

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

BOCCE 1. LİG, 2. LİG VE 3. LİGİNDE MÜCADELE EDEN SPORCULARIN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Pınar DEMİR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

BARTIN-2021

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**BOCCE 1. LİG, 2. LİG VE 3. LİGİNDE MÜCADELE EDEN SPORCULARIN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
2008
Pınar DEMİR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

BARTIN-2021



BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ' nin danışmanlığında hazırlamış olduğum “Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde Mücadele Eden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

19.02.2021

İMZA

Pınar DEMİR

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimimde bilgi, tecrübe ve desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi. Murat ÇELEBİ hocama,

Lisans eğitimime başladığım günden itibaren gerek spor hayatımda gerekse eğitim hayatımda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen TBBDF Başkanım Sayın Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN Hocama ve uzun süre antrenörlüğümü yapan Doç. Dr. Taner BOZKUŞ Hocama,

Lisans ve Yüksek lisans öğrenimim boyunca hiçbir konuda desteklerini esirgemeyen Bartın Üniversitesi'nin ismini saymadığım çok kıymetli hocalarıma,

Eğitim- öğretim hayatım boyunca yanımda olan ve desteklerini esirgemeyerek bu günlere gelmeye katkısı olan olmayan bütün öğretmenlerime,

Gerek mücadele ettiğim spor kulüplerinde gerekse de milli takım kamp ve müsabakalarında antrenörlüğümü yapan çok değerli antrenörlerime,

Hayatıma gözlerimi açtığım ilk günden itibaren üzerimde emeği olan ve hayatımın her noktasında desteklerini esirgemeyip verdiğim her kararda arkamda durup beni destekleyen Aileme,

Sonsuz teşekkürler ediyorum.

Pınar DEMİR

ÖZET

Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde Mücadele Eden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Pınar DEMİR

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

Bartın-2021, Sayfa VI + 75

Bu araştırmanın amacı; bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde mücadele eden sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Türkiye bocce sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonunda 2019-2020 sezonunda lisanslı bocce 1. Lig, 2.Lig ve 3.Ligde mücadele eden 214 kadın ve 219 erkek olmak üzere toplamda 433 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SZDE), “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” (SDZÖ) ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel anlamda analizinde betimsel istatistikler, bağımsız grup t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ise SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre sonuç olarak; sporcuların duygusal zekâ puanlarının cinsiyet ve spor yaşı değişkenlerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sporcuların mücadele ettikleri lig değişkenine göre incelenmesinde ise yalnızca İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda 1. Lig sporcuları lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Milli sporcu olup olmama, yaş, spor disiplini, gelir düzeyi ve öğrenim durumu değişkenlerine göre ise duygusal zekâ puanlarında anlamlı bir

farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının ise; cinsiyet, yaş, spor yaşı, milli sporcu olup olmama durumu, spor disiplinleri ve sporcuların mücadele ettikleri lig değişkenlerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Gelir düzeyi ve öğrenim durumu değişkenleri açısından ise herhangi bir farklılık görülmemiştir ($p<0,05$). Bocce sporcularının duygusal zekâ puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Zihinsel Dayanıklılık, Bocce.



ABSTRACT

M. Sc. Thesis

**Investigation of Mental Toughness and Emotional Intelligence Levels of Athletes in
Bocce 1st Leagu, 2nd Leagu and 3rd Leagues in Turkey**

Pınar DEMİR

Bartın University

Graudate School

Physical Education and Sports Teaching

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Murat ÇELEBİ

Bartın-2021, Pp: VIII + 75

The purpose of this research was the examination of the mental toughness and emotional intelligence levels of the athletes competing in the 1st Leagu, 2nd Leagu and 3rd leagues in Turkey. The research population was the bocce athletes in Turkey. The sample of the research were the bocce athletes in the 1st, 2nd and 3rd leagues of the season 2019-2020 having 214 women and 219 men, total of 433 athletes competing in the league. Data collection tools of the research; "Mental Toughness Inventory in Sports" (SZDE), "Schutte Emotional Intelligence Scale" (SDAS) and Personal Information Form prepared by the researcher were used. Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the statistical analysis of the data. SPSS 25 package program was run to evaluate the data. As a conclusion according to the research findings; It was observed that there was a significant difference in the comparison of the emotional intelligence scores of the athletes in terms of gender and sports age ($p < 0.05$). When the athletes were examined according to the league variable they competed with, it was observed that there was only a significant difference in favor of 1st League athletes in the sub-dimension of optimism / regulation of mood ($p < 0.05$). It was observed that there was no significant difference in emotional intelligence scores according to the variables of being a national athlete, age sports discipline income level and education status ($p > 0.05$). The mental toughness scores of the athletes; A significant difference was found as a result of the comparison of the variables of gender, age, sports age, national athlete or not, sport disciplines and league that the athletes competed with ($p < 0.05$). No difference

was observed in terms of income level and education level variables ($p < 0,05$). It was seen that there was a positive relationship between emotional intelligence scores and mental toughness scores of Bocce athletes.

Keywords: Emotional Intelligence, Mental Toughness, Bocce.



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| KABUL VE ONAY..... | III |
| BEYANNAME | IV |
| ÖN SÖZ | V |
| ÖZET | VI |
| ABSTRACT..... | VIII |
| TABLolar LİSTESİ | XIII |
| ŞEKİLLER DİZİNİ..... | XV |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ..... | XVI |
| EKLER DİZİNİ | XVII |
| BÖLÜM I..... | 18 |
| GİRİŞ..... | 18 |
| 1.1.Problem..... | 22 |
| 1.1.1.Alt Problemler: | 22 |
| 1.2.Araştırmanın Amacı | 23 |
| 1.3.Sınırlılıklar..... | 23 |
| 1.4.Sayıtlar..... | 23 |
| BÖLÜM II | 24 |
| LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 24 |
| 2.1.Spor | 24 |
| 2.2.Spor Psikolojisi..... | 25 |
| 2.2.1.Spor Psikolojisinin Tanımı | 26 |
| 2.2.2.Spor Psikolojisinin Özellikleri | 27 |
| 2.3.Duygusal Zekâ | 27 |
| 2.3.1.Duygu..... | 27 |
| 2.3.2.Zekâ | 28 |
| 2.3.3. Duygusal Zekânın Tanımı ve Tarihçesi | 29 |
| 2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri..... | 31 |
| 2.3.5. Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi..... | 36 |
| 2.4.Zihinsel Dayanıklılık..... | 39 |
| 2.4.1.Spor da Zihinsel Dayanıklılık | 40 |
| 2.4.2. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri..... | 41 |
| 2.5.Bocce..... | 41 |
| 2.5.1. Bocce Sporunun Tarihi Gelişimi..... | 42 |
| 2.5.2.Türkiye’de Bocce | 44 |
| BÖLÜM III..... | 46 |
| YÖNTEM | 46 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli | 46 |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi..... | 46 |
| 3.3. Verileri Toplaması | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.1. Verilerin Toplanma Araçları | 47 |
| 3.4. Verilerin Analizi | 48 |
| BÖLÜM IV | 49 |
| BULGULAR VE YORUM..... | 49 |
| Tablo 4.1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.2. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.3. Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.4. Sporcuların Lig Değişkenine Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.5. Sporcuların Spor Disiplini Sorusuna Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.6. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Durumlarına Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.7. Sporcuların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.8. Sporcuların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları | 51 |
| Tablo 4.9. Sporcuların Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 4.10. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 4.11. Sporcuların Yaş Değişkeni ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki | 52 |
| Tablo 4.12. Sporcuların Yaş Değişkeni İle Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki | 52 |
| Tablo 4.13. Sporcuların Spor Yaşı ile Duygusal Zekâ Düzeylerinin karşılaştırılması | 52 |
| Tablo 4.14. Sporcuların Spor Yaşı ile Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 53 |
| Tablo 4.15. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 54 |
| Tablo 4.16. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 55 |
| Tablo 4.17. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 4.18. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 4.19. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 57 |
| Tablo 4.20. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 57 |
| Tablo 4.21. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 4.22. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 4.23. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo 4.24. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo 4.25. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki | 60 |
| BÖLÜM V | 61 |

| | |
|---|-----------|
| TARTIŞMA VE SONUÇ | 61 |
| 5.1.TARTIŞMA | 61 |
| 5.2.SONUÇ | 69 |
| 5.3.ÖNERİLER | 72 |
| KAYNAKÇA | 73 |
| EKLER | 84 |
| EK 1: Kişisel Bilgi Formu | 84 |
| EK 2: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri | 86 |
| EK 3: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği | 87 |
| EK 4: Ölçek İzinleri | 89 |
| ÖZ GEÇMİŞ | 92 |



TABLolar LİSTESİ

| Tablo No | Sayfa No |
|---|-----------------|
| Tablo 2.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli | 32 |
| Tablo 2.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli | 32 |
| Tablo 2.3. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli | 33 |
| Tablo 2.4. Duygusal Zekâ Modelleri | 35 |
| Tablo 4.1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.2. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.3. Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Dağılımları | 49 |
| Tablo 4.4. Sporcuların Lig Değişkenine Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.5. Sporcuların Spor Disiplini Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.6. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Durumlarına Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.7. Sporcuların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları | 50 |
| Tablo 4.8. Sporcuların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları | 51 |
| Tablo 4.9. Sporcuların Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 4.10. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 4.11. Sporcuların Yaş Değişkeni ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki | 52 |
| Tablo 4.12. Sporcuların Yaş Değişkeni ile Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Arasındaki İlişki | 52 |

| | |
|---|----|
| Tablo 4.13. Sporcuların Spor Yaşı ile Duygusal Zekâ Düzeylerinin karşılaştırılması | 52 |
| Tablo 4.14. Sporcuların Spor Yaşı ile Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 53 |
| Tablo 4.15. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 54 |
| Tablo 4.16. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 55 |
| Tablo 4.17. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 4.18. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 4.19. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 57 |
| Tablo 4.20. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 57 |
| Tablo 4.21. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 4.22. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 4.23. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo 4.24. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo 4.25. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki | 60 |

ŞEKİLLER DİZİNİ

| Şekil | Sayfa |
|---|-------|
| No | No |
| Şekil 2.1. Mayer ve Saloyev'in Yetenek Modeli | 34 |



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

| | |
|---------------|---|
| TBBDF: | Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu |
| CMSB: | Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu |
| IOC: | Uluslararası Olimpiyat Komitesi |
| MDK: | Merkez Danışma Kurulu |
| RG: | Resmi Gazete |
| SDZE: | Sporda Duygusal Zekâ Envanteri |
| SZDE: | Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri |
| TDK: | Türk Dil Kurumu |
| EI: | Duygusal Zekâ |
| EQ: | Duygusal Zekâ |
| ZD: | Zihinsel Dayanıklılık |
| DZ: | Duygusal Zekâ |

EKLER DİZİNİ

| Ek | Sayfa |
|--|--------------|
| No | No |
| Ek 1. Kişisel Bilgi Formu | 90 |
| Ek 2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri | 92 |
| Ek 3. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği | 93 |
| Ek 4. Ölçek İzinleri | 95 |



BÖLÜM I

GİRİŞ

Spor, yüzyılımızın modern toplumlarının kültürel düzeyinin ve refahının bir belirleyicisi olarak önem kazanmış olan ve sosyal yaşamın her alanını etkileyen önemli bir sosyal olgudur (İmamoğlu, 1992).

Sporun tarih sahnesine çıkışı; oyun, oyalanma, işten uzaklaşma aracıdır, bu gün ise, eğitim, politika, ekonomi, propaganda, serbest zaman, turizm, reklam, uluslararası ilişkiler, ırkçılık, şiddet, örgütler, kitleler, gençlik, kadın, engelliler, iş bölümü ve meslekleşme gibi terimlerle doğrudan ya da dolaylı yoldan ilişkisi olan, kısacası birey-toplum ve uluslararası yelpazede birçok yönden etkisi olan sosyal bir platform haline gelmiştir. Bütün bu özellikleri sayesinde spor içerisinde bulunduğumuz çağ da çok amaçlı, çok etkili, çok işlevli ve çok yararlı bir boyut kazanmış ve popüler hale gelmiştir (Yetim, 2000).

Sosyal, kültürel ve ekonomik gelişimin en temel unsuru olan spor bireyin ruh sağlığını ve beden sağlığını iyileştirmek, kişiliğin oluşumuna katkı sağlamak, karakteristik özelliklerinin gelişimini, kişiye yeni bilgi, beceri ve yetenek kazandırmayı amaçlayarak, çevre ile olan uyumunu kolaylaştırıp, bireyler, toplum ve uluslararası kaynaşma, birlik, beraberlik ve barışın sağlanması, kişinin mücadele gücünü arttırmakla birlikte önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etmek, heyecan duymak, yarışmak ve müsabakada galip gelmek gayesi ile yapılan faaliyetlerin tümüdür. Spor, ilk etapta bireyin çevresini sosyal bir ortam haline getirirken bireyin edindiği bilgi ve becerileri geliştirmeyi amaçlayan, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde araç olsun ya da olmasın, bireysel veya toplu olarak serbest zaman faaliyeti kapsamında ya da profesyonelce meslek olarak yaptığı, bireye sosyallik kazandıracak, toplumu bütünleştirici, bedeni ve ruhu geliştiren, dayanışmacı, rekabetçi ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982, s. 119).

Spor, bireyi fiziksel ve psikolojik olarak geliştirebilen, davranışı etkileyen, bilişsel ve motor alanda belirli bir seviyeye getiren biyolojik-psikolojik-sosyal bir olgudur. Bedenin ve ruhun gelişiminin sağlanmasında spor en uygun faaliyettir. Spor bedeni ve ruhu geliştirerek sosyalleşmeyi sağlayan bir araçtır (Yetim, 2015). Spor faaliyetinde bireyler psikolojik ve fizyolojik baskılara maruz kalabilir. Bu baskıları asgari düzeye indirmek için

spor psikolojisinden destek almak gerekmektedir. Bu durum bizi spor psikolojisine yönlendirmektedir (Ardahan, 2013).

Spor psikolojisi, performansın en üst seviyeye çıkartılmasında ve bu seviyenin korunmasında fayda sağlamaktadır. Performansa etkileyen durumları belirleyebilmek için sporu ve sporcuları tanımak gereklidir. Spor psikolojisinin, önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Ülkemizde gelişmekte olan spor psikolojisi alanı, incelemeye aldığı bireyi tüm yönleriyle kapsamlı bir şekilde değerlendirmektedir (Eygü, 2009). Spor psikolojisi, son zamanlarda sportif performansı arttırmak ve sportif davranışları açıklamak ve anlamaya yönelik yapmış olduğu bilimsel çalışmaları ile büyük bir ivme kazanmıştır (Tok, 2008).

Karşılaşmaların neticesi, fiziksel yetenekler ve becerilerdeki farklılıklardan etkilenebilir. Ancak birçok müsabakada, sporcuların galibiyetleri ya da mağlubiyetleri, sporcuların müsabaka süresince sergiledikleri performans ile doğrudan alakalıdır. Fiziksel becerilerin rakipler arasında eşit olduğu durumlarda ise mücadelelerde galip olan tarafı genel olarak daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular oluşturmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Sezonun uzun sürmesi, sporcunun güçlü bir mental performans elde etmesi kendisinin ve takım arkadaşlarının saha içerisinde performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri olabilir. Özellikle profesyonel olarak mücadele eden takımların müsabaka takvimlerinin çık sık olduğu süreçlerde saha performanslarında meydana gelen inişler psikolojik desteğin gerekliliğine duyulan ihtiyacın giderek arttığını vurgulamaktadır. Sporcular, müsabaka performanslarının yanı sıra sezon boyunca deplasman seyahatleri ve yoğun antrenman temposundan dolayı fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz süreçler yaşamalarına bağlı olarak performanslarında dalgalanmalar meydana gelmektedir. Bu koşullar nedeniyle, spor psikologlarının performansı iyileştirmedeki rolü son yıllarda giderek daha da önemli hale gelmeye başlamıştır. Bazı yöneticiler, teknik ekipler ve sporcular ilk etapta spor psikolojisi uygulamalarına şüphe ile yaklaşmakta ve otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağına inanmışlardır. Bununla birlikte, spor psikolojisinin yardımıyla çeşitli Olimpiyat ve Dünya Şampiyonalarında başarılı olmuş sporcuların spor psikolojisinden aldığı destekleri açıklamalarıyla birlikte, spor psikolojisi hakkındaki şüphelerin kademeli olarak azalmasına neden olmuştur (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisinin belki de en yaygın olarak karşımıza çıkan ancak en az anlaşılan konularından biridir (Graham, Hanton ve Connaughton, 2002). Literatüre kazandırılmış, zihinsel dayanıklılık ve performansın

gelişimiyle ilgili birçok terim bulunmaktadır (Loehr, 1982). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili kullanılan en yaygın tanımlar: “Stres, zor süreçler, baskı karşısında mücadele edebilmek veya baş edebilme becerisidir” (Gould, Hodge, Peterson ve Petlichkoff, 1987), diğer bir tanıma göre “olumsuzluklar karşısında mücadele edebilmek ve edilen mücadelede başa çıkabilme becerisidir” (Tutko ve Richards, 1976). Zihinsel dayanıklılık, aynı zamanda “olumsuz durumlar karşısında vazgeçmeden mücadele edebilme becerisi” (Dennis, 1981) “üstün zihinsel becerilere sahip olabilmek” (Loehr, 1982) şeklinde tanımlanmıştır.

Loehr' e (1982) göre, “zihinsel olarak güçlü olan sporcular aynı zamanda duygusal açıdan da sakin, rahat ve güçlü kalmalarına izin veren çeşitli şekillerde tepkilere sahip olurlar.” Bu yönde geliştirilen iki beceri türü vardır. Birincisi; “kriz anında bireyin kendisinin pozitif enerji akışını (olumlu şekilde enerji kullanımını) artırma becerisi”, ikincisi ise; “rekabet, baskı, hatalar ve sorunlar karşısında doğru tutumlara sahip olabilmek için çeşitli şekilde düşünme ve yaklaşma becerisidir”. Zihinsel dayanıklılık aynı zamanda bir kişilik özelliği olmakla birlikte (Kroll, 1967) ruhsal durum (Gibson, 1998) olarak da tanımlanmıştır. Örnek olarak, Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı bağımsız, gerçekçi, alaycı davranışta ortaya çıkmakta olan ve aynı zamanda bir çeşit sert, pratik, olgun ve gerçekçi bir alışkanlık boyutu yansıttığını ileri sürmektedir. Gibson (1998), sürekli yaşam ikilemelerinden kaynaklanan zor deneyimlerin bireyin ruhunu da sertleştirdiği ve başarının çaba ile elde edildiğini savunmaktadır. Dolayısıyla, bireyin sınırları belirlenerek, gerçekçi hedefler konulduğu takdirde başarıya ulaşmak mümkün olur böylece ileriye dönük daha fazla başarı elde etmek için zihinsel dayanıklılığı geliştiren yeni hedefler belirlenebilir. Ayrıca Gibson (1998), zihinsel dayanıklılığın aynı zamanda, içsel kontrol odağı ve öz yeterlik ile ilgili olduğunu da etkili bir şekilde savunmaktadır. Yıllar içerisinde pek çok zihinsel dayanıklılık hakkında pek çok tanım yapılmışsa da bu tanımların birçoğunun bir teorik yapıya dayanmadığı görülmekte ve bulgular ile ilişkilendirilememektedir (Ahern, Kiehl, Sole ve Byers, 2006).

