T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

GÖKÇE SOYDAL DARICI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR

ŞUBAT 2019

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

Gazi

1926

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Gökçe SOYDAL DARICI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞUBAT 2019

Gökçe Soydal Darıcı tarafından hazırlanan "Bireysel ve Takım Sporcularının Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Üye : Prof.Dr. Şerife IŞIK

Eğitim Bilimleri Bölümü, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Üye : Doç.Dr. Velittin BALCI

Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Tez Savunma Tarihi: 15 / 02 / 2019

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof.Dr. Mustafa ASLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- 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 çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Gökçe SOYDAL DARICI

15/02/2019

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Gökçe SOYDAL DARICI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat 2019

ÖZET

Bu yüksek lisans tezinde sporcuların duygusal beceri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini takım ya da bireysel spor yapmaları ve çeşitli değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır. Takım sporu olarak korumalı futbol, bireysel spor olarak güreş seçilmiştir. 2017-2018 yılında Ankara ilinde bu sporları icra eden 121 sporcu (67'si güreşçi, 54'ü korumalı futbolcu) araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, Taksic (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Vatan (2015) tarafından yapılan Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği (DBYÖ), Işık (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilen analizinde SPSS paket veri programı kullanılmıştır. Analizde, t testi, tek yönlü varyans analizi(One-Way ANOVA) ve Pearson Korelasyon katsayısı istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır. Anlam düzeyi $p<0.05$, güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir. Sonuç olarak, sporcuların duygusal beceri düzeylerinde yaş, branş, spor geçmişi, haftalık antrenman sayısı ve yılda katıldıkları müsabaka sayısı değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde toplam puanlarında yaş, branş ve spor geçmişi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Branş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın kendini adama ve kontrol alt boyutlarında; spor geçmişi değişkenine göre kendini adama alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Sporcuların haftada yaptıkları antrenman sayısı ve yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Haftada beşten fazla antrenman yapanların kendini adama ve kontrol puanlarından anlamlı fark gözlenmiştir. Yılda 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bilim Kodu	:	1301
Anahtar Kelimeler	:	Duygusal Beceri, Psikolojik Dayanıklılık, Bireysel ve Takım Sporları
Sayfa Adedi	:	67
Danışman	:	Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ

THE EXAMINING OF EMOTIONAL REGULATION SKILL AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCES OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES' ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

(M. Sc. Thesis)

Gökçe SOYDAL DARICI

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

February 2019

ABSTRACT

In this master thesis, it is aimed to survey the emotional skill and psychological resilience levels of the team and individual athletes according to various variables. As the sport of the team protected football, as the individual sport wrestling was chosen. 121 Athletes who performed these sports in Ankara in 2017-2018 participated in the research. Emotional Skillsand Competence Questionnaire (ESCQ-45) what was developed by Taksic (1998) and reliability and validity of the scale what was done by Vatan (2015), Psychological Hardiness Scale (PHS) what was developed by Işık (2016) and Personal Information Form prepared by the researcher was used to reach some personal information of the participants were used to collect data. The SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) was used for the analiysis of the collected data. T-Test, One way ANOVA and Pearson Correlation Coefficient were used in analysis. $p<0.05$ as a level of meaning and %95 as a confidence interval were accepted. As a result, there was no significant difference between the age, branch, sports background, weekly training number and number of competitions per year in the emotional skill levels of the athletes. According to age, branch and sport background variables, there was no significant difference between the total scores of psychological strength levels of athletes. According to branch variable, there was some significant difference was found at sub dimensions of psychological hardiness as a control and devotion. According to sport background variable, there was some significant difference was found at sub dimensions of psychological hardiness as a devotion. According to the number of training sessions per week and the number of competitions they participate in each year, the levels of psychological hardiness differ significantly. Significant differences were observed between the devotion and control scores of more than five exercises per week. A significant difference was found in all sub-dimensions of psychological hardiness of athletes participating in 8 or fewer competitions per year. The findings were discussed with the relevant literature and recommendations were made.

Science Code	:	1301
Key Words	:	Emotional Skill, Psychological Resiliences, Individual and Team Sports
Page Number	:	67
Advisor	:	Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimimin her aşamasında derin akademik bilgisi ve titiz danışmanlığı ile çalışmamı zenginleştirdiği, paylaştığı bilgi ve deneyimleri, yönlendirmeleri, sonsuz sabrı ve hoşgörüsü için tez danışmanım Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ'ye çok teşekkür ederim. Değerli jüri üyelerim Prof.Dr. Şerife IŞIK ve Doç.Dr. Velittin BALCI'ya değerli öneri ve katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecindeki kıymetli katkıları ile bu çalışmayı olanaklı kılan Türkiye Güreş Federasyonu'na ve Türkiye Korumalı Futbol Federasyonu'na çok teşekkür ederim.

Tez sürecimde bilgileriyle katkılarını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Sevginar VATAN'a; beni bu süreçte her zaman motive eden, destekleyen ve yüreklendiren sevgili meslektaşlarım Uzm.Psk. Buse ŞENCAN'a ve Psk. Aslınur KIZILDEMİR'e sonsuz teşekkürler.

Ne zamandır olduğunu kestiremediğim, yapabileceğime olan inançlarını hiç kaybetmeyen ve bu inançları her zaman güç olan canım ailem… Bu süreçte hayatıma giren ve hayat arkadaşım olan bana verdiği değer, sevgi sözcüklerle anlatılamayacak kadar eşsiz eşim, Emre… Bu süreçte tökezlediğimi sandığım bir zaman diliminde, bana güçlerin en büyüğünü hatırlatan amazon kadın, annem; sadece bakışlarla bile anlaştığım her ne yaparsam yapayım benimle gurur duyan sevgi dolu babam; dünyaya geleceğimi öğrendiği andan itibaren beni görmeden sevmeye başlayan abim, bugün her ne yapıyorsam sizlerin sayesinde. Ve sen miniğim, en son anında dahil olduğun bu süreçte anladım ki aslında noktayı koyabilme gücünü senin varlığınla hissettim.

Bu tez hayatım boyunca başarabilme gücünü bana aktaran anneme ve bu gücü aktarmaya çalışacağım miniğime adanmıştır…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv
ABSTRACT v
TEŞEKKÜR vi
İÇİNDEKİLER vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ ix
SİMGELER VE KISALTMALAR xi
1. GİRİŞ 1
2. GENEL BİLGİLER 7
2.1. Spor Kavramı 7
2.2. Takım Sporları 8
2.2.1. Korumalı Futbol Tarihçesi 8
2.3. Bireysel Sporlar 9
2.3.1. Güreş 10
2.4. Psikolojik Dayanıklılık 11
2.4.1. Sporda psikolojik dayanıklılık 12
2.5. Duygu Nedir? 12
2.6. Duygusal Zekâ 13
2.6.1. Duygusal zekâ modelleri 15
2.7. Duygu Düzenleme 17
2.7.1. Sporda duygu / duygusal zeka / duygu düzenleme 18
3. GEREÇ VE YÖNTEM 21
3.1. Araştırmanın Modeli 21
3.2. Evren ve Örneklem 21
3.3. Ölçüm Süreci ve Ölçme Araçları 21

Sayfa

3.3.1. Kişisel bilgi formu 22
3.3.2. Duygusal beceri ve yetkinlik ölçeği (DBYÖ-45)..... 22
3.3.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ)..... 23
3.4. Verilerin Toplanması 24
3.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması..... 24
3.6. Etik Açıklamalar..... 25
4. BULGULAR 27
5. TARTIŞMA..... 43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 51
KAYNAKÇA..... 53
EKLER..... 59
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 60
EK-2. Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği 62
EK-3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 64
EK-4. Türkiye Güreş Federasyonu 65
EK-5. Türkiye Ragbi Federasyonu Başkanlığı 66
ÖZGEÇMİŞ..... 66

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge **Sayfa**

Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri 27

Çizelge 4.2. Sporcuların yaş değişkenine göre DBYÖ t-testi sonuçları 28

Çizelge 4.3. Sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığı t-testi sonuçları 28

Çizelge 4.4. Sporcuların branşa göre DBYÖ t-testi sonuçları..... 28

Çizelge 4.5. Sporcuların branşa göre psikolojik dayanıklılığı t-testi sonuçları . 29

Çizelge 4.6. Sporcuların branşına göre psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarının t-testi sonuçları 29

Çizelge 4.7. Sporcuların spor geçmişine göre DBYÖ tek yönlü varyans analizi 30

Çizelge 4.8. Sporcuların branşa göre spor geçmişinin DBYÖ alt boyutlarında farklılığı..... 30

Çizelge 4.9. Sporcuların spor geçmişine göre PDÖ tek yönlü varyans analizi 31

Çizelge 4.10. Spor geçmişi grupları açısından PDÖ alt boyutları arasındaki farklılığı gösteren tek yönlü ANOVA testi tablosu 31

Çizelge 4.11. Sporcuların branşa göre spor geçmişinin PDÖ alt boyutlarında farklılığı..... 32

Çizelge 4.12. Sporcularının haftalık antrenman sayısının DBYÖ farklılaşmasını inceleyen t-Testi sonuçları..... 33

Çizelge 4.13. Sporcuların branşlarına göre antrenman sayısının DBYÖ Alt boyutlarında farklılığı 34

Çizelge 4.14. Sporcularının haftalık antrenman sayısına göre psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen t-testi sonuçları 35

Çizelge 4.15. Sporcularının haftalık antrenman sayısının psikolojik dayanıklılıklarının alt boyutlarını İnceleyen t-testi sonuçları 35

Çizelge 4.16. Sporcuların branşlarına göre haftalık antrenman sayısının psikolojikdayanıklılık alt boyutlarında farklılığı 36

Çizelge 4.17. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısına göre DBYÖ 37

Çizelge 4.18. Sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının DBYÖ alt boyutlarında farklılığı 37

Çizelge **Sayfa**

Çizelge 4.19. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısına göre psikolojik dayanıklılıkları 38

Çizelge 4.20. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısının psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında farklılığı 39

Çizelge 4.21. Sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının PDÖ alt boyutlarında farklılığı 40

Çizelge 4.22. DBYÖ alt boyutları ve PDÖ alt boyutlarının ilişkisi..... 41

Çizelge 4.23. DBYÖ ve çeşitli değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık..... 41

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	**Açıklamalar**
SS	Standart Sapma

Kısaltmalar	**Açıklamalar**
DBYÖ	Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği
PDÖ	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. GİRİŞ

Bu bölüm, araştırmanın problem durumunu, amacını ve önemini, araştırmanın varsayımlarını, sınırlılıklarını ve tanımlarını içermektedir.

Araştırmanın problem durumu

2002 yılında E.P. Seligman tarafından yapılan araştırmada, psikolojinin İkinci Dünya Savaşı'na 'patoloji' diye tanımlanan davranış bozukluklarına ağırlık vermesi ve bu tip benzer patolojilere sahip bireylerin tedavisi ile ilgilendiği vurgulanmıştır. Yine aynı araştırmada, İkinci Dünya Savaşı'nın meydana çıkardığı olumsuzluklar çalışılırken 'hastalık' modelinin yetersiz kaldığı; insan doğasına dair "insan doğasının yeni koşullara uyum sağlamasına izin veren güçlerin varlığı" ve "insan doğasının olumlu yönleri" özelliklerinin ihmal edildiği vurgulanmıştır. Psikoloji alanındaki geleneksel bakış açının bireyi anlamakta yetersiz ve eksik kaldığının fark edilmesiyle birlikte, psikolojide olumlu yanlara odaklanmayı temel alan pozitif psikoloji gelişmeye başlamıştır. Pozitif psikoloji, bireylerin doğumdan ölüme kadar yaşama olan bağlılıklarını arttırmaya ve yaşamı daha olumlu bir noktadan algılamalarına yardımcı olan; yaşamda olumlu olan noktalara ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji, bireyin olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Bu araştırma kapsamında kullanılan duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık kavramları pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu araştırma, bireyin güçlü yönlerine odaklanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık terimi -bilinen- ilk olarak 1979 yılında Dr. Suzanne C. Kobasa tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacı, bazı kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli olaylar karşısında diğer insanlara göre daha dirençli ve sağlıklı kaldıklarını görmüştür. Kobasa, bireylerin bu özelliğine psikolojik dayanıklılık adını vermiştir. Psikolojik dayanıklılık en genel tanımıyla uyum sağlama sürecini ifade eder (Hunter, 2001).Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli olaylara daha kolay uyum sağlayabilmeleri, yaşamdaki olaylarda kontrolü ellerinde tutabilmeleri ve yaptıkları işlere kendilerini verebilmeleri olarak tanımlanabilir.

Zekâ konusunda çalışan uzmanlar, zekânın daha çok bilişsel yönlerine dikkat çekmişlerdir. Ancak; bazı araştırmacılar zekânın bilişsel olmayan bileşenlerine de dikkat çekmişlerdir. 90'lı yılların başında bu vurgular dikkate alınarak 'Duygusal Zekâ' kavramı tanımlanmıştır. Duygusal zekâ ile ilgili çalışmalarda farklı modeller ortaya çıkmaktadır. Bu modellere ilişkin en önemli ayırıcı özellik; modellerin duygusal akıl yürütmenin kişilik özelliği ya da yetenek olup olmadığı ile ilgili varsayımıdır. Bu farklı model çalışmaların bir ortak noktası bulunmaktadır. Bu ortak nokta da, duygusal zekânın bireyin kendi ve diğerinin duyguları hakkındaki farkındalığı ve bunları düzenleyebilmesiyle ilgili açıklamalardır (Vatan,2015). Duygu düzenleme, bireyin duygudurumlarını ve ifadelerini düzenleme becerisi olarak tanımlanabilir. Bu beceri, bireyin gündelik hayata uyum sağlayabilmeleri ve stresle başedebilmeleri açısından oldukça önemlidir.

Sporcuların performansını arttırmada fiziksel antrenmanların yanı sıra psikolojik süreçlerin etkili olduğunun farkedilmesiyle beraber, spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar sporcuların performansını arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Başlayan akademik çalışmalar ile uygulamalı spor psikolojisi alanındaki farklılıklar 1980'li yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır. Uygulama çalışmalarının artmasıyla egzersiz psikolojisi kavramı ön plana çıkmaya başlamıştır. Bu kavram,yarışma sporlarına odaklanmış spor psikolojisinin aksine daha çok fiziksel ve zihinsel sağlık amaçlı yapılan, yarışmacı olmayan spor aktivitelerine odaklanmıştır. Spor psikolojisi alanında yapılan ilk çalışmalardan birisi, Harward Lawrance Scientific School'da, Anatomi, Fizyoloji ve Beden Eğitimi Departmanı Başkanı, George W. Fitz'in "reaksiyon zamanı" araştırmasıdır. Fitz'den sadece iki yıl sonra,1897 yılında, sistematik araştırmalar içerisinde bilinen diğer önemli bir örnek ise İndiana Üniversitesi'nden Psikolog Norman Triplett'in seyirci ve motor performans arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapmış olduğu arşivsel ve deneysel bir çalışma olan "Dynamogenic Factors"tür (Gill,1986).

