

# TÜRKİYE'DEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİLİK, DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ

DR. BURAK APAYDIN - PROF. DR. BİLAL ÇOBAN

**EĞİTİM**  
yayınevi

## TÜRKİYE'DEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİLİK, DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMALARİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ

Dr. Burak Apaydın, Prof. Dr. Bilal Çoban

**Yayınevi Grubu Genel Başkanı:** Yusuf Ziya Aydoğın (yza@egitimyayinevi.com)

**Genel Yayın Yönetmeni:** Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)

**Sayfa Tasarımı:** Kübra Konca Nam

**Kapak Tasarımı:** Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

**Yayıncı Sertifika No:** 76780

**E-ISBN:** 978-625-385-903-9

1. Baskı, Nisan 2026

### Kütüphane Kimlik Kartı

## TÜRKİYE'DEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİLİK, DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMALARİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ

Dr. Burak Apaydın, Prof. Dr. Bilal Çoban

VIII+110 s., 210x297 mm

Kaynakça var, izin yok.

E-ISBN: 978-625-385-903-9

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mechanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.



### Yayınevi Türkiye Ofis:

**Konya:** Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

**İstanbul:** Salon Yayınları, Atakent mah. Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

**Santral:** +90 332 351 92 85

**Editör hatları:** +90 533 151 50 42, +90 507 151 50 43

bilgi@egitimyayinevi.com

**Yayınevi Amerika Ofis:** New York: Egitim Publishing Group, Inc.

P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America

americaoffice@egitimyayinevi.com

**Lojistik ve Sevkiyat Merkezi:** Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah.

10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

**İnternet Satış:** www.kitapmatik.com.tr

**Whatsapp hattı:** +90 553 950 50 37

bilgi@kitapmatik.com.tr

**Kitabevi Şubesi:** Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye

**Whatsapp hattı:** +90 501 651 92 85

bilgi@egitimkitabevi.com

**EĞİTİM YAYINEVİ**  
**GRUBU**

**EĞİTİM**  
yayınevi

**SALON**  
yayınevi

**Kitapmatik**  
yayınevi

**kitapmatik**  
İnternet Satış

**EĞİTİM**  
kitabevi

# İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. ÖZET</b> .....	<b>1</b>
<b>2. ABSTRACT</b> .....	<b>3</b>
<b>3. GİRİŞ</b> .....	<b>5</b>
3.1. Futbolun Doğuşu ve Tarihsel Gelişimi .....	6
3.1.1. Modern Futbolun Doğuşu ve Evrimi.....	7
3.1.1.1. FIFA'nın Kuruluşu .....	11
3.1.1.1.1. UEFA'nın Kuruluşu .....	12
3.2. Türkiye'de Futbolun Tarihsel Gelişimi.....	12
3.2.1. Cumhuriyet Dönemi ve Sonrasında Futbolun Gelişimi .....	14
3.2.1.1. Türkiye Futbol Federasyonu'nun Kuruluşu .....	14
3.2.1.2. Türkiye Futbol Federasyonunun Özerkleşmesi.....	15
3.2.1.3. Türkiye'de Futbolun Profesyonelleşmesi ve UEFA Üyeliği..	16
3.3. Futbolun Dünyada Profesyonelleşmesi (Kabulü) .....	17
3.4. Öz-Yeterlik Kavramı.....	18
3.4.1. Öz-Yeterlik Algısının Oluşumu .....	19
3.4.2. Öz-yeterlik Kaynakları .....	20
3.4.2.1. Doğrudan Deneyimler (Ustalık Deneyimleri) .....	20
3.4.2.2. Dolaylı Yaşantılar (Sosyal Modelleme) .....	21
3.4.2.3. Sözel İkna .....	21
3.4.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Durum .....	22
3.4.3. Öz-yeterlik Süreçleri .....	22
3.4.3.1. Bilişsel Süreçler.....	23
3.4.3.2. Motivasyonel Süreçler.....	23
3.4.3.3. Duygusal Süreçler.....	24
3.4.3.4. Karar Verme Süreçleri.....	24
3.4.4. Öz-Yeterliğin Boyutları.....	25
3.4.5. Öz-Yeterlik ve Spor İlişkisi.....	25
3.4.6. Sporda Öz-Yeterlik Çalışmaları .....	26
3.5. Duygusal Zeka.....	27
3.5.1. Duygu Kavramı .....	28
3.5.2. Zekâ Kavramı .....	28
3.5.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihçesi ve Tanımı .....	29
3.5.4. Duygusal Zekâ Modelleri .....	29
3.5.4.1. Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli.....	30
3.5.4.2. Mayer ve Salovey Modeli.....	30
3.5.4.3. Karma Duygusal Zekâ Modelleri .....	31
3.5.4.4. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli .....	31

3.6.	Duygusal Zekâ İle İlgili Araştırmalar .....	32
3.7.	Stres Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar .....	32
3.7.1.	Stres .....	32
3.7.2.	Stres Kavramı ile İlişkili Diğer Kavramlar .....	33
3.7.3.	Stres Kuramları.....	34
3.7.3.1.	Biyolojik Stres Kuramları.....	34
3.7.3.1.1.	Genel Uyum Sendromu ve Stres Tepkileri.....	34
3.7.3.1.2.	Genetik Yapısal Kuramlar .....	35
3.7.3.2.	Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar .....	35
3.7.3.2.1.	Psiko Dinamik Kuram .....	35
3.7.3.2.2.	Öğrenme Kuramı .....	35
3.7.3.2.3.	Bilişsel Transaksiyonel Kuram.....	36
3.7.3.3.	Çatışma Kuramı.....	36
3.7.3.4.	Canlı Sistem Kuramı .....	36
3.7.4.	Stres Belirtileri .....	37
3.7.5.	Stres Kaynakları .....	37
3.7.5.1.	Bireysel Stres Kaynakları .....	38
3.7.5.2.	Çevresel Stres Kaynakları .....	39
3.7.5.3.	Örgütsel Stres Kaynakları.....	39
3.7.5.4.	Örgüt Dışı Stres Kaynakları .....	42
3.7.6.	Örgütsel Yaşamda Stresin Sonuçları .....	43
3.7.6.1.	Stresin Bireysel Sonuçları .....	43
3.7.6.2.	Stresin Örgütsel Sonuçları .....	43
3.8.	Stresle Başa Çıkma Yolları .....	44
3.8.1.	Stresle Baş Etmede Bireysel Yöntemler .....	44
3.8.1.1.	Bedenle Başa Çıkma Yolları .....	45
3.8.1.2.	Zihinsel Başa Çıkma Yolları .....	45
3.8.1.3.	Davranışla Başa Çıkma Yolları .....	46
3.8.1.4.	İnançla Başa Çıkma Yolları.....	47
3.8.2.	Stresle Baş Etmede Örgütsel Yöntemler .....	47
3.8.3.	Stres Yönetimi.....	48
3.8.3.1.	Stres Yönetiminde DKBY Modeli .....	48
3.9.	Örgütsel Stres ve Duygusal Zekâ İlişkisi .....	49
3.10.	Araştırmanın Amacı .....	50
3.11.	Tezin Önemi ve Yaygın Etkisi .....	50
<b>4.</b>	<b>GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>51</b>
4.1.	Araştırmanın Modeli .....	53
4.2.	Evren ve Örneklem.....	54
4.3.	Veri Toplama Araçları .....	54
4.3.1.	Öz-Yeterlik Ölçeği (Self Efficacy Scale).....	55
4.3.2.	Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	55
4.3.3.	Stresle Başa Çıkma Ölçeği .....	56
4.4.	Verilerin Toplanması ve Analizi .....	56
<b>5.</b>	<b>BULGULAR.....</b>	<b>60</b>

5.1. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Öz-Yeterliklerine Yönelik Bulgular	60
5.2. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Duygusal Zekâ Özelliğine Yönelik Bulgular .....	62
5.3. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	67
5.4. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları .....	73
<b>6. TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>75</b>
6.1. Araştırma Grubunun Öz-Yeterlik Algısına İlişkin Bulguların Tartışılması...	75
6.2. Araştırma Grubunun Duygusal Zekâ Özelliğine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	78
6.3. Araştırma Grubunun Stresle Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	85
6.4. Araştırma Grubunun Korelasyon Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	91
6.5. Sonuç ve Öneriler.....	93
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>97</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> $\alpha= 0.05$ için örneklem büyüklükleri çizelgesi.....	52
<b>Tablo 2.</b> Araştırma grubunun medeni durumu değişkenine göre dağılımı.....	56
<b>Tablo 3.</b> Araştırma grubunun yaş değişkenine göre dağılımı.....	57
<b>Tablo 4.</b> Araştırma grubunun öğrenim seviyesine göre dağılımı .....	57
<b>Tablo 5.</b> Araştırma grubunun hangi ligde futbol oynadığına yönelik dağılım .....	57
<b>Tablo 6.</b> Araştırma grubunun kaç yıldır profesyonel futbol oynadığına yönelik dağılım.....	58
<b>Tablo 7.</b> Araştırma grubunun en önemli stres yaratan duruma yönelik dağılım .....	58
<b>Tablo 8.</b> Araştırma grubunun öz-yeterliklerine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri .....	60
<b>Tablo 9.</b> Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları .....	60
<b>Tablo 10.</b> Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	60
<b>Tablo 11.</b> Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	61
<b>Tablo 12.</b> Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	61
<b>Tablo 13.</b> Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları .....	61
<b>Tablo 14.</b> Araştırma grubunun duygusal zekâ özelliğine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri .....	62
<b>Tablo 15.</b> Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları .....	62
<b>Tablo 16.</b> Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	63
<b>Tablo 17.</b> Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	64
<b>Tablo 18.</b> Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	65

<b>Tablo 19.</b> Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları .....	66
<b>Tablo 20.</b> Araştırma grubunun stresle başa çıkma düzeylerine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri .....	67
<b>Tablo 21.</b> Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları .....	68
<b>Tablo 22.</b> Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	69
<b>Tablo 23.</b> Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	70
<b>Tablo 24.</b> Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	71
<b>Tablo 25.</b> Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları .....	72
<b>Tablo 26.</b> Araştırma grubunun görüşlerine göre duygusal zekâ özelliği ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları .....	73
<b>Tablo 27.</b> Araştırma grubunun görüşlerine göre stresle başa çıkma ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları.....	73
<b>Tablo 28.</b> Araştırma grubunun görüşlerine göre öz yeterlik ölçeği, duygusal zekâ özelliği ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları.....	74

## KISALTMALAR

<b>M.Ö</b>	: Milattan Önce
<b>FIFA</b>	: Federation Internationale de Football Association
<b>UEFA</b>	: Union of European Football Associations
<b>AFC</b>	: Asya Futbol Konfederasyonu
<b>CAF</b>	: Afrika Futbol Konfederasyonu
<b>CONCACAF</b>	: Kuzey, Orta Amerika ve Karayip Futbol Konfederasyonu
<b>COMMEBOL</b>	: Güney Amerika Futbol Konfederasyonu
<b>OFC</b>	: Okyanusya Futbol Konfederasyonu
<b>TİCİ</b>	: Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
<b>BTGM</b>	: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
<b>TFF</b>	: Türkiye Futbol Federasyonu
<b>DZÖÖ-KF</b>	: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu
<b>SBTÖ</b>	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>TBMM</b>	: Türkiye Büyük Millet Meclisi

## 1. ÖZET

### **TÜRKİYE'DEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİLİK, DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ANALİZİ**

Günümüz yüzyılının en önemli oyunlarından biri olarak kabul edilen futbol; geniş oyun alanı, kalabalık oyuncu kadrosu ve yüksek düzeyde konsantrasyon ile mücadele gerektirmesi sayesinde spor dalları arasında her zaman öne çıkmıştır. Futbol; kendi yapısında barındırdığı teknik, taktik ve kondisyon unsurlarıyla zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı, dengeli ve huzurlu bireylerin gelişimine katkı sağlayan bir eğitim aracı niteliğindedir. Profesyonel futbolcular ise genel olarak zamanlarını spora adanmış ve bu adanmışlığın sonunda ekonomik gelirler elde etmeyi bekleyen insanlardır. Bu araştırma; profesyonel futbolcuların zihinsel anlamda karşılaştıkları güçlüklerle ne düzeyde baş edebildiklerini farklı yönlerden ele almıştır. Böylelikle bu çalışma ile Türkiye'deki Profesyonel Futbolcuların Öz Yeterlilik, Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkmaları Arasındaki İlişkilerin Analizinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini; Türkiye profesyonel futbol liglerinde 130 Kulüpte faaliyet gösteren profesyonel futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; 2022-2023 futbol sezonunda Süper Lig de, 1.-2. ve 3 Lig de faaliyet gösteren profesyonel futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem yöntemiyle ulaşılması hedeflenen ve güvenilirlik düzeyi yüksek olması açısından örneklem grubu içerisinde bulunan toplamda 604 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Türkiye'deki Profesyonel Futbolcuların Öz Yeterlilik, Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkmaları Arasındaki İlişkiler Çeşitli Değişkenler (yaş, eğitim düzeyleri, medeni durumları, hangi lig, futbol oynama süreleri) ışığında Yüz Yüze ve Çevrimiçi Anket tekniği ile basit tesadüfi örneklem modeli ile değerlendirilmiştir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmanın birinci bölümünde, araştırmaya dâhil edilen futbolcuların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde, Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan likert tipi “Öz-Yeterlilik Ölçeği” bulunmaktadır. Üçüncü bölümde yine Türkçeye uyarlanıp psikometrik açıdan doğrulanmış “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF)”

kullanılmıştır. Dördüncü bölümde ise Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış “Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği” yer almaktadır. Bu ölçeklerden elde edilen tüm veriler Lisanslı SPSS 24.0 paket programına aktarılmış ve gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, öz-yeterlik ile stresle başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ( $r = 0.106, p < 0.01$ ) göstermektedir. Buna karşılık, öz-yeterlik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde ancak zayıf bir ilişkinin bulunduğu ( $r = -0.081, p < 0.05$ ), duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasında da benzer şekilde zayıf ve negatif bir ilişki olduğu ( $r = -0.081, p < 0.05$ ) belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki bu istatistiksel olarak anlamlı ancak oldukça düşük düzeydeki ilişkiler, araştırma grubundaki bireylerin öz-yeterlik algılarının, duygusal zekâ düzeylerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin birbirinden büyük ölçüde bağımsız ya da karmaşık bir etkileşim içinde olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin tek yönlü ve güçlü ilişkilerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda değişkenlerin alt boyutlarının ayrı ayrı ele alınması, nedensel yönelimleri ortaya koyabilecek daha kapsamlı analizlerin yapılması ve demografik ile psikolojik etmenlerin etkilerinin detaylı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılması, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini ve öz-yeterlik algılarını daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Profesyonel futbolcu, öz-yeterlik, duygusal zekâ, stresle başa çıkma

## 2. ABSTRACT

### AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-EFFICACY, EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS, AND STRESS-COPING STRATEGIES OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS IN TURKEY

Football, regarded as one of the most important sports of the modern era, has always stood out among sporting disciplines due to its large playing field, crowded team structure, and the high level of concentration and competition it requires. With its inherent technical, tactical, and physical components, football functions as an educational tool that contributes to the development of mentally and physically healthy, balanced, and well-adjusted individuals. Professional football players, in general, are individuals who dedicate most of their lives to sport and expect to obtain economic returns as a result of this commitment. This study examines, from multiple perspectives, the extent to which professional football players are able to cope with the psychological challenges they encounter. Accordingly, the aim of the study is to analyze the relationships between self-efficacy, emotional intelligence levels, and stress-coping strategies of professional football players in Türkiye. The population of the study consists of professional football players competing in 130 clubs within the professional football leagues in Türkiye. The sample comprises professional football players competing in the Süper Lig, the 1st, 2nd, and 3rd Leagues during the 2022–2023 football season. Using a sampling method designed to ensure a high level of reliability, a total of 604 athletes participated in the study. A relational survey model was employed in the research. The relationships between self-efficacy, emotional intelligence levels, and stress-coping strategies of professional football players in Türkiye were examined in relation to various variables, including age, educational level, marital status, league category, and years of playing experience. Data were collected using face-to-face and online questionnaire techniques and analyzed through a simple random sampling approach. The questionnaire method was used as the data collection tool in this study. The first section of the questionnaire includes a personal information form developed by the researcher to identify the demographic characteristics of the participating football players. The second section contains a Likert-type *Self-Efficacy Scale*, which was adapted into Turkish and whose validity and reliability have been established. The third section includes the *Emotional Intelligence Trait Scale – Short Form (EITS-SF)*, which was also adapted into Turkish and psychometrically validated.

The fourth section consists of the *Stress Coping Styles Scale*, for which the Turkish version has demonstrated adequate validity and reliability. All data obtained from these scales were entered into the licensed SPSS 24.0 statistical software package, and the necessary statistical analyses were conducted.

In conclusion, this study examined the relationships between self-efficacy, emotional intelligence, and stress-coping skills. The findings indicate a positive and statistically significant relationship between self-efficacy and stress coping ( $r = 0.106, p < 0.01$ ). In contrast, a weak but negative relationship was found between self-efficacy and emotional intelligence ( $r = -0.081, p < 0.05$ ). Similarly, emotional intelligence was found to have a weak and negative relationship with stress coping ( $r = -0.081, p < 0.05$ ). Although these relationships are statistically significant, their low magnitude suggests that the participants' self-efficacy perceptions, emotional intelligence levels, and stress-coping strategies may be largely independent of one another or interact in complex ways. This finding implies that these constructs possess a multidimensional structure that cannot be adequately explained through simple, unidirectional, or strong relationships. Therefore, future research is recommended to examine the subdimensions of these variables separately, to employ more comprehensive analytical approaches capable of revealing causal directions, and to investigate the effects of demographic and psychological factors in greater detail. Additionally, the use of qualitative data collection methods may contribute to a deeper understanding of individuals' stress-coping processes and self-efficacy perceptions.

**Key Words:** Professional football player, self-efficacy, emotional intelligence, coping with stress

### 3. GİRİŞ

Futbol en yalın tanımıyla, on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan, küresel biçimdeki meşin topun, kaleciler dışında el ve kol kullanılmadan; ayak, baş ya da vücudun diğer bölümleriyle kontrol edilerek rakip takımın kale çizgisini geçmesiyle golün elde edilmesine dayanan, günümüz yüzyılında en fazla ilgi gören spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Futbol, ırk, dil ve din ayrımı gözetmeden, bireylerin eğitim düzeyleri veya toplumsal statüleri ne olursa olsun, yaşamlarına renk katan; yenilenme ve verimlilik açısından yüksek potansiyele sahip bir spor alanıdır. Taraftar olarak futbola katılan geniş kitleler açısından bakıldığında ise bu seyir zevki yüksek oyun, bireyin kendini bir gruba veya kimliğe ait hissetmesinin, hatta kendini ifade etme biçiminin bir aracı olarak değerlendirilebilir (Tekin ve Topkaya, 2004).

Günümüzde futbol, sahip olduğu etki ve ulaştığı geniş kitleler bakımından geleneksel tanımların çok ötesine geçmiş bir olgu hâline gelmiştir. Simon Kuper' in (2003) futbol tarihine geçen ifadesinde vurguladığı gibi, “Bir oyun, milyarlarca insan için anlam taşımaya başladığında artık yalnızca bir oyun olmaktan çıkar. ‘Futbol asla sadece futbol değildir’. Bu nedenle futbolu yalnızca bir eğlence aracı, bir boş zaman faaliyeti ya da taraftar davranışıyla sınırlı bir çerçevede değerlendirmek, konuyu eksik ve yanıltıcı bir şekilde ele almak olacaktır.

Futbol; ekonomik boyutları bünyesinde barındıran, bu ekonomik yapılarla karşılıklı etkileşim içinde gelişen ve aynı zamanda kültürel, siyasal ve ideolojik amaçlar doğrultusunda şekillenen kapsamlı bir faaliyet alanını temsil eder. Bu doğrultuda futbol, günümüzde ekonomi ve siyasetle iç içe geçmiş, bu unsurlardan bağımsız yorumlanması mümkün olmayan toplumsal bir olgu hâline gelmiştir (Erdoğan, 2008).

Halkın sporu olarak doğan futbol, profesyonelleşme sürecinin etkisiyle zaman içinde dönüşüme uğramış; sportif organizasyonlar bir oyun olma niteliğinden uzaklaşarak, ekonomik temelde işleyen bir yapı kazanmış ve endüstriyel futbol adı altında bir iş koluna dönüşmüştür (Talimciler, 2008).

Erdoğan (2008), bu dönüşümle birlikte profesyonel futboldaki sönük yıldız sisteminin, milyarlarca dolarlık uluslararası bir yıldız ekonomisine evirildiğini belirtir.

Günümüzde üst düzey profesyonel futbol ligleri, kısa sürede oyunculara milyarlar ödeyen ve milyarlar kazandıran devasa bir ekonomik alan haline gelmiştir. Bu yönüyle futbol, “yıldız sporcuların kiralandığı, küresel ölçekte faaliyet gösteren büyük sermayenin hâkimiyetindeki ticari bir sektör” olarak tanımlanabilir.

### 3.1. Futbolun Doğuşu ve Tarihsel Gelişimi

Çin kaynaklarında yer alan bilgilere göre futbolun kökeni, M.Ö. 2697 yıllarına kadar uzanmakta olup, Çin'in "Beş Büyük İmparatoru'ndan biri olan Huang-Ti döneminde askerlerin savunma kabiliyetlerini geliştirmek amacıyla oynandığı belirtilmektedir. O dönemde askerler, tıpkı kılıç kullanma ya da ok atma çalışmalarında olduğu gibi, bedensel çevikliklerini artırmak için bu oyunu oynamışlardır. Çinliler bu oyuna ts'u kü adını vermekteydi. "Ts'u" ayakla oynamak, "kü" ise top anlamına gelmektedir. Yaklaşık onar kişiden meydana gelen iki ekibin, kare biçimli bir oyun alanında içi tüyle doldurulmuş topu, bambudan yapılmış ve fileyle kaplanmış beş metre yüksekliğindeki kaleye sokmaya çalıştıkları bir oyundu. Kısa sürede geniş bir ilgi gören bu oyun, yalnızca askerler arasında kalmayıp, rahiplerin, komutanların ve hatta imparatorların da ilgisini çekmiştir (Stemmler, 2000).

Antik Çin kayıtlarına göre, Milattan sonraki ilk yıllarda İmparator Cheng-Ti döneminde oyuna olan ilgi daha da artmıştır. Bu dönemde, topu pagodaların (çok katlı tapınakların) üzerinden aşırabilen Chang-Fu ile yetenekli oyuncu Wang-Ch'son hakkında övgü dolu şiirler yazıldığına rastlanmaktadır (Perin ve ark., 1981).

Yüzyıllar geçtikçe oyunun kuralları da belirginleşmiş ve Tang Hanedanı döneminde (618–906) "T'u Shu Tsi Ch'eng" adlı ansiklopedide derlenmiştir. Bu eski kaynaklarda yalnızca oyunun kuralları değil, aynı zamanda taktik düzenlemeler, takım kaptanının ve kalecinin görevleri detaylı biçimde açıklanmış, toplam on bir kural ihlalden söz edilmiştir. Bu bilgiler, Çin'de oynanan futbolun oldukça modern bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca kazanan takımların çeşitli hediyelerle ödüllendirildiği, kaybedenlerin ise azarlanıp hatta bazen cezalandırıldığı da belirtilmektedir (Stemmler, 2000).

Çinli askerlerin oynadığı bu oyun, 7. yüzyılda Japonya'ya da ulaşmıştır. Japon İmparatoru'nun oğlu Prens Tençi-Teno, bu oyundan oldukça etkilenmiş ve çevresindekilere öğretmiştir. Saray çevresinde sıkça oynanmaya başlayan bu oyuna, soylular ve saray ileri gelenleri tarafından Kemari adı verilmiştir (Hiçyılmaz, 1995).

Çin ve Japonya dışında, Eski Mısır uygarlığını yansıtan mezar duvarlarında yer alan resimlerde, top oynayan insan figürlerine rastlanmıştır. Özellikle Mısır'daki Merruka mezarlarında görülen bu figürler, ayakla top oynayan kişileri betimlemekte ve oyunun Orta Doğu coğrafyasında da bilindiğini göstermektedir. Futbolun Amerika kıtasına ise Meksika üzerinden taşındığı düşünülmektedir. Ayak oyununa dair izler, İnkalar, Mayalar

ve Aztekler gibi eski uygarlıklara kadar uzanmaktadır. Meksika ve Peru'da bulunan tapınaklar, heykeller, anıtlar ve kabartmalarda bu oyunu andıran sahnelere rastlanmıştır. Hatta bazı yerel kaynaklar, Meksika'da topun duvarlara vurularak oynandığı bir tür futbolun bulunduğunu kaydetmektedir (Arıpınar, 1992a; Stemmler, 2007).

Türk bilgisi Kaşgarlı Mahmud, 11. yüzyılda kaleme aldığı “Divânü Lügati't-Türk” adlı eserinde Orta Asya'daki Türk topluluklarının kültürel yaşamında önemli yer tutan top oyunlarına da yer vermiştir. Eserde Tepük, Çögen ve Top Yuvarlaşmak gibi çeşitli oyunlardan bahsedilmektedir. 25 Ocak 1072 ile 10 Şubat 1074 yılları arasında yazıldığı bilinen bu kaynakta, Türk boylarının “Tepük” adı verilen bir ayak oyunu oynadıkları aktarılmaktadır (Yıldıran, 1997).

“Tepük”ün Orta Asya Türkleri arasında uzun yıllar boyunca oynanan bir top oyunu olduğu; oyuncuların mızrak ya da direkler arasından ayağı kullanarak topu geçirmeleriyle sayı elde ettikleri bildirilmektedir. Bu oyuna ilişkin bilgiler, Seyyid Ali Ekber'in “Hıttay-ı Nâme”sinde olduğu gibi “Baybars Tarihi” ve Ayasofya Kütüphanesi'nde yer alan çeşitli el yazmalarında da görülmektedir (Arıpınar, 1992a).

Türklerin “Tepük” oyununda kullandıkları top, kurşundan yapılmış ağır bir çekirdeğin etrafına keçi kılı veya keçe sarılarak oluşturulan bir araçtı. Oyuncular bu topu ayaklarıyla sektirerek oynarlardı. Zaman içinde bu toplar daha yumuşak materyallerden yapılmaya başlanmış, içi hava dolu kuzu derilerinin şişirilmesiyle elde edilen toplar kullanılmaya başlanmıştır (Arıpınar, 1992a).

### **3.1.1. Modern Futbolun Doğuşu ve Evrimi**

Modern futbolun hangi bölgede ve hangi tarihte kesin olarak ortaya çıktığına ilişkin net bir bilgi bulunmamaktadır. Bununla birlikte, M.Ö. 100'lü yıllarda yaşadığı kabul edilen Antik Yunan şairi Homeros'un, ünlü eseri *Odysseia*'da “Episkyres (Episkiros)” adıyla bilinen bir top oyunundan bahsettiği kaynaklarda yer almaktadır (Apaydın ve Doğan, 1995).

“Episkyres” adıyla bilinen bu oyunda başlangıçta, ketenden yapılan ve içine kıl doldurularak sarılan toplar kullanılmıştır. Zamanla, şişirilmiş domuz mesanelerinin domuz derisi ya da geyik postu içerisine yerleştirilmesiyle oluşturulan toplar kullanılmaya başlanmıştır. Oyunun temel amacı topa ayakla vurmaktır ya da onu fırlatmaktır. Kaynaklarda, bu oyunun genellikle erkekler tarafından ve çıplak biçimde oynandığı ifade edilmektedir (Lennox, 2009).

Bu oyundan esinlenen Romalılar, askerî çevrelerde oynanan “Harpastum” adlı bir top oyununu geliştirmişlerdir. Bu oyun, günümüzdeki modern futbolun temelini oluşturduğu düşünülen ilk örneklerden biri olarak kabul edilir (Arıpınar, 1992a).

Küçük ve sert bir topla oynanan “Harpastum”, beş ila on iki oyuncudan oluşan iki takım arasında, sınırları belirlenmiş ve orta çizgiyle ikiye ayrılmış dikdörtgen bir sahada oynanırdı. Oyunun amacı, topu önce kendi alanında kontrol etmek, ardından rakip takımın koruduğu çizginin arkasına geçirmeye çalışmaktı. Oyuncular hem ellerini hem ayaklarını kullanabiliyor, ancak yalnızca topa sahip olan kişiye müdahale edilebiliyordu. Roma İmparatorluğu döneminde büyük popülerlik kazanan bu oyun, İmparator Sezar tarafından askerlerin fiziksel güçlerini artırmak için teşvik edilmiştir (Lennox, 2009).

“Harpastum”da hem el hem ayak kullanıldığı ve oyun oldukça sert geçtiği için, günümüz futbolundan ziyade Rugby’e benzetilmektedir. Ancak iki takımın karşı karşıya oynaması, dikdörtgen saha, orta çizgi ve oyuncuların farklı görevler üstlenmesi gibi unsurlar, bu oyunun futbolun ilk biçimlerinden biri olarak görülmesini sağlamaktadır (Apaydın ve Doğan, 1995).

Orta Çağ’da Fransız askerleri ile Romalılar tarafından oynanan “Le Soule” adlı oyunun da futbolun erken dönem örnekleriyle benzer özellikler gösterdiği bilinmektedir. Bu oyunun, Romalı askerlerin etkisiyle Galya bölgesine, yani günümüz Fransa’sına taşınarak burada yaygınlık kazandığı ifade edilmektedir (Arıpınar, 1992a).

“Le Soule”, oldukça sert ve şiddetli bir oyun olarak tanımlanır. Oyunun temel özelliği, fiziksel mücadele ve güç kullanımıydı. Futbol tarihçileri arasında önemli bir isim olan Konrad Koch, “Le Soule”ü şu şekilde betimlemiştir:

“Oyun, dışarıdan birinin topu havaya atmasıyla başlardı. Top yere değer değmez rakip taraflar topun üzerine hücum eder, onu ele geçirmeye çalışırdı. Ancak rakipler etkisiz hale getirilmeden veya sahadan uzaklaştırılmadan bu mümkün olmazdı.” (Stemmler, 2000).

Bu nedenle “Le Soule” zaman zaman kanlı olaylara yol açmış, hatta can kayıpları yaşanmıştır. Oyun, şiddet içerdiği gerekçesiyle bazı dönemlerde Fransa’da yasaklanmıştır.

Avrupa’da futbolun nerede ve ne zaman oynanmaya başladığına ilişkin net bir uzlaşma yoktur. Fransızlar futbolun İngiltere’ye Normanlar aracılığıyla taşındığını öne sürerken, İngilizler bu oyunun kendi eski ulusal oyunları olduğunu, İtalyanlar ise kökeninin İtalya’ya dayandığını savunurlar (San ve ark., 1963).

İtalyan görüşüne göre futbol, Jül Sezar döneminde “Giuocu del Calcio” adıyla bilinen bir oyun olarak İngiltere’ye taşınmıştır. “Calcio” sözcüğü İtalyanca’da “tekmelemek”

anlamına gelir. Bu oyun, 27'şer kişiden oluşan iki takım arasında, yaklaşık 105x50 metrelik sahalarda oynanırdı. 16. yüzyılda Floransa ve Siena'da yılda birkaç kez düzenlenen bu karşılaşmalar, bugünkü futbola biçimsel olarak oldukça benzerdir (Apaydın ve Doğan, 1995).

Tüm bu iddialara rağmen, bilinen en güçlü gerçek, futbolun 12. yüzyıldan itibaren İngiltere'de yaygın biçimde oynanmakta olduğudur. Halk ve soylular bu oyuna büyük ilgi göstermiş, futbol kısa sürede Britanya adalarına yayılmıştır ( Arıpınar, 1992a).

Ancak köy ve kasabalar arasında rekabeti artıran bu oyun zaman zaman şiddet olaylarına yol açtığı için, Kral II. Edward 1314 yılında yayımladığı bir fermanla futbolu yasaklamıştır (Dunmore, 2011).

Yine de bu yasak, İngiliz halkının futbola duyduğu ilgiyi azaltmamış; zamanla hükümdarlar yasağı kaldırarak oyunu desteklemiştir. 1583 yılında futbol ilk kez belirli kurallara bağlanmış, oyundaki sertlikleri azaltmak için düzenlemeler yapılmış ve hakem seçimi gibi konulara standart getirilmiştir. İtalya'ya sürgün edilen II. Charles ve çevresindeki aristokratlar, İngiltere'ye döndüklerinde "Giuocu del Calcio" oyununu tanıtarak futbolun gelişimine katkı sağlamışlardır (Atabeyoğlu ve ark., 2005).

Futbol, günümüzdeki modern yapısına en çok benzeyen biçimini 17. yüzyılda İngiltere'de kazanmıştır. 1841 yılında rugby ile futbolun birbirinden ayrılması yönünde yürütülen çalışmalar sonucunda, oyunda kullanılan topun tamamen yuvarlak olması karara bağlanmıştır. 1848'de ise "Cambridge Kuralları" adıyla bilinen düzenlemeler bir araya getirilmiş ve ülke genelinde ortak bir oyun standardı oluşturulmuştur (Güven, 1999).

Eton, Harrow, Rugby, Winchester ve Shrewsbury okullarının yanı sıra Cambridge Üniversitesi'ne bağlı Trinity Koleji temsilcilerinin katılımıyla hazırlanan bu kurallar, futbol tarihinin bilinen ilk sistemli kural seti olarak kabul edilmektedir (Lennox, 2009).

Bu süreçten kısa süre sonra, 1857 yılında İngiltere'nin ilk resmî futbol kulübü olan Sheffield Club'ın kurulmasıyla örgütlü futbolun temelleri atılmıştır (Perin ve ark., 1981).

1860'lı yıllarda futbolun kurallarını daha düzenli ve tutarlı hâle getirme çabaları ivme kazanmış, özellikle Cambridge Üniversitesi öğrencileri ve mezunları bu gelişime önemli katkılar sunmuştur. Bu dönemde J.C. Thring, 1862'de "The Simple Game" adıyla bilinen kural metnini yayımlamış ve modern kuralların şekillenmesinde etkili olmuştur (Stemmler, 2000).