Duygusal zekâ terimi en kapsamlı tabiriyle, bireyin kendisine ait duyguları ve başkalarının duygularını algılama, bu duygular arasında ayırım yapabilme, duyguları yönetebilme ve kontrol edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekâ; duyguları ifade edebilme, duyguları düzenlenme ve problemleri çözebilmek için duyguların kullanılabilmesi anlamını kapsamaktadır (Yaşloğlu, Pekdermir ve Toplu, 2013). Son dönemlerde yapılan araştırmaların sonuçlarına göre bilişsel zekânın (IQ) yalnız başına

hayatta başarıya ulaşmak için yeterli olmadığını, duygusal becerilere de ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Goleman (1995), duygusal zekânın (EQ), bilişsel zekâdan (IQ) neden daha önemli olduğunu vurgulamış, duygusal zekânın yoksun olduğu durumda ise, kişinin aile hayatından mesleki başarılarına, sosyal ilişkilerinden sağlık koşullarına kadar pek çok alanda oldukça olumsuz sonuçlar olacağına işaret etmiştir. Bu verilere dayanarak, duygusal zekâ araştırmaları üzerine gittikçe artan ilgi ve bilimsel araştırma verilerine dayalı olarak geliştirilen bu kavram, yalnızca psikoloji biliminin ilgisini çekmekle kalmamış, sosyoloji, ekonomi, işletme gibi farklı alanların da dikkatini çekmiştir (Doğan ve Şahin, 2007). Pek çok çalışma duygusal zekânın, işyerindeki çalışanların üstün performans seviyelerini belirlemede önemli bir araç olduğunu desteklese de diğer performans alanlarında (spor ortamları gibi) yeteri kadar çalışmaya rastlanmamıştır (Stough, Clements, Wallish ve Downey, 2009). Duyguların spor ortamında önemli bir rol oynadığına yaygın olarak inanılmasına rağmen (D'Urso, Petrosso ve Robazza, 2002) bu duygunun spor performansı üzerindeki kesin doğası hala tam olarak keşfedilmemiştir (Stough, Clements, Wallish ve Downey, 2009).

Sporcuların spor alanında gösterdikleri performans bir Iceberg' e benzetilmektedir. Dolayısıyla performans terimi, kapsamı içinde daha karmaşık ve derinlemesine bir yapıya sahip olduğunu söyleyebiliriz. Altıntaş ve Akalan (2008) spor performansının, “sporcuların spor sırasından göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik süreçlerin bütünü” olarak belirtmiştir. Tüm bunlardan yola çıkarak tanımlarda da belirtildiği gibi psikolojik süreçlerin içerisinde yer alan zihinsel ve duygusal yapıların performansın bütününde birer parça olarak görev rol oynadıklarını söylememiz mümkündür.

Bocce sporu tam anlamıyla bir strateji sporudur. Bocce sporu, hedef topun başlangıçta nereye yerleştirileceğini, çeşitli atışların ne zaman kullanılacağını, rakibin yaptığı hamleler karşısında nasıl bir yol izleneceğini, rakiplerinin zayıf yönlerini gözlemlemeyi, her topun sahada nasıl yuvarlandığını gözlemlemeyi ve her atış için puanlama risklerini hesaplamayı bilmek gerekmektedir. Bocce sporcusu dikkatli bir düşünceden sonra, bu tür durumlar için oyun anında karar vermesi gerekebilir ve bu karar için süre oldukça kısıtlıdır. Tam anlamıyla daha sağlıklı karar alıp doğru bir şekilde uygulayabilmek için ise uygulamalı spor psikolojisinden yardım almak gerekir.

Bu çalışmanın amacı, Bocce liglerinde mücadele eden sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerini incelemek aynı zamanda; cinsiyet, spor yaşı, milli sporculuk durumu ve lig kategorisi değişkenleri açısından araştırmaktır.

1.1.Problem

Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde mücadele eden bocce sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasında bazı değişkenlere göre bir fark ve bir ilişki var mıdır?

1.1.1.Alt Problemler:

Alt problemler kapsamında, aşağıda yer alan soruların yanıtı aranmıştır.

- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri spor yaşı değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri milli sporculuk değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri lig kategorisi değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri öğrenim durumu değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?
- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri spor disiplini değişkenine göre farklılık gösteriyor mu?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, 2019-2020 sezonunda TBBDF' ye bağlı Bocce liglerinde mücadele eden Bocce Sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi ile araştırılmasına yöneliktir.

1.3.Sınırlılıklar

Araştırma 2019-2020 sezonu Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonuna Bağlı Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde lisanslı olarak yarışan bocce sporcularıyla sınırlıdır.

1.4.Sayıtlar

Araştırmamızın örneklemini oluşturan katılımcıların tamamının, evreni temsil ettiği ve araştırmaya katılan bocce sporcularının ölçekler ile kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmiştir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Spor

İngilizce olarak tüm dünyaya yayılmış spor kelimesi İngilizce kökenli değildir. Spor kelimesi; Latince “dağıtmak”, “birbirinden ayırmak” anlamına gelen “disportore” ve “deportore” sözcüklerinden oluşmuştur (Fişek’ten akt. Şahan H., 2007). Voight (1998) sporun “Disportore” ve “İsportus” (eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, oyalanmak) sözcüğünden geldiğini savunmaktadır (Mil ve Şanlı, 2015). Bu formatlarda kullanılan sözcük zamanla “sport” şeklini almıştır. Bu oluşum 17. Yüzyıla karşılık gelmektedir. Türkçe de ise uluslararası dil etkileşiminden yararlanarak “sport” sözcüğünü bünyesine almış ve “spor” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Sporun sözcüksel anlamı, bireysel ya da toplu olarak yarışmalar şeklinde düzenlenen ve önceden belirlenmiş kurallar dahilinde uygulanan aktivitelerin tümüdür (Yıldırım, 2016). Spor insan organizmasının da fiziksel, sosyal ve bilişsel anlamda, verimli bir etkinlik olmasından ziyade belirli hedefler doğrultusunda yapılan, yarışma unsurunu da içerisinde barındıran ve kurallı faaliyetlerdir (Yıldırım, 2016).

Spor, sporcuların bireysel ya da takım olarak, fiziksel ve psikolojik kabiliyetlerini rakibine karşı kurallar çerçevesinde, rekabet ve başarı amacı güderek yaptığı faaliyetlerin tümüne verilen isimdir (Demir, 2015).

Spor aktiviteleri, katılımcıları bakımından kazanma amacı güderek fiziksel ve zihinsel bakımlardan yetenek ve emek isteyen seyirciler açısından da heyecan yaratan aynı zamanda estetik duygular uyandıran etkinlikler bütünüdür (Tel, 2007).

Spor, bünyesinde insanları günlük hayatın sıradanlıklarından uzak tutmayı amaçlayan ve rahatlatıcı bir işlevi olan, bireyin günlük hayatta önemli bir konumda olan ve sosyal hayatı hemen hemen her açıdan etkileyen çok önemli bir kurumdur. Aynı zamanda bireyler uygun olan sosyal rollerini kavramalarında, iyi bir vatandaş olmak, gerekli sorumlulukları alabilen bireyler olmak, iyi bir arkadaş, liderlik edebilen ve işbirlikçi çalışabilme yeteneği gibi kavramları öğrenmede etkili ve değerli bir hazırlık görevi üstlenir (Küçük ve Koç, 2004).

2.2.Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi genel olarak, sporcuların duygu ve davranışlarını nedensellik ilkesine bağlı olarak bütün detayları ile inceleyerek aynı zamanda çeşitli zihinsel yeteneklerin yardımı ile sporcu ve antrenörlerin başarı oranlarını yükseltmeyi hedefleyen bir bilim dalıdır (Koruç, Z. 1998).

Sporun terim anlamı, uluslararası kurallar ve standartlar çerçevesinde, mücadele etmeye dayalı bir oyun olarak açıklanmıştır (Weinberg, S. R. & ark., 2015). Sporun ekonomik faydaları nedeniyle büyük işletmelerin ve devletler için önemli bir gelir kaynağı haline gelmiştir (Orhun, A. Adnan, 1998). Spor, gerek sağlık için yapılması gerek seyir zevki gerek rekor kırma amaçlı koşarı gerekse de bu işi meslek olarak benimsemiş sporcu ile yatırımcı hatta sanayinin ve medyanın da desteğini alarak ekonomik olarak önemli bir gelişme sağlamıştır (Ekenci, G. & ark., 2002).

Spor, kurum olarak bir ivme kazanmaya başladığı 1900'lü yılların başlarında bilim adamlarının da dikkatinden kaçmamıştır. Dinamogenesis alanında Norman Triplett'in yapmış olduğu çalışmaların bir bölümü de spor psikolojisi bünyesinde kabul edilmiş ilk çalışmalardandır. Sonraki 15 yıl içinde akademik açıdan önem kazanmaya başlamış ve yeni oluşan bilim dalları içerisinde kendine yerini alarak önemli spor alanlarından biri haline gelmiştir. Zaman geçtikçe sporun yapılma amacı değişim göstermeye başlamıştır. Bu değişiklik egzersiz ve performans hedeflerinde farklılaşmaya neden olmuştur. Egzersiz, genel anlamda sağlık için yapılan, kendi içerisinde rekabeti de barındıran fakat rekor kırmak gibi bir hedefin olmadığı, uluslararası standartlara ve kurallara bağlı olmayan fiziksel aktiviteler şeklinde tanımlanmıştır. Performansa yönelik spor faaliyetleri ise özellikle IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) tarafından 1896 yılından itibaren kullanılan "daha hızlı", "daha kuvvetli" ve "daha yükseğe" sloganından hareketle hızlı bir şekilde ekonomi ve sosyal anlamda bir önem kazanarak rekabeti çok üst düzeye taşımaya başlamıştır (Watt, A.P. & ark., 1998; Murphy, S. M. & ark., 2002; Munroe, K.P.R. & ark., 2000).

Bu durumda spor psikolojisi alanında ilk zamanlarda spor psikolojisi ismini kullanmış ve 1980 yıllarının başlarında ise egzersiz ve spor psikolojisi ismi ile kullanılmaya başlanmıştır. Daha sonraki zamanlarda 1990'lı yılların başından itibaren spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi ismini kullanarak iki farklı alanda faaliyetlerini devam ettirmiştir (Öztürk, S.A. 2002)

Dolayısıyla spor ve egzersiz psikolojisinin de anlamının açıklanması gerektiğinin yararlı olacağı düşünülmüştür. Kuruç (1998) psikoloji bilimcilerinin yeni bir alanın tanıtılması amacıyla Türk Psikoloji Bülteni'nde yayımlanan bir makalesinde, farklı bilim alanlarından gelen egzersiz ve spor psikologlarının alanı tanımlanmasının farklarını açıklamıştır (Martens, R. 1979).

APA ise karmaşık olan bu tanımlamalar üzerinden yola çıkarak 1996'da bu karmaşıklığı ortadan kaldırmak adına her iki alanı da açıklamıştır. Spor psikolojisi; "psikoloji ilke ve kurallarının spor ortamlarında uygulanması" dır. Egzersiz psikolojisi ise "kişilerin egzersizlere katılma, devam etme veya egzersizleri bırakma sebeplerini sorgulama alanı olarak kabul etmektedir."(A.P.A., 1999).

Özellikle spor psikolojisi alanı, performansı artırmak amacıyla kendi içerisinde parçalanmaya ve özelleşmeye başlamıştır. Eğitsel ve Klinik Spor Psikolojisi olarak 2000'li yılların başlarında farklı iki alana ayrılmıştır. Klinik spor psikolojisi ise spor yapılabilen ortamlarda meydana gelebilecek kliniksel bir problemle ilgilenen klinik ve spor psikolojisi alanında eğitimini tamamlamış profesyonel kişilerce oluşmaktadır.(Aşçı, H. 2003).

Psikoloji içerisinde kendine has terapi ve müdahale teknikleri barındırır. 1979'lu yıllardan başlayarak da Spor psikolojisinin de kendine has kuramları ve müdahale yöntemleri geliştirilmiştir (Brewer, B. W. 2009).

2.2.1.Spor Psikolojisinin Tanımı

Spor Psikolojisi, sporcuların fikirlerinin ve hareketlerinin bütününe nedensellik prensiplerine bağlı kalarak bütün detaylarıyla araştıran ve bir takım zihinsel teknikleri ile (Motivasyon, yoğunlaşma, odaklanma, mental antrenman yöntemi ile hareketleri zinde düşünerek harekete geçirmek, stresle başa çıkabilme ve rahatlama, amaç belirleme, pozitif fikirlere sahip olabilme ve bireyin performansında süreklilik sağlamak, sınırlara hakim olmak, bireyin kendine güvenme duygusunu, insanlar ve çevresiyle iletişim kurmasını, sakatlık veya yaralanmaların üstesinden gelmesini, ferdi ve takım görevlere hazır olmasını) sporcuların ve antrenörlerin performansını üst düzeye çıkartmak amacını benimseyen bir bilim dalıdır (Kuruç, Z. 1998).

Bu bilim dalı, sporcuların maksimum verim gücüne sahip olabilmesi için sporcuya destek vererek, zihinde canlandırma programları hazırlayarak, olabildiğince elverişli bireyin

kontrolü davranışlara sahip olabilmesi gibi konular üzerinde yoğunlaşır (Brewer, B. W. 2009).

"Çeşitli spor dallarında ve farklı spor alanlarında gerçekleştirilen psikoloji bilimidir."(Mellieu S. D. & ark., 2009).

"Spor alanlarında bulunan bireylerin ve bu bireylerin tutumlarının bilimsel olarak araştırılması"

"Spor bilimlerinin alt dalları arasında yer almaktadır." (Ryan, E.D. 1982).

2.2.2.Spor Psikolojisinin Özellikleri

1. Spor psikolojisi, psikoloji biliminin bir dalıdır.

2. Spor psikolojisi; sporcuların ve yarışmacıların davranışları ile birlikte antrenmanlarını, boş zaman değerlendirilmesi olarak bilinen rekreasyonel faaliyet çalışmalarını ve bireyin bedeninin sürekli dinç kalabilmesi için yapılan bedensel faaliyetlerini içerir.

3. Aynı zamanda spor psikolojisi, bir meslektir. Teorik olmasının yanı sıra, uygulamalıdır (İkizler, C. 1997).

2.3.Duygusal Zekâ

Günümüzde örgütlerin ilgisini ve merakını çeken duygusal zekâ kavramı, her düzeydeki çalışanlar için aranan temel bir özellik olarak tanımlamadan evvel, duygu ve zekâ kavramlarının iyi açıklanması gerekmektedir (Yelkikalan, 2006).

2.3.1.Duygu

Smith ve Lazarus (1990), duyguların hayatın içerisindeki her şeyi etkilediğini savunmuştur. Duyguyu "bedensel hareketlerin ve organizmanın, karmaşık hali olarak ifade etmişlerdir". Goleman (1995) ise "Duygu, his veya hisse has belirli düşüncelere, psikolojik ve biyolojik halleri ve bazı hareket eğilimine verilen isimdir" şeklinde tanımlamıştır. Lindsley, (1951)'e göre "duygu, birçok nöral ve kimyasal uyum içeren karmaşık bir davranış olgusudur". Lang (1995)'e göre ise "duygular eylem eğilimleri bildirilen etki, fizyolojik ve davranış bakımından çok değişken olan hazır bulunuşluk halleridir". Averill (1980)'a göre

de “duygular, biyolojik bir bakış açısıyla incelenmiş ve genetik olarak bakıldığında nispeten değişmeyen tepkiler olarak görülmüştür”.

Duygu terimi hakkında, bilim insanlarınca ortak bir yaklaşıma varılamamış ve günümüzde de halen hem anlamca, hem de etkilendiği kavramlarca tartışılması devam etmektedir. Passons (1975)’de “Duygular, enerjinin özellikli ve değerlendirici biçimde kullanılmasını sağlamaktadır. Duygunun iki amacı vardır. Bunların ilki, kişilerin harekete geçmesiyle enerji temin edilebilmesidir. Diğeri de bireyin gereksinimlerini karşılması için çevresini kendi istekleri doğrultusunda yönlendirebilmesidir. Duygunun oluşturduğu enerji, kişinin gereksinimlerini karşılamak için onu harekete geçirmeye veya çevresindekileri yönlendirmesine imkân veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkmış olur. Duygu bireyi zararlı davranışlara veya gereksinimlerin karşılanmasında etken olmayan unsurlara yöneltilirse olumsuzdur” ifadeleriyle vurgulamıştır. TDK (2020)’a göre “duygu, vücudumuzun hissetmesi ve algılaması anlamına gelirken, diğeri bir anlamı da insanın nesnelere veya olayları kendi başına ahlaki ve estetik olarak değerlendirme sürecidir”.

2.3.2.Zekâ

Antik Yunan çağı ve öncesinde, zekâ kavramı ve bu anlayışa yönelik olgular üzerinde düşünceler oluşagelmiştir. Fakat zekâ olgularıyla ilgili ilk bilimsel çalışmalar 19.yy’ın sonlarına doğru yapılmaya başlanmıştır. Modern bilim alanında önce Fransa’da Alfred Binet ve İngiltere’de Fransis Galton tarafından, zekâ kavramına yoğunlaşıldığı görülmektedir. Galton tek etmenli zekâ teorisi üzerine yoğunlaşarak, zekâyı öğrenme gücü olarak tanımlamış ve bireyin duyu organlarının üzerinde, zekânın etkisinin olduğunu öne sürmüştür. Bu görüşüyle de zekânın, biyolojik olarak kalıtsallığının ve nesilden nesile aktarılabilmesinin mümkün olduğundan bahsetmiştir (Gürel ve Tat, 2010).

Bu kavrama ait tarihsel süreç içinde, birden çok yaklaşımın olduğu görülürken, Gardner (1983)’ın çoklu zekâ kuramı, günümüzde bilinen ve kabul edilen farklı zekâ türlerinin olabileceği fikrinin, temelinde bulunmaktadır. Çoklu zekâ olgusu; sürekli değişen evrende yaşamak ve bu değişime adapte olmak ile kişinin sahip olduğu kendisine özgü yeteneklerin ve becerilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Gardner, her birey de birden fazla zekâ türü olduğunu savunmuş ve zekânın tek yönlü olamayacağını belirtmiştir. Çoklu zekâyı oluşturan sekiz farklı zekâ türü bulunmaktadır. Bunlar; dilsel-sözel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-mekansal zekâ, fiziksel-kinestetik zekâ, ritmik-müziksel zekâ,

işsel-kişisel zekâ, kişiler arası-sosyal zekâ ve varoluşçu-doğasal zekâdır (Hunt, 2001; Almeida ve ark., 2010).