Benzer araştırma çalışmaları devam ederken 1920'lere gelindiğinde Amerikan Spor Psikolojisinin babası olarak da sayılan kişi Illinois Üniversitesi'nden Dr. Coleman Roberts Grifftth'tir. Illinois Üniversitesi'nde psikoloji dersleri veren Grifftth, 1923 ylında "Psychology and Athletics" dersinin açılmasını, 1925 yılında da "Athletics Reserach Laboratory"nin kurulmasını sağlamıştır (Kremer&Scully,

1998). Dünyadaki ilk spor psikolojisi laboratuvarının 1920 yılında Berlin'de Carl Diem tarafından kurulan "The Deutsche Hochschule Fur Leibesubungen" ya da 1925 yılının başlarında Leningrad'da A. Z. Puni tarafından kurulan "Instutes of Physical Culture" olduğu düşünülmektedir (Silva & Weinberg, 1984).

1960'larda Melbourne Olimpiyatları'na spor psikologlarının pasif gözlemci olarak katılmaları, organize spor psikolojisinin başlangıcı kabul edilebilir (Kremer & Scully, 1998).

1960 – 1970'li yıllar, psikoloji disiplininden seçilen kavramların spor ve performans alanında test edilmesiyle geçmiştir. Sosyal destek, başarı motivasyonu, sosyal pekiştirme, konuları bu dönemde üzerinde en çok çalışılan alanlar olmuştur (Feltz & Landers, 1983).

1970 ve 80'lerde araştırmacılar daha çok psikoloji ve spor psikolojisindeki çeşitli yaklaşımlardan etkilenmiştir. Bunlar; içsel motivasyon, özyetkinlik ve özgüvendir (Feltz & Kontos, 2002).

1990'lara gelindiğinde spor psikolojisi araştırmaları çoğunlukla spora özgü ölçüme yöneliktir.

Bu araştırma kapsamında kullanılan duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık kavramları pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu araştırma, bireyin güçlü yönlerine odaklanmaktadır.

Literatürdeki araştırmaların sonuçları ve önerilerinden hareketle, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını incelemek; sporculara ait çeşitli değişkenlerin, takım ya da bireysel spor yapmalarının yordayıcı değişkenler olarak rol alıp almadığını gözlemlemek araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacı

Araştırmanın temel amacı, takım ya da bireysel sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Bu değişkenler yaş, branş, sporcuların kaç yıldır spor yaptığı, haftada kaç gün antrenman yapıldığı ve katıldıkları müsabaka sayısıdır.

Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Sporcuların duygu düzenleme becerileri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların duygu düzenleme becerileri branşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların duygu düzenleme becerileri sporcuların haftada yaptıkları antrenman sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların duygu düzenleme becerileri sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Sporcuların duygu düzenleme becerileri sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Sporcuların psikolojik dayanaklılıkları branşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları sporcuların haftada yaptıkları antrenman sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Sporcuların duygu düzenleme becerileri branşları ve spor geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları branşları ve spor geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Sporcuların duygu düzenleme becerileri branşları ve haftalık yaptıkları antrenman sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları branşları ve haftalık yaptıkları antrenman sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

15. Sporcuların duygu düzenleme becerileri branşları ve yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları branşları ve yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
17. Sporcuların duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın önemi

Bu tez çalışması, spor psikolojisi ve pozitif psikoloji literatürüne yapılacak diğer araştırmalara kaynak sağlaması açısından katkıda bulunacaktır.

Bu çalışma kapsamında, sporcuların duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu açıdan bilimin araştırma amacına hizmet etmiştir. Psikolojik dayanıklılığın bileşenlerinin açıklanmasına hizmet eden çalışmalara ışık tutacaktır.

Çalışmanın örnekleminin sporculardan seçilecek olması, sporda psiko-sosyal alanlara yeni araştırma alanları açılması ve bu alanın gelişmesi açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışmada takım ve bireysel spor yapan sporcuların duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde sporcuların duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olmasının psikolojik dayanıklılıklarına olumlu yönde etki edeceği kanısına varılabilir. Bunun yanı sıra, duygu düzenleme becerilerine ek olarak takım veya bireysel spor yapmaları gibi psikolojik dayanıklılıklarına etki edecek değişkenlerin ortaya konması daha olumlu sportif yaşama katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Her iki kavram da stresle başa çıkabilme becerisi, adaptasyon ve başarı için gerekli ve önemlidir. Aktif sportif yaşamın getirisi stresle başedilebilmesine yardımcı olan psikolojik dayanıklılığın düzeyini arttırmak, sporcuların kişisel ve sportif gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Araştırmanın varsayımları

Araştırmada katılımcılara uygulanan ölçeklerin istatistiki olarak geçerli ve güvenilir olduğu; katılımcıların ölçeklerdeki maddeleri içtenlikle derecelendirdiği varsayılmıştır. Araştırma örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın genellenebirliliği, Türkiye Güreş Federasyonu'na bağlı Ankara ilindeki takımlar olan ASKİ ve Şekerspor Güreş takımı ve Türkiye Beyzbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu'na bağlı Ankara'daki üniversite korumalı futbol takımları (Red Deers - Hacettepe Üniversitesi, Gazi Warriors - Gazi Üniversitesi, Ankara Cats – Ankara Üniversitesi ve Başkent Knights - Başkent Üniversitesi) ile sınırlıdır.

Araştırmada sadece mücadele sporu ele alınmış; spor türü değişkeni tek düzeyde sabit tutulmuştur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Sporun evrensel bir tanımı bulunmamaktadır. Köken olarak spor,latince iki kelimenin birlikte kullanımından türemiştir ve işten uzak durmak anlamında kullanılmıştır (Özbaydar, 1983). Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve başarma güdüsünün arttırılması, bu süreçte gösterilen yoğun çabalardır (Erkan, 1982). Bompa (1998)'a göre; spor, belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, bireysel ya da takım halinde yapılan boş zaman faaliyeti ya da meslek olarak yapılabilen; sosyalleştirici, kişinin duygu durumunu ve fiziğini geliştirici, rekabete ve aynı zamanda dayanışmaya dayalı, kültürel temeli olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise spor, birey ya da takımların; sağlık, eğlence ya da macera amacıyla yaptıkları, bireylerin bilişsel, duygusal ve psiko-motor özelliklerini planlı olarak geliştirebilmelerine olanak sağlayan, belirli kurallar içerisinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı olan, fiziksel ve zihinsel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Sunay, 2010). İnsanların sürekli hareket ve aktivite halinde olma ihtiyaçları vardır. Ortaya koydukları davranışların amaçları; yaşamı denge içinde sürdürmek ve uyum sağlamak olarak ifade etmiştir (Doğan, 2005).

Sporun doğuşu, insanın doğayla mücadele etmesiyle başlar ve bu mücadele sırasında da gelişimini sürdürür. Zorlu doğa koşulları ile mücadele esnasında yaşamı sürdürebilmek, korunmak, beslenmek, barınmak gibi temel ihtiyaçlar nedeniyle kendiliğinden ortaya çıkan eylemler, zamanla bazı kurallar ve amaca yönelik değişikliklerle kendini göstermiş olması günümüzde spor olarak bilinen eylem örüntüsüne temel oluşturmuştur (Mirzeoğlu, 2011).

Spor, başarı güdüsünün arttırılması; bu başarının bireysel olarak en yükseğe çıkarılması sürecinde hedeflerin belirlendiği yoğun bir süreçtir (Aracı, 2004). Spor, doğası gereği başarılı olma ve müsabakada üstün gelme amacını içerir. Spor, sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruhu,zihni ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel zemini olan bir olgudur (Erkan, 1982). Sportif faaliyet, uğraşanları açısından rekabete dayalı, kazanma odaklı, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba; seyirciler açısından heyecan ve estetik duygusu uyandıran bir süreçtir.

Genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur (İnal, 1998). Spor, biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).

2.2. Takım Sporları

En az iki ve üstü sporculardan meydana gelen gruplar arasında yapılan spor faaliyetlerine takım sporları denir. Takım sporlarında, sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları önemlidir. Grup dinamiklari açısından değerlendirildiğinde kazanma ya da kaybetme sorumluluğu bütün takıma dağıldığı için sporcuların ruhsal zorlanmaları bireysel sporlardan daha azdır. Başarı sorumluluğu paylaşıldığı için sporcular kendilerini yarışma içinde duygusal yönden fazla zorlamazlar. Dayanışma, yardım, takım arkadaşlarını tanıma, yarışma esnasında takımın neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler takım sporcuları için önemlidir. Takım sporlarında ekip çalışması, işbirliği, başarı ve başarısızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (Başer, 1998).

1980'lerden itibaren özellikle futbol branşından başlayarak takım sporlarına karşı artan ilgi, basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, su topu vb. branşlarına da sıçramıştır.

2.2.1. Korumalı Futbol Tarihçesi

Korumalı futbol ilk olarak 19. yüzyılın başlarında, İngiltere'nin Rugby şehrinde yer alan Rugby School adlı okulda oynandı. 1823 yılında, okulda öğrenci olan William Webb Ellis'in futbol oynarken topu eline alıp koşması ve sayı yapması; bilinen futbolda açık bir şekilde kural ihlali oluştursa da, bu yeni yaklaşım diğer oyuncuların hoşuna gitmesi ile günümüzdeki ragbi sporunun doğuşu olarak kabul edilir.

Günümüzde Rugby ve Korumalı Futbol iki ayrı spor olarak varlığını sürdürmektedir; ancak Korumalı Futbolun ortaya çıkmasında Rugby sporu temel oluşturmuştur. 1880 ve takip eden üç yıl içinde Yale Üniversitesi Futbol Takımı oyuncusu Walter Camp, Uluslararası Futbol Birliği'ni (IFA) önemli değişiklikler yapmaya ikna ederek, oyunu bugünkü korumalı futbol haline çok yaklaştırmıştır.

Bu çabalarından dolayı, Walter Camp bugün korumalı futbolun babası olarak kabul edilmektedir.

Kolej futbolu, 20. yüzyıla kadar kendi içerisinde bir lig kurarak gelişirken, bu tarihten itibaren profesyonel takımlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Aynı zamanlarda, korumalı futbol, yeni kurulan Ulusal Kolejler Atletik Birliği (NCAA) altında hizmet vermeye başlamış ve profesyonel anlamda oyunun kurallarının temeli de kolej ligi kurallarından alınarak atılmıştır.

1920'lerde ondan fazla profesyonel sayılabilecek takımlar, bir araya gelip, Ulusal Futbol Ligi olarak bildiğimiz yapılanmanın temellerini atmış ve oyun kurallarına zaman içerisinde getirdikleri değişikliklerle; oyunu Amerika' da en çok ilgilenilen spor dalı haline getirmeyi başarmışlardır. Oyun Amerika'da hızla yayılıp, popülerlik ve taraftar kazandıkça, Ulusal Futbol Ligi'ne (NFL) rakip yeni ligler ortaya çıkmaya başlamıştır. Ancak NFL'in zaman içinde oldukça güçlü bir hale gelmesiyle, diğer ligler devamlılık sağlayamamıştır.

Amerikan futbolu, özellikle yurt dışındaki Amerikalı askerlerin oyunu diğer kıtalara taşıması ve tanıtmasıyla zaman içinde yayılmış ve giderek dünya çapında tanınan ve oynanan bir spor dalı haline gelmiştir.

2.3. Bireysel Sporlar

Bireysel spor, kişisel oyun biçiminde yapılan, çoğunlukla yarışmaya yol açan, belli kurallara göre uygulanan beden hareketleridir. (Çoknaz,1998).

Yüksek düzeyde dikkat ve çeviklik gerektirir. Bireysel sporlarda sorumluluk duygusu sadece sporcudadır. Kazanma ve kaybetme sporcunun kendisine aittir. Bu durum, bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına yol açmaktadır(Kat, 2009). Diğer açıdan, bireysel sporlarda bireyin kendine güveni, kendini denetleme, karar verme, hakkaniyet gibi özellikleri gelişir. (Hazar, 1996). Boks, güreş, judo gibi bireysel sporlarda sporcu rakibi ile direkt mücadele gerektiren; badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi spor dalları, sporcuların kendi aralarında, temas olmaksızın yarıştıkları bireysel sporlardır.

2.3.1. Güreş

Güreş iki sporcunun ya da iki insanın minder üzerinde; araç kullanmaksızın Uluslararası Güreş Federasyonu kurallarına uygun biçimde, teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Bodur, 1995). Güreş, iki kişinin çeşitli oyun teknikleriyle birbirinin sırtını yere getirmek için yaptıkları mücadeledir (Yıldırım, 1977). Güreş, teknik bilgi, beceri ve kas gücü kullanılarak belirli kurallar içerisinde rakibine karşı üstün gelme sanatıdır (Saruhan, 1996). Güreş, sahip olduğu teknik özellikler büyüme çağında organizmanın uyum içinde gelişmesini sağlayan cesaret, risk alabilme, kazanma arzusu, kendine güven gibi olumlu kişilik boyutlarını kazandıran ve geliştiren, organizmanın fonksiyonel sistemlerini zorlayan bir spordur (Başer, 1986).

Güreş, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana icra edilen dünyanın en eski sporlarından biridir (İğrek ve Karataş, 2000). İnsanlığın ilk çağlarından itibaren karşılaştıkları zorlu yaşam koşulları, insanların doğasına hayata tutunma ve büyük bir yarışma arzusu yerleştirmiş, birbirine karşı saldırgan yapmış ve mücadeleye zorlamıştır. (Başaran, 1982). Zaman ilerledikçe insanların yerleşik düzene geçmeleri, yiyeceklerini biriktirip boş zaman yaratmaları ile birlikte ilkel ve doğal basit hareketler geliştirilmiş ve izleyicilere karşı yapılan bir gösteri haline dönüşmüştür (Başaran, 1982).

Dünya Güreş Birliği tarafından belli kurallar içerisinde yapılan Avrupa, Dünya şampiyonaları gibi uluslararası turnuvalar ve Olimpiyat oyunlarında güreş olimpik spor olarak yer almakta ve hem serbest hem de grekoromen olmak üzere iki farklı stilde yapılmaktadır (Bıyıklı, 1993).