Aynı yıl yapılan düzenlemelerle takımların 11'er oyuncudan oluşması, topun elle oynanmasının yasaklanması ve ofsayt kuralının uygulanması gibi temel prensipler benimsenmiştir (Aladanlı ve Çördük, 2009).

Modern futbolun başlangıcı olarak kabul edilen tarih ise 26 Ekim 1863'tür. Bu tarihte, futbolun Rugby'den kesin biçimde ayrılmasını sağlayan ve günümüz kurallarının temel taşlarını oluşturan Football Association (Futbol Birliği) İngiltere'de kurulmuştur (Horak ve ark., 2009).

Birliğin kuruluşuyla birlikte kulüpleşme süreci hızlanmış, 1871'de ilk Federasyon Kupası düzenlenmiş ve 30 Kasım 1872'de İngiltere ile İskoçya arasında tarihin ilk uluslararası futbol maçı oynanmıştır (Tellan, 2008).

Bu gelişmelerin ardından Britanya'da ulusal federasyonlaşma süreci devam etmiş; 1873'te İskoçya, 1876'da Galler ve 1880'de İrlanda futbol federasyonlarını kurmuştur. Avrupa'da ise Danimarka ve Hollanda 1889'da, Belçika ve İsviçre 1895'te, Almanya ise 1900 yılında kendi ulusal futbol birliklerini oluşturmuştur. Amerika kıtasındaki ilk futbol federasyonu ise Profesör Alejandro Watson Hutton tarafından 21 Şubat 1893'te kurulan Asociación del Fútbol Argentino (Arjantin Futbol Federasyonu) olmuştur (Boniface, 2007).

Futbolun yayılmasında önemli bir gelişme de İngiliz kulüplerinin, takımlarını güçlendirmek amacıyla yetenekli İskoç futbolcuları yüksek ücret ve iş teklifleriyle transfer etmeleri olmuştur. Bu futbolcular, tarihteki ilk profesyonel oyuncular olarak anılmaktadır (Maxwell, 2006).

Profesyonellik İngiltere'de resmen 1885 yılında tanınmış; bir yıl sonra, kuralların düzenlenmesi ve anlaşmazlıkların çözümü için İngiltere, İskoçya, Galler ve İrlanda federasyonları ortaklaşa "International Board"u kurmuştur (Aladanlı ve Çördük, 2009).

1888'de 12 kulübün katılımıyla ilk İngiltere Profesyonel Futbol Ligi kurulmuştur (Atabeyoğlu ve ark., 2005).

Futbol, 1900 yılında Fransa'da yapılan Yaz Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez yer almış; bu organizasyonda yalnızca Fransa, Belçika ve Britanya takımları mücadele etmiştir. Gösteri maçları sonucunda altın madalya Britanya'ya verilmiştir (Lisi, 2011).

1904'teki Olimpiyatlara Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri takımları katılmış; yine gösteri karşılaşmaları sonucunda Kanada şampiyon olmuştur (İkiz, 2010).

1908 yılında Londra'da düzenlenen Olimpiyatlarda ise futbol ilk kez resmî bir branş olarak oynanmıştır. İngiltere Futbol Federasyonu tarafından organize edilen bu turnuvada ev sahibi İngiltere, finalde Danimarka'yı mağlup ederek olimpiyat tarihinin ilk resmî futbol altın madalyasını kazanmıştır (Ikwunze, 2012).

### 3.1.1.1. FIFA'nın Kuruluşu

Zaman içinde çeşitli ülkelerde ulusal futbol federasyonlarının ardı ardına kurulması, uluslararası düzeyde karşılaşmaların organize edilmesi gerekliliğini de ortaya çıkarmıştır. Başta Avrupa olmak üzere dünyanın birçok bölgesinde düzenlenen ulusal ve uluslararası müsabakalar, futbolun kısa sürede küresel bir spor kimliği kazanmasında etkili olmuştur. Bu gelişmeler doğrultusunda, Hollanda Futbol Federasyonu Sekreteri Wilhelm Hirschman, uluslararası futbolun düzenlenmesi ve denetlenmesi amacıyla bir üst kuruluş oluşturulması fikrini gündeme getirmiştir. Hirschman, 1904 yılının başlarında bu öneriyi İngiltere Futbol Federasyonu'na sunmuş; ancak federasyon önerinin değerlendirilmesi için ek süre istemiştir. Bunun üzerine beklemek istemeyen Fransa Futbol Federasyonu Sekreteri Robert Guérin, Avrupa'daki diğer federasyonlara çağrıda bulunarak yeni bir uluslararası futbol birliği kurulması sürecine öncülük etmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, 21 Mayıs 1904 tarihinde Fransa Futbol Federasyonu'nun Paris'te bulunan merkezinde, günümüzde hâlen dünya futbolunun en yetkili yönetim organı olan "Fédération Internationale de Football Association (FIFA)" resmen kurulmuştur. Kurucu üyeler arasında Belçika, Danimarka, Fransa, Hollanda, İspanya, İsveç ve İsviçre yer almıştır. Kuruluşunun ilk yıllarında hızlı bir büyüme gösteren FIFA, 1912 yılına geldiğinde 25 üye federasyona ulaşmıştır. I. Dünya Savaşı'nın yol açtığı duraksamadan sonra, 1925 yılı itibarıyla üye sayısı 36'ya yükselmiştir (İkiz, 2010).

Başlangıçta örgüte katılmayan ve mesafeli bir tutum sergileyen Britanya futbol federasyonları, 1906 yılında FIFA'ya dâhil olmuştur (Durmuş, 1999).

Günümüzde ise, uluslararası futbol organizasyonlarının düzenlenmesi ve yönetilmesi konusunda en yüksek otorite konumunda bulunan FIFA, Kasım 2025 itibarıyla 210 ulusal federasyon ve 6 kıta konfederasyonu bünyesinde faaliyet göstermektedir (fifa.com, 2025).

Bu kıta konfederasyonları şunlardır:

- Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA)
- Asya Futbol Konfederasyonu (AFC)
- Afrika Futbol Konfederasyonu (CAF)
- Kuzey, Orta Amerika ve Karayip Futbol Konfederasyonu (CONCACAF)
- Güney Amerika Futbol Konfederasyonu (CONMEBOL)
- Okyanusya Futbol Konfederasyonu (OFC) (fifa.com, 2013b).

### **3.1.1.1.1. UEFA'nın Kuruluşu**

1950'li yılların başlarında, eski İtalya Futbol Federasyonu Başkanı Ottorino Baresi, Fransa Futbol Federasyonu Sekreteri Henry Delaunay ve Belçika Futbol Federasyonu Sekreteri Jose Crahay, futbolun sadece küresel ölçekte değil, aynı zamanda bölgesel düzeyde de örgütlenmesi gerektiğini savunmuşlardır. Bu isimler, futbolun tek bir merkezden yönetilmesinden, her kıtanın kendi futbol faaliyetlerini bağımsız bir şekilde organize edip denetleyebileceği bölgesel yapılanmaların oluşturulmasının daha doğru bir yaklaşım olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu düşünceler doğrultusunda, ilgili yöneticiler 1952 yılında önce Zürih ve Paris'te, ardından 1953 yılında Helsinki'de konuyla ilgili bir dizi gayri resmî toplantı gerçekleştirmiştir. Bu görüşmelerin ardından, Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA), 1953 yılında Paris'te düzenlediği olağanüstü kongrede, kıtaların kendi futbol konfederasyonlarını kurmalarına resmî onay vermiştir. Söz konusu kararın ardından yürütülen çalışmalar sonucunda 15 Haziran 1954 tarihinde Avrupa Futbol Birliği (UEFA) resmen kurulmuştur. UEFA'nın ilk başkanlık görevini ise Danimarka temsilcisi Ebbe Schwartz üstlenmiştir (Ducrey ve ark., 2003).

### **3.2. Türkiye'de Futbolun Tarihsel Gelişimi**

Modern futbol, dünyada olduğu gibi Türkiye'ye de ilk olarak İngiliz denizciler, tüccarlar ve diplomat aileler aracılığıyla ulaşmış, özellikle liman kentlerinde yaşayan İngiliz toplulukları sayesinde tanınmış ve yaygınlaşmıştır (Sert, 2000).

Başlangıç döneminde İngilizler futbolu kendi aralarında oynarken, zamanla bu sporu Osmanlı halkına da tanıtmaya başlamışlardır. Osmanlı sınırları içinde gerçekleşen ilk futbol karşılaşmasının Selanik'te 1875 yılında olduğu bilinmektedir (Durusoy, 2002).

1877 yılına gelindiğinde, futbol İzmir'deki gayrimüslim topluluklar arasında oynanmaya başlanmış; kısa sürede hafta sonlarının ve yaz akşamlarının popüler eğlencesi haline gelmiştir. Ancak bu dönemde dini ve toplumsal etkenler nedeniyle Müslüman Türkler arasında futbolun yaygınlaşması engellenmiş ve bu oyunu oynamak yasaklanmıştır (Bahadır, 2006).

Selanik'te futbolun giderek daha fazla ilgi görmesi, İngiliz ve Rum gençler arasında rekabeti artırmış, bunun sonucu olarak 1894 yılında İzmir'deki "Lafontaine" ailesinin gençleri de katılarak Bornova'da "Smyrna Football and Rugby Club" adıyla ilk futbol kulübü kurulmuştur. Bunu, 1895'te İstanbul'da kurulan "Moda Football and Rugby Club" takip etmiştir (Arıpınar, 1992a; Fişek, 1998).

1897 yılında, İzmir'den gelen karma bir ekibin İstanbul takımıyla yaptığı karşılaşma ve 1899'da Fuat Hüsni Bey ile Reşat Danyal Bey tarafından kurulan "Black Stockings (Siyah Çoraplılar)" takımı, Türk futbol tarihindeki ilk önemli gelişmeler arasında yer almıştır. İlk Türk futbolcu olarak kabul edilen Fuat Hüsni Kayacan'ın İngiliz takımlarında "Bobi" ismiyle oynaması, bu sürecin sembolik bir göstergesi olmuştur (Arıpınar, 1992a).

1901 yılında "Kadıköy Futbol Kulübü" kurulmuş ancak yalnızca iki ay faaliyet gösterebilmiştir. Bir yıl sonra İngilizler ve Rumlar tarafından aynı isimle yeni bir kulüp oluşturulmuş, ardından 1903'te "Beşiktaş Bereket Jimnastik Kulübü" kurulmuştur. 1904'te İngilizler ve Rumlar "Imogene" ile "Elpis" kulüplerini kurarken, İngiliz Kadıköy Kulübü'nden ayrılan bazı kişiler de "Moda Futbol Kulübü"nü hayata geçirmiştir (Tayga, 1990).

Kulüp sayısının azlığı nedeniyle maç sayısı sınırlı kalıyor ve hakem eksikliği de ciddi bir sorun oluşturuyordu. Bu durumun çözümü olarak Türkiye'nin ilk futbol ligi olan İstanbul Futbol Birliği (İstanbul Ligi) kurulmuş; Kadıköy, Moda, Elpis ve Imogene kulüpleri bu ligde mücadele etmiş ve Imogene ligi şampiyon olarak tamamlamıştır (Hiçyılmaz, 1995; Ekenci ve Seraslan, 2009).

Futbolun Türk gençleri arasında yayılmasında öncülük, Mekteb-i Sultani (Galatasaray Lisesi) öğrencileri tarafından yapılmıştır. 20 Ekim 1905'te, 10. sınıf öğrencisi Ali Sami Yen ve arkadaşları bir kulüp kurarak futbolu kurallara uygun şekilde oynamaya başlamışlardır (Arıpınar, 1992a).

Bu girişim, Türkler tarafından kurulan ilk futbol kulübü olarak Galatasaray'ın tarih sahnesine çıkmasını sağlamıştır. 1905'te ikinci İstanbul Ligi şampiyonu Kadıköy Futbol Kulübü olurken, 1906–1907 sezonunda Galatasaray'ın lige katılması futbolun halk arasında daha geniş bir şekilde benimsenmesini sağlamıştır (Perin ve ark., 1981).

1907 yılında Fenerbahçe Spor Kulübü'nün kurulmasıyla Türk futbolu kurumsal kimlik kazanmaya başlamıştır. 1908'de II. Meşrutiyet'in ilanı ile kulüp kurma hakkı resmen tanınmış ve futbol kulüplerinin sayısı hızla artmıştır. Galatasaray 1908–1910 yılları arasında şampiyonluklar elde ederken, Fenerbahçe 1909–1910 sezonunda lige katılmış ve Beşiktaş da bu dönemde futbol branşını resmen tescil ettirmiştir (Tayga, 1990; Tercüman, 1991).

Artan kulüp sayısı İstanbul Futbol Birliği'ni yetersiz bırakınca, dışarıda kalan takımlar 1910 yılında "İstanbul Futbol Kulüpleri Ligi (İFKL)" adıyla yeni bir lig kurmuştur (Talimciler, 2005).

1910–1912 sezonlarında Galatasaray ve Fenerbahçe şampiyon olurken, Balkan Savaşları nedeniyle 1912–1913 sezonu oynanamamıştır. 1913’te lig tekrar başlamış, ancak yaşanan anlaşmazlıklar sonucunda İstanbul Futbol Birliği Ligi ve İstanbul Şampiyonluğu Ligi (Cuma Ligi) olmak üzere iki ayrı organizasyon ortaya çıkmıştır. 1915’te yapılan maçlar sonunda Fenerbahçe şampiyon olmuş ve altı kulüp “Cuma Birliği” çatısı altında birleşmiştir (Arıpınar, 1992a).

Beşiktaş ise 1919–1920 döneminde İstanbul Türk İdman Birliği Ligi’ni kurmuş; etnik temelli kulüplerin dağılmasıyla birlikte 1920 yılında Pazar Ligi oluşturulmuştur (Tercüman, 1991; Tayga, 1990).

23 Nisan 1920’de TBMM’nin açılmasıyla, Türk sporunda önemli bir dönüm noktası yaşanmış; aynı yıl 26 Temmuz 1920’de İstanbul’daki 13 kulüp, Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı’nın (TİCİ) temeli sayılabilecek “İdman İttifakı Heyet-i Muvakkatesi”ni oluşturmuştur. 1922 yılında, Yusuf Ziya Öniş ve arkadaşları İsviçre Spor Teşkilatı tüzüğünü Türkçeye çevirerek, 20 maddelik bir düzenleme ile Türkiye’nin ilk ulusal spor örgütü olan TİCİ’yi kurmuşlardır. Bu tüzük 1923 yılında tüm ülkeye uygun hâle getirilerek yürürlüğe girmiştir (Tayga, 1990).

### ***3.2.1. Cumhuriyet Dönemi ve Sonrasında Futbolun Gelişimi***

Türkiye’de sporun kurumsallaşması ve sistematik biçimde gelişmesi süreci Cumhuriyet’in ilanı ile birlikte başlamıştır. Bu dönemde sporun tüm alanlarında yaşanan örgütlenme hareketleri, futbol için de aynı şekilde geçerli olmuştur (Arıpınar, 1992b).

#### **3.2.1.1. Türkiye Futbol Federasyonu’nun Kuruluşu**

Cumhuriyet döneminde sporun örgütlenmesinde önemli bir aktör olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, bu süreçte çeşitli spor dallarının tüzel kimlik kazanmasına öncülük etmiş ve her branşın kendi federasyonlarını kurmaya başlamasını sağlamıştır. Bu çalışmalar sonucunda, 1923 yılında “Futbol Heyet-i Müttehidesi”, günümüzdeki adıyla Türkiye Futbol Federasyonu resmî olarak kurulmuştur. Böylece lig karşılaşmaları resmî statüye kavuşmuş ve futbol organizasyonları yeniden yapılandırılmıştır. Yeni kurulan teşkilat, yalnızca İstanbul’daki Türk takımlarını kapsayan bir lig sistemi oluşturmakla kalmamış; aynı zamanda Ankara, İzmir, Adana, Eskişehir ve Trabzon gibi şehirlerde de futbol liglerinin kurulmasını hedeflemiştir. Bu sayede Türkiye’de futbol, kurumsal bir yapı kazanmış ve karşılaşmalar belirlenen kurallar çerçevesinde düzenli biçimde oynanmaya başlamıştır (Bozköylü, 2007).

Federasyon, kuruluş yılı içerisinde FIFA'ya üyelik başvurusunda bulunmuş ve 21 Mayıs 1923'te İsviçre'nin Cenevre kentinde gerçekleştirilen genel kurul toplantısında kabul edilerek FIFA'nın 26. üyesi olmuştur. Bu gelişme, Türkiye'nin uluslararası futbol müsabakalarına katılma hakkını elde etmesini sağlamıştır. Türkiye Millî Futbol Takımı da ilk resmî karşılaşmasını 26 Ekim 1923'te İstanbul Taksim Stadı'nda Romanya'ya karşı oynamış ve mücadele 2-2'lik beraberlikle sonuçlanmıştır (Arıpınar, 1992b).

Türk futbolunun gelişimi sürerken, 1924 Paris Olimpiyatları'na katılacak millî takımın hazırlık sürecini yürütmek üzere İskoç teknik direktör Billy Hunter görevlendirilmiştir. Hunter, Türk futbolculara modern futbolun temel ilkelerini öğreten ve onları sistemli biçimde çalıştıran ilk yabancı teknik direktör olmuştur. Türkiye'nin uluslararası arenadaki ilk resmî karşılaşması, bu olimpiyatlarda Çekoslovakya Millî Takımı'na karşı oynanmış ve mücadele 5-2'lik skorla Türkiye'nin mağlubiyetiyle sonuçlanmıştır (tff.org, 2013a).

Son olarak, "Türkiye Futbol Heyet-i Müttehidesi" olan kurumun adı, yapılan idarî düzenlemeler doğrultusunda 5 Aralık 1925 tarihinde "Türkiye Futbol Federasyonu" olarak değiştirilmiş ve bu isim günümüze kadar korunmuştur (Durusoy, 2002).

### **3.2.1.2. Türkiye Futbol Federasyonunun Özerkleşmesi**

Türk futbolunun daha demokratik, bağımsız ve tek merkezden yönetilen bir yapıya kavuşturulması amacıyla, hem profesyonel hem de amatör futbol faaliyetlerini aynı çatı altında toplayacak yeni bir düzenleme hazırlanmıştır. Bu kapsamda, Merkez Hakem Kurulu'nun yapısal düzenlenmesi, kulüplerin televizyon, radyo, yazılı basın ve reklam gelirleriyle ilgili mali ve ticari haklarının tanımlanması, mevcut idari eksikliklerin giderilmesi ve Türk futbolundaki çift başlı yönetsel yapının sona erdirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlarla hazırlanan 3813 sayılı "Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun", 17 Haziran 1992 tarihinde kabul edilmiş, ardından 3 Temmuz 1992 tarihli ve 21273 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Söz konusu yasa ile Türkiye Futbol Federasyonu'nun (TFF) bağımsızlığı yasal güvence altına alınmış ve federasyonun özerk statüsü açık bir biçimde tanımlanmıştır (Devecioğlu ve Çoban, 2003).

Kanunun birinci maddesi, Türkiye'deki futbolun ulusal ve uluslararası kurallara uygun şekilde idare edilmesi, düzenlenmesi ve ülkenin hem yurt içinde hem de dışında temsil edilmesi görevini TFF'ye vermiştir. Bu düzenleme sonucunda, federasyon özel hukuk hükümlerine tabi, tüzel kişiliğe sahip ve özerk bir kuruluş olarak resmîyet kazanmıştır.

1992 yılında yapılan ilk seçimde, bu yeni yapının başkanlığına Şenes Erzik getirilmiş ve böylece TFF'nin demokratikleşme süreci fiilen başlamıştır (tff.org, 2013b).

### **3.2.1.3. Türkiye’de Futbolun Profesyonelleşmesi ve UEFA Üyeliği**

Türkiye’de sporun kurumsal yapısının güçlendirilmesi süreci, TİCİ ve Türk Spor Kurumu dönemlerinden sonra, 1938 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) ile yeni bir boyut kazanmıştır. Bu dönemde futbol da diğer spor dalları gibi devlet denetimi altına alınmış ve federasyon başkanlarının atanması BTGM tarafından gerçekleştirilir hâle gelmiştir (Arıpınar, 1992a).

BTGM yönetimindeki federasyonlar, genel olarak amatör spor anlayışı çerçevesinde faaliyet göstermiş ve düzenlenen organizasyonlar da amatörlük esasına göre yürütülmüştür. 1937 yılında İstanbul, İzmir ve Ankara’daki bazı takımlar arasında başlatılan “küme” usulü Milli Lig, Türk futbol tarihinin önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Ancak 1950 yılına kadar süren bu dönemde, kulüpler arasında profesyonel futbolun ilk belirtileri görülmeye başlanmıştır. Özellikle başarılı futbolcuların farklı kulüplerden gelir elde etmesi, Türk futbolunda gizli bir profesyonelleşme eğiliminin başladığını göstermektedir. 1930’lu yılların sonunda, Galatasaray’dan ayrılan bazı yöneticiler ve futbolcular tarafından kurulan Güneş Kulübü, bu gizli profesyonelleşme eğilimini artırmış ve futbol ortamında yeni bir dinamik yaratmıştır. II. Dünya Savaşı sonrasında futbola olan ilginin artması ve maçlardan elde edilen maddi kazançların yükselmesi, bu eğilimi daha da güçlendirmiştir. Artan talepler doğrultusunda, 1951 yılında İstanbul Ligi kulüpleri, profesyonelliğin resmî olarak kabul edilmesi için Futbol Federasyonu’na başvuruda bulunmuştur (Atabeyoğlu ve ark., 2005).

Bu girişim sonucunda BTGM temsilcisi Saim Seymener, Fenerbahçe yöneticisi Dr. Rüştü Dağlaroğlu ve Beşiktaş yöneticisi Sadun Usoğlu, “Futbol Profesyonellik Talimatnamesi” taslağını hazırlamışlardır. Düzenleme, 10 Eylül 1951’de BTGM Merkez Danışma Kurulu tarafından onaylanmış ve 24 Eylül 1951’de yürürlüğe girmiştir. Böylece Türkiye’de futbolda profesyonellik resmen kabul edilmiş ve Türk futbolu yeni bir döneme adım atmıştır. 1958–1959 sezonunda Türkiye Profesyonel Futbol Ligi kurulmuş ve 1959 yılında İstanbul’dan sekiz, Ankara ve İzmir’den dörder takımın katılımıyla ilk ulusal lig karşılaşmaları oynanmıştır (Atabeyoğlu ve ark., 2005).

Profesyonel Futbol Yönetmeliği ise 29 Ağustos 1962’de hukuki bir statü kazanmış ve ayrıntılar 11 Mayıs 1966’da 12296 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan “Profesyonel Futbol Hizmetleri Yönetmeliği” ile yürürlüğe girmiştir. Böylece Türkiye’de sporun

profesyonelleşme süreci, BTGM çatısı altındaki Futbol Federasyonu tarafından resmen uygulanmaya başlanmıştır (Devecioğlu, 2008).

Profesyonelliğin resmî olarak kabul edilmesiyle futbol, Türkiye’de artık bir meslek dalı hâline gelmiş ve Türk futboluna yeni bir kimlik kazandırmıştır. 1954’te kurulan UEFA, tüm federasyonlara üyelik çağrısında bulunmuş, ancak Türkiye’nin başvurusu, FIFA’nın ülkeyi Asya konfederasyonu üyesi olarak görmesi nedeniyle başlangıçta reddedilmiştir. Buna rağmen Türkiye, Avrupa kimliğiyle UEFA’ya katılma kararlılığını sürdürmüş ve yürütülen girişimler sonucunda FIFA İcra Komitesi, Şubat 1962’de TFF’nin UEFA’ya tam üyeliğini onaylamıştır. 16 Nisan 1962’de ise UEFA, Türkiye Futbol Federasyonu’nun tüm hak ve sorumluluklara sahip tam üye olduğunu resmen ilan etmiştir (Arıpınar, 1992b).

### **3.3. Futbolun Dünyada Profesyonelleşmesi (Kabulü)**

1880’li yıllarda futbola olan ilgi giderek artarken, kulüpler oyuncularına ücret ödemek ve futbolcular da bunu kariyerlerini ilerletmek için önemli bir fırsat olarak görmek istemeye başlamıştır. Kuruluşundan itibaren İngiltere Futbol Federasyonu (FA), ödemelerin futbolun saf ve amatör ruhunu bozacağı gerekçesiyle, amatörlük ilkesine sıkı sıkıya bağlı kalmıştır. Futbol bir takım oyunu olsa da, yetenekli ve öne çıkan oyuncuların seyircilerin ilgisini çekmesi, kulüp yöneticilerini bu tür futbolcuları takımlarına kazandırma çabası içine sokmuştur. FA’nın amatörlük anlayışına rağmen, “Shamateurism” adı verilen, resmi olarak profesyonel olmayan ancak gizli şekilde ödeme alan futbolcuların sayısı giderek artmıştır. Büyük kulüpler, yetenekli yabancı oyuncuları transfer etmek için yüksek maaş, iş imkânları veya harcamalarını karşılayacak teşvikler sunmuş, futbolcuları ikna etmeye çalışmıştır. Profesyonelliğin resmen yasak olması nedeniyle, maç günü futbolculara ödenen paralar çoğunlukla ayakkabılarına gizlice konmuştur. Bu gizli profesyoneller arasında en bilinen isimlerden biri, Glasgow’lu taş ustası Fergus Suter’dır. 1879’da Parick Thistle takımında futbol kariyerine başlayan Suter, daha sonra 3 İngiliz Sterlini karşılığında Turton Football Club’a transfer olmuş ve yerel kupa finalinde oynamıştır. Yaklaşık bir yıl sonra Suter, İskoç futbolcu James Love ile birlikte Lancashire’daki Darwen Kulübü’ne geçmiş, burada da maç sonrası ayakkabılarına gizlice para konulan futbolculardan biri olmuştur. Her ne kadar Darwen Kulübü Suter’in profesyonelliğini reddetse de, Suter’in kulüp saymanı ile gerçekleştirdiği görüşmeler bu iddiaları doğrulamıştır (Maxwell, 2006).

Zamanla yaygınlaşan gizli ödemeler ve profesyonellik eğilimleri, FA içinde ciddi bir endişe yaratmıştır. 1884 yılında, federasyona bağlı büyük kulüpler, profesyonelliğin yasak kalması durumunda birlikten ayrılmakla tehdit etmiştir. Bunun üzerine 1885 yılında FA, profesyonelliği resmen kabul etmek zorunda kalmıştır. Bu karar gönülsüz alınmış olsa da, artan yasa dışı ödemeleri kontrol altına almak ve futbolun düzenini sağlamak için gerekli görülmüştür. 1885'ten itibaren, İngiltere ve Galler'de profesyonel futbolcu sayısı hızla artmış, 1891 yılı itibarıyla futbol liglerinde kayıtlı, yarı zamanlı veya tam zamanlı 448 profesyonel futbolcu bulunmuştur (Maxwell, 2006).

### **3.4. Öz-Yeterlik Kavramı**

Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde geliştirilen öz-yeterlik kavramı, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını yönlendiren temel bir bilişsel mekanizma olarak ele alınmaktadır. Öz-yeterlik, bir kişinin belirli bir performans düzeyini sergileyip sergileyemeyeceğine dair verdiği kararları, bu süreçte gösterdiği çaba ve sürekliliği, düşünce biçimlerini ve stresli veya zorlayıcı durumlar karşısında verdiği duygusal tepkileri anlamamıza olanak tanır. Bununla birlikte, öz-yeterlik yalnızca uygun teşvikler ve gerekli beceriler mevcut olduğunda davranış üzerinde etkili bir belirleyici olarak işlev görür (Feltz, 1988b).

Bandura (1989), öz-yeterliği, bireylerin karşılaştıkları durumların gerekliliklerini yerine getirebilmek için sahip oldukları motivasyonu, bilişsel kaynakları ve eylemleri değerlendirme inancı olarak tanımlamaktadır.

Ayrıca Bandura (1997) bu kavramı, bir kişinin belirli bir eylemi gerçekleştirme veya belirli bir performans sonucuna ulaşma konusundaki güven düzeyi olarak açıklamaktadır. Öz-yeterlik, yalnızca bireyin sahip olduğu yetenekleri değil, aynı zamanda zorlu koşullarda bu yetenekleri ne kadar etkili kullanabildiğine dair algısını da kapsamaktadır.

Bandura'ya göre, öz-yeterlik, bireyin hangi etkinliklere yöneldiğini, hedeflerini nasıl belirlediğini, davranışlarını nasıl başlattığını ve zorluklarla karşılaştığında gösterdiği çabayı etkiler. Aynı zamanda engeller veya olumsuz deneyimlerle karşılaşıldığında bireyin sebat etme düzeyini de kontrol eder (Bandura, 1977).

Akhtar (2008) ise öz-yeterliği, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güven ve karşılaştığı güçlükleri aşma kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Öz-yeterlik kuramı, bireylerin hangi faaliyetleri seçtiğini, bu faaliyetler için ne kadar çaba harcadığını ve başarısızlık veya stresli durumlarda nasıl davrandığını anlamak amacıyla geliştirilmiştir (Bandura, 1997).

Zorluklarla karşılaştığında yetenekleri konusunda şüpheye düşen bireyler çabalarını azaltabilir veya tamamen vazgeçebilir; buna karşın güçlü öz-yeterliğe sahip kişiler, engelleri aşmak için daha fazla gayret gösterir. Öz-yeterlik algısı doğru ya da yanlış olabilir, ancak bireyin faaliyet seçimi ve çevresel etkileşimleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Bandura ve Schunk, 1981).

Öz-yeterlik, genel bir inanç düzeyi olarak genel öz-yeterlik veya belirli alanlara özgü olarak duruma özgü öz-yeterlik şeklinde değerlendirilebilir. Örneğin akademik, sportif veya sosyal öz-yeterlik, bireyin belirli bir bağlamda sahip olduğu güveni yansıtır. Bu bağlamda öz-yeterlik, genel bir iyimser performans algısından ziyade, spesifik durumlarda sergilenen güveni ifade eder (Feltz, 1988b).

#### **3.4.1. Öz-Yeterlik Algısının Oluşumu**

Öz-yeterlik, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini, düşünce süreçlerini nasıl yönlendirdiğini, motivasyonunu nasıl oluşturduğunu ve bu doğrultuda nasıl davrandığını belirleyen temel bir kavramdır. Algılama süreci, bireyin düşünce tarzlarını, davranış kalıplarını ve duygusal tepkilerini şekillendirir. Öz-yeterlik algısı, bireyin yaşamını etkileyen durumlarda etkili olabileceğine dair sahip olduğu performans inançlarını ifade eder. Bu inanç, motivasyon, başarı düzeyi ve duygusal iyilik hâli üzerinde merkezi bir öneme sahiptir. Algılanan öz-yeterlik, çok boyutlu bilgi ve öz-değerlendirme süreçleriyle şekillendiği için, olayların gerçekleşme olasılığına dair beklentilerden çok, bireyin kendi yargı kapasitesiyle doğrudan bağlantılıdır (Bandura, 1986).

Cioffi (1991), öz-yeterlik algısının geliştirilmesinin; fiziksel gücü artırma, stres düzeyini azaltma, olumlu düşünme alışkanlıkları kazandırma ve bedensel tepkilerin zihinsel olarak yorumlanması yoluyla mümkün olabileceğini vurgulamıştır.

Bandura (2010) ise algılanan öz-yeterliği, bireyin “sahip olduğu” sabit bir özellik olarak görmek yerine, aktif bir bilişsel süreç olarak ele alır.

İnsanlar, kendi performans yeteneklerini değerlendirirken, algıladıkları yeterlilik ile görev gereklilikleri arasındaki ilişkiyi sürekli analiz ederler. Bu süreç, bireylerin çevresel koşullara uyum sağlama biçimlerini ve psikolojik işlevselliklerini etkileyerek, psikososyal uyum becerilerinin gelişimini destekler (Bandura, 2010).

Algılanan yeterlik, insan davranışında kritik bir rol oynar. Sadece doğrudan davranışı yönlendirmekle kalmaz; bireyin düşünme biçimini, iyimserlik düzeyini, stratejik planlama ve karar alma süreçlerini de şekillendirir. Ayrıca, eylem seçimleri, hedef

belirleme eğilimleri, harcanan çaba, üretkenlik, olumsuzluklara karşı direnç, duygusal yaşam kalitesi ve genel başarı üzerinde belirleyici bir etkisi vardır (Bandura, 2006).

Güçlü öz-yeterlik algısına sahip bireyler, kendilerine koydukları hedefleri yüksek tutar ve bu hedeflere bağlılık gösterir. Zorlayıcı görevleri engel olarak görmek yerine, aşılabilir bir meydan okuma olarak değerlendirirler. Öte yandan, düşük öz-yeterlik düzeyine sahip kişiler, zorlayıcı görevlerden kaçınma eğilimindedir; bu durum genellikle kişisel başarısızlık duygusu ve olumsuz sonuçlara odaklanmayı beraberinde getirir. Yeterlik algısı yüksek bireyler, başarısızlık veya aksaklık durumlarında öz-yeterlik duygularını kısa sürede yeniden kazanırken, başarısızlığı genellikle yetersiz çaba veya eksik bilgi ve becerilere bağlar. Düşük öz-yeterliğe sahip bireyler ise başarısızlık karşısında kolayca vazgeçer, hatayı kendi kapasite eksikliklerine yorar ve kendilerine olan güvenlerini kaybederler (Wood ve Bandura, 1989).

#### **3.4.2. Öz-yeterlik Kaynakları**

Bandura (1994), öz-yeterlik kavramının, bireylerin dört farklı kaynaktan elde ettikleri bilgileri değerlendirip yorumlaması sürecinde ortaya çıktığını ve geliştirildiğini öne sürmüştür. Bu kaynaklar birbirlerinden kesin çizgilerle ayrılamasa da, bazıları diğerlerine kıyasla daha güçlü bir etkiye sahiptir.

##### **3.4.2.1. Doğrudan Deneyimler (Ustalık Deneyimleri)**

Birey, problemleri kendi yöntemleriyle çözmeye yöneldiğinde, öz-yeterlik duygusunu pekiştiren olumlu deneyimler kazanır. Etkin bir yetkinlik hissi oluşturmanın en güçlü yolu, kişinin doğrudan yaşadığı tecrübelerden geçer. Bu doğrudan deneyimler, bireyin kendi yaşantılarına dayandığı ve somut başarı kanıtları sunduğu için, öz-yeterlik algısının oluşumunda en güvenilir bilgi kaynağı olarak kabul edilir (Bandura, 1997).