Bilim insanlarıncâ çok sayıda araştırmalar yapılan kavramlardan biri de zekâdır. Ancak zekânın nasıl bir kavram olduğu hakkındaki tartışmalar halen sürmektedir. Bu sebeple zekâ tanımları hakkında, geniş bir çeşitlilik olduğu söylenebilir. Zekâ terimini Sternbeg, (1987) sınırlarını aşmaya çalışmak veya kişinin potansiyelini ve zihinsel yeteneklerini anlama diye tanımlamıştır. Psikologlara göre ise “zekâ, insanların birbirini anlama, söylediklerini ayırt etme ve karşılıklı anlaşabilme yetisidir” (Keleşoğlu, 2007). Sternberg (1985), kısa bir tanım olarak da “zekâ insanların söylediklerini anlamaktır” demiştir. Howard Gardner’a göre zekâ, “bir veya birden çok kültürel çerçevede değerlendirilen, sorunları çözümü veya mevcut durum içinden, yenilik oluşturma becerisi olarak tanımlanmaktadır” (Gardner, 2004). 1990 'lı yılların ortasına gelindiğinde Daniel Goleman, zekâ teriminin duygularla iç içe olduğunu savunmuştur. Goleman, manevi zekâyı, anlayamadıklarını anlamaya çalışma, yaşantımız ve eylemlerimizi bir kalıba yerleştirme, sorunları değerlendirmemizi ve çözmemizi sağlayan, daha geniş, daha zengin anlamlar kazandırma yetimiz olarak belirtmiştir. Goleman (1995), zekânın düşünceyle birlikte gerçekleştiğini, bu yüzden de duygu ve zekâ kavramının iç içe olduğunu söylemiştir.

Psikolojik sözlüğe göre zekâ; Soyut düşünme, anlama, problem çözebilme, bildiklerini yeni gelişen durumlarda uygulama, akıl yürütebilme, ezberleme, bellek, geçmiş deneyimlerden edilen bilgileri kullanma vb. de dâhil olmak üzere zihinsel yeteneklerin tümüdür. (Budak, 2000, s. 848).

2.3.3. Duygusal Zekânın Tanımı ve Tarihçesi

Duygusal zekâ, İngilizcede eşdeğeri olan "Emotional Intelligence" kelimelerinin kısaltılması ile birlikte EI olarak anılmaktadır. Buna istinaden literatürde yaygın olan karşılığı genel olarak "EQ" (Emotional Quotient) kısaltması olarak kullanılır. Duygusal zekâ kavramının tam anlamı; duyguları, iç sesleri özümsemek ve değerlendirip ifade etme yetisinin gelişme göstermesidir. Bunun yanı sıra sosyal hayatta karşılaşılan olumlu ya da olumsuz problemler karşısında duyguları akıllıca ve faydalı bir şekilde kullanımı duygusal zekâsı ile verdiği tepkilerle bağlantılıdır. Duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve empati yaparak çevresindeki diğer kişilerin duygu durumlarının tanımlamasına ve değerlendirmesiyle sosyal hayatın içerisinde gerçekleşen davranışların entelektüel gelişimi

ile kendine özgü düşünce tarzını oluşturmasının yanında hayata bakış açısını belirlemesini sağlamaktadır (Çetinkaya ve Alparılan, 2011, s. 365).

Akademik açıdan duygusal zekâ terimi ilk kez 1985'te Wayne Leon Payne isimli Amerikalı bir öğrencinin doktora bitirme tezinde yer almıştır. Sonra ki beş içinde ise Duygusal zekâ terimine hiçbir bilimsel araştırmada/makalede denk gelinmemiştir (Hein, 2005).

“Emotional Intelligence” yani “Duygusal Zekâ” terimi 1990 senesinde Yale Üniversitesi bünyesinde araştırma yapan Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nde psikolog olan John Mayer tarafından ilk defa kullanılmıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekânın tanımını "kişinin kendisinin ve başka kişilerin hislerini gözlemesi ve düzenlemesi; duyguları, düşünceleri ve eyleme kılavuzluk edebilecek şekilde kullanabilmesi" şeklinde o yıllarda tanımlamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990, s. 208).

İkilinin bu şekilde attığı adım ile duygusal zekânın etkinliği ve gerçek manada kişisel olarak ifade ettiği, duygusallık ve mantık çerçevesindeki etkinliğini açıklamak adına öncülük etmiştir. Salovey ve Mayer, bireyi odak olarak kabul ederken bireyin çevresi ile olan iletişimini de ön plana çıkarmıştır (Süslü, 2016, s. 6).

Uzun zamandır, bireysel başarının IQ (Intelligent Quotient-Zekâ Katsayısı) ile doğru orantıda olduğu kabul edilmektedir. Son zamanlarda yapılmış olan çalışmalarla duygusal zekânın, yani EQ' nun (Emotional Quotient) da başarıdaki rolünün önemli olduğu düşünölmeye başlanmasında neden olmuştur (Doğan, 2007, s. 111). Bireyin sosyolojik ve psikolojik durumuyla duygusal zekâ ilişkilendirildiğinde sonucu değişikliklere uğrayıp geliştirilebilir bir olgu olduğu gözlemlenmiştir. IQ düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal veya iş hayatlarında diğer insanlarla olan ikili ilişkilerinin yetersiz olması duygusal zekâ düzeyinin gerektiği kadar gelişmediğini göstermektedir. Buna bağlı olarak da bireylerin bilişsel olarak yüksek zekâya sahip olması duygusal zekâlarıyla orantılı değildir (Tuğrul, 1999, s. 15).

Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler buldukları kurumlarda ikili ilişkilerini ve iletişimini daha etkin olarak kullanabilir ve geliştirebilirler, ekip olma ruhunu oluştururlar ve performansı artırılabilir, aynı zamanda daha huzurlu ve daha mutlu bir çalışma alanı yaratılabildiği ve bütün bu etmenlerin sonucunda ise maddi olarak kazanç elde edilebildiği gözlemlenmektedir (Altan, 1999, s. 117).

Goleman (1995) ve Konrad (2001) yukarıda yer alan bilgileri araştırma sonuçları ile desteklemiştir. İnsanlarda duygusal zekâsı üst olan kişiler; duygusunu ve hislerini başarılı bir şekilde daha rahatlıkla yönetebilmektedirler, kendilerinin ve diğerlerinin de duygusal sorunlarının çözümünde ve stres yönetmede de etkili olmaktadır. Aynı zamanda aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde de daha yapıcılık ve pozitif tepkiler bu bireylerde gözlenmektedir (Goleman, 1995, s. 14). Bir diğer bakış açısı ise Duygusal zekâ seviyeleri yüksek olmayan bireyler, sosyal ilişkilerinde daha başarısız olduklarında saldırgan davranış sergileyebilme ihtimallerinden dolayı olumsuz ilişkiler geliştirdikleri de gözlenmektedir (Konrad, 2001, s. 113).

2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ, genel anlamda sosyal hayat ve iş hayatındaki başarı ile ilişkilendirilir. Bununla birlikte duygusal zekâyı bilmek, geliştirmek ve ölçmek için önemli teoriler ve ölçekler hakkında bilgi edinmek çok önemlidir (Razzaq, 2016). Duygusal zekâ, genellikle yetenek modeli ya da karma modellere göre analiz edilir. Yetenek modeli, bireyin bilişsel işlemenin iyileştirilmesi için duyguların sağladığı bilgileri eyleme geçirmekteki zihinsel yeteneklere odaklanır. Karma modeller ayrıca duygusal zekâyı, zihinsel yeteneklerin, istikrarlı davranış özelliklerinin ve kişilik değişkenlerinin bir kombinasyonu olarak kavramsallaştırmıştır (Mayer ve ark, 2008).

2.3.4.1. Karma Model

Karma modeller, iyimserlik ve öz motivasyon gibi kişilik özelliklerini duyguları düzenleme yetenekleriyle birleştirilebilir. İncelenen bağlama göre de belirlenirler (Trujillo ve Rivas, 2008).

Duygusal zekânın bu karma modeli, hem yeterliliğe (yetenek) hem de genel bir eğilime (özellik) sahiptir. Sırasıyla Bar-On (1997) ve Goleman (2001) tarafından önerilen iki ana karma duygusal zekâ modeli vardır. Temelde, Bar-On 'un karma modeli teorik olarak daha karışık ancak Goleman'ın karma modeli daha pratiktir (Kanesan ve Fauzan, 2019). Bu model genellikle Daniel Goleman ile anımsansa da Bar-On modeli ve Cooper ve Sawaf modeli de karma model olarak adlandırılır (Ashkanasy, 2006).

2.3.4.1.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman, duygusal zekâyı empati kurmakta da önemli bir sosyal beceri olarak kabul edilir. Ayrıca, bireylerin kendi arasındaki ilişki kişilerin süreci tanımlayabilmeleri, duyguları

yönetebilmesi ve yaşam olayları ile mücadele ederek bireylerarası ilişkilerde başarıya ulaşılmasını sağlayarak, temel yetenekleri içeren çok boyutlu bir kavram olarak tanımlamıştır (Perlini ve Halverson, 2006).

Goleman'ın karma modeli beş boyut içermektedir. Birinci boyut, bireyin duygularını, güçlü yönlerini, zayıf yönlerini, hedeflerini, motivasyonlarını ve duygularının başkaları üzerindeki etkisini tanıyabildiği öz bilinçtir. İkinci boyut, olumsuz duygularını tanıma, kontrol etme ve daha üretken veya olumlu bir amaca yönlendiren öz düzenlenmesidir. Üçüncü boyut, başka kişilerle ilişkileri yürütebilmek ve başkalarını yönlendirmek gibi sosyal becerileri kapsar. Dördüncü boyut karar verirken başkalarının duygularını dikkate alma yani empatidir. Beşinci boyut olan son boyut ise motivasyon, dürtü veya başarı için kendini motive edebilmektir (Goleman, 2001).

Tablo: 2.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

| Kişisel Yeterlilik | Sosyal Yeterlilik |
|---|---|
| <i>Kişinin kendi duygularının farkında olabilmesi. (Özbilinç)</i> | <i>Empati (Başkalarının Duygularını Anlamak)</i> |
| <i>Kişinin kendi duygularını yönetebilmesi. (Özdüzenleme)</i> | <i>Sosyal beceriler (İlişkileri yürütebilmek)</i> |
| <i>Kişinin kendini motive edebilmesi. (Motivasyon)</i> | |

2.3.4.1.2 Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal zekânın karma model olarak tanınmış diğer bilim adamları arasında, Bar-On (1997) duygusal zekânın çevresel talepler ve baskılarla başa çıkmak için duygusal, kişisel ve kişilerarası yetenekleri etkilediğini öne sürmüştür. Bar-On'a göre, duygusal zekâ bireyin sosyal yaşamdaki başarısını belirleyen ve genel psikolojik sağlığı doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bar-On, duygusal ve sosyal zekânın kişisel boyut, kişilerarası beceriler, adaptasyon, stres yönetimi ve genel ruh hali olarak beş temel boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür (Petrides ve Furnham, 2000).

Bu beş boyuta bağlı olarak yetenekleri kapsayan 15 alt boyut bulunmaktadır ve bunlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo: 2.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

| Duygusal Zekâ Modeli | Alt Boyutlar |
|---------------------------|--|
| <i>Kişisel Boyut</i> | <i>Öz-saygı, Duygusal Öz-Farkındalık, Atılganlık, Bağımsızlık, Kendini Gerçekleştirmek</i> |
| <i>Kişilerarası Boyut</i> | <i>Empati, Sosyal Sorumluluk, Kişilerarası İlişki</i> |
| <i>Stres Yönetimi</i> | <i>Stres Toleransı, Dürtü Kontrolü</i> |
| <i>Adaptasyon</i> | <i>Gerçeklilik, Esneklik, Problem Çözme</i> |
| <i>Genel Ruh Hali</i> | <i>İyimserlik, Mutluluk</i> |

Bar-On, 2006.

2.3.6.1.3.Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf, (1997) duygusal zekâyı, insan enerjisi, bilgi, bağlantı ve etkinin bir ölçüsü olarak tanımlamıştır (Lee Byeong-gwan ve ark., 2017). Bu, duyguların etkisini ve kavrayışını anlama, değerlendirme ve uygulama yeteneği olarak ifade edilmektedir(Sheehan, 2016).

Cooper ve Sawaf,(1997) modeli karma model olarak kabul edilir ve dört farklı kapasiteden oluşan bu model aynı zamanda dört sütun şeklinde de görülmektedir. Bu model, en temelden en karmaşığa doğru ilerlemektedir. Özellikle bilgidan başlayarak; kişisel, duygusal yeterlilik, duygusal derinliği takip etmek ve duygusal simya olarak belirtilmiştir. İlk sütun, dürüstlük yoluyla kişisel güven için bir alan yaratmaya dayanır aynı zamanda duygu, canlılık, enerji, farkındalık, geri bildirim, sezgi, sorumluluk ve bağlantıdır. İkinci sütun, bireyin özgünlüğü ve esnekliğini oluştururken dinleme, çatışmaları yönetme ve üretken hoşnutsuzluktan yararlanma üzerine inşa edilir. Üçüncü sütun, bireysel ve profesyonel yaşamımızı benzersiz potansiyeliniz, bağlılığımızla şekillendirmeye dayanan bir sorumluluktur. Son olarak son sütun ise, yaratıcı içgüdüye odaklanır ve bunlar bireyden ziyade geleceği için mücadele edebilme, çözümleri algılama becerisi ile gizli ve yeni fırsatlar yaratması olarak bilinmektedir (Marlasca San Martín, 2018).

Cooper ve Sawaf modeline ait temel ana boyutlar aşağıda Tablo: 2.3.' de gösterilmiştir.

Tablo: 2.3. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| <i>Kişisel</i> | <i>Duygusal Derinlik</i> |
| <i>Duygusal Yetenekler</i> | <i>Duygusal Simya</i> |

Marlasca San Martín, 2018.

2.3.4.2. Yetenek Tabanlı Model

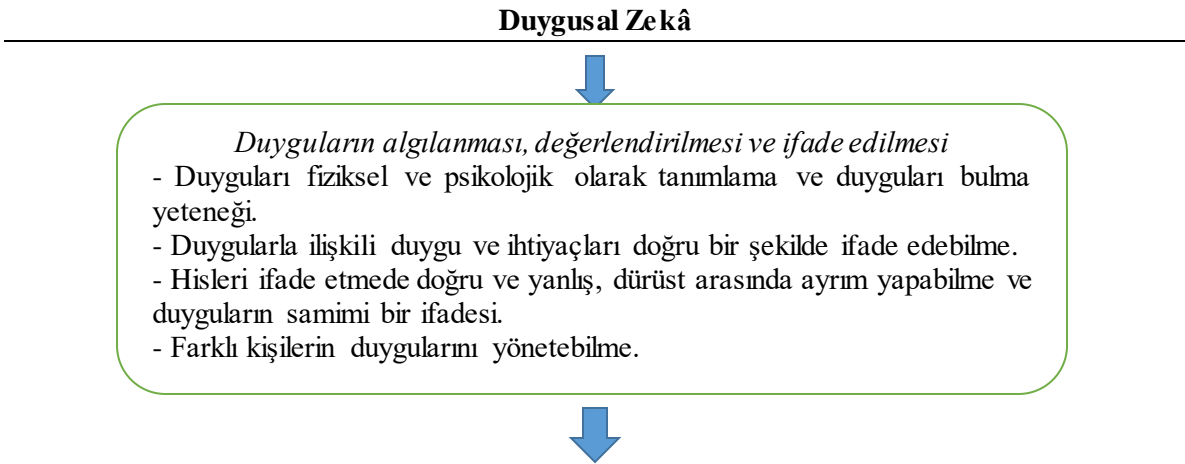
Yetenek tabanlı model Mayer ve Salovey modeli olarak bilinmektedir. Duygusal zekâ, Mayer ve Salovey'in modelinde duyguları algılayabilme, ifade edebilme ve kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve ark. 2001).

2.3.4.2.1. Mayer & Salovey Modeli

Yetenek yaklaşımının ana özelliği, duygusal zekânın bir zekâ biçimi olarak tasarlanmış olmasıdır. Bilişsel işlemenin duygularda rol oynadığını, genel zekâ ile ilişkilendirildiğini ve dundan dolayı katılımcıların ayrı görevleri yerine getirmelerini ve belirli sorunları çözmelerini gerektiren performans ölçümleriyle değerlendirilmesi gerektiğini belirtir ve bir yetenek olarak duygusal zekânın ana modeli dört dallı modelidir. Diğer duygusal zekâ modellerinin oluşmasında ve önlemlerinin geliştirilmesinin temelini teşkil etmiştir. Bu model duygunun değerlendirilmesine, ifade edilmesine ve düzenlenmesine izin veren bir dizi zihinsel yetenekten oluştuğunu ve bu duygu süreçlerinin büyüme ve başarıya teşvik etmek için kullanılan bilişsel süreçlerle bütünleşmesini tanımlamaktadır. Bu model, hiyerarşik olarak birbiriyle ilişkili dört beceri alanından ya da dalından oluşmaktadır. Bunlar; duyguları algılamak, duyguları kullanarak düşüncüyü kolaylaştırmak, duyguları anlamak ve duyguları düzenlemek olarak belirtilmiştir (Fiori ve Vesely-Maillefer, 2018).

Bu boyutlar aşağıda Mayer ve Salovey'in Yetenek Modelinde yer almaktadır.

Şekil: 2.1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Modeli



Duyguları kullanarak düşünceyi kolaylaştırma

- Duygulara odaklanma ve faydalı duyguları belirleyip kullanabilme yeteneği.
- Duyguları sentez edip ve yorumlayabilme.
- Yaraticılığı ve problem çözmeyi duygular aracılığıyla sonuçlandırabilme.



Duyguları anlama

- Duyguları adlandırabilme ve kelimeler arasındaki ilişkileri tanıyabilme.
- Görünüşte ifade edilen duyguların anlamını anlama yeteneği.
- Duyguların karmaşıklığını anlama yeteneği.
- Duygular arasındaki olası geçişleri tanıyabilme.



Duyguları düzenleme

- Hem hoş hem de hoş olmayan duygulara erişebilir kalma yeteneği.
- Olumsuz duyguları azaltarak duygularınızı ve diğerlerini yönetme yeteneği.
- Kendine ve benzerlerine karşı duygulara dikkatle bakabilme.
- Duygusal durumların içinde bulunabilme ve bu durumlardan ayrılabilme yeteneği.

Grayson, 2013.

