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterirken; ZD düzeyleri ise cinsiyet, yaş, spor yaşı, millilik durumu ve lig kademesi gibi birçok

değişkene göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Ayrıca, 1. Lig bocce sporcularının “iyimserlik/ruh halini düzenleme” alt boyutunda diğer liglere kıyasla daha yüksek puanlar elde ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, bocce gibi stratejik odaklı spor dallarında duygusal ve zihinsel becerilerin performansa etkisini desteklemekte ve bu iki yapının birbirini güçlendirici rol oynadığını göstermektedir.

Özdemir ve Biçer (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Türkiye profesyonel futbol liglerinde görev yapan teknik direktör ve antrenörlerin duygusal zekâları ile ZD düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 282 katılımcıyla yürütülen çalışmada, elde edilen bulgular duygusal zekâ ile ZD arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Regresyon analizine göre duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı anlamlı biçimde artırmakta ve özellikle kontrol, mücadele, bağlılık ve dağılma gibi alt boyutlarla olumlu yönde ilişkilidir. Ayrıca hem duygusal zekâ hem de ZD düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, profesyonel spor ortamlarında görev alan teknik kadronun psikolojik dayanıklılığının, duygusal zekâ becerileriyle doğrudan desteklendiğini göstermektedir.

Uyar (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma, spor yapan üniversite öğrencilerinin ZD ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ege Bölgesi'ndeki beş farklı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören 203 öğrenciyle yürütülen çalışmada, ZD ile duygusal zekâ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ZD düzeyleri yükseldikçe duygusal zekâ düzeylerinde de artış gözlemlenmektedir. Ayrıca, ZD cinsiyet, yaş ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterirken; duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgular, düzenli spor yapan bireylerde duygusal ve zihinsel süreçlerin birbiriyle ilişkili olarak gelişebileceğini ortaya koymaktadır.

Taşkın (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı 18 yaş üstü aktif lisanslı sporcuların duygusal zekâ ve ZD düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplam 206 sporcunun katıldığı araştırma bulgularına göre, duygusal zekâ ile ZD arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekâ düzeyindeki artışın ZD düzeyinde de artışa neden olabileceği belirlenmiştir. Verilerin normal dağılmaması nedeniyle non-parametrik testlerin kullanıldığı analizlerde, değişkenler arası ilişkiler Spearman

korelasyon testi ile değerlendirilmiş ve bu ilişkinin anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, duygusal zekâ becerilerinin, bireyin stresle başa çıkma kapasitesi ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Cowden (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ZD, duygusal zekâ ve başa çıkma etkinliği arasındaki ilişkiler, yüksek performans gösteren erkek ergen sporcular üzerinde incelenmiştir. Çalışmaya katılan 151 sporcu ile yapılan analizler sonucunda, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, ayrıca duygusal zekâ ile başa çıkma etkinliği arasındaki ilişkinin tamamen ZD aracılığıyla gerçekleştiği saptanmıştır. Bu bulgular, duygusal zekânın sporcularda zihinsel dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlayabileceğini ve bu yolla başa çıkma becerilerinin gclendirilebileceğini göstermektedir. Çalışmada ne çıkan önemli bir sonuç, duygusal zekâya sahip sporcuların daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesinin ardında, esas olarak ZD zelliklerinin yatıyor olmasındır. Araştırma, zihinsel dayanıklılığın gelişimi için duygusal zekâ odaklı müdahale programlarının etkisinin ileri çalışmalarla test edilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Nazri ve Salamuddin (2019) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, bireysel ve takım sporcuları arasında ZD ile duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada zihinsel dayanıklılığı ölçmek için MTQ48, duygusal zekâyı ölçmek için ise MSCEIT kullanılmıştır. Ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmalara katılan 49 sporcu ile yapılan çalışmada, genel olarak ZD ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.472, p < .05$). Ancak, takım sporcuları arasında bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken ($r = 0.245, p > .05$), bireysel sporcular arasında ZD ile duygusal zekâ arasında gcl bir ilişki belirlenmiştir ($r = 0.623, p < .05$). Bu bulgular, bireysel sporlarda zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ ile daha yakın bir ilişkide olduğunu göstermekte ve spor psikolojisi uygulayıcılarının, özellikle bireysel sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmede duygusal zekâya odaklanmasının önemini vurgulamaktadır.

Ajilchi vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü deneysel çalışmada, farkındalık temelli bir eğitimin amatör basketbolcuların ZD ve duygusal zekâ düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Tahran'da faaliyet gösteren otuz erkek basketbolcu rastgele olarak deney ($n=15$) ve kontrol ($n=15$) gruplarına ayrılmıştır.

Deney grubuna uygulanan mindfulness eğitimi sonrasında, ZD, duygusal zekâ ve farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Mindfulness eğitiminin yalnızca genel düzeyleri değil, alt boyutları da kapsayacak şekilde etkili olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmada mindfulness temelli eğitim programlarının etkili bir araç olabileceğini ve bu programların duygusal zekâyı da güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, spor psikolojisi uygulamaları açısından mindfulness eğitimlerinin sporcuların performansını artırıcı bir müdahale aracı olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir.

Zarei vd. (2018) tarafından yapılan deneysel araştırmada, duygusal zekâ eğitiminin elit taekwondo sporcularının ZD düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 30 elit sporcu rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve deney ile kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna iki ay süresince 16 oturumdan oluşan duygusal zekâ eğitimi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan “Sporda ZD Ölçeği” ile elde edilen veriler kovaryans analizi (ANCOVA) yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular, duygusal zekâ eğitiminin zihinsel dayanıklılığın tüm bileşenleri olan güven, tutarlılık ve kontrol üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, duygusal zekâ temelli müdahalelerin yalnızca duygusal farkındalığı değil, aynı zamanda zihinsel sağlamlığı artırarak sporcuların performansını geliştirmede etkili bir strateji olabileceğini ortaya koymaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, master düzeyinde tenis sporu yapan bireylerin duygusal zekâ düzeyleri ile ZD'ları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yürütülmüştür. Bu kapsamda ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlayan nicel bir araştırma desenidir. Araştırma kapsamında, duygusal zekâ ve ZD düzeyleri nicel veri toplama araçlarıyla ölçülmüş ve aralarındaki ilişki istatistiksel analiz teknikleriyle değerlendirilmiştir. Bu modelin tercih edilme nedeni, mevcut durumun betimsel olarak analizine olanak sağlaması ve değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koyabilmesidir.

3.2. Araştırmanın Etik İlkeleri

Bu araştırma, etik kurallara ve bilimsel araştırma ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülmesine ilişkin etik kurul onayı, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 03.04.2024 tarihli ve 2024/03 sayılı toplantısında alınan karar doğrultusunda uygun bulunmuştur. Katılımcılardan gönüllü onamları alınmış ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla, gizlilik esaslarına bağlı kalınarak kullanılmıştır. Araştırmada yer alan bireylere ait kişisel bilgilere üçüncü şahısların erişimi engellenmiş, verilerin güvenliği sağlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Anakütlesi ve Örnekleme

Türkiye genelinde tahmini olarak 1500 civarında master tenis oyuncusu bulunmakta olup bu çalışmada T400 Masters Tenis Turnuvasına katılan sporcuların duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılıkları incelenmiştir. Bu bağlamda zaman ve mekan kısıtlaması dikkate alınarak İstanbul ilinde 11-15 Mayıs 2024 tarihlerinde yapılan

müsabakaya katılan 450 sporcunun tamamı çalışmanın anakütlesini oluşturmakta olup, bu sporcular arasından rasgele seçilen 309 master tenis sporcusu ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Çalışma kapsamında demografik verilerle beraber 5'li Likert şeklinde hazırlanmış olan Duygusal Zeka ve Zihinsel dayanıklılık ölçeğini içeren anket formu bu sporculara uygulanarak gerekli veriler derlenmiş ve analizler 309 master tenis sporcusundan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların %71,52'si erkek, %28,48'i kadın sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların %20,06'sı milli sporcu, %79,94'ü ise milli olmayan sporculardır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %27,18'i 50 yaş ve üzeri, %23,30'u 30–34 yaş, %20,71'i 40–44 yaş, %14,56'sı 35–39 yaş ve %14,24'ü 45–49 yaş aralığında yer almaktadır. Eğitim düzeylerine göre dağılımda ise katılımcıların çoğunluğunu %65,37 ile lisans mezunları, %28,80 ile lisansüstü mezunları ve %5,83 ile lise mezunları oluşturmaktadır. Gelir düzeyine göre dağılımda, oyuncuların %57,28'i aylık 50.000 TL ve üzeri, %24,27'si 41.000–50.000 TL, %9,71'i 31.000–40.000 TL, %5,50'si 21.000–30.000 TL gelir aralığındayken, %3,24'ünün geliri 20.000 TL ve altındadır.

Spor yapma süresi bakımından katılımcıların %42,07'si 13 yıl ve üzeri, %17,48'i 4–6 yıl, %14,56'sı 1–3 yıl, %13,59'u 7–9 yıl, %12,30'u ise 10–12 yıldır tenisle ilgilenmektedir. Haftalık antrenman sıklığı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %46,28'i haftada 3–4 gün, %39,48'i 1–3 gün, %14,24'ü ise 5 gün ve üzeri antrenman yapmaktadır. Master düzeyde tenis oynama süresi açısından katılımcıların %42,72'si 1–3 yıldır, %19,09'u 13 yıl ve üzeri, %18,45'i 4–6 yıl, %11,65'i 7–9 yıl, %8,09'u ise 10–12 yıldır bu düzeyde tenis yapmaktadır. Ulusal müsabakalara katılım sıklıkları incelendiğinde, katılımcıların %37,54'ü 1–3 kez, %36,89'u 13 ve üzeri kez, %11,65'i 4–6 kez, %7,12'si 10–12 kez ve %6,80'i 7–9 kez ulusal düzeyde müsabakalara katıldığını belirtmiştir. Bu veriler, araştırmanın geniş ve çeşitli bir örneklem grubuna dayandığını ve demografik değişkenler açısından kapsamlı bir profil sunduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla üç ayrı araç kullanılmıştır: Kişisel Bilgi Formu, Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda ZD Envanteri. Kullanılan ölçekler geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, Türkçe'ye uyarlanmış ve spora özgü örneklerde test edilmiş ölçme araçlarıdır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık gelir durumu, toplam spor yapma yılı, haftalık antrenman sıklığı, master seviyede tenis yapma yılı ve ulusal müsabaka katılım sayısı gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almıştır. Elde edilen veriler, gruplar arası karşılaştırmaların yapılabilmesi için analiz sürecinde bağımsız değişken olarak kullanılmıştır.

3.4.1. Sporda Duygusal Zeka Envanteri

Bu çalışma kapsamında sporcuların duygusal zekâ düzeylerini ölçmek amacıyla Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanan Sporda Duygusal Zekâ Envanteri kullanılmıştır. Ölçek toplam 19 madde içermekte olup, beşli Likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirme sistemiyle uygulanmaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır:

Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma (KDDK): Bireyin kendi duygularını fark etmesi, bu duyguların kaynağını anlaması ve olumlu ruh halini işlevsel biçimde kullanabilmesini ifade etmektedir.

Başkalarının Duygularını Değerlendirme (BDD): Bireyin başkalarının duygularını ses tonu, yüz ifadesi veya davranışları aracılığıyla fark edebilme ve empati kurabilme düzeyini yansıtır.

Sosyal Beceriler (SB): Bireyin sosyal ilişkilerde etkinliği, başkalarıyla duygu paylaşımı, sosyal etkinlik düzenleme ve duygusal etkileşimlerde bulunma kapasitesini ölçer.

3.4.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporcuların ZD düzeylerini belirlemek amacıyla Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Erdoğan (2016) tarafından yapılan Sporda ZD Envanteri kullanılmıştır. Envanter, toplam 11 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirme sistemi ile uygulanmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin sporda karşılaştığı zorluklar karşısında gösterdiği direnç, kararlılık, özdenetim ve hedefe odaklılık gibi zihinsel becerilerde yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.5. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılacak ölçekler, çevrim içi anket formu aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Anket formunda araştırmacının amacı ve gizlilik esasları hakkında bilgilendirme yapılmış, katılımcı onayı alınmıştır. Verilerin toplanması sırasında herhangi bir yönlendirme yapılmamış; katılımcılar, soruları kendi değerlendirmelerine göre yanıtlamıştır. Toplanan veriler, analiz aşamasına geçilmeden önce eksik ya da geçersiz yanıtlar açısından kontrol edilmiştir.

3.6. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin analiz sürecine geçilmeden önce, öncelikle değişkenlerin dağılım özellikleri incelenmiş ve parametrik ya da parametrik olmayan testlerin kullanımına bu doğrultuda karar verilmiştir. Bu kapsamda, bazı analizlerde gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), diğer durumlarda ise verilerin yapısına uygun düşen çok değişkenli istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri modellemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi

(DFA) ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) gibi ileri düzey analiz teknikleri uygulanmıştır. Bu analizlerin seçiminde, veri setinin yapısı, ölçüm düzeyleri ve örneklem özellikleri dikkate alınmıştır.