- Serbest Stil: Güreşçinin rakibinin ayakları dâhil tüm vücuduna oyun uygulayabildiği bir stildir (Petrov, 1977; Shahmuradov, 1996). Bu stil güreşte sporcular rakiplerinin el, ayak, vücut ve enselerinden tutarak (UWW'nin tehlikeli ve yasak tutuşların haricinde) yere atmaya çalışır veya üstün gelmeye çalışırlar (Bıyıklı, 1993). Serbest güreş stilinde, hem erkek hem de kadın kategorisi vardır.

- Greko-Romen Stil: Bu stilde güreşçi, rakibin sadece vücudun baş bölümünden başlayıp, bel bölgesine kadar olan bölümlerinden tutarak güreş yapabilir. Bu stil Avrupa ülkelerinde yaygındır. Kadınlarda greko-romen stil yoktur.

2.4. Psikolojik Dayanıklılık

Dr. Suzanne C. Kobasa, 1979 yılında yaptığı araştırmadaki katılımcılarından bazılarının yaşamlarında karşılaştıkları stres durumları karşısında diğerlerine göre daha sağlıklı ve dirençli olduğunu ortaya koymuştur. Kobasa (1979), bireylerin bu özelliğine psikolojik dayanıklılık adını vermiş; bu kavramı stresi azaltan ve stresli olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır.

1989 yılında Masten ve O'Connor psikolojik dayanıklılığı, zorlu yaşam koşulları karşısında bireyin kendini toparlayabilme, uyum gösterebilme ya da bireyin değişime karşı üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlamıştır. Garmezy (1993) psikolojik dayanıklılığı bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklerine dönebilme yetisi olarak tanımlamaktadır. Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) psikolojik dayanıklılığı, bireyin belli bireysel özellikler ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir kavram olduğunu belirtmiştir. Vanderpol (2002) de psikolojik dayanıklılığı, yoğun travmatik yaşantılar karşısında işlevsellikte bir azalma olmadan ya da travma sonrası stres belirtileri geliştirmeden hayata devam edebilme olarak açıklamıştır.

Alanyazında araştırmacılardan bazıları psikolojik dayanıklılığı gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak kabul ederken; bazıları kişilik özelliği olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997).

Psikolojik dayanıklılık; bağlanma, denetim ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Bağlanma bireyin aile, iş, sosyal ilişkilerinde meydana gelen olaylara aktif olarak dâhil olma durumudur (Maddi ve Khoshaba, 1994; Kobasa, 1982). Kendini adama, Kobasa (1979) tarafından, bireyin kendi yaşam alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Kontrol, bireyin yaşamındaki olayları etkileyebileceğine inanması ve bu inancına yönelik davranma eğilimidir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bazı araştırmalar bireylerin dayanıklı olarak doğabileceklerini öne sürerek genetik özelliklere odaklanmıştır (Block ve Block 1980). Masten ve ark.(1990)'a göre ise, psikolojik dayanıklılık, olaylar karşısında fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir kavramdır.

Jacelon (1997)'e göre, psikolojik dayanıklılık, ilk bakışta stresin yıkıcı etkilerini azaltan ve değişime uyumu kolaylaştıran bir kişilik özelliği olarak görülmüş; başka çalışmalara göre de psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir, geliştirilebilir kişisel özellik olduğunu savunulmuştur (Beardslee ve Podorefsky 1998).

Literatürde psikolojik sağlamlık olarak da tanımlanabilmektedir.

2.4.1. Sporda psikolojik dayanıklılık

Galli ve Valley (2008)'in profesyonel sporcularda psikolojik dayanıklılık beklentileri ve deneyimleri üzerine görüşme yöntemi ile yaptıkları çalışma, sporda psikolojik dayanıklılığın çalışılması hususunda ilklerden kabul edilebilir. Aynı araştırmanın bulgularında, sporcuların sakatlık, hastalık, performans düşüklüğü gibi olumsuzluklarla karşılaştıklarında nahoş duygular ve mental çöküntü ile başetmeyi etkileyen bir çok bireysel ve sosyal faktörler olduğu bulunmuştur (Akt., Bülbül, 2015).

2.5. Duygu Nedir?

William James (1884), beyin tepkilerinin duyguyu oluşturduğunu, duyguları hissetmenin nörobiyolojik bir sonuç olduğunu ileri sürerek, ilk defa duygunun ne olduğu ile ilgili ifadelerde bulunmuştur. Izard (1991), bu görüşün aksine duyguyu, nörobiyolojik aktivitenin bir evresi olarak tanımlamıştır.

Daha sonraki yıllarda Izard (2009), farklı duyguların ifade edilmese bile zihinde var olduğunu öne sürmektedir. Duyguların öğretilemeyeceğini ve öğrenilemeyeceğini, bilişsel süreçlerle ortaya çıkarılamayacağını öne sürmektedir. Izard'a göre,

duygular sözel olarak tanımlanmasa ve ifade edilmese de hissedilmektedir; çünkü duygu, nörobiyolojik aktivitenin bir evresidir.

2.6. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ ilk olarak, 1990 yılında New Hampshire Üniversitesi'nden John D. Mayer ve Yale Üniversitesi'nden Peter Salovey tarafından, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemleyebilmesi, düzenleyebilmesi; bu durumu kendi duygu, düşünce ve davranışlarına uyarlayabilmesi olarak ifade edilmiştir. Yine aynı araştırmada, duygusal zekâ, 1920 yılında Thorndike'ın oluşturduğu sosyal zekâ kavramı temel kabul edilerek ortaya çıkarılmış bir kavram olduğu belirtilmiştir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekâ yapısı, sosyal zekâ yapısından sosyal ve davranışsal faaliyetlerden farklı olarak duygusal faaliyetler üzerinde durması yönünden farklılaşmaktadır. (Mayer ve Geher, 1996).

Duygusal zekâ bir açıdan Gardner'in çoklu zekâ teorisinde başkalarını anlama yeteneği, kişisel zekâ ise kendini en iyi ve doğru şekilde anlama yeteneği olarak tanımladığı kişisel ve kişilerarası zekâlara benzemektedir. (Doğan ve Şahin, 2007; Davis ve ark., 2012; Atkinson ve Hilgard, 2012).

Duygular, gelişen olaylara yönelik ortaya çıkan davranışsal tepkiler üzerinde oldukça etkilidir. Duygusal zekâ bu anlamda, duygusal ve bilişsel etkileşimin sonucu olarak ortaya çıkan bir kavramdır (Mayer ve Salovey, 1995).

Çetinkaya ve Alparslan (2011)'a göre, duygusal zekâ genel anlamıyla, uyum sağlayıcı yetenekler ile birlikte duyguları ifade edebilmek, duyguları düzenlenmek, karşılaşılan sorunlara yönelik duyguları doğru ve yerinde kullanabilmektir.

Deniz ve Yılmaz (2005) duygusal zekânın, insanın kendisine ve çevresine yönelik bilgisini, ilişkisini etkin yönetebilmesini sağlayan dört temel unsurdan oluştuğunu ifade etmiştir. Bu dört temel unsur; özbilinç, özyönetim, sosyal bilinç ve ilişki yönetimi (sosyal beceri) şeklinde ifade edilmektedir.

Mayer ve Salovey, duygusal zekâyı bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin duyguları değerlendirme ve duyguların ifade edilmesini kolaylaştıran, bu duyguların kontrol edilebilmesini, motive olmak ve başarı için gerekli duyguları kullanmayı sağlayan yeteneklerin birleştirilmesini anlatan bir kavram olarak değerlendirmişlerdir (Tekin Acar, 2001; Acar, 2002).

Goldsworthy duygusal zekânın temelini dört temel ilkeye dayandırmaktadır (Somuncuoğlu, 2005). Bu dört ilke şu şekilde açıklanmaktadır:

1) Duygusal zekâ durağan değildir; aktif bir süreç halinde, yeni sosyal kazanımlarla devam etmektedir.

2) Duygu ve biliş bağlantılıdır ve yüksek oranlı bir ilişki vardır.

3) Duygusal zekanın duygunun kendi kendine ortaya çıkması, hedeflere motivasyon için duygulardan yararlanma, duyguları uygun koşulda kullanma, sosyal rekabetin içerisinde diğerlerinin duygularını fark edebilme, diğer bireylerden aldığı sözel ve sözel olmayan işaretleri ile duygusal ilişkiyi yönetebilmeleri, bahsedilen unsurları uygulayabilmek için sosyal becerileri öğrenme ihtiyacı gibi ögeleri barındırır.

4) Duygusal zeka, gelişim ile ilişkilidir; duygusal zekanın ögelerinin ortaya çıkması gelişimsel süreçlerde bireysel farklılıklar göstermektedir.

Goleman (2011), duygusal zekâyı beş ana başlıkta toplamıştır. İlk üç madde bireyin kendi duygularını yönetmesi ile ilgiliyken, diğer iki madde diğer bireylerle ilişkilerini yönetme yeteneklerini tanımlamaktadır (Acar, 2002; Hamarta ve ark., 2009).

1) Benlik bilinci; bireyin duygularının farkında olması,

2) Duyguların kontrolü; olaylara karşı zaman ve şiddet olarak uygun tepkiler verebilmek,

3) Kendi kendini motive etmek; bireyin hedeflerine yönelik duygularını yönlendirebilmesi,

4) Empati; bireyin kendi dışındaki bireylerin duygularına duyarlı olması ve bu duygulara ilişkin farkındalığın olması,

5) İlişkiyi yürütmek; bireyin kendi duyguları ile diğer bireylerin duygularını dengelemesi, bu dengeli ilişkide duyguları yönetebilmesi.

2.6.1. Duygusal zekâ modelleri

Duygusal zekâ tanımları, yetenek tabanlı ve yetenekler ile kişisel özeliklerin birlikte tanımlandığı karma model olarak ifade edilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Yetenek tabanlı modeller, duygusal bilgiyi işlemleme yeteneği üzerinde yoğunlaşırken; karma model ise bireysel özellikler ve yetenek faktörlerinin birbiri ile ilişkisi üzerinde durmaktadır (Mayer ve ark., 2000). Yetenek tabanlı model Mayer ve Salovey tarafından oluşturulmuştur. Goleman, Bar-On, Cooper ve Sawaf gibi araştırmacılar tarafından öne sürülen modeller ise karma modeller olarak adlandırılmaktadır.

<u>Karma Modeller</u>

Duygusal zekânın karma modelleri bireysel özellikler ve kişilik özellikleri birleştirilmesiyle yetenek tabanlı modelden yaklaşım olarak farklılaşmaktadır.

Bar-On tarafından ifade edilen modelde, duygusal zekânın, duyguların farkında olma ve problem çözme gibi öğeleri zihinsel yetenek olarak kabul edilmekte; uyumluluk, iyimserlik gibi öğeler kişilik tabanına uygun olarak ifade edilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Goleman (2011)'nın tanımladığı duygusal zeka modeli, bireyin duygularına odaklanma ve diğer bireylerin duygularının farkında olma, kişilerarası ilişkilerde duyguları doğru yönetebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Goleman (2011) aynı çalışmada ve duygusal zekayı oluşturan beş boyut olduğunu belirtmiştir.

Bunlar, özbilinç boyutu, düzenleme boyutu, motivasyon boyutu, empati boyutu, sosyal beceriler boyutudur.

Cooper ve Sawaf (1998) çalışmalarında, duyguların etkin bir biçimde kullanılması yeteneği şeklinde ifade edilen duygusal zekâ modellerinin, organizasyon becerisine etkileri açısından incelemiştir. Bu modele göre, duygusal zekânın dört boyutu vardır; duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik, duygusal simya(Cooper ve Sawaf, 1998; Tekin Acar, 2001; Çakar ve Arbak, 2004; Somuncuoğlu, 2005).

Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

Mayer ve Salovey (1995)'ın tanımladığı duygusal zekâ modelinde, duygusal bilgiyi anlama, algılama, değerlendirme ve sonucunda ifade edebilme; duyguları kontrol etme yeteneklerinin duygusal ve bilişsel gelişimi etkilediği üzerinde durmuşlardır. Duygusal zeka, bireylere duygularını anlayıp, tanıma imkânı vermektedir. Bu sebeple, duygusal zekâ düzeyi yüksek olanlar bireyler, duygusal zeka düzeyi düşük olanlar bireylere göre duygudurumlarını daha kolay olumluya çekebilmekte ve kontrol edebilmektedirler (Mayer ve Salovey, 1995).

Kurama göre yetenek;

- Birinci seviyede, duygunun algılanmasıdır.

- İkinci seviyede, duygunun doğru kullanabilen bir zekâyı ortaya çıkartmasıdır.

- Üçüncü seviyesinde yetenek, duyguların anlamlandırılması ve yorumlanmasıdır.

- Dördüncü seviyede ise yetenek, biliş ve duyguların kontrolü amacıyla duyguların düzenlenmesi olarak ifade etmektedir.

Mayer, Salovey ve Caruso (2000) tarafından belirtilen duygusal zekâ modelinde, hem algı hem de duygu sistemlerini içeren dört alan belirlenmiştir. Bunlar;

1) Duygusal algılama ve tanımlama alanı: Duyguların algılanıp ifade edilmesiyle başlayan, ilerleyen bir süreçtir

2) Düşüncenin duygusal kavrayış açısından kolaylaştırılması alanı: Duygular, bazı bilişsel alanı içeren karmaşık organizasyonlardır. Bu aşamada duyguların bilişsel sistem içerisindeki yeri ve bilişleri nasıl farklılaştırdığı üzerine odaklanılır.

3) Duygusal anlayış ve muhakeme alanı: Duyguların farkındalığı, tanımı ile duygusal anlayış alanı gelişmiş olur.

4) Duyguların yönetimi alanı: Bireyin kendi ve diğer bireylerin duygularını yönetebilme yeteneğini belirti. Bu alan bireyin diğer bireylerle ilişkisindeki duygusal gelişmeyi anlayabilmesini sağlar (Somuncuoğlu, 2005; Köksal ve İşmen Gazioğlu, 2007).

2.7. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, duyguların, düşünce, davranış veya fizyolojik tepkiler gibi başka örüntüleri düzenlediği ya da duyguların düzenlendiği anlamına gelebilmektedir. Bu anlamlardan yola çıkarak duygu düzenleme, duygular tarafından düzenlenme ya da duyguların düzenlenmesi olarak iki boyutlu olarak düşünülebilir. Eğer duyguların öncelikli işlevi, tepki sistemlerini uyarmak ise, duygu düzenleme ile ilgili ilk sezi, duygu ile eş zamanlı olmasıdır. Bu nedenle, duyguların kendilerinin düzenlendiği anlamına gelen kullanımı, duygu düzenlemeyi daha iyi tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin duygularının akışını yönlendiren süreç olarak tanımlanabilir. Duygu düzenleme süreci esnasında bireyler, duygularını arttırıp, azaltabilmekte ya da sürdürebilmektedir (Gross ve Thompson 2007).

