



ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Taekwondo Sporcularının Öz Yeterlilik ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişki

Osman Uğur KOÇAK¹, Yasin YILDIZ²

Başvuru Tarihi: 24.07.2024

Kabul Tarihi: 31.07.2024

Yayımlanma Tarihi: 31.07.2024

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, Türkiye

Özet

Bu çalışma Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılı Antalya ilinde lisanslı olarak aktif Taekwondo sporu yapan 18 yaş üstü toplam 321 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşturmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan, 17 maddeden oluşan Genel Özyeterlilik ölçeği ve üçüncü bölümde Shutte ve diğ. (1998) tarafından geliştirilen Lane vd. (2009) tarafından düzenlenen Türk kültürüne uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan Duygusal zeka ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir. Katılımcıların Duygusal Zeka düzeyleri ve Genel Öz yeterlilik düzeylerinin ölçek toplamlarında ve alt boyutlarında genel olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca duygusal zeka ve tüm alt boyutları ile genel öz yeterlilik ve tüm alt boyutları arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak, duygusal zeka ve öz yeterlilik, sporcuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını da güçlendirerek, genel performanslarını önemli ölçüde artırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Özyeterlilik, Duygusal Zeka.

Examining the Self-Efficacy and Emotional Intelligence Levels of Taekwondo Athletes

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between self-efficacy and emotional intelligence levels of Taekwondo athletes. The study group consisted of a total of 321 licensed and active Taekwondo athletes over the age of 18 in Antalya during the 2020-2021 period. The survey used to collect the relevant data comprised three sections. The first section included demographic information, the second section used the General Self-Efficacy Scale developed by Sherer et al. (1982) and adapted into Turkish by Yıldırım and İlhan (2010), consisting of 17 items, and the third section employed the Emotional Intelligence Scale developed by Schutte et al. (1998), revised by Lane et al. (2009), and adapted into Turkish by Adiloğulları and Görgülü (2015). The obtained data were statistically analyzed using the SPSS 25.0 package program. The Mann-Whitney U test was used for binary variables, and the Kruskal-Wallis H test was applied for variables with more than two categories. The findings were tested for statistical significance at the $p < 0.05$ level. It was observed that the participants' levels of Emotional Intelligence and General Self-Efficacy were generally high in both the total scores and sub-dimensions of the scales. Additionally, there was a significant and positive relationship at the 0.01 level between emotional intelligence and all its sub-dimensions, as well as between general self-efficacy and all its sub-dimensions. As a result, emotional intelligence and self-efficacy not only enhance athletes' physical abilities but also strengthen their mental and emotional resilience, significantly improving their overall performance.

Keywords: Taekwondo, Self-efficacy, Emotional Intelligence.

Sorumlu Yazar: Yasin YILDIZ², yasin.yildiz@adu.edu.tr, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

Giriş

Psikolog Albert Bandura tarafından 1994 yılında öz-yeterlik kavramı ilk kez “Bilişsel Davranış Değişimi Kuramı” olarak öne sürülmüştür. Kurama göre kişinin yeterlik hissinin daha kuvvetli olması, daha sağlıklı, daha yüksek başarı ve daha sosyal bütünleşme ile bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Fakat öz yeterlilik kavramı zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşanan duygusal problemler, akademik başarı, kariyer ve sosyopolitik yaşam gibi birçok farklı alanla ilişkilidir. Öz-yeterliğe göre kişi bir çıktının sonucunun daha iyi olacağına inanırsa, bu durum kişiyi motivasyon olarak en üst noktada tutarak daha aktif davranmasına yol açmaktadır (Scherbaum vd., 2006).

Duygu kelimesi Oxford İngilizce kılavuzundan araştırıldığında insanlarda bulunan aklın, hissiyatların, hobiler ile sevgisinin iniş çıkışlarını veya hangi seviyede olduğunu belirler (Goleman, 2005). Zihinsel programların yansımaları olarak görülen psikolojik hareketler, zihin, anlama gibi olayların birbiri için de ahenkli olarak çalışmaları için de duygu gereklidir, çevremizdeki her şeyin olumsuz ve olumlu olup olmadığına bu hareketler işaret olarak gösterilir (Yaylacı, 2006). Zeka ve duygu kelimelerinin iç içe olması ile duygusal zeka olgusu, herkes tarafından değişik şekil de değerlendirilmiştir. Duygusal zeka; hisleri anlama, biçimlendirme, zihin düşüncelerini daha da geliştirip kolaylaştırarak hisleri oluşturma, duygusal ve duygular ile öğrenmeyi mantık çerçevesinde tutma, zihinsel büyümeyi güçlendirme ve bu düşünceleri geliştirme yetisidir (Mayer ve Salovey, 1997, s. 10). Aslında duygusal zeka yaşamsal sürecimizdeki her anımızda aktiftir denilebilir. Duygu özelliklerinin sportif faaliyetler esnasında da fazla etki ettiği düşünülürken (D'Urso vd., 2002) müsabık bir sporcunun performansına olan etkisinin hangi ölçüde olacağı kesin bir karara bağlanmamıştır (Yazıcı, 2016). Örnek gösterilirse mücadeleci durumlardayken düşüncelerini bastıramayan müsabıklar saldırganlık veya öfke gibi spor ahlakına uymayan davranışlar sağlayabilir ve düzene uymayan bu hareketler sebebiyle farklı cezalandırma usullerine başvurulabilir, yada yarışması engellenebilir. Dolayısıyla bireyin ölçütleri ve hedefleri doğrultusunda ortaya çıkan performansın yükseğe çıkması için tasarlanıp uyum ve düzen şeklinde ayarlanabilme ve inanma arzusu olarak tanımlanır (Bandura, 1994).

Öz yeterliliği “kişinin hazırlandığı duruma karşı performansını tamamlayıp göstermesi, başarı olarak kendisini gerçekleştirmesi” şeklinde tanımlamıştır (Bandura, 1977). Öz yeterliliğin sporcunun kendisi ve çevresinde olan yaşam biçimlerinin belirleyici olduğu bilinmektedir. Sporda hedef pusulası olarak görülen öz yeterlilik, spor psikologları tarafından en çok literatür taramalarının yapıldığı ve tezlerin ortaya atıldığı kavramların başında gelir. Bireylerin inandıkları durumların peşinden gidip hedeflerine ulaşma, gayelerini gerçekleştirme ve karşısına çıkan sorunların üstesinden gelme, kendisini nasıl motive edip nasıl başarıya ulaşacağını planlama algısı olarak da değerlendirilebilir. Gayretimizi ve yaşantımızı birebir etkileyen bu süreç karar verme süreçlerine de doğrudan etki eder.

Duygusal zeka ve öz yeterlilik, spor psikolojisi alanında sporcuların performanslarını etkileyen iki önemli kavram olarak öne çıkmaktadır. Duygusal zeka, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve yönlendirme becerisi olarak tanımlanır. Goleman (2005) ve Yaylacı (2006), bu kavramın sporcuların duygusal tepkilerini kontrol etme ve zor durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirdiğini belirtmektedir. Mayer ve Salovey (1997) ise duygusal zekanın, zihinsel süreçleri ve karar alma mekanizmalarını olumlu yönde etkilediğini öne sürmektedir. Öte yandan, öz yeterlilik, bireyin kendine olan inancı ve belirlediği hedeflere ulaşma azmi olarak tanımlanır. Albert Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramında yer verdiği bu kavram, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırarak, karşılaştıkları zorlukları aşma ve başarıya ulaşma motivasyonlarını güçlendirmektedir. Bu bağlamda, öz yeterlilik, spor psikologları tarafından spor performansının temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Sonuç olarak, duygusal zeka ve öz yeterlilik, sporcuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını da güçlendirerek, genel performanslarını önemli ölçüde artırmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada öz yeterlik ve duygusal zekanın ön planda olduğu düşünülen teakwonda sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin analiz edilmesi ve spor yapma sıklığı ile iki değişken arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu kısımda çalışmanın modeli, evreni-örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar bir durumu aydınlatmak, standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak ve olaylar arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacı ile yürütülürler (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılı Antalya ilinde lisanslı olarak aktif Taekwondo sporu yapan 18 yaş üstü, 127'si kadın (%36,6) ve 194'ü erkek (60,4) toplam 321 sporcu oluşturmaktadır. Yaklaşık evren büyüklüğü bilgisine, Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Bilgi Yönetim Sisteminin veri tabanı araştırılarak ulaşılmış olup örneklem büyüklüğü hesaplamasında bu çalışmanın 0,95 güvenirlilik ve 0,05 örneklem hatası ile temsil yeterlilikleri ölçülmüştür.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış ve katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 329

kişiyeye ulaşılmış olup eksik ya da hatalı görülen 8 anket formu analiz için uygun bulunmamıştır. Analiz için 321 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde katılımcıların genel öz yeterliklerini belirlemek amacıyla Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan toplam 17 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan Genel Özyeterlilik Ölçeği (GÖÖ), üçüncü bölümde katılımcıların Duygusal Zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla Shutte vd. (1998) tarafından geliştirilmiş Lane vd. (2009) tarafından düzenlenen, Türk kültürüne uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan toplam 19 madde ve 5 boyut alt boyuttan oluşan Sporda Duygusal Zeka Envanteri (SDZE) kullanılmıştır.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%	N
Cinsiyet	Kadın	127	39,6	321
	Erkek	194	60,4	
Yaş	19 yaş ve altı	89	27,7	321
	20-21 yaş	113	35,2	
	2-23 yaş	40	12,5	
	24 yaş ve üstü	79	24,6	
Eğitim Durumu	Lise ve altı	94	29,3	321
	Lisans ve üstü	227	70,7	
Medeni Durum	Evli	45	14,0	321
	Bekar	276	86,0	
Gelir Durumu	Kötü	43	13,4	321
	Orta	235	73,2	
	İyi	43	13,4	
Spor Geçmişi	0-4 yıl	98	30,5	321
	5-7 yıl	83	25,9	
	8-10 yıl	74	23,1	
	11 yıl ve üstü	66	20,6	
Lisans Geçmişi	0-2 yıl	50	15,6	321
	3-4 yıl	68	21,2	
	5-6 yıl	56	17,4	
	7-8 yıl	40	12,5	
	9-10 yıl	57	17,8	
	11 yıl ve üstü	50	15,6	
Haftalık Spor Yapma	2 gün ve altı	63	19,6	321
	3 gün	161	50,2	
	4 gün	74	23,1	

	5 gün ve üstü	23	7,2	
Müsabakalarda Derece Kazanma	Evet	166	51,7	321
	Hayır	155	48,3	

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu erkek bireylerden (%60,4) oluşmaktadır. Araştıma katılımcısı grubu ise genel olarak şu şekilde açıklanabilir. Katılımcıların çoğunluğu 20-25 yaş aralığında (%35,2); lisans ve üstü mezunu (%70,7); bekar (%86,0); orta düzey gelir sahibi (%73,2); 0-4 yıl spor geçmişi olan (%30,5); 3-4 yıllık lisanslı sporcu olan (%21,2); haftada 3 gün spor yapan (%50,2) ve müsabakalarda derece yapmış (%51,7) kişilerden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı tespit edilmiştir, dolayısıyla veri analizinde nonparametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis H testi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeylerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Normallik dağılımı ve güvenilirlik analizine dönük sonuçlar aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 2. Normallik Dağılımı Analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	p	Statistic	df	p	
Sporda Duygusal Zeka	Başkalarının duygularını değerlendirme	,127	321	,000	,785	321	,000
	Kendi duygularını değerlendirme	,115	321	,000	,926	321	,000
	Duyguları düzenleme	,182	321	,000	,894	321	,000
	Sosyal beceriler	,142	321	,000	,961	321	,000
	Duygularını kullanma	,107	321	,000	,771	321	,000
	Duygusal zeka	,064	321	,003	,964	321	,000
Genel Öz Yeterlilik	Başlama	,100	321	,000	,946	321	,000
	Yılmama boyutu	,116	321	,000	,725	321	,000
	Sürdürme çabası	,103	321	,000	,970	321	,000
	Özyeterlilik	,075	321	,000	,970	321	,000

Tablo 3. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Cronbach Alpha Katsayısı	
Sporda Duygusal Zeka Envanteri	,768
Genel Öz Yeterlilik Envanteri	,869

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere dönük yapılan istatistiksel analiz sonuçları tablolar ve açıklamaları halinde verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenlere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-	10-
1- Başkalarının duygularını değerlendirme	1									
2- Kendi duygularını değerlendirme	,492*** ,000	1 -								
3- Duyguları düzenleme	,412** ,000	,436** ,000	1 -							
4- Sosyal beceriler	,355** ,000	,331** ,000	,347** ,000	1 -						
5- Duyguların kullanımı	,637** ,000	,587** ,000	,514** ,000	,426** ,000	1 -					
6- Duygusal Zekâ	,800** ,000	,725** ,000	,635** ,000	,621** ,000	,890** ,000	1 -				
7- Başlama	,247** ,000	,351** ,000	,281** ,000	,175** ,002	,385** ,000	,387** ,000	1 -			
8- Yılmama	,741** ,000	,581** ,000	,509** ,000	,428** ,000	,918** ,000	,884** ,000	,363** ,000	1 -		
9- Sürdürme Çabası-Israr	,445** ,000	,390** ,000	,344** ,000	,241** ,000	,449** ,000	,501** ,000	,336** ,000	,445** ,000	1 -	
10- Özyeterlilik	,337** ,000	,428** ,000	,333** ,000	,213** ,000	,465** ,000	,476** ,000	,946** ,000	,441** ,000	,495** ,000	1 -

p<0,05* p<0,001**

Tablo 4. duygusal zeka ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi tespit etmeye dönük yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal zeka ve tüm alt boyutları ile genel özyeterlilik ve tüm alt boyutları arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre duygusal zekâdaki bir birimlik artışın öz yeterliliği arttıracakını göstermektedir.

Tablo 5. Haftalık Spor Yapma Değişkenine Göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Sporda duygusal zeka	Baskalarının duygularını değerlendirme	(1)2 gün ve altı	63	166,88	,876	3	,831	-
		(2)3 gün	161	156,24				
		(3)4 gün	74	164,84				
		(4)5gün ve üstü	23	165,85				
	Kendi duygularını değerlendirme	(1)2 gün ve altı	63	155,54	,859	3	,835	-
		(2)3 gün	161	160,85				
(3)4 gün		74	168,35					

	(4)5 gün ve üstü	23	153,35				
	(1)2 gün ve altı	63	157,35				
	(2)3 gün	161	156,39	1,790	3	,617	-
	(3)4 gün	74	169,49				
	(4)5 gün ve üstü	23	175,98				
	(1)2 gün ve altı	63	142,79				
	(2)3 gün	161	159,40	5,674	3	,129	-
	(3)4 gün	74	171,04				
	(4)5 gün ve üstü	23	189,76				
	(1)2 gün ve altı	63	152,02				
	(2)3 gün	161	159,26	1,783	3	,619	-
	(3)4 gün	74	172,45				
	(4)5 gün ve üstü	23	160,98				
	(1)2 gün ve altı	63	153,99				
	(2)3 gün	161	157,27	1,920	3	,589	-
	(3)4 gün	74	171,90				
	(4)5 gün ve üstü	23	171,22				
	(1)2 gün ve altı	63	123,75				
	(2)3 gün	161	167,02	13,883	3	,003*	2>1 3>1
	(3)4 gün	74	179,79				
	(4)5 gün ve üstü	23	160,43				
	(1)2 gün ve altı	63	158,92				
	(2)3 gün	161	159,70	,233	3	,972	-
	(3)4 gün	74	165,41				
	(4)5 gün ve üstü	23	161,63				
	(1)2 gün ve altı	63	151,48				
	(2)3 gün	161	162,49	2,262	3	,520	-
	(3)4 gün	74	158,58				
	(4)5 gün ve üstü	23	184,43				
	(1)2 gün ve altı	63	130,24				
	(2)3 gün	161	164,37	9,581	3	,022*	3>1
	(3)4 gün	74	177,11				
	(4)5 gün ve üstü	23	169,85				

p<0,05*

Tablo 3'ü incelediğimizde genel öz yeterlilik ölçek toplam puanı ve başlama alt boyutu ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Aradaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc analizi sonucu "başlama" alt boyutunda haftada 3 ve 4 gün spor yapanların puanlarının haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu, genel öz yeterlilik toplam puanında ise haftada 4 gün spor yapanların puanlarının haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Sporda duygusal zeka ile spor yapma sıklığı toplam puan ve alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu kısmında Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki ve spor yapma sıklığına göre özyeterlilik ve duygusal zeka türlerindeki anlamlı farklılaşma sonuçları tartışılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%60,4) oluşturmaktadır. Genel olarak ise katılımcı grubunu 20-25 yaş aralığında olan (%35,2); lisans ve üstü mezunları (%70,7); bekar (%86,0); orta düzey gelir sahibi (%73,2); 0-4 yıl spor geçmişine sahip (%30,5); 3-4 yıllık lisanslı sporcu olan (%21,2); haftalık 3 gün spor yapan (%50,2) ve müsabakalarda derece yapan teakwondocular oluşturmaktadır (%51,7).

Tablo 4'e göre duygusal zekâ ve tüm alt boyutları ile genel özyeterlilik ve tüm alt boyutları arasında .01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre duygusal zekâdaki bir birimlik artışın öz yeterliliği arttıracakını göstermektedir. Çetin (2019:41) elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlilik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlilik ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve öz yeterlilik algıları arttıkça, duygusal zeka düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Sert ve Traş (2019) ergenlerin, Gürol vd. (2010) ve Gundlach vd. (2003) yetişkinlerin duygusal zeka ve özyeterlilikleri üzerine yaptığı araştırmasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Türksöy vd. (2016) milli güreşçiler üzerine yaptığı benzer çalışmada özyeterlilik ile duygusal zekanın şartlara ve çevreye uyum sağlama alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit etmişken diğer tüm alt boyutlarda pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bu durum sporcuların çevreye yeterli uyum sağlamak için öz düzenlemelere ihtiyacı olduklarını düşündürebilir.