Çalışma kapsamında 309 bireyden derlenen verilerin ilk olarak demografik özelliklerine göre dağılımları pasta grafikleri ile verilerek çalışmanın hedef kitlesi olan Master Tenis Oyuncularının ZD ve DZ ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının bu demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ve Varyans Analizi (ANOVA) testleri ile test edilmiştir.

Master Tenis Oyuncularının DZ alt boyutları olan Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma (KDDK), Başkalarının Duygularını Değerlendirme (BDD), Sosyal Beceriler (SB) ile Zihinsel Dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin modellenebilmesi için önce Açıklayıcı Faktör Analizi, sonra Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Son olarak da Yapısal Eşitlik Modellemesinden yararlanılmıştır.

Derlenen verilerin istatistiksel analizinde SPSS ve LISREL paket programlarından yararlanılmış olup tüm çözümlenmeler $\alpha=0.05$ anlam seviyesinde gerçekleştirilmiştir.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), değişkenleri etkileyen faktör sayısını keşfetmek ve hangi değişkenlerin 'birlikte değiştiğini' analiz etmek için kullanılır. AFA'nın temel hipotezi, veri setinde keşfedilecek ortak 'gizli' faktörlerin olduğu ve amacın korelasyonları açıklayacak en küçük ortak faktör sayısını bulmaktır (Tucker ve MacCallum, 1997). Ortak faktörler, yüzeysel özelliklerden birden fazlasını etkileyen faktörler iken, spesifik faktörler yalnızca belirli bir değişkeni etkileyen faktörlerdir (Saraçlı ve Akşit, 2019; Yong ve Pearce, 2013).

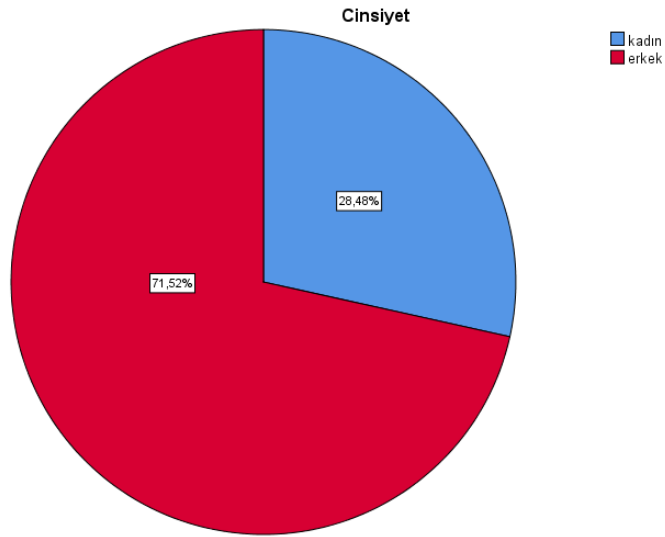
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), genel olarak literatüre bakıldığında, daha çok klasik faktör analizi çalışmalarından sonra uygulanan bir yöntem olduğunu görülmektedir. (Bollen ve Long, 1993; Maruyama, 1998). Bu tür çalışmalarda araştırmacılar, açıklayıcı faktör analizi çalışmasıyla belirlemiş oldukları faktör yapılarını doğrulayıcı faktör analizine tabi tutmaktadırlar. Dolayısıyla, son derece

kabul gören bir uygulama olmasına rağmen, bu tür uygulamalar aslında yapısal eşitlik modelinin doğasıyla bir miktar çelişmektedir. Çünkü burada, veri setinin bize söylemiş olduğu faktör yapılarının test edilmesi söz konusudur bir anlamda. Ancak şunu hemen belirtmek gerekir ki, sağlam bir teorik temele sahip olmayan çalışmaların açıklayıcı faktör analizi sonuçları çok iyi olsa da, doğrulayıcı faktör analizi aşamasında hüsrana yaşanabilmektedir. Bu durum teorik sorunlardan kaynaklanabilse de Kline (2005) bu noktada doğrulayıcı faktör analizinin açıklayıcı faktör analizine oranla çok katı bir istatistiksel test süreci olmasından dolayı bu tür sorunların her zaman olası olduğunu bildirmektedir (Saraçlı ve Erdoğan, 2016).

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki yapısal ilişkilere ait hipotezlerin test edilmesinde kullanılan kapsamlı bir istatistiksel metottur ve teorik yapıların formüle edilmesi için problemleri çözümedeki başarısı ispatlanmıştır (Reisinger ve Turner, 1999; Saraçlı ve Erdoğan, 2019). Çoklu regresyon, path analizi ve faktör analizi gibi diğer çok değişkenli istatistiksel tekniklere göre daha iyi sonuçlar vermektedir. Diğer istatistiksel teknikler bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki etkileşimleri dikkate alamamaktadırlar. YEM ayrıca bir model testinde istatistiksel etkinliğini ve açıklayıcılık yeteneğini tek bir kapsamlı metot ile sunabilir (Pang, 1996; Yılmaz, 2004). YEM değişkenler arasındaki teorik bağlantıya ait doğrusal ilişkileri ortaya koyan tahmin eden ve test eden bir metottur (Çınar ve Saraçlı, 2015; Rigdon, 1998).

4. BULGULAR

Master Tenis Oyuncularının Demografik özelliklerine göre dağılımları ile Zihinsel Dayanıklılık (ZD) ve Duygusal Zeka (DZ) ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik analiz sonuçları Şekil 4.1.-Şekil 4.9 ile Tablo 4.1-Tablo 3.9’da verilmektedir.



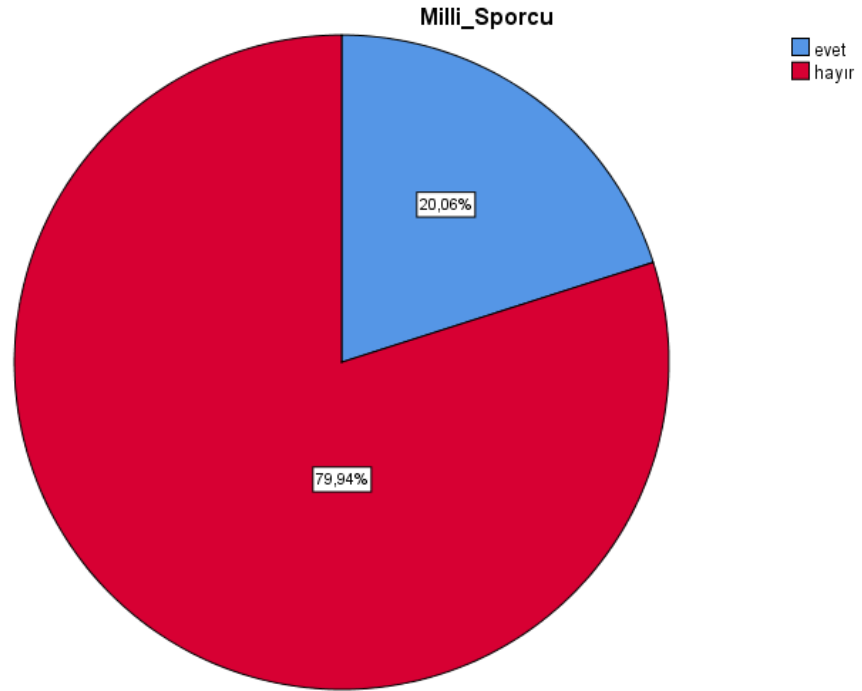
Şekil 4.1. Master tenis oyuncularının cinsiyetlere göre dağılımı.

Şekil 4.1 incelendiğinde, çalışmaya katılan toplam 309 Master Tenis Oyuncusundan %71.52’sinin Erkek, %28.48’inin ise kadın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	\bar{x}	ss	t	P
ZD	Kadın	4.11	0.59	2.787	0.000
	Erkek	3.85	0.79		
BDD	Kadın	4.04	0.63	4.236	0.006
	Erkek	3.63	0.82		
SB	Kadın	3.51	0.71	2.768	0.006
	Erkek	3.26	0.71		
KDDK	Kadın	4.22	0.63	3.935	0.000
	Erkek	3.85	0.78		

Tablo 4.1 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'larının ve DZ'larının cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$). Gerek ZD bakımından gerekse DZ alt boyutları bakımından kadın oyuncuların erkek oyunculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.



Şekil 4.2. Master tenis oyuncularının milli sporcu olup olmamalarına göre dağılımı.

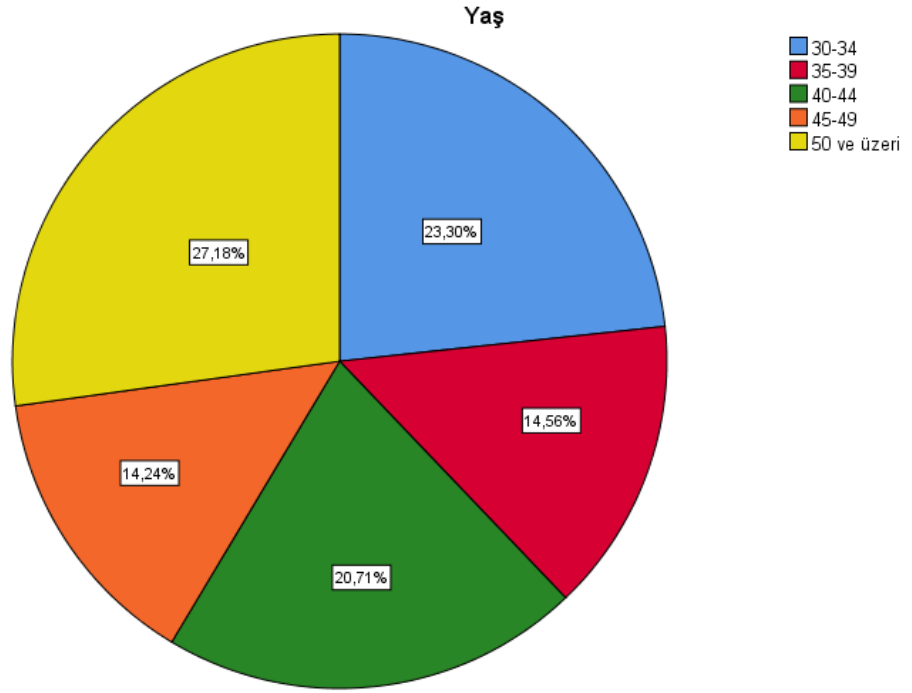
Şekil 4.2 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının %79.94'ünün milli sporcu olmadığı, %20.06'sının ise milli sporcu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Milli sporcu durumuna göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları.

	Milli Sporcu	\bar{x}	ss	t	P
ZD	Evet	3.46	1.05	-5.676	0.000
	Hayır	4.04	0.59		
BDD	Evet	3.50	0.91	-2.805	0.005
	Hayır	3.81	0.75		
SB	Evet	3.31	0.69	-0.299	0.766
	Hayır	3.34	0.72		
KDDK	Evet	3.42	1.03	-6.567	0.000
	Hayır	4.09	0.61		

Tablo 4.2 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'ları ile ve DZ alt boyutlarından Başkalarının Duygularını Değerlendirme ve Kendi Duygularını

Değerlendirme ve Kullanma özelliklerinin milli sporcu olup olmamalarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$). Ortalama ölçek puanları bakımından incelendiğinde, milli sporcu olmayan oyuncuların daha yüksek bir seviyede ZD, Başkalarının Duygularını Değerlendirme ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma seviyesinde olmaları ilgi çekici bir sonuçtur.



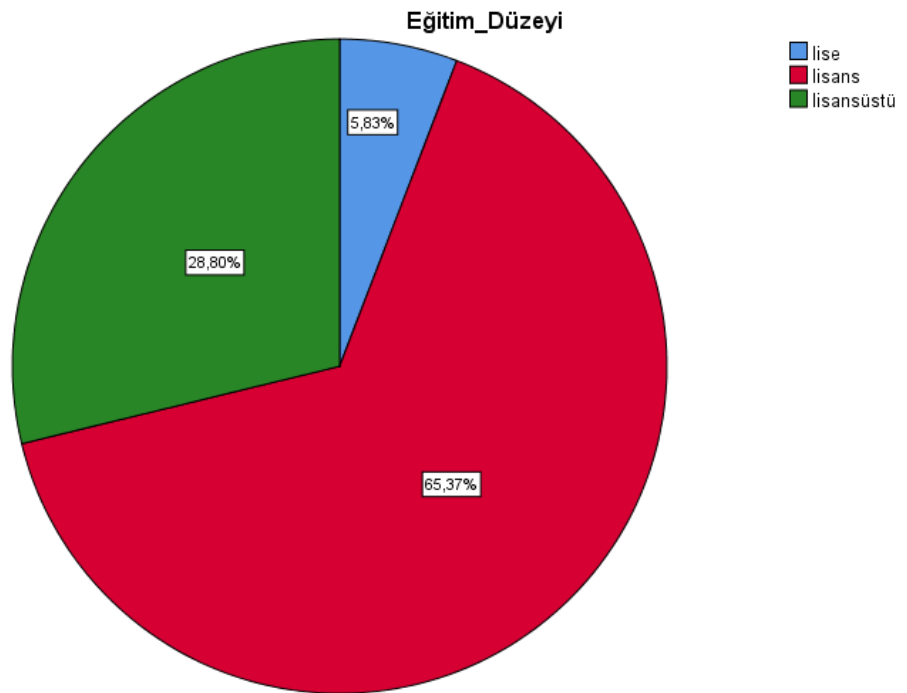
Şekil 4.3. Master tenis oyuncularının yaş kategorilerine göre dağılımı.