Duygu düzenleme süreçleri ile ilgili başka bir durum, duygu düzenlemenin otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı olabilmesidir. Gross ve arkadaşlarının ilk çalışmaları duygu düzenlemenin kontrollü ve bilinçli yönü ile ilgili olmuştur (Gross ve Levenson, 1993; McRae ve ark., 2010; Ochsner, Bunge, Gross ve Gabrieli, 2002) Duygu düzenlemenin kontrollü ve bilinçli yönüne

odaklanan çalışmalarda katılımcılar (i) duygusal tepkileri ortaya çıkaran hatırlatıcıların, (ii) duygunun kendisinin (iii) duygu düzenlemenin davranış üzerindeki etkisinin farkında olmaktadırlar. Bu araştırmalara göre, açık yönergelerden sonra duygu düzenleme uygulayabilme becerisinin pozitif yaşam sonuçları ile ilişkilidir. Son dönem çalışmaları ise, duygu düzenleme zorluklarının kökeninde daha spontan, daha örtük bir formun olduğu ileri sürülmektedir (Ehring ve ark., 2010; Etkin ve ark. 2010).

Gross ve Thompson (2007)'a göre duygu düzenleme süreci, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını azaltarak ya da arttırarak işlemektedir. Duygu düzenlemenin ilk örnekleri bilinçlidir; daha sonra duygu düzenlemenin bilincin dışında geliştiğini belirtmektedirler. Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin süreçleri ile ilgili önceden iyi ya da kötü diye bir varsayımda bulunmamaktadır.

Bireylerin duygularını düzenlemek için farklı nedenleri bulunmaktadır. Bireyler duygularını azaltmayı, arttırmayı ya da sürdürmeyi kişisel nedenlerden, duyguların acı verici bulduklarından, duygularının başkaları için ya da başkalarıyla ilişkileri için acı verici olabileceğine inandıklarından yapabilmektedirler. İnsanlar duygularını kültürel değerlere ve sosyal gereksinimlere uymak için de düzenleyebilmektedirler (John ve Gross, 2004).

Gross ve Thompson (2007)'a göre, duygu düzenleme daha geniş bir kavram olan duygulanım düzenlemenin altında yer almakta ve duygulanım düzenleme birbiri ile örtüşen dört yapıyı içermektedir. Bunlar; (1) başa çıkma 2) duygu düzenleme (3) duygu durum düzenleme (4) savunma mekanizmalarıdır.

2.7.1. Sporda duygu / duygusal zeka / duygu düzenleme

Cohn (1990), sportif aktivite esnasında duygulanıma yol açacak uyaranlara dikkat etmemek ya da bu uyaranlardan dikkati dağıtabilmek, sportif performansı etkilediğini belirtmiştir.

Duygunun içsel süreçlerinin sportif performansı etkileyebileceği, sportif performansta duygu düzenlemenin rolünün önemli olduğu belirtilmiştir (Uphill,

McCarthy ve Jones, 2009). Aynı araştırma, sporcunun nahoş duyguları kontrol edemeyeceğini düşünmesi ya da nahoş duygularının performansı olumsuz etkileyeceği konusundaki inançlar da duygu düzenlemenin sportif performansa etkisini belirtmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, çalışmada kullanılan ölçme araçları, çalışmada kullanılan verilerin toplanması ve çözümlenmesinde kullanılacak istatistiksel analizlerle ilgili açıklamalara yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma "tarama modeli" olarak tasarlanmıştır. Çalışmada, güreş takımı ve korumalı futbol takımlarının duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik dayanıklılığın yaş, branş, spor geçmişi, haftada yapılan antrenman sayısı ve yılda katılınan müsabaka sayısı gibi değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlandığından betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu, kişileri, nesneleri kendi koşulları içinde ve var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırma takım ve bireysel sporcuların duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını; varsa bu ilişkinin ne yönde olduğunu araştırmak amacı ile çalışılmıştır. Bu kapsamda, çalışmanın evrenini sporcular oluşturmuştur. Çalışma evreninden, cinsiyet ve spor türü değişkeni tek düzeyde sabit tutulmuştur. Ulaşılabilirlik açısından bireysel mücadele sporlarından güreş; takım mücadele sporlarından korumalı futbol seçilmiştir. İlgili federasyon izinleri ile araştırmaya katılmayı kabul eden kulüplerin sporcularından gönüllülük esasına göre ve rastlantısal olarak belirlenen 121 sporcu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

3.3. Ölçüm Süreci ve Ölçme Araçları

Uygulamaya gönüllü olarak katılmayı kabul edip dâhil olan sporcular araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeğini (Ek-2) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ni (Ek-3) cevaplamışlardır.

Uygulama sırasında çalışmayı sürdürmek istemeyen katılımcılara uygulama anında çalışma bıraktırılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma örnekleminde sporcuların kişisel özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan, kişisel bilgileri içeren bir form kullanılmıştır. Sporculara yaşları, eğitim durumları, medeni halleri, kiminle yaşadıkları, aylık gelir durumları, en uzun süre yaşadıkları yer, branşları, kaç yıldır bu sporu yaptıkları, haftada kaç gün antrenman yaptıkları, yılda katıldıkları müsabaka sayısı, son 3 yılda aldıkları madalya sayısı, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve antrenörlerinin tutumlarını nasıl algıladıkları sorulmuştur.

3.3.2. Duygusal beceri ve yetkinlik ölçeği (DBYÖ-45)

Duygusal Beceri ve Yeterlik Ölçeği (DBYÖ-45) duygusal beceri ve yeterlikleri değerlendirmek için Takši (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi (1= Neredeyse hiçbir zaman, 5= Neredeyse her zaman) derecelendirmeye dayanan ve 45 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Duygusal Beceri ve Yeterlik Ölçeği; Algılama ve Anlama, Sergileme ve Adlandırma, Düzenleme olmak üzere 3 alt boyut içermektedir. Elde edilen yüksek puanlar bu alanlarda daha fazla beceriye ve yeterliliğe işaret etmektedir. DBYÖ-45'nin tüm ölçek iç tutarlık değerinin .93 alt boyutlar için ise .80 ile .89 arasında olduğu belirtilmektedir (Takši ve Brajkovic, 2001). Ölçeğin birçok farklı kültürde yapılmış olan geçerlik ve güvenirlik sonuçlarına göre; ölçeğin hem genelinin hem de alt boyutlarının geçerli ve güvenir düzeyde olduğu belirtilmektedir (Faria, Santos, Taksic, Raty, et.al, 2006).

Vatan tarafından 2015 yılında yapılan Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, tüm ölçek için Cronbach alpha güvenirlik değeri .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörleri için Cronbach Alfa güvenirlik değerleri .79 ile .90 arasında değişmektedir. Aynı çalışmada Duygusal Beceri ve Yeterlik Ölçeği'nin (DBYÖ45) ilk önce çeviri çalışmaları gerçekleştirilmiştir. DBYÖ-45'in İngilizce ‘den Türkçe ‘ye çevirisi 2 uzman, daha sonrasında ise Türkçe ‘den İngilizce ‘ye geri çevirisi de 2 farklı uzman tarafından yapılmıştır. Her bir çeviri

aşamasındaki uzmanların hem dile hem de psikoloji alan yazına hâkim olmalarına dikkat edilmiştir.

Demografik formdaki bilgiler açısından herhangi bir psikiyatrik tedavi gördüğünü belirten katılımcılar (N=37) analizler dışında tutulmuştur. Ayrıca, tüm ölçekleri eksiksiz olarak doldurmayan katılımcıların (N=41) verileri de analizlere alınmamıştır. Veriler SPSS 18 istatistik programı kullanılarak betimsel, geçerlik (iç-tutarlılık kat sayıları), korelasyon ve faktör analizleri ile değerlendirilmiştir.

Tüm ölçek için tutarlılık katsayısının .92 ve alt faktörler açısından ise Algılama&Anlama alt boyutu için .90, Sergileme&Adlandırma altboyutu için .89 ve Düzenleme alt boyutu için. .79 olduğu gözlenmiştir. Ayrıca DBYÖ-45 için hesaplanan madde toplam test korelasyon katsayılarının da çoğu madde için 0.30 kesme noktasından yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

DBYÖ-45'nin yapı geçerliğini değerlendirmek üzere öncelikle maddelere varimax rotasyonu ile temel bileşenler analizi uygulanarak ölçeğin özgün faktör yapısını koruyup korumadığı incelenmiştir. Sonrasında DBYÖ-45'nin toplam puanı ve alt faktörleri ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği arasındaki korelasyonlar ile ölçüt bağıntılı geçerliğine bakılmıştır.

3.3.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ)

Işık tarafından 2016 yılında geliştirilen ölçek; meydan okuma, kendini adama ve kontrol olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. PDÖ'nin geliştirilmesinin birinci aşamasında ölçek 19-26 yaş aralığında 112'si kadın, 54'ü erkek, toplam 169 kişiye uygulanmıştır. İkinci aşamada ise ölçek 20-42 yaş aralığında 285'i kadın, 122'si erkek, toplam 407 kişiye uygulanmıştır. PDÖ’ nin geliştirilmesi amacıyla öncelikle ilgili literatür incelenmiş, varoluşçu kişilik teorisi temel alınarak psikolojik dayanıklılığın kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarına ilişkin ifadeler yazılmıştır. Böylece 60 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Her bir alt boyutu oluşturan özellikleri kapsama özellikleri dikkate alınarak hazırlanan 60 maddelik

deneme formu uzman görüşleri alınmak üzere Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yedi uzmanın görüşüne sunulmuş ve uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda düzeltmeler yapılarak ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur. PDÖ'nin uygulama formu uygulanarak elde edilen veriler üzerinde PDÖ'nin faktör yapısı açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Buna göre faktör yük değerleri .30'dan düşük olan maddeler çıkarılmış ve ölçeğin son formu 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeleri meydan okuma alt boyutunu; 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeleri kendini adama alt boyutunu; 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri kontrol alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 2. ve 15. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesinde yapılacak faktör analizi için öncelikle verilerin faktör çözümlemesine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile sınanmıştır. Örneklemin uygunluğu için hesaplanan KMO değeri .85 bulunmuştur. Ayrıca Barlett testi ile elde edilen Ki-Kare ($X2=2082.187$, $p<.00$) anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .76, kendini adama alt boyutu için .62, kontrol alt boyutu için .69, meydan okuma alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği .81 bulunmuştur. Ölçek Likert tipi ölçek olup, 5 dereceli, 21 maddelik bir ölçektir. (0=hiç katılmıyorum, 4=kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınacak toplam puanın yüksekliği psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma 2017-2018 Sezonu içerisinde çalışmaya katılmayı kabul eden kulüplere araştırmacı tarafından ulaşılarak yürütülmüştür.

3.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırmadan elde edilen veri setinin istatistiksel analizi IBM SPSS 21 paket programında yapılmıştır. Analizde, t testi, tek yönlü varyans analizi(One-Way ANOVA) ve Pearson Korelasyon katsayısı istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.6. Etik Açıklamalar

Çalışmaya başlanmadan önce Gazi Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’na başvuru yapılmış olup Etik Komisyon Onayı (Ek-4) ; Türkiye Güreş Federasyonu ve Türkiye Beyzbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu'ndan kulüplerde Uygulama İzni (Ek-5)(Ek-6) alınmıştır. Ölçek bataryası araştırmaya katılmayı kabul eden kulüplere araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin yüz yüze uygulanamadığı durumlarda uygulama, ölçek bataryası katılımcılara kapalı zarf içerisinde posta yoluyla ulaştırılmasıyla ya da kişisel e-posta adreslerine çevrimiçi veri toplama aracının internet uzantısı gönderilerek gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara aydınlatılmış gönüllü onam formu sunulmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölümde takım ve bireysel sporcularının duygu düzenleme becerilerinin yaş, branş, spor geçmişi, antrenman sayısı ve müsabaka sayısı değişkenleri açısından psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmek üzere yapılan testlerin bulgularına yer verilmiştir.

Katılımcılara ait demografik özellikler Çizelge 4.1'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik özellikler		N	(%)
Branş	Güreş	67	(%55,4)
	Korumalı Futbol	54	(%44,6)
Eğitim Durumu	Yüksek Lisans	1	(%0,8)
	Lisans	103	(%85,1)
	Önlisans	1	(%0,8)
	Lise	16	(%13,2)
Medeni Hal	Evli	10	(%8,3)
	Bekar	111	(%90,1)
Gelir Durumu	0 - 1500 TL	68	(%56,2)
	1500 - 3000 TL	28	(%23,1)
	3000 TL ve üstü	25	(%20,7)

Çizelge 4.1'de görüldüğü gibi, araştırmadaki 121 katılımcının 67'si (%55,4) güreş, 54'ü (%44,6) korumalı futbol sporcusundan oluşmaktadır. Sporcuların 1'i (%0,8) yüksek lisans, 103'ü (%85,1) lisans, 1'i (%0,8) önlisans, 16'sı (%13,2) lise mezunudur. 10'u (%8,3) evli, 109'u (%90,1) bekar, 2'si (%1,7) boşanmıştır. Sporcular gelir durumunu 68'i (%56,2) 0-1500 TL , 28'i (%23,1) 1500-3000 TL, 25'i (%20,7) 3000 TL ve üstü olduğunu belirtmiştir.

Çizelge 4.2'de sporcuların yaş değişkenine göre duygu düzenleme becerileri incelenmiştir.

Çizelge 4.2. Sporcuların yaş değişkenine göre DBYÖ t-testi sonuçları

	Yaş	N	X̄	SS	t	p
DBYÖ	22den küçük	67	1,56	21,87	0,33	0,74
	22 ve büyük	54	1,58	24,69		

Çizelge 4.2 incelendiğinde, duygusal beceri ve yetkinlik düzeyinde yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$). Bu bulgu, sporcuların duygu düzenleme becerilerinin yaştan etkilenmediğini göstermektedir.

Sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığının incelenmesine Çizelge 4.3'te yer verilmiştir.

Çizelge 4.3. Sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığı t-testi sonuçları

	Yaş	N	X̄	SS	T	P
PDÖ	22den küçük	67	57,61	9,32	0,72	0,47
	22 ve büyük	54	56,29	10,69		

Çizelge 3 incelendiğinde, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyinde yaş açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0.05$). Bu bulgu, sporcuların psikolojik dayanıklılığının yaştan etkilenmediğini göstermektedir.