2.3.4.3. Dört Temel Duygusal Zekâ Modellerinin Farklılıkları

Duygusal zekâ konusunda birden fazla görüş ve tanım farklılığının olması, önemli bir kuramsal tartışma ve fikir ayrılıkları yaratmıştır. Dört temel duygusal zekâ modelinin hepsinin de kendine has boyutları ve bu boyutların farklı özelliklerine sahip olduğu anlaşılmaktadır. (Sarıkabak, 2016). Mayer, Salovey ve Caruso (2001)'den uyarlanan, Doğan ve Şahin (2007)'in yapmış olduğu çalışmadan alınan, Duygusal Zekâ Modelleri tablosu bu farklılıkları detaylı bir şekilde aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 2.4. Duygusal Zekâ Modelleri

| Duygusal Zekâ Modelleri | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| | | Modelin Boyutları | |
| Mayer ve Salovey (1997) | "... Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguyla düşünceyi kaynaştırmak, duyguları anlamak ve analiz | 1. Duyguları Algılama, <ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme ve İfade Etme• Kendi ve başkalarının duygularını anlama ve ifade etme• Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme. 2- Duyguların Kullanımı <ul style="list-style-type: none">• Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar• Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur. 3- Duyguyu Anlamak ve Muhakeme Etmek <ul style="list-style-type: none">• Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak. | Model Türü Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | etmek, duyguları kontrol etmek yetenekleridir | <ul style="list-style-type: none"> Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak. 4- Duyguyu Yönetme ve Düzenleme Hoş ve hoş olmayan duygulara acık olmak, duyguları ayırt edebilmek. Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek. | |
| Bar-On (1997) | “... Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizisidir.” | <p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Kişisel Beceriler Duygusal benlik Kendine güven Kendine saygı Kendini gerçekleştirme</p> <p>2-Kişilerarası Beceriler Bireyler arası ilişkiler Sosyal sorumluluk Empati</p> <p>3- Uyumluluk Problem çözme Gerçeklik testi Esneklik</p> <p>4- Stresle Başa Çıkma Stres toleransı Dürtü kontrolü</p> <p>5- Genel ruh durumu Mutluluk İyimserlik</p> | <p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p> |
| Goleman (1995) | “... Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir.” | <p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Kişisel Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bilinç (Duygusal bilinç, Öz değerlendirme, Öz güven) Kendine yon verme (Özdenetim, Güvenilirlik, Vicdanlılık, Uyumluluk, Yenilikçilik.) Motivasyon (Başarma güdüsü, Bağlılık, İnisiyatif, İyimserlik.) <p>2- Sosyal Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> Empati (Bşkalarını anlamak, bşkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, çeşitlilikten yararlanma, politik bilinç.) Sosyal beceriler (etki, iletişim, çatışma yönetimi, liderlik, değişim katalizörlüğü, bağ kurmak, işbirliği ve dayanışma, takım yetenekleri.) | <p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p> |
| Cooper ve Sawaf (1997) | “... Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir” | <p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Duyguların Öğrenmek</p> <ul style="list-style-type: none"> Duygusal dürüstlük. Duygusal enerji. Duygusal geribildirim. Pratik sezgi. <p>2- Duygusal Zindelik</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz varlık Güven Çemberi Yapıcı hoşnutsuzluk Esneklik ve yenileme <p>3- Duygusal Derinlik</p> <ul style="list-style-type: none"> Özgün potansiyel ve amaç Adanmışlık Dürüstlüğü yaşamak <p>4- Duygusal Simya</p> <ul style="list-style-type: none"> Sezgisel akış Düşünsel zaman değişimi Fırsatı sezinlemek Geleceği yaratmak | <p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p> |

Mayer, Salovey ve Caruso, (2000).

2.3.5. Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi

Duygusal zekâ, spor alanı içinde önemli bir kavramdır. Çünkü duygusal zekâ artışı, sportif faaliyet sırasında karşılaşılabilecek, negatif duygu durumlarını azaltarak, psikolojik rahatlatmayı kolaylaştırır. Bu kavram Goleman tarafından performansı artması beklenen bireylerin, kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama kapasitelerinin yanı sıra, duyguları yeterince yönetme yeteneği olarak da açıklanmıştır (Goleman, 1998; Laborde ve ark., 2016; Walton ve ark., 2018; Castro ve ark. 2019).

Duygusal zekâ terimi genellikle duyguların kontrolü altında olmak değil, duyguların akıl ve mantık ile en iyi şekilde yönetebilmesi ve bu sayede ilişkileri daha başarılı kılma becerisidir. Spor, alanında da duygusal zekâyı bu özelliğiyle değerlendirmek faydalı olabilir. Bu yüzden araştırmacılar tarafından, bazı ortak düşüncelerin ve duygusal zekâ yeterliklerinin neler olduğu konusunda, çeşitli bilim insanlarının önerdikleri modellerin bilinmesinde büyük yararlar vardır. Bahsi geçen modellerin ortak noktalarını dört ana yeterlikte toplamak mümkündür. Bunlar empati, özdenetim, öz farkındalık ve öfke olarak sıralanabilir. Öfke, zor durumlarla başa çıkmak, mücadelecilik olmak ve olumsuz duyguları kontrol etmek anlayabiliriz. Öz farkındalığı ise kişinin kendisini tanıyabilmesi, duygularının farkında olabilmesi, genel ruh durumu neşeli olması ve değişime açık olması gibi anlayabilmemiz mümkün. Özdenetim ise sorumluluklar alabilme ve güvenilir olmayı açıklıyor. Son olarak da empatiyi, kişilerin duygularını tahmin edebilme ve hissedebilme, onların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve yardım etmeyi sevmek olarak kabul edebiliriz (Somuncuoğlu, 2005).

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcular, kendi duygularını tanıyıp, bu duyguları yapıcı bir biçimde yönlendirildikleri takdirde, zihinsel performanslarına da katkıda bulunabilirler. Bilindiği üzere, dünyanın önemli ekonomik unsurlarından biri olan sportif alanlarda, duygularını yönetemeyen sporcuların, zekâlarını da yönetememekte oldukları gözlenebilir. Sonuçların saniyelerle hatta saliselerle belirlendiği pek çok spor branşında, duyguların ve sporcunun davranışlarının, duygusal zekâ düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Bu durumu daha acık anlayabilmek için spor ve duygusal zekâ alanında yapılan araştırmaları göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır.

Lane ve ark., (2009) sporcular arasında duygusal zekâ ve psikolojik becerilerin kullanımı ile ilgili olarak yaptıkları araştırmada, hem pratikte hem de yarışmada, kendi kendine konuşma, imge ve aktivasyon, başkalarının duygularının değerlendirilme algıları ve duyguları düzenleme yeteneği ile ilişkili olumlu sonuçları, duygusal zekâyı atfetmişlerdir. Sporcularda bu ilişkilerin yönü, psikolojik becerilerin ne sıklıkla kullanıldığının bilinmesiyle, duygusal zekânın daha güçlü bir belirleyici olarak algılandığını da göstermiştir. Gerek ülkemizde, gerekse diğer ülkelerde, spor alanında duygusal zekâyı önem verilerek, birçok çalışma yapılmaktadır. Sarıkabak ve ark., (2018) Bocce (petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkileri hakkında

yaptıkları çalışmada, duygusal zekânın alt boyutları ile (iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi), akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğunu gözlemlemişlerdir.

Kolej basketbolu oyuncularında duygusal zekâ ve performans ilişkisini araştıran Zizzi ve ark., (2003) ise basketbol maçlarında sporcuların yaşadığı olumlu ve olumsuz duygu durumlarının, oyuncuların isabetli atış gibi becerilerini etkilediğini belirtmişler ve oyuncuların maç esnasında veya sezon boyunca çıkılan her karşılaşmada, duygularının, sporcu becerilerine etkisinin olduğunu savunmuşlardır. Bununla birlikte, duygusal zekânın her spor branşına yönelik araştırmalarının yapılması gerektiğini de önermişlerdir.

Bir diğer farklı duygusal zekâ ve spor çalışmasına baktığımızda, Ghaderi ve Ghasemi'nin (2012) seçili spor branşlarında (takım ve bireysel), sporcuların kişisel karakterleriyle duygusal zekâ arasındaki ilişkilere baktıkları, takım sporcularının sosyal düzeylerinin, duygusal zekâ açısından, bireysel sporculara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Bu fark ise belki de takım ve bireysel sporcu seçiminde, spor adamları için yol gösterici olabilir.

Sporcuların kendi duygu durumlarının farkında olarak, antrenmanlarda ve çıktıkları müsabakalarda bu duygu durumlarını iyi yönetmesi, sportif başarı üzerinde etkili olabilir. Spora başlanan ilk yıllarda, sporculara duygusal zekâ geliştirici eğitimlerin verilmesinin önemli bir adım olacağı söylenebilir. Kendi duygu süreçlerinin farkında olan sporcuların, her alanda başarılı olacağı düşünülmektedir. Sürekli gelişen dünyada, duygusal zekâ ve spor üzerinde yapılan çalışmalarda gün geçtikçe artmaktadır. Her bir araştırmada duygusal zekânın ölçümünde farklı yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Gelineen noktada araştırmaların çoğalması, araştırmacıları en iyi yöntem biçiminin seçimine itmektedir. Duygusal zekânın ölçümünde doğru yöntemlerin kullanılması, sportif alanda gelen başarıyı da arttıracaktır. Sarıkabak (2018) sporda duygusal zekâ tanımını: “Sporcunun kendi duygu durumu ve fiziksel özellikleri ile branşına ait fiziki gereklilikleri kavraması, rakibin ve takım arkadaşları ile branşın gerektirdiği duygu durumlarının farkında olarak, onların fiziksel özelliklerini iyi değerlendirmesi ve tüm bu özellikleri kullanarak, profesyonelce süreci yönetmesi” şeklinde yapmıştır.

2.4.Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisinde sürekli kullanılan fakat nadiren anlaşılan bir terimdir. Zihinsel dayanıklılık terim anlamı olarak; terslik, olumsuzluk, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir bazı beklenmedik olaylar karşısında kendini toparlama kabiliyeti ve eski haline geri dönebilmek için ihtiyaç duyulan, geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite olarak ifade edilebilir (Luthans, 2002). İlk bakışta zihinsel dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışan ve uyumlu olmayı destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülür (Jacelon, 1997).

Zihinsel açıdan dayanıklı olan bireyler, zayıf olan bireylere nazaran; hayatlarında gelişen olay ve durumları kontrol etmekte, yapması gerekenlere odaklanabilir ve beklenmedik olaylara karşı sakinliklerini koruyarak, yeniliği avantaja dönüştürme düşüncesinde olabilmektedirler (Yıldız, 2017).

Ek olarak Jones ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu çalışmalarına göre zihinsel dayanıklılığın özelliklerini (hedef belirleme, baskı, stres, başarısızlığı idare etme) içinde buldukları durum neticesinde kullanım yapısını sırayla tanımlamışlardır. Bunlar;

1. Müsabaka başlamadan önce (ör. Hedef belirleme)
2. Müsabaka anında (ör. Baskı ve stres ile baş etme)
3. Müsabaka bitiminde (ör. Başarısızlığı idare etme), olarak açıklamışlardır (Yazıcı, 2016).

Connaughton ve arkadaşları (2008) bu tanımlardan yola çıkarak zihinsel dayanıklılık gelişiminin bireysel özellikleri, çevre koşulları ve kritik olaylardan etkilenen uzun ve karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Weinberg ve Gould (2011), daha önce ifade edilen zihinsel dayanıklılığın dört ortak yapısını (4C) ve önceki yapılan çalışmaları birleştirmişler ve bir yapı ortaya koymuşlardır. Zihinsel dayanıklılığı ifade eden bu yapılar şunlardır:

- a) Baskıyla başa çıkma
- b) Güçlü öz güven
- c) Odaklanma

d) Motivasyon.

2.4.1.Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılığın son zamanlarda atletik başarı için önemli bir özellik olduğu öne sürüldü, ancak spor psikolojisinde en az anlaşılan terimlerden biri olmaya devam ediyor. Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma anında karşılaşmış olduğu bütün olumsuz koşullara rağmen en iyi performansı elde edebilme kabiliyetidir. (Burton ve Raedeke, 2008). Zihinsel dayanıklılık, yaşanan bir takım olumsuzluklar karşısında toparlanma ve eski hale dönebilmek için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” olarak ifade edilmiştir (Altıntaş, 2015).

Zihinsel dayanıklılık sağlam temeli olan atletik özellikleri açısından veya başarılı bir fiziksel durumun yerine geçemez fakat diğer faktörlerde eşitlik söz konusu olduğunda (teknik, taktik) zihinsel dayanıklılık geliştirme egzersizleri yapan takım veya sporcunun daha başarılı olması muhtemeldir (Loehr, 1995). Jones, Hanton ve Connaughton' un (2002), zihinsel dayanıklılık ile ilgili elit atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığı iki farklı şekilde açıklamışlardır: Birincisi genel olarak spor ortamlarında yarışma, antrenman gibi unsurlarla başa çıkma konusunda rakiplerden daha iyi olmasıdır. İkincisi ise özel olarak zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi odaklanma, baskı altında iken sporcunun kendisini kontrol edebilme, kendine güvenebilme gibi becerileri devam ettirebilmeyi başaran, doğal olarak bireyin sahip olduğu, geliştirilebilen psikolojik bir yetenek olarak tanımlamıştır.

Jones ve ark. (2002) sporcuların, rakiplerinden daha iyi performans elde etmeleri amacıyla baskı karşısında kontrollü davranışlar göstermeleri gerektiğini, konsantre olmaları gerektiğini belirtmiş ve bunun zihinsel dayanıklılık ile mümkün olabileceğini ifade etmişlerdir. Sheard (2013) ise sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden biri olarak zihinsel dayanıklılığı görmektedir. Loehr (1995), zihinsel dayanıklılığı, yarışma anında mücadele devam ederken ideal performansı sürdürülebilme yeterliliği olarak ifade etmiştir.

Fourie ve Potgieter (2001) 160 profesyonel sporcu ve 131 antrenörden zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bir sporcunun özelliklerini tanımlamalarını istemiştir. Analizler sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğunu göstermiştir. Bu özellikler; baş etme seviyesi, güdülenme, güven, zihinsel beceri, rekabet, disiplin, zihinsel ve fiziksel

ihtiyaçlar, takım uyumu, hazırlanma becerisi, psikolojik dayanıklılık, inanç ve etik olarak derlenmiştir. Sorulmuş olan açık uçlu sorulara katılımcıların verdiği yanıtla göre antrenörler için en önemli özellik ‘Konsantrasyon’ iken futbolculara göre ise ‘azim-çaba’dır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirecek çalışmaların yapılabilmesi için araştırmacılar birçok ölçek geliştirmiştir (Jones ve ark., 2001).

2.4.2.Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Sporcu; hem sosyal hayatında hem de çalışma hayatında (yarışmalar, antrenman) zaman zaman olumlu ve ya olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilir. Özellikle iş hayatında sporcunun önüne çıkan engelleri aşması ve durumları kontrol altına alarak bu süreçleri, performansına olumlu yönde yansıtması zihinsel dayanıklı sporcuların doğal özelliklerindedir (Pehlivan, 2014). Jones ve arkadaşlarına göre (2007) başarılı olmak ve içsel motivasyonu uzun süreler boyunca sürdürme arzusuna sahip olmak, genellikle zihinsel dayanıklı sporcuların temel özelliklerinden biridir. Jones ve ark. (2002)'nin yapmış olduğu; zihinsel dayanıklı sporcuların ortak özelliklerinin belirlendiği çalışmada, en yüksek puan almış özellikler:

- 1) Yarışma hedeflerini gerçekleştirme yeteneğine dair, sporcuda sağlam bir inana sahip olma,
- 2) Başarım kararlılığının artması sonucunda, performans zorlukları sonrasında kendini toplama,
- 3) Kendisinin rakiplerinden daha iyi olmasını sağlayan eşsiz niteliklerinin ve yeteneklerinin olduğuna dair, kişinin kendisine dair çok sağlam bir inana sahip olmasıdır (Orhan, 2018).

2.5.Bocce

Bocce; Volo, Raffa, Petank ve im Topu oyun disiplinlerinin genel bir şekilde adlandırılmış şeklidir. Bocce İtalyanca asıllı bir terim olmasıyla birlikte Fransızcada; Boules, İngilizcede ise Bowls olarak karşımıza çıkar. Ülkemizde ise ilk etapta oynanmaya başlanan disiplin Raffa disiplini olarak karşımıza çıkmıştır. Raffa disiplini İtalyanlar tarafından geliştirilmiş olup bu sistemi Bocce olarak adlandırmışlardır. Dolayısıyla bütün bu spor disiplinlerini tanımlamak için kullanılan ilk terim Bocce dilimizdeki yerini almıştır (Türkmen, 2011).

Boccenin dört disiplinin de etrafında döndüğü hedef top her dilde farklı adlandırılmaktadır. Ülkemizde küçük hedef topa pallino denilmektedir çünkü İtalyanca terminoloji eski oyuncuların dilinde bu şekilde kullanılmıştır. İngilizcede; jack olarak adlandırılırken, Fransızlar ise but, le petit, bouchon veya cochonet gibi farklı kelimeler kullanmışlardır. Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu tarafından düzenlenen Bocce Yarışma Talimatı formatında ise bu terimlerin yerine alternatif olarak misket sözcüğü kullanılmıştır. Türkçe de ise bu spor disiplinlerini tanımlayabilecek daha uygun bir kelime arayışına girilmiş fakat sonuç olarak aynı konfederasyon bünyesinde toplanan bu 4 değişik spor disiplini için genel isim olarak Bocce ismi belirlenmiştir. Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu kurulduğu zaman, federasyonun isminin içinde Bocce terimi de yerini almıştır. Bu kelimeyi karşılamak için kullanılacak alternatif olarak; misket Fransızca, biye ise İtalyanca kökenli isimlerdir. İçerisinde top ismi bulunan (el topu, küçük top, topçuk, vb.) alternatif isim bulma çalışmaları ise federasyon teknik kurulu tarafından uygun karşılanmamıştır. Bu nedenle Türkiye de Bocce; Raffa, Petank, Volo ve Çim Topu olarak adlandırılan dört farklı spor disiplinin genel ismi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Türkmen, 2011).

Bu spor disiplinlerinin genel olarak mantıkları daha büyük çaplı olan topu “Jack”, “cochonnet”, “bouchon”, “le petit” (ufaklık) ya da “pallino” (minik top) olarak isimlendirilen topa mümkün olan en yakın mesafeye atmak ya da yuvarlamak suretiyle yaklaşmaktır. Geleneksel olarak bu oyunlar açık alanlarda, kasabalarda, şehirlerde ve sahil kenarlarında sert toprak, mıcır denilen çakıllı zemin, çimen, kum ve hatta bazı alt disiplinleri özel tesislerde ve zeminlerde oynanır. Bazı alt disiplinleri sadece zaman geçirmek amacıyla oynansa da bazı alt disiplinler de müsabaka amaçlı olarak sporlaşmıştır (Nauright, 2012).

2.5.1. Bocce Sporunun Tarihi Gelişimi

Antik çağda Bocce sporuna benzer bazı oyunların kalıntılarına rastlanmıştır. İngiliz arkeolog James Mellaart 1961 yılında, MÖ 7000’lerde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara dayanarak, Anadolu’nun ve dünya tarihinin önemli bir merkezi olan Çatalhöyük’te arkeolojik keşifler yaptı ve Bocce sporuna benzer oyunların varlığına dair bulgular elde etmiştir. Bu nedenle günümüzde Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu (CMSB) başta olmak üzere bazı kurum ve kuruluşlar Anadolu topraklarının boccenin doğduğu yerler olduğu görüşünü kabul etmişlerdir. Tarihçiler ise boccenin ikinci doğum yeri olarak Mısır’ı

belirtmişlerdir. Elde edilmiş bulgular ise MÖ 5000 yıllarında Mısırda Bocce sporuna benzer oyunların varlığını göstermiştir (Türkmen, 2011).

Bocce sporunun merkezinin Anadolu toprakları olduğunu söylememiz mümkündür. Antik Çağa ait keşifler dışında, Bocce sporunun İlk Çağda Anadolu’ da yaşamış toplumlardan Avrupa’ ya geçtiği savunulmuştur. Tarih bilimcileri Bocce’nin, farklı sanat eserlerine (heykel ve resim) dayanarak MÖ 600’lü dönemlerde Anadolu’ da yaşayan Yunanlılardan Roma İmparatorluğu’ na geçtiğine inanırlar (Türkmen, 2011).

Bocce’nin örgütlenmesini sağlayan dört disiplinden biri olan Çim Topu, diğer disiplinlerden farklı olarak gelişmiş ve İngiliz ülkelerinde yaygın olarak oynanmıştır. Çim Topu, 1930 yılında ilk defa düzenlenen İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları’nın (Commonwealth Games) ilk oynandığı tarihten itibaren bu oyunlarda yerini almıştır. Volo disiplini Fransa Lyon’ da daha çok ilgi görmüş olmasından dolayı boule lyonnaise ya da jeu lyonnais olarak adlandırılmış olup zamanla farklılaşarak şimdiki statüsünü elde etmiştir. 14.04.1946’da Fransa, İsviçre, İtalya ve Monako Federasyonları ortak bir karar ile Federation Internationale de Boules (Uluslararası Volo Federasyonu) kurulmuştur. İlk Dünya Şampiyonası 11-12 Ekim 1947 tarihlerinde Fas, Fransa, İtalya, İsviçre ve Monako’nun katılımıyla olduğu Cenevre’ de düzenlendi. Petank disiplini, Marsilya yakınlarında bulunan küçük bir balıkçı köyü olan La Ciotat’ta ilk olarak sahne almıştır. Petank disiplini kısa süre içerisinde yaygınlaşmış ve 1935 yılında Fransa’da 135 bin oyuncu sayısı ile önemli bir kitleye ulaşmıştır. 1957’ de Belçika Spa’da düzenlenen Uluslararası Petank Turnuvası sırasına katılan, Belçika, Fransa, Fas, Monako, Tunus ve İsviçre temsilcilerinin buldukları toplantı da Uluslararası Petank Federasyonu (FIPJP) kurulmuştur. 1959 Belçika Spa’ da ilk Petank Dünya Şampiyonası Spa düzenlenmiştir. Raffa disiplini ise İtalya’da ortaya çıkmış olan bir disiplin olup, 03 Eylül 1983’te Chiasso kentinde toplanmış olan 17 eyaletin temsilcileri ile alınan kararda, Uluslararası Bocce–Raffa–Petank Konfederasyonu (La Confederazione Boccistica Internatizionale) kurulmuştur (Türkmen, 2011).

21 Aralık 1987 tarihinde Monako’da toplanan üç uluslararası federasyonun başkanları, Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu (CMSB) ’nu kurmuşlardır. Dünya Bocce Sporları Kon Federasyonu (CMSB) 1986 yılında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından resmen kabul görmüştür. 2003 yılında ise Dünya Çim Topu Federasyonu CMSB’ nin bünyesine dahil olmuştur. Bununla birlikte, Bocce sporları için önemli bir tarihi dönüm

noktasına ulaşılmıştır. CMSB' nin bünyesinde toplamış olduğu 4 spor disiplinin resmi kayıtlara göre 116 ülkede oynanmaktadır. Bugün Bocce sporları, Dünya Oyunları, Akdeniz Oyunları, İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları, Küçük Avrupa Devletleri Oyunları, GüneyDoğu Asya Oyunları, İşçi Olimpiyatları, Dünya Herkes İçin Spor Oyunları, Paralimpik Oyunlar ve Özel Olimpiyatlar gibi IOC tarafından tanınan bir dizi organizasyonda yerini almaktadır (Türkmen, 2011).

2.5.2.Türkiye'de Bocce

Bocce'nin Türkiye'deki gelişim serüvenini incelemek istediğimiz zaman bunu 3 ayrı dönemde incelememiz mümkündür. Bunlar;

- 1- 1990-1995 dönemi: Bocce'nin örgütlenme ve federasyonlaşma çalışmaları dönemidir.
- 2- 1995-2005 dönemi: Bocce'nin diğer federasyonlar altında etkinlik gösterdiği dönemdir.
 - Herkes İçin Spor Federasyonu bünyesinde faaliyet gösterdiği dönem
 - Beyzbol ve Softbol Federasyonu bünyesinde faaliyet gösterdiği dönem
- 3- 2005 sonrası dönem: Bocce'nin kendi federasyonu (TBBDF) bünyesinde faaliyet gösterdiği dönem.

Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu kurulana kadar ülkemizde Raffa disiplini dışında diğer sistemlere ait resmi olarak herhangi faaliyette bulunulmamıştır. Bu nedenle 2005 yılı öncesi dönemde Türkiye'de Bocce denildiğinde anlatılmak istenen disiplin Raffa disiplindir (Türkmen, 2011).

Türkiye'de bocce federasyonunun internet sitesinden alınan bilgilere göre Federasyonun gelişimi şu aşağıdaki gibidir:

Türkiye Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF), 18.10.2004 tarihinde Merkez Danışma Kurulu (MDK) tarafından alınan karar ile kurulmuştur. Bocce Bowling ve Dart spor branşlarının daha önce Herkes İçin Spor, Beyzbol, Avcılık ve Atıcılık gibi federasyonların bünyesinde uzun yıllar boyunca faaliyetlerini devam ettirmiş olan bu spor dallarının kurulacak olan tek bir federasyon bünyesinde toplanarak faaliyetlerine devam etmesi kararına ulaşılmıştır.

24.03.2005 tarihinde yapılmış olan seçim sonuçlarına göre; MDK'nın oy birliği ile federasyon başkanlığına Ahmet Recep Tekcan geçmiştir. Federasyonun özerkleşmesi ise 22.01.2006 da ise federasyon 26057 sayılı Resmî Gazetede (RG) yer alan kanun neticesinde gerçekleşmiştir. Söz konusu olan özerkliğin devamı olarak 27.05.2006 da federasyonun 1. Olağan Genel Kurul yapılmış olup Ahmet Recep Tekcan yeniden federasyonun başkanı olarak seçilmiştir. 1. Olağan Genel Kurul üyelerinin oy çokluğu ile kabul ettikleri Bocce branşının alt disiplinleri olarak Dünya Şampiyonası ve Akdeniz Oyunları gibi faaliyetlerde kendine yer edinmiş ve oynanan Raffa, Petank ve Volo (Boules) sporlarının da TBBDF bünyesine dahil edilmesi kararı kabul edilmiştir. 2008 yılında yapılmış olan 2. Olağan Genel Kurul Toplantısında ise Çim Topu (Lawn Bowls) ve Elektronik Dart disiplinleri de federasyonun faaliyetleri bünyesine dahil edilmiştir.

TBBDF'nin 8 Haziran 2018 tarihinde yapılan Olağanüstü Seçimli Genel Kurulu toplantısında ise 2005 yılından beri başkan vekilliği görevini sürdürmekte olan Prof. Dr. Mutlu Türkmen başkanlık görevine seçilmiştir (www.tbbdf.gov.tr, 2021).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve elde edilen verilerin çözümlenmesi için yapılan analizler hakkındaki açıklamalarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bocce Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesini amaçlayan bu araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. “Tarama modeli, geçmişte var olan ve günümüzde de varlığını sürdüren bir durumu var olduğu biçimiyle tanımlamayı hedefleyen araştırma yaklaşımıdır”. Çalışmalara konu olan olay, “bireyi ya da nesneyi, kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır”. Bireyleri, herhangi bir şekilde değiştirmek veya etkilemek için hiçbir çaba gösterilmez (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye bocce sporcuları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, 2019 yılında TBBDF'nin Bocce liglerinde yarışmış olan lisanslı bocce sporcuları oluşturmaktadır. Bu bağlamda 214 kadın 219 erkek olmak üzere totalde 433 sporcuya ulaşılmıştır.

3.3. Verileri Toplaması

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği Google Formlar üzerinden hazırlanmıştır. Oluşturulan formlar araştırmacı tarafından TBBDF' nin faaliyet programında yer alan Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde mücadele eden kulüplere araştırmanın niçin yapıldığına dair bilgiler verilerek ulaştırılmış ve araştırmaya gönüllü katılımı sağlamak amacıyla reşit olmayan sporcular için veli onam formu izni öğrenciler aracılığıyla velilere ulaştırılması sağlanmış ve araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.3.1. Verilerin Toplanma Araçları

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına yönelik ayrıntılı açıklamalar ise aşağıda verilmiştir.

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Yapılan araştırmada sporcuların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 8 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan bu sorularda sporcuların; cinsiyet, yaş, spor yaşı, yarıştıkları lig, spor disiplinleri, milli sporcu olup olmadıkları, öğrenim durumları ve gelir düzeyleri gibi bilgilerin öğrenilmesi amaçlanmıştır.

3.3.1.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının ikinci bölümünde Sheard ve arkadaşları tarafından 2009 yılında sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Altıntaş (2017) tarafından yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır.

Ölçek üç alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Tamamen Yanlış (1) ve Tamamen Doğru (4) arasında bulunan 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları ise güven, devamlılık ve kontrolden oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nde yer alan üç alt boyutunun açıklamasına yönelik bilgiler aşağıda verilmiştir (Sheard, 2013).

Güven: Mücadele gerektiren ve zor durumlarda hedefe ulaşmak amacıyla kişinin kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesidir (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında ya da beklenmedik olumsuz durumlar ile karşı karşıya gelindiğinde soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olmaktır (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk almak, konsantre olmak ve mücadele etmektir (Madde 3, 8, 10, 12).

3.3.1.3. Duyusal Zekâ Ölçeği

Araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının üçüncü bölümünde ise; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen ve Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenmesi yapılan Schutte Duyusal Zekâ Ölçeği' nin Türkçe' ye uyarlanması Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2016) yapmıştır. Duyusal Zekâ Ölçeğinde Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı tamamı için 0,82, alt boyutları için 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçek için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı için bir hafta arayla (n=88) $r=0,49$, iki hafta arayla (n=85) $r=0,56$ bulunmuştur. (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2016, 335). Ölçek, "İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi", "Duyuların Kullanımı" ve "Duyuların Değerlendirilmesi" alt faktörlerinden oluşmaktadır (Tatar ve Ark., 2016, s. 333-335). Ek 3'de verilen ölçeğin 2, 7, 12, 15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38 maddeleri İyimserlik alt boyutunu; 4, 9, 10, 23, 26, 34 maddeleri Duyuların Kullanımı alt boyutunu; 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41 maddeleri Duyuların değerlendirilmesi alt boyutunu oluşturmaktadır. Alt boyutları oluşturan madde sayıları farklı olduğundan bu alt faktörlerin ortalama puanları aynı aralıklara denk gelmemektedir. Ölçekteki ters yönlü maddeler 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40 41'dir. Ölçek analizi yapılmadan önce ters maddelerin dönüşümü yapılmıştır (Tatar ve Ark., 2016)

3.4. Verilerin Analizi

Sporculardan toplanan veriler kodlanması yapılarak SBSS 25 paket programına aktarılarak normallik sınaması yapılmıştır. Verilerin normallik sınamasında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin incelenmesi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen verilerin -2...+2 aralığı içerisinde olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu George ve Mallery (2011) tarafından ortaya konmuştur. Verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesinde, tanımlayıcı istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), çoklu karşılaştırma testlerinden de Pos Hoc (TUKEY) testi ve person korelasyon analizi analiz teknikleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda $p<00,5$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu kısmında, veri toplama araçları vasıtasıyla toplanan verilerin, veri çözümleme teknikleri ile yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

Elde ettiğimiz bulgular ve bu bulgulara ait yorumlamalar araştırmanın alt problemleri doğrultusunda verilmiştir.

Tablo 4.1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

| | F | % | |
|----------|--------|-----|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 214 | 49,4 |
| | Erkek | 219 | 50,6 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.1’ de çalışmamıza katılmış olan sporcuların, cinsiyet değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 214’ünün (%49,4) kadın, 219’unun (%50,6) ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

| | X | |
|-----|---------------|-----|
| Yaş | En Düşük Yaş | 16 |
| | En Yüksek Yaş | 60 |
| | Toplam | 433 |

Tablo 4.2’ de çalışmamıza katılan sporcuların, yaş değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların en düşük 16 yaşında en yüksek ise 60 yaşında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Dağılımları

| | F | % | |
|-------------------------------|-----------------|-----|-------|
| Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? | 1-3 Yıl | 112 | 25,9 |
| | 4-6 Yıl | 129 | 29,8 |
| | 7-9 Yıl | 83 | 19,2 |
| | 10 yıl ve üzeri | 109 | 25,2 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.3’ de çalışmamıza katılan sporcuların, spor yaşı değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların verdikleri yanıtlara göre, 1-3 yıl arasında 112 (%25,9), 4-6 yıl arasında 129(%29,8), 7-9 yıl arasında 83 (19,2), 10 yıldır ve üzerinde ise 109 (25,2) kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Sporcuların Lig Değişkenine Göre Dağılımları

| | | F | % |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|
| Hangi Ligde Yarışyorsunuz? | 1.lig | 142 | 32,8 |
| | 2.lig | 84 | 19,4 |
| | 3.lig | 207 | 47,8 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.4' de çalışmamıza katılan sporcuların, yarıştıkları lig değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 142'sinin (%32,8) 1. Lig, 84'ünün (%19,4) 2. Lig, 207'sinin (%47,8) ise 3. Lig de yarışmalara katıldığı görülmektedir.

Tablo 4.5. Sporcuların Spor Disiplini Sorusuna Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımları

| | | F | % |
|-----------------------|--------|-----|-------|
| Spor Disiplini | Raffa | 107 | 24,7 |
| | Volo | 93 | 21,5 |
| | Petank | 233 | 53,8 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.5' de çalışmamıza katılan sporcuların, spor disiplini değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 107'sinin (%24,7) Raffa, 93'ünün (%21,5) volo, 233'ünün (%53,8) ise petank disiplininde yarışmalara katıldığı görülmektedir.

Tablo 4.6. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Durumlarına Göre Dağılımları

| | | F | % |
|------------------------------|--------|-----|-------|
| Milli Sporcu musunuz? | Evet | 182 | 42,0 |
| | Hayır | 251 | 58,0 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.6' da çalışmamıza katılan sporcuların, milli sporcu olma değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 182'sinin (%42,0) evet cevabı verdiği görülürken, 251'inin (%58,0) ise hayır cevabı verdiği görülmektedir.

Tablo 4.7. Sporcuların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları

| | | F | % |
|---------------------------|------------|-----|-------|
| Öğrenim Durumu | Lise | 190 | 43,9 |
| | Ön Lisans | 22 | 5,1 |
| | Lisans | 195 | 45,0 |
| | Lisansüstü | 26 | 6,0 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.7’ de çalışmamıza katılan sporcuların, öğrenim durumu değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 190’ının (%43,9) lise, 22’sinin (%5,1) ön lisans, 195’inin (%45,0) lisans, 26’sının (6,0) ise öğrenim durumunun lisansüstü olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Sporcuların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

| | | F | % |
|--------------------|--------------|-----|-------|
| Aylık Gelir Düzeyi | 500-1000 TL | 113 | 26,1 |
| | 1001-2000 TL | 76 | 17,6 |
| | 2001-3000 TL | 244 | 56,4 |
| | Toplam | 433 | 100,0 |

Tablo 4.8’ de çalışmamıza katılan sporcuların, aylık gelir durumu değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Sporcuların 113’ünün (%26,1) aylık geliri 500-1000tl, 76’sının (17,6) 1001-2000tl, 244’ünün(%56,4) ise 2001-3000tl arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Sporcuların Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| | Cinsiyet | N | X | Std. Sapma | t | p |
|-------------------------------------|----------|-----|--------|------------|-------|------|
| İyimsizlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi | Kadın | 214 | 4,1476 | ,55904 | 2,195 | ,029 |
| | Erkek | 219 | 4,0285 | ,56950 | | |
| Duyguların Kullanımı | Kadın | 214 | 3,3450 | ,65502 | 1,979 | ,048 |
| | Erkek | 219 | 3,2215 | ,64434 | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Kadın | 214 | 3,7963 | ,73783 | 1,517 | ,130 |
| | Erkek | 219 | 3,6863 | ,76966 | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Kadın | 214 | 3,8374 | ,50880 | 2,789 | ,006 |
| | Erkek | 219 | 3,7052 | ,47699 | | |

Tablo 4.9’ da, iyimsizlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanda kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 4.10. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| | Cinsiyet | N | X | Std. Sapma | t | p |
|------------|----------|-----|--------|------------|--------|------|
| Güven | Kadın | 214 | 3,0732 | ,56117 | -4,587 | ,000 |
| | Erkek | 219 | 3,3044 | ,48570 | | |
| Devamlılık | Kadın | 214 | 3,3657 | ,56429 | -1,059 | ,290 |
| | Erkek | 219 | 3,4212 | ,52769 | | |
| Kontrol | Kadın | 214 | 2,2827 | ,73485 | -2,071 | ,039 |
| | Erkek | 219 | 2,4326 | ,77094 | | |
| | Kadın | 214 | 2,9309 | ,48125 | -3,627 | ,000 |

| | | | | |
|--|-------|-----|--------|--------|
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Erkek | 219 | 3,0887 | ,42291 |
|--|-------|-----|--------|--------|

Tablo 4.10’ da sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, güven, kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Devamlılık alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 4.11. Sporcuların Yaş Değişikini ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki

| | | İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi | Duyguların Kullanımı | Duyguların Değerlendirilmesi | Duygusal Zekâ Toplam Puan |
|----------------|---|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| Yaşınız | r | ,059 | ,001 | -,017 | ,018 |
| | p | ,219 | ,985 | ,723 | ,710 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |

Tablo 4.11’ de, sporcuların yaş değişkeni ile duygusal zekâ puanları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Sporcuların Yaş Değişkeni İle Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki

| | | Güven | Devamlılık | Kontrol | Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan |
|----------------|---|--------------|-------------------|----------------|--|
| Yaşınız | r | ,163** | ,015 | ,061 | ,115* |
| | p | ,001 | ,763 | ,203 | ,016 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |

Tablo 4.12’ de sporcuların yaş değişkeni ile devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Yani sporcuların yaşı arttıkça güven alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanları artmaktadır.

Tablo 4.13. Sporcuların Spor Yaşı ile Duygusal Zekâ Düzeylerinin karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|--|---------------|------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|---------------------|
| İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Gruplar Arası | 7,629 | 3 | 2,543 | | | 3>4,2,1 |
| | Gruplar içi | 131,177 | 429 | ,306 | 8,316 | ,000 | |
| | Toplam | 138,805 | 432 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|---------|-----|-------|-------|------|
| Duyguların Kullanımı | Gruplar Arası | 1,776 | 3 | ,592 | 1,397 | ,243 |
| | Gruplar içi | 181,773 | 429 | ,424 | | |
| | Toplam | 183,549 | 432 | | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Gruplar Arası | 3,062 | 3 | 1,021 | 1,800 | ,147 |
| | Gruplar içi | 243,342 | 429 | ,567 | | |
| | Toplam | 246,405 | 432 | | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Gruplar Arası | 3,014 | 3 | 1,005 | 4,160 | ,006 |
| | Gruplar içi | 103,617 | 429 | ,242 | | |
| | Toplam | 106,631 | 432 | | | |

1: 1-3 yıl, 2: 4-6 yıl, 3: 7-9 yıl, 4: 10 yıl ve üzeri

Tablo 4.13’ de sporcuların spor yaptıkları yıl ile duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Analiz sonucuna göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ve duygusal zekâ toplam puanda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonucuna göre 7-9 yıl arasında spor yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor yapanlar arasında 7-9 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ toplam puanda ise 7-9 yıl ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanlar arasında 7-9 yıl spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 4.14. Sporcuların Spor Yaşı ile Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|-------------------|---------------|------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|---------------------|
| Güven | Gruplar Arası | 12,090 | 3 | 4,030 | 15,409 | ,000 | 4>3,2,1 |
| | Grup İçi | 112,199 | 429 | ,262 | | | |
| | Toplam | 124,289 | 432 | | | | |
| Devamlılık | Gruplar Arası | 6,356 | 3 | 2,119 | 7,419 | ,000 | 4>3,1 |
| | Grup İçi | 122,507 | 429 | ,286 | | | |
| | Toplam | 128,863 | 432 | | | | |
| Kontrol | Gruplar Arası | 5,177 | 3 | 1,726 | 3,061 | ,028 | 4>1 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|---------|-----|-------|--------|------|---------|
| | Grup İçi | 241,847 | 429 | ,564 | | | |
| | Toplam | 247,023 | 432 | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Gruplar Arası | 7,982 | 3 | 2,661 | 13,746 | ,000 | 4>3,2,1 |
| | Grup İçi | 83,035 | 429 | ,194 | | | |
| | Toplam | 91,017 | 432 | | | | |

Tablo 4.14' de sporcuların spor yaptıkları yıl ile zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben Post Hoc Tukey testi yapılmıştır. Güven alt boyutunda 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Devamlılık alt boyutunda, 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Kontrol alt boyutunda 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 1-3 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Toplam puanda ise 10 yıl ve üzeri yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl 7-9 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|--|---------------|-----------------|-----|---------------|-------|------|--------------|
| İyimsellik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Gruplar Arası | 1,967 | 2 | ,983 | 3,090 | ,047 | 1>2,3 |
| | Grup İçi | 136,839 | 430 | ,318 | | | |
| | Toplam | 138,805 | 432 | | | | |
| Duyguların Kullanımı | Gruplar Arası | ,645 | 2 | ,322 | ,758 | ,469 | |
| | Grup İçi | 182,904 | 430 | ,425 | | | |
| | Toplam | 183,549 | 432 | | | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Gruplar Arası | 2,775 | 2 | 1,388 | 2,449 | ,088 | |
| | Grup İçi | 243,629 | 430 | ,567 | | | |
| | Toplam | 246,405 | 432 | | | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Gruplar Arası | 1,040 | 2 | ,520 | 2,117 | ,122 | |
| | Grup İçi | 105,591 | 430 | ,246 | | | |
| | Toplam | 106,631 | 432 | | | | |

1: 1.lig, 2: 2.lig, 3: 3.lig

Tablo 4.15’ de sporcuların oynadıkları liglere göre duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Analiz sonucuna göre duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zekâ toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre 1. lig ile 2 ve 3 lig de yarışanlar arasında 1.lig de yarışanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. Sporcuların Oynadıkları Liglere Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|--|------------------|--------------------|-----|------------------|--------|----------|-----------------|
| Güven | Gruplar Arası | 7,507 | 2 | 3,753 | 13,821 | ,00 0 | 1>2,3 |
| | Grup İçi | 116,782 | 430 | ,272 | | | |
| | Toplam | 124,289 | 432 | | | | |
| Devamlılık | Gruplar Arası | 5,495 | 2 | 2,748 | 9,577 | ,00 0 | 1>3 |
| | Grup İçi | 123,368 | 430 | ,287 | | | |
| | Toplam | 128,863 | 432 | | | | |
| Kontrol | Gruplar Arası | 6,861 | 2 | 3,431 | 6,142 | ,00 2 | 1>3 |
| | Grup İçi | 240,162 | 430 | ,559 | | | |
| | Toplam | 247,023 | 432 | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Gruplar Arası | 6,666 | 2 | 3,333 | 16,991 | ,00 0 | 1>2,3 |
| | Grup İçi | 84,350 | 430 | ,196 | | | |
| | Toplam | 91,017 | 432 | | | | |

Tablo 4.16’ da sporcuların oynadıkları liglere göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre tüm alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, güven alt boyutunda, 1 lig ile 2 ve 3. Lig de yarışanlar arasında 1. Lig de yarışanlar lehine, devamlılık alt boyutunda ise, 1. Ve 3. Ligde yarışanlar arasında 1 ligde yarışanlar lehine, kontrol alt boyutunda, 1.lig ve 3.lig de yarışanlar arasında 1.ligde olanlar lehine, zihinsel dayanıklılık toplam puanda ise 1 lig, 2.lig ve 3.ligde yarışanlar arasında 1.ligde olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p |
|--|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|------|
| İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Gruplar Arası | ,664 | 2 | ,332 | 1,034 | ,356 |
| | Grup İçi | 138,141 | 430 | ,321 | | |
| | Toplam | 138,805 | 432 | | | |
| Duyguların Kullanımı | Gruplar Arası | ,281 | 2 | ,141 | ,330 | ,719 |
| | Grup İçi | 183,268 | 430 | ,426 | | |
| | Toplam | 183,549 | 432 | | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Gruplar Arası | 1,006 | 2 | ,503 | ,882 | ,415 |
| | Grup İçi | 245,398 | 430 | ,571 | | |
| | Toplam | 246,405 | 432 | | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Gruplar Arası | ,470 | 2 | ,235 | ,953 | ,387 |
| | Grup İçi | 106,161 | 430 | ,247 | | |
| | Toplam | 106,631 | 432 | | | |

Tablo 4.17’ de sporcuların spor disiplinleri ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda göre alt boyutlar da ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Sporcuların Spor Disiplinlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|--|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|------|-----------------|
| Güven | Gruplar Arası | 1,995 | 2 | ,997 | 3,507 | ,031 | 3>1 |
| | Grup İçi | 122,294 | 430 | ,284 | | | |
| | Toplam | 124,289 | 432 | | | | |
| Devamlılık | Gruplar Arası | ,046 | 2 | ,023 | ,076 | ,926 | |
| | Grup İçi | 128,817 | 430 | ,300 | | | |
| | Toplam | 128,863 | 432 | | | | |
| Kontrol | Gruplar Arası | ,870 | 2 | ,435 | ,759 | ,469 | |
| | Grup İçi | 246,154 | 430 | ,572 | | | |
| | Toplam | 247,023 | 432 | | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Gruplar Arası | ,384 | 2 | ,192 | ,912 | ,403 | |
| | Grup İçi | 90,632 | 430 | ,211 | | | |
| | Toplam | 91,017 | 432 | | | | |

1:Raffa, 2: Volo, 3: Petank

Tablo 4.18' de sporcuların spor disiplinlerine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, güven alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, volo sporcuları ile raffa sporcuları arasında volo sporcuları lehine olduğu görülmektedir. Devamlılık ve kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 4.19. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

| | Mili Sporcu musunuz? | N | X | Std. Sapma | t | p |
|--|----------------------|-----|--------|------------|-------|------|
| İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Evet | 182 | 4,1708 | ,52867 | 2,625 | ,009 |
| | Hayır | 251 | 4,0269 | ,58663 | | |
| Duyguların Kullanımı | Evet | 182 | 3,3022 | ,61464 | ,534 | ,593 |
| | Hayır | 251 | 3,2683 | ,67838 | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Evet | 182 | 3,7857 | ,72700 | 1,058 | ,291 |
| | Hayır | 251 | 3,7080 | ,77487 | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Evet | 182 | 3,8161 | ,48981 | 1,630 | ,104 |
| | Hayır | 251 | 3,7374 | ,50021 | | |

Tablo 4.19' da, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda milli sporcu olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi alt boyutları ve duygusal zekâ toplam puanda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.20. Sporcuların Milli Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | 6. Mili Sporcu musunuz? | N | Mean | Std. Sapma | t | p |
|--|-------------------------|-----|--------|------------|-------|------|
| Güven | Evet | 182 | 3,3883 | ,47371 | 7,021 | ,000 |
| | Hayır | 251 | 3,0465 | ,53422 | | |
| Devamlılık | Evet | 182 | 3,4945 | ,54807 | 3,306 | ,001 |
| | Hayır | 251 | 3,3207 | ,53407 | | |
| Kontrol | Evet | 182 | 2,5426 | ,72345 | 4,403 | ,003 |
| | Hayır | 251 | 2,2251 | ,75275 | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Evet | 182 | 3,1770 | ,41417 | 6,741 | ,000 |
| | Hayır | 251 | 2,8902 | ,45294 | | |

Tablo 4.20’ de sporcuların milli sporcu musunuz değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasında, tüm alt boyutlarda ve toplam puanda milli sporcu olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 4.21. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p |
|--|---------------|----------------------------|-----------|--------------------------|----------|----------|
| İyimsellik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Gruplar Arası | 1,654 | 3 | ,551 | 1,724 | ,161 |
| | Grup İçi | 137,152 | 429 | ,320 | | |
| | Toplam | 138,805 | 432 | | | |
| Duyguların Kullanımı | Gruplar Arası | 1,512 | 3 | ,504 | 1,188 | ,314 |
| | Grup İçi | 182,037 | 429 | ,424 | | |
| | Toplam | 183,549 | 432 | | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Gruplar Arası | 2,883 | 3 | ,961 | 1,693 | ,168 |
| | Grup İçi | 243,522 | 429 | ,568 | | |
| | Toplam | 246,405 | 432 | | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Gruplar Arası | 1,132 | 3 | ,377 | 1,534 | ,205 |
| | Grup İçi | 105,499 | 429 | ,246 | | |
| | Toplam | 106,631 | 432 | | | |

Tablo 4.21’ de, sporcuların öğrenim durumları ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasına yer verildiği görülmektedir. Analiz sonuca göre, tüm alt boyutlar da ve toplam puanlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.22. Sporcuların Öğrenim Durumları Değişkenlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p | Anlamlı Fark |
|-------------------|---------------|----------------------------|-----------|--------------------------|----------|----------|-------------------------|
| Güven | Gruplar Arası | 5,657 | 3 | 1,886 | 6,819 | ,000 | 3>1 |
| | Grup İçi | 118,632 | 429 | ,277 | | | |
| | Toplam | 124,289 | 432 | | | | |
| Devamlılık | Gruplar Arası | 2,612 | 3 | ,871 | 2,959 | ,032 | 3>1 |
| | Grup İçi | 126,251 | 429 | ,294 | | | |
| | Toplam | 128,863 | 432 | | | | |
| Kontrol | Gruplar Arası | 1,345 | 3 | ,448 | ,783 | ,504 | |
| | Grup İçi | 245,678 | 429 | ,573 | | | |
| | Toplam | 247,023 | 432 | | | | |
| | Gruplar Arası | 1,964 | 3 | ,655 | 3,153 | ,025 | 3>1 |

| | | | | |
|--|----------|--------|-----|------|
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Grup İçi | 89,053 | 429 | ,208 |
| | Toplam | 91,017 | 432 | |

1: Lise, 2: Ön lisans, 3: Lisans, 4: Lisansüstü

Tablo 4.22’ de sporcuların öğrenim durumları değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Güven, devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonucuna göre öğrenim durumu lise olanlar ile lisans olanlar arasında, öğrenim durumu lisans olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.23. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p |
|--|---------------|------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|
| İyimsizlik Ruh Halinin Düzenlenmesi | Gruplar Arası | 1,768 | 2 | ,884 | 2,774 | ,064 |
| | Grup İçi | 137,037 | 430 | ,319 | | |
| | Toplam | 138,805 | 432 | | | |
| Duyguların Kullanımı | Gruplar Arası | ,191 | 2 | ,096 | ,224 | ,799 |
| | Grup İçi | 183,358 | 430 | ,426 | | |
| | Toplam | 183,549 | 432 | | | |
| Duyguların Değerlendirilmesi | Gruplar Arası | 1,597 | 2 | ,799 | 1,403 | ,247 |
| | Grup İçi | 244,808 | 430 | ,569 | | |
| | Toplam | 246,405 | 432 | | | |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | Gruplar Arası | 1,008 | 2 | ,504 | 2,052 | ,130 |
| | Grup İçi | 105,623 | 430 | ,246 | | |
| | Toplam | 106,631 | 432 | | | |

Tablo 4.23’ de, sporcuların gelir düzeylerinin duygusal zekâ puanlarına göre karşılaştırılmasına yer verildiği görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda, tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.24. Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

| | | Kareler Toplamı | Sd | Ortalama Kare | F | p |
|-------------------|---------------|------------------------|-----------|----------------------|----------|----------|
| Güven | Gruplar Arası | ,329 | 2 | ,165 | ,571 | ,565 |
| | Grup İçi | 123,960 | 430 | ,288 | | |
| | Toplam | 124,289 | 432 | | | |
| Devamlılık | Gruplar Arası | ,467 | 2 | ,233 | ,781 | ,458 |
| | Grup İçi | 128,397 | 430 | ,299 | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------|-----|------|------|------|
| | Toplam | 128,863 | 432 | | | |
| Kontrol | Gruplar Arası | ,222 | 2 | ,111 | ,194 | ,824 |
| | Grup İçi | 246,801 | 430 | ,574 | | |
| | Toplam | 247,023 | 432 | | | |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan | Gruplar Arası | ,080 | 2 | ,040 | ,189 | ,828 |
| | Grup İçi | 90,937 | 430 | ,211 | | |
| | Toplam | 91,017 | 432 | | | |

Tablo 4.24' de sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Analiz sonucuna göre tüm alt boyutlar ve toplam puan açısında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.25. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişki

| | | Güven | Devamlılık | Kontrol | Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan |
|--|---|--------|------------|---------|-----------------------------------|
| İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi | r | ,332** | ,479** | ,296** | ,468** |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |
| Duyguların Kullanımı | r | -,039 | ,257** | ,085 | ,108* |
| | p | ,420 | ,000 | ,076 | ,025 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |
| Duyguların Değerlendirilmesi | r | ,162** | ,512** | ,344** | ,417** |
| | p | ,001 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |
| Duygusal Zekâ Toplam Puan | r | ,198** | ,518** | ,317** | ,425** |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 433 | 433 | 433 | 433 |

Tablo 4.25'de, sporcuların duygusal zekâ puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişki yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık ve toplam puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.TARTIŞMA

Bocce sporcularının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmanın bu kısmında, araştırma kapsamında ulaşılan bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatürde ki çalışmalar ışığında tartışılmış olup elde edilmiş olan bulgulara dair yorumlara yer verilmiştir. Araştırmaya 214 Kadın, 219 Erkek sporcu olmak üzere toplam 433 sporcu katılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından incelediğimiz araştırma sonucunda: Bocce sporcularının cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri (Tablo 4.11); güven, kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Devamlılık alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). İlgili alan yazınlar incelendiği zaman Masum (2014) Pakistanlı tenis sporcuları üzerine yapmış olduğu çalışmasında sporcuların cinsiyet değişkenine açısından incelenen zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir anlamlı fark olduğu görülmüştür. Masum (2014) tarafından ulaşılan bulgular incelendiği zaman cinsiyet değişkeni ile ZD arasında ulaşılan anlamlı fark; erkek sporcuların kadın sporculara oranla ZD toplam puanlarının ortalamasında daha yüksek bir aritmetik ortalamalara sahip olduğunu belirtmiştir. Nicholls ve arkadaşları (2009) ise 677 sporcunun katıldığı örnekleme yapılan bir başka araştırma verilerinin de elde ettiğimiz bulguları destekleyen nitelikte olduğunu söyleyebiliriz. Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmış olan çalışmanın verileri incelendiğinde cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunda da ulaştığımız bulgulardan farklı olarak da Yarayan, Yıldır ve Gülşen (2018), çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre her hangi anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmişlerdir. Yazıcı (2016) ise Basketbolcular üzerine yaptığı çalışmasında kadın basketbolcuların erkek basketbolculara oranla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Bu sonuçlar neticesinde çalışmamızın Yazıcı (2016) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir.

Kültürel farklılıklar göz önüne alındığı zaman Türkiye örnekleme grubunda zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet farklılıkları üzerinde ki değişimine ait sonuçların bulunmaması bu konuda net olarak bir yorum yapmayı imkansız kılmamaktadır. Ek olarak dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta da zihinsel dayanıklılık düzeyinin her spor branşına özgü olarak değişim gösterebileceği ve farklı dinamiklerden etkilenebileceği görüşü savunulmuştur (Gucciardi ve Gordon, 2009; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Sonuç olarak çalışmamız bocce sporcuları örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bocce örneklemini dışında farklı spor branşları örnekleminde yapılmış olan araştırma sonuçlarının bizim çalışma sonuçlarımızı desteklediğini söylemek, oldukça yanlış olur.

Duygusal zekâ düzeylerine bakıldığında ise (Tablo 4.12); iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanda kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda ise istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). İlgili alan yazınlar incelendiği zaman bazı çalışma bulguları neticesinde kadın katılımcıların, duygusal zekâ toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek oranda olduğu sonucu görülmüştür (Mayer ve Geher, 1996; Schutte ve arkadaşları, 1998; Mayer, Caruso ve Salovey, 1999; Mandell ve Pherwani, 2003; Tatar ve arkadaşları, 2011). Van Rooy ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmış olan bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş olup ortalama puanların sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılar lehine düşük düzeyde istatistiksel bir farkla daha yüksek aritmetik ortalama sonucuna sahip olduklarına ulaşılmıştır. Fakat bazı alt boyutlarda kadın katılımcıların aritmetik ortalamalarının yüksek olduğu sonucu görülürken bazı alt boyutlarda ise erkek katılımcılarında yüksek aritmetik ortalamaya sahip olduklarının sonucuna ulaşılmıştır (Van Rooy, Alonso ve Viswevaran, 2005). Bar-On (1997) ve Goleman (1998) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâyâ yönelik anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Genel olarak incelediğimiz zaman kadın katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin erkek katılımcılara oranla yüksek olabileceğini tam anlamıyla ifade etmemizin mümkün olabileceğinden bahsetmek oldukça

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyinin Milli sporcu olup-olmama durumu bakımından incelendiğinde sadece duygusal zekânın (Tablo 4.21), iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda milli sporcu olan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucu görülmektedir ($p<0.05$). Duyguların kullanımı, duyguların

değerlendirilmesi alt boyutları ve duygusal zekâ toplam puanda ise istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). İlgili alan yazınlar incelendiği zaman bazı araştırmaların bulguları incelendiğinde sporda duygusal zekânın önemi değerlendirildiğinde, sporcularda yüksek düzeyde duygusal zekâyla, performans başarısının ilişkili olduğu Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo ve Hemmatinezhad, 2012; Crombie ve ark., 2009; Yaşar 2010; Perlini ve Halverson 2006'ya göre tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekleyecek nitelikte olan bazı çalışmalar; Zizzi, Deaner ve Hirschhorn (2003), Mohammad, Khan ve Singh (2015), araştırmalarında milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre duygusal zekâ puanlarının yüksek olduğu, Türksoy, Güvendi, Keskin ve Şahin (2016)'nin araştırmasında, ise sporcuların milli takıma seçilme sayısı ile duygusal zekânın alt boyutlarına ait alınan puanların, millilik sayısına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Orhan (2018) "bireysel sporcular ve takım sporcularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ ilişkisi" adlı çalışmasında ise, duygusal zekânın, milli sporcu değişkenine göre anlamlılığı saptamamıştır.

Zihinsel dayanıklılığın, milli sporcu olup-olmama değişkeni açısından incelenmesi Tablo 4.22) yapılan analizler sonucuna göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasında, tüm alt boyutlarda ve toplam puanda milli sporcu olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu görülmektedir ($p<0.05$). İlgili alan yazında bazı araştırmaların bulguları incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığa ilişkin olarak ise Akılveren'nin (2017) araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre değiştiği, Golby ve Sheard (2004), Wieser ve Thiel'in (2014), araştırmalarında ise milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Orhan (2018) çalışmasında; milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcularının puan ortalamalarında milli sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Diğer bir ifadeyle milli sporcular, zihinsel dayanıklılıkta; güven ve devamlılık açısından milli olmayan sporculara göre daha avantajlıdır sonucuna ulaşmıştır.

Jones ve Moorhouse (2007)'ye göre "özgüven, zihinsel dayanıklılıkta en önemli karakterlerden biri olarak kabul edilir. Zihinsel dayanıklılıkta, özgüven; sporcunun ihtiyacı olan yeteneklere sahip olduğu inancını sağlayarak sporcunun kontrollü risk almasına, eleştiriden ders çıkarmasına, istenmeyen düşünce ve hisleri kontrol etmesine ve gelecekte iyi şeyler olmasını beklemesini sağlamaktadır" görüşü dikkate alındığında; milli sporcuların, Erdoğan ve Kocaekşi (2015), Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002)'a göre milli olma süreci

ve milli olmada, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olması da beklenen bir araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyinin, sporcuların yarıştıkları lig değişkenine göre incelendiğinde: Sporcuların oynadıkları liglere göre duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılması (Tablo 4.17) analiz sonucuna göre duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zekâ toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0.05$). İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ise 1. lig ile 2 ve 3 lig de yarışanlar arasında 1.lig de yarışanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında ilgili alan yazınlar incelendiği zaman: Çalışmamızla paralel olarak Yazıcı(2016) çalışmasında; profesyonel basketbol sporcularının mücadele ettikleri takımların mücadele ettikleri lig kategorisi değişkeni açısından DZ' nin alt boyutları arasında anlamlı fark görülmediğini saptamıştır. ($p>0,05$)

Sporcuların oynadıkları liglere göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde (Tablo 4.18): yapılan analiz sonucuna göre tüm alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu farklılık; güven alt boyutunda, 1 lig ile 2 ve 3. Ligde yarışanlar arasında 1. Ligde yarışanlar lehine, devamlılık alt boyutunda ise, 1. ve 3. Ligde yarışanlar arasında 1 ligde yarışanlar lehine, kontrol alt boyutunda, 1.lig ve 3.lig de yarışanlar arasında 1.ligde olanlar lehine, zihinsel dayanıklılık toplam puanda ise 1 lig, 2.lig ve 3.ligde yarışanlar arasında 1.ligde olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda ilgili alan yazınlar incelendiği zaman: Yazıcı(2016) çalışmasında katılımcıların profesyonel basketbol sporcularının mücadele ettikleri takımların buldukları lig kategorisi değişkeni açısından SZDE' nin güven alt boyutunda Türkiye Basketbol Ligi lehine, devamlılık alt boyutunda Basketbol Süper Ligi lehine ve kontrol alt boyutunda ise Türkiye Kadın Basketbol Ligi lehine anlamlı farklar görülmektedir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz verilerden farklı olarak da Nicholls ve ark. (2009) tarafından yapılan sporcu örnekleminde bir çalışma sonucunda elde etmiş olduğumuz bulguların tam aksine başarı düzeyinin zihinsel dayanıklılıkla istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir bulgu elde etmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili kuramsal açıklamalar incelendiği zaman, başarı seviyesi yüksek olan sporcuların yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olması (Crust, 2008) gerektiği görüşü araştırmada ulaştığımız bulguları destekler bir nitelikte olsa da net

bir şekilde ifade edebilmek için yetersiz olduğu düşünülmektedir. Zira teorik anlamda, tam olarak bir kuramsal çerçeveye net bir şekilde oturtulamamış olan zihinsel dayanıklılık kavramı (Ahern, Kiehl, Sole ve Byers, 2006; Crust, 2008), Sheard ve ark. (2009) tarafından tanımlanmış olan kuramsal çerçevedeki eksikliklerinin olabileceği sorununu bir kez daha gündeme getirmektedir. Genel olarak zihinsel dayanıklılığın; kullandığımız ölçme aracının zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek için oturtulduğu kuramsal yapı kapsamında araştırma sonuçlarımıza dayanarak zihinsel dayanıklılığın başarı düzeyiyle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyinin, sporcuların, spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde: Sporcuların spor yaptıkları yıl ile duygusal zekâ düzeylerinin (Tablo 4.15) iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ve duygusal zekâ toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda 7-9 yıl arasında spor yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor yapanlar arasında 7-9 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ toplam puanda ise 7-9 yıl ile 1-3 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanlar arasında 7-9 yıl spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Şahin (2017) “Kadın ve erkek milli judocu sporcularda duygusal zekâ ve girişimsel öz yetkinlik ilişkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmada spor yapma süreleri değişkenine göre anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır.

Sporcuların spor yaptıkları yıl ile zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde (Tablo 4.16.) tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın; Güven alt boyutunda 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Devamlılık alt boyutunda, 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Kontrol alt boyutunda 10 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 1-3 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine, Toplam puanda ise 10 yıl ve üzeri yapanlar ile 1-3 yıl, 4-6 yıl 7-9 yıl spor yapanlar arasında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporcularıyla yaptıkları çalışmada sporcuların, spor yaşının artmasıyla birlikte güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığını

belirtmişlerdir. Yıldız ve Yılmaz (2017) ise zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik konulu yapmış oldukları çalışmalarında sporcuların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı sonucunu elde etmişlerdir. Crust ve arkadaşları (2014) da çalışmalarında, yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları ile paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın ve spor yaşının önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Marchant ve arkadaşları (2009) ile Nicholls ve arkadaşları (2009) da çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın, yaş ile paralel orantılı olarak pozitif yönlü bir etkileşim içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Spor yaşı değişkenine göre elde ettiğimiz verilerden farklı olarak Dede (2019) elit güreşçiler üzerine yapmış olduğu çalışmada da sporcuların spor yaşı değişkenine göre bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşmış ve bu farklılığın nedeni olarak güreş spor branşının diğer spor branşlarından farklı olarak bu spora başlayan sporcuların hepsinin aynı, eşit koşullarda da yaşam ve eğitimlerini sürdürdükleri kanaatiyle savunmuştur. Aynı zamanda Crust (2009), daha önceki bir çalışmada zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını sonucuna ulaşmıştır.

Sporcuların öğrenim durumları ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılması analiz sonucuna göre, tüm alt boyutlar da ve toplam puanlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Aşan ve Özyer'in (2003) araştırmasının sonuçlarına göre öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmemiştir

Sporcuların öğrenim durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması sonucuna göre, kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Güven, devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonucuna göre öğrenim durumu lise olanlar ile lisans olanlar arasında, öğrenim durumu lisans olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p>0.05$). Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Crust ve diğ. (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir artış içinde olduğunu aktarmıştır. Fisher ve Hood (1987) da çalışmamızla paralel olarak, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini rapor etmiştir.

Sporcuların gelir düzeylerinin duygusal zekâ puanlarına göre karşılaştırılması sonucuna göre, tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Aksu (2018) çalışmasında aylık gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Türkekul (2019), çalışmasında sporcuların aylık gelir düzeyi değişkeni ile duygusal zekâ düzeyleri açısından herhangi bir farklılığa rastlamamıştır.

Sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Analiz sonucuna göre tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Demir ve Çelebi (2019) sporcuların aylık gelir düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışma araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Sporcuların yaş değişkeni ile duygusal zekâ puanları arasında ki ilişki incelendiğinde herhangi bir anlamlı ilişki göre görülmemiştir ($p>0,05$). Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir Halilbeyoğlu (2015) “Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi” isimli araştırması sonucunda elde ettiği bulgular neticesinde; yaş değişkenine göre duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel anlamda bir farklılığa rastlamamıştır. Aksu (2018) çalışmasında yaş değişkeni ile dz arasında bir farklılık olmadığı sonucuna rastlamıştır. Sarıkabak, Eyyuboğlu ve Ayrancı (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda sporcuların yaş gruplarına göre duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Sporcular yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiği zaman; sporcuların yaş değişkeni ile devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Yani sporcuların yaşı arttıkça güven alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanları artmaktadır. Literatürde, ulaşılmış olduğumuz bulguları destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Crust ve diğ. (2014) de çalışmamız sonuçlarıyla paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Ayrıca Marchant ve diğ. (2009) ve Nicholls ve diğ. (2009) de zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel gelişim gösterdiğini aktarmaktadır. Çalışmamızla çelişen bir araştırma da Crust (2009), zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Altıntaş (2015), optimal performans duygu durumu, hedefe yönelme ve

güdülenme düzeylerinin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerine etkisi başlıklı doktora tez çalışması çerçevesinde katılımcıların yaş değişkenine zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının yaş değişkenine göre $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Sporcuların spor disiplinleri ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda göre alt boyutlar da ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Sporcuların spor disiplinlerine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, güven alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, volo sporcuları ile raffa sporcuları arasında volo sporcuları lehine olduğu görülmektedir. Devamlılık ve kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular incelendiğinde: Sporcuların duygusal zekâ puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları (Tablo 4.31) yapılan analiz sonucuna göre; duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Literatür incelendiğinde; Yazıcı (2016) sporda duygusal zekâyla sporda zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nicholls ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığın arabuluculuk görevini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü, yüksek bir korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları ile Gucciardi (2009)'nin yapmış olduğu nitel çalışmasında ki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Cowden (2016) Güney Afrikalı 151 katılımcılı erkek ergen sporcular ile yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif yönde bir korelasyona ulaşmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile araştırmamızın sonuçlarının paralel sonuçlar olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkileyen etkenler içerisinde olan psikolojik beceriler ile duygusal zekâ ilişkisi, Gill ve ark. (2011) tarafından, sporcu örneklem grubunda araştırmış oldukları çalışmalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Kendi kendisiyle konuşabilme,

inceleme ve hedef belirleme gibi psikolojik becerilerin, duygusal zekânın alt boyutları kapsamında olan sosyal beceri alt boyutuyla pozitif yönde doğru orantılı ilişki içerisinde olduğu rapor edilmiştir. Bu durumda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında ki ilişkiyi incelediğimizde elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte bir araştırma olduğunu söyleyebiliriz. Başka bir çalışmada, Lane ve ark (2009) tarafından yine sporcu örneklem grubunda yapılmış olan araştırmada da bulgularımızı destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Lane ve ark (2009) psikolojik beceriler ile duygusal zekâ ilişkisi düzeyinin, pozitif ve doğru orantılı, orta düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu sonuçlarına ulaşımlardır. Aynı zamanda Boroujeni ve ark. (2012) tarafından Tahran'da Kadın Basketbol Süper Lig' in de mücadele eden biri alt düzeyde ve biri üst düzeyde iki takım arasında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmanın bulgularına göre, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında ligin güçlü takımı lehine anlamlı ilişki görülmez iken zayıf takım lehine anlamlı bir ilişki sonucu elde edilmiş. Bu bulgulara göre zayıf takımda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında negatif ve yüksek korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmış. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık arttıkça duygusal zekâ puanında bir düşüş beklenir fakat zayıf takım örneklem grubunda katılımcıların 7 kişilik bir gruptan oluşmasından dolayı verilerin daha yüksek bir katılımcı örneklem grubu ile çalışılması sonuçların değişmesinde etkili olabilir (Boroujeni, Mirheydari, Kaviri ve Shahhosseini, 2012).

Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde deneysel araştırmaların eksikliği ulaşılmış olduğumuz bulguların net olarak yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Ulaştığımız bilgilerden hareketle, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmamızda en önemli sonucun, sosyal beceri düzeyi yüksek sporcuların özellikle devamlılık becerisinin de yüksek düzeyde olabileceğini söylenebiliriz. Ancak bu konuda literatürün genişletilmesi aynı zamanda farklı örneklem grupları üzerinde elde edilecek olan sonuçlarla ulaşılmış olduğumuz bu bulguların karşılaştırılması daha sağlıklı sonuçlar almanın tek yolu olarak görülmektedir.

5.2.SONUÇ

Bu araştırma ile Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonunun faaliyet programında yer alan Bocce 1. Lig, 2.Lig ve 3.liginde mücadele eden 214 kadın ve 219 erkek olmak üzere toplam 433 sporcunun katılımıyla Bocce sporcularının duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Veri toplama araçlarında yer

alan sorular duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın bocce sporcularının; cinsiyet, spor yaşı, milli sporculuk durumu ve sporcuların mücadele ettikleri lig kategorisi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) çoklu karşılaştırma testlerinden Pos Hoc (TUKEY) testi ve pearson korelasyon analiz teknikleri kullanılmıştır. $P < 0,005$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Yapılan istatistiki analizler sonucunda:

- Cinsiyet değişkeni açısından duygusal zekâda, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanda kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir
- Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkta güven, kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.
- Spor yaşı değişkenine göre duygusal zekâda, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ve duygusal zekâ toplam puanda 7-9 yıl üzeri spor yapan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.
- Spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında ve toplam puanda 10 yıl ve üzeri spor yapan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.
- Milli sporcu olup olmama değişkenine göre duygusal zekânın, anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- Milli sporcuların, zihinsel dayanıklılıkta güven ve devamlılık açısından milli olmayan sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.
- Sporcuların mücadele ettikleri lig değişkeni açısından duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırılmasında ise duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zekâ toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüş, İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ise 1. lig ile 2 ve 3 lig de yarışanlar arasında 1.lig de yarışanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.
- Sporcuların mücadele ettikleri lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel açıdan 1.ligde olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

- Sporcuların öğrenim durumları ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılması analiz sonucuna göre, tüm alt boyutlar da ve toplam puanlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).
- Sporcuların öğrenim durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması sonucuna göre, kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Güven, devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonucuna göre öğrenim durumu lise olanlar ile lisans olanlar arasında, öğrenim durumu lisans olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.
- Sporcuların gelir düzeylerinin duygusal zekâ puanlarına göre karşılaştırılması sonucuna göre, tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).
- Sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Analiz sonucuna göre tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).
- Sporcuların yaş değişkeni ile duygusal zekâ puanları arasında ki ilişki incelendiğinde herhangi bir anlamlı ilişki göre görülmemiştir ($p>0,05$).
- Sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiği zaman; sporcuların yaş değişkeni ile devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanda ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Yani sporcuların yaşı arttıkça güven alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanları artmaktadır.
- Sporcuların spor disiplinleri ile duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasında alt boyutlar da ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.
- Sporcuların spor disiplinlerine göre zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, güven alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için takiben yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, volo sporcuları ile raffa sporcuları arasında volo sporcuları lehine olduğu görülmektedir. Devamlılık ve kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık

toplam puanları arasında ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

- Sporcuların duygusal zekâ puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişki yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

5.3.ÖNERİLER

Duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık günlük hayatımızın içerisinde de sürekli karşımıza çıkan karşı karşıya kalabileceğimiz bir durum olduğunu var sayarsak, sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarını kontrol altına almaları veya üst seviyeye çıkartmalarını sporcular için büyük önem taşımaktadır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık durumların kontrol edebilmeleri ve zihinsel dayanıklılık seviyelerini üst seviyeye çıkartabilmeleri için öncelikli olarak okullarda yaş grubu dikkate alınarak aileler ve sporcular için belirli zaman aralıklarla rehberlik hizmeti verilerek aileler ve sporculara destek sağlanması olumlu yönde etki edecektir.

Kulüp bünyesinde yönetici ve antrenörler, sporcuların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirleyerek sporcular ile ilgili daha gerçekçi değerlendirmelerde bulunabilirler.

Kulüp bünyesinde psikolojik danışmanlık hizmeti verilerek uzmanların bulundurulması katkı sağlayacaktır. Duygusal zekâyı ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenerek, sporcularda duyguların önemine ilişkin farkındalığın artırılması önerilebilir.

TBBDF'nin yapmış oldukları gelişim seminerleri ve antrenör yetiştirme kurslarında teknik-taktik çalışmalarının yanı sıra bir uzman tarafından sporda zihinsel dayanıklılık üzerine verecekleri seminerlerle antrenörleri hazırlamaları antrenörlerin ve sporculara katkı sağlayacaktır.

Antrenörlerin kulüp içi ve kulüp dışı yapacağı hazırlık müsabakaları ile sporcuyu her türlü duruma ve şarta hazırlamalı ve önlem almalıdır.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü kurum içinde çalışan antrenörlerine bir uzman tarafından belirli zaman aralıklarla sporda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık üzerine yapılacak seminerler antrenörlere ve sporculara katkı sağlayacaktır.

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenecek, sporcularda zihinsel dayanıklılığın önemine ilişkin farkındalığın artırılması önerilebilir.

Bu çalışmada duygusal zekânın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi bocce sporcuları bağlamında irdelenmiştir. Farklı çalışmalarda sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın diğer psikolojik faktörlerle (motivasyon, içsel konuşma, hedef yönelimi, saldırganlık düzeyi...) ilişkisi araştırılabilir

KAYNAKÇA

Adiloğulları, İ., Görgülü, R. (2015). Sporda Duygusal Zekâ Envanteri' nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.

A.P.A. (1996). Membership Dues Statements. American Psychological Association Division Interest Form: 1-5.

Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L. and Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.

Akılveren P. Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Mersin, (Danışman: Doç Dr. H. Şahan).

Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Altan, M., (1999). Çoklu zekâ kuramı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 117.

Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1,39-43.

Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.

Ardahan, F. *Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği*. Pamukkale Journal Of Sport Sciences, 2013; 4(2), 1-15.

Ashkanasy, N. M. (2006). Emotional intelligence: An international handbook. *Personnel Psychology*, 59(2), 464.

Atasoy, B, Kuter, F.Ö. (2005). Küreselleşme ve spor, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18) 1, 11-22.

Ateş, F. (2009), Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis Vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Azımkhani, A., (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zekâ ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, s. 68, Erzurum.

Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test Of Emotional Intelligence. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.1997.

Bar-On, R.89 (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence, Psicothema*, 17. www.eiconsortium.org, Erişim Tarihi; 24.11.2017

Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z. and Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.

Brewer, B. W. (2009) Handbook of sports medicine and science sport psychology, Blackwell Publishing: 1-6.

Budak, S., (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17,209-227.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.

Castro, M. A. B., Tenorio, E. H. (2019). *Rethinking Martin & White's Affect taxonomy: A psychologically-inspired approach to the linguistic expression of emotion*. *In Emotion in discourse* (pp. 301-331). John Benjamins.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World. Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.

Connaughton D. The Examination of Mental Toughness in Competitive Sport. University of Wales, Doctor of Philosophy, 2008, Cardiff (Supervisor: Prof. Sheldon Hanton, Prof. Graham Jones, Dr. Bill Davies)

Cooper, R. K., A. Sawaf (1997). *Liderlikte duygusal zekâ* (3. bs) (Çeviri: Zelal Bedriye Ayman-Banu Sancar). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: an analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 1–17.

Crombie D, Lombard C, Noakes T. Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance In A National Cricket Competition, *International Journal Of Sports Science Coaching*, 2009; 4(2), 209-224.

Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.

Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.

Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.

Çetinkaya, Ö., Alparslan, A. M., (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1, s. 363-377.

Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Demir, E. (2015). *Spor bilimlerine giriş*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Demir, P., & Çelebi, M. Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.

Dennis, P. W. (1981). *Mental toughness and the athlete*. Ontario Physical and Health Education Association.

Doğan, S., Şahin, F., (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, s.231-252.

D'Urso, V., Petrosso, A. and Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 173-199.

Ekenci, G. İ. (2002). A.F. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Erdoğan N. Kocaekşi S. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science*, 2015; 7(2), 57-64.

- Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.
- Eygü, H. (2009), Spor Psikolojisi Ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional intelligence as an ability: theory, challenges, and new directions. In *Emotional intelligence in education* (pp. 23-47). Springer, Cham.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Fourie S, Potgieter JR, 2001. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education, and Recreation*, 23, p. 63-72.
- Ghaderi, N., Ghasemi, A. (2012). The Association Between Personal.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.
- Gill, G. S., Lane, A. M., Thelwell, R. and Devonport, T. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological skills. *Indian Journal of Fitness*, 7,9-16.
- Golby J, Sheard M. Mental Toughness And Hardiness At Different Levels Of Rugby League, *Personality And Individual Differences*, 2004, 37,s 933–942.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ*, (Çev. Banu Seçkin Yüksel) (29. Bs, 2005), İstanbul: Varlık Yayınları: 2005.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can better more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 1, 27-44.
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett, A. Psychological Characteristics And Their Development In Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2002; 14(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. and Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 293-308.
- Graham, J., Hanton, S. and Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology*, 205-218.
- Grayson, R. (2013). Emotional intelligence: A summary. *Retrieved on*.

Gucciardi, D. F. and Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, 27,1293-1310.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.

Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the Going Gets Tough: Mental Toughness and Its Relationship with Behavioural Perseverance. *J Sci Med Sport*, 19(1), 81-86.

Halilbeyoğlu, F., H., (2015). *Badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans, Aksaray Üniversitesi, Tezi, Aksaray.

Hein, S. (2005). Wayne Payne's 1985 doctoral paper on emotions and emotional intelligence, <http://eqi.org/payne.htm>, Erişim Tarihi; 24.11.2017.

Hemmatinezhad MA, Ramazaninezhad R, Ghezelsefloo H, Hemmatinezhad M. Relationship Between Emotional Intelligence And Athlete's Mood With Team-Efficiency And Performance In Elitehandball Players. *International Journal Of Sport Studies*. 2012; 2(3), 155-162.

http://www.tbddf.gov.tr/bocce_1, Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu resmî sitesi, 10.01.2021 Tarihinde erişim sağlanmıştır.

<http://www.tbddf.gov.tr/tarihce> Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu resmî sitesi, 12.01.2021 Tarihinde erişim sağlanmıştır.

İkizler, C. & Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarımın Psikoloji, ALFA Basım Yayın Dağıtım Ltd. Ş, İstanbul.

İmamoğlu, A. F. (1992). İki binli yıllara doğru Türk Sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C, 8(1), 9-19.

Jacelon, C. S. (1997).The Trait And Process Of Resilience, *Journal Of Advanced Nursing*, 25: 123-129.

Jones G, Moorhouse A. Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies For Transforming Your Business Performance. Oxford, UK: Spring Hill, 2007.

Jones, G. Hanton, S. And Connaughton, D. (2007). *A Framework Of Mental Toughness İn World' S Best Performers*. *The Sport Psychologist*, 21,243-264.

Jones, G. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14: 205-218.

Kanesan, P.,& Fauzan, N. (2019). Models Of Emotional Intelligence: A Review. *e-Bangi*, 16(7).

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar İlkeler ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 31. Basım.

Konrad, S., (2001). Duygularla Güçlenmek/Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat, (Çev. M. Taştan), İstanbul: Hayat Yayınları, s. 113.

Koruç, Z. (1998). Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10: 76-92.

Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 49-57.

Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 10.

Laborde, S., Dosseville, F., Allen, M. S. (2016). Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.

Lane, A. M., Meyer, B. M., Devenport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S. And Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 289-295.

Lane, A. M., Thelwell, R., Lowther, J. and Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37, 195-201.

Lane, R. D., McRae, K., Reiman, E. M., Chen, K., Ahern, G. L., & Thayer, J. F. (2009). Neural correlates of heart rate variability during emotion. *Neuroimage*, 44(1), 213-222.

Lee Byeong-gwan, Park Kyung-hee, Oh Yeon-soo ve Kim Tae-yeon. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekâsının Akademik Tükenmişlik ve Antisosyal Eğilim Üzerine Etkisi. *Gençlik Kültür Forumu*, 129-155.

Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.

Loehr, J. E. (1995). *The New Mental Toughness Training For Sports*. New York: Plume.

Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(6): 695-706, 2002.

Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing And Managing Psychological Strengths, *Academy Of Management Executive*.

Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.

Mandell, B. and Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: a gender comparison. *Journal of Business and Psychology*, 3-17.

Marlasca San Martín, A. (2018). *Desarrollo de la empatía a través del álbum ilustrado en Educación Infantil*. The development of empathy through the illustrated album in Preschool Education. info:eu-repo, semantics, bachelorThesis, Spain.

Martens, R. (1979). About Smoks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1: 94-99.

Masum R.(2014) A mixed method analysis of mental toughness in elite and subelite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1:110-122.

Mayer J, Salovey P, Caruso D., R., (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings and implications. *Journal of Psychological Inquiry*, s. 210.

Mayer, J. D. and Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 89-113.

Mayer, J. D., Caruso, D. R. and Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets standards for traditional intelligence. *Intelligence*, 267-298.

Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D. R., Salovey, P. (2001). Emotional Intelligence And Giftedness. *Roeper review*, 23(3), 131-137.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.

Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. P. Salovey & D. J. Sluyter (Ed.) *Emotional Development and Emotional Intelligence*, s. 401, New York.

Mellieu, S. D. & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology*. A Review. 1st ed. New York, Routledge: 365.

Mil, H.İ., Şanlı, S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: bir maçın analizi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 231-247.

Mohammad G, Khan S, Singh J. Emotional Intelligence Between State And National Level Volleyball Players. *Journal Of Physical Education Research*, 2015; 2 (2), 53-59.

Munroe, K. P. R., Giacobbi, C. R., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The Four WS of imagery Use. where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 14:119-137.

Murphy, S. M. & Martin, K. A. (2002). The Use of imagery in sport. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 405-439.

Nauright, J. (2012). *Sports around the world: history, culture, and practice.*, Vol. 1, California, ABC-CLIO, 414.

Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009) Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75.

Onan M. (2017) Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. *Marmara Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*

Özdenk, S., (2015). *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, s. 84, Ankara.

Öztürk, S. A. (2002). Spor Pazarlaması. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.

Passons, W. R. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. Holt Rinehart & Winston.

Pehlivan H. (2014). Sporda *Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.

Perlini, A. H., Halverson, T. R. (2006). Emotional Intelligence in The National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(2), 109.

Petrides, K. V.,& Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.

Razzaq, F. (2016). A Theoretical Evaluation of Four Influential Models of Emotional Intelligence. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 15(2), 39-62.

Ryan, E. D. & Simons, J. (1982). Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 4:41-51.

Salovey, P., Mayer, J. D., (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, Sayı:9, s, 185-211

Sarıkabak, M.,& Çelebi, M. (2019). elit ve elit olmayan taekwondo sporcularının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri. *II. uluslararası spor Topuluğu Sempozyumu*, Antalya.

Sarıkabak, M. (2018) Duygusal Zekâ ve Spor, F. Yamaner ve E. Eyuboğlu, içinde, *İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri* (ss. 401-408). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sarıkabak, M. (2018). Sporcu Performansında Beynin ve Duygusal Zekânın Rolü, G. Hergüner içinde, *Her Yönüyle Spor* (ss.350-369). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları.

Sarikabak, M. (2020). Evaluation of the Mental Ability of the Student Athletes and Examining their Emotional Intelligence Levels. *Revista Romanească pentru Educație Multidimensională*, 12(1), 1-19.

Sarikabak, M., Eyuboğlu, E., Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 163-177.

Sarikabak, M., Karakulak, İ., Sunay, H. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Gore İncelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. H., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. And Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 167-177.

Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.

Sheard, M., Golby, J and Werch, A. V. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 186-193.

Sheehan, MJ (2016). İşyerinde zorbalık: Liderlik müdahalesi için olumlu yaklaşımlar. Olarak yeri zorbalık başa el kitabında (s. 79-100). Routledge.

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

Stough, C., Clements, M., Wallish, L. and Downey, L. (2009). Emotional intelligence in sport: theoretical linkages and preliminary empirical relationship from basketball. C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. Parker içinde. New York: Springer. *Assessing emotional intelligence: theory, research, and applications*, 291-307.

Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı.

Şahin, F. (2017). *Kadın ve erkek milli judocularında duygusal zekâ ve girişimsel öz yetkinlik ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Batman Üniversitesi).

Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 21,4,325-338.

Tatar, A., Tok, S., Saltukoğlu, G., (2016). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 21, Sayı: 4, s. 325-338.

Tel, M. (2007). Atatürk'ün beden eğitimi ve spora bakışı, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, s. 173 176.

Tok, S. (2008), *Performans Sporcusu Ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Trujillo Flores, MARA ve Rivas Tovar, LA (2008). Meksika'daki araştırma merkezlerinin yöneticileri için duygusal zekâ modeli. *Estudios Gerenciales*, 24 (106), 13-30.

Tuğrul, C., (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, Sayı: 1, s. 12-20.

Tutko, T. A. and Richards, J. W. (1976). *Psychological of coaching*. Boston: Allyn & Bacon.

Türkekul, K., & Sarıkabak, M. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 52-69.

Türkmen, M. (2011). *Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo oyun sistemleriyle; BOCCE Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*, Ankara, Neyir Yayınları.

Türksoy A, Güvendi B, Keskin N, ve Şahin M. Milli Güreşçilerde Duygusal Zekâ, Öz-Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016; (3),9, s.530-543.

Van Rooy, D. L., Alonso, A. and Viswevaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligences scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 167 177.

Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., Hallock, H. (2018). The Potential Role For Cognitive Training in Sport: More Research Needed. *Frontiers in psychology*, 9.

Watt, A. P. & Morris, T. (1998). The Abstracts of The 33rd annual conference of the australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, *Australian Journal of Psychology*, 50 (3):67-130.

Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. R. S. Weinberg, & D. Gould içinde, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (s. 247-271). Champaign: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. And Gould, D. (2015). Introduction To Psychological Skills Training. R. S. Weinberg, & D. Gould İçinde, *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (S. 247-271). Champaign: Human Kinetics

Wieser R, Thiel H. A Survey Of Mental Hardiness And Mental Toughness In Professional Male Football Players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies* 2014; 22(17).

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.

Yaşar M. Duygusal Zekâ ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri'de Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Kayseri (Danışman: Doç. Dr. M. Özdevecioğlu).

Yaşloğlu, M., Pekdermir, I. ve Toplu, D. (2013). Duygusal zekâ ve çatışma yönetimi yöntemleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide lider üye etkileşiminin rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11,191-220.

Yazıcı, A.(2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Yazıcı, A.(2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

Yıldız, A. B. & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.

Zizzi, S., Deaner, H., Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262- 269.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda çalışmamıza yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Elde edilecek sonuçlar bireysel olarak değil, toplu olarak değerlendirilecektir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları; araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Pınar DEMİR

1.Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

2. Yaşınız:....

3. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:

- 1-3 Yıl
- 4-6 Yıl
- 7-9 Yıl
- 10 ve Üzeri

4. Yarıştığınız Lig:

- 1. Lig
- 2. Lig
- 3. Lig

5. Spor Disiplininiz:

- Raffa
- Volo
- Petank

6. Mili Sporcu musunuz?

- Evet
- Hayır

7. Öğrenim Durumunuz:

- Lise
- Ön Lisans
- Lisan
- Lisans Üstü

8. Gelir Düzeyiniz:

- 500 TL - 1000 TL Arası
- 1001 TL – 2000 TL Arası
- 2001– 3000 TL Arası
- 3001 TL ve Üzeri

EK 2: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

| 2. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ | | | | |
|---|-----------------------|--|--|----------------------|
| Sayın Katılımcı Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz. | Tamamen Yanlış | | | Tamamen Doğru |
| 1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim | | | | |
| 2. Kötü performans göstermekten endişelenirim | | | | |
| 3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım | | | | |
| 4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim | | | | |
| 5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir | | | | |
| 6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim | | | | |
| 7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim | | | | |
| 8. Zor durumlarda vazgeçerim | | | | |
| 9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım | | | | |
| 10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim | | | | |
| 11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim | | | | |
| 12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım | | | | |
| 13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım | | | | |
| 14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim | | | | |

EK 3: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

| 3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Fikrim yok | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|--------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra sizin için uygun olma derecesini (“Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “ Katılmıyorum (2)”, “Fikrim yok (3)”, “Katılıyorum (4)”, “Kesinlikle Katılıyorum (5)”) sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek (x) belirtiniz. | | | | | |
| 1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim. | | | | | |
| 2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim. | | | | | |
| 3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm. | | | | | |
| 4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem. | | | | | |
| 5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlere. | | | | | |
| 6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım. | | | | | |
| 7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı. | | | | | |
| 8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam. | | | | | |
| 9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm. | | | | | |
| 10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur. | | | | | |
| 11. Hissettiğim duygularım farkında olurum. | | | | | |
| 12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem. | | | | | |
| 13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım. | | | | | |
| 14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim. | | | | | |
| 15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sürdüreceğimi bilirim. | | | | | |
| 16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim. | | | | | |
| 17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım. | | | | | |
| 18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım. | | | | | |
| 19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım. | | | | | |
| 20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 21. Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır. | | | | | |
| 22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam. | | | | | |
| 23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz. | | | | | |
| 24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem. | | | | | |
| 25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz. | | | | | |
| 26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım. | | | | | |
| 27. Hissettiğim duyguların farkındayım. | | | | | |
| 28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler. | | | | | |
| 29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim. | | | | | |
| 30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim. | | | | | |
| 31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım. | | | | | |
| 32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum. | | | | | |
| 33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir. | | | | | |
| 34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur. | | | | | |
| 35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım. | | | | | |
| 36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim. | | | | | |
| 37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım. | | | | | |
| 38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor. | | | | | |
| 39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım. | | | | | |
| 40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur. | | | | | |
| 41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım. | | | | | |



ÖZ GEÇMİŞ

| | |
|---|------------------------------------|
| Yüksek Lisans Bilgileri (Tez Aşaması) | |
| Başlama Tarihi: Eylül 2018 Okul Adı: Bartın Üniversitesi Enstitü: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi ABD/ Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi BD Şehir: Bartın | |
| Lisans Bilgileri | |
| Okul Adı | Bartın Üniversitesi |
| Fakülte | Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu |
| Bölüm | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği |
| Şehir | Bartın |
| Lise bilgileri | |
| 2009-2013 Kemer Lisesi / ANTALYA | |
| İş deneyimleri | |
| Antalya Büyük Şehir Belediyesi Gençlik Hizmetleri ve Spor Daire Başkanlığı Spor Şube - Spor Eğitmeni (13.01.2020-Devam Ediyor) TBBDF Bocce Milli Takımı (2013 – Devam Ediyor) | |
| Sertifikalar | |
| II. Kademe Bocce Antrenörlüğü II. Kademe Yüzme Antrenörlüğü | |
| İletişim bilgileri | |
| Adres: Kuzdere Mahallesi Çaybaşı Caddesi No: 97/D Kemer/ANTALYA | |
| Mail: demirpinar7@gmail.com | |
| Telefon: 0553 255 34 07 | |