Tablo 5'i incelediğimizde genel öz yeterlilik ölçek toplam puanı ve başlama alt boyutu ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılık tespit etmek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu başlama alt boyutunda haftada 3 ve 4 gün spor yapanların puanlarının haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu, genel öz yeterlilik toplam puanında ise haftada 4 gün spor yapanların puanlarının haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Yıldız (2017) yaptığı çalışmasında haftada yapılan antrenman tekrarı değişkeni ile sporcuların öz yeterlilik algılarının ilişkisini incelediğinde, iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Kılıç ve Öner'in (2019), basketbol hakemlerinin öz yeterlilikleri ve karar verme stillerinin incelenmesi isimli çalışmada hakemlerin öz yeterliliklerine ilişkin yapılan analizler sonucunda hakemlerinin fiziksel yeterlilik, karar verme ve iletişim puanlarının, antrenman sıklığı haftada 1-2 kez olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak; Duygusal zeka ve öz yeterlilik, spor psikolojisi alanında sporcuların performanslarını etkileyen iki önemli kavram olarak öne çıkmaktadır. Duygusal zeka, bireylerin

kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve yönlendirme becerisi olarak tanımlanır. Goleman (2005) ve Yayılacı (2006), bu kavramın sporcuların duygusal tepkilerini kontrol etme ve zor durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirdiğini belirtmektedir. Mayer ve Salovey (1997) ise duygusal zekanın, zihinsel süreçleri ve karar alma mekanizmalarını olumlu yönde etkilediğini öne sürmektedir. Öte yandan, öz yeterlilik, bireyin kendine olan inancı ve belirlediği hedeflere ulaşma azmi olarak tanımlanır. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramında yer verdiği bu kavram, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırarak, karşılaştıkları zorlukları aşma ve başarıya ulaşma motivasyonlarını güçlendirmektedir. Bu bağlamda, öz yeterlilik, spor psikologları tarafından spor performansının temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, duygusal zeka ve öz yeterlilik, sporcuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını da güçlendirerek, genel performanslarını önemli ölçüde artırmaktadır.

Bu çalışmada, sporcuların duygusal zeka ve öz yeterlilik seviyelerini artırmaya yönelik eğitim programlarının, performanslarını ve başarıya ulaşma motivasyonlarını nasıl etkilediğinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önerilmektedir. Bu bağlamda çalışmanın temel bulgularını genişletmeyi ve sporcuların duygusal ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayacak yeni stratejiler belirlenerek farklı branşlarda farklı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Adiloğulları, İ., & Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zeka envanteri'nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.
- Bandura A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, Ramachauran, VS. Ed. *New York: Academic Pres*, 71-81.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological*, 84, 191-215.
- Çetin, S. (2019). Elit Sporcuların Duygusal Zeka, Öz-Yeterlik ve Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- D'Urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 16: 173-199.
- Goleman, D. (2005). Duygusal zekâ neden IQ' dan daha önemlidir? (Çev: B. S. Yüksel). *İstanbul: Varlık Yayınları*.
- Gundlach, M. J., Martinko, M. J., & Douglas, S. C. (2003). Emotional Intelligence, Causal Reasoning and the Self-Efficacy Developmental Process. *The International Journal of Organizational Analysis*, Vol. 11 No.3 229-246.
- Gürol, A., Özercan, M., & Yalçın, H. (2010). A Comparative Analysis of Pre-Service Teachers' Perceptions of Self-Efficacy and Emotional Intelligence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3246-3251.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). *Ankara: Nobel yayın dağıtım*, 81-83.
- Kılıç, A. ve Öner, Ç. (2019). Basketbol hakemlerinin özyeterlikleri ve karar verme stillerinin incelenmesi. 4 th International EMI Entrepreneurship & Social Sciences Congress, 29-30 November 2019, İstanbul.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. L. & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Scherbaum, C., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1047-63.
- Sert, M., & Traş, Z. (2019). Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1205-1220.

- Türksoy, A., Güvendi, B., Keskin, N., & Şahin, M. (2016). Milli güreşçilerde duygusal zeka, öz yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 530-543.
- Yaylacı, G.Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları, s.202.
- Yazıcı, A. (2016). Profosyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ.Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 21(4), 301-308.
- Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüzen A, (2016). Meslek kararı verme öz yeterliliğinin artırılmasına yönelik multimedya tasarımı. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