Çizelge 4.4'te sporcuların branşlarına göre duygu düzenleme becerilerinin incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.4. Sporcuların branşa göre DBYÖ t-testi sonuçları

	Branş	N	X̄	SS	t	P
DBYÖ	Güreş	67	1,58	26,89	0,61	0,55
	Korumalı Futbol	54	1,56	17,41		

Çizelge 4.4 incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinde branş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,05). Bu bulgu, sporcuların duygu düzenleme becerilerinin sporcuların branşlarından etkilenmediğini göstermektedir.

Çizelge 4.5'te sporcuların branşlarına göre psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.5. Sporcuların branşa göre psikolojik dayanıklılığı t-testi sonuçları

	Branş	**N**	**X̄**	**SS**	**t**	**P**
PDÖ	Güreş	67	60,09	10,17	4,02	0,47
	Korumalı Futbol	54	53,21	8,25		

Çizelge 4.5 incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın branş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,05). Bu bulgu, sporcuların psikolojik dayanıklılığının sporcuların branşlarından etkilenmediğini göstermektedir.

Çizelge 4.6'da sporcuların branşlarına göre psikolojik dayanıklılığın alt boyutları incelenmiştir.

Çizelge 4.6. Sporcuların branşına göre psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarının t-testi sonuçları

Alt Boyut	**Branş**	**N**	**X̄**	**SS**	**t**	**P**
Meydan okuma	Güreş	67	20,977	4,489	2,686	0,008*
	Korumalı Futbol	54	18,852	4,118		
Kendini adama	Güreş	67	20,527	3,623	5,258	0*
	Korumalı Futbol	54	17,358	2,834		
Kontrol	Güreş	67	25,598	4,999	1,129	0,261
	Korumalı Futbol	54	24,643	4,105		

Çizelge 4.6'da psikolojik dayanıklılığın alt boyutları branş değişkeni açısından incelenmiştir. Branş değişkenine göre, meydan okuma ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Her iki alt boyutta da güreş sporcularının meydan okuma ve kontrol puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.7'de sporcuların spor geçmişine göre duygu düzenleme becerilerinin incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.7. Sporcuların spor geçmişine göre DBYÖ tek yönlü varyans analizi

	Spor Geçmişi	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**P**
DBYÖ	1-5 Yıl	55	1,5713	18,046	0,742	0,478
	6-9 Yıl	34	1,5452	23,381		
	10 Yıl ve daha fazla	32	1,6139	29,808		

Çizelge 4.7 incelendiğinde, sporcuların spor geçmişi grupları açısında DBYÖ puanlarının anlamlı farklılaşmadığı ($p<0,05$) bulunmuştur.

Çizelge 4.8'de sporcuların branşlarına göre spor geçmişinin DBYÖ alt boyutlarındaki farklılığın incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.8. Sporcuların branşa göre spor geçmişinin DBYÖ alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	**Spor Geçmişi**	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**P**
Güreş	Sergileme ve Adlandırma	1-5	10	56,134	7,902	0,670	0,515
		6-9	27	55,258	9,468		
		10+	30	58,280	10,987		
	Algılama ve Anlama	1-5	10	50,813	9,421	0,481	0,621
		6-9	27	51,384	8,394		
		10+	30	53,584	11,199		
	Düzenleme	1-5	10	54,800	4,962	0,975	0,383
		6-9	27	51,813	8,354		
		10+	30	54,905	10,064		
Korumalı Futbol	Sergileme ve Adlandırma	1-5	45	55,944	7,572	0,330	0,720
		6-9	7	55,503	7,814		
		10+	2	51,500	7,778		
	Algılama ve Anlama	1-5	45	51,812	6,728	0,058	0,944
		6-9	7	51,499	6,172		
		10+	2	50,254	0,359		
	Düzenleme	1-5	45	52,507	7,617	0,663	0,520
		6-9	7	51,886	6,564		
		10+	2	46,299	7,494		

Çizelge 4.8 incelendiğinde, güreş ya da korumalı futbol sporcularının spor geçmişleri ile duygusal beceri ve yetkinlik alt boyutları arasında anlamlı faklılık (p<0,05) bulunamamıştır.

Sporcuların spor geçmişine göre psikolojik dayanıklılığının incelenmesine Çizelge 4.9'da yer verilmiştir.

Çizelge 4.9. Sporcuların spor geçmişine göre PDÖ tek yönlü varyans analizi

	Spor Geçmişi	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**P**
PDÖ	1-5 Yıl	55	55,211	9	2,497	0,089
	6-9 Yıl	34	57,066	9,654		
	10 Yıl ve daha fazla	32	60,087	11,243		

Çizelge 4.9 incelendiğinde, sporcuların spor geçmişi grupları açısından PDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (p<0,05) bulunmuştur.

Sporcuların spor geçmişine göre psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarının incelenmesine Çizelge 4.10'da yer verilmiştir.

Çizelge 4.10. Spor geçmişi grupları açısından PDÖ alt boyutları arasındaki farklılığı gösteren tek yönlü ANOVA testi tablosu

Alt Boyut	**Spor Geçmişi**	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**P**	**Anlamlı Fark**
Meydan Okuma	1- 5	55	19,451	4,137	1,798	0,17	
	6 - 9	34	19,794	4,339			
	10 +	32	21,275	4,914			
Kendini Adama	1- 5	55	17,945	3,329	6,189	0*	(1-5) - (10+)
	6 - 9	34	19,644	3,265			
	10 +	32	20,555	3,978			
Kontrol	1- 5	55	25,104	4,062	0,532	0,59	
	6 - 9	34	24,662	4,617			
	10 +	32	25,172	5,544			

Çizelge 4.10 incelendiğinde tek yönlü ANOVA testi sonucunda sporcuların spor geçmişi ile psikolojik dayanıklılığın yalnızca kendini adama alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kendini adama alt boyutunun spor geçmişinin hangi grupları arasında fark olduğunu belirmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Yapılan post-hoc testi sonucunda kendini adama alt boyutu açısından 1-5 yıl arasında spor yapan grupla 10 ve üzeri yıl spor yapan grup arasında farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, 10 ve üzeri yıl spor yapan sporcuların kendini adama düzeyinin 1-5 yıl arasında spor yapan sporcuların kendini adama düzeyinden daha fazla olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.11'de sporcularının branşlarına göre spor geçmişinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.11. Sporcuların branşa göre spor geçmişinin PDÖ alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	**Spor Geçmişi**	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**P**
Güreş	Meydan okuma	1-5	10	20,777	4,202	0,804	0,452
		6-9	27	20,222	4,353		
		10+	30	21,726	4,720		
	Kendini adama	1-5	10	20,563	4,334	0,327	0,723
		6-9	27	20,108	3,143		
		10+	30	20,892	3,858		
	Kontrol	1-5	10	26,500	4,006	0,925	0,402
		6-9	27	24,593	4,733		
		10+	30	26,201	5,497		
Korumalı Futbol	Meydan okuma	1-5	45	19,156	4,112	1,362	0,265
		6-9	7	18,143	4,180		
		10+	2	14,500	2,121		
	Kendini adama	1-5	45	17,364	2,803	0,529	0,592
		6-9	7	17,857	3,338		
		10+	2	15,500	2,121		
	Kontrol	1-5	45	24,794	4,052	1,199	0,310
		6-9	7	24,928	4,477		
		10+	2	20,254	3,188		

Çizelge 4.11 incelendiğinde, güreş ya da korumalı futbol sporcularının spor geçmişleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı faklılık (p<0,05) bulunamamıştır.

Çizelge 4.12'de sporcuların haftalık antrenman sayısına göre DBYÖ incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.12. Sporcularının haftalık antrenman sayısının DBYÖ farklılaşmasını inceleyen t-Testi sonuçları

	Antrenman sayısı	**N**	**X̄**	**SS**	**t**	**P**
DBYÖ	5 = >	64	1,56	18,44	0,74	0,46
	5 <	57	1,59	27,46		

Çizelge 4.12 incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinde haftalık antrenman sayısı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,05). Bu bulgu, sporcuların duygu düzenleme becerilerinin haftada yapılan antrenman sayısından etkilenmediğini göstermektedir.

Çizelge 4.13'de sporcuların branşlarına göre antrenman sayısının DBYÖ alt boyutlarında incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.13. Sporcuların branşlarına göre antrenman sayısının DBYÖ Alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	Antrenman sayısı	N	X̄	SS	t	P
Güreş	Sergileme ve Adlandırma	5 = >	18	59,029	7,847	1,141	0,258
		5 <	49	55,908	10,560		
	Algılama ve Anlama	5 = >	18	56,679	8,762	1,125	0,229
		5 <	49	51,404	10,120		
	Düzenleme	5 = >	18	55,410	7,512	0,995	0,323
		5 <	49	52,994	9,230		
Korumalı Futbol	Sergileme ve Adlandırma	5 = >	46	54,826	6,963	1,824	0,103
		5 <	8	60,875	8,920		
	Algılama ve Anlama	5 = >	46	50,631	6,090	3,552	0,002*
		5 <	8	57,941	5,238		
	Düzenleme	5 = >	46	50,383	6,118	5,259	0*
		5 <	8	62,625	5,805		

Çizelge 4.13 incelendiğinde, güreş sporcularının haftada yaptıkları antrenman sayısı ile DBYÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunamamıştır. Bu bulgudan güreş sporcularının DBYÖ düzeylerinin haftada yaptıkları antrenman sayısından etkilenmediği anlaşılmaktadır. Korumalı futbol sporcuları için haftada yaptıkları antrenman sayısı ile algılama ve anlama ve düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Korumalı futbol sporcularının yaptıkları antrenman sayısı haftada 5'ten fazla olduğunda duygularını algılama ve anlama düzeylerinin arttığı görülmektedir. Korumalı futbol sporcularının haftada yaptıkları antrenman sayısı 5'ten fazla olduğunda sporcuların duygularını düzenleme düzeyleri artmaktadır.

Sporcuların haftalık antrenman sayısına göre psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesine Çizelge 4.14’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.14. Sporcularının haftalık antrenman sayısına göre psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen t-testi sonuçları

	Antrenman Sayısı	N	X̄	SS	t	P
PDÖ	5 = >	67	54,6	9,17	2,93	0,004*
	5 <	54	59,74	10,14		

Çizelge 4.14 incelendiğinde, sporcularının psikolojk dayanıklılıklarında haftalık antrenman sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu bulgu, sporcuların haftada yaptığı antrenman sayısının psikolojik dayanıklılık düzeylerine etki ettiğini göstermektedir. Çizelge 4.14'deki sayısal değerler incelendiğinde, haftada 5'ten daha fazla sayıda antrenman yapan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, haftada 5 ve daha az sayıda antrenman yapan sporculardan daha fazladır.

Çizelge 4.15'te sporcuların haftalık antrenman sayısına göre psikolojik dayanıklılığın alt boyutları incelenmiştir.

Çizelge 4.15. Sporcularının haftalık antrenman sayısının psikolojik dayanıklılıklarının alt boyutlarını İnceleyen t-testi sonuçları

Alt Boyut	Antrenman sayısı	N	X̄	SS	t	P
Meydan okuma	5 = >	64	18,922	3,777	3,003	0,003*
	5 <	57	21,273	4,817		
Kendini adama	5 = >	64	18,343	3,672	2,518	0,013*
	5 <	57	19,978	3,438		
Kontrol	5 = >	64	24,684	4,152	1,231	0,221
	5 <	57	25,719	5,091		

Çizelge 4.15 incelendiğinde, haftada yapılan antrenman sayısının psikolojik dayanıklılığın meydan okuma ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Haftada 5 ve daha fazla antrenman yapanların kendini adama ve meydan okuma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.16’da sporcuların branşlarına göre haftalık antrenman sayısının psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında farklılaşması incelenmiştir.

Çizelge 4.16. Sporcuların branşlarına göre haftalık antrenman sayısının psikolojikdayanıklılık alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	**Antrenman sayısı**	**N**	**X̄**	**SS**	**t**	**P**
Güreş	Meydan okuma	5 = >	18	21,5	3,33	0,573	0,568
		5 <	49	20,787	4,863		
	Kendini adama	5 = >	18	21,532	3,595	1,386	0,170
		5 <	49	20,158	3,599		
	Kontrol	5 = >	18	26,946	4,408	1,347	0,183
		5 <	49	25,102	5,152		
Korumalı Futbol	Meydan okuma	5 = >	46	18,922	3,476	4,77	0*
		5 <	8	21,273	3,412		
	Kendini adama	5 = >	46	18,343	2,887	1,667	0,101
		5 <	8	19,978	2,031		
	Kontrol	5 = >	46	24,684	3,734	4,142	0*
		5 <	8	25,719	2,507		

Çizelge 4.16'da sporcuların branşlarına göre haftada yaptıkları antrenman sayısının psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarına olan etkisinin t-testi ile incelenmesi görülmektedir. Çizelge 16 incelendiğinde; güreş sporcularının haftada yaptıkları antrenman sayısı ile psikolojik dayanıklılığın at boyutlarından anlamlı bir faklılık ($p<0,05$) bulunamamıştır. Korumalı futbol sporcularının haftada yaptıkları antrenman sayısı ile meydan okuma ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Çizelge 16 incelendiğinde korumalı futbol sporcularının antrenman sayısı haftada 5'ten fazla olduğunda meydan okuma düzeylerinin arttığı görülmektedir. Korumalı futbol sporcularının haftada yaptıkları antrenman sayısı 5'ten fazla olduğunda kontrol düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Çizelge 4.17'de sporcuların yılda müsabaka sayısına göre DBYÖ incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.17. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısına göre DBYÖ

	Müsabaka sayısı	N	X̄	SS	t	P
DBYÖ	8 = >	55	1,6	21,76	0,94	0,35
	8 <	66	1,56	24,15		

Çizelge 4.17 incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinde sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,05). Bu bulgu, sporcuların duygu düzenleme becerilerinin yılda katıldıkları müsabaka sayısından etkilenmediğini göstermektedir.