Bir görevi tamamlayan birey, elde ettiği sonuçları gözden geçirerek bunları değerlendirir ve bu değerlendirmeler doğrultusunda öz-yeterlik algısını yeniden biçimlendirir. Yaşantılar, bireyin edindiği bilgileri zihinsel olarak işlemesi sayesinde öz-yeterlik inançlarının oluşumuna temel oluşturur. Elde edilen başarılar kişide yeterlik duygusunu artırırken, başarısızlıkların yetkinlik algısı tam gelişmeden yaşanması durumunda öz-yeterlik inancı zayıflayabilir. Ayrıca, fazla çaba gerektirmeyen başarılar bireyin güçlüklerle karşılaştığında kolayca vazgeçmesine neden olabilir. Buna karşın, sahip olduğu becerilere güvendiğini hisseden bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha dayanıklı davranır ve olumsuz deneyimlerden daha çabuk toparlanırlar. Bir alanda

kazanılan deneyim ve ustalık, öz-yeterlik üzerinde kalıcı bir etki bırakır; özellikle güç gerektiren görevlerin başarıyla tamamlanması, bu etkiyi daha da pekiştirir (Bandura, 1982).

#### **3.4.2.2. Dolaylı Yaşantılar (Sosyal Modelleme)**

Etkili olma inancını geliştirme ve güçlendirme sürecinde ikinci önemli yöntem, dolaylı deneyimlerdir. Bireyler yalnızca kendi davranışlarının sonuçlarını değerlendirmekle kalmaz; daha önce katılmadıkları bir görevi yerine getiren kişileri gözlemleyerek veya zihinsel olarak canlandırarak da bu inancı edinebilirler. Bununla birlikte, dolaylı deneyimlerin etkisi, genellikle doğrudan yaşantılar kadar güçlü değildir (Bandura, 1997).

Bireyler, kendi yetenekleri ile gözlemledikleri modellerin yetenekleri arasında bir benzerlik farkı gördüklerinde, dolaylı deneyim daha etkili hale gelir. Kendilerine benzeyen kişilerin kararlılık ve sürekli çabayla başarı sağladığını gözlemleyen insanlar, benzer görevlerde başarılı olabilecekleri inancını güçlendirirler. Buna karşılık, gözlemledikleri kişiler yoğun çaba göstermelerine rağmen başarısız olursa, bireylerin kendi yeterlik algısı zayıflar ve çaba göstermeye olan motivasyonları düşer (Feltz, 1988b).

Modelleme yoluyla öz-yeterlik algısı, gözlemlenen modelle kendi algılanan benzerlik derecesine bağlı olarak değişir. Yani, model ile kişi arasındaki benzerlik ne kadar yüksekse, modelin başarıları veya başarısızlıkları o kadar ikna edici olur. Kişiler, kendilerinden çok farklı modelleri gözlemlediklerinde ise, bu modellerin davranış ve sonuçları, algıladıkları öz-yeterlik üzerinde sınırlı etki yaratır (Bandura, 1994).

#### **3.4.2.3. Sözel İkna**

Sözel ikna, bireylerin belirli bir görevi yerine getirebilecek yetkinliğe ve donanıma sahip olduklarına dair inançlarını güçlendirmede kullanılan bir başka yöntemdir. Bu yöntem; öğretmenler, antrenörler ya da akranlar tarafından, kişinin davranışlarını yönlendirmek amacıyla sıklıkla başvurulan bir uygulamadır. İkna edici geribildirim öz-yeterlik üzerindeki etkisi, ikna eden kişinin güvenilirliği, saygınlığı ve alanındaki uzmanlık düzeyi arttıkça güçlenir. Ancak aşırı, yersiz ya da yüzeysel övgü, bireyin içsel motivasyonunu ve performans gelişimini olumsuz etkileyebileceği gibi etkisiz de kalabilir. Buna karşın, övgünün dengeli, samimi ve gerçekçi bir biçimde sunulması ve gerçekten hak edilen bir başarıya dayanması durumunda, öz-yeterlik algısını destekleyici ve motive edici bir işlev üstlenebilir (Feltz, 1988a).

Bandura (1997), bireylerin genellikle belirli bilgi kaynaklarına fazla güvenme eğiliminde olduğunu ve diğer kaynaklardan gelen bilgileri göz ardı edebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, bu tür kaynaklardan edinilen etkinlik beklentilerinin, kişinin kendi yaşantılarına dayalı deneyimlerine kıyasla genellikle daha zayıf etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır.

#### **3.4.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Durum**

Öz-yeterlik inançlarını artırmanın dördüncü yolu, bireylerin stres tepkilerini kontrol etmelerine yardımcı olmak ve olumsuz duygusal eğilimler ile fizyolojik durumlarını hatalı biçimde yorumlamalarının önüne geçmektir. Bu noktada önemli olan, kişinin yaşadığı fiziksel ya da duygusal tepkilerin şiddetinden ziyade, bu tepkileri nasıl algıladığı ve anlamlandırdığıdır. Kötümser bir bakış açısı, bireylerin hatalarını yetersizlik işareti olarak yorumlamasına neden olabilir ve bu da öz-yeterlik algısını zayıflatabilir. Buna karşılık, olumlu bir duygu durumu, öz-yeterlik inançlarını, motivasyonu ve performansı güçlendirirken, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen karşılıklı bir etkileşim döngüsü yaratır (Bandura, 1994).

Bandura (1997), fizyolojik uyarılmanın ne aşırı yüksek ne de aşırı düşük düzeyde olmaması gerektiğini, birey için en uygun uyarılma seviyesine ulaşıldığında en etkili performansın ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu durum, fizyolojik uyarılma ile öz-yeterlik arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmayabileceğini göstermektedir. Bireyler, farklı performans koşullarında yaşadıkları fizyolojik tepkileri gözlemleyerek kendi yetkinliklerini değerlendirme ve anlamlandırma becerilerini geliştirebilirler.

Bazı kişiler fizyolojik uyarılmadaki artışları, görevleri başarıyla yerine getiremeyecekleri korkusu olarak algılamakta, diğerleri bunu performansa hazır olmanın doğal bir göstergesi olarak yorumlayabilir. Yeteneklerine güveni olmayan bireyler, bu tepkileri yanlış bir yetersizlik işareti olarak görüp başarısızlığa yol açabilir. Oysa yeteneklerinden emin olan bireyler, bedensel uyarılmadaki rutin değişimlerden etkilenmezler (Bandura, 1986).

#### **3.4.3. Öz-yeterlik Süreçleri**

Öz-yeterlik inançları, bireylerin kendilerini algılama biçimlerini, kendi davranışlarını yönlendirme tarzlarını, düşünce süreçlerini ve motivasyonlarını şekillendirmektedir. Bu inançlar, dört temel mekanizma aracılığıyla bu farklı etkilerini ortaya koyar. Söz konusu

mekanizmalar; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve karar verme süreçleridir (Bandura, 1977).

#### **3.4.3.1. Bilişsel Süreçler**

Bir amaca yönelik ortaya konan birçok davranış, bilişsel hedefleri somut hâle getiren beklentiler doğrultusunda şekillenir. Kişisel hedeflerin oluşturulması, bireylerin kendi beceri ve kapasitelerini nasıl değerlendirdikleriyle yakından ilişkilidir. Öz-yeterlik algısı yüksek olan kişiler, kendileri için daha iddialı hedefler belirleme eğiliminde olur ve bu hedeflere bağlılık düzeyleri artar (Bandura, 1994).

Çoğu davranış, başlangıç aşamasında zihinsel bir süreç olarak ortaya çıkar. Düşünmenin temel işlevi, bireyin olayların nasıl ilerleyebileceğini tahmin etmesini ve gündelik yaşamda karşılaşılan durumlar üzerinde kontrol sağlayabilmek için uygun stratejiler geliştirmesini mümkün kılmaktır. Bireylerin kendi yetkinliklerine ilişkin inançları, oluşturdukları ve zihinde prova ettikleri senaryoların niteliğini belirler. Öz-yeterlik düzeyi yüksek bireyler, performansı destekleyen olumlu senaryolar üretebilir ve olası hataları önceden tasarlayabilir. Buna karşılık, kendine güveni düşük olanlar, kişisel eksikliklere ve olası olumsuz sonuçlara odaklanarak performansı zayıflatabilecek senaryoları zihinsel olarak kurgulama eğilimindedir (Bandura, 2010).

#### **3.4.3.2. Motivasyonel Süreçler**

Bireyin kendi etkinliğine ilişkin inançları, motivasyonun öz-düzenleme sürecinde merkezi bir role sahiptir. Motivasyon büyük ölçüde zihinsel bir yapıda oluşur; bireyler davranışlarını yönlendirecek inançlar geliştirir, gerçekleştirmeyi düşündükleri eylemlerin muhtemel sonuçlarını tahmin eder ve kendileri açısından anlam taşıyan hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için planlar ve stratejiler oluştururlar (Bandura, 2000).

Çeşitli kuramsal yaklaşımlar, bilişsel motivasyonun üç temel biçimi olduğunu öne sürer. Bu motivasyon türleri; nedensel açıklamaları, sonuç beklentilerini ve zihinsel hedefleri içerir ve her biri öz-yeterlik inancıyla yakından bağlantılıdır. Kendine güveni yüksek bireyler başarısızlıklarını yetersiz çabaya bağlama eğilimindeyken, öz-yeterlik düzeyi düşük kişiler başarısızlıklarını çoğunlukla düşük yetenekle ilişkilendirir. Bu tür nedensel yorumlar, motivasyonu, performansı ve duygusal tepkileri şekillendiren önemli belirleyiciler arasında yer alır. Motivasyon, bir davranışın olası sonuçları ve bu sonuçların kişi açısından taşıdığı değer üzerine yapılan bilişsel değerlendirmeler doğrultusunda biçimlenir. İnsanlar, kendi yeterliklerine ve davranışlarının yaratacağı muhtemel

sonuçlara ilişkin inançları çerçevesinde hareket ederler. Sonuç beklentilerinin motive edici gücü ise büyük ölçüde bireyin kişisel etkinlik algısı tarafından belirlenir. Hedeflerin zorluk düzeyi ile bireyin kendi başarılarını değerlendirme becerisi, bilişsel motivasyonun temel unsurlarını oluşturur. Hedefler, motivasyon ve davranışı doğrudan belirlemek yerine öz-düzenleme süreçleri üzerinden etki gösterir; hedef odaklı motivasyon ise zihinsel bir karşılaştırma ve değerlendirme sürecini kapsar (Bandura, 1994).

#### **3.4.3.3. Duygusal Süreçler**

Bireylerin stresle baş etme becerilerine yönelik inançları, zorluklar karşısında strese maruz kalma sürelerini, depresif belirtiler yaşama olasılıklarını ve motivasyon düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Stres oluşturan durumlar üzerinde kontrol sağlayabilme inancı olarak tanımlanan algılanan öz-yeterlik, kaygı tepkilerinin oluşumunda temel bir rol üstlenmektedir. Tehdit edici olaylar üzerinde kontrol kurabileceklerine inanan kişiler, olumsuz düşünce kalıplarına daha az yer verirken; bu tehditleri yönetme konusunda kendini yetersiz gören bireyler, daha yüksek düzeyde kaygı deneyimlemektedir. Algılanan başa çıkma öz-yeterliği yalnızca kaygı tepkilerini değil, aynı zamanda kaçınma eğilimlerini de şekillendirmektedir. Öz-yeterlik inancı güçlü olan bireylerin, zorlayıcı ve tehdit unsuru içeren görevleri üstlenme eğiliminde oldukları görülmektedir (Bandura, 1994).

#### **3.4.3.4. Karar Verme Süreçleri**

Etkili olma inancının bireyin uyum sürecine ve değişime katkı sağladığı bir diğer alan, seçim süreçleriyle ilgilidir. Kişisel yeterlik inançları, bireyin tercih ettiği etkinlikleri ve içinde bulunduğu çevreleri etkileyerek yaşamın yönünü biçimlendirir. İnsanlar, baş etme kapasitelerinin ötesinde gördükleri durum ve etkinliklerden uzak durma eğilimindeyken; kolaylıkla üstesinden gelebileceklerine inandıkları görevleri seçme ve kendilerini kontrol edebileceklerine inandıkları sosyal ortamlarda bulunma eğilimindedirler. Seçim davranışına etki eden herhangi bir unsur, bireyin kişisel gelişim sürecini derinden yönlendirebilir. Bunun nedeni, bireyin tercih ettiği çevrelerdeki sosyal etkenlerin, belirleyici etkileri sona erdikten sonra bile belirli yeterlikleri, değerleri ve ilgi alanlarını desteklemeye devam etmesidir (Bandura, 1995).

#### 3.4.4. *Öz-Yeterliğin Boyutları*

Öz-yeterlik, farklı etmenlerden etkilenen çok boyutlu bir yapıdır. Yeterlik inançları; düzey, güç ve genellik olmak üzere üç temel boyutta farklılaşmaktadır (Bandura, 1977).

**Düzyey**, bireyin karşılaştığı görevin zorluk derecesiyle ilgilidir ve kişinin bu görevi başarıyla tamamlayabileceğine olan inancına odaklanır. Bazı görevler diğerlerine göre daha kolay algılanabilir; bu durum da bireylerin öz-yeterlik seviyelerine göre değişiklik gösterebilir. Başka bir ifadeyle, bazı kişiler yalnızca basit görevlerin üstesinden gelebileceklerine inanırken, bazıları motive olabilmek için daha zorlayıcı hedeflere ihtiyaç duyabilir (Bong, 1997).

**Güç boyutu**, bireyin bir görevin çeşitli aşamalarını veya farklı zorluk düzeylerini tamamlama konusundaki özgüvenini ifade eder. Bu boyut, kişinin engeller karşısında ne kadar süre çaba göstermeye devam edeceğini belirler. Düşük öz-yeterlik inancına sahip bireyler, başarısızlık veya olumsuz geri bildirimler karşısında çabalarını kolayca sonlandırma eğilimindeyken; yeteneklerine güçlü bir şekilde inanan kişiler, çok sayıda zorlukla karşılaşsalar bile çabalarını sürdürürler. Dolayısıyla, kişisel yeterlik inancı ne kadar kuvvetliyse, seçilen bir etkinliği başarıyla tamamlama olasılığı da o denli artar (Bong, 1997; Bandura, 2006).

**Genellik** ise, bir deneyimin veya yeterlik inancının ne kadar geniş bir davranış alanına yayıldığını ve öz-yeterliğin kişiliğin genel bir özelliği olarak görülüp görülemeyeceğini ifade eder. Bazı bireyler yalnızca belirli durumlarda etkili olurken, bazıları çok sayıda farklı alanda yeterlik sergileyebilir. Genellik, bireyin içinde bulunduğu faaliyet türüne, yeteneklerini kullanma biçimine (örneğin bilişsel, duygusal ya da davranışsal olarak), durumsal değişkenlere ve etkileşimde bulunduğu kişilere göre farklılık gösterebilir. Yeterlik alanlarına ilişkin değerlendirmeler, bireyin inançlarının kapsamını ve genelleme düzeyini yansıtır (Bandura, 2006).

Bununla birlikte, bazı yaşantılar yalnızca belirli davranış alanlarına yönelik sınırlı bir yeterlik beklentisi oluşturabilir. Başka bir deyişle, öz-yeterlik inancı çoğu zaman duruma özgüdür; bireylerin bir engelle veya görevle başa çıkma biçimleri, içinde buldukları koşullara göre değişiklik gösterebilir. Bazı özel öz-yeterlik inançları benzer durumlara aktarılabilirken, bazıları belirli bağlamlarla sınırlı kalabilir (Bong, 1997).

#### 3.4.5. *Öz-Yeterlik ve Spor İlişkisi*

Sosyal bilişsel kuram temel alınarak geliştirilen öz-yeterlik kuramı, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını yönlendiren ortak bir bilişsel süreç olarak karşımıza

çıkar. Öz-yeterlik, kişinin belirli bir amaca ulaşmak için gerekli davranışları yerine getirebileceğine dair sahip olduğu inanç şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1997).

Bu bağlamda öz-yeterlik, belirli bir durum ya da görev alanına özgü olarak ortaya çıkan, özel bir kendine güven türü olarak yorumlanabilir (Feltz, 1988a).

Söz konusu kuram, özellikle sporcuların performansları açısından önemli bir yere sahiptir. Bireylerin belli düzeylerde performans sergileyebilme yeteneklerine ilişkin algıları; davranışlarını, yani hangi etkinlikleri seçeceklerini, ne kadar çaba göstereceklerini, ne kadar süreyle kararlı kalacaklarını; ayrıca düşünce biçimlerini ve stresli ya da kaygı uyandıran durumlarda verdikleri duygusal tepkileri doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle öz-yeterlik, sporsal performansı etkileyen temel psikolojik faktörlerden biri olarak görülmektedir. Sporcuların başarısında önemli bir belirleyici olduğu gibi, düşük öz-yeterlik düzeyi de performans düşüklüğü ve başarısızlıkla yakından ilişkilendirilmektedir. Bu yönüyle öz-yeterlik, başarılı sporcuları başarısız olanlardan hem performans düzeyi hem de zihinsel dayanıklılık açısından ayıran kritik bir bileşendir (Feltz ve ark., 1979; Feltz, 1988a).

Bandura (1997), performansı; örneğin teniste servis sayısı, basketbolda isabetli şut oranı ya da futbolda atılan gol sayısı gibi ölçülebilir göstergelerle tanımlamıştır. Araştırmalar, öz-yeterlik ile performans arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Buna göre, öz-yeterlik düzeyi yalnızca performansı etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda sergilenen performans da sonraki öz-yeterlik algısını şekillendirir.

Bandura, spor performansı bağlamında öz-yeterliğin önemini vurgularken, başarılı bir performans sergileme ve düşük rekabet kaygısı düzeyinin büyük ölçüde sporcunun öz-yeterlik inançlarına bağlı olduğunu savunmuştur.

Öte yandan, Eysenck ve arkadaşları (1978), yüksek öz-yeterlik algısının aslında düşük kaygı düzeyinin bir sonucu olduğunu ve bu azalmış kaygının hem başarılı performansın hem de öz-yeterlik algısının temel belirleyicisi olduğunu ileri sürmüşlerdir.

#### ***3.4.6. Sporda Öz-Yeterlik Çalışmaları***

Bu bölümde, spor alanında öz-yeterlik kavramına ilişkin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yapılan bazı araştırmalara değinilmektedir.

Aslan (2017) tarafından farklı yaş gruplarındaki futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların genel öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir.

Türksoy ve arkadaşları (2016) ise milli takım düzeyinde mücadele eden güreşçiler üzerinde yürüttükleri çalışmada, milli sporcuların öz-yeterlik algılarının benzer şekilde orta düzeyde olduğunu raporlamışlardır.

Moritz ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan ve 45 çalışmayı kapsayan meta-analiz sonucunda, öz-yeterlik ile spor performansı arasındaki ortalama korelasyonun 0.38 olduğu ortaya konmuştur.

Bayar (2015), voleybol birinci liginde yer alan erkek ve kadın sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, cinsiyet açısından öz-yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Singh ve arkadaşları (2009), 13–19 yaş grubundaki kriket, kho-kho, voleybol, softbol ve atletizm sporcularını incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, ulusal düzeyde yarışan okul sporcularının, bölgesel düzeydeki sporculara kıyasla algılanan fiziksel yeterlik, fiziksel öz-sunum ve genel öz-yeterlik boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Ayrıca erkek sporcular, algılanan fiziksel yeterlik dışındaki boyutlarda kadın sporculardan daha yüksek değerlere sahip bulunmuştur.

Mouloud ve Elkader (2017) tarafından 16–19 yaş grubundaki erkek amatör futbolcularla yürütülen çalışmada ise, futbolcuların yüksek düzeyde öz-yeterlik sergiledikleri ve saha içi pozisyonlarına göre öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farkın bulunmadığı ifade edilmiştir.

### **3.5. Duygusal Zeka**

Günlük yaşamda, aile ortamından, çevresel faktörlerden, sosyal ilişkilerden ve maddi yetersizliklerden kaynaklanan birçok problemle karşılaşılabilir. Bireyler bu durumlar karşısında çoğu zaman çözüm üretmek zorunda kalmakta; ancak kimi zaman başa çıkmak yerine kaçınma davranışları sergileyebilmektedirler. Kişinin kendi duygularına yönelik farkındalık geliştirmesi, çevresindekileri motive edebilme becerisi ve bu ilişkileri etkili biçimde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanan duygusal zekânın, bireyin stresle baş etme sürecinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Petrides ve Furnham, 2000).

Duygusal zekânın sahip olduğu bu özellikler, bireylerin günlük yaşamda karşılaşabileceği stres yaratan olaylarla mücadele etmesinde belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla, duygusal zekâyı destekleyen faaliyetlerin artırılması, bireylerin stres yönetimi ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Son yıllarda duygusal zekâ kavramı, hem dikkat çeken hem de üzerinde yoğun biçimde çalışılan konular arasında yer almaya başlamıştır. İngilizce literatürde Emotional Intelligence (EI) ya da Emotional Quotient (EQ) olarak geçen bu kavram, Türkçede “Duygusal Zekâ (DZ)” şeklinde kullanılmaktadır. Kavramın kapsamının daha iyi anlaşılabilmesi için “duygu” ve “zekâ” kavramlarının ayrı ayrı ele alınması önem taşımaktadır (Doğan ve Şahin, 2007b).

Ayrıca, örgütlerde çalışanların başarı düzeylerini etkileyen temel faktörlerden biri olarak duygusal zekanın rolüne de sıkça vurgu yapılmaktadır (Adsız, 2016b).

### **3.5.1. Duygu Kavramı**

Duygu, bireyin eyleme geçmesini sağlayan içsel dürtüler ve yaşamda karşılaşılan durumlara uygun şekilde tepki geliştirme ve plan yapma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2013).

Duygular, kişinin iç dünyasında meydana gelen psikolojik ve fizyolojik süreçlerin değerlendirilmesi sonucunda, bireyi davranışa yönlendiren içsel tepkilerdir. Bu tepkilerin neden olduğu çok sayıda duygusal durum mevcuttur (Goleman, 2010).

Bu duygular bir araya gelerek duygu kümelerini oluşturur. Duygular sayesinde birey stres yaratan olaylarla karşılaştığında yeni yönelimler geliştirebilir; bu sayede yaşam mücadelesini sürdürür ve yeni durumlara uyum sağlar (Goleman, 2010).

Duygularına karşı farkındalığı yüksek olan bireyler, zorlayıcı durumlarla daha etkili biçimde başa çıkabilir. Çünkü bu bireyler, duygularının farkındalığıyla olaylara farklı anlamlar yükleyebilir ve çeşitli bakış açıları geliştirebilirler (Goleman, 2013).

Duygular, bireyleri hem eyleme geçiren hem de mantıklı kararlar almaya yönlendiren içsel güçlerdir. Duygusal farkındalık düzeyi arttıkça birey aldığı kararların sonuçlarından daha fazla memnuniyet duyar ve yaşam doyumu artar (Eriçok, 2014).

### **3.5.2. Zekâ Kavramı**

Zekâ, bireyin karşılaştığı yeni bir durum veya farklı olaylar arasındaki ilişkileri anlamlandırırken uyum sağlama ve problem çözme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu nitelik, kişinin olayları yorumlamasını, yeni çevrelere adapte olmasını ve karşılaştığı durumları anlamlandırmasını kolaylaştırır (Balkış Baymur, 2014).

Goertzel (2006) ise zekâyı şu biçimde ifade etmiştir:

- Bireyin karmaşık bir durum karşısında nasıl tepki verdiği ve söz konusu durumu ne derece çözümleyebildiği,

- Yeni bir çevreye girdiğinde bilgi eksikliği olmasına rağmen bu ortama uyum gösterebilme kapasitesi,
- Kısıtlı kaynaklar altında hedeflerine ulaşma ve başarılı olma yetisi.

### ***3.5.3. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihçesi ve Tanımı***

Duygusal zekâ kavramı, ilk kez 1990'lı yıllarda Salovey ve Mayer tarafından literatüre kazandırılmıştır. Bu araştırmacılar, duygusal zekâyı bireyin kendi duygularının yanı sıra başkalarının duygularını fark etme, izleme ve bu duygusal bilgiyi yaşamla ilgili kararlarında yönlendirici bir unsur olarak kullanma becerisi şeklinde tanımlamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990).

Daha sonraki çalışmalarda tanımı geliştiren Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı “duyguların doğru şekilde algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesi; bireyin düşüncelerini yönlendirecek biçimde duyguları kullanabilmesi; duyguları anlama ve bilişsel gelişim için duyguları düzenleme kapasitesi” olarak açıklamışlardır (Mayer ve Salovey, 1997).

Cooper ve Sawaf (1998) ise duygusal zekâyı, duyguların etkilerini fark ederek farklı durumlar arasındaki ilişkileri yorumlama, bilgiyi etkili biçimde kullanma ve etki yaratma yetisi olarak tanımlamışlardır.

Duygusal zekâ, bireyin motivasyonunu, davranışlarını ve başarı yönelimini şekillendiren beceriler bütünüdür. Bu beceriler yalnızca mesleki başarıyı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda kişinin kendini iyi hissetmesi, sağlıklı ilişkiler kurması ve yaşamdan tatmin duymasında da belirleyici bir rol oynar (Doğan, 2005).

Goleman (2013) duygusal zekâyı, bireyin hem kendi duygularının hem de çevresindekilerin duygularının farkında olma, kişisel motivasyonu sağlama ve ilişkileri etkili biçimde yönetme yetisi olarak tanımlamıştır. Goleman'a göre duygusal zeka; öz farkındalık, motivasyon, empati, özdenetim ve sosyal becerilerden oluşan beş temel boyuta sahiptir ve bilişsel zekayı tamamlayıcı bir yapı olarak işlev görür.

### ***3.5.4. Duygusal Zekâ Modelleri***

Duygusal zekâ farklı araştırmacılar tarafından çeşitli biçimlerde tanımlanmış olup, bu doğrultuda farklı modeller geliştirilmiştir. Bu modeller genel olarak yetenek temelli ve karma modeller olarak ikiye ayrılmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004; Adsız, 2016a).

Yetenek temelli modeller, duygusal zekâyı duygusal bilgiyi işleme kapasitesi olarak görürken; karma modeller buna ek olarak bireyin kişisel özelliklerini de değerlendirir (Mayer ve ark., 2000).

#### **3.5.4.1. Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli**

Yetenek temelli duygusal zekâ modeli, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını fark ederek bunları düşünce ve davranışlarında etkin biçimde kullanmasını sağlayan bir sosyal zekâ biçimi olarak tanımlanır. Bu modelde kişilik özelliklerinden çok, duyguların bireyin düşünme, karar verme ve uyum sağlama becerileri üzerindeki etkisi ele alınır (Kavcar, 2011).

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı bir dizi yeteneğin birleşimi olarak görmüşlerdir.

Bu modelin temelinde, duyguların insan davranışlarına güçlü mesajlar taşıdığı ve bireyin bu duyguları doğru algılayıp yönetebilmesinin önem taşıdığı görüşü vardır (Mayer ve Salovey, 1997).

#### **3.5.4.2. Mayer ve Salovey Modeli**

Mayer ve Salovey, yaklaşık on iki yıl süren çalışmalarında duygusal zekâ kavramını sistematik biçimde geliştirmiş, bu alanda çeşitli araştırmalar yürütmüş ve ölçme araçları tasarlamışlardır. Daha sonra ortaya konan birçok duygusal zekâ modeli, onların ortaya koyduğu temel varsayımları temel almış, bu nedenle Mayer ve Salovey'in yaklaşımı duygusal zekâ literatürünün kuramsal özünü oluşturmuştur (Çakar ve Arbak, 2004).

Mayer ve Salovey (1997), duygusal zekâyı basitten daha karmaşık becerilere doğru ilerleyen dört aşamalı bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Bu süreç, duyguların temel düzeyde fark edilmesiyle başlamakta; ardından duygusal bilgiyi düşünceye rehberlik edecek şekilde kullanma, duyguları anlamlandırma ve son aşamada duygusal düzenleme gibi daha üst düzey bilişsel becerileri kapsamaktadır. İlk aşamada birey duygularını algılayarak farkındalık geliştirir. İkinci aşamada bu farkındalık, kişinin düşünme sürecine yön verir. Üçüncü aşamada birey, duyguların anlamlarını çözümlene becerisini kazanırken; dördüncü aşamada duygularını denetleme, yönetme ve uyumlu biçimde düzenleme yetisini geliştirir (Doğan ve Şahin, 2007a).

#### **Duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme:**

Bu basamak, Mayer ve Salovey modelinin temelini oluşturur. Bireyin kendi duygularını tanımasıyla başlayan bu süreçte kişi, hem kendi duygusal durumunu hem de

karşısındaki insanların beden dili, yüz ifadeleri, ses tonu gibi ipuçlarından onların duygularını ayırt edebilir. Aynı zamanda duygularını açık, doğru ve yerinde bir şekilde ifade etme becerisi kazanır (Mayer ve Salovey, 1997).

#### **Duyguları düşünce sürecini destekleyecek şekilde kullanma:**

Bu aşamada birey, içinde bulunduğu durumu duygusal farkındalıkla değerlendirerek daha geniş bir bakış açısı geliştirebilir. Duygusal zekânın belirginleştiği nokta, kişinin dikkati sorun üzerine yoğunlaştırarak duygularını düşünme sürecine yapıcı bir şekilde dâhil edebilmesidir. Bu beceriye sahip bireyler, başkalarının yaşadıkları olaylar karşısında nasıl hissedebileceklerini ya da nasıl tepkiler verebileceklerini daha kolay öngörebilir (Mayer ve Salovey, 1997).

#### **Duyguları anlama ve değerlendirme:**

Bu düzeyde bireyin duyguların anlamlarını, nedenlerini ve aralarındaki ayrımları kavrayabilmesi beklenir. Örneğin “âşık olmak” ile “hoşlanmak” arasındaki farkı ayırt edebilmek, duygusal farkındalığın bir göstergesidir (Eriçok, 2014).

Kendi ruh hâlini yorumlayabilme ve bununla ilişkili duygusal değişimleri anlayabilme, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerde sıkça görülen bir özelliktir (Doğan ve Şahin, 2007a).

#### **Duyguları düzenleme ve yönetme:**

Bu son aşamada birey, yaşadığı duyguları dengeleyip kontrol edebilir ve böylece onları etkili biçimde yönlendirebilir. Örneğin olumsuz duyguların kendisi ya da çevresi üzerinde yaratabileceği olumsuz etkileri azaltabilir veya bu duyguları daha olumlu bir yönde dönüştürebilir. Bu kapasite, çoğunlukla yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerde gözlemlenmektedir (Mayer ve Salovey, 1997).

#### **3.5.4.3. Karma Duygusal Zekâ Modelleri**

Karma duygusal zekâ modelleri, bireyin bilişsel yetenekleri ile kişilik özelliklerini bütüncül bir şekilde değerlendirmektedir (Doğan ve Şahin, 2007a).

Bu yaklaşım, duygusal zekânın sadece doğuştan gelen bir kapasite olmadığını, aynı zamanda öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğunu vurgular (Kavcar, 2011).

#### **3.5.4.4. Goleman’ın Duygusal Zekâ Modeli**

Goleman, Mayer ve Salovey’in yetenek tabanlı modelini temel alarak geliştirdiği karma modelde, bireyin duygusal farkındalığını ve bu farkındalığı kullanma biçimlerini bir arada değerlendirmiştir (Çakar ve Arbak, 2004).

Goleman'a göre duygusal zekâ; bireyin hem kendi hem de çevresindekilerin hislerinin farkında olması ve bu farkındalığı etkin biçimde yönlendirebilmesi sürecidir. Model, iki ana boyuttan kişisel yeterlikler ve sosyal yeterlikler ve bunlara bağlı beş alt boyuttan öz bilinç, özdenetim, motivasyon, empati ve sosyal beceriler oluşmaktadır (Goleman, 2013).

### **3.6. Duygusal Zekâ İle İlgili Araştırmalar**

Duygusal zekâyâ ilişkin ilk yaklaşımlar, 1920 yılında Edward Lee Thorndike'in çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. Thorndike, sosyal zekâyı bireylerin insan ilişkilerini anlayabilme ve bu ilişkileri etkili şekilde yönetebilme becerisi olarak tanımlamış; bu bakış açısı, daha sonra geliştirilen duygusal zekâ kavramıyla büyük ölçüde örtüşmektedir (İşmen, 2001).

Duygusal zekânın bilimsel yazındaki ilk resmi kullanımı ise 1990 yılında Mayer ve Salovey tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, duygusal zekâyı bireyin hem kendi duygusal durumunu hem de diğer insanların duygularını değerlendirme, düzenleme ve problem çözme süreçlerinde etkili biçimde kullanabilme kapasitesi olarak ele almış ve bu yetiyi üç temel beceri kategorisi çerçevesinde incelemişlerdir (Mayer ve Salovey, 1990).

1995 yılında Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ" adlı kitabıyla birlikte kavram geniş bir kitle tarafından tanınmış ve psikoloji ile yönetim bilimlerinde önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Alan yazında yerli ve yabancı birçok çalışma, duygusal zekânın çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir.

### **3.7. Stres Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar**

#### **3.7.1. Stres**

"Stres" kavramına geçmişten günümüze kadar evrensel olarak kabul gören bir tanım getirmek oldukça güçtür. Bunun temel nedeni, farklı meslek gruplarının stresi kendi alanlarına özgü biçimlerde ve farklı anlamlarda yorumlamalarıdır. Örneğin, tıp alanında çalışanlar stresi psikolojik bir süreç olarak ele alırken, mühendisler bu kavramı "yüklenme" veya "gerilme" anlamında kullanmaktadır (Fontana, 1989).

Stres, birey üzerinde etkili olan örgütsel, çevresel ve kişisel faktörlerin, bireyin davranışlarını biçimlendirmesine yol açan ve tutumlarında çeşitli değişimlere sebep olan bir durum olarak tanımlanabilir (Ertekin, 1993).