Master tenis oyuncularının yaş kategorilerine göre dağılımına ilişkin Şekil 4.3 incelendiğinde, %27,18'inin 50 ve üzeri yaş kategorisinde iken, %23,30'unun 30-34 yaş arasında, %20,71'inin 40-44 yaş aralığında, %14,56'sının 35-39 yaş aralığında ve %14,24'ünün ise 45-49 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Yaş kategorilerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

	Yaş	\bar{x}	ss	F	P
ZD	30-34	3.95	0.72	1.024	0.395
	35-39	4.03	0.50		
	40-44	4.00	0.78		
	45-49	3.79	0.77		
	50 ve Üzeri	3.84	0.82		
BDD	30-34	3.79	0.84	0.662	0.619
	35-39	3.86	0.69		
	40-44	3.70	0.73		
	45-49	3.61	0.97		
	50 ve Üzeri	3.75	0.76		
SB	30-34	3.36	0.78	0.539	0.707
	35-39	3.34	0.54		
	40-44	3.41	0.70		
	45-49	3.21	0.70		
	50 ve Üzeri	3.32	0.77		
KDDK	30-34	3.92	0.82	0.508	0.730
	35-39	4.09	0.49		
	40-44	3.95	0.85		
	45-49	3.88	0.74		
	50 ve Üzeri	3.95	0.78		

Tablo 4.3 te verilen Yaş Kategorilerine göre ZD ve DZ alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'lerinin ve DZ'lerinin yaş kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).



Şekil 4.4. Master tenis oyuncularının eğitim düzeylerine göre dağılımı.

Çalışmaya dahil olan master tenis oyuncularının eğitim düzeylerine göre dağılımına ilişkin Şekil 4.4 incelendiğinde, oyuncuların %65,37'sinin Lisans mezunu olduğu, %28.80'inin Lisansüstü eğitim mezunu olduğu ve %5,83' ünün lise mezunu olduğu görülmektedir.

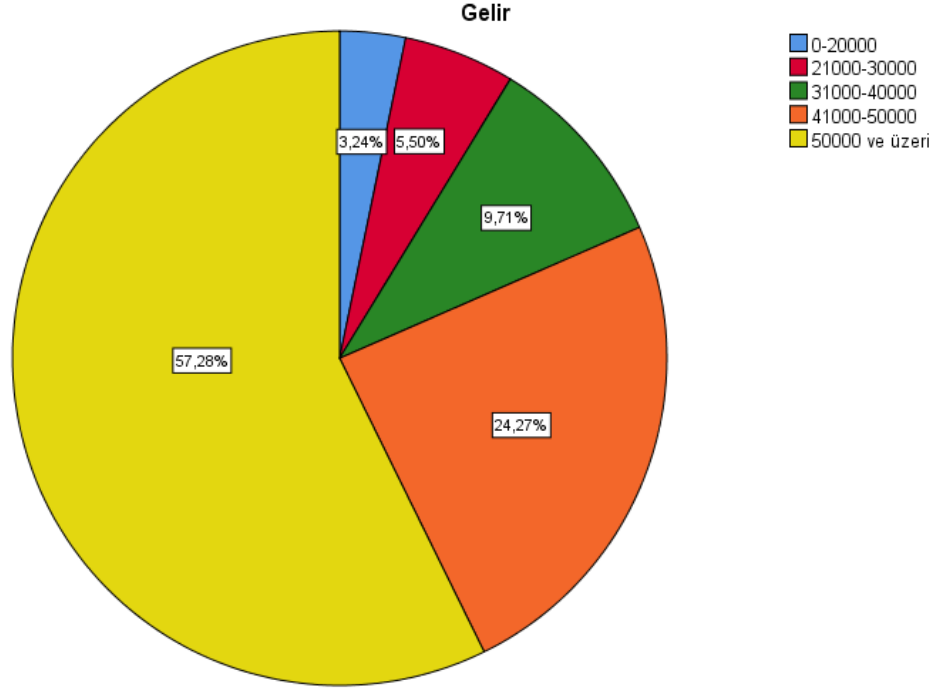
Tablo 4.4. Eğitim düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.

	Eğitim Düzeyi	\bar{x}	ss	F	p	İkili Karşılaştırma	
						Gruplar	P
ZD	Lise ¹	4.61	0.32	8.456	0.000	1-2	0.000
	Lisans ²	3.89	0.73				
	Lisans Üstü ³	3.86	0.77			1-3	0.000
BDD	Lise	4.16	0.90	3.513	0.031	1-2	0.014
	Lisans	3.68	0.79				
	Lisans Üstü	3.82	0.76				
SB	Lise	3.62	0.94	2.096	0.125		
	Lisans	3.35	0.71				
	Lisans Üstü	3.25	0.67				
KDDK	Lise	4.40	0.54	3.244	0.040	1-2	0.013
	Lisans	3.93	0.77			1-3	0.017
	Lisans Üstü	3.92	0.77				

Eğitim düzeylerine göre ZD ve Duygusal Zeka alt boyutlarına ilişkin Tablo 4.4'te verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'lerinin ve DZ'lerinin Eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Varyans analizi sonucunda gerçekleştirilen ikili karşılaştırma testi sonucunda, Lise mezunu oyuncular ile Lisans mezunu oyuncular ZD' ile Başkalarının Duygularını Değerlendirme ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları bakımından anlamlı bir farklılık göstermekte olup ($p < 0.05$), Lise mezunu bireylerin daha yüksek ZD' ile Başkalarının Duygularını Değerlendirme ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma puanına sahip oldukları görülmektedir.

Lise mezunu oyuncular ile Lisansüstü mezunu oyuncular arasında da ZD' ve KDDK boyutları açısından anlamlı bir farklılık görülmekte olup ($p < 0.05$), yine Lise mezunu bireylerin daha yüksek ZD' ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma puanına sahip oldukları görülmektedir.



Şekil 4.5. Master tenis oyuncularının gelirlerine göre dağılımı.

Şekil 4.5'te verilen Master Tenis Oyuncularının Gelirlerine Göre Dağılımına ilişkin pasta grafiği incelendiğinde, %57,28'inin aylık geliri 50000 TL ve üzeri iken, %24,27'sinin aylık geliri 41000-50000 TL arasında, %9.71'inin aylık geliri 31000-40000 TL arasında, %5,50'sinin aylık geliri 21000-30000 TL arasında ve %3,24'ünün geliri 20000 TL ve daha azdır.

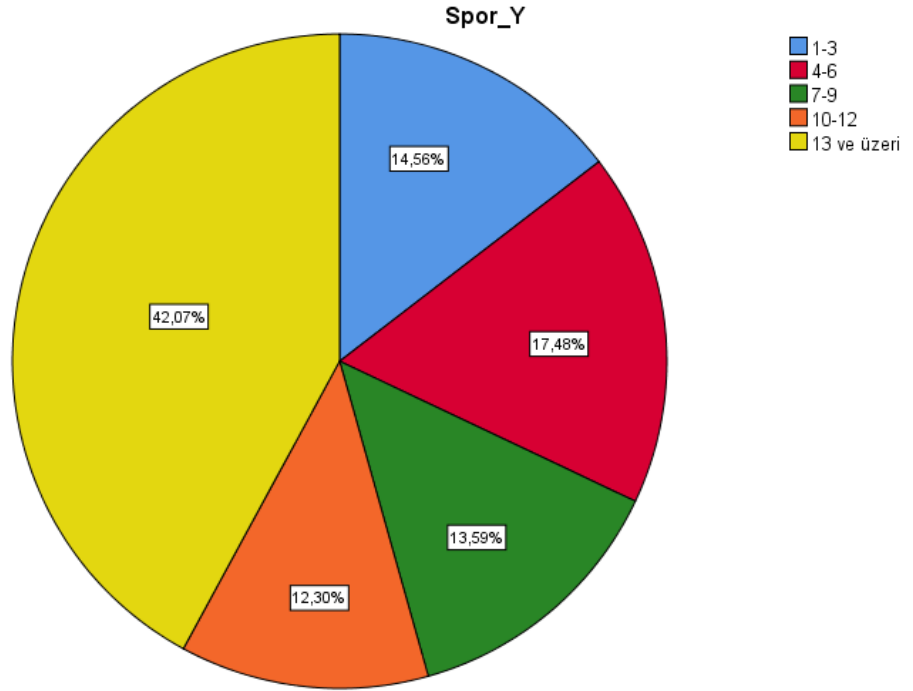
Tablo 4.5. Aylık gelir kategorilerine göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.

	Gelir	\bar{x}	ss	F	p	İkili Karşılaştırma Gruplar	P
ZD	0-20000 ¹	4.33	0.50	4.236	0.002	1-2	0.000
	21000-30000 ²	3.27	1.01			2-3	0.004
	31000-40000 ³	3.93	0.88			2-4	0.001
	41000-50000 ⁴	3.95	0.73			2-5	0.000
	50000 ve Üzeri ⁵	3.95	0.68				
BDD	0-20000	4.13	0.48	2.031	0.090		
	21000-30000	3.35	1.08				
	31000-40000	3.60	1.01				
	41000-50000	3.76	0.76				
	50000 ve Üzeri	3.79	0.75				
SB	0-20000	3.50	0.42	0.255	0.907		
	21000-30000	3.25	0.80				
	31000-40000	3.39	0.90				
	41000-50000	3.35	0.72				
	50000 ve Üzeri	3.32	0.70				
KDDK	0-20000	4.36	0.48	2.896	0.022	1-2	0.003
	21000-30000	3.44	1.14			2-4	0.011
	31000-40000	3.86	0.90			2-5	0.004
	41000-50000	3.96	0.74				
	50000 ve Üzeri	4.00	0.71				

Tablo 4.5 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'lerinin zekalarının Aylık Gelir Kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < 0.05$) görülmektedir. Aylık geliri 0-20000 TL olanlar ile 21000-30000 TL olanlar arasında ($p < 0.05$), 21000-30000 TL olanlar ile 31000-40000 TL olanlar arasında ($p < 0.05$), 21000-30000 TL olanlar ile 41000-50000 TL olanlar arasında ($p < 0.05$) ve 21000-30000 TL olanlar ile 50000 TL ve Üzeri olanlar arasında ($p < 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Tablo 4.5'ten görüldüğü üzere, Aylık geliri en düşük olan oyuncuların ZD puan ortalamaları en yüksek seviyededir.

DZ'ları bakımından incelendiğinde ise Master Tenis Oyuncularının Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarının aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmekte olup ($p < 0.05$), benzer şekilde Aylık geliri 0-20000 TL olanlar ile 21000-30000 TL olanlar arasında ($p < 0.05$), 21000-30000 TL olanlar ile 41000-50000 TL olanlar arasında ($p < 0.05$) ve 21000-30000 TL olanlar ile 50000 TL ve Üzeri olanlar arasında ($p < 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. ZD puan ortalamasının aksine olarak DZ bakımından oyunculardan Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma bakımından en yüksek puan

ortalamasına sahip olan oyuncuların aylık geliri en yüksek bireyler olduğu gör÷lmektedir.



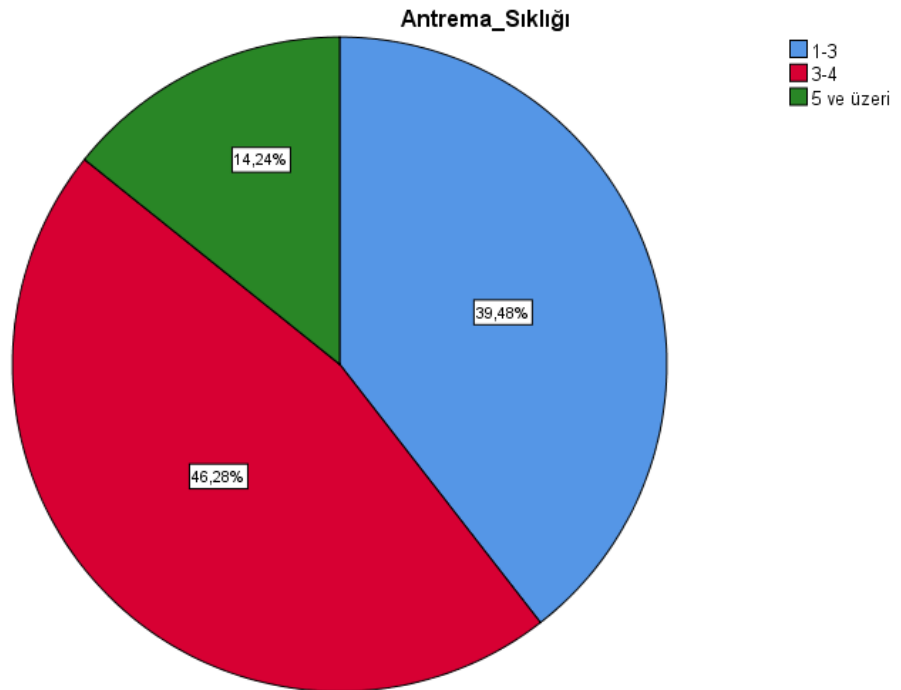
Şekil 4.6. Master tenis oyuncularının spor yıllarına göre dağılımı.