Çizelge 4.18'de sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının DBYÖ alt boyutlarında incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.18. Sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının DBYÖ alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	Müsabaka sayısı	N	X̄	SS	t	P
Güreş	Sergileme ve Adlandırma	8 = >	44	56,244	8,407	0,504	0,618
		8 <	23	57,708	12,532		
	Algılama ve Anlama	8 = >	44	51,706	8,556	0,598	0,554
		8 <	23	53,389	12,006		
	Düzenleme	8 = >	44	53,563	7,743	0,102	0,919
		8 <	23	53,796	10,758		
Korumalı Futbol	Sergileme ve Adlandırma	8 = >	11	61,818	5,474	3,284	0,002*
		8 <	43	54,163	7,196		
	Algılama ve Anlama	8 = >	11	53,503	7,966	1,027	0,309
		8 <	43	51,256	6,068		
	Düzenleme	8 = >	11	58,338	5,528	3,346	0,002*
		8 <	43	50,625	7,096		

Çizelge 4.18 incelendiğinde, güreş sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısının duygusal beceri ve yetkinlik alt boyutlarıyla anlamlı farklılık (p<0,05)

bulunamamıştır. Bu bulgudan güreş sporcularının duygusal beceri ve yetkinlik düzeylerinin sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısından etkilenmediği görülmektedir. Korumalı futbol sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısı ile sergileme ve adlandırma ve düzenleme boyutlarıyla anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Bu bulgu, korumalı futbol sporcularının duygularının sergileme ve adlandırma, düzenleme düzeyleri yılda katıldıkları müsabaka sayısından etkilendiğini göstermektedir. Korumalı futbol sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısı 8 ve daha az olduğunda duygularını sergileme ve adlandırma düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Korumalı futbol sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısı 8 ve daha az olduğunda duygularını düzenleme düzeyleri daha yüksek olmaktadır.

Çizelge 4.19'da sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısına göre psikolojik dayanıklılıkları incelenmiştir.

Çizelge 4.19. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısına göre psikolojik dayanıklılıkları

	Müsabaka Sayısı	**N**	**X̄**	**SS**	**t**	**P**
PDÖ	8 = >	55	60,25	8,81	3,4	0,001*
	8 <	66	54,33	10,08		

Çizelge 4.19 incelendiğinde, sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısı açısından psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri sporcuların katıldıkları müsabaka sayısından etkilendiği görülmektedir. Yılda 8 den daha az sayıda müsabakaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha fazladır.

Çizelge 4.20'de sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısına göre psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.20. Sporcuların yılda katıldığı müsabaka sayısının psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında farklılığı

Alt Boyut	Müsabaka sayısı	N	X̄	SS	t	P
Meydan Okuma	8 = >	55	21,312	3,953	3,015	0,003*
	8 <	66	18,955	4,562		
Kendini Adama	8 = >	55	20,234	3,205	3,209	0,002*
	8 <	66	18,178	3,743		
Kontrol	8 = >	55	26,068	4,003	1,969	0,051
	8 <	66	24,424	4,999		

Çizelge 4.20 incelendiğinde, sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısı açısından psikolojik dayanıklılığın meydan okuma ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların katıldığı müsabaka sayısının meydan okuma ve kendini adama düzeylerini etkilediği görülmektedir. Yılda 8 ve daha fazla müsabakaya katılan sporcuların meydan okuma düzeyleri daha yüksektir. Yılda 8 ve daha fazla müsabakaya katılan sporcuların kendini adama düzeyleri daha yüksektir.

Çizelge 4.21'de sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.21. Sporcuların branşlarına göre müsabaka sayısının PDÖ alt boyutlarında farklılığı

	Alt Boyut	Müsabaka sayısı	N	X̄	SS	t	P
Güreş	Meydan okuma	8 = >	44	20,990	4,119	0,290	0,977
		8 <	23	20,956	5,226		
	Kendini adama	8 = >	44	20,512	3,364	0,046	0,964
		8 <	23	20,555	4,153		
	Kontrol	8 = >	44	25,637	4,181	0,078	0,938
		8 <	23	25,522	6,388		
Korumalı Futbol	Meydan okuma	8 = >	11	22,639	3,006	3,834	0*
		8 <	43	17,884	3,812		
	Kendini adama	8 = >	11	19,124	2,257	2,419	0,019*
		8 <	43	16,907	2,810		
	Kontrol	8 = >	11	27,792	2,697	3,07	0,003*
		8 <	43	23,837	4,034		

Çizelge 4.21 incelendiğinde, güreş sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısının psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarıyla anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunamamıştır. Bu bulgudan güreş sporcularının psikolojik dayanıklılığının yılda katıldıkları müsabaka sayısından etkilenmediği görülmektedir. Korumalı futbol sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısı ile meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Korumalı futbol sporcularının yılda katıldıkları müsabaka sayısı 8 ve daha az olduğunda meydan okuma, kendini adama ve kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.22'de DBYÖ ve PDÖ toplam puanları ve alt boyutlarının ilişkisi incelenmiştir.

Çizelgede, DBYÖ'ne ait algılama ve adlandırma alt boyutu DBYÖ1 ile; sergileme ve adlandırma alt boyutu DBYÖ2 ile; düzenleme alt boyutu DBYÖ3 ile gösterilmiştir. PDÖ'ne ait meydan okuma alt boyutu PDÖ1 ile; kendini adama alt boyutu PDÖ2 ile; kontrol alt boyutu PDÖ3 ile gösterilmiştir.

Çizelge 4.22. DBYÖ alt boyutları ve PDÖ alt boyutlarının ilişkisi

	Topdbyö	Toppdö	DBYÖ1	DBYÖ2	DBYÖ3	PDÖ1	PDÖ2	PDÖ3
Topdbyö	1	0,664*	0,922*	0,911*	0,916*	0,650*	0,480*	0,856*
Toppdö		1	0,580*	0,516*	0,732*	0,914*	0,863*	0,706*
DBYÖ1			1	0,756*	0,798*	0,562*	0,441*	0,734*
DBYÖ2				1	0,749*	0,495*	0,332*	0,755*
DBYÖ3					1	0,721*	0,558*	0,869*
PDÖ1						1	0,693*	0,685*
PDÖ2							1	0,551*
PDÖ3								1

Pearson korelasyon analizi sonucunca, DBYÖ alt boyutları ve PDÖ alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çizelge 4.23'de DBYÖ'nün yaş, yılda katılına müsabaka sayısı ve haftada yapılan antrenman sayısına göre psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesine yer verilmiştir.

Çizelge 4.23. DBYÖ ve çeşitli değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık

Bağımsız Değişken		**Bağımlı Değişken**	**SS**	**F**	**P**
DBYÖ	Yaş	PDÖ	217,15	3,67	0,58
	Yılda Katılınan Müsabaka Sayısı		187,72	3,19	0,77
	Haftada Yapılan Antrenman Sayısı		301,21	5,09	0,26

DBYÖ puanları, yaşı katılınan müsabaka sayısı, haftada yapılan antrenman sayısı açısından bağımlı değişken ölçümü olan PDÖ puanlarının faklılaşıp faklılaşmadığını test etmek için Univariate varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda varyans homejenliği var sayımı doğrulanmıştır. Duygusal beceri ve yaş, duygusal beceri ve yılda katılınan müsabaka sayısının psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur ($p < 0,05$). Duygusal beceri ve haftada yapılan antrenman sayısının psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir etkileşimi bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılacaktır. Bu araştırmada; sporcuların duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının yaş, branş, spor geçmişi (yaşı), haftalık antrenman sayısı ve yılda katıldıkları müsabaka sayısı değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada katılımcıların duygusal becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve bunların alt testlerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle sporcuların yaşları 22 yaştan büyük ve küçük olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Yaşları 22'den küçük (N=67) ve büyük (N=54) olan grupların çalışmadaki değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için bağımsız t testi kullanılmıştır.

22 yaşında ve büyük sporcuların ve 22 yaşından küçük sporcuların çalışmadaki DBYÖ ölçeğinden [$t(0,33) = 0,74$ $p<0,05$] aldıkları puanların ortalamalarıyla karşılaştırıldığında, aralarından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yanar (2017), tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zeka düzeylerini incelediği çalışmasında; sporcuların yaşı ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Adiloğulları (2011), çalışmasında profeyonel futbolcularda duygusal zeka ve örgütsel bağlılığı araştırmış, duygusal zekanın bazı alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılaşma bulurken; bazı alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulamamıştır. Serdengeçti (2003) ise, 1. 2. Ve 3. Ligdeki profesyonel futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin başarıya etkisini incelediği çalışmasında, duygusal zeka düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılaştığını bulmuştur.

22 yaşında ve büyük sporcuların ve 22 yaşından küçük sporcuların çalışmadaki PDÖ ölçeğinden [$t(0,72) = 0,47$ $p<0,05$] aldıkları puanların ortalamalarıyla karşılaştırıldığında, aralarından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelediği ve karşılaştırdığı çalışmasında; sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kronolojik yaşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Harrison ve

ark. (2002), yaşın psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını bulmuştur. Alan yazında bizim bulgumuzla paralellik göstermeyen psikolojik dayanıklılığın yaşla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Goroshit ve Eshel (1013), psikolojik dayanıklılığın toplumsal boyutuyla ilgilendikleri çalışmada yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini gençlerden daha yüksek bulmuşlardır.

Yaş ilerledikçe müsabaka tecrübesinin ve sportif deneyiminin artmasının stresle baş etmede ve duygularını anlamlandırmada, düzenlemede kolaylık sağlayacağı düşüncesi ile sporcuların yaşı büyüdükçe psikolojik dayanıklılığının artacağı ve duygularını düzenleyebileceği beklentisini oluşturabilir.

Güreşçilerin (N=67) ve korumalı futbolcuların (N =54) branşları açısından DBYÖ ve PDÖ puanlarının değerlendirilmesi amacıyla bağımsız t testi kullanılmıştır.

Güreşçilerin ve korumalı futbolcuların çalışmadaki DBYÖ ölçeğinden [t(0,61) = 0,55 p<0,05] aldıkları puanların sporcuların branşları açısından karşılaştırıldığında, aralarından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yanar (2017), tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zeka düzeylerini incelediği çalışmasında; sporcuların branşları ile duygusal zeka ilişkili olmadığı bulunmuştur. Yaşar (2010), duygusal zeka ve sporcu performansı ilişkisini incelediği çalışmasında, sporcuların branşları ile duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Güreşçilerin ve korumalı futbolcuların çalışmadaki PDÖ ölçeğinden [t(4,02) = 0,47 p<0,05] aldıkları puanların sporcuların branşları açısından karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. PDÖ alt boyutlarından alınan puanlar branşlar açısından değerlendirildiğinde, meydan okuma [t(2,686) = 0,008 p<0,05] ve kendini adama [t(5,258) = 0 p<0,05] alt boyutlarında istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Her iki alt boyutta da güreşçilerin puanları daha yüksektir. Bu durum güreşin bireysel spor olmasının dolayısıyla bu alanda sporcuların elde edecekleri başarının sadece sporcunun kendisine mal olacağı düşüncesiyle kendini adama alt boyutunda anlamlı farklılaşma olabilir. Güreş müsabakalarında rakiple bire bir karşılaşılması durumundan dolayı meydan okuma alt boyutundaki yükselme açıklanabilir. Bülbül (2015) basketbol ve

tenisçilere yönelik yapmış olduğu çalışmasında psikolojik dayanıklılığın sporcu açısından herhangi bir anlamlılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Sezgin (2012), ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmasında; Tümlü ve Recepoğlu (2013) akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları ilişkisine yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında farklı branşlardaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bayrakdaroğlu (2014), çalışmasında tekwandocular ile takım sporcularının psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmış; bu çalışmada bireylerin branşlarından bağımsız psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık bulunamamıştır. Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında, spor branşları açısından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur.

Araştırmada sporcuların duygusal becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve bunların alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını spor geçmişi açısından 1-5 yıl, 6-9 yıl ve 10'dan fazla yıl olmak üzere üç grupta incelenmiştir . Spor geçmişi 1-5 yıl, 6-9 yıl ve 10'dan fazla yıl olan grupların çalışmadaki değişkenlere ilişkin puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Sporcuların spor geçmişi grupları [1-5 yıl (N=55), 6-9 yıl (N=34), 10 yıl ve daha fazlası (N=32)] açısından çalışmadaki DBYÖ ölçeğinden [$F(0,742) = 0,478$ $p<0,05$] alınan puanların anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sporcuların branşlarına göre spor geçmişi açısından DBYÖ ve alt boyutlarının puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Grove ve Lewis (1996), 6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan katılımcılarla 6 aydan daha az süredir egzersiz yapanları karşılaştırdığı çalışmasında, egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumu ile önemli derecede ilgili olduğu bulunmuştur. Karakaş (2017), sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif kendine güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya katılan sporcuların algılanan optimal performans duygu durumu puanlarına bakıldığında, sportif tecrübeler arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Sporcuların spor geçmişi grupları 1-5 yıl (N=55), 6-9 yıl (N=34), 10'dan fazla yıl (N=32) gruplarının çalışmadaki PDÖ ölçeğinden [$F(2,497) = 0,089$ $p<0,05$] aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Spor geçmişi açısından, sporcuların PDÖ ölçeğinin meydan okuma [$F(1,798) = 0,17$ $p<0,05$], kendini adama [$F(6,189) = 0$ $p<0,05$] ve kontrol [$F(0,532) = 0,19$ $p<0,05$] alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında; kendini adama alt boyutu dışında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kendini adama alt boyutunun hangi gruplarda farklılaştığını belirlemek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Yapılan post-hoc testi sonucunda kendini adama alt boyutu açısından 1-5 yıl arasında spor yapan grupla 10 ve üzeri yıl spor yapan grup arasında farklılık bulunmuştur. 10 ve üzeri yıl spor yapan sporcuların kendini adama düzeyinin 1-5 yıl arasında spor yapan sporcuların kendini adama düzeyinden daha fazla olduğunu görülmektedir. Bu durum, 10 yıl ve üzeri spor geçmişi bulunan sporcuların sportif yaşama ilişkin özverilerinin daha fazla olmasıyla açıklanabilir. 1-5 yıl arasında spor geçmişi olan sporcuların, sportif yaşam için henüz adaptasyon ve uyum sürecinde olduğu değerlendirilebilir. PDÖ alt boyutlarının branşlara göre spor geçmişi açısından tek yönlü varyans analizi ile incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sporcularının branşının güreş veya korumalı futbol olmasının spor geçmişinin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemediğini söyleyebiliriz. Bu bulguyla, sporcuların kendini adama alt boyutlarındaki anlamlı farklılığın sporcuların branşından bağımsız olduğunu da belirtebiliriz. Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği ve karşılaştırdığı çalışmada sporcuların spor yaşı grupları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Tümlü ve Recepoğlu (2013) akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları ilişkisine yapmış oldukları çalışmada psikolojik dayanıklılığın mesleki deneyimle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında, spor yapma yılı değişkeni açısından incelenmesi sonucunda 6-10 yıl ile 11-15 yıl arasında spor yapanların 0-5 yıl arasında spor yapanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sportif yaşamda deneyim oldukça önemli bir kavramdır. Sporcuların spor yaşı büyüdükçe antrenmanlara ve müsabakalara karşı fiziksel ve psikolojik dayanıklılık geliştirmesi beklenebilir. Ancak; zaman geçtikçe sportif

yaşamın doğurduğu stresli durumlara sık maruz kalma, psikolojik yılma ve tükenmişlik gibi kavramların sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasını engelleyebileceğini düşünebiliriz. Bu sebeplerden dolayı, sporcularda demografik özelliklerle psikolojik dayanıklılık az çalışılmış olsa da, alan yazınında demografik özelliklerle psikolojik dayanıklılık ilişkisinin sonuçları açısından farklı araştırmalara rastlayabiliriz.