Bir başka tanıma göre ise stres; canlıların yaşamlarını sürdürmelerini güçleştiren, ruhsal gerginlik yaratan elverişsiz koşullardır (Eryılmaz, 2009).

17. yüzyılda stres kavramı “dert, sıkıntı, bela” anlamlarında kullanılırken; 18. ve 19. yüzyıllarda “baskı, zorluk ve güçlük” anlamlarını kazanmıştır (Güçlü, 2001c).

Cüceloğlu’na (2000) göre stres, bireyin çevresinden kaynaklanan ve kişinin sınırlarını zorlayan bir süreci ifade etmektedir.

Psikoloji terimleri sözlüğünde ise stres; bireyin önce duygusal, bilişsel ya da sosyal işlevselliğini bozan, ardından bozulan iç dengesini yeniden sağlamak amacıyla yeni davranışlar geliştirmesine neden olan, birey tarafından tehdit edici olarak algılanan uyarılara karşı gösterdiği fiziksel, ruhsal ve zihinsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003).

### ***3.7.2. Stres Kavramı ile İlişkili Diğer Kavramlar***

Stres kavramı karmaşık bir yapıya sahip olup, gündelik yaşamda bazı kavramlarla benzer anlamlar taşımaktadır. Günlük dilde engellenme, çatışma, endişe, kaygı gibi kavramlar çoğu zaman stres ile eş anlamda kullanılmaktadır. Ancak bu kavramlar, aslında stresin alt bileşenleri olarak değerlendirilebilir. Stresi doğru biçimde anlayabilmek için, stresle ilişkili diğer kavramlardan farkını ortaya koymak gereklidir. Engellenme, bireyin ulaşmak istediği hedefin önüne bir engel çıkması, istek veya ihtiyaçlarının karşılanmasının önlenmesi sonucunda ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Engellenme; bireyde üzüntü, tedirginlik ve huzursuzluk gibi duygulara neden olabilir. Örneğin, öğretmen veya sanatçı olmak isteyen bir gencin ailesi tarafından bu isteğinin kısıtlanması bir engellenme durumudur. Ancak, engellenmenin yapıcı biçimde uygulanması bireyde başarıya yönelik motivasyonu artırabilir ve hedefe ulaşmak için yeni yollar aramasına katkı sağlayabilir (Güler ve ark., 2001).

Çatışma, bireyler ya da gruplar arasında uyumsuz hedefler, duygular veya çıkarlar söz konusu olduğunda ortaya çıkan bir durumdur. Diğer bir ifadeyle çatışma, bireyin birden fazla seçenek veya olasılık arasında karar vermekte zorlanması halidir. Çatışma, kişide gerginlik, huzursuzluk ve kararsızlık yaratabilir. Stresle karıştırılan çatışma, aslında stresin oluşmasına zemin hazırlayan bir etkidir. Çünkü çatışma durumları, bireyde stres sürecini tetikleyen önemli faktörlerden biridir (Cüceloğlu, 1995).

Çatışmalar genellikle süreklilik göstermeyen, başlangıcı ve sonucu belirlenebilen olaylardır. Oysa stresin en belirgin özelliği süreklilik taşımasıdır (Güler ve ark., 2001).

Kaygı, bireyin gerçek ya da hayali tehditler karşısında gösterdiği duygusal tepkidir. Stres, çeşitli tepkilere neden olurken; ortaya çıkan en olumsuz sonuçlardan biri kaygıdır.

Kaygı, genellikle korku veya huzursuzluk biçiminde kendini gösterir. Bu tepkilerin şiddeti, stresin yoğunluğu ile doğru orantılıdır (Altuntaş, 2003).

Endişe ise, gerçekleşmesi beklenen bir tehlike ya da olumsuzluk karşısında hissedilen korku ve tedirginlik duygusuna verilen psikolojik tepkidir (Güler ve ark., 2001).

### **3.7.3. Stres Kuramları**

Alan yazında, stresi açıklamak amacıyla çeşitli stres kuramlarının geliştirildiği görülmektedir. Bu kuramlar genel olarak biyolojik, psikolojik, sosyal ve sistem temelli yaklaşımlar şeklinde sınıflandırılmaktadır (Akman, 2004).

#### **3.7.3.1. Biyolojik Stres Kuramları**

##### **3.7.3.1.1. Genel Uyum Sendromu ve Stres Tepkileri**

Hans Selye, deney hayvanları üzerinde yürüttüğü çalışmalarla stres yaratan uyarıların kısa ve uzun vadeli etkilerini incelemiş ve stres kavramına dair bir kuramsal çerçeve geliştirmiştir (Selye, 1977).

Selye, bu süreci “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmış ve stresin organizma üzerindeki etkilerini üç aşamada tanımlamıştır: alarm dönemi, direnç dönemi ve tükenme dönemi.

Alarm aşaması, organizmanın strese karşı verdiği ilk tepki evresidir. Stres faktörünü algılayan vücut, iç dengesini koruyabilmek için tepki mekanizmalarını devreye sokar. Bu dönemde kalp atış hızında artış, tansiyon yükselmesi ve kan basıncında değişim gibi fizyolojik tepkiler meydana gelir. Bu değişikliklerin temel nedeni, organizmanın iç dengesini (homeostazını) korumaya çalışmasıdır (Selye, 1977).

Direnç aşaması, alarm evresinin ardından gelen ve organizmanın stres etkenine karşı uyum sağlamaya çalıştığı dönemdir. Kişi stres kaynağına başarıyla uyum sağlarsa vücut yeniden denge durumuna geçer. Ancak stres etkeni devam ederse bireyde stresin etkilerini yansıtan davranışsal belirtiler gözlenmeye devam eder (Güçlü, 2001a).

Direnç sürecinin sonunda organizma dengesini sürdüremezse tükenme aşamasına geçilir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Tükenme aşaması, organizmanın stresin baskısına artık dayanamayarak fiziksel ve psikolojik direncini kaybettiği dönemdir. Bu durumda birey, uzun süreli stres kaynaklarıyla mücadele edemez hale gelir ve yeni stres faktörlerine karşı savunmasız kalır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bireyin yaşamını anlamsız veya katlanılmaz olarak algılaması tükenmişlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir (Işıkhan, 2004).

Tükenme, bir ya da birden fazla organ sisteminin sürekli yük altında işlevini yerine getirememesi ve uyum kapasitesini yitirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Allen, 1983).

#### **3.7.3.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar**

Genetik yapısal kuram, bireyin genetik özelliklerinin stresle başa çıkma sürecinde belirleyici bir rol oynadığını öne sürmektedir (Rice, 1999).

Bunun yanı sıra, bireyin fiziksel özellikleri de stresle mücadelede önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Fiziksel yapı, kişinin stres karşısındaki dayanıklılığını etkileyen bir unsur olarak görülmektedir. Bu kuramın temel amacı, genetik özellikler ile stres direncini belirleyen fiziksel nitelikler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Stresli durumlarda ortaya çıkan “savaş ya da kaç” tepkisi, doğrudan otonom sinir sistemiyle bağlantılıdır (Rice, 1999).

Bazı bireylerde kalp ve damar sistemine yönelik duyarlılık daha yüksek seviyededir; dolayısıyla stres altında ilk fizyolojik tepkiyi gösteren kişiler çoğunlukla bu gruba dahil olmaktadır. Bu duyarlılık ise büyük ölçüde bireyin genetik kodları tarafından belirlenmektedir (Akman, 2004).

#### **3.7.3.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar**

##### **3.7.3.2.1. Psiko Dinamik Kuram**

Freud’un modeli, stresin açıklanmasında en çok kabul gören yaklaşımlardan biridir. Bu modele göre stresin temelinde anksiyete (kaygı, huzursuzluk ve endişe hali) bulunmaktadır. Freud, anksiyeteyi üç farklı biçimde ele almıştır: işaret anksiyetesi, travmatik anksiyete ve ahlaki anksiyete.

İşaret anksiyetesi, bireyin yaşamını tehdit eden somut bir tehlike karşısında ortaya çıkan kaygı durumudur. Travmatik anksiyete ise bireyin iç dünyasından kaynaklanan ve psikolojik kökenli bir kaygı türüdür. Genel olarak anksiyete, bireyin psikolojik yapısı üzerinde baskı oluşturan bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Rice, 1999).

##### **3.7.3.2.2. Öğrenme Kuramı**

Öğrenme kuramı, klasik koşullanma kavramını ortaya atan Ivan Pavlov ile edimsel koşullanmayı geliştiren B.F. Skinner’ın çalışmaları sonucunda şekillenmiştir.

Bu kuram, stresi açıklamada hem klasik koşullanma hem de edimsel koşullanma prensiplerinden, çoğu zaman da bu iki yaklaşımın birleşiminden yararlanır (Aydın, 2017).

### **3.7.3.2.3. Bilişsel Transaksiyonel Kuram**

Bir olayın stres kaynağı olarak görülüp görülmemesi, o olaya maruz kalan bireyin olayı nasıl yorumladığına bağlıdır. Bu nedenle, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik durumu, stresin ortaya çıkmasında belirleyici bir faktör olarak öne çıkar (Rice, 1999).

Bu kurama göre stres, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim sırasında karşılaştığı çevresel zorluklar ve baskılar sonucunda meydana gelir. Bu tür zorlamalar, bireyin mevcut koşullara uyum sağlamasını güçleştirebilir ve kimi zaman kişinin dayanma sınırlarını aşmasına yol açabilir (Uçman, 1990).

Modelde esas olarak önem taşıyan unsur, bireyin yaşadığı olayları nasıl algıladığı ve nasıl anlamlandırıldığıdır. Kişinin stres deneyimi, çevresinden gelen zorlayıcı unsurları nasıl yorumladığıyla doğrudan ilişkilidir. Bireyin bu durumları doğru bir biçimde anlamlandırması, olayın stres oluşturup oluşturmadığını değerlendirmesini kolaylaştırır (Akman, 2004).

### **3.7.3.3. Çatışma Kuramı**

Çatışma kuramı, sosyal stres kuramı çerçevesinde geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Bu kurama göre, birlikte yaşayan bireylerin toplumsal uyum içinde varlıklarını sürdürebilmeleri için belirli kurallara uymaları beklenmektedir. Bu durum, toplumsal düzenin korunabilmesi adına bireyler üzerinde belirli düzeyde baskı oluşturur ve böylece çatışma ortamlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Rice, 1999).

Çatışmanın farklı türleri bulunmaktadır. Yaklaşma–yaklaşma çatışması, bireyin aynı anda iki olumlu hedefe yönelmesi ancak bunlardan yalnızca birini seçmek zorunda kalması durumudur. Yaklaşma–kaçınma çatışmasında, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunan bir duruma karşı ikilem yaşaması söz konusudur. Kişi, hedefe yaklaşmak isterken aynı zamanda ondan uzaklaşma eğilimi de gösterir. Kaçınma–kaçınma çatışması ise bireyin iki olumsuz seçenekten birini tercih etme zorunluluğu ile karşı karşıya kaldığı durumlardır. Bu tür ikilemler, bireyde gerilim ve stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Cüceloğlu, 2000).

### **3.7.3.4. Canlı Sistem Kuramı**

Canlı sistemler kuramına göre stres, sistem içindeki mevcut bilginin yetersizliği veya sistemden gelen bilginin aşırı olması durumunda ortaya çıkar. Bu durum, sistemin dengesinin bozulmasına neden olur ve sistemin yeniden uyum sağlamasını gerektirir. Bu

nedenle stres yaşıyan bireylerde organizmanın dengesi geçici olarak bozulmaktadır (Şahin, 1998).

#### **3.7.4. Stres Belirtileri**

Stres belirtileri, biyolojik, psikolojik, sosyal ve sistem temelli kuramlar doğrultusunda dört temel boyutta ele alınmaktadır (Braham, 2004).

Bu boyutlar şunlardır:

- Fiziksel Belirtiler
- Duygusal Belirtiler
- Zihinsel Belirtiler
- Sosyal Belirtiler

**Fiziksel belirtiler**, strese bağı olarak vücutta gözlenen değişiklikleri kapsar. Bunlar arasında uyku düzenindeki bozulmalar, eklem ağrıları, vücut ısısında artış, iştah değişiklikleri, kalp ritmi ve tansiyon sorunları gibi durumlar yer alır.

**Duygusal belirtiler**, bireyin duygusal durumunda ani ve belirgin değişimlerle ortaya çıkar. Öfke, kızgınlık, düşmanlık, saldırganlık ve özgüven kaybı bu tür belirtiler arasında sayılabilir.

**Zihinsel belirtiler**, bireyin bilişsel işleyişinde gözlenen aksaklıkları ifade eder. Karar vermede güçlük, dikkat dağınıklığı, hafıza sorunları, sürekli hayal kurma ve işlerde verim düşüklüğü bu gruba dâhildir.

**Sosyal belirtiler**, bireyin başkalarıyla olan etkileşim ve iletişimde sorunlar yaşamasını kapsar. Diğer insanlarla ilişkiden kaçınma, sürekli eleştirel tutum sergileme ve yaşanan olumsuzluklar için başkalarını suçlama örnekleri sosyal belirtiler arasında yer alır.

Eğer bu belirtiler bireyde süreklilik göstermeye başlarsa, kişi stres altında olarak değerlendirilebilir. Burada önemli olan, bireyin durumu stres verici mi yoksa stres verici olmayan bir durum olarak mı algıladığıdır; yani kişinin olayı nasıl değerlendirdiği ve yorumladığı kritik bir rol oynar (Akman, 2004).

#### **3.7.5. Stres Kaynakları**

Stres, bireyin kendi içsel dinamiklerinden kaynaklanabileceği gibi, çevresiyle kurduğu ilişkilerden de kaynaklanabilir (Akgündüz, 2006).

Stresin ortaya çıkmasına yol açan faktörler; bireysel, çevresel ve örgütsel nitelikler olarak sıralanabilir. Bu etkenler göz önüne alındığında, bireyin sahip olduğu farklı

özellikler ve yetenekler doğrultusunda verdiği tepkiler de çeşitlilik göstermektedir (Robbins, 2003).

Stres kaynaklarını ele alırken yapılan sınıflandırmalar genellikle bireysel, çevresel ve örgütsel etmenler üzerinde yoğunlaşmakta; ancak örgüt dışı faktörlerin de önemli bir etkisi bulunduğu kabul edilmektedir (Akgündüz, 2006).

### 3.7.5.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stres etmenleri, genellikle kişinin ruhsal ve fiziksel durumlarıyla ilişkilidir. Bireyin stres yaşamasına yol açan faktörler arasında kişisel özellikler, ciddi sağlık sorunları, aile içi çatışmalar, çevresel olumsuzluklar, ekonomik koşullar ve psikolojik durum yer almaktadır (Eren, 2015).

Bireyin strese karşı dayanıklılığında kişilik özellikleri önemli bir rol oynamaktadır. Kişilik ve stres üzerine yapılan araştırmalar, insanların genel olarak A tipi ve B tipi olmak üzere iki temel kişilik grubuna ayrıldığını göstermektedir. A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, stresli durumlara karşı daha hassas ve duyarlı olurken; B tipi kişilik özelliklerine sahip kişiler, bu tür durumlara karşı daha dayanıklı ve dirençlidir (Altuntaş, 2003).

A tipi kişiliğe sahip bireylerin başlıca özellikleri şunlardır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

**Dürtü ve Hırs:** Beklentileri oldukça yüksektir; başarısız olduklarında yoğun rahatsızlık hissederler.

**Hareketlilik:** Konuşurken sıkça jest ve mimik kullanırlar, vurgulu bir iletişim tarzına sahiptirler.

**Rekabet, Saldırganlık ve Düşmanlık:** Sürekli yarış halinde olup, öfke, kızgınlık ve nefret gibi duygularını açıkça gösterirler.

**Tek Odaklılık:** Kendiyle ilgilenmeye öncelik verirler, bu nedenle sosyal çevrelerine ve ailelerine daha az zaman ayırabilirler.

B tipi kişilik yapısına sahip bireyler ise A tipi bireylere kıyasla daha sakin, rahat ve uyumlu bir karaktere sahiptirler. Zaman baskısı hissetmezler, saldırganlık ve öfke düzeyleri düşüktür. Bu nedenle stresli yaşam olaylarından daha az etkilenir ve genel olarak daha sağlıklı bir ruh hâline sahiptirler (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bireysel stresin bir diğer kaynağı ise aile içi sorunlardır. Aile bağlarının zayıflaması, ekonomik güçlükler ve iletişim problemleri, bireyin psikolojik dengesini olumsuz yönde etkileyebilir. İnsanların yaşamları boyunca biyolojik ve psikolojik ihtiyaçları vardır; bu gereksinimler karşılanmadığında stres tepkileri ortaya çıkar (Garipoğlu, 2007).

### 3.7.5.2. Çevresel Stres Kaynakları

Bireylerin stres düzeyleri yalnızca kişisel özelliklerinden değil, aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Ülke ekonomisindeki belirsizlikler, her geçen gün gelişen ve değişen teknolojinin yaşam üzerindeki etkileri, kentlerin plansız biçimde büyümesi gibi unsurlar bireylerde stresin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Coşkun, 2018).

İş yaşamında karşılaşılan örgütsel stres, birey üzerinde etkili olan çevresel stres faktörlerinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Çevresel stres, bireylerin hedef ve beklentilerini doğrudan etkileyerek içsel gerginlik ve baskı hissi yaratabilir. Teknolojik yenilikler, toplumsal normlar ve şehirleşmenin beraberinde getirdiği çeşitli problemler bireyler için önemli stres kaynakları arasında yer almaktadır. Bu durum, bireyin hem iş yaşamını hem de performansını doğrudan etkilemektedir. Çevresel etkenlerden kaynaklanan stres, bireyin iş yapma kapasitesini, üretkenliğini ve başarısını biçimlendirebilir. Dolayısıyla bireylerin yaşadığı örgüt dışı stres faktörleri, doğrudan örgütsel stres kaynakları üzerinde de etkili olmaktadır (Ekinci ve Ekinci, 2003).

### 3.7.5.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stres, başka bir ifadeyle iş stresi olarak tanımlanabilir. Her meslek alanının kendine özgü stres unsurları vardır ve bu unsurlar işin niteliğine göre farklılık gösterebilir. Bu etkenler hem bireysel faktörlerden hem de işin yapısından kaynaklanabilir. Kişinin endişe duymasına, geleceğe ilişkin beklentilerinin tehdit altında hissetmesine, çatışma ve karmaşa yaşamasına yol açan unsurların yanı sıra; sağlığı tehlikeye atan çalışma koşulları, yorgunluk, güvensizlik ve belirsizlik gibi durumlar da bireylerde stres yaratan önemli etkenler arasında yer almaktadır (Sızan, 2006).

İş yaşamında strese neden olan faktörler, bireyin kişisel özelliklerinden, işin yürütülme biçiminden, örgütün yapısından veya çevresel koşullardan kaynaklanabilir. Örgüt içerisindeki stres faktörleri doğru biçimde tanımlanmadığı sürece, bu unsurlar kontrol altına alınamaz ve zamanla kronik stres kaynaklarına dönüşebilir.

Başarı açısından stres kavramı değerlendirildiğinde, iş ve stres arasındaki ilişki dört temel biçimde ortaya çıkmaktadır:

1. İş, temel bir stres kaynağıdır; çalışanları zorlayabilir ve yeteneklerinin sınırlarını test eder.
2. Örgüt dışından kaynaklanan stres etmenleri zamanla örgüt içinde de etkisini gösterebilir.

3. Birey, yaptığı iş aracılığıyla stres düzeyini azaltabilir veya ortadan kaldırmak için çaba harcayabilir.
4. İş performansındaki düşüş ya da başarıdaki azalma, stresin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir; yapılan yeni işler de stres düzeyinin bir ölçütü olabilir.

Dolayısıyla iş yaşamındaki stres yoğunluğu ile çalışanların performansı ve verimliliği arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Hem örgütün hem de çalışanların verimliliğini artırmak için iş ortamındaki stres düzeyinin kontrol altında tutulması gerekmektedir (Ertekin, 1993).

Örgütsel stres kaynakları arasında; iş yükünün fazlalığı, sürekli ulaşılabilir olma beklentisi, görev dağılımındaki belirsizlik, rol çatışmaları, çalışanların tercih etmediği ya da işine uygun olmayan yöneticiler, yeniliklere direnç, baskıcı örgüt kültürü ve iş güvencesi eksikliği sayılabilir (Özmutaf, 2006).

Görev, yetki ve üretim yapılarına göre stres kaynakları ise Aydın (2008) tarafından aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır:

**a. Görev yapısına göre stres kaynakları;**

**Aşırı iş yükü:** Zaman baskısı altında yapılan işler çalışanlarda stres ve gerginlik yaratmaktadır. Bireyin sahip olduğu becerilerle kendisine verilen görevlerin gerektirdiği nitelikler arasında uyumsuzluk olması, olumsuz duygusal tepkilere ve stres düzeyinde artışa yol açabilir. Benzer biçimde, iş yükünün yetersiz olması da bireyde motivasyon kaybına ve stres oluşumuna neden olabilmektedir.

**İşin tekdüze ve sıkıcı olması:** Çalışanların yaptıkları işten keyif almaları, o işe ilgi duymaları ve dikkatlerini yoğunlaştırabilmeleri önemlidir. Ancak kişi yaptığı işi ilgi çekici bulmuyor veya işi isteksiz bir şekilde yürütüyorsa, zamanla işe yabancılaşma yaşar ve bu durum stresin artmasına yol açar (Coşkun, 2018).

**Ücretin yetersizliği:** Ücret, hem bireyi hem de örgütü etkileyen temel bir unsurdur. Çalışan, aldığı ücretten memnun değilse yeni bir iş arayışına girebilir ya da ek gelir elde etmek amacıyla ikinci bir işte çalışabilir. Bu durumda çalışan aşırı iş yüküne maruz kaldığı için stres yaşarken, personel kaybı yaşayan örgüt de aynı şekilde stresle karşı karşıya kalır (Ekinci ve Ekinci, 2003).

**Yükselme olanaklarının kısıtlı olması:** Çalışanlar, kariyerlerinde ilerlemek ve başarılarına göre terfi etmek isterler. Ancak örgüt içinde liyakate dayalı yükselme imkânlarının sınırlı olması, çalışanların iş doyumunu azaltmakta ve performans

düşüklüğüne yol açmaktadır. Bu durum da bireyde stresin artmasına neden olur (Güney, 2000).

**Uzun çalışma saatleri:** Aşırı çalışma süreleri, birey üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik yıpranmalara yol açar. İş dışındaki yaşama yeterli zaman ayıramayan çalışan, sosyal ilişkilerinde ve kişisel yaşamında denge kurmakta zorlanır, bu da stres düzeyini artırır (Coşkun, 2018).

**Çalışma koşulları:** Çalışma ortamının niteliği, stresin en önemli belirleyicilerinden biridir. Uygun olmayan fiziksel koşullar; örneğin yetersiz havalandırma, aşırı sıcaklık, kalabalık çalışma alanları, kötü aydınlatma veya yüksek gürültü düzeyi bireylerin çalışma verimini düşürmekte ve stres yaşamasına neden olmaktadır (Ömeroğlu, 2015).

#### **b. Yetki yapısına göre stres kaynakları;**

**Karar verme:** Karar verme süreci, hem bireysel başarı hem de örgütsel verimlilik açısından en etkili biçimde yürütülmelidir. Çalışanların doğru karar alabilme sorumluluğu, özellikle belirsizlik ve zaman baskısı altında önemli bir stres unsuru hâline gelebilir (Aydın, 2008).

**Kararlara katılım:** Çalışanların iş yaşamında alınan kararlara dâhil edilmesi, onların özgüvenini artırır ve kendini gerçekleştirme fırsatı sunar. Bu durum stres düzeyini azaltıcı bir etki yaratır. Ancak bireylerin kendilerini doğrudan ilgilendiren kararlarda söz hakkına sahip olmamaları, kontrol kaybı hissine neden olarak stres düzeyini yükseltir (Sızan, 2006).

**Yetki yetersizliği:** Yetki, karar verme ve başkalarını yönlendirme hakkını ifade eder. İşlerin düzenli biçimde yürütülmesi, sorunların çözülmesi ve doğru kararların alınabilmesi için çalışanların belirli bir yetkiye sahip olmaları gerekir. Çalışanlara görevlerini yerine getirecek ölçüde yetki verilmediğinde, bu durum onları olumsuz etkiler ve stres yaratır (Sızan, 2006).

**Sorumluluk kaynaklı kaygı:** Sorumluluk, bireyin kendisine verilen görevi eksiksiz biçimde yerine getirme yükümlülüğüdür. Kişi işini benimseyip üstlendiğinde sorumluluk bilinci gelişir; ancak görevini sahiplenmemesi durumunda stres oluşur. Aşırı sorumluluk yüklenmesi de benzer biçimde kaygı ve gerginliğe yol açabilir (Arıcan, 2011).

**Değerlendirmede adaletsizlik:** Örgütlerde çalışanların performansı yalnızca başarı düzeyine göre değil, aynı zamanda yetkinliklerine göre de değerlendirilmelidir. Bu süreçte objektif kriterlerin kullanılması büyük önem taşır. Değerlendirme sürecinde haksızlık yapılması, ölçütlerin belirsiz olması veya kayırmacı yaklaşımlar, çalışanlarda stresin artmasına yol açar (Güney, 2000).

**Yöneticilerin destekleyici olmaması:** Çalışanlarda isteksizlik ve motivasyon düşüklüğünün temel nedenlerinden biri, yöneticilerden yeterli destek ve teşvik görmemeleridir. Yönetici tarafından yapılan takdir, çalışanların moralini ve motivasyonunu güçlendirirken, stresle başa çıkmalarını da kolaylaştırır. Aksi durumda ise çalışanlar kendilerini değersiz hisseder ve stres düzeyleri artar (Güney, 2000).

**c. Üretim yapısına göre stres kaynakları;**

**Zaman baskısı:** Üretim süreçlerinde çalışan bireyler, belirli işleri tamamlamak için sınırlı süreye sahip olduklarında zaman baskısı yaşayabilirler. Belirlenen süre içinde bitirilmesi gereken görevlerin gecikme riski, çalışanlarda telaş, kaygı ve korku gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Bu durum, bireylerin stres düzeyinde belirgin bir artışa yol açmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

**Araç-gereç yetersizliği:** İşin tamamlanabilmesi ile araç ve gereçlerin yeterliliği arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Gerekli donanımın eksikliği veya yetersizliği durumunda, çalışan görevini başarıyla yerine getiremeyeceğini düşünür ve bu da güvensizlik hissine neden olur. Dolayısıyla, araç-gereç eksiklikleri çalışanların stres seviyesini artıran önemli bir faktördür (Arıcan, 2011).

**Yeteneklerin işin gereklerine uygun olmaması:** Çalışanlar çoğu zaman bilgi, beceri ve yetkinliklerine uygun işlerde çalışmamaktadır. Kimi zaman personel eksikliği nedeniyle, bireyler uzmanlık alanı dışında görevlendirilmektedir. Bu durum, çalışanlarda yetersizlik duygusu ve iş tatminsizliği yaratmakta; dolayısıyla stres düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır (Güney, 2000).

**Emeğin karşılığını alamama:** Çalışanların gösterdikleri çaba, tutum ve performansın karşılığında adil bir biçimde ödüllendirilmemesi, hayal kırıklığı ve motivasyon kaybına neden olur. Birey, emeğinin karşılığını alamadığı durumlarda kendini değersiz hisseder ve bu da stresin artmasına yol açar (Arıcan, 2011).

**3.7.5.4. Örgüt Dışı Stres Kaynakları**

Bireylerin yalnızca çalışma yaşamında değil, örgüt dışındaki yaşantılarında karşılaştıkları sorunlar da örgüt içi performanslarını ve genel iş doyumlarını etkileyebilmektedir. Örgüt dışında gelişen stres faktörleri, bireyin duygusal dengesini bozarak iş yaşamına olumsuz yansımaktadır. Çalışan kadınların doğum süreci, bireylerin aile içinde yaşadığı ekonomik veya duygusal problemler ile toplumda maruz kalınan ayrımcılık ve sosyal baskılar, örgüt dışı stres kaynakları arasında yer almaktadır (Pehlivan, 2000).

Ekonomik yetersizlik yaşıyan bireyler, gelirlerini artırmak amacıyla ek işlerde çalışmak zorunda kalmaktadırlar. Kişiler, asıl işlerinin ardından veya izin günlerinde ikinci bir işe yönelmekte; bu durum hem fiziksel hem de psikolojik yorgunluğa yol açmaktadır. Maddi sıkıntılar nedeniyle geleceğe yönelik kaygı duyan bireylerin stres düzeyi bu koşullarda önemli ölçüde artmaktadır (Güçlü, 2001b).

### **3.7.6. Örgütsel Yaşamda Stresin Sonuçları**

#### **3.7.6.1. Stresin Bireysel Sonuçları**

Stres, bireyler üzerinde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere farklı boyutlarda etkiler ortaya çıkarmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Fizyolojik etkiler; sindirim sistemi bozuklukları, kalp-damar rahatsızlıkları, uyku düzensizlikleri, iştahın artması ya da azalması, tansiyonun yükselmesi veya düşmesi gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Uzun süreli stres, bireyleri zamanla ağrı kesici ilaçlara bağımlı hale getirebilir (Eren, 2015).

Psikolojik etkiler arasında ise dikkat dağınıklığı, enerjide azalma, saldırgan ya da içe kapanık ruh hali, yaşamdan zevk alamama ve motivasyon kaybı gibi durumlar yer almaktadır (Telman ve Ünsal, 2004).

Davranışsal etkiler ise bireyin günlük yaşamındaki tutum ve alışkanlıklarında gözlemlenebilir. Uyku düzeninin bozulması, iştah değişimleri, sosyal ilişkilerde kopukluk, hızlı ve dikkatsiz araç kullanımı, riskli davranışlarda bulunma (örneğin kumar oynama, hırsızlık veya intihar girişimleri) stresin davranışsal sonuçları arasında değerlendirilmektedir (Pehlivan, 2000).

#### **3.7.6.2. Stresin Örgütsel Sonuçları**

İş başarımı ve performans düşüklüğü: Örgütlerin temel hedefi, sürdürülebilir kâr elde etmektir. Rekabetin yoğun olduğu piyasa koşullarında varlıklarını sürdürebilmek için örgütlerin en kısa sürede, en yüksek verimi en düşük maliyetle sağlamaları gerekmektedir. Bu amaca ulaşmanın en önemli yolu, çalışanların iş performans düzeyini en üst seviyeye çıkarabilmektir (Yılmaz ve Ekinci, 2003).

Çalışanların maruz kaldığı stresin seviyesi ister yüksek ister düşük olsun örgütün hedeflerine ulaşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, stresle başa çıkma yöntemlerinin etkin biçimde uygulanması önem taşımaktadır. Örgüt içi iletişimin zayıf olması, çalışanlar arasındaki stresi artırırken; etkili iletişim ortamının varlığı stresin azalmasına ve iş performansının artmasına katkı sağlamaktadır (Tutar, 2000).

İşe yabancılaşma: Çalışma ortamından beklediği koşulları bulamayan, yalnızca üretim yapan bir “makine” gibi hisseden ya da yönetimin katı kuralları ve sert tutumlarına maruz kalan birey, zamanla örgütüne yabancılaşmaktadır. Bu yabancılaşma sonucunda çalışan, çevresiyle sağlıklı iletişim ve etkileşim kurmakta zorlanmakta; buna bağlı olarak da üretkenlik azalmakta, iş performansı düşmekte, moral bozukluğu artmakta ve iş süreçleri yavaşlamaktadır (Özen, 2011).

### **3.8. Stresle Başa Çıkma Yolları**

Stres, günümüz yaşamının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Bu nedenle, stresin doğru biçimde yönetilmesi her birey için büyük önem taşımaktadır. Kişi, stresi ne kadar iyi kontrol edebilirse, yaşam kalitesi de o ölçüde artacaktır. Ancak bireyin amacı, tamamen stressiz bir yaşam sürmek değil; karşılaştığı stres unsurlarını etkin biçimde yönetmeyi ve onlarla mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır. İş yaşamında stresten tamamen uzak kalmak neredeyse imkânsızdır. Çalışma ortamlarında ortaya çıkan stres faktörlerini tamamen ortadan kaldırmak zordur; bu nedenle yapılması gereken en önemli şey, çalışanların stresten minimum düzeyde etkilenmesini sağlamaktır. Bireylerin bu süreçte stres karşısında nasıl tepki vereceklerini ve hangi davranış biçimlerini sergileyeceklerini öğrenmeleri gerekmektedir. Stresle etkili biçimde başa çıkabilmek için öncelikle stresin kaynağının doğru tespit edilmesi gerekir. Ardından birey, kendisine en uygun stratejiyi geliştirerek stresle mücadele etmelidir. Literatürde stresle başa çıkma yöntemleri genel olarak iki ana başlık altında incelenmektedir:

1. Bireysel stresle başa çıkma yöntemleri
2. Örgütsel stresle başa çıkma yöntemleri (Turna, 2014).

#### **3.8.1. Stresle Baş Etmede Bireysel Yöntemler**

Bireyin kendi geliştirdiği ve uyguladığı bazı yöntemler, stresle etkili biçimde başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu yöntemlerin ortak özelliği; bireyin alışkanlıklarını düzenleyerek, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal süreçlerini denetim altına almayı hedeflemesidir. Başlıca bireysel stresle baş etme yöntemleri arasında kişisel özelliklerin geliştirilmesi, bedensel hareketlerin artırılması (spor ve egzersiz), biyolojik geri bildirim, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılım, dengeli beslenme, doğru nefes teknikleri, masaj ve gevşeme uygulamaları, meditasyon, dua, ibadet, sosyal destekten yararlanma ve zamanı etkili biçimde yönetme yer almaktadır (Aydın, 2008).