Şekil 4.6 incelendiğinde, çalışmaya dahil olan Master Tenis Oyuncularının %42,07'si 13 ve üzeri yıldır bu sporu yaparken, %17,48'i 4-6 yıl, %14,56'sı 1-3 yıl, %13,59'u 7-9 yıl ve %12,30'u 10-12 yıldır bu sporu yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4.6. Spor yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin Varyans analizi sonuçları.

	Spor Yılı	\bar{x}	ss	F	P
ZD	1-3	4.00	0.75	0.456	0.768
	4-6	3.98	0.64		
	7-9	3.80	0.78		
	10-12	3.92	0.72		
	13 ve Üzeri	3.93	0.79		
BDD	1-3	3.87	0.74	0.611	0.655
	4-6	3.71	0.74		
	7-9	3.64	0.86		
	10-12	3.68	0.89		
	13 ve Üzeri	3.79	0.80		
SB	1-3	3.54	0.64	1.838	0.121
	4-6	3.25	0.68		
	7-9	3.28	0.77		
	10-12	3.16	0.57		
	13 ve Üzeri	3.38	0.78		
KDDK	1-3	4.09	0.76	2.243	0.064
	4-6	3.92	0.66		
	7-9	3.73	1.00		
	10-12	3.80	0.81		
	13 ve Üzeri	4.05	0.70		

Tablo 4.6 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'lerinin ve DZ'lerinin Spor Yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).



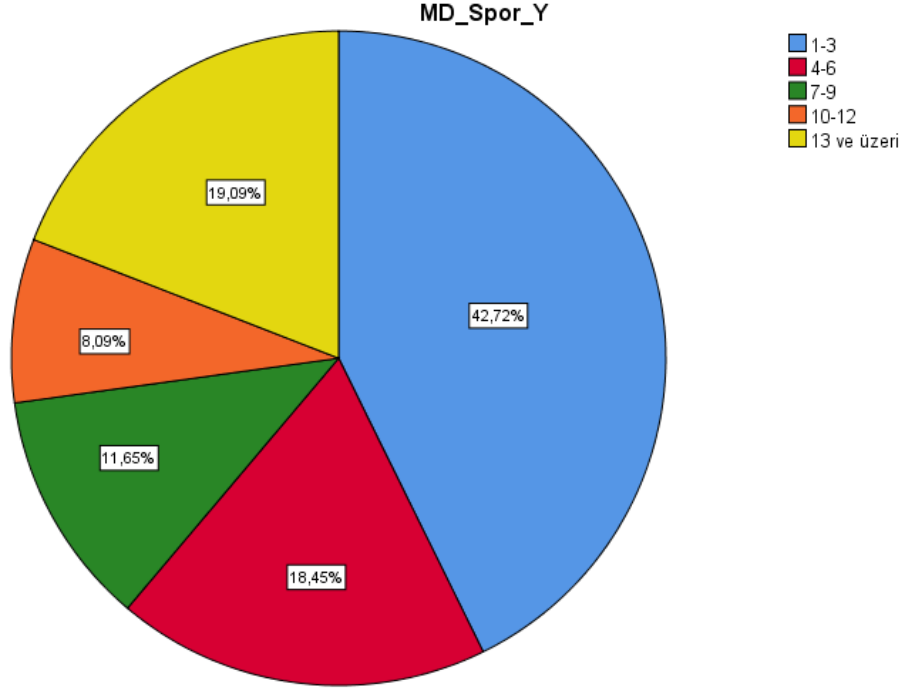
Şekil 4.7. Master tenis oyuncularının antrenman yapma sıklıklarına göre dağılımı.

Antrenman Yapma Sıklıkları bakımından Master Tenis Oyuncularının dağılımına ilişkin Şekil 4.7 incelendiğinde, %46,28'i haftada 3-4 gün antrenman yaptığını, %39,48'i haftada 1-3 gün antrenman yaptığını ve %14,24'ü ise haftada 5 gün ve daha fazla antrenman yaptığını belirtmişlerdir.

Tablo 4.7. Haftalık antrenman sıklıklarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

	Antrenman Sıklığı	\bar{x}	ss	F	p	İkili Karşılaştırma Gruplar	P
ZD	1-3 ¹	4.02	0.70	3.231	0.041	1-2	0.022
	3-4 ²	3.81	0.77				
	5 ve üzeri ³	4.04	0.74				
BDD	1-3	3.74	0.81	0.176	0.838		
	3-4	3.78	0.79				
	5 ve üzeri	3.70	0.83				
SB	1-3	3.37	0.76	1.140	0.321		
	3-4	3.28	0.66				
	5 ve üzeri	3.45	0.79				
KDDK	1-3	3.99	0.78	0.237	0.789		
	3-4	3.93	0.77				
	5 ve üzeri	3.97	0.73				

Tablo 4.7 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının DZ'lerinin Haftalık Antrenman Sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) ancak, ZD'lerinin zekalarının Haftalık Antrenman Sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0.05$) ve haftada 1-3 gün antrenman yapanların daha yüksek bir ZD puanı ile haftada 3-4 gün yapanlara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0.05$) görülmektedir.



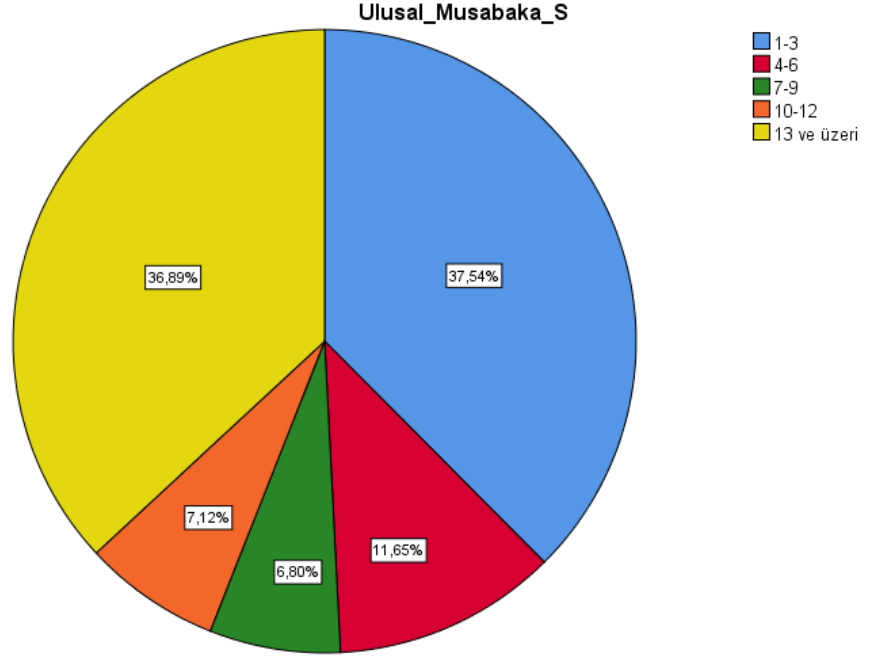
Şekil 4.8. Master tenis oyuncularının master yıllarına göre dağılımı.

Şekil 4.8 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının %42,72'sinin 1-3 yıldır, %19,09'unun 13 ve üzeri yıldır, %18,45'inin 4-6 yıldır, %11,65'inin 7-9 yıldır ve %8,09'unun 10-12 yıldır master seviyede bu sporu yaptıkları görülmektedir.

Tablo 4.8. Master seviyesinde bu sporu yapma yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

	MD Spor Y	\bar{x}	ss	F	P
ZD	1-3	3.91	0.70	0.757	0.554
	4-6	4.02	0.65		
	7-9	4.04	0.81		
	10-12	3.79	0.87		
	13 ve Üzeri	3.87	0.84		
BDD	1-3	3.78	0.76	0.261	0.903
	4-6	3.70	0.88		
	7-9	3.79	0.72		
	10-12	3.81	0.80		
	13 ve Üzeri	3.69	0.86		
SB	1-3	3.35	0.68	0.454	0.769
	4-6	3.33	0.73		
	7-9	3.26	0.74		
	10-12	3.50	0.72		
	13 ve Üzeri	3.31	0.79		
KDDK	1-3	3.92	0.80	0.722	0.577
	4-6	3.89	0.84		
	7-9	3.97	0.70		
	10-12	4.15	0.46		
	13 ve Üzeri	4.03	0.78		

Tablo 4.8 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'larının ve DZ'larının Master Seviyesinde bu sporu yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).



Şekil 4.9. Master tenis oyuncularının ulusal müsabakaya katılım sıklıklarına göre dağılımı.

Ulusal müsabakaya katılım sıklıkları bakımından çalışmaya katılan Master Tenis Oyuncularının %37,54'ü 1-3 kez katıldığını belirtirken, %36,89'u 13 ve üzeri kez, %11,65'i 4-6 kez, %7,12'si 10-12 kez ve 6,80'i 7-9 kez ulusal müsabakaya katıldıklarını belirtmişlerdir (Şekil 4.9).

Tablo 4.9. Ulusal müsabakaya katılım sıklıklarına göre zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

	Ulusal Müsabaka	\bar{x}	ss	F	P
ZD	1-3	3.94	0.69	1.354	0.250
	4-6	3.91	0.66		
	7-9	4.04	0.67		
	10-12	3.59	0.66		
	13 ve Üzeri	3.97	0.85		
BDD	1-3	3.77	0.85	0.778	0.540
	4-6	3.94	0.58		
	7-9	3.62	0.70		
	10-12	3.65	0.66		
	13 ve Üzeri	3.72	0.85		
SB	1-3	3.30	0.74	0.523	0.719
	4-6	3.44	0.57		
	7-9	3.46	0.57		
	10-12	3.24	0.56		
	13 ve Üzeri	3.34	0.80		
KDDK	1-3	3.89	0.89	0.798	0.527
	4-6	4.06	0.47		
	7-9	3.90	0.51		
	10-12	3.85	0.77		
	13 ve Üzeri	4.03	0.75		

Tablo 4.9 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD'lerinin ve DZ'lerinin Ulusal Müsabakaya katılım sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Çalışmanın ana hipotezlerinin test edilmesinde kullanılan DZ ve ZD ölçekleri için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçları Tablo 4.10 ve Tablo 4.11'de verilmiştir.

Çalışmada kullanılan DZ' ölçeğinde yer alan 9, 13 ve 14. Maddeler yapılan açıklayıcı faktör analizinde rotasyon yapılmasına rağmen olması gereken boyutlar içinde yer almayıp diğer boyutlar içerisinde yer alarak boyut yapısını bozdukları için analize dahil edilmemiştir.

Tablo 4.10. Duygusal zeka ölçeğine ait alfa sonuçları ve cronbach's α değerleri.

Faktörler/Maddeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	A	
KDDK Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma					
DZ8	Duygularımı yaşadıkça onları kolayca tanırım.	0.745			
DZ17	Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim.	0.735			
DZ6	Duygularımı yaşadıkça onların farkında oluyorum	0.729			
DZ10	Beni mutlu edecek aktiviteleri arar bulurum.	0.723			
DZ16	Olumlu bir duygu durumunda olduğumda. problemleri çözmek benim için kolaydır.	0.720	6.343	31.703	0.899
DZ15	Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	0.714			
DZ19	Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım.	0.710			
DZ18	Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir.	0.701			
DZ7	Duygularımın neden değiştiğini bilirim.	0.664			
BDD Başkalarının Duygularını Değerlendirme					
DZ3	Başka insanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlarım.	0.819			
DZ5	İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim.	0.721	1.498	14.137	0.750
DZ1	İnsanların yüz ifadelerine bakarak nasıl hissettiklerini söyleyebilirim.	0.675			
SB Sosyal Beceriler					
DZ2	Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında. bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissederim.	0.670			
DZ11	Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider.	0.651	1.217	10.773	0.521
DZ12	Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim.	0.595			
DZ4	İnsanların neden böyle hissettiğini anlamak benim için zordur.	0.564			

Tablo 4.10 incelendiğinde Master Tenis Oyuncularının DZ'lerini ölçmek için kullanılan Ölçek üç alt boyut ile açıklanmış, bu alt boyutlar toplam varyansın %56,613'ünü açıklarken 9 maddeden oluşan Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma (KDDK) alt boyutu toplam varyansın %31,703'ünü, Başkalarının Duygularını Değerlendirme (BDD) alt boyutu toplam varyansın %14,137'sini ve Sosyal Beceriler (SB) alt boyutu ise toplam varyansın %10,773'ünü açıklamaktadır.

Boyutlar (Faktörler) içerisindeki yükleri bakımından Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma için 0.775'lik yük ile DZ8 değişkeninin, Başkalarının Duygularını Değerlendirme için 0.819'luk yük ile DZ3 değişkeninin, Sosyal Beceriler için ise 0.670'lik yük ile DZ2 değişkenlerinin en etkili değişkenler olduğu görülmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach's Alpha değerleri her bir faktör bazında incelendiğinde;

Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma alt boyutunun Cronbach's α değeri 0.899, Başkalarının Duygularını Değerlendirme alt boyutunun Cronbach's α değeri 0.750 ve Sosyal Beceriler alt boyutunun Cronbach's α değeri 0.521 olarak hesaplanmış olup ölçeğin toplam Cronbach's Alpha değeri 0,876 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.11. Zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alfa sonuçları ve cronbach's α değerleri.

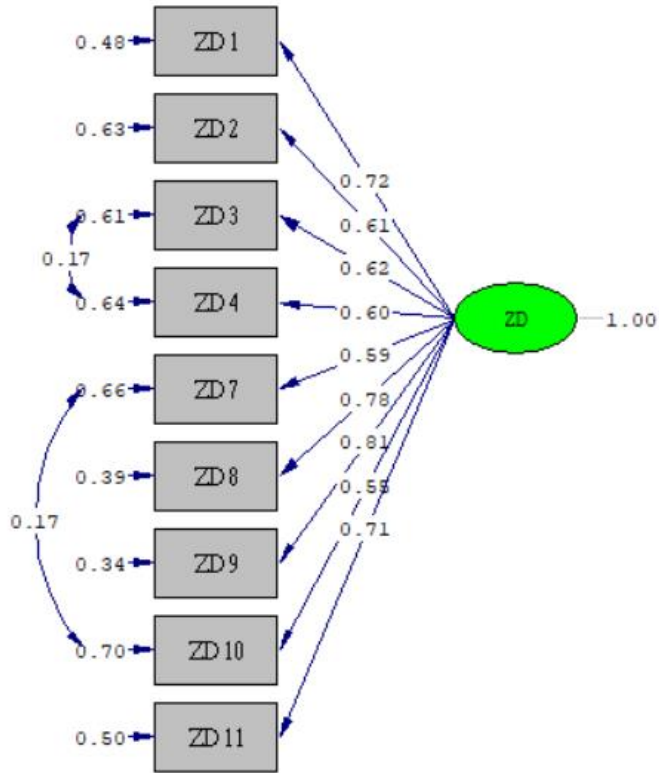
Faktörler/Maddeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	A
ZD Zihinsel Dayanıklılık				
ZD9 Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.	0.803			
ZD8 Kazanmak için gerekiyorsa. gayretimi artırabilirim.	0.794			
ZD1 Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.	0.763			
ZD11 Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım	0.730			
ZD3 Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.	0.696	4.650	51.672	0.881
ZD4 Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.	0.691			
ZD7 Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.	0.677			
ZD2 Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim	0.670			
ZD10 Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım	0.626			

Master Tenis Oyuncularının ZD'larına ilişkin AFA sonuçlarının yer aldığı Tablo 4.11 incelendiğinde, Zihinsel Dayanıklılığa ilişkin 9 maddenin bir boyutta toplanarak toplam varyansın %51.672'sini açıkladığı ve Z9 değişkeninin, 0.803'lük yük katsayısı ile en etkili değişken olduğu görülmektedir. Bu maddelerden oluşan

ölçek için güvenilirliğin bir göstergesi olan Cronbach's α katsayısı ise 0.881 olarak hesaplanarak güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

Zihinsel dayanıklılığa ilişkin bu çalışmada kullanılan ölçek de orijinalinde tek bir boyutta 11 maddeden oluşmakla beraber bu çalışmada toplanan verilerin analizi sonucunda DZ ölçeğinde olduğu gibi ZD5 ve ZD6 maddeleri rotasyon yapılmasına rağmen başka bir boyut içerisinde yer aldıklarından analize dahil edilmemiş ve 9 sorudan oluşan ZD ölçeği üzerinde çözümlenmeler gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada kullanılan ölçekler için AFA sonuçlarına bağlı olarak gerçekleştirilen Master Tenis Oyuncularının ZD'ları ve DZ'larına ilişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları Şekil 4.10, Şekil 3.12 ve Tablo 4.13'de verilmiştir.



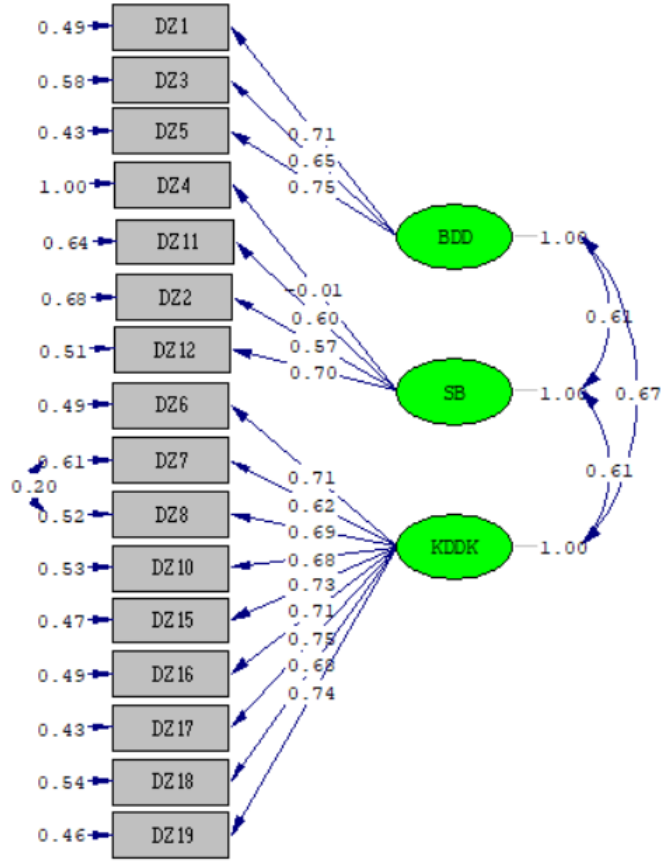
Chi-Square=67.12, df=25, P-value=0.00001, RMSEA=0.074

Şekil 4.10. Master tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılığın dfa sonucu.

Gerek Şekil 4.10 ve Şekil 4.11’de verilen DFA analizi sonuçlarından, gerekse Şekil 3.12’de yer alan Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin sonuçlardan görüleceği üzere kurulan modelin uygunluğunu iyileştirmek (kabul edilebilir bir uyumdan mükemmel bir uyum sınırları içerisine çekebilmek) ya da uygun olmayan bir modeli uygun (yollara ait t istatistikleri açısından da anlamlı) bir hale getirebilmek için LISREL Programında yer alan çıktıda belirtilen ve teorik olarak da anlamlı olan önerilere bağlı olarak bazı modifikasyonlar yapılmıştır.

DFA ve YEM sonuçlarında elde edilen modellerin istatistiksel olarak anlamlılığının test edilmesinde kullanılan kriterler ve bu kriterlere ait uyum sınırları Tablo 4.13’te verilmiş olup Şekil 4.10’da verilen Master Tenis Oyuncularının ZD Boyutuna ilişkin DFA modelin kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Bunun dışında genel bir kriter olan modele ilişkin Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranının 3’tek küçülmesi da ($\chi^2 (25)=67.12$; $\chi^2/sd =2.62 < 3$) modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunun diğer bir göstergesidir.

Şekil 4.10 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılığı üzerinde AFA sonuçlarına da paralel olarak ZD9 “Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum” ve ZD8 “Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim” değişkenlerinin sırası ile 0,81 ve 0,78’lik katsayılarla etkili değişkenler olduğu, etkisi en az değişkenin ise 0,55’lik katsayı ile ZD10 “Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım” değişkeninin olduğu görülmektedir.



Chi-Square=223.93, df=100, P-value=0.00000, RMSEA=0.063

Şekil 4.11. Master tenis oyuncularının duygusal zeka alt boyutlarına ilişkin dfa sonuçları.

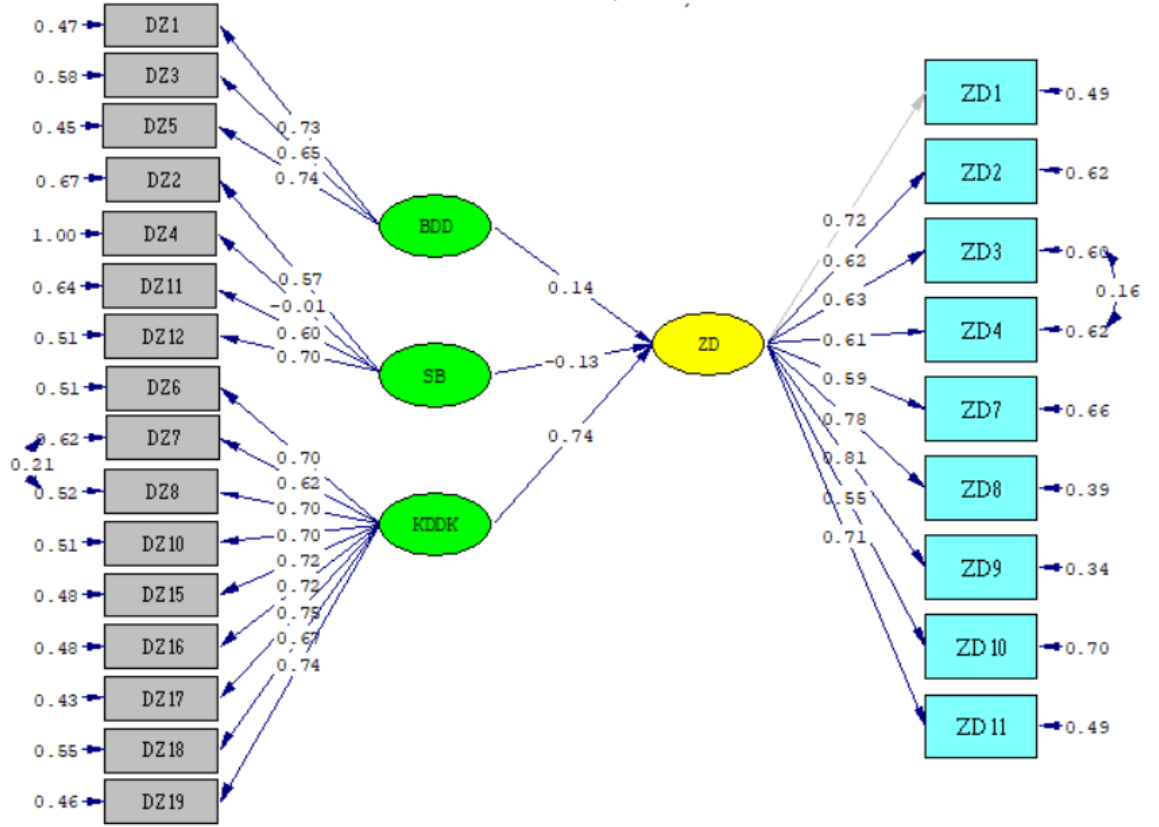
Şekil 4.11’de verilen Master Tenis Oyuncularının DZ Alt Boyutlarına ilişkin DFA modeline ilişkin uyum kriterlerinin Tablo 3.13’den de görüleceği üzere kabul edilebilir sınır içerisinde yer aldığı görülmektedir. Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranının 3’ten küçük olması da ($\chi^2(100) = 223.93$; $\chi^2/sd = 2.23 < 3$) modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir.

Şekil 4.11 incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının DZ’larına ilişkin Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarında yapacakları 1 birimlik artışın Başkalarının Duygularını Değerlendirme 0,67 birimlik bir artışa Sosyal Becerilerinde ise 0,61 birimlik bir artışa sebep olacağı, Başkalarının Duygularını Değerlendirmede yapacakları 1 birimlik artışın da Sosyal Becerilerinde yine 0,61 birimlik bir artışa sebep olacağı görülmektedir. Bunun yanında Master Tenis Oyuncularının Başkalarının Duygularını Değerlendirmelerine yönelik DZ’ları üzerinde 0,75’lik katsayı ile en etkili

değişkenin DZ5 “İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim” olduğu, Sosyal Becerilerine yönelik DZ’ları üzerinde DZ12 “Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim” değişkeninin olduğu ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarına yönelik DZ’ları üzerinde ise 0,75’lik katsayı ile DZ17 “Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim” değişkeninin olduğu görülmektedir.

Master Tenis Oyuncularının DZ alt boyutları ile ZD’ları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için kurulan Yapısal eşitlik modellemesine ait sonuçlar Şekil 4.12 ve Tablo 4.12 ve Tablo 4.13’de verilmektedir. DZ’nın artması ile Master Tenis Oyuncularının ZD’larının da artacağı düşüncesi ile bu gizil değişkenler için oluşturulan alternatif araştırma hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

- H₁:** Master Tenis Oyuncularının Başkalarının Duygularını Değerlendirme yetileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.
- H₂:** Master Tenis Oyuncularının Sosyal Becerileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.
- H₃:** Master Tenis Oyuncularının Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma yetileri arttıkça Zihinsel Dayanıklılıkları da artar.



Chi-Square=630.42, df=267, P-value=0.00000, RMSEA=0.066

Şekil 4.12. Master tenis oyuncularının duygusal zeka alt boyutları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkilere yönelik YEM sonuçları

Master Tenis Oyuncularının DZ alt boyutları ile ZD'ları arasındaki ilişkilere yönelik kurulan modele ilişkin uyum kriterlerinin yer aldığı Tablo 3.13 incelendiğinde, modelin kabul edilebilir uyum sınırları arasında yer aldığı ve Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranının 3'ten küçük olması da ($\chi^2 (267)=630.42$; $\chi^2/sd = 2.36 < 3$) modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir. Şekil 4.12'de kurulan YEM'ne ait hipotez testlerinin sınanmasında kullanılan t istatistiği değerleri ve sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. DZ ve ZD’ a ilişkin kurulan modele ait standartlaştırılmış parametre tahminleri, *t* istatistikleri ve hipotez sonuçları.

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	<i>T</i> istatistiği	Sonuç
H ₁	(BDD)→(ZD)	0.14	1.56	Doğrulanmadı
H ₂	(SB)→(ZD)	-0.13	1.50	Doğrulanmadı
H ₃	(KDDK)→(ZD)	0.74	8.11	Doğrulandı

Tablo 4.12 incelendiğinde DZ alt boyutlarından Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma ile ZD’ ları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak da anlamlı olduğu, dolayısı ile kurulan alternatif hipotezlerin doğrulandığı, diğer hipotezlerin ise doğrulanmadığı görülmektedir.

Tablo 4.13. Kurulan DFA ve YEM modelleri için uyum kriterlerine ait değerler.

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	ZD	DZ	YEM
RMSEA	0 < RMSEA < 0.05	0.05 ≤ RMSEA ≤ 0.10	0.074	0.063	0.066
NFI	0.95 < NFI ≤ 1	0.90 < NFI ≤ 0.95	0.97	0.95	0.95
NNFI	0.97 < NNFI ≤ 1	0.95 ≤ NNFI ≤ 0.97	0.98	0.97	0.96
CFI	0.97 < CFI ≤ 1	0.95 ≤ CFI ≤ 0.97	0.98	0.97	0.97
SRMR	0 ≤ SRMR < 0.05	0.05 ≤ SRMR ≤ 0.10	0.036	0.054	0.058
GFI	0.95 < GFI ≤ 1	0.90 ≤ GFI ≤ 0.95	0.95	0.92	0.86
AGFI	0.90 < AGFI ≤ 1	0.85 ≤ AGFI ≤ 0.90	0.92	0.89	0.83

(Kaynak: Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).(RMSEA: RootMeanSquareError of Approximation, NFI: Normed Fit Index, NNFI: Non-Normed Fit Index, CFI: Comparative Fit Index, SRMR: StandardizedRootMeanSquareResidual, GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: AdjustedGoodness of Fit Index)

Master Tenis Oyuncularının DZ alt boyutları ile ZD’ ları arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen ve Şekil 4.12’ de verilen Yapısal eşitlik modeli incelendiğinde, Master Tenis Oyuncularının ZD’ ları üzerinde DZ alt boyutlarından Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarının 0,74 birimlik ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla oyuncuların ZD’ larını arttırmaları için Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarına yönelik DZ’ larını geliştirmeleri, bunun içinde Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları üzerinde de 0,75’ lik katsayı ile DZ17 “Ruh halim olumlu olduğunda yeni

fikirler bulabilirim” değişkeninin etkisini dikkate alarak oyuncuların kendi Ruh hallerini olumlu etkileyecek aktivite ve paylaşımlarda bulunmaları önemlidir.

Duygusal Zeka alt boyutlarından olan Başkalarının Duygularını Değerlendirme ve Sosyal Becerilerin, Master Tenis Oyuncularının ZD’ları üzerinde sırası ile 0,14 ve -0,13 birimlik etkiye sahip olduğu görölse de Tablo 4.12’den görüleceği üzere bu etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Demografik özellikler bakımından Master Tenis Oyuncularının ZD'ları incelendiğinde;

Kadın oyuncuların (4.11) erkek oyuncularından (3.85), Milli sporcu olmayanlar (4.04) Milli sporcu olan oyuncularından (3.46), 35-39 yaş aralığında olan oyuncular (4,03) diğer yaş kategorilerindeki oyuncularından, Lise mezunu olanlar (4,61) diğer eğitim düzeyindeki oyuncularından, Geliri düşük olan (20000 ve daha az) oyuncular (4,33) diğer gelir kategorisindeki oyuncularından, 1-3 yıl arasında spor yapan oyuncular (4.00) diğer yıl kategorilerinde spor yapan oyuncularından, Haftada 1-3 gün antrenman yapan oyuncular (4.02) daha sık haftalık antrenman yapan oyuncularından, 7-9 yıldır master seviyede bu sporu yapan oyuncular (4.04), diğer yıl kategorilerindeki master seviye oyuncuları, 7-9 kez ulusal müsabakaya katılan oyuncular (4.04), diğer sıklıklarda ulusal müsabakaya katılan oyuncularından daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahiptir.

Bu bulgular, ZD üzerinde demografik faktörlerin etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olması, önceki araştırmalarda kadınların duygusal farkındalık, içsel motivasyon ve stresle başa çıkma becerilerinde daha başarılı olabildiklerine dair bulgularla örtüşmektedir (Çelik vd., 2024; Salman vd., 2018). Milli sporcularda görülen daha düşük puanlar ise, elit düzeyde performans baskısının psikolojik olarak yıpratıcı olabileceğini ve zihinsel dayanıklılığı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Güleroğlu ve Eroğlu, 2019; Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Yaş değişkeni açısından orta yaş grubunun öne çıkması, bu dönemde bireylerin spor ve yaşam deneyimleriyle birlikte psikolojik esnekliklerini artırdıklarına işaret edebilir (Dionigi vd., 2018). Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre elde edilen bulgular, sporun bazı bireyler için psikolojik güçlenme ve sosyal destek kaynağı olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir (Çumralıgil, 2021; Toktaş ve Demir, 2023). Ayrıca, daha az sıklıkla antrenman yapan ya da orta düzeyde deneyeime sahip katılımcıların daha yüksek puan

alması, zihinsel dayanıklılığın yalnızca fiziksel yüklemeye süresiyle değil, bireyin sporla kurduğu psikolojik ilişkiyle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Orhan, 2023; Soundara Pandian vd., 2023). Bu veriler genel olarak, zihinsel dayanıklılığın yalnızca performans düzeyine değil; yaş, cinsiyet, sosyal koşullar ve spora katılım biçimi gibi çok sayıda faktöre bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Master Tenis Oyuncularının Başkalarının Duygularını Değerlendirmeleri bakımından DZ'ları incelendiğinde;

Kadın oyuncuların (4.04) erkek oyuncularından (3.63), Milli sporcu olmayanlar (3.81) Milli sporcu olan oyuncularından (3.50), 35-39 yaş aralığında olan oyuncular (3,86) diğer yaş kategorilerindeki oyuncularından, Lise mezunu olanlar (4,16) diğer eğitim düzeyindeki oyuncularından, Geliri düşük olan (20000 ve daha az) oyuncular (4,13) diğer gelir kategorisindeki oyuncularından, 1-3 yıl arasında spor yapan oyuncular (3.87) diğer yıl kategorilerinde spor yapan oyuncularından, Haftada 3-4 gün antrenman yapan oyuncular (3.78) daha sık ve daha az haftalık antrenman yapan oyuncularından, 10-12 yıldır master seviyede bu sporu yapan oyuncular (3.81), diğer yıl kategorilerindeki master seviye oyuncularıdan, 4-6 kez ulusal müsabakaya katılan oyuncular (3.94), diğer sıklıklarda ulusal müsabakaya katılan oyuncularıdan daha yüksek DZ'ya sahiptir.

Elde edilen bu bulgular, başkalarının duygularını değerlendirme becerisinin, bireylerin demografik ve spora ilişkin deneyimlerinden anlamlı düzeyde etkilenebileceğini göstermektedir. Kadın sporcuların bu alanda daha yüksek düzeyde puan alması, literatürde kadınların empati kurma ve duygusal farkındalık becerilerinde erkeklerden daha gelişmiş olduklarını ifade eden bulgularla paralellik göstermektedir (Batır, 2023; Dağ ve Sarı, 2019). Milli olmayan sporcuların daha yüksek puan alması, spora katılımı daha çok sosyal bağlılık ve içsel gelişim ekseninde sürdüren bireylerin, çevrelerindeki duygusal durumları algılamada daha hassas olabileceğini düşündürmektedir (Yıldız ve Koçak, 2024). Ayrıca, orta yaş grubunda yer alan bireylerin ve kısa süreli spor yapma geçmişi olanların yüksek puanları, bu kişilerin sosyal etkileşimlerde daha dikkatli ve duygusal bağlamda daha duyarlı olduklarını gösterebilir (Özdenk, 2018; Ayrancı ve Kaplan, 2024). Lise mezunu bireylerin ve düşük gelir grubundaki katılımcıların daha yüksek puan alması ise sporun bireyler için

yalnızca fiziksel bir faaliyet değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerilerin geliştiği bir ortam olduğunu ortaya koymaktadır (Demir, 2021; Toktaş ve Demir, 2023). Bu gruplarda sporun bir sosyalleşme ve öz farkındalık alanı olarak işlev gördüğü söylenbilir. Ayrıca haftada orta düzeyde (3–4 gün) antrenman yapan bireylerde görülen yüksek düzey, yoğun ve düzensiz antrenmanların duygusal dikkat düzeyini olumsuz etkileyebileceği yönündeki varsayımları desteklemektedir (Orhan, 2023). Ulusal müsabakalara orta sıklıkta katılan bireylerde görülen yükseklik ise, spor deneyiminin belirli bir düzeyde sosyal farkındalığı geliştirdiğini, ancak aşırı yarışma yükünün duygusal duyarlılığı azaltabileceğini düşündürmektedir (Mazhar vd., 2021; Nazri ve Salamuddin, 2019).

Master Tenis Oyuncularının Sosyal Becerileri bakımından DZ'ları incelendiğinde;

Kadın oyuncuların (3.51) erkek oyuncuların (3.26), Milli sporcu olmayanlar (3.34) Milli sporcu olan oyuncuların (3.31), 40-44 yaş aralığında olan oyuncular (3,41) diğer yaş kategorilerindeki oyuncuların, Lise mezunu olanlar (3,62) diğer eğitim düzeyindeki oyuncuların, Geliri düşük olan (20000 ve daha az) oyuncular (3,50) diğer gelir kategorisindeki oyuncuların, 1-3 yıl arasında spor yapan oyuncular (3.54) diğer yıl kategorilerinde spor yapan oyuncuların, Haftada 5 ve üzeri gün antrenman yapan oyuncular (3.45) daha az haftalık antrenman yapan oyuncuların, 10-12 yıldır master seviyede bu sporu yapan oyuncular (3.50), diğer yıl kategorilerindeki master seviye oyuncuları, 7-9 kez ulusal müsabakaya katılan oyuncular (3.46), diğer sıklıklarda ulusal müsabakaya katılan oyuncuların daha yüksek DZ'ya sahiptir.

Bu bulgular, sosyal beceri düzeylerinin çeşitli demografik ve spora ilişkin değişkenlerden anlamlı biçimde etkilendiğini göstermektedir. Kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahip olması, kadınların grup içi iletişimde daha etkili olabileceğine ve empati temelli sosyal etkileşimlerde daha güçlü özellikler taşıdığına dair bulgularla uyumludur (Batır, 2023; Arslan ve Kılıç, 2021). Lise mezunu bireylerin ve düşük gelir düzeyine sahip oyuncuların daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip olmaları ise, spora daha fazla sosyal etkileşim ve aidiyet ihtiyacıyla katılan bireylerin, bu ortamdan daha fazla sosyal gelişim sağladıklarını

düşündürmektedir (Demir, 2021; Çumralıgil, 2021). Bu durum, sporun yalnızca rekabet değil aynı zamanda sosyal bağ kurma ortamı sunduğu görüşünü desteklemektedir. Spor yapma süresi daha kısa olan (1–3 yıl) katılımcıların daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahip olması, ilk yıllarda sosyal uyumun daha aktif biçimde geliştirilmeye çalışıldığını ve motivasyonun daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Toktaş ve Demir, 2023). Ayrıca haftada 5 ve üzeri gün antrenman yapan sporcularda görülen yüksek sosyal beceri düzeyi, düzenli ve yoğun katılımın takım içi iletişim, iş birliği ve sosyal sorumluluk bilincini artırabileceğine işaret etmektedir (Orhan, 2023). Yaş olarak 40–44 yaş aralığındaki bireylerin ve 10–12 yıldır bu seviyede spor yapanların yüksek düzeyde sosyal beceri göstermesi, spor yaşamının belirli bir olgunluk evresine ulaşmış bireylerde sosyal uyum ve duygusal regülasyonun daha gelişmiş olduğunu göstermektedir (Ayrancı ve Kaplan, 2024). Benzer şekilde, ulusal müsabakalara orta sıklıkta katılan bireylerin öne çıkması, sosyal becerilerin yarışma deneyimiyle desteklenebileceğini ancak aşırı yarışma baskısının bu gelişimi sınırlayabileceğini düşündürmektedir (Mazhar vd., 2021).

Master Tenis Oyuncularının Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları bakımından DZ'ları incelendiğinde,

Kadın oyuncuların (4.22) erkek oyuncularından (3.85), Milli sporcu olmayanlar (4.09) Milli sporcu olan oyuncularından (3.42), 35-39 yaş aralığında olan oyuncular (4,09) diğer yaş kategorilerindeki oyuncularından, Lise mezunu olanlar (4,40) diğer eğitim düzeyindeki oyuncularından, Geliri düşük olan (20000 ve daha az) oyuncular (4,36) diğer gelir kategorisindeki oyuncularından, 1-3 yıl arasında spor yapan oyuncular (4.09) diğer yıl kategorilerinde spor yapan oyuncularından, Haftada 1-3 gün antrenman yapan oyuncular (3.78) daha sık haftalık antrenman yapan oyuncularından, 10-12 yıldır master seviyede bu sporu yapan oyuncular (4.15), diğer yıl kategorilerindeki master seviye oyuncularıdan, 4-6 kez ulusal müsabakaya katılan oyuncular (4.06), diğer sıklıklarda ulusal müsabakaya katılan oyuncularıdan daha yüksek DZ'ya sahiptir.

Master Tenis Oyuncularının DZ alt boyutlarından en yüksek boyutun , Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları olduğu ve Cinsiyet bakımından kadınların, Milli Sporcu olmayanların, 35-39 yaşlarındakilerin, Lise Mezunu olanların, aylık geliri 20000 TL den az olan, 1-3 yıldır Spor yapan, haftada 1-3 gün

antrenman yapan, 13 ve üzeri yıldır master seviyede bu sporu yapan ve 4-6 Ulusal müsabakaya katılan oyuncuların Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları bakımından DZ'lerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, duygusal zekânın öz farkındalık ve duyguların işlevsel kullanımı gibi içsel boyutlarının, bireyin psikolojik ve sosyal konumuyla doğrudan ilişkili olabileceğini göstermektedir. Kadın sporcuların erkeklerden daha yüksek düzeyde kendi duygularını değerlendirme ve kullanma becerisi sergilemeleri, kadınların duygusal farkındalık, içgörü ve regülasyon süreçlerinde daha başarılı olduklarını belirten araştırmalarla örtüşmektedir (Dağ ve Sarı, 2019; Özdenk, 2018). Milli olmayan sporcuların daha yüksek puanlar alması ise, daha az performans baskısı altında olan bireylerin duygularını daha rahat ifade edebildiği ve spor deneyimini daha öz-yönelimli yaşadıkları düşüncesini desteklemektedir (Yıldız ve Koçak, 2024; Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Lise mezunu ve düşük gelir grubundaki katılımcıların daha yüksek düzeyde kendi duygularını değerlendirme ve kullanma puanlarına sahip olması, bu bireylerin spor ortamını bir psikolojik dengeleme ve ifade alanı olarak deneyimlediklerini göstermektedir (Çumralıgil, 2021; Toktaş ve Demir, 2023). Ayrıca, spora yeni başlayanların ve haftada daha az sıklıkta antrenman yapanların daha yüksek skorlar alması, sporla kurulan ilişkinin içsel motivasyon ve bireysel farkındalık temelli başladığı dönemlerde duygusal farkındalığın daha yoğun olabileceğini göstermektedir (Batır, 2023). Uzun süredir bu seviyede spor yapan ve belirli bir sıklıkta müsabakalara katılan bireylerin yüksek puanları ise, deneyimin zamanla duygusal becerileri pekiştirdiğini ve bireyin kendini daha iyi tanımasına olanak sağladığını düşündürmektedir (Akgül vd., 2024; Ayrancı ve Kaplan, 2024). Bu alt boyutun diğerlerine kıyasla en yüksek düzeyde çıkması, Master tenis oyuncularının öz-farkındalık ve duygusal içgörü becerilerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir.

Master Tenis Oyuncularının ZD'ları ve DZ'larına ilişkin DFA ve YEM'e ilişkin analizler incelendiğinde;

Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılığı üzerinde "Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulabilmeleri" en etkili değişken olarak belirlenmiş olup oyuncuların engelleri aşmaya yönelik teorik ve uygulamalı faaliyetlere yönlendirilmelerinin zihinsel dayanaklıklarını daha da arttıracığı söylenebilir.

Oyuncularının Başkalarının Duygularını Değerlendirmelerine yönelik DZ'ları üzerinde "İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilmeleri" Sosyal Becerilerine yönelik DZ'ları üzerinde "Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlemeleri" ve Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmalarına yönelik DZ'ları üzerinde ise 0 "Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilmeleri" etkili bulunmuş ve bu bağlamda oyuncuların bu özelliklerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların DZ'larını da arttıracığı söylenebilir.

Son olarak Master Tenis Oyuncularının DZ'ları üzerinde en etkili faktör Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanmaları olduğu gibi, oyuncuların bu özellikleri diğer DZ özelliklerine göre daha etkili ve anlamlı olarak ZD'larını arttırmaktadır.

En genel anlamda bu ana faktörler içerisinde Master Tenis Oyuncularının ZD'larını arttırabilmeleri için karşılıklarına çıkacak engelleri aşmak için yeni yöntemler geliştirerek kendi ruh hallerini olumlu etkileyecek faaliyetlere yönelmeleri tavsiye edilebilir.

Bu bulgular, ZD ve duygusal zekâ arasında çok yönlü ve iç içe geçmiş bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle engeller karşısında çözüm üretme yetisinin zihinsel dayanıklılığın en etkili belirleyicisi olarak öne çıkması, daha önce yapılan araştırmalarda da zihinsel dayanıklılığın öz-yeterlik, problem çözme becerisi ve hedefe odaklanma gibi bileşenlerle sıkı ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Mahoney vd., 2014; Soundara Pandian vd., 2023). Bu doğrultuda, sporcunun karşılaştığı engellere karşı alternatif üretme kapasitesinin antrenman programları içinde doğrudan desteklenmesi gerektiği vurgulanabilir. Duygusal zekâ alt boyutlarının her birinin belirli davranışsal göstergelerle ilişkilendirilmiş olması ve bu göstergelerin modele anlamlı katkılar sunması, uygulamalı antrenman süreçlerinde psikolojik beceri eğitime yer verilmesi gerekliliğini bir kez daha göstermektedir. Başkalarının duygularını değerlendirme becerisinde ses tonu gibi ipuçlarının kullanılması, sporcunun sosyal algı düzeyini ve empati kapasitesini ortaya koymaktadır (Arribas-Galarraga vd., 2019; Arslan ve Kılıç, 2021). Sosyal becerilere ilişkin bulgular ise, sporcuların sosyal ortamlarda aktif rol alarak başkalarıyla kurduğu ilişkilerin kalitesini yükseltmeye yönelik olarak yapılandırılmış uygulamaların etkili olabileceğini göstermektedir (Nazri ve Salamuddin, 2019). Ruh halinin olumlu olduğu

dönemlerde yaratıcı fikirler üretme yetisi ise, bireyin kendi içsel dünyasına dair farkındalığını etkin biçimde kullanabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda, olumlu duyguların performans üzerindeki etkisi kadar, yenilikçi düşünme ve psikolojik dayanıklılığa katkısı da göz önünde bulundurulmalıdır (Crombie, 2011; Kopp vd., 2021). Son olarak, Kendi Duygularını Değerlendirme ve Kullanma boyutunun hem duygusal zekâ hem de ZD üzerindeki merkezi etkisi, duygusal öz-farkındalık becerilerinin diğer psikolojik yapıların temelinde yer aldığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyin kendi duygusal süreçlerine dair farkındalık kazanmasının, stresle baş etme, dayanıklılık geliştirme ve performans sürdürme açısından belirleyici bir unsur olduğunu destekleyen bulgularla örtüşmektedir (Cowden, 2016; Hsieh vd., 2024).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen bulgular, master düzeyinde tenis sporuna katılan bireylerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli demografik ve sportif değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Kadın katılımcılar, erkeklere kıyasla hem duygusal zekâ hem de zihinsel dayanıklılık açısından daha yüksek puanlar almıştır. Benzer şekilde, milli olmayan sporcuların bazı alt boyutlarda milli sporculardan daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaş grupları arasında 35–39 yaş aralığındaki bireyler, duygusal ve zihinsel yeterlilikler bakımından öne çıkarken, eğitim düzeyi açısından lise mezunu olan sporcuların bazı boyutlarda daha yüksek düzeyler sergilediği görülmüştür. Duygusal zekâ alt boyutları incelendiğinde, “kendi duygularını değerlendirme ve kullanma” boyutunun, zihinsel dayanıklılık açısından ise “engeller karşısında çözüm üretme” becerisinin belirleyici olduğu saptanmıştır. Tüm bu sonuçlar, duygusal ve zihinsel becerilerin hem bireysel hem de sportif gelişim açısından kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Sporcularda engellerle başa çıkma, stresle mücadele ve duygusal farkındalık gibi becerilerin geliştirilmesi amacıyla yapılandırılmış psikolojik eğitim programları uygulanmalıdır.
- Kadın sporcuların ve spora yeni başlayanların güçlü yönleri dikkate alınarak bu gruplara yönelik özel programlar geliştirilerek potansiyelleri desteklenmelidir.
- Milli sporcularda bazı psikolojik alt boyutlarda gözlenen düşük puanlar dikkate alınarak, yüksek performans baskısıyla başa çıkmalarını destekleyici psikolojik danışmanlık süreçleri tasarlanmalıdır.
- Eğitim ve gelir düzeyi gibi sosyoekonomik değişkenlerin etkileri dikkate alınarak, sporun bir duygusal gelişim alanı olarak farklı sosyal gruplara yaygınlaştırılması sağlanmalıdır.

- Farklı branşlarda yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, bu değişkenlerin spora özgü farklılıklarını ortaya koymak açısından literatüre katkı sağlayacaktır.
- Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak amacıyla, nitel ve karma yöntemli araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, Master Tenis Oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli demografik ve sportif değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bağlamda; Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında çok yönlü ve iç içe geçmiş bir ilişki olduğu görülmektedir.

Özellikle engeller karşısında çözüm üretme yetisinin zihinsel dayanıklılığın en etkili belirleyicisi olarak öne çıkması, daha önce yapılan araştırmalarda da zihinsel dayanıklılığın; öz-yeterlik, problem çözme becerisi ve hedefe odaklanma gibi bileşenlerle yüksek düzeydeki korelasyonu bu çalışma bir bez daha doğrulamaktadır.

Sporcularda özellikle engellerle başa çıkma, stres yönetimi ve duyguların fark edilerek işlevsel biçimde kullanılması gibi psikolojik becerilerin desteklenmesi sportif performans verimliliğinin artması açısından önemlidir.

Sonuç olarak; Antrenman sadece fiziksel olarak yapılan bir aktivite olarak düşünülmemelidir. Sportif performansa etki eden etmenler çok faktörlü, çok boyutludur. Sportif başarının yani rekorların ve şampiyonlukların çok küçük nüanslardan etkilendiği bir gerçektir. Bundan dolayı, sportif performans veriminin bütüncül olarak artırılması için psiko-sosyal faktörleri geliştiren etkenlerinde antrenman programlarına dahil edilmesi performans üzerine olumlu etki sağlanabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ., ve Görgülü, R. (2015). Sporda Duygusal Zeka Envanteri'nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83- 94.
- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., ve Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296.
- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., ve Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel dayanıklılık: İmgeleme ve duygusal zekânın rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I., Saies, E., ve Luis-De Cos, G. (2019). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist.
- Arslan, A., ve Kılıç, M. (2021). Farklı spor branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ve liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(1), 12–34.
- Aydoğdu, C., Şahan, A., ve Erdem, K. A. (2018). Genç Tenisçilerde Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666.
- Ayrancı, M. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, öğrenme stilleri, dikkat ve öz-yeterliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ayrancı, M., ve Kaplan, A. (2024). Spor Performansında Zihinsel Dayanıklılığın Rolü: Psikolojik Faktörlerin Etkisini İnceleyen Bir Derleme Çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19-25.
- Bahadır, G., ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(4), 117-128.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., ve Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European review of aging and physical activity*, 7, 3-12.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- Batır, U. (2023). *Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Bollen, K.A. ve Long, J.S. (1993). Testing structural equation models. *Newbury Park, CA: Sage*.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2024). Antrenör Sporcu İlişkisinin Sporcu Tükenmişliğine Etkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(2), 63-75.
- Clough, P., Earle, K., ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R. G., Fuller, D. K., ve Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 661-678.
- Crombie, D. T. (2011). The role of emotional intelligence in sports performance.
- Crust, L., ve Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194.
- Çakır, G., ve Özdilek, Ç. (2023). Duygusal zekâ ve liderlik özellikleri ilişkisi: antrenörler üzerine Türkiye geneli kesitsel bir analiz. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(49), 153-170.
- Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yarar, H., ve Polat, E. (2024). Elit güreşçilerde kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiler. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74-88.
- Çelik, D. Ö., Yılmaz, O., Şahin, İ., ve Besler, M. (2021). Elit seviyedeki bireysel kadın sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122.
- Çınar İ., Saraçlı S., (2015) Öğretmenlerin Örgütsel Bağlılık ve Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çay ilçesi örneği. *International Online Journal of Education Sciences*. Volume 7(4), 266-281. Doi: <http://dx.doi.org/10.15345/ijoes.2015.04.018>
- Çumralıgil, O. (2021). Aktif boks yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.
- Dağ, A., ve Sarı, İ. (2019). Duygusal zekâ ve sporcularda duygusal zekâ kullanımı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 183-200.
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demir, P. (2021). *Bocce 1. lig, 2. lig ve 3. liginde mücadele eden sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dereceli, Ç., ve Eraslan, M. (2022). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Spor-Eğitim-Sağlık* 2022, 171.
- Dionigi, R. A. (2015). Stereotypes of aging: Their effects on the health of older adults. *Journal of geriatrics*, 2015(1), 954027.
- Dionigi, R. A., Fraser-Thomas, J., Stone, R. C., ve Gayman, A. M. (2018). Psychosocial development through Masters sport: What can be gained from youth sport models?. *Journal of Sports Sciences*, 36(13), 1533-1541.
- Dumangöz, P. D. (2022). Tenis Sporu ve Duygular: PRISMA bildiri kriterlerini kullanan sistematik bir inceleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 63-76.
- Erdoğan N.,(2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4:652-664.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., ve Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.

- Ersöz, G. (2022). Dünyada ve Türkiye’de spor psikolojisinin tarihsel gelişimi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-35.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ... ve Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 21(12), 1200-1205.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- González-García, H., ve Martinent, G. (2020). Perceived anger profiles in table tennis players: Relationship with burnout and coping. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101743.
- Gould, D., ve Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, 25-35.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Guszkowska, M., ve Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1.
- Güleroğlu, F., ve Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23–33.
- Güngör, A. (2023). *Adolesan tenisçi ve yüzücülerde algılanan antrenör davranış düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ilişkisi; açık ve kapalı becerinin rolü* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Güvendi, E. (2019). *Sporcuların performansını etkileyen faktörler ve NBA ligi üzerine iktisadi bir uygulama* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Halilbeyoğlu, F. H. (2015). *Badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hawkins, S. A., Wiswell, R. A., ve Marcell, T. J. (2003). Exercise and the master athlete—a model of successful aging?. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(11), M1009-M1011.
- Hsieh, Y. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L., ve Kuan, G. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317-1338.
- Ilhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Kline R.B (2005) Principles and Practice of Structural Equation Modeling, Guilford Press, 2005 - 366 sayfa.

- Kopp, A., ve Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175.
- Kopp, A., Reichert, M., ve Jekauc, D. (2021). Trait and ability emotional intelligence and its impact on sports performance of athletes. *Sports*, 9(5), 60.
- Kül Avan, S., ve Parlakyıldız, S. (2024). Master Sporcuların Deprem Sonrası Spora Bağlılıkları ve Psikolojik Sağlıklarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 263-277. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1481048>
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., ve Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201.
- Lepers, E., Levillain, G., Martinent, G., ve Nicolas, M. (2025). Impact of Emotional Intelligence on Longitudinal Trajectories of Perceived Stress and Control Among Athletes in Sports Competitions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(aop), 1-10.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., ve Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lu, F. J., Li, G. S. F., Hsu, E. Y. W., ve Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110(1), 323-338.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL, 2013. Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., ve Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Maruyama G.M. (1998) Basics of Structural Equation Modeling, *SAGE Publications*, Inc.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., ve Caruso, D. R. (2004). Target Articles: "emotional intelligence: Theory, findings, and Implications". *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mazhar, S., Tabassum, M. F., Khan, S. U., Karim, R., Mahmood-ul-Hassan, S., ve Ahmed, A. S. (2021). Impact of emotional intelligence and motivation on sport performance of female athletes. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(10).
- Medic, N., Starkes, J. L., ve Young, B. W. (2007). Examining relative age effects on performance achievement and participation rates in Masters athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1377-1384.
- Meyer, B. B., ve Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 1-15.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N., ve Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International journal of clinical and health psychology*, 9(3), 455-477.
- Moradi, J., Mousavi, M. V., ve Amirtash, A. M. (2013). The role of mental toughness in acquisition and retention of a sports skill. *European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 438-442.
- Nazri, N., ve Salamuddin, N. (2019). Mental toughness and emotional intelligence among team and individual athletes. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8-18.

- Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi* [Yüksek lisans tezi].
- Orhan, S., ve Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.
- Orhan, S., ve Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma.
- Özdemir, S., ve Biçer, T. (2022). Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör ve Antrenörlerin Duygusal Zekâları ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 8(1), 1-11.
- Özdenk, S. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(18).
- Pang, N.S.K. (1996). School values and teachers' feelings: A LISREL model. *Journal of Educational Administration*, 34: 64-83.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., ve Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 1-10.
- Reisinger, Y. and Turner, L. (1999). Structural equation modeling with LISREL: Application in tourism. *Tourism Management*, 20, 71-88.
- Rigdon, E.E. (1998). Structural equation modeling. In GA Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research*, (pp. 251-294), *New Jersey: Lawrence Erlbaum*.
- Salman, M. N., Toros, T., ve Soylu, Y. (2018). Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar.
- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Saraçlı S. Erdoğan A. (2016), *Üniversite Öğrencilerinin Bilgi Güvenliği Farkındalıklarının Analizi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi. Proje No: 16. Kariyer.125
- Saraçlı S., Akşit M. (2019) Modeling the Financial Attitudes and Behaviors of Y Generation via Structural Equation Modeling Afyon Kocatepe University, *Journal of Social Sciences, Volume 21(2)*, 573-579.
- Saraçlı S., Erdoğan A. (2019) Determining the Effects of Information Security Knowledge on Information Security Awareness via Structural Equation Modeling, *Hacettepe Journal of Mathematics and Statistics*, 48(4), 1201-1212. Doi: 10.15672/HJMS.2018.641
- Sarı, İ., Sağ, S., ve Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M., ve Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46.
- Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. doi:10.1016/S0191-8869(98)00001-4
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., ve Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., ve Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409-418.
- Sun, Ö. (2022). *Elit genç sporcularda duygusal zekânın takım direncine etkisi* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Şahinler, Y., ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şahinler, Y., Ün, B., ve Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Taşkın, A. H. (2022). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J., ve Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-235.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's magazine*, 140, 227-235.
- Toktas, S., ve Demir, A. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 455-472.
- Topuz, R., ve Çağlayan, H. S. (2019). Duygusal Zekâ ve Spor. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar*, 179.
- Tucker, L.R., and MacCallum, R.C. (1997). Exploratory factor analysis. http://www.ffzg.unizg.hr/psihologija/phm/nastava/Book_Exploratory%20Factor%20Analysis.PDF
- Turkay, H., ve Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- Yanar, N. (2017). *Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Yaşar, M. (2010). *Duygusal zeka ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseride bir araştırma* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldırım, Y., ve Sunay, H. (2009). Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 103-109.
- Yıldız, Y., ve Koçak, O. U. (2024). Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki. *ADÜ-Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Yıldız, Z., ve Ardahan, F. (2024). *Master Sporcuları Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi* (Doctoral dissertation, Ankara University).

- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23–42.
- Yılmaz, V. (2004). Consumer behavior of shopping center choice. *Social Behavior and Personality*, 32, 783-790.
- Yong, A.G. and Pearce, S. (2013). A Beginner's Guide to Factor Analysis: Focusing on Exploratory Factor Analysis, *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, Vol.9 (2), p. 79-94.
- Zizzi, S., Deaner, H., ve Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology*, 15(3), 262-269

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ali Rıza UYANIK
Eğitim	
Lise	Osmaneli 75. Yıl Anadolu Lisesi (2015)
Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2018-2022)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2022-2025)

EKLER

Ek-2. Anket Formları

Sayın Katılımcı, “*Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” konulu bu araştırma Prof. Dr. Numan ALPAY danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Ali Rıza UYANIK’ın tez çalışması için yapılmaktadır ve elde edilen bilgiler kişisel olarak değerlendirilmeyecek olup sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Anket sorularına vereceğiniz cevapların doğruluğu araştırmanın güvenilirliği açısından oldukça önemlidir. Ankette lütfen isminizi belirtmeyiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz, her türlü soru ve görüşlerinizi alirizauyanik11@gmail.com adresine iletebilirsiniz.

Ali Rıza UYANIK

Ek-2.1. Bilgilendirilmiş Onay Formu

Sizi Ali Rıza UYANIK tarafından yürütülen “*Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Ek-2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Szde)

Sayın Katılımcı;

Aşağıda verilen 11 maddelik ifadelere katılma derecenizi lütfen belirtiniz.

(① Kesinlikle Katılmıyorum ② Katılmıyorum ③ Kararsızım ④ Katılıyorum ⑤ Kesinlikle Katılıyorum)

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.	1	2	3	4	5
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim	1	2	3	4	5
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.	1	2	3	4	5
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.	1	2	3	4	5
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.	1	2	3	4	5
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi arttırabilirim.	1	2	3	4	5
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.	1	2	3	4	5
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.	1	2	3	4	5
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım	1	2	3	4	5

Ek. 2.3. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (Sdze)

Sayın Katılımcı;

Aşağıda verilen 11 maddelik ifadelere katılma derecenizi lütfen belirtiniz.

(① Kesinlikle Katılmıyorum ② Katılmıyorum ③ Kararsızım ④ Katılıyorum ⑤ Kesinlikle Katılıyorum)

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

Ek-2.4. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

≤ Kadın ≤ Erkek

2. Yaşınız?

≤ 30 – 34 ≤ 35 – 39 ≤ 40 – 44 ≤ 45 – 49 ≤ 50 – üzeri

3. Eğitim Durumunuz?

≤ İlkokul ≤ Ortaokul ≤ Lise ≤ Lisans ≤ Lisansüstü

4. Gelir Düzeyiniz?

≤ 0-20.000 ≤ 21.000-30.000 ≤ 31.000-40.000 ≤ 41.000-50.000 ≤ 51.000 ve

Üzeri

5. ≤ 1 - 3 Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?

≤ 4 – 6 ≤ 7 – 9 ≤ 10 – 12 ≤ 13 ve Üzeri

6. ≤ 1 - 3 Kaç yıldır lisanslı olarak bu sporu yapıyorsunuz?

≤ 4 – 6 ≤ 7 – 9 ≤ 10 – 12 ≤ 13 ve Üzeri

7. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

≤ 1 – 2 ≤ 3 – 4 ≤ 5 ve üzeri

8. ≤ 1 - 3 Kaç yıldır master düzeyinde bu sporu yapıyorsunuz?

≤ 4 – 6 ≤ 7 – 9 ≤ 10 – 12 ≤ 13 ve Üzeri

9. Milli sporcu musunuz?

≤ Evet ≤ Hayır

≤ 1 - 3 10. Kaç kez ulusal müsabakaya katıldınız?

≤ 4 – 6 ≤ 7 – 9 ≤ 10 – 12 ≤ 13 ve Üzeri

Ek-3. Etik Kurul Onay

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.04.2024-E.372242



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı :E-14093969-050.04-372242
Konu :Etik Kurul- Ali Rıza UYANIK

16.04.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Anabilim Dalınız tezli yüksek lisans programı öğrencisi Ali Rıza UYANIK'ın Prof. Dr. Numan ALPAY danışmanlığında yürüttüğü "Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmaları için etik kurul onay belgesi isteği ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunun 03.04.2024 tarihli ve 2024/03 sayılı toplantısında alınan karar gereği düzenlenen onay belgesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Ek: Yazı ve Eki

Dağıtım:
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Başkanlığı
Prof. Dr. Numan ALPAY

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSL6DM17A7 Pin Kodu :62832

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Adres:Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çarşı Yerleşkesi 10145 Balıkesir
Telefon:2666121462-1040 Faks:2666121009
e-Posta:sagbilen@balikesir.edu.tr Web:www.saglikbilimleri.balikesir.edu.tr
Kep Adresi:balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Selin PURTUL ÜNAL
Unvanı: Büro Personeli
Tel No: 0266 612 1462





T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı :E-19928322-050.04-371781
Konu :Etik Kurul Onayı

15.04.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.04.2024 tarihli ve 14093969/300/369432 sayılı yazı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Ali Rıza UYANIK'ın Prof. Dr. Numan ALPAY'ın danışmanlığında yürüttüğü "**Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayamlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışmaları için etik kurul onay belgesi isteği ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu 03.04.2024 tarihli ve 2024/03 sayılı toplantısında alınan karar gereği düzenlenen onay belgesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU6DHT4EK Pin Kodu :00572

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Adres:Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir

Telefon:2666121400 Faks:2666121412

Web:<http://www.balikesir.edu.tr>

Kep Adresi:balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Necla Öztürk
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Ali Rıza UYANIK'ın Prof. Dr. Numan ALPAY'ın danışmanlığında yürüttüğü "**Master Tenis Oyuncularının Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışmalarını için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 03.04.2024

Komisyon Başkanı
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Elif ÇİMEN
Üye

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN
Üye



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