Sporcuların haftalık antrenman sayısının kümülatif dağılımları incelendiğinde eşit gruplamak amacıyla kesme noktası 5 olarak belirlenmiştir. Haftalık antrenman sayısı 5 ve daha az sayıda (N=64), 5'ten fazla sayıda (N=57) antrenman olmak üzere gruplanmıştır. Haftalık antrenman sayısı açısından PDÖ ve DBYÖ puanlarını incelemek amacıyla bağımsız t testi kullanılmıştır.

Sporcuların haftalık antrenman sayısı incelendiğinde DBYÖ ölçeğinden alınan puanların [$t(0,74) = 0,46$ $p<0,05$] istatistiksel açıdan farklılaşmadığı bulunmuştur. Sporcuların branşlarına göre haftalık antrenman sayısı açısından DBYÖ alt boyutları incelendiğinde, güreşçilerin duygusal beceri alt boyutlarının yaptıkları antrenman sayısından etkilenmediği görülmektedir. Korumalı futbol sporcularının yaptıkları antrenman sayısı haftada 5'ten fazla olduğunda duygularını algılama ve anlama düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bir diğer alt boyut olan düzenleme boyutunda da yine korumalı futbol sporcularının haftada 5'ten fazla antrenman yapmalarının anlamlılık sağladığı bulunmuştur. Her iki bulguyu incelediğimizde, bir takım sporu olan korumalı futbolda sporcuların haftalık antrenman sayısının artmasının takım içi etkileşimi ve sargınlığı arttırdığı; bu durumun bireylerin duygularını algılamasına ve anlamasına yardımcı olduğu düşünülebilir. Başka bireylerle belli kurallar içerisinde etkileşime ve iletişime girmesi korumalı futbol sporcularının duygularını düzenleme düzeyini arttırıyor olabilir.

Sporcuların haftalık antrenman sayısı incelendiğinde PDÖ ölçeğinden alınan puanların [$t(2,93) = 0,004$ $p<0,05$] istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Haftada 5'ten fazla antrenman yapanların psikolojik dayanıklılık düzeyi (Ort.= 59,74) 5 ve daha az sayıda antrenman yapanların psikolojik dayanıklılık düzeyinden (Ort. = 54,6) daha yüksek olduğu görülmektedir. PDÖ 'nün alt boyutları aynı değişken açısından incelendiğinde, meydan okuma [$t(3,003) =$

0,003 p<0,05] ve kendini adama [t(2,518) = 0,013 p<0,05] alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporcuların branşına göre haftalık antrenman sayısı açısından psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde; korumalı futbol sporularının yaptıkları antrenman sayısı haftada 5'ten fazlalaştığında meydan okuma [t(4,77) = 0 p<0,05] ve kontrol [t(4,142) = 0 p<0,05] alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Sporcuların antrenman sayısının, fiziki kondüsyonu arttırmasının yanı sıra, olası müsabaka koşullarında ortaya çıkan stresle ve kaygıyla baş etme açısından da sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini de etkilemektedir. Özellikle antrenman yaptıkça müsabaka stresine ve kaygısına uyum sağlayabilecek olması psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutunun yükselmesini etkileyebilir. Antrenmanlara katılım, sporcuların zaman ve fiziksel enerji bakımında özveri gerektirdiğinden, psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutunda artmaya yol açtığı değerlendirilebilir. Korumalı futbol sporcularının, haftada yaptıkları antrenman sayısı arttıkça meydan okuma boyutunun yükselmesi, olası müsabaka stresine karşı problem çözme becerisi kazanmasından kaynaklı olabilir. Korumalı futbol sporcularının kontrol alt boyutlarındaki yükselme, antrenmanların müsabakalara hazırlık olması strese karşı daha kontrollü olabileceği sebebinden kaynaklanabilir.

Sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısının kümülatif dağılımları incelendiğinde eşit gruplamak amacıyla kesme noktası 8 olarak belirlenmiştir. Yılda katıldıkları müsabaka sayısı 8 ve daha az sayıda (N=55), 8'den fazla sayıda (N=66) müsabaka olmak üzere gruplanmıştır. Yılda katıldıkları müsabaka sayısı açısından PDÖ ve DBYÖ puanlarını incelemek amacıyla bağımsız t testi kullanılmıştır.

Sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısı incelendiğinde DBYÖ ölçeğinden alınan puanların [t(0,94) = 0,35 p<0,05] istatistiksel açıdan farklılaşmadığı bulunmuştur. Sporcuların duygusal beceri düzeylerinin yılda katıldığı müsabaka sayısından etkilenmediğini söyleyebiliriz. Sporcuların branşına göre yıllık müsabaka sayısı açısından duygusal beceriler incelendiğinde; korumalı futbol sporcularının sergileme ve adlandırma boyutu ve düzenleme boyutunun istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Korumalı futbolcuların yılda katıldığı müsabaka sayısı 8 ve daha az olduğunda sergileme ve adlandırma

düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, örneklemdeki korumalı futbol sporcularının yılda katıldığı müsabaka sayısı 8 ve daha az olduğunda düzenleme boyutunda yükselme bulunmuştur.

Sporcuların yılda katıldıkları müsabaka sayısı incelendiğinde PDÖ ölçeğinden alınan puanların [t(3,4) = 0,001 p<0,05] istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Ort.= 60,25), 8'den daha fazla müsabakaya katılanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden (Ort. = 54,33) daha yüksek bulunmuştur. Müsabaka sayısı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinde azalma olduğunu söyleyebiliriz. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları yılda katılınan müsabaka sayısına göre incelendiğinde; meydan okuma [t(3,015) = 0,003 p<0,05] ve kendini adama [t(3,209) = 0,002 p<0,05] alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yılda 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılan sporcuların meydan okuma düzeyi (Ort.= 21,312), 8'den fazla sayıda müsabakaya katılan sporcuların meydan okuma düzeyinden (Ort.= 18,955) daha yüksektir. Yılda 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılan sporcuların kendini adama düzeyi (Ort.= 20,234), 8'den fazla sayıda müsabakaya katılan sporcuların kendini adama düzeyinden (Ort.= 18,178) daha yüksektir. Sporcuların branşına göre yılda katıldıkları müsabaka sayısı açısından psikolojik dayanıklılık alt boyutları incelendiğinde, korumalı futbol sporcularının meydan okuma [t(3,834) = 0 p<0,05], kendini adama [t(2,419) = 0,019 p<0,05] ve kontrol [t(3,070) = 0,003 p<0,05] alt boyutlarının yılda katılınan müsabaka sayısından etkilendiğini söyleyebiliriz. Korumalı futbol sporcularının 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılanlarının meydan okuma düzeyleri (Ort.= 22,639), 8'den fazla sayıda müsabaka katılanların meydan okuma düzeyinden (Ort. = 17,884) daha yüksektir. Korumalı futbol sporcularının 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılanlarının kendini adama düzeyleri (Ort.= 19,124), 8'den fazla sayıda müsabaka katılanların kendini adama düzeyinden (Ort. = 16,907) daha yüksektir. Korumalı futbol sporcularının 8 ve daha az sayıda müsabakaya katılanlarının kontrol düzeyleri (Ort.= 27,792), 8'den fazla sayıda müsabaka katılanların kontrol düzeyinden (Ort. = 23,837) daha yüksektir.

Sporcuların duygusal beceri ve yaş/yılda katılınan müsabaka sayısı/ haftada yapılan antrenman sayısının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde olan

etkileşime bakıldığında; sporcuların duygusal beceri ve haftada yapılan antrenman sayısının psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı olarak etkilemektedir [$F(5,097)= 0,026$ $p<0,05$].

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; yaş, branş ve spor geçmişinin duygusal becerilerle anlamlı düzeyde ilişkisi bulunamamıştır. Korumalı futbol sporcularından haftada 5'ten fazla antrenman yapanların duygularını algılama ve anlama becerileri daha gelişmiş; aynı zamanda duygularını daha iyi düzenleyebilmektedir. Korumalı futbol sporcularından yılda 8'den fazla sayıda müsabakaya katılanların duygularını sergileme ve adlandırma becerileri daha yüksek; aynı zamanda düzenleme becerileri daha gelişmiştir. Güreşçilerin duygusal beceri düzeyleri yaş, spor geçmişi, yılda katılınan müsabaka sayısı ve haftada yapılan antrenman sayısı değişkenlerinden etkilenmemektedir.

Güreşçilerin yaşı, spor geçmişi, yılda katılınan müsabaka sayısının sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği bulunmuştur.

Korumalı futbol sporcularının yaşı ve spor geçmişi psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemezken; yılda katılınan müsabaka sayının ve haftada yapılan antrenman sayısının psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Yılda katılınana müsabaka sayısı ve haftada yapılan antrenman sayısı arttıkça sporcuların psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır.

Sporcuların duygusal becerileri ve haftada yaptıkları antrenman sayısı, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemektedir. Sporcuların duygusal becerileri ve haftada yaptıkları antrenman sayısı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

Sportif faaliyetlerde, sporcuların psikolojik ve fiziksel gelişimi desteklenirken, sporcuların duygusal beceri gelişimi göz ardı edilmemelidir. Yarışma stresinin simülasyonu olabileceği, antrenmandaki başarının yol açacağı motivasyon düşünüldüğünde; sporcuların antrenman sayısının arttırılması psikolojik dayanıklıklarını arttırabileceği göz ardı edilmemelidir.

Duygusal beceri ve psikolojik dayanıklılık konularının daha geniş örneklemde, farklı türdeki spor dallarında çalışılması literatür bilgisinin gelişmesine katkı sağlayabilir. İlerleyen zamanlarda sporcuların açık uçla cevaplayabileceği, kişisel

görüşlerine yer verecek ölçüm araçlarıyla çalışmalar yapılması daha sağlıklı sonuçlarına ulaşmaya yol açacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, F. (2002). Duygusal Zeka ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 12, 53-68.

Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zeka ile Örgütsel Bağlılık İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atkinson, R. L. ve Hilgard, E. R. (2012). *Psikolojiye Giriş*. (14. Baskı). İstanbul: Arkadaş Yayınları, 261-301.

Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3-4.

Başaran, M. (1982). *Güreşin Öğretim ve Antrenman Temelleri*. Manisa: Manisa Gençlik ve Spor Akademisi Yayınları, 11-12.

Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Basım Yayın No:31, 66-68.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi, 41-42.

Beardslee, W.R. ve Podorefsky, M.A. (1998). Resilient Adolescents Whos Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69.

Bıyıklı, Y. (1993). *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği.* İstanbul: Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayınları, 45-46.

Bodur, M. (1995). *Serbest Güreş Şampiyonası Teknik ve Taktik Komponentlerinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bompa, T.O. (1998). *Antrenman kuramı ve yöntemi.* Ankara: Bağırgan Yayınevi. Kültür Ofset, 233-323.

Bülbül, A. (2015). *Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Cohn, P.J. (1990). Pre-performance Routines in Sport: Theoretical Support and Practical Applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301–312.

Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (1998). *Liderlikte Duygusal Zeka.* İstanbul: Sistem Yayıncılık,133-136.

Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). Duygusal Zekanın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 16*(1), 363-377.

Çakar U. ve Arbak Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 6*(3), 23-48.

Çoknaz, H. (1998). *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumu düzeylerinin Karşılaştırılması,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzettin Baysal Üniversitesi, Bolu.

İnternet: Davis, K., Christodoulou, J., Seider, S. and Gardner, H. (2012). The Theory of Multiple Intelligences. Web: http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.niu.edu%2Ffacdev%2F_pdf%2Fguide%2Flearning%2Fhoward_gardner_theory_multiple_intelligences.pdf&date=2018-12-10 adresinden 10.12.2018 tarihinde alınmıştır.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3*(25), 17-26.

Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Ü.niversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16*(1), 231-252.

Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi, 1-4.

Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnu¨lle, J., Fischer, S., & Gross, J. (2010). Emotion Regulation and Vulnerability to Depression: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal. *Emotion.* 10, 563–572.

Erkan, N. (1982). *Yaşam Boyu Spor.* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1-7.

Etkin, A., Prater, K. E., Hoeft, F., Menon, V., & Schatzberg, A. F. (2010). Failure of Anterior Cingulate Activation and Connectivity With the Amygdala During Implicit Regulation of Emotional Processing in Generalized Anxiety Disorder. *The American Journal of Psychiatry. 167*(5), 545-554.

Feltz, D. L., Landers, D. M. (1983). The Effects of Mental Practice on Motor Skill

Learning and Performance: A Meta-Analysis. *The Journal of Sport Psychology*. 5, 25–57.

Kontos, A. P., Feltz, D. L. (2008). The Nature of Sport Psychology. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 3-14,423-425). Champaign, IL, US: Human Kinetics.

Fraser, M. W., Richman, J. M. & Galinsky, M. J. (1999). Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice. *Social Work Research*. *23*(3), 131-143.

Galli, N., Valley, R.S. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*. 22, 316-335.

Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*. *56*, 127- 136

Gill, D. L. (1986). A Prospective View of the Journal of Sport (and exercise) Psychology. Journal of Sport Psychology. 8(3), 164-173.

Goleman D. (2011). *İşbaşında Duygusal Zeka.* İstanbul: Varlık Yayınları, 393.

Goroshit, S. K. M. & Eshel, Y. (2013). Demografic Variables as Antecedents of Israeli Community and National Resilience. *Journal of Community Psychology.* 41(5), 631-643.

Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional Supression: Physiology, Self Report and Expressive Behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology.* 64, 970-986.

Gross, J. J., Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual Foundations.J.J.,Gross (Ed.). *In Handbook of Emotion Regulation* (pp.3-24). New York: Guilford Pres.

Grove, J. R. Lewis, M.A.E. (1996). Hypnotic Susceptibility and Theattainment of Flowlike States During Exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 18, 380–391.

Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Durmuşoğlu Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice. 9*(1), 195-229.

Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A. and Semenic, S. E. (2002). Hardiness, Work Support and Psychological Distress Among Nursing Assistants and Registered Nurses in Quebec. *Journal Of Advanced Nursing. 38*(6), 584 – 591.