Tutar (2000) bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini dört temel kategori altında incelemiştir:

1. Bedensel başa çıkma yöntemleri
2. Zihinsel başa çıkma yöntemleri
3. Davranışsal başa çıkma yöntemleri
4. İnanç temelli başa çıkma yöntemleri

### **3.8.1.1. Bedenle Başa Çıkma Yolları**

Fiziksel hareketler, stresle başa çıkmada en etkili tekniklerden biridir. Egzersizler, bireyin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık açısından karşılaşılabileceği olumsuz etkileri önleyen doğal savunma mekanizmalarıdır. Düzenli fiziksel aktiviteler kasların gevşemesini sağlarken zihinsel rahatlama da sunar, iş performansını artırır, bireyin enerji seviyesini yükseltir ve özgüvenini destekler (Karadavut, 2005).

Gevşeme teknikleri, bireyin gerginliğini azaltarak vücudun dengesini yeniden kurmasını sağlar. Bu yöntem, stres ve gerilimin artmasını önlemeye yönelik uygulanır ve bireyin kısa süreliğine de olsa kendini rahat bırakmasına imkân tanır (Tutar, 2004).

Meditasyon, bireylerin bedenlerinin belirli bölgelerine odaklanarak kasları dinlendirmesini sağlayan bir tekniktir. Bu odaklanma sayesinde tüm beden zaman içinde gevşer ve zihinsel rahatlama sağlanır. Meditasyon, derin ve düzenli nefes alıp vermeye yoğunlaşmayı içerir ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır (Aydın, 2008).

Solunum egzersizleri, stres anında bozulan solunum düzenini yeniden dengeleyerek sinir sisteminin sakinleşmesine katkı sağlar ve stres düzeyinin azalmasına yardımcı olur. Bireyler, stresli durumlarda yavaş, derin ve kontrollü nefes alma tekniklerini uygulayarak gevşeme ve rahatlama hissi elde edebilirler (Karadavut, 2005).

Biyolojik geri bildirim (biofeedback) yöntemi ise, bireylerin stres altındayken vücutlarında meydana gelen fizyolojik tepkileri fark etmelerini ve bu tepkileri kontrol etmelerini sağlayan bir tekniktir. Bu yöntem aracılığıyla kişi, bedensel tepkilerini düzenli olarak izlemeyi öğrenir ve zamanla bu tepkileri kendi iradesiyle yönetme becerisi kazanır (Turna, 2014).

### **3.8.1.2. Zihinsel Başa Çıkma Yolları**

Bilişsel yeniden yapılanma, bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında kendine olumlu telkinlerde bulunmasını, olumsuz düşünce kalıplarını durdurmasını ve duygusal

tepkilerini kontrol altına almasını sağlayan bir tekniktir. Bu yöntem, bireyin stres karşısında zihinsel dayanıklılığını artırarak, duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur (Karadavut, 2005).

Problem çözme becerisi, çözülemeyen sorunların önemli bir stres kaynağı olması nedeniyle oldukça önemlidir. Etkili problem çözme yeteneğine sahip olmayan bireyler, karşılaştıkları zorluklarla baş edemedikleri için daha yüksek stres yaşarlar. Buna karşılık, güçlü problem çözme becerileri geliştiren bireylerin özgüvenleri artar ve stresle başa çıkmaları kolaylaşır. Problem çözme süreci; problemi tanımlama, olası çözüm yollarını belirleme, karar verme, planlama, uygulama ve sonuçları değerlendirme aşamalarından oluşur (Rice, 1999).

Zaman yönetimi, bireyin zamanını hedefleri ve ihtiyaçları doğrultusunda planlayarak verimli biçimde kullanmasını sağlayan bir süreçtir. Zamanı etkin biçimde yönetebilmek, stresin azaltılmasında önemli bir faktördür. Bu süreç; amaçların belirlenmesi, hedeflere ulaşmak için plan yapılması, planın uygulanması, tamamlanma süresinin belirlenmesi ve hedefe ulaşıncaya kadar sürdürülen çabaları kapsar (Karadavut, 2005).

İş yaşamında verimlilik ve etkinliği belirleyen en önemli unsur zamanın doğru yönetilmesidir. Hem yöneticilerin hem de çalışanların zamanı kullanma biçimleri, örgütsel başarıyı doğrudan etkilemektedir. Zamanı daha verimli değerlendirmek için uygulanabilecek stratejiler arasında işe vakit kaybetmeden başlamak, kişisel eylem planı oluşturmak, görevleri aşamalara bölmek, olumlu bir düşünce tarzı geliştirmek ve tamamlanan her iş için kendini ödüllendirmek yer alır. Ayrıca, çalışma saatlerinde işe odaklanmak ve dinlenme zamanlarında gerçekten dinlenmek, stresin azaltılmasına katkı sağlayan etkili bir yöntemdir (Turna, 2014).

### **3.8.1.3. Davranışla Başa Çıkma Yolları**

Sosyal yetenekleri geliştirme, kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan stresle mücadelede etkili bir yaklaşımdır. Sosyal beceriler, bireylerin hedeflerine ulaşırken başkalarıyla iletişimini dengede tutmasını ve diğer kişileri incitecek davranışlardan kaçınmasını sağlar (Rice, 1999).

Beslenme alışkanlıklarını düzenleme, stres yönetiminde önemli bir diğer yöntemdir. Araştırmalar, bazı yiyecek ve içeceklerin stres seviyesini artırabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, kafein içeren ürünlerin aşırı tüketimi, vücudu uyanık tutarak stres hormonlarının artmasına yol açabilir. B grubu vitaminlerinin eksikliği kaygı, uyku sorunları ve kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ayrıca, fazla tuz

alımını vücutta su tutulmasına ve kan basıncının yükselmesine neden olarak stresi tetikleyebilir. Bu nedenle, stresle etkili şekilde başa çıkabilmek için dengeli ve sağlıklı beslenme önem taşımaktadır (Turna, 2014).

#### **3.8.1.4. İnançla Başa Çıkma Yolları**

İnanç temelli uygulamalar; dua, stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemlerden biridir. Duanın, ruhsal rahatsızlıklara karşı iyileştirici etkisi olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, duanın kaygı ve stres düzeyini azaltmada da faydalı olduğunu göstermektedir. Dua sırasında ayetlerin tekrar edilmesi, meditasyonda olduğu gibi zihnin belirli bir noktaya odaklanmasını sağlar ve bireyin sakinleşmesine yardımcı olur (Eğri, 2003).

#### **3.8.2. Stresle Baş Etmede Örgütsel Yöntemler**

**Örgütsel stres**, çalışanların iş yerinde yaşadığı kaygı, gerginlik, endişe ve huzursuzluk durumları olarak tanımlanabilir (Barutçugil, 2004).

Bu nedenle yöneticilerin, stres kaynaklı olumsuzlukları ortadan kaldırması ve örgütlerin stres yönetimi ile ilgili düzenlemeler yapması gerekmektedir (Yöntem, 2006).

**Katılımcı yönetim yaklaşımı**, örgütlerde çalışanları karar alma süreçlerine dahil etmeyi öngörür ve bireyler açısından büyük önem taşır. Kararlara katılan çalışanlar daha az stres yaşar ve daha üretken olur. Katılımcı bir ortam, çalışanların kendine güvenini artırır, iş tatminini yükseltir ve bireyleri kişisel gelişime yönlendirir (Turna, 2014).

**Destekleyici örgütsel iklim oluşturmak**; birçok örgütte resmi ve bürokratik yapılar nedeniyle kişisel olmayan bir hava hâkimdir ve bu durum çalışanlarda stres kaynağı olur. Kararlara katılımın sağlanması, merkeziyetçi yapının azaltılması ve yukarıya doğru iletişime izin verilmesi, çalışanların stres düzeylerini düşürmeye yardımcı olur (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

**Sosyal destek**, stresle başa çıkmada etkili stratejilerden biri olup yaşamın her alanında önemli bir rol oynar. Bireyin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkiler, arkadaşlıklar ve etkileşim ağları, önemli bir destek mekanizması oluşturur. Sosyal destek, çalışanların aidiyet, kabul edilme, sevgi görme ve kendini gerçekleştirme gibi temel gereksinimlerini, diğer bireylerle kurdukları iletişim ve etkileşim aracılığıyla karşılamalarına olanak tanır. Sosyal destek ağı güçlü olan çalışanlar, çevrelerinden güven ve takdir gördükleri için daha az stres yaşamakta ve iş yaşamında daha dengeli bir ruh hâli sergilemektedirler (Çatulay ve ark., 2011).

**İş zenginleştirme**, çalışanların monoton ve zihinsel çaba gerektirmeyen işlerde çalışırken yaşadığı sıkıntı ve stresin önüne geçmek için uygulanır. Çalışanlar yeteneklerini ve yaratıcılıklarını ortaya koyabilecekleri işlerde bulunmak isterler. İşlerin zenginleştirilmesi, stres kaynaklarının azalmasına katkı sağlarken, kişisel özelliklerinden dolayı sorumluluk almaktan kaçınan bireylerde ek stres yaratabilir. Ancak iş zenginleştirme ile çalışanlar görevlerini yerine getirdiğinde iş tatmini ve motivasyon artar (Erdoğan, 1999; Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

**Örgütsel rollerin netleştirilmesi ve çatışmaların azaltılması**, rol belirsizlikleri, rol çatışmaları ve iletişim eksikliklerinden kaynaklanan stresin önlenmesi için gereklidir. Açık bir iş bölümü sistemi oluşturulmalı, herkes tarafından anlaşılmalı ve adil bir değerlendirme süreci yürütülmelidir. Esnek örgütsel yapılar, belirsizlik ve çatışmaları azaltarak daha sağlıklı ilişkilerin gelişmesini sağlar (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998).

Örgütlerde algı farklılıkları, iletişim eksiklikleri ve bireylerin değerlerinden kaynaklanan çatışmalar ortaya çıkabilir. Bu çatışmaların çözümünde, karşı tarafı yargılamadan ve suçlamadan dinlemek, empati kurmak, sorunların nedenlerini analiz etmek ve geçici çözümler üzerinde anlaşmak önemlidir (Barutçugil, 2004).

### **3.8.3. Stres Yönetimi**

Stres yönetimi, kişinin karşılaştığı baskı veya gerginlik durumunu ya da bu duruma verdiği tepkileri değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Stresle baş etmede bireysel yöntemler önemli bir rol oynamaktadır. Bu yöntemler arasında dua ve ibadet etmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, müzik dinlemek gibi uygulamalar yer almakta ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırmaktadır (Güçlü, 2001b).

#### **3.8.3.1. Stres Yönetiminde DKBY Modeli**

Bireylerin iş ve özel yaşamlarında karşılaştıkları stresi kontrol altına almalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilen DKBY modeli, Brahan (1998) tarafından ortaya konmuştur. Bu modele göre, birey stresi doğru şekilde yönetebildiğinde, onu kendi yararına olacak biçimde olumlu strese (eustres) dönüştürebilir. Model, dört temel aşamadan oluşmaktadır:

##### **1. Aşama – D (Değiştir):**

Stresin kaynağıyla doğrudan yüzleşmek, gerektiğinde destek istemek, zamanı verimli kullanmak, “hayır” diyebilme becerisi geliştirmek, düzenli aralıklarla dinlenmek ve potansiyel stres unsurlarını önceden öngörmek bu aşamada önerilmektedir.

## **2. Aşama – K (Kabul Et):**

Bireyin düşünce biçimini değiştirmesi, kaygı düzeyini azaltması, öfkesini kontrol altına alması ve mevcut durumu daha da zorlaştıracak tepkilerden kaçınması bu evrenin temel unsurlarıdır.

## **3. Aşama – B (Boşver):**

Bu aşamada kişi, gerektiğinde vazgeçmeyi öğrenmeli, işleri biriktirmekten kaçınmalı, neden “boş vermesi” gerektiğini fark etmeli, yaşamında denge kurmalı ve A tipi davranış özelliklerinden uzaklaşıp B tipi davranış tarzını benimsemelidir.

**4. Aşama – Y (Yaşam Tarzını Yönet):** Negatif başa çıkma yöntemlerinden uzak durmak, pozitif bir yaşam biçimi benimsemek, sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, gevşeme tekniklerinden yararlanmak ve sosyal destek sağlamak bu son aşamanın odak noktalarıdır (Tomruk, 2014).

## **3.9. Örgütsel Stres ve Duygusal Zekâ İlişkisi**

Bireylerin iş yaşamındaki beklentilerinin karşılanmaması durumunda, örgütsel stres ortaya çıkabilmektedir. Örgütsel stres, hem birey üzerinde fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkiler yaratır hem de örgütün genel işleyişi ve performansını etkileyebilir. Bu nedenle örgütsel stresin yönetiminde temel hedef, stres kaynaklarını belirlemek, kontrol altına almak ve olumsuz etkilerini en aza indirmektir. Stresle başa çıkma süreci; stresin nedenlerinin tespit edilmesini, bu nedenlerin azaltılmasını veya bireylere stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını, olası sonuçlar hakkında bilgilendirme yapılmasını ve bireylerin stres yönetiminde daha etkili hâle gelmelerinin desteklenmesini kapsar (Özüren, 2018).

Duygusal zekâ kavramı, örgütlerde stresle başa çıkma ve liderlik davranışlarını anlamada önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Cooper ve Sawaf tarafından geliştirilen model, duygusal zekâyı örgütsel bağlamda ele almakta ve liderlik ile ilişkisini incelemektedir. Bu modele göre duygusal zekâ, dört temel yetkinlikten oluşur: duygusal simya, duygusal dayanıklılık, duygusal derinlik ve duygulardan öğrenme (Acar, 2001).

Goleman'ın duygusal zekâ modeli ise bireyin kendi duygularını tanıma ve yönetme ile başkalarının duygularını anlayarak uygun tepkiler verebilme yetilerini ön plana çıkarmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

### **3.10. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’deki Profesyonel Futbolcuların Öz Yeterlilik, Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerin Analizini yapmaktır. Araştırmanın birinci aşamasında, Türkiye’deki profesyonel futbolcuların öz-yeterlilik düzeyleri belirlenmiştir. İkinci aşamada, bu futbolcuların duygusal zekâ düzeyleri tespit edilmiştir. Üçüncü aşamada ise, öz-yeterlilik ve duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Ayrıca, Türkiye’deki profesyonel futbolcuların öz-yeterlilik ve duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik ve kişisel değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

### **3.11. Tezin Önemi ve Yaygın Etkisi**

Futbol Dünyada olduğu gibi ülkemizde de en sevilen, en çok ilgi gören ve ekonomik anlamda en büyük değere sahip olan spor dalıdır. Profesyonel futbol ile birlikte bu oyunun ana unsuru olan oyuncular daha fazla değer kazanmaya başlamıştır. Ekonomik boyutu gitgide büyüyen profesyonel futbolda futbolcuların fiziksel ve zihinsel gelişimi için kulüpler her türlü yeniliği takip etmektedir. Futbolcuların bu yeniliklerden ve gelişmelerden geri kalmaması için kulüpler her türlü fedakârlığı yapmaktadır. Bizde yaptığımız bu çalışma ile profesyonel futbolcuların zihinsel anlamda karşılaştıkları güçlüklerle mücadele ederken nelerin yarar sağlayabileceğini, futbol içerisinde sıkça yer alan stres anında zihinsel olarak stresle nasıl başa çıkabileceği hususunda katkı sağlamayı hedeflemekteyiz. Yaptığımız çalışma konu başlıkları itibari ile alan yazında bir ilk olacaktır. Bu kapsamda bu çalışmanın profesyonel futbolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarına katkı sunacağı değerlendirilmektedir.

#### 4. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın dayanaklarını oluşturmak ve belirlenen amaçlara ulaşmak amacıyla, çalışma kapsamında kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, Türkiye'deki profesyonel futbolcuların öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemekte ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birbiriyle hangi yönde ve hangi düzeyde ilişkili olduğunu belirlemeye yönelik bir araştırma yöntemidir.

Araştırmada, Türkiye'deki profesyonel futbolcuların öz-yeterlik, duygusal zekâ düzeyleri ve stresle başa çıkma yaklaşımları; yaş, eğitim durumu, medeni hâl, oynadıkları lig ve futbol kariyer süreleri gibi değişkenler ışığında yüz yüze ve çevrimiçi anket yöntemi ile değerlendirilmiş ve basit rastgele örneklem tekniği kullanılmıştır.

Basit tesadüfi örneklemede evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansı eşittir. Dolayısıyla hesaplamalarda da her elemana verilecek ağırlık aynıdır (Arıkan, 2004).

Araştırmanın evreni, Türkiye profesyonel futbol liglerinde faaliyet gösteren 130 kulüpteki yaklaşık 3000 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Örneklem ise 2022-2023 sezonunda Süper Lig, 1., 2. ve 3. Lig'de oynayan profesyonel futbolculardan seçilmiş ve toplam 604 sporcu ile çalışmanın güvenilirliği artırılmıştır.

Örneklem alınmasında örneklemin alındığı evreni temsil etmesi önemlidir. Bu durumda ne kadar, hangi büyüklükteki bir örneklemin evreni temsil edebileceği sorunu ortaya çıkmaktadır. Alınan örneklemin evreni temsil yeterliği bulunmadığında örnekleme hatası olur (Balcı, 2005).

Yeterli bir örneklem, güvenilir sonuçlar sağlayacak kadar eleman kapsayan örneklemdir (Young, 1968).

Çalışmada örneklem sayısı olarak Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan Tablo 1' de yer alan örneklem büyüklükleri çizelgesi kullanılmıştır.

**Tablo 1.**  $\alpha= 0.05$  için örneklem büyüklükleri çizelgesi

Evren Büyüklüğü	+ 0.03 örnekleme hatası			+0.05 örnekleme hatası			+0.10 örnekleme hatası		
	(d)			(d)			(d)		
	$p=0.5$ $q=0.5$	$p=0.8$ $q= 0.2$	$p=0.3$ $q=0.7$	$p=0.5$ $q=0.5$	$p=0.8$ $q= 0.2$	$p=0.3$ $q=0.7$	$p=0.5$ $q=0.5$	$p=0.8$ $q= 0.2$	$p=0.3$ $q=0.7$
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde futbolcuların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu yer almakta ve literatür taraması sonucunda futbolcularda stres yaratan faktörler bu bölümde belirlenmiştir.

İkinci bölümde, bireylerin kendi yetenek ve kapasitelerine duydukları güveni ölçmek amacıyla Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ve tek boyutlu olan ölçek, beşli Likert tipi değerlendirme ile uygulanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 olup düşük öz-yeterlik, en yüksek puan 50 ise yüksek öz-yeterlik düzeyini göstermektedir.

Üçüncü bölümde, Petrides ve Furnham'ın (2001) Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF) kullanılmıştır. Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, dört alt boyutu kapsamaktadır: “Öznel iyi oluş”, “Öz kontrol”, “Duygusallık” ve “Sosyallik”. Ölçek 7’li Likert tipi olup, dört boyutta toplam 10 ters madde bulunmaktadır. İç tutarlılık katsayıları; iyi oluş için 0.72, öz kontrol için 0.70, duygusallık için 0.66,

sosyallik için 0.70 ve toplam ölçek için 0.81 olarak belirlenmiş, varyans değeri ise %57 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmanın son bölümünde futbolcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçek, beş alt boyutu içermektedir: “Kendine güvenli yaklaşım”, “Çaresiz yaklaşım”, “Boyun eğici yaklaşım”, “İyimser yaklaşım” ve “Sosyal desteğe başvurma” Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; iyimser yaklaşım için 0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.80, çaresiz yaklaşım için 0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.70 ve sosyal desteğe başvurma için 0.47 olarak belirlenmiştir.

Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle veri toplama araçlarının güvenilirliği Cronbach’s alpha yöntemi ile test edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımını belirlemek için yüzde ve frekans analizleri uygulanmış, futbolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarını belirlemek için ise kümeleme analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin dağılımının normal olup olmadığı, tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi ve basıklık ile çarpıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir.

Öz-yeterlik ile stresle başa çıkma ve duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; değişkenlerle öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma arasındaki farklılıklar ise bağımsız örneklem t testi ve Tek-Yönlü ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda, hipotez testleri olarak bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

#### **4.1. Araştırmanın Modeli**

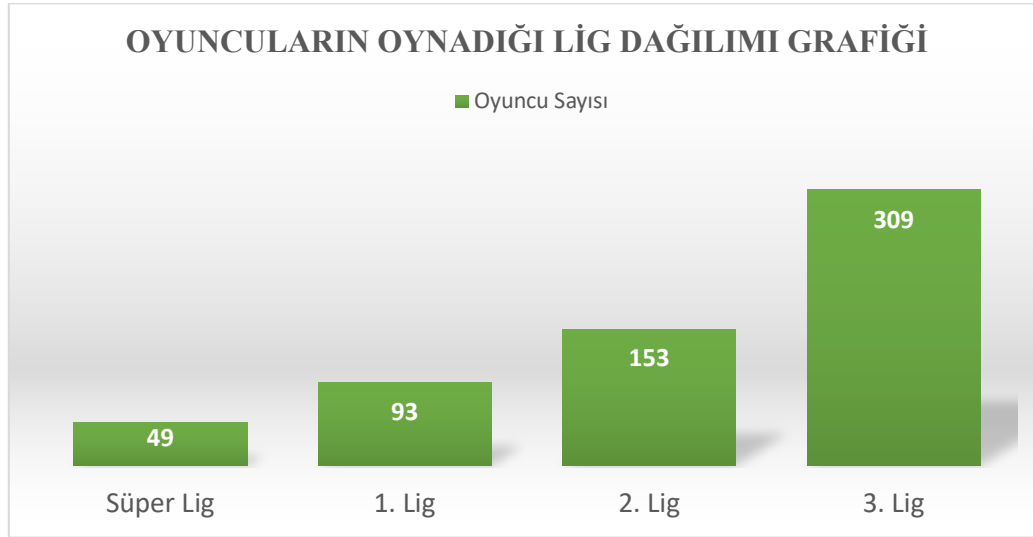
Bu araştırmanın amacı, Türkiye’deki profesyonel futbolcuların öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır ve çalışma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birbirleriyle hangi yönde ve hangi düzeyde ilişki gösterdiğini belirlemeye yönelik bir araştırma yöntemidir.

Tarama modelleri, geçmişte var olan veya mevcut durumları tanımlamayı hedefleyen araştırma yaklaşımları olarak tanımlanmaktadır. Bu modellerde araştırmanın konusunu oluşturan olgular, mevcut halleriyle ele alınmakta olup, onları değiştirmek veya etkilemek

söz konusu değildir. Bu nedenle, araştırmada gözlemin doğru ve uygun bir şekilde yapılması büyük önem taşımaktadır (Karasar, 2009).

#### 4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye profesyonel futbol liglerinde faaliyet gösteren toplam 130 kulüpte yer alan yaklaşık 3.000 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2022-2023 futbol sezonunda Süper Lig ile 1., 2. ve 3. Lig’de yer alan ulaşılabilir profesyonel futbolculardan seçilmiştir. Örnekleme yöntemiyle ulaşılması hedeflenen ve güvenilirlik düzeyi yüksek olması amacıyla, örneklem grubundan toplam 604 sporcuya ulaşılmıştır. Çalışma grubunun simgesel gösterimi Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Çalışma grubunun oynadığı lig dağılımı grafiği

Bu yaklaşım, sosyal bilimlerde örneklem belirlemede kullanılan rastgele ve ulaşılabilir örnekleme yöntemleri ile uyumludur (Creswell, 2014).

#### 4.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Anketin birinci bölümünde, çalışmaya katılan futbolcuların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu yer almakta ve literatür taraması doğrultusunda futbolcularda stres yaratabilecek etmenler de bu bölümde belirlenmektedir.

İkinci bölümde, bireylerin kendi yetenek ve kapasitelerine duydukları güven düzeyini ölçmek için Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen, Ocel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Öz-Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır.

Üçüncü bölümde, Petrides ve Furnham'ın (2001) Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF) kullanılmış olup, ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Anketin son bölümünde ise futbolcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği uygulanmıştır.

#### **4.3.1. Öz-Yeterlik Ölçeği (Self Efficacy Scale)**

Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ve tek boyutlu olan ölçek, beşli Likert tipi değerlendirme ile uygulanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.61 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 olup düşük öz-yeterlik, en yüksek puan 50 ise yüksek öz-yeterlik düzeyini göstermektedir (Öcal ve Aydın, 2009; Riggs ve ark., 1994).

#### **4.3.2. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)**

Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Form (TEQue-SF), Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi (Hiç Katılmıyorum – Tamamen Katılıyorum) bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçek dört alt boyutu kapsamaktadır: İyi Oluş (6, 13, 16, 18. maddeler), Öz Kontrol (2, 4, 10, 14. maddeler), Duygusallık (5, 11, 15, 19. maddeler) ve Sosyallik (3, 7, 8, 17. maddeler). Alt boyutlara dâhil olmayan ifadeler (1, 9, 12, 20. maddeler) ise genel toplam puanı oluşturmaktadır ve yıldız ile işaretli maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek, bireylerin duygusal yeterlik algılarını değerlendirmeyi hedeflemekte olup, hem bireysel hem de grup uygulamaları için uygundur. Ölçekte elde edilen yüksek puanlar, katılımcının duygusal yeterlik algısının yüksek olduğunu; düşük puanlar ise düşük algılandığını göstermektedir. Ölçeğin dil geçerliği ve eşdeğerliği, İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasındaki pozitif korelasyon ile desteklenmiştir. Yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, dört faktörlü bir yapı (İyi Oluş, Öz Kontrol, Duygusallık, Sosyallik) ortaya çıkmıştır. Bu yapının örneklem verisine uyumunu test etmek amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi, ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu

göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.86 olarak belirlenmiştir (Deniz ve ark., 2013).

#### 4.3.3. *Stresle Başa Çıkma Ölçeği*

Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory), Türkiye’de Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 66 maddeden oluşurken, çeşitli psikometrik yöntemler kullanılarak 30 maddeye indirgenmiş ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” adıyla uygulanmıştır.

Ölçeğin alt boyutları için Şahin ve Durak tarafından hesaplanan iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: İyimser yaklaşım: 0.68, Kendine güvenli yaklaşım: 0.80, Çaresiz yaklaşım: 0.73, Boyun eğici yaklaşım: 0.70 ve Sosyal desteğe başvurma: 0.47. Ölçekte katılımcılara, stresli durumlarda başvurabilecekleri başa çıkma stratejileri ile ilgili ifadeler sunulmakta ve bu ifadelerin kendileri için ne derece uygun olduğunu 4’lü Likert tipi (1=Hiç uygun değil, 4=Tamamen uygun) üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir.

Faktör analizleri sonucunda 30 maddenin beş alt boyutta toplandığı belirlenmiştir. Bu alt boyutlar ve ilgili maddeler aşağıdaki gibidir:

**İyimser Yaklaşım:** 2, 4, 6, 12, 18

**Kendine Güvenli Yaklaşım:** 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26

**Çaresiz Yaklaşım:** 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28

**Boyun Eğici Yaklaşım:** 5, 13, 15, 17, 21, 24

**Sosyal Desteğe Başvurma:** 1, 9, 29, 30

SBTÖ, katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir araç olarak kullanılmaktadır.

#### 4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

**Tablo 2.** Araştırma grubunun medeni durumu değişkenine göre dağılımı

Medeni Durum	N	%
Evli	158	26.2
Bekar	446	73.8
Toplam	604	100.0

Tablo 2’de araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 158’inin (%26.2) evli, 446’sının ise (%73.8) bekâr olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Araştırma grubunun yaş değişkenine göre dağılımı

Yaş	N	%
16-20 yaş	103	17.1
21-25 yaş	210	34.8
26-30 yaş	167	27.6
31-35 yaş	67	11.1
36 ve üstü	57	9.4
Toplam	604	100.0

Tablo 3’de araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 103’ünün (%17.1) 16-20 yaş Aralığında, 210’unun (%34.8) 21-25 yaş Aralığında, 167’sinin (%27.6) 26-30 yaş aralığında, 67’sinin (%11.1) 31-35 yaş aralığında ve 57’sinin (%9.4) ise 36 yaş ve üzerinde yer aldıkları görülmektedir.

**Tablo 4.** Araştırma grubunun öğrenim seviyesine göre dağılımı

Eğitim Seviyesi	N	%
Ortaöğretim	234	38.7
Lisans	327	54.1
Lisansüstü	43	7.1
Toplam	604	100.0

Tablo 4’de araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 234’ünün (%38.7) Ortaöğretim, 327’sinin (%54.1) Lisans, 43’ünün (%7.1) Lisansüstü Öğrenim seviyesinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Araştırma grubunun hangi ligde futbol oynadığına yönelik dağılım

Futbol Lig Türü	N	%
Süper Lig	49	8.1
1.Lig	93	15.4
2.Lig	153	25.3
3.Lig	309	51.2
Toplam	604	100.0

Tablo 5’de araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 49’unun (%8.1) Süper Lig, 93’ünün (%15.4) 1. Lig, 153’ünün (%25.3) 2. Lig, 309’unun (%51.2) 3. Lig’de oynadıkları görülmektedir.

**Tablo 6.** Araştırma grubunun kaç yıldır profesyonel futbol oynadığına yönelik dağılım

Futbol Oynadığı Yıl	N	%
1-5 yıl	289	47.8
6-10 yıl	179	29.6
11 yıl ve üstü	136	22.5
Toplam	604	100.0

Tablo 6’da araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 289’unun (%47.8) 1-5 yıl, 179’unun (%29.6) 6-10 yıl, 136’sının (%22.5) 11 yıl ve üstü profesyonel futbol oynadıkları görülmektedir.

**Tablo 7.** Araştırma grubunun en önemli stres yaratan duruma yönelik dağılım

Stres Durumu	N	%
Antrenman Sıklığı	40	6.6
Müsabaka Sıklığı	22	3.6
Taraftar ve Tribün Baskısı	28	4.6
Deplasman	28	4.6
Ailemin Tribünde Olması	23	3.8
Hakemin Tutumu	65	10.8
Rakip Oyuncular	8	1.3
Antrenörün tutumu	109	18.0
Maçı Kaybetme Korkusu	74	12.3
Maçtan Önce Hasta (rahatsız) Olma Durumu	195	32.3
Medyanın Baskısı	12	2.0

Tablo 7’de araştırmada yer alan profesyonel futbolcuların 40’ının (%6.6) Antrenman Sıklığı, 22’sinin (%3.6) Müsabaka Sıklığı, 28’inin (%4.6) Taraftar ve Tribün Baskısı, 28’inin (%4.6) Deplasman, 23’ünün (%3.8) Ailemin Tribünde Olması, 65’inin (%10.8) Hakemin Tutumu, 8’inin (%1.3) Rakip Oyuncular, 109’unun (%18.0) Antrenörün Tutumu, 74’ünün (%12.3) Maçı Kaybetme Korkusu, 195’inin (%32.3) Maçtan Önce Hasta (rahatsız) Olma Durumu ve 12’sinin (%2.0) Medyanın Baskısı gibi stres yaratan durum da oldukları görülmektedir.

Ölçeklerden elde edilen verilerin analizi, Lisanslı SPSS 24.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öncelikle, ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, ölçek ve alt boyutların basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin  $\pm 1.5$  aralığında olduğunu göstermiştir. Bu durum, normalliğin

sağlandığını ortaya koymaktadır. Tabachnick ve Fidell (2007) bu aralığa sahip çarpıklık ve basıklık değerlerinin dağılımının normal olarak kabul edilebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, bu değerlerin korelasyon analizine ilişkin varsayımları da desteklediği tespit edilmiştir.

Bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında, parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t-Testi (Independent Sample t-Test) uygulanmıştır. Üç veya daha fazla grubu kapsayan karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla, Post Hoc testi olarak Scheffé yöntemi tercih edilmiştir.

Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları, Kalaycı (2006) rehberliğinde şu şekilde yorumlanmıştır:

0.00–0.25: Çok zayıf ilişki, 0.26–0.49: Zayıf ilişki, 0.50–0.69: Orta düzeyde ilişki, 0.70–0.89: Yüksek düzeyde ilişki, 0.90–1.00: Çok yüksek düzeyde ilişki

## 5. BULGULAR

### 5.1. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Öz-Yeterliklerine Yönelik Bulgular

**Tablo 8.** Araştırma grubunun öz-yeterliklerine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri

Sıra No	İfadeler	$\bar{X}$	Ss
1	Bir sporcu olarak kendi yeteneklerimden eminim.	4.269	0.976
2	Bir oyuncu olarak benim bazı eksiklerim vardır.	3.948	1.008
3	Bazen yetenek eksikliğinden dolayı kötü oynayabilirim.	2.713	1.262
4	Bir sporcu olarak yeteneklerim konusunda kuşkularım vardır.	2.240	1.179
5	Yapmakta olduğum sporun gerektirdiği tüm yeteneklere sahibim.	3.675	1.089
6	Benim yaptığım sporu yapanların büyük bir çoğunluğu bu işi benden daha iyi yapabilir.	2.480	1.245
7	Yaptığım spor konusunda çok iyiyim.	3.857	0.942
8	Becerilerimin eksikliğinden dolayı bu sporda benim için bir gelecek yoktur.	1.819	1.003
9	Oyunumla ilgili sahip olduğum beceri ve yeteneklerimden dolayı gurur duyarım.	4.117	0.965
10	Oynarken diğer insanların beni izlemesinden tedirgin olurum.	1.743	0.993

Tablo 8’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların Öz-Yeterliklerine yönelik görüşlerinin puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre profesyonel futbolcuların Bir sporcu olarak kendi yeteneklerimden eminim ifadesinin en yüksek puan ortalamasına ( $\bar{X}$  =4.269), Oynarken diğer insanların beni izlemesinden tedirgin olurum ifadesinin ise en düşük puan ortalamasına ( $\bar{X}$  =1.743) sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	t-Değer	p-Değer
Öz-Yeterlik Ölçeği	Evli	158	3.069	0.384	-0.548	0.584
	Bekâr	446	3.092	0.496		

\* $p > 0.05$

Tablo 9’da araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların medeni durumları ile araştırmada kullanılan Öz-Yeterlik Ölçeği puan ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığına t testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 10.** Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer
Öz-Yeterlik Ölçeği	(a) 16-20 yaş	103	3.072	0.439	0.964	0.427
	(b) 21-25 yaş	210	3.088	0.474		
	(c) 26-30 yaş	167	3.092	0.538		
	(d) 31-35 yaş	67	3.011	0.408		
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	3.175	0.331		

\* $p > 0.05$

Tablo 10’da araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaşları ile araştırmada kullanılan Öz-Yeterlik Ölçeği puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 11.** Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer
Öz-Yeterlik Ölçeği	(a) Ortaöğretim	234	3.054	0.510	2.069	0.127
	(b) Lisans	327	3.093	0.447		
	(c) Lisansüstü	43	3.209	0.377		

\* $p > 0.05$

Tablo 11’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların öğrenim durumu ile araştırmada kullanılan Öz-Yeterlik Ölçeği puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 12.** Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Öz-Yeterlik Ölçeği	(a) Süper Lig	49	2.898	0.327	5.835	0.001	a, d
	(b) 1. Lig	93	3.050	0.311			
	(c) 2. Lig	153	3.031	0.381			
	(d) 3. Lig	309	3.154	0.549			

\* $p < 0.05$

Tablo 12’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların lig türü değişkeni ile araştırmada kullanılan Öz-Yeterlik Ölçeği puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark görölmüştür. Buna göre 3.lig de yer alan futbolcuların puan ortalamalarının Süper ligde yer alan futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 13.** Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer
Öz-Yeterlik Ölçeği	(a) 1-5 yıl	289	3.069	0.433	0.558	0.573
	(b) 6-10 yıl	179	3.116	0.539		
	(c) 11 yıl ve üstü	136	3.082	0.445		

\* $p > 0.05$

Tablo 13’de araştırmaya katılan futbolcuların profesyonel futbol oynadıkları yıl değişkeni ile araştırmada kullanılan Öz-Yeterlik Ölçeği puan ortalamaları arasında

farlılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## 5.2. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Duygusal Zekâ Özelliğine Yönelik Bulgular

**Tablo 14.** Araştırma grubunun duygusal zekâ özelliğine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri

Sıra No	İfadeler	$\bar{X}$	Ss
1	Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	5.809	1.294
2	Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	4.662	1.848
3	İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.	5.584	1.349
4	Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	4.607	1.836
5	Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	4.852	1.856
6	Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	5.596	1.352
7	Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	4.957	1.949
8	Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	5.104	1.487
9	Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	4.660	1.704
10	Genelde stresle baş edebilirim.	5.379	1.495
11	Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	4.018	1.880
12	Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	4.864	1.768
13	Genel olarak, hayatımdan memnunum.	5.187	1.481
14	Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	4.559	3.337
15	Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	4.140	1.633
16	Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	5.102	1.500
17	Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	4.533	1.991
18	Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	5.034	1.449
19	Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	5.134	1.852
20	Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	5.458	1.494

Tablo 14’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların Duygusal Zekâ Özelliğine yönelik görüşlerinin puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre profesyonel futbolcuların Genel anlamda yüksek motivasyonlu birisiyim ifadesinin en yüksek puan ortalamasına ( $\bar{X}=5.809$ ), Yakınlarıma duygularımı göstermekte genelde zorlanırım ifadesinin ise en düşük puan ortalamasına ( $\bar{X}=4.018$ ) sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 15.** Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	t-Değer	p-Değer
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	Evli	158	5.384	0.828	7.739	0.000*
	Bekâr	446	4.812	0.785		
İyi Oluş Alt Boyutu	Evli	158	5.626	1.079	5.642	0.000*
	Bekâr	446	5.089	1.009		
Öz Kontrol Alt Boyutu	Evli	158	5.216	1.231	4.505	0.000*
	Bekâr	446	4.655	1.384		
Duygusallık Alt Boyutu	Evli	158	4.740	1.068	3.065	0.002*
	Bekâr	446	4.464	0.938		
Sosyallik Alt Boyutu	Evli	158	5.626	1.098	7.549	0.000*
	Bekâr	446	4.838	1.137		

\* $p < 0.05$

Tablo 15’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların medeni durumları ile araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığına t testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre ölçek ve alt boyutlarına bakıldığında evli olan profesyonel futbolcuların bekâr olan futbolculara göre puan ortalamalarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 16.** Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	(a) 16-20 yaş	103	4.835	0.735	21.028	0.000*	e; a, b, c d; a, b, c
	(b) 21-25 yaş	210	4.745	0.752			
	(c) 26-30 yaş	167	4.898	0.829			
	(d) 31-35 yaş	67	5.450	0.752			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	5.606	0.885			
İyi Oluş Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	5.034	0.948	13.964	0.000*	e; a, b, c, d
	(b) 21-25 yaş	210	5.101	0.957			
	(c) 26-30 yaş	167	5.137	1.146			
	(d) 31-35 yaş	67	5.399	0.985			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	6.131	0.916			
Öz Kontrol Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	4.696	1.172	8.927	0.000*	d; a, b, c b, e
	(b) 21-25 yaş	210	4.520	1.050			
	(c) 26-30 yaş	167	4.776	1.746			
	(d) 31-35 yaş	67	5.485	1.020			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	5.302	1.455			
Duygusallık Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	4.546	0.916	2.678	0.031*	a, e
	(b) 21-25 yaş	210	4.458	0.947			
	(c) 26-30 yaş	167	4.446	0.945			
	(d) 31-35 yaş	67	4.764	0.917			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	4.802	1.284			
Sosyallık Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	4.771	1.183	21.416	0.000*	d; a, b, c c; a, b, e e; a, b
	(b) 21-25 yaş	210	4.736	1.046			
	(c) 26-30 yaş	167	5.015	1.151			
	(d) 31-35 yaş	67	5.861	1.052			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	5.798	1.103			

\* $p < 0.05$

Tablo 16’da araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaşları ile araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeğinde 36 yaş ve üzerinde yer alan profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine 31-35 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iyi oluş alt boyutunda yine 36 yaş ve üzeri profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının diğer yaş grubundaki futbolculara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öz Kontrol alt boyutunda 31-35 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine Öz Kontrol alt boyutunda 21-25 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamasının 36 yaş ve üzerinde yer alan profesyonel futbolcuların puan ortalamalarına göre anlamlı ölçüde daha düşük olduğu görülmüştür.

Duygusallık alt boyutunda ise 16-20 yaş grubundaki futbolcuların puan ortalamalarının 36 yaş ve üzeri futbolcuların puan ortalamasından anlamlı ölçüde daha düşük olduğu görülmüştür.

Ölçeğin Sosyallik alt boyutunda ise 31-35 yaş futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yine Sosyallik alt boyutunda, 26-30 yaş profesyonel futbolcularda 16-20 yaş, 21-25 yaş ve 36 yaş üzeri futbolculara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu grupta yer alan futbolcular diğer gruptaki futbolculara göre ifadelere daha olumlu yönde görüş bildirmişlerdir.

Ayrıca 36 yaş ve üzeri profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarından anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 17.** Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	(a) Ortaöğretim	234	4.929	0.761	1.482	0.228	-
	(b) Lisans	327	4.958	0.888			
	(c) Lisansüstü	43	5.167	0.793			
İyi Oluş Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	5.208	0.935	0.940	0.391	-
	(b) Lisans	327	5.217	1.147			
	(c) Lisansüstü	43	5.441	0.909			
Öz Kontrol Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	4.761	1.168	0.552	0.576	-
	(b) Lisans	327	4.805	1.509			
	(c) Lisansüstü	43	5.000	1.242			
Duygusallık Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	4.533	0.920	0.018	0.982	-
	(b) Lisans	327	4.535	1.043			
	(c) Lisansüstü	43	4.564	0.807			
Sosyallik Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	4.944	1.096	4.279	0.014*	a, c
	(b) Lisans	327	5.055	1.234			
	(c) Lisansüstü	43	5.511	1.085			

\* $p < 0.05$

Tablo 17’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların öğrenim durumu ile araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği puan ortalamaları arasında farklılık

olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve sadece ölçeğin sosyallik alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Lisansüstü öğrenime sahip futbolcuların Ortaöğretim düzeyinde öğrenime sahip futbolculara göre puan ortalamalarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 18.** Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	(a) Süper Lig	49	5.274	0.773	9.976	0.000*	d; a, b, c
	(b) 1. Lig	93	5.212	0.728			
	(c) 2. Lig	153	5.042	0.859			
	(d) 3. Lig	309	4.797	0.827			
İyi Oluş Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	5.586	0.890	2.340	0.072	-
	(b) 1. Lig	93	5.190	0.766			
	(c) 2. Lig	153	5.135	1.013			
	(d) 3. Lig	309	5.232	1.159			
Öz Kontrol Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	4.923	1.253	9.410	0.000*	d; b, c
	(b) 1. Lig	93	5.336	2.101			
	(c) 2. Lig	153	4.952	1.146			
	(d) 3. Lig	309	4.547	1.133			
Duygusallık Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	4.673	0.969	5.644	0.001*	c; a, b, d
	(b) 1. Lig	93	4.395	0.811			
	(c) 2. Lig	153	4.789	0.846			
	(d) 3. Lig	309	4.432	1.065			
Sosyallik Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	5.484	1.140	13.217	0.000	d; a, b
	(b) 1. Lig	93	5.510	1.126			
	(c) 2. Lig	153	5.143	1.090			
	(d) 3. Lig	309	4.785	1.175			

\* $p < 0.05$

Tablo 18’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yer aldıkları lig değişkeni ile araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Duygusal Zekâ Özelliği ölçeğinde 3.lig de yer alan futbolcuların puan ortalamalarının diğer liglerde mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Ölçeğin öz kontrol alt boyutunda 3.ligde yer alan futbolcuların puan ortalamalarının 1. ve 2. Ligde mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Duygusallık alt boyutunda 2. ligde yer alan futbolcuların puan ortalamasının diğer liglerde yer alan futbolcuların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyallik alt boyutunda 3. Ligde yer alan profesyonel futbolcuların Süper lig ve 1. Lig de futbol oynayanlara göre ölçek ifadelerine daha az katıldıkları belirlenmiştir.

**Tablo 19.** Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	(a) 1-5 yıl	289	4.746	0.764	29.199	0.000*	a; b, c
	(b) 6-10 yıl	179	4.995	0.826			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	5.378	0.833			
İyi Oluş Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	5.015	1.058	16.785	0.000*	a; b, c c; b
	(b) 6-10 yıl	179	5.272	0.957			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	5.630	1.047			
Öz Kontrol Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	4.558	1.047	11.090	0.000*	a; b, c
	(b) 6-10 yıl	179	4.895	1.778			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	5.198	1.245			
Duygusallık Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	4.515	0.925	5.852	0.003*	c; a, b
	(b) 6-10 yıl	179	4.393	0.933			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	4.768	1.112			
Sosyallik Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	4.706	1.189	30.125	0.000*	a; b, c c, b
	(b) 6-10 yıl	179	5.177	0.983			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	5.588	1.160			

\* $p < 0.05$

Tablo 19’da araştırmaya katılan futbolcuların profesyonel futbol oynadıkları yıl değişkeni ile araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Duygusal Zekâ Özelliği ölçeğinde 1-5 yıl arasında futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iyi oluş alt boyutunda 1-5 yıl arasında futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl futbol oynayan futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin öz kontrol alt boyutunda 1-5 yıl arasında futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Duygusallık alt boyutunda 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 1-5 yıl ve 6-10 yıl futbol oynayan futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyallik alt boyutunda ise 1-5 yıl arasında futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Yine 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 6-10 yıl futbol oynayan futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

### 5.3. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Yönelik Bulgular

**Tablo 20.** Araştırma grubunun stresle başa çıkma düzeylerine yönelik görüşlerinin ortalama puan düzeyleri

S.N	İfadeler	$\bar{X}$	Ss
1	Kimsenin bilmesini istemem	2.819	0.882
2	İyimser olmaya çalışırım	2.862	0.899
3	Bir mucize olmasını beklerim	2.094	1.002
4	Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	2.806	0.883
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm	2.702	1.531
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	3.092	0.802
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	2.190	0.956
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	3.306	0.753
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	2.849	0.878
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	3.389	0.725
11	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	2.529	0.950
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	3.183	0.747
13	İş olacağına varır diye düşünürüm	2.900	0.926
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	3.317	0.747
15	Problemin çözümü için adak adarım	2.258	1.115
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	3.303	0.774
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	1.726	0.956
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	3.125	0.775
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	2.533	1.011
20	Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	3.114	0.754
21	Mücadeleden vazgeçerim	1.556	0.918
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	2.236	0.811
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım	3.349	0.758
24	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	2.506	0.996
25	“keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	2.771	0.981
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	3.233	0.724
27	“Benim suçum ne” diye düşünürüm	2.562	0.939
28	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	2.145	0.940
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	2.857	0.850
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	3.256	0.793

Tablo 20’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerine yönelik görüşlerinin puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre profesyonel futbolcuların ‘Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum’ ifadesinin en yüksek puan ortalamasına ( $\bar{X}=3.389$ ) ‘Mücadeleden vazgeçerim’ ifadesinin ise en düşük puan ortalamasına ( $\bar{X}=1.556$ ) sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 21.** Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere independent sample t-testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	t-Değer	p-Değer
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Evli	158	2.723	0.264	-1.177	0.240
	Bekâr	446	2.763	0.387		
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	Evli	158	3.094	0.495	2.385	0.017*
	Bekâr	446	2.985	0.494		
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	Evli	158	3.506	0.449	6.320	0.000*
	Bekâr	446	3.210	0.524		
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	Evli	158	2.159	0.562	-5.655	0.000*
	Bekâr	446	2.462	0.582		
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	Evli	158	2.080	0.524	-4.606	0.000*
	Bekâr	446	2.344	0.649		
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	Evli	158	2.984	0.552	1.032	0.302
	Bekâr	446	2.932	0.541		

\* $p < 0.05$

Tablo 21’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların medeni durumları ile araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığına t testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Buna göre ölçeğin İyimser Yaklaşım ve Kendine Güven Yaklaşımı alt boyutlarında evli olan profesyonel futbolcuların bekâr olan futbolculara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarında ise bekâr olan profesyonel futbolcuların evli olan futbolculara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunda ise gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

**Tablo 22.** Araştırma grubunun yaş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	(a) 16-20 yaş	103	2.701	0.388	3.063	0.016*	d, e
	(b) 21-25 yaş	210	2.784	0.395			
	(c) 26-30 yaş	167	2.796	0.332			
	(d) 31-35 yaş	67	2.650	0.306			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	2.721	0.259			
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	2.918	0.544	2.837	0.024*	a, e
	(b) 21-25 yaş	210	3.022	0.535			
	(c) 26-30 yaş	167	2.997	0.419			
	(d) 31-35 yaş	67	3.026	0.498			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	3.189	0.431			
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	3.180	0.560	12.049	0.000*	e; a, b, c d; a, b, c
	(b) 21-25 yaş	210	3.216	0.542			
	(c) 26-30 yaş	167	3.240	0.493			
	(d) 31-35 yaş	67	3.511	0.394			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	3.619	0.377			
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	2.412	0.587	14.508	0.000*	e; a, b, c d; a, b, c
	(b) 21-25 yaş	210	2.451	0.570			
	(c) 26-30 yaş	167	2.528	0.573			
	(d) 31-35 yaş	67	2.074	0.559			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	2.015	0.504			
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	2.184	0.580	10.392	0.000*	a, b e; b, c d; b, c
	(b) 21-25 yaş	210	2.416	0.686			
	(c) 26-30 yaş	167	2.353	0.571			
	(d) 31-35 yaş	67	1.952	0.499			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	2.067	0.595			
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	(a) 16-20 yaş	103	2.944	0.563	0.433	0.785	-
	(b) 21-25 yaş	210	2.946	0.570			
	(c) 26-30 yaş	167	2.971	0.495			
	(d) 31-35 yaş	67	2.869	0.577			
	(e) 36 yaş ve üzeri	57	2.960	0.517			

\* $p > 0.05$

Tablo 22’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaşları ile araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde 31-35 yaşında yer alan profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 36 yaş ve üzeri futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yine 31-35 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iyimser yaklaşım alt boyutunda 16-20 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 36 yaş ve üzeri futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunda 36 yaş ve üzeri profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine 31-35 yaşında yer alan profesyonel futbolcuların puan

ortalamlarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çaresiz Yaklaşım alt boyutunda 36 yaş ve üzeri profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Yine 31-35 yaşında yer alan profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 16-20, 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda 16-20 yaş profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 21-25 yaş ve üzeri futbolculara göre daha düşük olduğu, 36 yaş ve üzeri profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha düşük olduğu ve 31-35 yaşında yer alan profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının 21-25 ve 26-30 yaş grubundaki futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 23.** Araştırma grubunun öğrenim durumu değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	(a) Ortaöğretim	234	2.732	0.393	3.362	0.035*	b, c
	(b) Lisans	327	2.781	0.341			
	(c) Lisansüstü	43	2.645	0.265			
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	2.975	0.556	1.304	0.272	-
	(b) Lisans	327	3.034	0.460			
	(c) Lisansüstü	43	3.074	0.409			
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	3.282	0.525	0.108	0.898	-
	(b) Lisans	327	3.287	0.528			
	(c) Lisansüstü	43	3.322	0.462			
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	2.381	0.607	1.921	0.147	-
	(b) Lisans	327	2.406	0.592			
	(c) Lisansüstü	43	2.218	0.478			
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	2.208	0.621	12.326	0.000*	a; b, c
	(b) Lisans	327	2.369	0.635			
	(c) Lisansüstü	43	1.918	0.426			
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	(a) Ortaöğretim	234	2.953	0.574	0.425	0.654	-
	(b) Lisans	327	2.950	0.533			
	(c) Lisansüstü	43	2.872	0.451			

\* $p < 0.05$

Tablo 23’de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların öğrenim durumu ile araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde Lisans öğrenime sahip

futbolcuların Lisansüstü düzeyinde öğrenime sahip futbolculara göre puan ortalamalarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda ortaöğretim mezunu futbolcuların lisans ve lisansüstü futbolculara göre orta düzeyde görüş bildirdikleri belirmiştir. Lisans ve lisans üstü mezunlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Lisans mezunu olan futbolcular diğer gruba göre daha olumlu yönde görüş bildirmişlerdir.

**Tablo 24.** Araştırma grubunun lig türü değişkeninde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	(a) Süper Lig	49	2.848	0.300	12.530	0.000*	c; a, b, d
	(b) 1. Lig	93	2.855	0.316			
	(c) 2. Lig	153	2.612	0.357			
	(d) 3. Lig	309	2.776	0.362			
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	3.044	0.478	2.001	0.113	-
	(b) 1. Lig	93	3.043	0.373			
	(c) 2. Lig	153	2.929	0.541			
	(d) 3. Lig	309	3.042	0.506			
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	3.399	0.456	1.211	0.305	-
	(b) 1. Lig	93	3.324	0.449			
	(c) 2. Lig	153	3.249	0.580			
	(d) 3. Lig	309	3.277	0.521			
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	2.487	0.553	6.207	0.000*	c; a, b, d
	(b) 1. Lig	93	2.473	0.483			
	(c) 2. Lig	153	2.210	0.578			
	(d) 3. Lig	309	2.424	0.619			
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	2.350	0.438	19.497	0.000*	c; a, b, d
	(b) 1. Lig	93	2.410	0.733			
	(c) 2. Lig	153	1.954	0.552			
	(d) 3. Lig	309	2.381	0.604			
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	(a) Süper Lig	49	3.107	0.565	13.816	0.000	d; a, b, c
	(b) 1. Lig	93	3.231	0.504			
	(c) 2. Lig	153	2.893	0.633			
	(d) 3. Lig	309	2.860	0.466			

\* $p < 0.05$

Tablo 24'de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yer aldıkları lig değişkeni ile araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Stresle Başa Çıkma ölçeğinde 2.lig de yer alan futbolcuların puan ortalamalarının diğer liglerde mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Çaresiz Yaklaşım alt boyutunda 2.ligde yer alan futbolcuların puan ortalamalarının diğer ligler de mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda 2.ligde yer alan futbolcuların puan ortalamalarının diğer ligler de mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunda ise 3.ligde yer alan futbolcuların puan ortalamalarının Süper Lig ve 1. Lig de

mücadele eden futbolculara göre daha düşük olduğu, yine 1.ligde yer alan futbolcuların puan ortalamalarının ise 2. Lig de mücadele eden futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 25.** Araştırma grubunun profesyonel futbol oynadığı yıl değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	F	p-Değer	Scheffe
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	(a) 1-5 yıl	289	2.737	0.36805	0.614	0.542	-
	(b) 6-10 yıl	179	2.774	0.35334			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	2.756	0.35032			
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	2.970	0.53859	2.689	0.069	-
	(b) 6-10 yıl	179	3.030	0.45294			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	3.086	0.45130			
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	3.193	0.52044	16.389	0.000*	c; a, b
	(b) 6-10 yıl	179	3.280	0.51871			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	3.496	0.47236			
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	2.436	0.57160	6.264	0.002*	c; a, b
	(b) 6-10 yıl	179	2.416	0.54996			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	2.227	0.66217			
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	2.277	0.65429	2.764	0.064	-
	(b) 6-10 yıl	179	2.345	0.56782			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	2.177	0.64413			
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	(a) 1-5 yıl	289	2.939	0.56347	0.280	0.756	-
	(b) 6-10 yıl	179	2.933	0.49688			
	(c) 11 yıl ve üstü	136	2.976	0.56427			

\* $p < 0.05$

Tablo 25’de araştırmaya katılan futbolcuların profesyonel futbol oynadıkları yıl değişkeni ile araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu ile Çaresiz Yaklaşım alt boyutu gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunda 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 1-5 yıl ve 6-10 yıl futbol oynayan futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çaresiz Yaklaşım alt boyutunda da 11 yıl ve üzeri futbol oynayan futbolcuların puan ortalamalarının 1-5 yıl ve 6-10 yıl futbol oynayan futbolculara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

#### 5.4. Araştırma Grubunun Görüşlerine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 26.** Araştırma grubunun görüşlerine göre duygusal zekâ özelliği ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Tanımlayıcılar	1	2	3	4	5
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (1)	r	1				
	p	-				
	N	604				
İyi Oluş Alt Boyutu (2)	r	0.656**	1			
	p	0.000	-			
	N	604	604			
Öz Kontrol Alt Boyutu (3)	r	0.746**	0.271**	1		
	p	0.000	0.000	-		
	N	604	604	604		
Duygusallık Alt Boyutu (4)	r	0.604**	0.170**	0.346**	1	
	p	0.000	0.000	0.000	-	
	N	604	604	604	604	
Sosyallik Alt Boyutu (5)	r	0.820**	0.452**	0.494**	0.392**	1
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	-
	N	604	604	604	604	604

Tablo 26’da “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği” ile “Sosyallik” alt boyutu ( $r=0.820$ ;  $p<0.05$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları arasında en az ilişkinin ise “İyi Oluş” alt boyutuyla “Duygusallık” alt boyutu ( $r=0.170$ ;  $p<0.05$ ) arasında çok zayıf yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 27.** Araştırma grubunun görüşlerine göre stresle başa çıkma ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Tanımlayıcılar	1	2	3	4	5	6
Stresle Başa Çıkma Ölçeği(1)	r	1					
	p	-					
	N	604					
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu (2)	r	0.681**	1				
	p	0.000	-				
	N	604	604				
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu (3)	r	0.438**	0.563**	1			
	p	0.000	0.000	-			
	N	604	604	604			
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu (4)	r	0.703**	0.139**	0.163**	1		
	p	0.000	0.001	0.000	-		
	N	604	604	604	604		
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu (5)	r	0.706**	0.266**	0.088*	0.619**	1	
	p	0.000	0.000	0.031	0.000	-	
	N	604	604	604	604	604	
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu(6)	r	0.687**	0.523**	0.356*	0.350**	0.259**	1
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
	N	604	604	604	604	604	604

\* $p<0.05$

Tablo 27’de “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ile “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu ( $r=0.706$ ;  $p<0.05$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları arasında en az ilişkinin ise “Kendine Güvenli

Yaklaşım” alt boyutuyla “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu ( $r = -0.88$ ;  $p < 0.05$ ) arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 28.** Araştırma grubunun görüşlerine göre öz yeterlik ölçeği, duygusal zekâ özelliği ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Ölçek	Tanımlayıcılar	1	2	3
Öz Yeterlik Ölçeği (1)	r	1		
	p	-		
	N	604		
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (2)	r	-0.081*	1	
	p	0.045	-	
	N	604	604	
Stresle Başa Çıkma Ölçeği (3)	r	0.106**	-0.081*	1
	p	0.009	0.046	-
	N	604	604	604

\* $p < 0.05$

Tablo 28’de “Öz Yeterlik Ölçeği” ile “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği” ve “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği” ile “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ( $r = -0.081$ ;  $p < 0.05$ ) arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin arasındaki en yüksek ilişki ise “Öz Yeterlik Ölçeği” ile “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ( $r = 0.106$ ;  $p < 0.05$ ) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## 6. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Araştırma Grubunun Öz-Yeterlik Algısına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma grubunun spor alanındaki öz-yeterlik algısının genel olarak yüksek düzeyde olması, bireylerin kendi sportif beceri ve yetkinliklerine olan güvenlerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Bu durum, Albert Bandura'nın öz-yeterlik teorisinin temel varsayımlarıyla uyumludur. Bandura (1997) öz-yeterliği, kişinin belirli bir alanda başarıya ulaşma kapasitesine olan inancı olarak tanımlamış ve yüksek öz-yeterlik algısının bireylerin performansını, motivasyonunu ve dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Günümüzde yapılan araştırmalar da bu görüşü destekleyerek, yüksek öz-yeterlik algısının özellikle spor performansını artırdığı ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Moreno-Murcia ve ark., 2020; Maddux ve Gosselin, 2012).

Araştırmadaki katılımcıların “Bir sporcu olarak kendi yeteneklerimden eminim” ve “Oyunumla ilgili sahip olduğum beceri ve yeteneklerimden dolayı gurur duyarım” ifadelerine verdikleri yüksek puanlar, sporcuların kendine güven ve başarı odaklı motivasyonlarının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu da spor psikolojisi alanında yapılan son çalışmalarda vurgulanan, sporcuların özgüvenlerinin performanslarının önemli belirleyicilerinden biri olduğuna dair bulgularla paralellik göstermektedir (Vealey ve Chase, 2016; McCormick ve Meijen, 2019).

Katılımcıların, kendi eksik yönlerinin farkında olmaları da olumlu bir psikolojik özellik olarak yorumlanabilir. Gerçekçi bir öz-farkındalık ve gelişime açık tutum, sporcularda sürekli gelişim için kritik öneme sahiptir (Ritchie ve Funk, 2014).

Modern spor psikolojisi literatüründe, gelişime açık öz-yeterlik algısının uzun vadeli başarı ve esnekliğin temel taşlarından biri olduğu kabul edilmektedir (Jones ve Lavallee, 2016).

Düşük puan alan “Oynarken diğer insanların beni izlemesinden tedirgin olurum” ve “Becerilerimin eksikliğinden dolayı bu sporda benim için bir gelecek yoktur” gibi ifadeler, katılımcıların dışsal kaygılardan çok fazla etkilenmediklerini ve özgüvenlerinin sağlam olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, performans kaygısının sporcu öz-yeterliği üzerindeki olumsuz etkilerini inceleyen araştırmalarla uyumludur (Woodman ve Hardy, 2018).

Performans kaygısını düşük seviyede tutabilen sporcuların, özgüven düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun motivasyon ile performanslarını desteklediği görülmüştür (Hill ve ark., 2020).

Sonuç olarak, araştırma grubundaki bireylerin yüksek ve dengeli bir öz-yeterlik algısına sahip oldukları, kendilerini hem yetkin hem de gelişime açık gördükleri anlaşılmaktadır. Bu durum, psikolojik dayanıklılık ve spor performansının desteklenmesi açısından oldukça önemlidir. Güncel literatür, bu tür dengeli ve gerçekçi öz-yeterlik algılarının hem bireysel başarıyı artırdığını hem de sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini göstermektedir (Bandura, 2018; Stambulova ve Wylleman, 2019).

Araştırmada, profesyonel futbolcuların medeni durumları, yaşları, öğrenim durumları ve profesyonel futbol oynadıkları yıl değişkenleri ile öz-yeterlik puanları arasında anlamlı farklılıkların bulunmaması, bu demografik özelliklerin sporcuların kendine güven ve yetkinlik algısını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Literatürde de bu değişkenlerin öz-yeterlik algısı üzerinde tutarlı ve güçlü etkilerinin olmadığına dair bulgular mevcuttur (Chen ve ark., 2020; Silva ve Lima, 2018).

Özellikle sporcuların yaş ve eğitim düzeyinin, doğrudan öz-yeterlik algısına etkisinin sınırlı olduğu, daha çok bireysel deneyim, psikolojik dayanıklılık ve çevresel destek gibi faktörlerin belirleyici olduğu belirtilmektedir (Moreno-Murcia ve ark., 2020).

Bu sonuç, ulusal literatürle uyumlu bir tablo çizmektedir. Örneğin, Türkiye’de yapılan çalışmalarda da futbolcuların yaş, eğitim ve medeni durum gibi demografik özelliklerinin öz-yeterlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı rapor edilmiştir (Yılmaz ve Akın, 2019; Demirci ve Özdemir, 2021).

Bu çalışmalar, öz-yeterlik algısının daha çok bireysel psikolojik faktörler ve deneyimlerle şekillendiğine dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, Chen ve arkadaşları (2020) ile Silva ve Lima’nın (2018) uluslararası çalışmaları, sporcuların yaş ve eğitim düzeyinin öz-yeterlik üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymuştur.

Moreno-Murcia ve arkadaşları (2020) ise sporcuların psikolojik dayanıklılığı ve çevresel destek sistemlerinin, öz-yeterlik algısının gelişiminde daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, öz-yeterlik algısının sadece demografik değişkenlere değil, aynı zamanda sporcuya özgü psikososyal dinamiklere bağlı olduğunu göstermektedir. Özetle, araştırma bulguları ulusal ve uluslararası literatürdeki mevcut verilerle paralellik göstermekte; futbolcuların demografik özelliklerinin öz-yeterlik algısı üzerindeki

etkisinin sınırlı olduğu, buna karşılık psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gibi faktörlerin daha kritik rol oynadığı sonucunu desteklemektedir.

Araştırmada lig türü değişkenine göre anlamlı farklılık bulunması dikkat çekicidir. Üçüncü ligde oynayan futbolcuların, Süper Lig'deki oyunculara kıyasla daha yüksek öz-yeterlik puanlarına sahip olmaları, sporda başarı düzeyi ve rekabet ortamının öz-yeterlik algısını karmaşık biçimde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu durum, üst liglerdeki sporcuların karşılaştığı yüksek rekabet, performans baskısı ve psikolojik yükün özgüvenlerini baskılayabileceği şeklinde yorumlanabilir (Gould ve Maynard, 2017).

Benzer şekilde, üst düzey rekabet ortamlarının sporcularda stres ve kaygıyı artırarak öz-yeterlik algısında azalmaya yol açabileceği literatürde desteklenmektedir (Birrer ve Morgan, 2010; Hill ve ark., 2020).

Örneğin, Acar ve Demir (2019) tarafından yapılan çalışmada, üst liglerde oynayan sporcuların karşılaştığı yüksek performans beklentilerinin, psikolojik baskı düzeyini artırarak özgüven ve öz-yeterlik algısını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir.

Benzer şekilde, Yılmaz ve Arkadaşları (2021), Türkiye'de profesyonel sporcular arasında yaptıkları çalışmada, lig seviyesinin sportif psikolojik dayanıklılık ve öz-yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ve üst liglerde bu psikolojik parametrelerin daha dalgalı seyrettiğini ortaya koymuştur.

Bunun yanında, Koç ve Demirtaş (2020) da, 1. ve 2. ligde oynayan futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin daha stabil ve yüksek olduğunu; 3. ligde ise daha yüksek öz-yeterlik algısının sporcuların kişisel gelişim süreçleriyle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu ulusal bulgular, lig seviyesinin sadece fiziksel ve teknik yeterlilik değil, psikolojik boyutlar açısından da sporcular üzerinde karmaşık etkiler yarattığını göstermektedir.

Sporcuların bu farklı psikolojik deneyimleri göz önüne alınarak, liglere özgü destek programları ve psikolojik hazırlık süreçlerinin planlanması önerilmektedir.

Buna karşılık, daha düşük lig düzeyinde yer alan futbolcuların, göreceli olarak daha az baskı altında olmaları ve başarıyı daha ulaşılabilir görmeleri, öz-yeterlik algılarının daha yüksek olmasına katkıda bulunabilir (Feltz ve Harwood, 2017).

Ayrıca, bu grup sporcuların kendilerini daha yetkin ve başarılı algılamalarının motivasyonlarını artırarak performanslarını desteklemesi de beklenen bir sonuçtur (Moritz ve ark., 2000).

Son olarak, futbol oynama süresi ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir fark bulunmaması, deneyim süresinin tek başına öz-yeterlik algısını belirlemede yeterli

olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, deneyimin kalitesi ve bireyin deneyimden edindiği psikolojik kazanımların öz-yeterlik üzerinde daha belirleyici olduğunu vurgulayan araştırmalarla uyumludur (Maddux ve Gosselin, 2012; Stambulova ve Wylleman, 2019).

Benzer şekilde, Ulusal sporcular arasında yapılan araştırmalarda da, sadece saha tecrübesinin değil, aynı zamanda bireysel psikolojik hazırlık ve öz farkındalığın öz-yeterlik gelişiminde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Kaya ve Öztürk, 2020).

## **6.2. Araştırma Grubunun Duygusal Zekâ Özelliğine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma grubunun duygusal zekâ özelliklerine ilişkin bulgular, katılımcıların yüksek motivasyon, olumlu benlik algısı, sosyal yeterlilik ve stresle başa çıkma becerileri gibi psikolojik güçlü yönlerle sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Goleman'ın (1998) duygusal zekâ modelinde öne çıkan öz-farkındalık, öz-düzenleme ve sosyal becerilerin bireyin psikolojik dayanıklılığı ve başarısı üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir.

Goleman (1998), yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin daha etkili iletişim kurabildiklerini, stres yönetiminde daha başarılı olduklarını ve yaşam doyumlarının yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu sonuçlar, Goleman'ın (1998) duygusal zekâ modelinde öne çıkan öz-farkındalık, öz-düzenleme ve sosyal becerilerin bireyin psikolojik dayanıklılığı ve başarısı üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir.

Benzer şekilde, Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekâ kuramı da, duygusal farkındalık ve düzenlemenin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığına işaret etmektedir.

Türkiye'de yapılan çalışmalarda da sporcuların duygusal zekâlarının performans ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Özdemir ve Akman, 2019).

Özellikle takım sporlarında yer alan sporcuların, yüksek duygusal zekâ becerileri sayesinde grup içi uyum ve iletişimlerini geliştirdikleri; bu durumun hem bireysel hem de takım başarısını artırdığı ifade edilmektedir (Yılmaz ve Yıldız, 2021).

Ayrıca, yüksek duygusal zekâ düzeyinin, sporcuların anksiyete ve stres düzeylerini düşürerek performanslarını olumlu etkilediği de literatürde vurgulanmaktadır (Fernández-Bustos ve ark., 2019).

Bu bulgular, araştırma grubunun psikolojik sağlamlığının ve adaptasyon yeteneklerinin güçlü olduğunu, dolayısıyla spor başarısında duygusal zekânın kritik bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırmada “Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim” ifadesine verilen en yüksek puan, içsel motivasyonun güçlü olduğunu ve bunun bireylerin yaşam kalitesi ile iş performansına olumlu yansıdığını göstermektedir (Ryan ve Deci, 2017).

Benzer şekilde, “İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim” ve “Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum” ifadeleri, bireylerin sosyal uyum ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Mikolajczak ve ark., 2020).

Ryan ve Deci'nin (2017) Öz Belirleme Kuramı'na göre, içsel motivasyon bireyin faaliyetlere kendi istek ve ilgisiyle katılmasını sağlar ve bu durum hem psikolojik iyi oluşu hem de yaşam doyumunu artırır. Sporcularda güçlü içsel motivasyonun, antrenman ve müsabakalarda kararlılığı artırdığı ve sürdürülebilir performans sağladığı literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Ntoumanis ve Standage, 2017).

Mikolajczak ve arkadaşları (2020), duygusal zekânın sosyal ilişkilerde etkinlik ve benlik algısı ile güçlü ilişkisi olduğunu; yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin sosyal uyumda ve psikolojik dayanıklılıkta daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymuş, yüksek benlik saygısı ve sosyal becerilerin sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve takım içi uyumu olumlu etkilediğini göstermiştir (Kara ve Acar, 2019).

Bu bağlamda, araştırma grubundaki sporcuların motivasyon ve sosyal beceri açısından güçlü psikolojik temellere sahip olmaları, onların performanslarını destekleyen önemli faktörler olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, duygusal ifade ve regülasyon alanlarında bazı katılımcıların zorluklar yaşaması literatürde de desteklenen bir durumdur. Özellikle “Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım” ve “Hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem” ifadelerine verilen orta düzey puanlar, duygusal farkındalık ve regülasyonun geliştirilmesi gereken alanlar olduğunu göstermektedir (Fernández-Berrocal ve Extremera, 2016).

Katılımcıların “Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur” ifadesine verdikleri yanıtlar, kişilerarası sınır koyma ve öz-yeterlik bağlamında destek ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu durum, duygusal zekânın kişilerarası boyutlarının ve öz-saygının, etkili iletişim ve çatışma yönetimi için kritik olduğuna dair literatürle uyumludur (Brackett ve Rivers, 2014).

Araştırmadaki standart sapmaların bazı ifadelerde yüksek olması, bireysel farklılıkların önemli olduğunu ve her katılımcının duygusal zekâ bileşenlerinde farklı güçlü ve gelişim alanlarına sahip olduğunu göstermektedir (Schutte ve Malouff, 2019). Bu da bireyselleştirilmiş psikolojik destek ve eğitim programlarının gerekliliğini desteklemektedir.

Sonuç olarak, araştırma grubunun duygusal zekâ alanında güçlü yönleri sahip olmakla birlikte, duygusal regülasyon, kendini ifade etme ve sınır koyma gibi alanlarda gelişime açık noktaları bulunmaktadır. Bu sonuçlar, sporcularda ve benzer gruplarda duygusal zekâ gelişiminin, performans ve psikolojik dayanıklılığın artırılmasında kritik önemde olduğunu vurgulayan güncel çalışmaları desteklemektedir (Mikolajczak ve ark., 2020; Fernández-Berrocal ve Extremera, 2016).

Araştırma sonuçları, evli futbolcuların bekâr futbolculara kıyasla duygusal zekâ ve alt boyutlarındaki puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, evliliğin bireylerde duygusal olgunluk ve sosyal destek mekanizmalarının gelişimine katkı sağladığını destekleyen literatürle uyumludur. Yapılan çalışmalar, evliliğin veya uzun süreli sosyal bağların, bireylerin duygusal farkındalık, empati ve sosyal becerilerini artırdığına işaret etmektedir (Kashdan ve Kane, 2011; Proulx ark., 2007).

Evli bireylerin, partnerleriyle duygusal deneyimlerini paylaşmaları ve karşılıklı destek almaları, duygusal zekâ gelişimini olumlu yönde etkileyebilir (Diener ve Seligman, 2002).

Bu bulgular, uluslararası literatürle olduğu kadar, Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin Yıldız (2018) tarafından beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapılan araştırmada, evli bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde, Karakaya ve Üstün (2016) da üniversite öğrencileri arasında evli bireylerin empati ve kişilerarası iletişim becerilerinde daha başarılı olduklarını rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar, bireylerin evlilik kurumu içerisinde karşılıklı duygusal paylaşım, problem çözme ve empati kurma gibi süreçleri deneyimlemelerinin, duygusal zekâyı besleyen önemli etmenler arasında yer aldığını göstermektedir.

Öte yandan, duygusal zekâ ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi açıklayan Diener ve Seligman (2002), bireylerin güçlü sosyal bağlara sahip olmalarının yaşam doyumunu ve duygusal düzenlemeyi artırdığını ifade etmektedir. Bu bağlamda, evli futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin yüksek oluşu, onların hem özel yaşamlarında hem de takım

içi ilişkilerinde daha sağlıklı etkileşimler kurmalarına olanak tanıyarak, performanslarına da dolaylı olarak katkı sağlayabilir. Ayrıca, Türk kültüründe evliliğin bireyler üzerindeki psikososyal etkisi daha derin yaşanmakta; evli bireylerden daha fazla duygusal olgunluk, sorumluluk ve empati beklenmektedir. Bu da futbolcular gibi yüksek baskı altında çalışan bireylerin, evlilik yoluyla daha güçlü bir duygusal destek mekanizmasına kavuşmalarını ve stresle daha etkili baş etmelerini sağlayabilir.

Araştırma bulguları, yaş değişkeninin duygusal zekâ üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle 31 yaş ve üzerindeki futbolcuların, duygusal zekâ genel ölçeğinde ve alt boyutlarında (iyi oluş, öz kontrol, sosyallik) daha yüksek puanlar alması; yaşla birlikte kazanılan yaşam deneyimi, duygusal olgunluk ve sosyal becerilerin etkisini göstermektedir. Bu durum, gelişim psikolojisinin ileri yaş dönemlerinde duygusal düzenleme kapasitesinin arttığı yönündeki görüşleriyle örtüşmektedir (Carstensen, 2006; Shiota ve Levenson, 2009).

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Kaya ve Arslan (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, farklı yaş gruplarındaki sporcuların duygusal zekâ puanları incelenmiş ve ileri yaş grubundakilerin öz farkındalık ve öz kontrol düzeylerinin genç sporculara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Benzer şekilde Sarı ve Ekinci (2017), üniversite öğrencileri arasında yürüttükleri çalışmada yaşın ilerlemesiyle birlikte empati ve sosyal ilişki yönetimi becerilerinin arttığını rapor etmişlerdir.

Araştırmamızda, öz kontrol alt boyutunda özellikle 31–35 yaş grubunun diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek puan alması, bireylerin duygusal dürtülerini yönetme, stresle başa çıkma ve mantıklı kararlar alma konusunda yaşla birlikte gelişim gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Blanchard-Fields (2007) ve Mayer ve Salovey (1997) gibi gelişim kuramcılarının, duygusal zekâ becerilerinin yaşam boyu öğrenme süreci içinde olgunlaştığı görüşüyle de tutarlıdır. Genç yaş grubu olan 16–20 arası futbolcuların duygusallık alt boyutundaki düşük puanları ise, duygusal deneyimleri tanıma ve ifade etme becerilerinin henüz gelişme sürecinde olduğunu göstermektedir (Denham ve Burton, 2003).

Ulusal düzeyde Demirtaş ve Koçak (2020) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da, genç bireylerin özellikle duygularını tanıma ve düzenleme alanlarında daha düşük puanlar aldıkları rapor edilmiştir. Sosyallik alt boyutunda 26–30 ve 31–35 yaş gruplarının yüksek puan alması ise, bu yaş grubundaki bireylerin sosyal beceriler ve ilişki yönetimi

alanlarında daha etkin olduklarını göstermektedir. Bu, Lyons ve Green (2018) tarafından belirtilen orta yaş döneminin sosyal olgunluk kazanımıyla doğrudan ilişkilidir.

Türkiye'den Aydın ve Yıldız (2021) ise sporcularda yaş arttıkça takım içi uyum ve empatik becerilerin geliştiğini saptamıştır.

Yaş ilerledikçe duygusal zekânın farklı boyutlarında olumlu gelişmelerin yaşanması, hem gelişimsel hem de sosyal öğrenme kuramları açısından beklenen bir durumdur. Ayrıca, evlilik gibi sosyal destek mekanizmalarının da bu süreci olumlu yönde etkileyebileceği görülmektedir (Feeney ve Collins, 2015).

Araştırma bulguları, genel olarak öğrenim düzeyine göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, sosyallik alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların, ortaöğretim mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu durum, eğitim sürecinin yalnızca bilişsel becerileri değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yeterlilikleri de geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Nitekim duygusal zekâ, yalnızca doğuştan gelen bir özellik değil, öğrenme ve deneyim yoluyla gelişebilen bir yetkinlik olarak değerlendirilmektedir (Mayer, Roberts ve Barsade, 2008).

Özellikle lisansüstü eğitim, bireylere kazandırdığı eleştirel düşünme, sosyal farkındalık ve empati gibi becerilerle sosyal ilişkileri daha sağlıklı bir şekilde yönetme kapasitesini artırmaktadır (Zeidner ve ark., 2012). Bu sonuç, duygusal zekânın özellikle sosyal beceriler boyutunda yaşam boyu öğrenme ilkeleriyle gelişebileceğini ortaya koymaktadır.

Türkiye bağlamında yapılan bazı çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Örneğin, Koç ve Yıldırım (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin sosyal farkındalık ve empati düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, Gürel ve Taşdemir (2017), öğretmen adayları arasında yaptıkları çalışmada, eğitim seviyesi arttıkça duygusal zekâ alt boyutları olan kişilerarası ilişki ve sosyal farkındalığın da anlamlı düzeyde yükseldiğini saptamışlardır. Bu bağlamda, eğitim kurumlarının bireylerin sadece mesleki yeterliklerini değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerilerini de destekleyecek öğrenme ortamları oluşturması büyük önem taşımaktadır. Özellikle takım sporları gibi kolektif disiplinlerde, yüksek sosyallik düzeyi; sporcuların takım içi uyum, liderlik ve çatışma yönetimi gibi konularda daha başarılı olmalarını sağlayabilir. Dolayısıyla, futbolcuların eğitim düzeyine bağlı olarak sosyal zekâ becerilerinde gözlenen farklılık, hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yapılan

çalışmalara uygunluk göstermekte ve duygusal zekânın geliştirilebilir bir yetkinlik olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, futbolcuların mücadele ettikleri lig seviyesinin, duygusal zekâ düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle 3. Lig'de oynayan futbolcuların, hem genel duygusal zekâ düzeylerinde hem de öz kontrol alt boyutunda, üst liglerdeki futbolculara göre daha düşük puanlara sahip olmaları dikkat çekicidir. Bu durum, profesyonel destek sistemlerinin, rekabet ortamının yoğunluğu ve psikolojik gelişim olanaklarının duygusal zekâ gelişiminde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Lane ve ark., 2011).

Üst liglerde mücadele eden futbolcular, sadece fiziksel becerileriyle değil, duygusal dayanıklılık, stres yönetimi ve takım içi ilişkilerdeki becerileriyle de ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, üst lig kulüplerinin çoğunda uygulanan spor psikolojisi destek programları, liderlik eğitimleri ve koçluk yaklaşımları, oyuncuların öz farkındalık, öz kontrol ve sosyal becerilerini desteklemektedir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005).

Türkiye'de yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar da benzer eğilimleri işaret etmektedir. Örneğin, Özdemir ve Akyol (2018), profesyonel futbol takımlarında görev yapan spor psikologlarının raporlarına dayalı çalışmalarında, Süper Lig ve 1. Lig düzeyinde görev yapan futbolcuların duygusal düzenleme becerilerinde, alt lig futbolcularına göre daha yetkin olduklarını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, üst liglerde daha sistematik bir biçimde yürütülen psikolojik hazırlık ve duygusal dayanıklılık antrenmanlarının etkisini göstermektedir. Ayrıca, daha üst düzey rekabet ortamında yer alan futbolcular, başarı ve başarısızlıkla baş etme, duygusal baskı altında karar verme gibi kritik durumlarla daha sık karşılaştıkları için, bu deneyimler duygusal zekânın gelişimini destekleyici bir işlev görmektedir. Alt liglerde bu tür desteklerin ve deneyimlerin sınırlı olması, duygusal zekâ bileşenlerinde görülen düşük puanları açıklayabilir.

Çalışmada profesyonel futbolcuların lig seviyesi, duygusal zekânın hem gelişiminde hem de uygulama alanında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, duygusal zekânın yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda organizasyonel çevre, deneyim ve destek sistemlerinden de etkilendiğini göstermektedir. Spor kulüplerinde, özellikle alt lig seviyelerinde görev yapan futbolculara yönelik psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması, performans ve psikolojik iyilik hali açısından önemli katkılar sağlayabilir.

Duygusal alt boyutunda 2. ligdeki futbolcuların diğer liglere göre daha yüksek puan alması, orta seviyedeki rekabetin getirdiği psikolojik baskı ve performans kaygısının duygusal duyarlılığı artırdığını düşündürebilir. Literatürde, orta seviyedeki sporcuların hem üst düzey performans baskısı hem de kariyer gelişimi belirsizliği nedeniyle duygusal dalgalanmalara daha açık oldukları belirtilmiştir (Jones ve ark., 2009).

Sosyallik alt boyutunda, 3. lig futbolcularının Süper Lig ve 1. Lig futbolcularına göre daha düşük puanlar alması, sosyal destek mekanizmalarına erişim ve takım içi iletişim kalitesindeki farklılıklara işaret etmektedir. Üst liglerdeki sporcuların daha geniş sosyal çevrelere, profesyonel destek ekiplerine ve gelişmiş iletişim ortamlarına sahip olmaları, sosyal becerilerinin gelişimini olumlu etkileyebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Bu bulgular, futbolcuların duygusal zekâ gelişiminde eğitim seviyesi ve mücadele ettikleri lig düzeyinin önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Spor psikolojisi literatürü, duygusal zekâ becerilerinin performans ve psikolojik dayanıklılık açısından kritik olduğunu ve bu becerilerin çevresel ve bireysel faktörlerle şekillendiğini vurgulamaktadır (Meyer ve Fletcher, 2007; Tod ve ark., 2011).

Dolayısıyla, alt liglerdeki futbolculara yönelik duygusal zekâ destek programlarının artırılması, bu oyuncuların psikolojik ve performans açısından gelişimlerine katkı sağlayabilir.

Araştırma bulguları, profesyonel futbolculukta geçirilen süre arttıkça duygusal zekâ ölçeği ve alt boyutlarındaki puanların da anlamlı şekilde yükseldiğini göstermektedir. Özellikle 1-5 yıl futbol oynayanların, 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri süreyle oynayan futbolculara göre daha düşük puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu durum, deneyim ve uzun süreli sporculuğun duygusal zekâ becerileri üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Duygusal zekânın bir bileşeni olan iyi oluş alt boyutunda da benzer bir artış gözlemlenmiştir; 11 yıl ve üzeri profesyonel futbol oynayanların puanları 6-10 yıl arasında oynayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu, kariyer süresinin uzamasıyla sporcunun psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve genel iyi oluşunun geliştiğini düşündürmektedir (Gould ve Maynard, 2009).

Uzun süre sporculuk yapanlar, çeşitli stres faktörlerine uyum sağlama ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik açıdan güçlenmektedirler (Tamminen ve Holt, 2010).

Öz kontrol alt boyutundaki puanların da profesyonellik süresiyle birlikte arttığı görülmüştür. Öz kontrol, duygusal zekânın önemli bir parçası olarak, stres yönetimi ve hedefe odaklanmada kritik rol oynamaktadır (Schutte ve ark., 2013).

Tecrübeli sporcuların duygusal tepkilerini daha iyi düzenleyebilmesi, saha içi performanslarını ve psikolojik esnekliklerini artırabilir (Lane, Devonport ve Woodman, 2016).

Duygusallık alt boyutunda 11 yıl ve üzeri futbolcuların daha yüksek puan alması, bu grubun duygusal farkındalıklarının ve duygusal deneyimlerinin daha yoğun olduğunu göstermektedir. Bu durum, uzun süre sporculuk yapmanın beraberinde getirdiği duygusal deneyim birikimi ile açıklanabilir (Meyer ve Fletcher, 2007).

Ancak, yüksek duygusallık bazen aşırı duygusal tepki verme riskini de beraberinde getirebilir, bu yüzden öz kontrolün de yüksek olması dengeleyici bir faktör olarak önem taşır (Lane ve ark., 2016).

Sosyallik alt boyutundaki bulgular, uzun süreli profesyonel futbolcuların sosyal becerilerinin ve takım içi iletişim yeteneklerinin geliştiğini desteklemektedir. Sporculuk kariyerinde edinilen deneyim, takım dinamiklerine uyum sağlama, liderlik ve etkili iletişim gibi sosyal becerilerin gelişmesini teşvik eder (Vallerand ve ark., 2008).

Ayrıca, uzun süreli futbolculuk sosyal destek ağlarının genişlemesine ve güçlenmesine olanak sağlar (Rees ve Hardy, 2000).

Bu sonuçlar, sporcularda deneyim ve profesyonellik süresi arttıkça duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılıkta olumlu gelişmeler yaşandığını ortaya koymaktadır. Literatürde de sporculukta süreklilik ve tecrübenin psikolojik beceriler üzerindeki pozitif etkileri sıkça vurgulanmaktadır (Moran, 2012; Fletcher ve Sarkar, 2012).

Dolayısıyla, futbolcuların kariyerlerinde uzun süre kalmalarını destekleyici psikolojik müdahaleler, duygusal zekâ gelişimini ve dolayısıyla performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

### **6.3. Araştırma Grubunun Stresle Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında genellikle aktif ve çözüm odaklı başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum”, “En iyi kararı vermeye çalışırım” ve “Mutlaka bir yol bulacağıma inanırım” gibi ifadelerin yüksek puan alması, katılımcıların problem çözme becerileri ve iyimserlik düzeylerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Bu durum, problem odaklı başa çıkmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığı yönündeki literatürle uyumludur (Folkman ve Moskowitz, 2004; Carver ve ark., 1989).

Aktif başa çıkma stratejilerinin, stresle etkili mücadelede ve psikolojik iyi oluşun korunmasında önemli rol oynadığı literatürde geniş biçimde vurgulanmaktadır (Compas ve ark., 2017).

Ayrıca, umut ve öz yeterlik inancının (self-efficacy) yüksek olması, bireylerin zorluklar karşısında motivasyonlarını sürdürmelerini ve hedeflerine odaklanmalarını sağlar (Bandura, 1997).

Bulgularımızda bu güçlü psikolojik kaynakların varlığını destekler niteliktedir. Düşük ortalamalı ifadeler, yani “Mücadeleden vazgeçerim”, “Elimden bir şey gelmez” gibi çaresizlik ve pasifleşme belirtilerinin az olması, katılımcıların genel olarak psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu, stresle başa çıkmada kaçınma ve teslimiyet stratejilerinin olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabileceği yönündeki literatürle paraleldir (Holahan ve ark., 2005).

Ayrıca, “Bir mucize olmasını beklerim” ifadesinin düşük puanı, bireylerin gerçekçi ve aktif çözüm yollarına yöneldiğini göstermektedir. Orta düzeydeki “İyimser olmaya çalışırım”, “Başa gelen çekilir” gibi ifadeler, zaman zaman kadercı tutumların benimsendiğini ancak bunların baskın olmadığını ortaya koymaktadır. Bu da bireylerin stres karşısında bazen pasifleşebileceği ancak genelde aktif ve kontrollü başa çıkma stratejilerini tercih ettiğini düşündürür. Literatürde kadercilik ve pasif başa çıkmanın psikolojik esnekliği azaltabileceği belirtilirken (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008) bizim bulgularınız bu tutumların görece az olduğunu göstermektedir.

Duygusal başa çıkma stratejilerine yönelik yüksek puanlar (örneğin, kendine hoşgörü ve destek arama) ise katılımcıların duygusal farkındalık ve sosyal destek arama eğilimlerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Sosyal destek, stresin olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir tampon görevi görür (Cohen ve Wills, 1985).

Duygusal regülasyon ve kendine şefkat ise psikolojik iyilik halinin temel bileşenlerindedir (Neff, 2003).

Bulgularımız modern psikoloji ve spor psikolojisi literatüründe yer alan aktif başa çıkma, iyimserlik, sosyal destek arama ve duygusal regülasyonun psikolojik dayanıklılığın ve sağlıklı işlevselliğin temel taşları olduğunu doğrulamaktadır. Sporcuların ve benzer zorluklarla karşılaşan bireylerin bu becerilerinin güçlendirilmesi, hem performans hem de yaşam kalitesi açısından faydalı olacaktır.

Araştırma bulguları, futbolcuların medeni durumu ve yaşlarının, stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle evli futbolcuların, iyimser ve kendine güvenli başa çıkma stratejilerinde bekârlara göre daha

yüksek puanlar alması; evliliğin bireylerin stres karşısındaki psikolojik dayanıklılığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, evliliğin bireyler için hem duygusal hem de pratik sosyal destek sunduğu yönündeki literatürle uyumludur (Umberson ve Montez, 2010; Thoits, 2011).

Bekâr futbolcuların, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarda daha yüksek puanlar alması, bu grubun stresle başa çıkmada daha pasif ve teslimiyetçi tutumlar geliştirdiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Gove, Style ve Hughes (1990) tarafından da desteklenmektedir; araştırmalar, sosyal bağların zayıf olduğu bireylerin, stresli yaşam olayları karşısında daha kırılabilir olduğunu göstermektedir.

Evli bireylerin, partnerlerinden ve aile yapısından aldıkları sürekli sosyal destek, onların daha çözüm odaklı ve olumlu stratejiler geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır.

Örneğin, Karahan ve Yalçın (2009) evli bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha yüksek öz yeterlilik ve iyimserlik düzeylerine sahip olduğunu bildirmiştir.

Eker ve Arkar (2001) ise sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin, stres ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir.

Bu bulgular, sporcularda sosyal destek sistemlerinin (eş, aile, sosyal çevre) stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından da, ileri yaş gruplarındaki futbolcuların stresle başa çıkmada daha aktif stratejiler kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu durum, yaşla birlikte gelen yaşam deneyimi, duygusal olgunluk ve daha önceki stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma deneyimlerinin bir yansımasıdır.

Aydın ve Akın (2015) yaş ilerledikçe bireylerin daha olumlu başa çıkma stratejilerine yöneldiğini, duygusal tepkilerini daha iyi düzenleyebildiklerini belirtmişlerdir.

Tüm bu bulgular, spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik kaynakların da profesyonel performans üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Evli ve daha yaşlı sporcuların, stresli durumlarda daha işlevsel ve yapıcı başa çıkma biçimleri geliştirmesi, takım dinamiklerine ve bireysel performansa olumlu katkı sağlayabilir. Bu nedenle, kulüplerin yalnızca fiziksel antrenmanlara değil, sporcuların psikososyal destek ihtiyaçlarına da yatırım yapmaları önerilmektedir.

Yaş değişkeni ile ilgili bulgular ise stresle başa çıkmada deneyimin ve olgunlaşmanın önemini göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, 36 yaş ve üzerindeki futbolcular kendine güvenli yaklaşım ve düşük çaresiz/yılgın tutumlar sergilerken, daha genç

futbolcular özellikle 16-20 yaş grubundakiler daha düşük iyimserlik ve kendine güven puanlarına sahiptir. Bu, yaşla birlikte kazanılan yaşam deneyimi, olgunluk ve başa çıkma becerilerinin gelişimiyle açıklanabilir (Aldwin, 2007).

Ayrıca, stresle başa çıkma stratejilerinin yaşa bağlı değişimi sporcuların kariyer evrelerine göre farklılık gösterebilir; kariyerin ilerleyen dönemlerinde daha deneyimli bireylerin stres yönetiminde daha etkili olduğu gözlemlenmiştir (Nicholls ve Polman, 2007).

Özellikle boyun eğici ve çaresiz yaklaşımların daha genç futbolcularda ve bazı orta yaş gruplarında daha yüksek olması, yaşla birlikte psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerilerinin arttığını düşündürmektedir (Compas ve ark., 2017).

Bu da spor psikolojisi literatüründeki genel görüşlerle paralellik göstermektedir; tecrübe ve psikolojik gelişim, stresle başa çıkma kalitesini artırmaktadır.

Araştırma bulguları, futbolcuların yaşlarına göre stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle 36 yaş ve üzeri futbolcuların, kendine güvenli başa çıkma yaklaşımında daha yüksek puanlar alması ve buna karşılık çaresiz/yılgın tutumlarının düşük olması, yaşla birlikte gelişen olgunluk, yaşam deneyimi ve bilişsel-duygusal düzenleme becerilerinin etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, stresle başa çıkmanın yaşam boyu gelişen bir süreç olduğunu öne süren gelişimsel psikoloji kuramlarıyla örtüşmektedir (Aldwin, 2007).

Genç yaş grubu, özellikle 16–20 yaş arası futbolcuların iyimserlik ve kendine güven düzeylerinin düşük olması, bu grubun henüz stresle baş etme becerilerinin tam anlamıyla gelişmediğini ve duygusal regülasyon konusunda deneyim eksikliği yaşadığını göstermektedir. Bu durum, Compas ve arkadaşları (2017) tarafından ifade edilen, çocukluk ve ergenlik döneminde başa çıkma becerilerinin hâlen gelişim aşamasında olduğu görüşüyle örtüşmektedir.

Ayrıca, boyun eğici ve çaresiz stratejilerin bazı orta yaş gruplarında da yüksek olması, başa çıkma tarzlarının sadece yaşla değil, aynı zamanda kişilik, çevresel destek ve kariyer dinamikleri ile de şekillendiğini göstermektedir.

Uluslararası literatürde Nicholls ve Polman (2007) elit düzeydeki sporcuların yaşlarına ve kariyer evrelerine göre farklı başa çıkma stratejileri benimsediklerini belirtmiş, özellikle kariyerin ileri safhalarında bulunan sporcuların duygusal kontrol ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi aktif başa çıkma yöntemlerini daha sık kullandıklarını göstermiştir. Bu, mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmekte; tecrübe ve yaşın, daha etkili ve proaktif başa çıkma yollarını tercih etme eğilimini artırdığı anlaşılmaktadır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu yönelimi desteklemektedir. Örneğin, Şahin ve Yıldız (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin stres karşısında daha işlevsel ve kendine güvenli stratejiler geliştirdiği, özellikle 30 yaş ve üzeri bireylerin daha az kaçınmacı ve boyun eğici stratejilere başvurduğu ortaya konmuştur.

Aksu ve Karahan (2018) benzer şekilde, sporcularda yaş arttıkça problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme gibi aktif başa çıkma biçimlerinin arttığını belirtmiştir.

Araştırma bulguları, yaş ilerledikçe stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin daha etkili, kontrollü ve psikolojik açıdan sağlıklı hale geldiğini göstermektedir. Bu durum, hem spor psikolojisi hem de gelişimsel psikoloji literatüründe yaygın olarak kabul gören “deneyim, yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif ilişki” ile birebir örtüşmektedir. Bu nedenle, genç sporculara yönelik başa çıkma eğitimi ve psikolojik beceri geliştirme programları, onların kariyerlerinin erken evrelerinde karşılaştıkları baskılara karşı daha dayanıklı hale gelmelerine yardımcı olabilir.

Araştırma bulguları, futbolcuların mücadele ettikleri lig düzeyinin, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle 2. Lig futbolcularının, hem stresle başa çıkma ölçeği genelinde hem de çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar bakımından diğer liglere göre daha düşük puanlar alması; bu grubun daha sağlıklı başa çıkma stratejileri benimsediğini göstermektedir.

Bu sonuç, orta düzeydeki liglerin hem rekabet baskısı hem de psikolojik destek kaynakları bakımından daha dengeli bir ortam sunduğunu düşündürmektedir.

Öte yandan, 3. Lig futbolcularının sosyal desteğe başvurma puanlarının Süper Lig ve 1. Lig düzeyindeki futbolculara göre anlamlı şekilde düşük olması, alt liglerdeki oyuncuların sosyal destek sistemlerine erişiminin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Bu durum, Rees, Hardy ve Freeman (2007) tarafından vurgulanan “sosyal destek eksikliğinin sporcularda stresle başa çıkma yeterliliğini zayıflatabileceği” görüşünü desteklemektedir.

Üst liglerde mücadele eden futbolcuların, genellikle daha gelişmiş psikolojik danışmanlık hizmetleri, koçluk desteği ve profesyonel çevrelerle etkileşim gibi olanaklara sahip olması, onların stresle başa çıkma becerilerinin daha yüksek olmasına katkı sağlayabilir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Bu bağlamda Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002), elit düzey sporcuların stresle başa çıkma süreçlerinde sosyal destek, öz düzenleme ve zihinsel dayanıklılık gibi becerileri aktif biçimde kullandıklarını belirtmişlerdir.

Türkiye bağlamında yapılan sınırlı sayıda çalışma da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Örneğin, Demir ve Tiryaki (2016), Süper Lig düzeyinde oynayan futbolcuların stresle başa çıkma becerilerinin, alt lig oyuncularına kıyasla daha gelişmiş olduğunu ve bu farkın kulüplerde sağlanan psikososyal destek altyapısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Aydın ve Güngör (2020) ise sosyal destek düzeylerinin özellikle 1. Lig ve Süper Lig futbolcularında daha yüksek olduğunu, bunun da stresle daha etkili başa çıkmalarını sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda, alt liglerde mücadele eden futbolcuların hem psikolojik eğitim ve destek programlarına erişimlerinin artırılması hem de kulüp yapılarında sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, onların stres yönetim becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonuçları, 11 yıl ve üzeri profesyonel futbol deneyimine sahip oyuncuların, stresle başa çıkmada kendine güvenli stratejileri daha sık kullandıklarını ve çaresiz/yılgın tutumlara daha az başvurduklarını göstermektedir. Bu bulgu, kariyer süresince edinilen deneyim, psikolojik olgunlaşma ve zihinsel dayanıklılığın, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir. Nitekim sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik becerilerinin de tecrübe ile geliştiği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Nicholls ve ark., 2016).

Uzun süreli profesyonel deneyim, sporcuların baskı altında daha etkin stratejiler geliştirmelerine olanak tanırken; aynı zamanda tekrar eden stresli durumlara karşı bilişsel yeniden yapılandırma, öz düzenleme ve zihinsel hazırlık becerilerinin gelişmesini sağlar.

Galli ve Vealey (2008) elit düzey sporcuların kariyer boyunca karşılaştıkları zorlukların onların psikolojik dayanıklılığını geliştirdiğini ve bu durumun etkin başa çıkma stratejileriyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Türkiye bağlamında yürütülen sınırlı sayıda çalışmada da benzer sonuçlar görülmektedir. Ersöz ve Bayraktar (2015) sporcularda antrenman yılı arttıkça hem problem odaklı başa çıkma stratejilerinin arttığını hem de kaçınmacı davranışların azaldığını ortaya koymuştur. Bu, futbolcularda yalnızca yaşın değil, aynı zamanda spor yaşam süresinin de başa çıkma repertuarını zenginleştiren belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, çalışmamızda elde edilen bulgular; futbolcuların stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrenim düzeyi, lig kategorisi, yaş, medeni durum ve profesyonel deneyim süresi gibi çeşitli sosyo-demografik ve mesleki faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek odaklı stratejilerin; üst

liglerde oynayan, yüksek eğitim düzeyine ve uzun profesyonel geçmişe sahip sporcularda daha yaygın olduğu görülmüştür. Bu durum, futbolcularda psikolojik dayanıklılığın ve başa çıkma kapasitesinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel, yapısal ve sosyal faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, spor kulüplerinin yalnızca fiziksel performansa değil, futbolcuların psikolojik destek gereksinimlerine de sistemli biçimde yatırım yapması, uzun vadeli başarı ve iyilik hali açısından kritik öneme sahiptir.

#### **6.4. Araştırma Grubunun Korelasyon Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma kapsamında elde edilen korelasyon analizleri, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle İyi Oluş, Öz Kontrol, Duygusallık ve Sosyallik boyutları ile genel duygusal zekâ arasında güçlü bağlantılar tespit edilmiştir. Bu bulgu, duygusal zekânın çok boyutlu yapısını destekler niteliktedir. Duygusal zekâ yüksek olan bireylerin hem içsel duygularını daha iyi yönetebildikleri hem de sosyal etkileşimlerinde daha başarılı oldukları literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Mayer ve ark., 2008; Petrides ve ark., 2007).

Özellikle Öz Kontrol ve Sosyallik boyutlarının yüksek korelasyon göstermesi, bireylerin stresli durumlarda kendilerini düzenleyebilme ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilme kapasitelerinin duygusal zekâyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Schutte ve ark., 2007).

Araştırma grubunun stresle başa çıkma biçimlerine yönelik analizler ise, bireylerin hem etkin ve olumlu (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) hem de zaman zaman pasif ve edilgen (boyun eğici ve çaresiz yaklaşım) stratejiler kullandığını göstermektedir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile boyun eğici ve çaresiz yaklaşım alt boyutları arasındaki güçlü pozitif korelasyon, bireylerin stres altında kaldıklarında bazen durumu kabullenme veya çaresizlik hissiyle baş etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, stresle başa çıkma kapasitelerinin bireyler arasında önemli farklılıklar gösterdiğine işaret etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Endler ve Parker, 1990).

Diğer yandan, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gibi aktif başa çıkma stratejilerinin stresle başa çıkma ölçeğiyle güçlü pozitif ilişkilere sahip olması, katılımcıların önemli bir kısmının stresle mücadelede umutlu, çözüm odaklı ve sosyal kaynaklara yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu da psikolojik dayanıklılık

ve uyum kapasitesinin yüksek olduğunu destekler (Carver ve ark., 1989; Folkman ve Moskowitz, 2000).

Sosyal destek, özellikle sporcuların stres yönetiminde kritik bir faktör olarak literatürde yer almakta ve psikolojik esnekliği artırıcı bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Rees ve Hardy, 2000).

Araştırma grubundaki bireylerin stresle başa çıkma stratejileri karmaşık bir yapıya sahiptir; sağlıklı ve sağlıksız stratejiler bir arada kullanılmaktadır. Bu durum, bireysel farklılıkların stres yönetimi becerilerinde belirleyici olduğunu ve özellikle pasif başa çıkma biçimlerinin azaltılmasına yönelik psiko-eğitim programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle çaresizlik ve boyun eğme gibi pasif stratejilerin azaltılması, bireylerin stresle daha etkili baş etmelerine önemli katkı sağlayacaktır (Zeidner ve ark., 2012; Krohne, 2001).

Araştırma grubunun görüşlerine göre öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, korelasyon analizleri bu üç psikolojik yapının birbirleriyle anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz-yeterlik ile stresle başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunması ( $r=0.106$ ,  $p<0.01$ ), bireylerin kendi yeteneklerine güvenlerinin artmasıyla stresli durumlarda daha etkin, kararlı ve çözüm odaklı başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini desteklemektedir.

Bu bulgu, Bandura'nın (1997) öz-yeterlik teorisi ile uyumludur; zira yüksek öz-yeterlik algısına sahip bireylerin stres ve zorluklar karşısında daha dayanıklı oldukları ve problemleri çözme kapasitesinin arttığı bilinmektedir (Bandura, 1997).

Bununla birlikte, öz-yeterlik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde fakat zayıf bir ilişki ( $r=-0.081$ ,  $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Literatürde genellikle duygusal zekânın bireylerin öz-yeterlik algısını güçlendirdiği yönünde bulgular (Schutte ve ark., 2007) bulunmasına karşın, elde edilen bu düşük ve ters yönlü korelasyon, örneklem özellikleri, ölçüm araçlarının farklılığı veya psikolojik yapıların karmaşıklığı nedeniyle ortaya çıkmış olabilir. Bu tür beklenmedik sonuçların yorumlanmasında dikkatli olunmalı ve ileri araştırmalarda alt boyut analizleriyle detaylandırılmalıdır.

Aynı şekilde, duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasında da zayıf negatif bir ilişki ( $r=-0.081$ ,  $p<0.05$ ) saptanmıştır. Bu sonuç literatürde genellikle duygusal zekânın stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve olumlu başa çıkma stratejilerini desteklediği yönündeki yaygın görüşle çelişmektedir (Salovey ve Mayer, 1990; Schutte ve ark., 2007).

Yine, bu ilişkinin düşük ve negatif bulunması, stresle başa çıkma biçimlerinin çok çeşitli olması ve katılımcıların farklı başa çıkma stratejilerini kullanabilmelerinden

kaynaklanabilir. Ayrıca, duygusal zekânın ölçümünde kullanılan araçların, stresle başa çıkma ölçeği ile farklı psikometrik özelliklere sahip olması da ilişkiyi etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir.

### 6.5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu araştırmada Türkiyedeki Profesyonel Futbolcuların öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, öz-yeterlik ile stresle başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ( $r = 0.106$ ,  $p < 0.01$ ) göstermektedir. Buna karşılık, öz-yeterlik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde ancak zayıf bir ilişkinin bulunduğu ( $r = -0.081$ ,  $p < 0.05$ ), duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasında da benzer şekilde zayıf ve negatif bir ilişki olduğu ( $r = -0.081$ ,  $p < 0.05$ ) bulunmuştur.

Bulgular, profesyonel futbolcuların psikolojik özelliklerine dair önemli sonuçlar ortaya koymuştur.

Katılımcı futbolcuların öz-yeterlik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu görülmüş, bu da sporcuların kendi beceri ve yetkinliklerine güçlü bir güven duyduklarını göstermektedir. Yaş, eğitim, medeni durum gibi demografik değişkenlerin öz-yeterlik algısı üzerinde belirgin bir etkisi saptanmamış; buna karşın lig seviyesi anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Daha alt liglerde oynayan futbolcuların öz-yeterlik puanları, Süper Lig'deki oyunculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, üst düzey liglerdeki yoğun rekabet ve yüksek performans beklentilerinin sporcuların özgüvenini nispeten baskılayabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, tüm seviyelerdeki futbolcularda öz-yeterlik algısının güçlü olması, Bandura'nın öz-yeterlik kuramıyla tutarlıdır ve yüksek özgüvenin sportif performans ile psikolojik dayanıklılığa katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırma grubunun duygusal zekâ özellikleri incelendiğinde, sporcuların motivasyon, olumlu benlik algısı, empati ve sosyal beceriler gibi alanlarda genel olarak yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Özellikle evli sporcuların ve daha ileri yaş gruplarının duygusal zekâ düzeyleri, bekâr ve genç sporculara göre anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, yaşam deneyimi ve sosyal ilişkilerin duygusal olgunluğa katkısını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bazı katılımcılar, duygusal farkındalık ve duygularını düzenleme konularında orta düzeyde puanlar almıştır; yani duygularını ifade etmede veya kontrol etmede zorlanan sporcular da mevcuttur. Genel olarak, duygusal zekânın

sporcuların stresle başa çıkma ve takım içi uyum becerilerini desteklediği, literatürde de vurgulanan bir bulgudur.

Futbolcuların stresle başa çıkma stratejilerine bakıldığında ise çoğunluğun aktif ve iyimser başa çıkma yöntemlerini benimsediği görülmüştür. Oyuncular, zorluklar karşısında mücadele etme, çözüm arama ve sosyal destek kaynaklarına yönelme eğilimindedir. “Ne olursa olsun mücadele ederim” ve “Bir çıkış yolu bulabileceğime inanırım” gibi ifadelerle yüksek katılım, problem odaklı ve kararlı bir yaklaşımın göstergesidir. Öte yandan, özellikle bekâr ve daha genç futbolcuların stres karşısında zaman zaman çaresizlik veya boyun eğme tutumları sergilediği de dikkat çekmiştir. Evli ve deneyimli oyuncuların kendine güvenli ve planlı başa çıkma puanları daha yüksek olup, bu grupların stres yönetiminde daha başarılı oldukları anlaşılmaktadır. Bu bulgular, yaş ve deneyim ile destek mekanizmalarının, stresle baş etme becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir.

Son olarak, korelasyon analizleri, öz-yeterlik ile iyimser/aktif başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; kendine güveni yüksek sporcular stresle daha etkin mücadele edebilmektedir. Duygusal zekâ ile diğer değişkenler arasında ise anlamca zayıf ilişkiler bulunmuş, bu da her bir psikolojik özelliğin sporcuların performans ve iyi oluşuna kendi başına ve ayrı katkılar yapabildiğini, aralarındaki etkileşimin karmaşık olabileceğini göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hem spor ortamında uygulanmak üzere pratik öneriler hem de ileride yapılacak bilimsel çalışmalar için akademik öneriler geliştirilmiştir:

**Psikolojik destek programlarının yaygınlaştırılması:** Futbol kulüpleri, fiziksel antrenmanların yanı sıra psikososyal destek programlarına da sistemli biçimde yer vermelidir. Spor psikologları eşliğinde düzenlenecek eğitim ve atölye çalışmaları ile sporcuların öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma becerileri güçlendirilmelidir. Bu sayede, oyuncuların performansını olumsuz etkileyebilecek psikolojik engeller minimize edilecektir.

**Lig düzeyine özgü hazırlıklar:** Sporcuların karşılaştığı psikolojik baskı, oynadıkları lig seviyesine göre değişebildiğinden, destek programları liglerin gereksinimlerine göre uyarlanmalıdır. Örneğin, Süper Lig gibi üst düzey rekabet ortamlarında mücadele eden futbolcular için performans anksiyetesini yönetmeye yönelik zihinsel antrenmanlar (gevşeme teknikleri, imgeleme, dikkat kontrolü vb.) programlara dâhil edilmelidir. Daha

alt liglerdeki oyuncular için ise başarı motivasyonunu sürdürme, özgüveni destekleme ve bir üst lige hazırlanmaya yönelik psikolojik eğitimler planlanabilir.

**Genç ve deneyimsiz sporcular için mentorluk:** Kariyerinin başındaki futbolcuların duygusal olgunluk ve stres yönetimi becerilerini geliştirmek amacıyla, kulüpler bünyesinde mentorluk programları uygulanmalıdır. Tecrübeli ve yaşça büyük futbolcular veya uzmanlar, genç oyunculara rehberlik ederek öz-farkındalık, duygu kontrolü ve problem çözme konularında bilgi ve tecrübelerini aktarmalıdır. Bu sayede, genç sporcuların ileriki yıllarda karşılaştıkları zorluklara daha hazırlıklı olmaları sağlanabilir.

**Sosyal destek ve takım uyumunun güçlendirilmesi:** Araştırmada evli sporcuların psikolojik dayanıklılık açısından daha avantajlı olduğu görüldüğünden, sosyal destek mekanizmaları tüm sporcular için erişilebilir hale getirilmelidir. Bekâr ve genç futbolcuların da güçlü bir destek hissedebilmeleri için takım içi iletişim ve bağlılık artırılmalı, gerekirse ailelerinin ve yakın çevrelerinin desteği teşvik edilmelidir. Antrenörler, pozitif bir takım iklimi oluşturarak sporcuların birbirine güven duyduğu, duygularını rahatça ifade edebildiği bir ortam yaratmaya özen göstermelidir.

**Eğitim ve kişisel gelişim fırsatları:** Futbolcuların akademik eğitimlerini sürdürmeleri veya kariyerleri boyunca çeşitli kişisel gelişim programlarına katılmaları teşvik edilmelidir. Araştırmada, lisansüstü eğitim almış sporcuların sosyal beceri ve duygusal zekâ puanlarının daha yüksek olması, eğitimin bireyin psikososyal yetkinliklerini geliştirebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle kulüpler, oyuncuların eğitim hayatlarını destekleyecek esneklikler sağlamalı ve iletişim, liderlik, yabancı dil gibi alanlarda kurs veya seminer imkânları sunmalıdır. Böylece sporcuların çok yönlü gelişimi sağlanarak hem saha içinde hem saha dışında daha başarılı bireyler olmaları mümkün olacaktır.

**Gelecek araştırmalar için derinlemesine incelemeler:** İleride yapılacak bilimsel çalışmalar, bu araştırmada ele alınan psikolojik değişkenlerin alt boyutlarını ayrı ayrı irdelemelidir. Öz-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin doğasını daha iyi anlamak için nitel araştırma yöntemleri (ör. derinlemesine mülakatlar, odak grup görüşmeleri) kullanılabilir. Bu sayede, sayısal bulguların arkasındaki neden-sonuç ilişkileri ve futbolcuların öznel deneyimleri hakkında daha zengin bir perspektif elde edilecektir.

**Farklı örneklem ve müdahalelere yönelik çalışmalar:** Mevcut bulguların genellenebilirliğini sınamak ve sporda psikolojik dayanıklılığı artırma yollarını keşfetmek amacıyla, farklı örneklem gruplarında benzer araştırmalar yürütülmelidir.

Farklı spor branşlarındaki atletler, kadın futbolcular veya amat3r d3zeydeki sporcular 3zerinde yapılacak çalışmalar, mevcut sonuçları karşılaştırma imkânı sunacaktır. Ayrıca, 3z-yeterlik, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye y3nelik m3dahale programlarının (3rneğin, zihinsel antrenman veya duygusal zekâ eğitimi) etkililiğini değerlendiren deneysel araştırmalar yapılması da 3nerilir. Bu t3r çalışmalar, hangi psikolojik destek y3ntemlerinin sporcular 3zerinde en olumlu etkiyi yarattığını ortaya koyarak, uygulamaya y3nelik kanıta dayalı yol haritaları çizilmesine katkı sağlayacaktır.

## 7. KAYNAKLAR

- Acar, A. (2001). *Duygusal zekâ ve liderlik* (1. baskı). Alfa Yayınları.
- Acar, H., & Demir, M. (2019). Profesyonel futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve öz-yeterlik algılarının lig seviyesine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 45–57.
- Adsız, A. (2016a). Duygusal zekâ modelleri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 27, 25–40.
- Adsız, A. (2016b). *Örgütlerde duygusal zekânın çalışan performansına etkisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akgündüz, Y. (2006). *Stres ve başa çıkma yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Akhtar, M. (2008). What is self-efficacy? Bandura's four sources of efficacy beliefs. *Positive Psychology*.
- Akman, Y. (2004). *Stres yönetimi: Teorik ve uygulamalı yaklaşımlar*. Detay Yayıncılık.
- Aksu, M., & Karahan, E. (2018). Sporcularda stresle başa çıkma becerileri: Yaş ve spor deneyimi faktörleri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 56–68.
- Aladanlı, F., & Çördük, N. (2009). *Futbol kuralları ve tarihi gelişimi*. Spor Bilimleri Yayınları.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Allen, A. (1983). *Stres ve tükenme ilişkisi* [Yayımlanmamış çalışma].
- Altuntaş, N. (2003). *Stres ve kişilik tipleri*. Beta Yayınları.
- Apaydın, H., & Doğan, M. (1995). *Futbolun tarihçesi ve İtalya etkisi*. Eğitim Yayınları.
- Apaydın, Z., & Doğan, O. (1995). *Futbolun tarihçesi ve gelişimi*. Bağırgan Yayınevi.
- Arıcan, F. (2011). *İşletmelerde stres yönetimi ve çalışan performansı*. Nobel Yayınları.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Asil Yayın.
- Arıpınar, A. (1992a). *Türk futbol tarihi*. Spor Yayınları.
- Arıpınar, A. (1992b). *Milli futbol ve uluslararası mücadeleler*. Spor Yayınları.
- Arıpınar, F. (1992a). *Futbolun tarihi ve gelişimi*. Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.
- Arıpınar, Y. (1992a). *Türkiye'de futbolun başlangıcı ve kulüplerin kuruluşu*. Spor Tarihi Araştırmaları.
- Arıpınar, Y. (1992b). *Cumhuriyet döneminde Türk sporu*. Spor Yayınları.
- Aslan, M. (2017). Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların öz-yeterlik düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 45–56.
- Atabeyoğlu, C., Ak, F., & Demir, H. (2005). *Türkiye'de futbolun profesyonelleşmesi ve ligler*. Spor Kitabevi.
- Atabeyoğlu, M., Öztürk, S., & Demir, A. (2005). *Futbol tarihi ve kültürü*. Kültür Yayınları.

- Aydın, A. (2008). *Örgütsel davranış ve yönetim*. Beta Yayınları.
- Aydın, B., & Akın, A. (2015). Yaş ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Bir üniversite örnekleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 23–34.
- Aydın, M. (2017). *Stres kuramları ve davranışçı yaklaşım* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydın, M., & Güngör, N. (2020). Profesyonel futbolcularda sosyal destek ve stresle başa çıkma: Lig seviyesine göre bir değerlendirme. *Spor Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 45–59.
- Aydın, M., & Yıldız, S. (2021). Sporcularda yaşa bağlı duygusal zekâ ve empati düzeyleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 95–108.
- Bahadır, R. (2006). Osmanlı'da futbol ve dini etkiler. *Spor Tarihi Dergisi*, 4, 1–15.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma*. Pegem Akademi.
- Balkış Baymur, N. (2014). *Zekâ ve öğrenme* (ss. 231–232). Pegem Akademi.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). Academic Press.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In P. M. Maddux (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1–43). Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Barutçugil, İ. (2004). *İşletmelerde stres yönetimi*. Kariyer Yayıncılık.

- Bayar, F. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan sporcuların öz-yeterlik düzeyleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23–34.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Bong, M. (1997). Generality of academic self-efficacy judgments: Evidence of differential influence across academic domains. *Journal of Educational Psychology*, 89(4), 670–689. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.4.670>
- Boniface, P. (2007). *Futbolun uluslararası yayılımı*. Global Sports Press.
- Bozköylü, E. (2007). *Dünyada ve Türkiye'de futbolun değişim süreci: 2002–2005 verileriyle Türkiye'de oyuncu performansı üzerine ekonometrik bir inceleme* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. In *International handbook of emotions in education* (pp. 368–388). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203099486>
- Brahan, L. (1998). *DKBY modeli ile stres yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Budak, R. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Arkadaş Yayınları.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chen, X., Zhang, D., & Li, Y. (2020). The relationship between self-efficacy and athletic performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 412–420. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1652105>
- Cioffi, D. (1991). *Self-efficacy development through physical competence, stress management, positive cognition and cognitive interpretation of bodily states*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations* (p. 13). Grosset/Putnam.
- Coşkun, F. (2018). *Birey ve stres yönetimi*. Detay Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cüceloğlu, D. (1995). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve insan ilişkileri*. Remzi Kitabevi.
- Çakar, F., & Arbak, Y. (2004). Duygusal zekâ ve örgütsel davranış. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 33(1), 33–45.
- Çatulaş, M., Kaya, A., Baz, K., & Savaş, E. (2011). Sosyal destek ve iş stresi ilişkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 12(2), 10–11.
- Demir, A., & Tiryaki, G. (2016). Profesyonel futbolcularda stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin lig kademelerine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 15–29.
- Demirci, A., & Özdemir, M. (2021). Futbolcularda öz-yeterlik algısı ve demografik değişkenlerin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 105–114.
- Demirtaş, H., & Koçak, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 16(3), 290–305.
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social-emotional prevention programs for preschoolers' behavior problems: A survey of current research. *Early Education and Development*, 14(2), 129–150.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, M. (2006). Duygusal zekâ ve stresle başa çıkma. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 15–24.
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407–419.
- Devicioğlu, S. (2008). Türkiye’de futbolun kurumsallaşması. *Gazi Üniversitesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26.
- Devicioğlu, S., & Çoban, B. (2003). Türkiye Futbol Federasyonu’nun özerkliği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 49–58.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Doğan, T. (2005). *Duygusal zekâ ve başarı*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Doğan, T., & Şahin, F. (2007a). Duygusal zekâ ve örgütsel davranış ilişki. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 233–245.
- Doğan, T., & Şahin, F. (2007b). Duygusal zekâ ve yönetim. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 237–244.
- Ducrey, P., Baresi, O., & Crahay, J. (2003). *UEFA'nın kuruluşu ve Avrupa futbolu*. Avrupa Spor Araştırmaları.
- Dunmore, T. (2011). *İngiltere'de futbolun tarihi*. Football Heritage Press.
- Durmuş, A. G. (1999). *Futbol kulüplerinin stratejik yönetimi: Beşiktaş örneği* (ss. 83–84). Bağırgan Yayınevi.
- Durmuş, H. (1999). *FIFA ve uluslararası futbol*. Spor ve Yönetim Yayınları.
- Durusoy, İ. (2002). *Futbol teorisi: Türkiye'de uygulanıőı*. Boyut Yayın Grubu.
- Eğri, B. (2003). *Dua ve ruhsal iyileőme*. Diyanet İşleri Baőkanlıđı Yayınları.
- Ekenci, E., & Seraslan, B. (2009). *Türkiye'de futbol liglerinin gelişimi*. Spor Tarihi Araştırmaları.
- Eker, D., & Arkar, H. (2001). Perceived social support: Psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a Turkish sample. *Klinik Psikiyatri*, 4(1), 30–40.
- Ekinci, İ., & Ekinci, Y. (2003). *Örgütsel davranış ve stres*. Alfa Yayınları.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Erdoğan, İ. (1999). İş zenginleştirme ve motivasyon ilişki. *İşletme Fakültesi Dergisi*, 21(3), 320–330.
- Erdoğan, İ. (2008). *Endüstriyel futbol: Oyunun ötesinde bir oyun*. İletişim Yayınları.
- Eren, E. (2015). *Bireysel stres kaynakları ve yönetimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eriçok, M. (2014). Duygusal zekâ ve karar alma süreçleri. *Psikoloji ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25–34.
- Ersöz, G., & Bayraktar, G. (2015). Sporcularda antrenman yaőı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 17–28.
- Ertekin, F. (1993). *Stres ve birey*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Ertekin, M. (1993). *Stresin birey ve örgüt üzerindeki etkileri*. Nobel Yayınları.
- Eryılmaz, F. (2009). *Ruh sağlığı ve stres yönetimi*. Nobel Yayınları.
- Eysenck, S. B. G., & Zuckerman, M. (1978). The relationship between sensation-seeking and Eysenck's dimensions of personality. *British Journal of Psychology*, 69(4), 483–487.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

- Feltz, D. L. (1988a). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423–457.
- Feltz, D. L. (1988b). Self-confidence and sport performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 72–89).
- Feltz, D. L., & Harwood, C. G. (2017). Coaching efficacy: Its meaning and measurement. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 277–301). American Psychological Association.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (1979). Self-efficacy in sport: Research and strategies. *Journal of Sport Psychology*, 1, 5–21.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 28(1), 7–12. <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.161>
- Fernández-Bustos, J. G., García-Calvo, T., Moreno-Murcia, J. A., & Cervelló, E. (2019). Emotional intelligence and anxiety in competitive sport: The mediating role of self-confidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 265–275.
- FIFA. (2013). FIFA'ya bağlı konfederasyonlar. <https://www.fifa.com>
- FIFA. (2025). FIFA üye sayısı ve organizasyon yapısı. <https://inside.fifa.com>
- Fişek, N. (1998). *İstanbul'da futbol kulüplerinin kuruluşu*. Spor Araştırmaları Yayınları.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fontana, D. (1989). *Stress in contemporary society*. Routledge.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Garipoğlu, A. (2007). *Stres ve stresle başa çıkma yolları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Goertzel, B. (2006). *The hidden pattern: A patternist philosophy of mind*. Universal Publishers/BrownWalker Press.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2010). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

- Goleman, D. (2013). *Duygusal zekâ* (ss. 38–39, 393–394). Varlık Yayınları.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4–35. <https://doi.org/10.1177/019251390011001002>
- Güçlü, N. (2001a). *Çalışanlarda stres ve iş verimliliği*. Seçkin Yayınları.
- Güçlü, N. (2001b). Stres yönetimi ve bireysel baş etme yöntemleri. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 92–108.
- Güçlü, N. (2001c). Tarih boyunca stres. *Psikoloji Dergisi*, 7(2), 91–109.
- Güler, H., Gürbüz, S., & Başpınar, S. (2001). *Stres ve başa çıkma stratejileri*. Nobel Yayınları.
- Gümüştekin, M., & Öztemiz, N. (2004). İş zenginleştirme ve iş doyumunu. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 60–70.
- Güney, S. (2000). *Örgütsel stres ve yönetimi*. Der Yayınları.
- Gürel, D., & Taşdemir, Y. (2017). Öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 84–93.
- Güven, A. (1999). *Cambridge kuralları ve modern futbol*. Spor Yayınları.
- Hashem, G. (2010). Emotional intelligence and marketing creativity in Jordanian commercial banks. *International Journal of Business and Management*, 5(9), 112–125.
- Hiçyılmaz, B. (1995). *İstanbul futbol ligi tarihçesi*. Spor Araştırmaları Yayınları.
- Hiçyılmaz, E. (1995). *Futbolun serüveni*. Altın Kitaplar.
- Hill, D. M., MacNamara, Á., & Collins, D. (2020). Psychobehaviourally based practice skills for developing resilience: A review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101589. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101589>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Cronkite, R. C. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Horak, R., Smith, J., & Brown, L. (2009). *Football Association ve İngiltere futbolu*. Sports History Press.
- Ikwunze, P. (2012). *Olimpiyat oyunları ve futbol*. Olympic Press.
- Işıkkhan, N. (2004). *Öğretmenlerde stres ve tükenmişlik*. Alfa Akademi.

- Işıkhan, V. (2004). *Stres ve yönetimi*. Sistem Yayıncılık.
- İkiz, M. (2010). Olimpiyatlarda futbol. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 45–59.
- İşmen, A. (2001). Sosyal zekâ kavramı. *Psikoloji Dergisi*, 112, 110–120.
- Jones, M. V., & Lavallee, D. (2016). Challenges and opportunities in sport psychology: A reflection on a changing landscape. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 201–210. <https://doi.org/10.1037/spy0000050>
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–180. <https://doi.org/10.1080/17509840902829331>
- Kara, H., & Acar, M. (2019). Sporcuların benlik saygısı ve sosyal becerilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 45–59.
- Karadavut, Y. (2005). *Stresle başa çıkma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Karahan, T. F., & Yalçın, B. M. (2009). Evlilik uyumu, stresle baş etme tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 91–99.
- Karakaya, F., & Üstün, D. (2016). Üniversite öğrencilerinde evlilik durumu ile empati düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1234–1242.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. bs.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic growth through the lens of positive psychology. *Psychology Inquiry*, 22(1), 65–69. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545346>
- Kavcar, C. (2011). *Duygusal zekâ ve liderlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A., & Arslan, M. (2019). Farklı yaş gruplarındaki bireylerde duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 78–88.
- Kaya, H., & Öztürk, M. (2020). Sporcularda psikolojik hazırlık ve öz-farkındalık düzeylerinin öz-yeterlik üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 123–134.
- Koç, E., & Demirtaş, M. (2020). Futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin lig seviyelerine göre karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 33–44.
- Koç, M., & Yıldırım, H. (2020). Eğitim düzeyine göre duygusal zekâ ve empati becerileri arasındaki ilişki: Bir üniversite örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 112–130.
- Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 151–172). Columbia University Press.
- Kuper, S. (2003). *Futbol asla sadece futbol değildir* (N. A. Özer, Çev.). İthaki Yayınları.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., & Parker, J. K. (2011). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(2), 273–278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.273>

- Lane, A. M., Devonport, T. J., & Woodman, T. (2016). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *39*(2), 273–278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.273>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lennox, P. (2009). *İngiliz okullarında futbolun gelişimi*. Cambridge University Press.
- Lisi, C. (2011). *1900 Olimpiyatları ve futbol*. European Sports Publications.
- Lyons, A., & Green, J. (2018). Age and emotional intelligence: The mediating role of self-reflection. *Journal of Adult Development*, *25*(3), 182–193.
- Maddux, J. E., & Gosselin, J. T. (2012). Self-efficacy. In S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 288–296). Oxford University Press.
- Maxwell, A. (2006). *Profesyonel futbolun başlangıcı*. Soccer Press.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, *59*, 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, *63*(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- McCormick, A., & Meijen, C. (2019). Exploring the relationships between self-efficacy, mental toughness, and burnout in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *31*(3), 271–288. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1489976>
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/10413200601114959>
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2020). Emotional intelligence as a fundamental protective factor in mental health. *Progress in Brain Research*, *247*, 305–342. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.07.002>
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D., & Cervelló, E. (2020). Psychological factors affecting athlete self-efficacy. *International Journal of Sport Psychology*, *51*(2), 140–156.

- Moreno-Murcia, J. A., Sánchez-Oliva, D., & González-Ponce, I. (2020). Psychological variables that predict physical activity in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *71*(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Mouloud, K., & Elkader, B. A. (2017). Self-efficacy among football players between 16–19 years. *International Journal of Sport Culture and Science*, *5*(2), 87–94.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *25*(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., & Polman, R. C. J. (2016). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, *102*, 136–141. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.053>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2017). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (4th ed., pp. 143–165). Human Kinetics.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). Örgütlerde destekleyici iklim ve iş stresi. *İşletme ve Yönetim Dergisi*, *14*(1), 25–30.
- Öcal, H., & Aydın, O. (2009). Spor takımlarında kolektif yeterlik, öz-yeterlik ve saygınlık algıları ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, *26*(2), 155–174.
- Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyunculara kolektif yeterlik, öz-yeterlik ve saygınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Ömeroğlu, T. (2015). *Çalışma koşulları ve bireylerde stres*. Beta Yayınları.
- Özdemir, A., & Akyol, A. (2018). Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ve psikolojik destek uygulamaları: Lig seviyelerine göre bir değerlendirme. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *9*(2), 113–127.
- Özdemir, H., & Akman, V. (2019). Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin performanslarına etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *30*(2), 120–130.
- Özen, H. (2011). *Örgütsel davranış ve stres*. Nobel Yayınları.
- Özmutaf, N. (2006). *İş hayatında stres yönetimi*. Seçkin Yayıncılık.

- Özüren, A. (2018). *Örgütsel stres ve yönetimi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Pehlivan, T. (2000). *Birey ve stres kaynakları*. Der Yayınları.
- Perin, M., et al. (1981). *Spor tarihi üzerine incelemeler*. GSGM Yayınları.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 471–489. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.004>
- Rice, R. W. (1999). *Stress and coping in organizational settings* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Rice, V. (1999). *Stress and health: A lifespan perspective*. Allyn & Bacon.
- Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., & Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. *Educational and Psychological Measurement*, 54, 793–802.
- Ritchie, L., & Funk, D. C. (2014). The influence of athletic identity and perceived performance on motivation and well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 226–238. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.781723>
- Robbins, S. P. (2003). *Organizational behavior* (10th ed.). Prentice Hall.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, R. (1998). Örgütsel rol belirsizlikleri ve çatışmalar. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 27(2), 200–210.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- San, N., et al. (1963). *Spor tarihi ders notları*. Ankara Üniversitesi Yayınları.

- Sarı, İ., & Ekinci, A. (2017). Yaş değişkeninin duygusal zekâ üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 45–58.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 147, 28–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.041>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2013). Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications. *Journal of Personality Assessment*, 95(2), 110–117. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.699820>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Selye, H. (1977). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Sert, M. (2000). *Türkiye 'de modern futbolun başlangıcı*. Spor Yayınları.
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal of sad films. *The Journals of Gerontology: Series B*, 64(1), 41–46. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn035>
- Sızan, H. (2006). *Örgütlerde stres ve performans*. Alfa Yayınları.
- Silva, C., & Lima, R. (2018). Age and education level influence on self-efficacy among athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(3), 391–398. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1422233>
- Singh, B., Bhardwaj, A., & Bhardwaj, J. (2009). Effect of self-efficacy on the performance of athletes. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 5, 110–114.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.011>
- Stemmler, H. (2000). *Futbolun tarihçesi* (H. Özdemir, Çev.). Literatür Yayıncılık.
- Stemmler, H. (2007). *Küresel oyun: Futbolun toplumsal dönüşümü* (A. Tüfekçi, Çev.). Literatür Yayıncılık.
- Şahin, E., & Yıldız, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaş değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 29(3), 87–99.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Şahin, S. (1998). *Sistem teorisi ve stres yönetimi*. Nobel Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.

- Talimciler, A. (2005). Türkiye’de futbolun örgütlenmesi. *İktisat Dergisi*, 463–468, 45–60.
- Talimciler, A. (2008). Endüstriyel futbol ve toplumsal etkileri. *Toplum ve Bilim*, 113, 45–68.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2010). Female adolescent athletes’ coping with sport-related stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 157–177. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.157>
- Tayga, A. (1990). *Türkiye’de futbol kulüpleri ve ligler*. Spor Tarihi Araştırmaları.
- Tekin, M., & Topkaya, N. (2004). Futbolun toplumsal boyutu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 22–34.
- Tellan, R. (2008). *İngiltere’de futbolun kulüpleşmesi ve uluslararası karşılaşmalar*. Sports History Press.
- Telman, N., & Ünsal, A. (2004). *Stresin psikolojik etkileri*. Pegem Yayınları.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(6), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.6.666>
- Tomruk, M. (2014). *Stres yönetimi ve DKBY modeli*. Seçkin Yayıncılık.
- Turna, S. (2014). Zaman yönetimi ve iş yaşamında stres. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 60–70.
- Turna, T. (2014). *Stres yönetimi teknikleri*. Beta Yayınları.
- Tutar, H. (2000). *Örgütlerde stres ve iletişim*. Seçkin Yayınları.
- Tutar, H. (2004). *Gevşeme ve meditasyon yöntemleri*. Seçkin Yayınları.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2013). *Türkiye Millî Takımı tarihçesi*. <https://www.tff.org>
- Türksoy, A., Güvendi, B., Keskin, N., & Şahin, M. (2016). Milli güreşçilerde duygusal zekâ, öz-yeterlik ve hedef yönelimleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 530–543.
- Uçman, H. (1990). *Birey ve çevresi: Psikolojik perspektifler*. Palme Yayıncılık.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl.), S54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Vallerand, R. J., et al. (2008). On passion and sports fans. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 137–156. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.137>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). Self-confidence in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 654–677). Wiley.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361–384.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2018). Stress and anxiety. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 312–334). Wiley.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

- Yıldıran, İ. (1997). Türklerde spor kültürü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1–12.
- Yıldız, M. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal zekâ ve evlilik durumu ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 45–54.
- Yılmaz, A., & Ekinci, İ. (2003). *Örgütsel performans ve stres*. Alfa Yayınları.
- Yılmaz, F., & Yıldız, M. (2021). Takım sporlarında duygusal zekâ ve grup uyumu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 45–57.
- Yılmaz, H., & Akın, A. (2019). Türk futbolcuların öz-yeterlik algıları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45–53.
- Yılmaz, T., Kaya, S., & Özdemir, B. (2021). Profesyonel sporcularda psikolojik dayanıklılık ve öz-yeterlik. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 120–135.
- Young, P. V. (1968). *Bilimsel sosyal incelemeler ve araştırma* (G. Bingöl & N. İşçil, Çev.). Ege Matbaası.
- Yöntem, F. (2006). Örgütsel stres yönetimi teknikleri. *İş ve Yönetim Dergisi*, 18(3), 45–60.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>