Hazar, M. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları, 127-133.

Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival of the hardy. *Psychology In The Schools. 24*(1), 51-58.

Hunter, A.J. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 16*(3), 172-179.

Işık,Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(2), 165-182.

Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions.* (1st edition). New York: Plenum. 185-201.

Izard, C.E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology. 60*(1), 1-25.

İğrek, M.M. ve Karataş, A. (2000). *Son Yüzyılda Türk Güreşi.* İstanbul: Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri, 12-15.

İnal, A.N. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş.* Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi, 4-7.

İnal, A.N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık, 4-35.

Jacelon, C.S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, *25*(1),123–129.

John, O.P., & Gross, J. J. (2004). Healty and Unhealty Emotion Regulation: Personality Procesess, Individual Differences and Life Span Development. *Journal of Personality*. 72, 1301-1333.

Karakaş, T. (2017). *Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu ve Sürekli Sportif Kendine Güven Duygusu ile Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi.* (19. baskı). Ankara: Nobel,16.

Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, 1-11.

Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology. 42*(4), 707-717.

Köksal, A. ve İşmen Gazioğlu, A.E. (2007). Ergenlerde Duygusal Zeka ile Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki. *Hasan Ali Yücel Eğilim Fakültesi Dergisi.* 7, 133-146.

Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment. 63*(2), 265-274.

Masten, A. S. & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, Stress, and Resilience in Early Development of a High Risk Child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 28, 274–278.

Masten, A.S., Best, K.M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*. *2*(4), 425-444.

Mayer, J.D. and Salovey, P. (1995). Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Applied & Preventive Psychology.* 4, 197-208.

Mayer, J.D. and Geher, G. (1996). Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. *Intelligence. 22*, 89-113.

Mayer, J. D., Caruso, D. R. and Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Standarts for an Intelligence. *Elsevier Science Inc. Intelligence. 27*(4), 267-298.

McRae, K. Hughes, B., Chopra, S. Gabrieli, J. D., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience. 22*(2), 248-262.

Mirzeoğlu, N. (Ed.). (2011). *Spor Bilimlerine Giriş.* Ankara: Spor Yayınevi,8.

Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking Feelings: An fMRI study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience.* 14, 1215–1229.

Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 3-5.

Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44-55.

Petrov, R. (1977). *Principles of Freestyle Wrestling for Children and Adolescents.* Spain: Impreso en Espana, 21-22.

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence.* New York: Baywood Publishing Company, Inc. 185-205.

Santos, F. & Taksic, R. et al. (2006). Cross-Cultural Validation of the Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ). *Psicologia.* 20, 99-127.

Saruhan. Y. S. (1996). *İstanbul güreş ihtisas kulübünde güreş sporunun psiko-sosyal yönü üzerine araştırmalar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., ve Dudgeon, K. (1998). Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review. *British Journal of Sports Medicine. 32*(2), 11-20.

Shahmuradov, Y.A. (1996). *Free Style Wrestling*. Rome: FILA, 101-104.

Serdengeçti, C. (2003). 1.,2.,3. Ligdeki profesyonel futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin başarıya etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi. 20*(2), 489-502.

Silva, J. M., & Weinberg, R. S. (Ed.). (1984). *Psychological Foundations of Sport Champaign.* IL: Human Kinetics,6-22.

Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal Zeka Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi.* 11, 269-293.

Sunay, H. (2010). *Sporda Organizasyon.* (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi,7.

Şar, N. Ş. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Takši, V. (1998).Validacija Konstrukta Emocionalne Inteligencije. [Validation of the Emotional Intelligence Construct]. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Zagreb.

Takši, V. & Brajkovi, S. (2001). *Emotional Intelligence: An Empirical vlidation of the construct.* Poster presented at the VIIth European Congress of Psychology, London.

Tekin Acar, F. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Tümlü, G. Ü. Ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3*(3), 205 – 213.

Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practical application. S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.). In *Advances in applied sport psychology* (pp. 162-194). New York: Routledge

Vanderpol, (2002), Resilience: A missing Link in Our Understanding of Survival. *Harvard Review of Psychiatry. 10*(5), 302-306.

Vatan, S. (2015). Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği'nin Türk Örneklemindeki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri.18*, 97-106.

Yanar, N. (2017). *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yaşar, M. (2010). Duygusal Zeka ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri'de Bir *Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, E. (1977). *Güreşte Yeni Eğitimin İlmi ve Metodik Temelleri.* Ankara: Uzman Matbaacılık, 3.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Eğitim Durumu:

Medeni Hal : ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

Cevabınız bekar veya boşanmış ise;

( ) Yok ( ) Sözlü ( ) Nişanlı ( ) Kız Arkadaş ( ) Diğer[lütfen açıklayın]…

Kiminle Yaşıyorsunuz? :

( ) Yalnız ( ) Aile ile ( ) Eş / Çocuklar ile

( ) Ev Arkadaşı ile ( ) Eşimden Ayrı ( ) Diğer[lütfen açıklayın]….

Aylık Ortalama Gelir Durumu :

( ) 0 – 1500 TL ( ) 1500 TL – 3000 TL ( ) 3000 TL ve üstü

En Uzun Süre Yaşadığınız Yer :

( ) Kasaba ( ) İlçe Merkezi ( ) İl Merkezi ( ) [Ankara, İstanbul, İzmir]

Branşınız :

Güreş için;

Tarzınız nedir? :

Amerikan Futbolu için;

Sahadaki Pozisyonunuz nedir? :

Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz ? : ( ) 1 – 5 ( ) 6 – 9 ( ) 10+

EK-1 (devam). Kişisel Bilgi Formu

Haftada kaç gün antrenman yapmaktasınız? :

Yılda katıldığınız müsabaka sayısı :

Son 3 yılda aldığınız madalya sayısı :

Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz ? :

( ) Arkadaşlarımla vakit geçiririm.

( ) Kitap okurum.

( ) Tiyatro / Sinema vb. sanatsal etkinliklere katılırım.

( ) Müzik dinlerim.

( ) TV izlerim.

( ) Diğer[lütfen açıklayın]…

Sizce antrenörünüzün tutumu aşağıdaki şıklardan hangisi ile tanımlanabilir?

( ) Aşırı disiplinli ve otoriter

( ) Uysal ve iyi huylu

( ) Gergin ve hareketli

( ) Gevşek

( ) İş yapar görünümlü, gayretli

( ) Diğer[lütfen açıklayın]…

EK-2. Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği

Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği

DBYÖ-45

Aşağıda çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını; **verilen** rakamlar ile ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen her ifade için ölçekteki rakamlardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

1 – Neredeyse Hiç Birzaman
2 – Nadiren
3 – Bazen
4 – Sık Sık
5 – Neredeyse Herzaman

Madde	Cevap
1. Kötü bir sey olsa bile, iyi ruh halimi koruyabilirim.	1 2 3 4 5
2. Duygularımı ve hislerimi sözlerle tanımlamak bana kolay gelir.	1 2 3 4 5
3. Etrafimdaki insanlarin keyfi yerinde olmadığı zaman bile, iyi ruh halimi koruyabilirim.	1 2 3 4 5
4. Yaşadığım olumsuz deneyimlerden, gelecekte nasıl davranmamam gerektiği konusunda ders alabiliyorum.	1 2 3 4 5
5. Birisi beni övdüğü zaman, daha fazla hevesle calışıyorum.	1 2 3 4 5
6. Bir konuda aynı fikirde değilsem, bunu hemen belli ediyorum.	1 2 3 4 5
7. Bir kişiden hoşlanmıyorsam, bunu anlamasının yollarını bulurum.	1 2 3 4 5
8. Keyfim yerinde olduğu zaman, herhangi bir şeyin keyfimi bozması zordur.	1 2 3 4 5
9. Keyfim yerinde olduğu zaman, her sorun çözülebilir geliyor.	1 2 3 4 5
10. Bana değer veren birisiyle birlikte olduğum zaman, davranışlarıma dikkat ediyorum.	1 2 3 4 5
11. Neşeli ve mutlu olduğum zamanlarda en iyi sekilde calisiyorum ve öğreniyorum.	1 2 3 4 5
12. Bir şeyi gerçekten istediğim zaman, çözülemez gibi gözüken sorunları çözebilirim.	1 2 3 4 5
13. Tanıdığım biriyle karşılaştığım zaman, ruh halinin nasıl olduğunu hemen anlarım.	1 2 3 4 5
14. Birisin nasıl hissettiğini gördüğüm zaman, genelde ona ne olduğunu anlarım.	1 2 3 4 5
15. Arkadaşlarımın ne zaman hüzünlü, ne zaman hayal kırıklığına uğradıklarını ayırt edebiliyorum.	1 2 3 4 5
16. Sevdiğim bir kişiye yaklaşmanın yolunu kolay bulurum.	1 2 3 4 5
17. Şu anda ki hislerimi kolayca isimlendirebilirim.	1 2 3 4 5

EK-2 (devam). Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği

18. Arkadaşımın ruh halindeki değisikliği fark edebilirim.	1	2	3	4	5
19. Doğum günlerinde arkadaşlarımı mutlu etmenin yolunu kolayca bulabilirim.	1	2	3	4	5
20. Arkadaşımı endişelenecek bir durum olmadığına ikna etmekte zorluk çekmiyorum	1	2	3	4	5
21. Duygularımı iyi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
22. Duygularımı fark edebilirim.	1	2	3	4	5
23. Şu anki duygusal durumumu tanımlıyabilirim.	1	2	3	4	5
24. Duygusal durumumla ilgili genel olarak birçok şey bildiğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
25. Birisini baskalarının bulunduğu ortamda gözlemlersem, o kişinin hissettiği duyguyu tam olarak tespit edebilirim.	1	2	3	4	5
26. Birisi kendisini çaresiz hissettiği zaman bunu fark etmekte zorluk yaşamıyorum.	1	2	3	4	5
27. Davranışlarım içimdeki duyguların yansımasıdır.	1	2	3	4	5
28. İnsanlar beni gördükleri zaman, nasıl bir ruh hali içinde olduğumu anlayabilir.	1	2	3	4	5
29. Negatif duygularımı azaltmaya ve pozitif duygularımı çoğaltmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
30. Genelde hissetiğim duygularla ilgili bir sıkıntım yoktur.	1	2	3	4	5
31. Bitirmem gereken işleri düşünmek yerine, hemen bitirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32. Kendimi neden kötü hissetiğimi genelde anlarım.	1	2	3	4	5
33. İyi ruh halimi sürdürmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Bir kişinin yüz ifadesinden ne hissettiğini söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
35. Arkadaşlarımın gizli kıskançlıklarını sezebilirim.	1	2	3	4	5
36. Birisi keyifsiz olduğunu saklamaya calıştığı zaman bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
37. Birisi kendini suçlu hissettiği zaman bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
38. Birisi gerçek hislerini saklamaya çalıştığı zaman bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
39. Birisinin morali bozuksa bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
40. Bana göre, su anda hissettigim gibi hisediyor olmak normaldır.	1	2	3	4	5
41. Karşı cinse olan hissetiklerimi belli etmek bana kolay gelir.	1	2	3	4	5
42. Birisi hissettiğinden farklı davranırsa anlarım.	1	2	3	4	5
43. Duygularımın çoğunu kolaylıkla adlandırabilirim.	1	2	3	4	5
44. Duygularımı ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
45. Arkadaşlarımın her birine hoş bir şekilde sürpriz yapmanın yollarını bilirim.	1	2	3	4	5

EK-3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Asağıda insanların yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatli okuyarak katılma derecenizi belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

0 Kesinlikle Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Ne katılıyorum ne katılmıyorum	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum

1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
2. Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0	1	2	3	4
5. Devam ettiğim işime/ okuluma/ mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8. Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10. Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12. Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0	1	2	3	4
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0	1	2	3	4
14. “Öldürmeyen şey güçlendirir.” Cümlesi ben ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarıma bağlıdır.	0	1	2	3	4
20. Yeni bir işe/ projeye/ göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

EK-4. Türkiye Güreş Federasyonu

TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU
TURKISH WRESTLING FEDERATION

Sayı : TGF/ 2067 25/5/2017

Konu :

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)
ANKARA

İlgi : 12.05.2017 tarih ve E.70192 sayılı Bilimsel ve Eğitim Amaçlı yazınız.

İlgi yanız ile Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tez Öğrencisi Gökçe SOYDAL'ın "Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Psikolojik Dayanıklılığa Etkisini İncelenmesi" konulu tez kapsamında federasyonumuzdan izin talep edilmektedir.

Söz konusu tez çalışmasının yapılmasında federasyonumuzca herhangi bir sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Hüseyin KAYA
Güreş Federasyonu Başkan V.

Güreş Federasyonu Bşk. Mithatpaşa Cad. Süleyman Sırrı Sok. No:3 Kat : 8 Kızılay / ANKARA
Tel : 0312-310 70 47 – 310 09 95 Faks : 0312-311 96 77

EK-5. Türkiye Ragbi Federasyonu Başkanlığı

TÜRKİYE
RAGBİ FEDERASYONU
BAŞKANLIĞI

Sayı : TRF/ 861 22/05/2017

Konu : Gökçe SOYDAL hk.

İLGİLİ MAKAMA

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Psiko-sosyal Alanlar Yüksek yüksek lisans tez öğrencisi 148538102 no'lu GÖKÇE SOYDAL'ın takım ve bireysel spor yapan sporcuların duygu düzenleme bererilerinin etkisini incelenmesi adlı tez çalışmasının ölçeklerinin korumalı futbol sporcularıyla gerçekleştirmesinin federasyonumuzca sakıncası yoktur.

Bilgilerinize arz ederim.

Murat PAZAN
Başkan

Türkiye Ragbi Federasyonu Gazi Mahallesi Bolat Sok. No: 12 Yenimahalle /ANKARA
Tel : 0 312 309 86 46 Fax : 0 312 312 39 92 e-posta : info@tbsf.org.trwww.tbsf.org.tr

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Soydal Darıcı, Gökçe

Uyruğu : T.C.

Doğum tarihi ve yeri : 08.08.1990 Bandırma

Medeni hali : Evli

Telefon : 0506 862 62 46

e-mail : gokcesoydal@hotmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi /Sporda Psiko-Sosyal Alanlar	Devam ediyor
Lisans	Hacettepe Üniversitesi/ Psikoloji Bölümü	2012
Lise	Balıkesir Rahmi Kula Anadolu Lisesi	2008

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2013-Devam ediyor	Türk Silahlı Kuvvetleri	Psikolog
2012-2013	Ankara Özel Önce Algı Özel Eğitim Merkezi	Psikolog

Yabancı Dil

İngilizce

Almanca (Başlangıç)

GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR…