

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL İYİ  
OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nawar Nazar Nassar AL RUBAYE**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN

**İstanbul – 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Nawar Nazar Nassar AL RUBAYE

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Sporcuların Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 14.06.2022

**Sayfa Sayısı** : 54

**Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN

**Dizin Terimleri** : Sporcu, Sosyal İyi Olma, Duygusal Zekâ

**Türkçe Özet** : Bu araştırmanın amacı sporcularının duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise araştırma grubunun duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor branşı, maddi durum ve eğitim durumu değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Nawar Nazar Nassar AL RUBAYE*

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL İYİ  
OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Nawar Nazar Nassar Al Rubaye**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN

**İstanbul – 2022**

## **BEYAN**

Bu çalışmanın hazırlık surecinde bilimsel etik kurallarına uygun hareket ettiğimi, diğer araştırmacıların esenlerinden faydalanırken atıf yaptığımı ve uygun davrandığımı, kullanılan verilerde herhangi bir şekilde tahribat ve oynama yapılmadığını, bu tezin bir kısmının veya tamamının herhangi bir üniversitede sunulmadığını ve tamamının şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Nawar Nazar Nassar AL RUBAYE

.../.../2022



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Nawar Nazar Nassar AL RUBAYE' nin "Sporcuların Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN*

(Danışman)

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL*

*İmza*

Üye *Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

/ / 2022

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı sporcularının duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise araştırma grubunun duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor branşı, maddi durum ve eğitim durumu değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırman yöntemini nicel araştırma, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli oluşturmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanmıştır. Araştırmanın popülasyonunu, İstanbul İlinde aktif olarak takım veya bireysel spor yapan bireyler örneklemini ise 670 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu duygusal zekâ ölçeği ve sosyal iyi olma ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 paket programına aktararak analizler bu program aracılığıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı analiz, non parametrik analizlerden; Mann Whitney U, Kruskal Walls H analizleri ve ilişki için ise korelasyon analizi uygulanmıştır.

Sonuç olarak cinsiyetin duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi boyutunda belirleyici bir değişken olduğu saptanmıştır. Sosyal iyi olmanın ise cinsiyete göre değişiklik göstermediği anlaşılmaktadır. Yaş değişkenine göre iyimserlik-ruh durumunun bir düzene sokulması, bireylerin duygularının doğru ve tutarlı kullanımı ve duygular değerlendirilirken alt boyutlarda bir farklılık durumunun açığa çıktığı duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyinde belirleyici bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyinde belirleyici bir rol üstlendiği tespit edilmiştir. Duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ve sosyal iyi oluş düzeyinde branş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ile sosyal iyi oluş düzeyinde orta ve zayıf düzeyde pozitif ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Sosyal İyi Olma, Duygusal Zekâ

## SUMMARY

The aim of this study is to evaluate the relationship between emotional intelligence and social well-being levels of athletes. Another aim of the study is to examine whether the emotional intelligence levels and social well-being levels of the research group vary according to the variables of age, gender, sports branch, financial situation and educational status. In line with the purpose of this research, the researcher's method consists of quantitative research, relational screening and causal comparison model. Survey technique was used as data collection method. The population of the research consists of individuals who actively engage in team or individual sports in Istanbul, and the sample consists of 670 voluntary participants. Personal information form, emotional intelligence scale and social well-being scale were applied to the participants. The data obtained were transferred to the SPSS 25 package program and the analyzes were made through this program. Descriptive analysis, non-parametric analysis; Mann Whitney U, Kruskal Walls H analyzes and correlation analysis were applied for the relationship.

As a result, the emotional intelligence level of the gender; It was determined that optimism-regulation of mood, use of emotions and evaluation of emotions are a determining variable. It is understood that social well-being does not differ according to gender. It was determined that there was a difference in the sub-dimensions of optimism-mood regulation, use of emotions and evaluation of emotions according to the age variable, and there was no significant difference in the emotional intelligence total score and social well-being score. It has been determined that the income level is a determining variable in the level of emotional intelligence and social well-being. It has been determined that the level of education plays a decisive role in the level of emotional intelligence and social well-being. Emotional intelligence level; It was determined that there was a significant difference in optimism-mood regulation sub-dimension and social well-being level according to the branch variable. It is seen that there are positive and negative relations between emotional intelligence and social well-being at moderate and weak levels.

**Keywords:** Athlete, Social Well-Being, Emotional Intelligence



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Duygu Kavramı.....	3
1.2. Zekâ Kavramı.....	4
1.3. Zekâ Türleri.....	6
1.3.1. Sözel Zekâ .....	6
1.3.2. Görsel Zekâ .....	6
1.3.3. Yaratıcı Zekâ .....	7
1.3.4. Mantıksal Zekâ.....	7
1.3.5. Fiziksel Zekâ .....	7
1.3.6. Duygusal Zekâ.....	7
1.4. Duygusal Zekâ Modelleri.....	10
1.4.1. “Yetenek Tabanlı Model (Mayer ve Salovey, 1997)”.....	10
1.4.2. Goleman Modeli (1998) .....	11
1.4.3. Bar- On Karma Modeli.....	12
1.4.4. Cooper ve Sawaf Karma Modeli .....	12
1.5. Duygusal Zekâ ve Spor .....	13
1.6. İyi Oluş Kavramı.....	14
1.7. Sosyalleşme Kavramı.....	15
1.8. Sosyal İyi Oluş Kavramı .....	15
1.8.1. Sosyal Bütünleşme .....	17
1.8.2. Sosyal Kabul.....	17
1.8.3. Sosyal Katkı .....	17
1.8.4. Sosyal Gerçekleşme .....	18
1.8.5. Sosyal Uyum .....	18
1.9. Sosyal İyi Oluş ve Spor.....	18

### İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli .....	21
2.2. Evren ve Örneklem .....	21
2.3. Veri Toplama Araçları .....	21
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	21

2.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği .....	22
2.3.3. Sosyal İyi Olma Ölçeği .....	22
2.4. Verilerin Analizi.....	23

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>32</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>36</b>



## KISALTMALAR

<b>N</b>	:	Katılımcı sayısı
<b>p</b>	:	Anlamlılık değeri
<b>SD</b>	:	Standart sapma
<b>SPSS</b>	:	Statistical Package For The Social Sciences



## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırmaya Katılan Kişilerin Demografik Özellikleri.....	24
<b>Tablo 2.</b> Ölçeklerin Çarpıklık-Basıklık Puanları.....	25
<b>Tablo 3.</b> Araştırmaya Katılan Kişilerin Duygusal Zeka Ölçeğine ve Sosyal İyi Olma Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi.....	25
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi .....	26
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	27
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi .....	28
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	29
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	30
<b>Tablo 9.</b> Duygusal Zekâ Düzeyi ile Sosyal İyi Olma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	31

## ÖNSÖZ

Çalışmayı hazırlarken bana yardımcı olan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin YAMAN'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırma görevlisi Sinan DEMİRCİ hocama teşekkürü borç bilirim. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ailesine çok teşekkür ederim.



# GİRİŞ

## **Kuramsal / Kavramsal Çerçevesi**

Ekman (2003) öfke, nefret, korku, sevinç, üzüntü ve şaşırma olmak üzere altı temel duygu olduğunu belirtmiştir. Duygu insanın bir anda algılayıp hissetmiş olduğu istekler ve heyecan uyandıran iç yaşantılardır. Duygusal zekâ ise utanç, iğrenme, nefret, sevgi, üzüntü, sevinç gibi duyguların farkına varılması ve bunların yönlendirilmesi çabasını içerir. Sosyal iyi oluş ise bireyin kendini zinde, sağlıklı ve mutlu hissetmesi durumudur. Egzersiz ve spor fiziolojisinde son yıllarda kat edilen mesafeler sonucunda sporda duygusal olarak iyi hissetme ve karşısındaki bireye karşı psikolojik üstünlük daha fazla önem kazanmıştır. Yapılan araştırmalar ile birlikte sporda başarı için motivasyon ve zinde hissetmenin önemi her gün daha fazla su yüzüne çıkartılır olmuştur. Dolayısı ile sporda başarının en önemli anahtarlarından bir tanesinin bireyin bünyesinde barındırması gereken duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş olduğu düşünülmektedir.

## **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı sporcularının duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise araştırma grubunun duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor branşı, maddi durum ve eğitim durumu değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

## **Araştırmanın Önemi**

Sporcularının duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeylerinin tespit edilmesinin yanı sıra literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Yapılan literatür taramalarında sporcularının duygusal zeka ile sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çok araştırmaya rastlanılmaması, çalışmanın spor bilimleri alanına katkısı açısından önem arz etmektedir.

### **Araştırmanın Problem Durumu**

Sporcularının duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sorusu araştırmanın ana problem cümlesi olarak belirlenmiştir. Ana problem cümlesine ek olarak oluşturulan alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

- Sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Sporcularının spor branşı değişkenine göre duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyi bakımından farklılıklar var mıdır?
- Sporcularının maddi durum değişkenine göre duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeylerinde farklılıklar var mıdır?
- Sporcularının eğitim durumu değişkenine göre duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeylerinde farklılıklar var mıdır?

### **Araştırmanın Varsayımları**

- Sporcuların, “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” ve Sosyal İyi Olma Ölçeği’ni özenli bir şekilde okuyarak samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- Sporcuların, “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” ve Sosyal İyi Olma Ölçeği’nin geçerli ve güvenilir olduğu ve bu katılımcı gruba uygun olduğu varsayılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Bu çalışma İstanbul İli ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmamızda ölçümlerimiz ölçek soruları ve çalışmanın yürütücüsü tarafından oluşturulan demografik sorular ile sınırlandırılmıştır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. Duygu Kavramı

Duygusal zekâ kavramına giriş yapmadan önce duygu kavramının sağlam temellere oturtulması gerekmektedir. Karmaşık bir konu olan duyguların tek bir tanımı bulunmamaktadır. Duygu kavramı yaklaşık olarak yüz yıldır psikologların ve felsefecilerin üzerinde durduğu, fikir ürettiği ve tartıştığı bir konudur (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygu kavramı incelendiğinde literatürde birçok tanım bulmak mümkündür. Kavram hakkında yapılan tanımlardan bazıları şunlardır. Duygu algısal, fiziksel, bilişsel, deneysel ve diğer işlemleri içeren, anlaşılır bir biçimde his ve ruh hallerine dönüşen, organize olmuş bir yanıt sistemidir (Smith ve Lazarus, 1990). Nyland'a (1999) göre bilinçli bir biçimde hareket oluşan bir hissin kuvvetlenerek zihnen ve bedenen uyarı hali oluşturmasıdır. Mayer (2001) duyguların kurulan ilişkiler karşısında tipik bir tepki olarak açığa çıktığını söylemektedir. Ekman ve Davidson'a (1994) göre de duygular insanların kazanma, yenilme, üzülmeye, başarı yakalama gibi duygularını geliştirici özellikler içermektedir. Hayatın içindeki bu yaşam becerilerinin temel kuralları aslında duygularda gizlidir.

Sosyobiologlar'ın bazılarına göre duygular kritik anlar söz konusu olduğunda kalbin akla üstün gelmesi ile kendini gösterir. Onlara göre duygular tehlike arz eden durumlarda veya anlarda, aşılması gereken zorluklarla karşılaşıldığında, aile kurma aşamasında, yani sadece akla bırakılmayacak durumlarda yol gösterici bir içeriğe sahiptirler. Aslında akılla verilen kararlarda bile duygular göz ardı edilmemekte, duyguların bir payı olduğu unutulmamalıdır (Goleman 1995). Duygular insanların toplumsal hayata ve doğaya uyumlu bir biçimde yaşamasını sağlar. Onlara motivasyon sağlar.

Geçmişten günümüze kadar duygular hakkında yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin bir takım temel duygulara sahip olduğunu ve bu duyguların evrensel bir kimlikte olduğunu ortaya koymaktadır. Ekman (1992) California Üniversitesi'nde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada hayatında hiç sinema ve televizyonu olan bir



ortamda bulunmamış, okuma yazma bilmeyen, dünyanın farklı ülkelerinde, farklı kültürlerle yetişmiş insanların yüz ifadelerinin ve tepkilerinin tanınmasının duyguların evrenselliğini bizlere gösterdiğini ifade etmiştir (Goleman, 1995). Bu noktada duygulardan kasıt korku, üzüme, sevinme, heyecana kapılma, tikslenme, öfke olarak düşünülebilir. Bu ifadeler bireylerde tek tek görülebildiği gibi kimi zaman birkaç tanesinin aynı anda ortaya çıkması da olasıdır (Dökmen, 1987).

Bilim insanlarının çoğu temel duyguların hayatta kalma mekanizması ile alakalı olduğunu savunmaktadırlar. Zarardan korunmak için korku duygusu, karşımıza çıkan engellerle baş etme aşamasında öfke duygusu görülür. Diğer insanların paylaşımında ve dostluğunda ise mutluluk duygusu açığa çıkmaktadır (Dökmen, 1987).

## **1.2. Zekâ Kavramı**

Zekâ kavramı literatürde ilk defa Alferd Binet isimli bir araştırmacı tarafınca yapılan araştırmalar neticesinde yer almıştır. Binet zekâ kavramını çevremizde olan biten olayları algılayarak anlaşılmasına çalışılan bu olayları iyi analiz etme, olaylar üzerinde düşünme süreci ve olaylara eleştirel bir bakış açısı ile bakabilme olarak tanımlamaya gayret etmiştir (Aktaran Göçet, 2006). Binet geliştirmiş olduğu zekâ testini ilk defa uygulamaya 1905 yılında koymuş ve bu teste ise IQ testi adını vererek literatüre kazandırmıştır (Pehlivan, 2015).

Kavram olarak zekâ ise yılların geçmesi ile birlikte farklı şekillerde, farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır. 1920'lerde kullanılmakta olan zekâ testi için;

- Sorun çözebilme kabiliyeti
- Zor durumlara rağmen karar verebilme durumu
- Doğru zamanda doğru hamleyi yapma

Gibi eylemler belirleyici olurken, 1980'li yıllara gelindiğinde ise bu yetenekler yavaş yavaş değişerek yerlerini toplumların kültürü ve sosyal yetenekleri olarak anlatılmakta olan "yönetim gücü" kavramına bırakmıştır. Buradan hareketle zekâ olarak anlaşılmakta olan kavramın zamanın ilerlemesi ile birlikte toplumların kültür seviyelerinden de etkilenmekte olan bir yapıya sahip olduğu sonucu hâsıl olmaktadır (Çakar, 2004).

Tarih boyunca zekâ hakkında çok fazla araştırmacı tarafından, birden fazla tanım literatüre kazandırılmıştır. Bu tanımlar arasından Pythagoras'ın zekâ kavramını "rüzgârlar" olarak ifade etmesinden Descartes'in güzeli ve çirkinini birbirinden ayırıcı bir unsur olacak şekilde tanımlamasına kadar uzun bir silsile bulunmaktadır. Bu tanımlardan en fazla kullanılanı ise Wechsler'in "zekânın, vermiş olduğu kararlarında gerçekçi davranması ve çevresi rekabet edebilmek için bir kültürel kapasiteye sahip olduğu" ifadesidir (Aktaran Salovey ve Mayer, 1990: 186).

Zekâ kavramı kendini bir beceri ile açığa vurmaz. Tam aksine farklı yeteneklerden oluşmakta olan kapsamlı bir özellik olarak literatürde kendisine yer bulmaktadır. Zekâ düzeyi ortalamasının üzerinde olan bireyler toplumda her zaman farklı bir biçimde konumlandırılmışlardır. Hayatın her alanında sahip oldukları özellikler yüzünden bu insanlar ayrılmaktadırlar. Örneğin toplum içinde okulda başarılı notlar alan veya iyi bir mesleğe sahip olan insanlar yüksek zekâyâ sahip bireylerdir (İşler, 2013).

Gardner 1983 yılında zekânın objektif bir takım araçlarla ölçümlenebileceği geleneksel kabulü eleştirmiş ve insan zekâsının bir tek faktörle açıklamanın mümkün olamayacağını ortaya koymuştur. İnsan zekâsının muhtevasında birden fazla yeteneğin bulunduğunu ifade etmiştir. Gardner döneminde çok fazla eleştiriye maruz kalsa da çoklu zekâ kuramını geliştirmiş ve insan unsurunun çok yönlü gelişimi konusunu tartışmaya açmıştır (Aktaran Doruk ve Öngören, 2003). Gardner insanların sahip olduğu zekânın çeşitleri olduğunu ve farklı zeka türlerinin farklı biçimlerde gelişime açık olduğunu ortaya koymuştur. Gardner'e göre zekâ sekiz ayrı türde ele alınabilir ve incelenebilir. Bu türler aşağıda verilmiştir;

- Kinestetik Zekâ Türü
- İçsel Zekâ Türü
- Uzamsal Zekâ Türü
- Matematiksel Zekâ Türü
- Müziksel Zekâ Türü
- Doğal Zekâ Türü
- Sözel Zekâ Türü
- Sosyal Zekâ Türü

Kişilerin zekâ sıralamasında "IQ testleri" ilk etapta önemli bir etkiye sahipken sonrasında kimi insanlar el becerilerinde, kimi insanlar düşünsel konularda diğerlerinden

farklılaşabilir. Bundan dolayı bireylerin belirli becerilerine göre zekâsının sınıflanmasının daha doğru olacağı belirtilmiştir (Yan, 2008). Bunun yanı sıra zekânın göstergesi olarak IQ testlerinin uygulanması bir takım sıkıntıları beraberinde getirmiştir. IQ testlerinde başarılı sonuçlar elde eden bazı kişilerin bazılarının hayatlarında o denli başarılı olamadıkları anlaşılmıştır. Dolayısı ile bu kişilerin hayatlarındaki başarı ile IQ testlerinde elde edilen skorlar arasında paralellik görülmemekte olduğu belirlenmiştir. Salovey, Mayer, Goleman ve Gardner zekâ düzeyi ve IQ skoru yüksek olan kişilerin içinde buldukları toplum tarafından sözüne itibar edilen kimseler olduğunu, hayatta genel itibari ile başarıyı yakaladıklarını ifade ederek zekânın ölçülmesi evresinde alternatif yollara başvurulmasının elzem olduğunu ifade etmişlerdir (Aktaran Göçet, 2006).

### **1.3. Zekâ Türleri**

Howard Gandner açığa çıkarmış olduğu çoklu zekâ teorisiyle insan beyninin tek bir zekâyâ göre değil birden fazla zeka türüne sahip olduğunu ve her insanda bu oranların değişik şekillerde ve oranlarda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bilim insanları bugün geldikleri nokta itibari ile kaç tane zekâ türü olduğunu tam olarak ortaya koyamamış olsalar da genel kabul olarak altı zekâ türü üzerinde uzlaşmışlardır (Yelkikalan, 2006). Bu noktada bahsedilen altı zekâ türü aşağıda açıklanmıştır.

#### **1.3.1. Sözel Zekâ**

Sözel zekâ bireylerin zihinlerinde bulunan algıları sözcüklere dökebilmelerindeki başarıyı esas alan zekâ biçimidir. Bireyin Anlama, düşünme, hatırlama, okuma, yazma gibi kabiliyetleri ortaya çıkarabilmelerinden müteşekkildir. Toplumlarda yazarlık kimliğine sahip olan, okuryazar kişiler gibi sürekli bir biçimde dil zekâsını kullanması gerekli olan bireyler sözel zekâdan faydalanırlar. Genel itibari ile dil zekâsını kullanarak çalışmakta olan bireylerin sözel zekâların 50'ye yakını kullandıkları kabul görmektedir (Yelkikalan, 2006).

#### **1.3.2. Görsel Zekâ**

Görsel zekâsı gelişmiş olan bireyler şekil, biçim, çizgi ve renge duyarlılık göstermektedirler. Litaratürde resim aklı biçiminde de tabir edilen görsel zekâ gözle fark edilmekte olan tasvirler kullanmak sureti ile görüntüleri hikayeleştireren ve

betimleyen bir akla sahiptir. Heykeltıraş, ressam, mimar, fotoğrafçı gibi meslek kollarında çalışan kişilerin görsel zekâyı kullanma noktasında daha fazla yoğunlaştıkları tahmin edilmektedir (Seven, 2019).

### **1.3.3. Yaratıcı Zekâ**

Yenilik kavramının ve yaratıcılık olarak tasvir edilen hemen her şeyin özünü yaratıcı zekâ kavramı ihtiva etmektedir. Bu zekâ türü, litaratürde “fikir akli” veya “icat zekâsı” biçiminde de isimlendirilmektedir. İnsanların sanatla ilişkili faaliyetlerde bulunması yaratıcı zekâ üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Bu gibi eylemler sanatsal zekâyı geliştirebilir (Seven, 2019).

### **1.3.4. Mantıksal Zekâ**

Litaratürde düşünme akli biçiminde de sıklıkla kullanılmakta olan mantıksal zekâ ilişkilerinde neden-sonuç ilişkisi kurabilme konusunda yetenekli olan kişilerde kendini gösteren bir zekâ türüdür. Mantıksal zekâ iş ile alakalı programlar veya hukuksal bir takım eylemler izlenmek sureti ile gelişime açıktır. Genel itibari ile muhasebe, mantıksal bir takım iş ve işlemler veya istatistik bilimleri ile uğraşmakta olan bireylerin mantıksal zekâyı kullanmaya diğerlerine nazaran daha yatkın oldukları düşünülmektedir (Yelkikakan, 2006).

### **1.3.5. Fiziksel Zekâ**

Fiziksel zekâ insanların fiziklerini nasıl kullandıkları ile ilgili bir kavramdır. Kişilerin el ile alakalı kabiliyetleri, denge kurabilme becerisi, hızlı olma, esnek olma, koordinasyon sağlama gibi mecralarda etkili olmalarına olanak vermektedir. Fiziksel zekâyı kullanmada etkin olan bireyler aktörlük, sporculuk, dansçılık gibi meslek kollarında daha başarıyı yakalayabilirler. Futbol, yüzme, tenis, dans gibi iş ve işlemler yapılması sureti ile fiziksel zekâ düzeyi artırılabilir (Seven, 2019).

### **1.3.6. Duygusal Zekâ**

Duygusal zekâ kavramı doğadaki bir bilgiyi edinebilme, değerlendirebilme ve duygusal bir biçimde hareket etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Schilling, 1996). Stubbs’a (2008) göre duygusal zekâ bireyin kendisini ve başkalarını algılayabilme kabiliyeti, duygularının farkında olup onları kontrol edebilme

yeteneğidir. Salovey ve Mayer'a (1990) göre ise kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleyip bu duygular arasında ayırım yapma, elde edilen düşünceleri duygu ve düşüncelere yön verme aşamasında kullanma yeteneğini de bünyesinde barındıran sosyal zekânın bir boyutudur.

Cooper ve Sawaf'a (2010) göre duygusal zekâ kişinin potansiyelini fark etmesini ve onu hedeflediği noktaya taşıyan güçtür. Tarhan, Gümüsel ve Sayım (2012) duygusal zekâyı şu boyutlar üzerinden tanımlamaya çalışmışlardır. İç ve dış motivasyon, aktivist olmak, cesarete sahip olmak, ümitli olmak, olumlu bakabilmek, kucaklayıcı bir yapıya sahip olmak, eğlence ve mizah kültürüne sahip olmak, empati, estetik değerlere sahip olmak, olumluyu görebilmeyi başarabilmek, öz güven sahibi olmak.

Duygusal Zekâ terim olarak ilk kez Payne (1988) tarafından Duygular Üzerine Bir Çalışma: Duygusal Zekâyı Geliştirmek isimli Amerika'da hazırlanan bir çalışma ile literatüre kazandırılmıştır. Payne bu tezin duygusal zekâyı geliştirmek için bir kılavuz niteliğinde olduğunu belirtmiştir. 1990'lı yıllarda ise tam olarak duygusal zekâ ile ilgili ilk çalışmalar hız kazanmıştır. Bu yıllarda Mayer ve Salovey'in hazırlamış oldukları bilimsel makaleler ile kavram hakkındaki farkındalık artmıştır. Mayer ve Salovey (1990) yaptıkları bu çalışmalarla kelimesini kullanarak, kavramı sosyal zekânın bir alt formu olarak anlamlandırmışlardır. Daniel Goleman 1995 yılında yazdığı 'Duygusal Zekâ' isimli kitap ile duygusal zekânın popülaritesini artırmıştır. Bu ve sonrasındaki çalışmalar sayesinde duygusal zekâ günden güne daha fazla kişinin araştırma alanlarında yararlandığı, hakkında fikir ürettiği bir kavram olmuştur.

Geliştirilebilir özellikleri kapsayan duygusal zekâ kavramı yapılan pek çok çalışmada durağan değil, gelişime açık bir yapı olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ zihinsel iyi oluş, psikolojik olarak iyi hissetme, duygusal denge ve yaşam doyumu kavramları ile ilişkilidir. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan kişilerin akıl ruh sağlıklarının yerinde, zihinsel sıkıntılarının ve olumsuz duygularının düşük olduğu, olumlu duygularının ise yüksek bir seviyede olduğu belirlenmiştir (Kong, Zhao ve You, 2012).

Salovey ve Gardner'a göre duygusal zekânın tanımı beş özellik neticesinde oluşmaktadır. Bu beş özellik aşağıda verilmiştir;

- **Özbilinç:** Kendini doğru bir biçimde tanıma, analiz etme duygusal zekâ kavramının temelini oluşturur
- **Duyguları idare edebilmek:** Kendini yatıştırarak karşılaşılan duygusal kaygılardan kurtulma halidir.
- **Kendini harekete geçirmek:** Duyguları bir amaç doğrultusunda bir araya getirebilmek, kendine hâkim olabilme ve yaratıcılık durumudur.
- **Başkalarının duygularını anlamak:** Empati sahibi olan kişiler diğer insanları daha iyi anlarlar ve onların düşüncelerini, isteklerini, amaçlarını ve beklentilerini daha doğru fark ederler.
- **İlişkileri yürütebilmek:** Geniş bir oranda başkalarının duygularını idare etme becerisini içermektedir.

Duygusal zekânın gelişim evresinde yaş, aile, cinsiyet, yetişilen ortam oldukça önemlidir. Duygusal zekanın gelişiminde bireyler için ilk önemli kriter yaş faktörüdür. Doğumla birlikte başlayan duygusal zekâ 6. Aydan önce bebeklerde, zevk alma, haz duygusu, öfke gibi ilkel duygular olarak kendini gösterirken, 6. Aydan sonra ise sevinç, mutsuzluk ya da kızgınlık gibi öğretilmiş olan duygular olarak açığa çıkmaktadır (Craig, 1989). Crawford ve arkadaşları (1992) ise 2 yaşındaki çocukların kızgınlık gibi olumsuz duygulara sahip olduklarını bununla birlikte onlarda mutluluk gibi olumlu duyguların da görülebildiğini ifade etmişlerdir. Doğumundan kısa bir süre sonra ise çocuklar annelerinin yüz ifadelerini tanımaya ve yorumlamaya başladıkları ifade edilmektedir. Yüz ifadelerinin tanınmaya başlaması becerisi evde başladığı gibi sonraki yıllarda okuldakilerin yüz ifadelerini tanıma biçiminde devam etmektedir. Aile ortamı duygusal zekâ becerisinin gelişimi için oldukça önemli bir yerdir.

Genel itibari ile duygusal zekâ kabiliyeti yüksek olan kişilerin hayata pozitif bir pencereden baktıkları, meseleleri değerlendirme yoluna giderken akılcı davrandıkları, kendilerini doğru bir biçimde tanıma ve ifade etme yeteneğine sahip olduklarını, karşısındaki insanın duygu ve düşüncelerini anlama onunla konuşurken ortak bir noktada buluşma konusunda daha başarılı olduklarını düşünebiliriz. Bu kişiler hem ailelerinde hem de iş ortamlarında kurmuş oldukları ilişkilerde daha doğru ve başarılı olabilmektedirler.

## 1.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Gerçekleştirilmekte olan literatür taraması sonucunda duygusal zekâ ile alakalı iki çeşit modelin ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Yetenek Tabanlı Model (Mayer ve Slavey,1997) ve Karma Model (Goleman Modeli 1998, Bar-On Modeli 1997 ve Cooper ve Sawaf Modeli)'dir. Yetenek tabanlı model yaklaşımında duygular ile alakalı analitik düşünme yeteneği ön plana çıkmaktadır. Mayer ve Salovey'in geliştirmiş olduğu bu duygusal zekâ modeli daha dar bir çerçeveye sahiptir (Pehlivan, 2015:34). Karma model incelenecek olursa duygusal zekâyı sosyal kabiliyetler, bireysel olarak açığa çıkmakta olan kabiliyetler ve eylemler sonucunda ele alınmakta olan daha kapsayıcı ve kuşatıcı bir model olarak ifade edilmektedir.

### 1.4.1. "Yetenek Tabanlı Model (Mayer ve Salovey, 1997)"

Yetenek modelinde Mayer ve Salovey duygusal zekâ kavramını dört boyuta ayırarak araştırmalarını yapmış ve kavramı değerlendirme yoluna gitmişlerdir.

*Duyguları Algılama ve Tanımlama:* Duygu sistemleri olarak tabir edilen sistemin temel bileşenlerinden bir olan bilginin alınmasını ve kullanılmasını ifade etmek için kullanılmaktadır. Genel itibari ile bireylerin kendisinin ve diğer insanların duygularını doğru algılamasıdır. Yüzler, resimler, sesler ve diğer iletişim kanallarındaki duyguları fark etme ve çözümüyle ilgili. Bunun yanı sıra kişinin kendi duygularını tanımasını da içermektedir. Duyguları anlama ve algılama, duygusal bilginin diğer işlemlerini de kapsadığından duygusal zekâ kavramının genel itibari ile en temel yönünü gözler önüne sermektedir (Salovey ve Grewal, 2011:281).

*Duyguların kullanımı:* Bireyin sahip olduğu duygu kavramının mümkün mertebe etkin ve doğru bir biçimde kullanılıp tedarik edilmesinin yanı sıra karar alıp uygulamaya koyma noktasında yardımcı olan bir etkidir. Bu bölümün oluşturulmasının en temel amacı sahip olunan ve deneyimlenen duygusal deneyimlerin bireyin hayatında kullanılması gerçeğine dayanır (Pehlivan, 2015:35). Birey sahip olduğu duygu ve düşünceler arasındaki ilişkiyi ve bağı kurma yoluna giderek kararlarını almaya gayret eder. Duygusal açıdan zeki olan kişi eldeki görevi en uyumlu bir biçimde ve en kontrollü bir biçimde yerine getirme gücüne de sahip olacaktır.

*Duyguların anlaşılması:* Bireyin sahip olduğu karmaşık duyguları beyin süzgecinden geçirip algılaması ve sahip olunan bir duygudan ötekine geçişi esnasındaki yeteneği tanıyıp fark etmeye dayanır. Duyguları nitelendirmek sureti ile farklı duygular arasındaki ilişkiyi çözümleyip anlam kümelerini oluşturmayı ifade etmek için yararlanılır (Pehlivan, 2015:36).

*Duyguların Yönetimi:* Duyguları yönetme eylemi hem kendi duyguları üzerinde hem de başkalarının duyguları üzerinden yapılabilir. İnsanlar kimi zaman utanç verici bir biçimde duygularının kontrolünü yitirmiş oldukları zamanlara aşınadılar. Duygusal olarak zeki olan kişi duygularını kullanabilir ve hedeflerine ulaşma noktasında onları sevk edebilir. Söz gelimi duygusal açıdan zeki bir politikacı kendi öfkesini artırabilir ve diğerlerinde de haklı öfkeyi uyandırmak maksadıyla güçlü bir konuşma yapabilir. Bu durum da hitap ettiği hedef kitlesi üzerindeki beğeni oranını yukarı çıkarabilir. Duygusal zekâ düzeyi diğerlerine nazaran daha üst seviyede bulunan kişiler hayat akışı içerisinde kاندillerini olumlu yönde etkilemeyen duyguların bu olumsuz taraflarını bertaraf edip pozitif yönde olan duyguların etkisini su yüzüne çıkarabilir (Pehlivan, 2015:36)

#### **1.4.2. Goleman Modeli (1998)**

Goleman, Mayer ve Salovey'in hazırlamış olduğu ve litaratüre kazandırdığı Yetenek Modeli'nden hareketle Goleman Modeli'ni ortaya çıkarmışlardır. Bu model kendi içinde iki alt kategoriye ayrılmıştır. Bu kategoriler kişisel yeterlilik ve sosyal yeterliliktir. Kişisel yeterlilik kavramı kendi içerisinde öz bilince sahip olma, kendini yönetebilme, bireyin kendini motive etmesi gibi kavramları içerirken, sosyal yeterlilik empati kavramını ve sosyal açıdan bireyin kendini iyi bir seviyeye taşımasını ifade etmektedir (Dhani ve Sharma, 2016:194).

Goleman'ın geliştirmiş olduğu bu model, zekâ kavramının kendi bünyesinde taşıdığı birçok duygusal yeterliliği ve yetkinliği içermekte olan bir modeldir. Bu model kişinin sahip olduğu duygusal kabiliyetlerin kişiye doğuştan gelmediğini, üst düzey performansa kavuşmak isteyen bir kişinin bunu elde etmek için çalışması gerektiğini savunmaktadır. Bu modelde duygusal zekâ öğrenilmiş yetenekler ile açığa çıkmaktadır (Dhani ve Sharma, 2016:194).



### 1.4.3. Bar- On Karma Modeli

Bar-on (1997) karma modeli duygusal zekâ kavramı çevreden gelen talep ve baskılar karşısında başarılı olma yeteneği üzerine etkisi bulunan bilişsel olmayan yetenekler ve becerilerin bir karması olarak tanımlanabilir. Bar on modeli boyutları aşağıda sunulmuştur;

**Birinci boyut:** Kişiyeye dönüşlük; benliğini fark etme, kişinin kendisine duyduğu saygı düzeyi, girişkenliğe sahip olması, bağımsızlığa olan inancı ve koymuş olduğu hedeflerin peşinden gitme,

**İkinci boyut:** Kişiler arası; bireylerin arasındaki ilişkiler, kendini karşıdaki bireyin yerine koyabilme yeteneği, ve bireyin sosyal sorumluluğa sahip olması ve bu bilinçle hareket etmesi,

**Üçüncü boyut:** Stres yönetimi; gerçeklik testi, problemler karşısında çözüm üretebilme yeteneği ve olaylar ve durumlar karşısında esnek bir bakış açısı,

**Dördüncü boyut:** Uyumluluk; dürtü kontrol metodunu bir biçimde gerçekleştirebilme yeteneği ve stres karşısında direnç gösterebilme,

**Beşinci boyut:** Duygu durumu; iyimserlik hali ve mutluluğa bir biçimde ulaşmayı başarmak olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır (İşmen, 2001:115).

Bu model duygusal zekâyı çoğunlukla bireysel ve ruhsal özelliklere dayandırmaktadır (Gül, İnce ve Korkmaz, 2014: 33).

### 1.4.4. Cooper ve Sawaf Karma Modeli

Cooper ve Sawaf'ın modeli bireyin sahip olduğu bilişsel kabiliyetlerin ve özelliklerin yanı sıra mevcut olan farklı kabiliyetleri de kapsamakta olan daha geniş bir modeldir. Cooper ve Sawaf (1997) "Executive EQ" isimli çalışmasında muhtevasında dört farklı boyutu barındıran duygusal bazlı bir zeka modelini geliştirmiş ve literatüre kazandırmışlardır. Bu boyutlar;

#### A. Duyguları Öğrenmek

Duygusal açıdan dürüstlüğe sahip olmak

Duygusal yönden enerjiye sahip olmak ve açığa çıkarmak

Bir durum karşısında duygusal geribildirim sağlayabilmek  
Bireyin pratik zekaya sahip olması ve geribildirim verebilmesi

### **B. Duygusal Zindelik**

Özvarlık inancına ve bilincine sahip olmak  
Bireyin kendisi için bir güven çemberi oluşturması  
Yapıcı bir şekilde kendini göstermekte olan hoşnutsuzluk,  
Esnek olabilme ve yenilenebilme

### **C. Duygusal Derinlik**

Özgün bir potansiyele sahip olabilmek  
Adanmışlık kavramına olan inanç  
Dürüstlüğü hayatına egemen hale getirmek  
Yetki olmaksızın etkiye sahip olmak

### **D. Duygusal Simya**

Sezgisel bir biçimde gelen akış,  
Düşünsel zamanlardaki değişim ve gelişim  
Fırsatı sezinleyip gereğini yapabilmek  
Bireyin kendi geleceği oluşturabilmesi ve şekillendirmesi (Pehlivan, 2015:42).

## **1.5. Duygusal Zekâ ve Spor**

Duygusal zekâ spor biliminde çok önemli bir konu haline gelmiştir. Farklı spor dalları, farklı branşlar ve kişiler üzerinde çalışmalar yapılmış ve duygusal zekâ kavramı ile spor arasında istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek bir ilişki olup olmadığı değişik araştırmacılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Duygu faktörünün sporda başarıya ve performansa etki ettiği düşünülürken, bu etkinin müsabık sporcuları nezdinde daha fazla etki yaratıp yaratmayacağı konusunda kesinlik bulunmamaktadır (Yazıcı, 2016). Bu noktada bir örnek göstermek gerekirse mücadeleci durumlardayken düşüncelerini bastıramayan müsabık sporcular saldırganlık göstererek spor ahlakına uymayan bir takım davranışlar içerisine girebilirler. Bu tür düzensizliklerde farklı cezalandırma usullerine başvurulabilir veya sporcu müsabaka dışında kalabilir.

Sporun daha fazla insana ulaşması noktasında bir görev olarak amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâ düzeyi önemli ölçüde yararlılıklar gösterebilir.

Netice itibari ile sporda duygu faktörü artı değer sağlamaya bir araç olarak yönlendirilebilir. Ancak bu aşamada ölçülü davranmakta büyük fayda vardır. Müsabaka esnasında bir sporcunun duygu faktörü ağır basarsa ve fazla motive olursa bu onun için yararın yanı sıra büyük zararlar getirebilir. Duygu faktörünün hiç olmadığı bir ortamda ise başarıya ulaşma noktasında sorunlar oluşabilir. Burada önemli olan duygu durumunu ne fazla ne de az kullanmaktır. Önemli olan spor müsabakasından önce de müsabaka esnasında da dengeli bir vaziyet almaktır. Zaten bu noktada olan bir sporcu tam anlamıyla duygusal zekâyâ sahip olan bir kişidir (Fletcher & Sarkar, 2012).

### **1.6. İyi Oluş Kavramı**

Literatür incelendiğinde iyi olma kavramı kişileri ilgilendiren, toplumlar ile ilgili ve ekonomik yönden bir bütün halinde ele alınmıştır. Öznel yönden iyi olma ve psikolojik bir biçimde iyi olma terimleri bireylerin iyi olma durumlarını izah ederken, öte taraftan sosyoloji, sosyal çalışma (Gamble, 2012: 669-689) gibi alanlarda kendini iyi hissetme becerisi farklı değişkenler tarafından irdelenmiş ve elde edilen sonuçlar literatüre kazandırılmıştır. Bireyin sosyal bir yönden kendini iyi hissetme durumu genel itibari ile toplumsal ve objektif seviyedeki değişkenler baz alınarak açıklanma yoluna gidilmiştir (Shapiro ve Keyes, 2008: 329-346). Yaşamın akışı içerisinde sağlıklı kararlar alabilen bireyler içinde bulunmuş oldukları toplumun gelecek planlarına ve hayattan beklentilerine büyük bir umuda sahip olarak bakmaktadırlar ve toplumun potansiyelini rahatlıkla gözlemlene imkânına sahiptirler. Genel itibari ile sosyal bir yönden sağlıklı ve tutarlı olan insanlar kendilerinin yanı sıra çevresinde bulunan diğer kişilerin de sosyal bir gelişimden söz edilecekse potansiyel olarak fayda sağlayacak bir kimlikte olduklarını kavramakta ve topluma bu düşüncüyü empoze etmeye çalışmaktadırlar (Keyes, 1998:122). Bundan dolayı içinde buldukları toplumda mutlu ve huzurlu olan sosyal yönden iyi hisseden bireylere ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyal bilimlerin birden fazla alanında iyi olma kavramı farklı biçimlerde açıklanmıştır. Aristo iyi oluş kavramını, kişilerin gözlemlenmekte olan hareketleri ile başarılarından daha üstün bir konumda olduklarını ifade etmiştir (Kuyumcu ve Güven, 2012). İyi oluş ile genel fiziksel sağlıklı hissetme hali arasında bir paralellik

bulunmaktadır. Bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri, fiziksel rahatlama duygusu gündelik yaşamdan ziyade daha kapsamlı bir biçimde tüm hayatı ile alakalı bir durumdur. İyi olma kavramı (refah) art arda oluşmakta olan mutluluk halinin bireylerin yaşam amaçları ve kişisel gelişimlerinin bir yansıması biçiminde ifade edilebilir. İyi oluş kavramı fiziksel açıdan iyi hissetmenin yanı sıra psikolojik olarak sağlıklı olmakla da iç içe olan bir yapıya sahiptir (Keyes, 1998:122).

### **1.7. Sosyalleşme Kavramı**

Durkheim sosyalleşme sözcüğünü literatüre kazandıran kişidir. Durkheim'e göre eğitim bireylerin sosyal hayata hazır hale gelmesine yardım eder ve onların zihinsel, psikolojik, ahlaki açıdan belirli bir seviyeye getirilmese olanak tanır. Durkheim sosyalleşme kavramına eğitim metotlu sosyalleşme ve eğitim metodu kullanılmadan sosyalleşme biçiminde iki farklı bakış açısıyla yaklaşmıştır. Ona göre eğitim metotlu sosyalleşme (örgün) belirli bir plan ve program ile oluşturulmuş bir sistemdir. Eğitim metotsuz sosyalleşme (yaygın eğitimi) ise belirli bir plan ve program dâhilinde yapılmayan tamamıyla gelişigüzel olarak sunulan bir yapıya sahiptir (Yetim, 2008).

Sosyalleşme kavram olarak kişilerin içinde bulunmuş oldukları toplum ile bütünleşmek sureti ile bir meydana gelme süreci olarak algılanmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Bireyin yaşamakta olduğu topluma yönelik olup grubun veya yapının bir sosyal açıdan etkilemesine yönelik bir içeriğe sahiptir. Bireylerin ömürleri boyunca sürdürmekte oldukları öğrenme süreci sosyalleşme olarak ifade edilmektedir. Doğduğu andan itibaren öğrenme süreci içinde yer alan birey yaşamının sonuna kadar öğrenmeyi sürdürür. Bunun yanı sıra öğrendiklerini ve içinde bulunduğu toplumun kültürel mirasını kendinden sonraki nesillere aktarılması aşamasında aktif rol alır. Bu süreçte birey sadece kendi toplumunun sundukları ile yetinmez aynı zamanda diğer toplumların öğretilerine de maruz kalır (Kaya ve Tuna, 2008).

### **1.8. Sosyal İyi Oluş Kavramı**

Kişilerin iyi olma şekillerini psikolojik süreçlere göre açıklayan kavramlar öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma olarak ikiye ayrılmaktadır. Öte taraftan iyi olma kavramı genel itibari ile sosyal bir biçimde çalışma olarak sosyolojik yönden incelenmiş ve yapılan araştırmalar literatüre kazandırılmaya çalışılmıştır. Sosyal iyi

oluş hakkında alanyazın incelendiğinde genel itibari ile objektif ve toplumsal seviyedeki değişkenler baz alınarak açıklanmaya çalışılmıştır (Kaya, 2013).

Genel itibari ile sosyal bir ilişki ağı ve yapısı çerçevesinde şekillenen toplumda bir ilişkide bulunan kişi ve kişiler, bu sosyal yapıdaki ilkelerle ve yazılı ve yazılı olmayan kurullarla bir bütün halinde varlıklarını sürdürmekte ve bu esnada birden fazla zorlukla karşılaşmakta ve bu zorluklar karşısında ise mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Sosyal bilim alanında çalışmalar yaparak literatüre katkı sunan kişiler işleyişte mümkün mertebeye en uygun olan ve zihinsel açıdan uygun bir sağlığa sahip olan yetişkin bireylerde sosyal iyi olma durumu hakkında fikir üretmektedir (Tekin, 2014).

Sağlıklı insanlar içinde buldukları toplumun geleceği ve var olan yapı içinde kendilerini mutlu hissetmektedirler. Onlar buldukları noktadan toplumun potansiyelini gözlemleyebilme imkânına sahiptirler. Sosyal yönden bakıldığı zamandan sağlıklı bireyler hem kendilerinin hem de kendileri gibi diğer bireylerin sosyal iyi olma durumunu potansiyel bir gelişim için elzem olarak düşünmektedirler. Bundan dolayı ihtiyaç duyulan hemen hemen bütün toplumlarda sosyal açıdan iyi olan, bir başka ifade ile mutluluğa sahip olan insanlardır (Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2015).

Keyes'in (1998) birden fazla içeriğe sahip sosyal iyi oluş modeli iyi olma halini tüm yönleriyle ele almaya çalışmış ve bu yönleri kavramsallaştırma çabası içine girmiştir. Bu model kişilerin toplum hayatı esnasında hayatta iyi yönden bir fonksiyon gösterdiğini veya göstermediğini konu edinen veya gösterdikleri fonksiyonu açıklayan beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aşağıda verilmiştir;

- Sosyal Kabul Fonksiyonu
- Sosyal (Entegrasyon) Bütünleşme Fonksiyonu
- Sosyal Gerçekleşme Fonksiyonu
- Sosyal Uyum/Bütünlük Fonksiyonu
- Sosyal Katkı Fonksiyonudur (Keyes, 1998).

Yukarıda bahsedilen boyutlar bu bölümde açıklanmıştır.

### **1.8.1. Sosyal Bütünleşme**

Toplum içerisindeki bir kişinin yaşadığı toplumla bağının niteliğinin değerlendirilmesi ile mümkündür. Sağlıklı olan bireyler kendilerini toplumun bir parçası biçiminde algırlar ve topluma her yönüyle bağlı hissederler. Bundan dolayı sosyal bütünleşme (entegrasyon) bireylerin sosyal gerçeklerini oluşturmasına vücut veren, toplumdaki diğer insanlarla ortak noktada buluşmasını sağlayan ve bireylerin yaşadıkları topluma kendilerini ne derece ait hissettikleri ile ilgilenmektedir. Keyes sosyal bütünleşme kavramını oluştururken

- Durkheim'in sosyal uyum
- Seeman'ın kültürel olarak yabancılaşması ve sosyal olarak izolasyon
- Mark'ın sınıf bilinci kavramlarından yararlanmıştır (Keyes, 1998).

### **1.8.2. Sosyal Kabul**

Sosyal kabul kavramı toplumun ve toplum içerisindeki bireylerin birbirinden farklılaşan kişilik özellikleri ve karakterlerinin bir yorumlanmasıdır. Sosyal kabul niteliğine sahip olan kişiler başkalarına karşı güven duyarlar ve bununla birlikte diğer bireylerin iyiliksever, nezaket sahibi olduğunu düşünürler. Ayrıca bu kişilerin çalışkan, üretken ve belirli bir niteliğe sahip insanlar olduklarına inanırlar (Tekin, 2014).

### **1.8.3. Sosyal Katkı**

Sosyal katkı bireylerin hangi düzeyde kamuya ve toplumlarına yararı olacaklarını hissetmelerini kapsamaktadır. Sorumluluk alma ve etkin olma kavramına benzeyen sosyal katkı toplumsal bir olaydır. Sosyal sorumluluk en başta topluma katkı sağlamakta olan bireylerin şahsi yükümlülüklerinin ortaya çıkarılmasıdır. Toplumsal katkı insanların hayatlarında her ne işle meşgul oluyorsa topluma değer sağlayıp saygı görmeleri ve hangi noktalarda toplumsal çıkar için değer ürettikleri ile ilgilenmektedir. Sosyal katkı genel itibari ile bireyin ne ürettiği ve topluma ne denli katkı sağladığı ile ilgilenmektedir (Tekin, 2014).

#### **1.8.4. Sosyal Gerçekleşme**

Sosyal gerçekleştirme toplumun bakış açısını ve potansiyelini değerlendirmesi olarak tanımlanmakta ve toplumun vatandaşları ve kurumları ile gerçekleştirdiği iş ve işlemlere olan potansiyelidir. Sağlık durumu iyi olan insanlar toplumun bulunduğu mevcut durum hakkında ve toplumun geleceği hakkında oldukça pozitif duygulara sahiptirler. Bu kişiler toplumun sahip olduğu potansiyeli fark edebilirler. Sosyal açıdan ise daha sağlıklı hisseden vatandaşlar kendilerinin ve kendileri gibi topluma katkı sağlayan diğer kişilerin toplumsal gelişmede etkin olarak rol alacaklarına inanmaktadırlar (Tekin, 2014).

#### **1.8.5. Sosyal Uyum**

Sosyal yönü olan ve toplumsal bir varlık olan insan, sosyal dünyanın tüm özellik ve işlevlerini fark etme ve bunun yanı sıra içinde yaşamakta olduğu dünyaya ilişkin bilgiye sahip olma kavramlarının tüm inceliklerini kavramaktadır. Sağlıksal açıdan bir problem yaşamayan bireyler sadece içinde yaşadıkları dünyanın nasıl olduğunu ve nereye doğru gitmekte olduğu kaygısını değil bununla birlikte çevresinde şekillenmekte olanlar için de düşünmeye eğilim göstermektedirler. Böyle bir kimliğe sahip olan insanlar çevresinde olup bitenlerden haberdar olmak isterler. Sanki çok mükemmel bir ortamda yaşıyormuşçasına da kendilerini kandırmazlar. Onlar hayata ilişkin doğru bilgiler edinmenin her daim yolunu arar ve kendilerini de canlı tutmaktadırlar.

Sosyal uyum kavramının tanıtmakta olduğu toplum;

- Mantıklı
- Öngörülebilir
- Anlaşılır özelliklere sahiptir.

Bu açıdan bakmak gerekirse sosyal uyum olarak tabir edilen kavram hayatın anlamı kavramı ile örtüşen bir kavram olmaktadır (Tekin, 2014).

#### **1.9. Sosyal İyi Oluş ve Spor**

Şahsi veya sosyal yaşamda kişilerin daha iyi bir yaşamı idame ettirmelerini etkilemekte olan birbirinden farklı süreçler vardır ve bu süreçlerin kişilerin üzerindeki

sonuçlarının da birbirinden farklılık göstereceği bilinmektedir. Toplumda sosyal iyi oluş düzeyi aşağıdaki sektörlerden tamamını şu veya bu şekilde etkilemektedir;

- Bireylerin içinde bulunup yaşadığı sosyal yaşam alanı
- Hayata dair koşullar ve şartlar
- Bireylerin nasıl beslendikleri
- Çalışmakta oldukları işler
- Gelir düzeyleri
- Almış oldukları veya alacakları eğitimler
- Politik düşünceleri ve görüşleri
- Spor hayatları
- Sahip oldukları sosyal yapıları
- Kültür düzeyleri ve düşünceleri

Bugün gelinen noktada spor ülkelerin en önemli araçlarından biri olmuştur. Artık günümüzde ülkeler spor yolu ile refah düzeyi iyi olan ve ekonomik açıdan kalkınmış bir yapıya kavuşacaklarına inanmaktadırlar. Spor, kişilerin yaşamında pozitif gelişmelere katkıda bulunmanın yanı sıra toplum içerisindeki bireylerin sağlıklı ve dinç bir yapıya kavuşması aşamasında çok önemli bir role sahiptir. Spor toplumun çağdaş bir hale gelmesine, bütünlüğüne, gelişimine ve tanınmasına çok önemli derecede katkı yapmaktadır. Bundan dolayı spor toplum ve kişi hayatındaki sosyal gelişim için oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Ülkeler hedefledikleri kazanımlara ulaşma evresinde mutlak surette spordan yararlanmalı, sosyal gelişim yönlerinin oluşmasında sporun kucaklayıcılığından faydalanmalıdırlar (Koruç ve Bayar, 2004).

Spor kendine özgü belirli kurallara çerçevesinde zevk amacıyla yapılan eğlence, yarışma aktiviteleri de içermektedir. Bu yönüyle insanların bedensel ve zihinsel gelişmeleri noktasında önemli katkılar sunmaktadır. Tüm bunların yanı sıra spor içinde barındırdığı bir takım kuralları uymayı gerektirir. Toplumsal hayatta da bazı kurallar vardır. Spor kimi zaman kişilere toplumsal hayattaki kurallara uyma aşamasında bir prototip olabilir. Nasıl ki sporu icra için belirli sınırlar çerçevesinde oluşturulan kurallara uymak zorunluysa toplumsal hayatta yaşayabilmek için de koyulan yasalara ve kurallara uymak gereklidir. Meseleye bu açıdan yaklaşacak olursak spor insanların



sosyal hayatta bulunmaları ve katılımlarını artırmaları noktasında önemli bir basamak olabilir (Doğan, 2007).

Günümüz modern toplumlarında kültür ve refah seviyelerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal hayatta çok değerlidir (İmamoglu, 1992). Belirli spor mecralarında çalışan kişiler sporun içinde yer alan sosyal ve kültürel oluşumların spor yoluyla nasıl etkilendiğini algılamaya çaba harcarlar. Spor alanında yer alan kişiler, bireylerin sporla temas ederken meydana gelecek sosyal dünyayı ve bu sosyal dünya beraberinde insanların ve grupların tecrübelerini de fark etmeye çalışırlar (Coakley, 2001; Akt. Doğan, 2007).

Kişilerin pozitif yönde gelişimlerine katkı sağlayan spor, tüm bunların yanında;

- Toplumun dinç ve sıhhatli bir yapıya kavuşmasında
- Toplumun birliğinin sağlanmasında
- Toplumun modernleşmesinde
- Toplumun gelişim göstermesinde
- Toplumun tanıtılmasında önemli bir etkiye sahiptir.

Bundan dolayı spor toplum ve kişilerin yaşamındaki sosyal işlevlerini açığa çıkarabilmesi için uygun zemini sağlamaktadır (Yetim, 2000).

Deliege (1983), toplum içerisindeki bireylerin bünyelerinde barındırdığı sosyal iyi oluş düzeyinin eğitim, hayat koşulları, ekonomik seviyeleri, politik, spor, iş, kültürel ve sosyal yapılara yönelik bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Tekin, 2014). Spor yapmakta olan kişiler sporun sosyal amaçlarını, oyun kuralları aracılığı ile kavrar ve öğrenirler. Bu süreçte kişi kendini tanıyarak ne olmak istediğini, kişisel kabiliyetini, etrafındaki diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğünü fark eder. Bununla birlikte kişi içinde yaşamakta olduğu toplumdaki yerini tanır, imkânlarının farkında olur. İnsanların tümü içinde yer aldığı toplumun gereksinim duyduğu değerlere şu veya bu oranda sahiptir. Bu gereksinimler tanınma, aidiyet duygusu, sevilme isteği, saygı, kabul şeklinde sıralanabilmektedir. Bu gereksinimlerin sağlanması oranında birey de toplumsal hayatta uyumlu olarak addedilir (İmamoglu, 1992).

## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

#### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızda birden fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişim varlığını veya aralarındaki derecelerini araştırmayı konu edinen araştırma modeli olan ilişkisel tarama modelinden (Karasar, 2017) ve mevcut olan ve kendiliğinden ortaya çıkmış bir durumun veya herhangi bir olayın sebeplerini ve bu sebeplere etki etmekte olan değişkenleri belirlemeyi amaç edinen tarama modeli olan nedensel karşılaştırma modelinden (Büyüköztürk vd. 2008) faydalanılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında ise anket tekniği uygulanmak sureti ile çalışma gönüllülük esasına bağlı kalınmak kaidesi ile gerçekleştirilmiştir

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın popülasyonunu, İstanbul İlinde aktif olarak takım veya bireysel spor yapan bireyler oluşturacaktır. Kullanılan örnekleme yöntemi ise basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi evrende bulunan kişilerin tamamının örnekleme içine dâhil olmasının hem eşit hem de tesadüfi bir biçimde olduğu, bununla birlikte araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir biçimde elde edilmesinin mümkün olduğu yöntemdir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmamızın toplam olarak örneklemini 670 katılımcı oluşturmaktadır. Bu katılımcıların tamamı gönüllülük esası ile çalışmamızda yer almıştır. Katılımcılara çalışma hakkında genel bir bilgi verilip ölçekler anlatıldıktan sonra çalışma yürütülmüştür

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

##### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve spor branşı olarak dizayn edilmiş olup toplam 5 adet tanımlayıcı soruyu içermektedir.

### 2.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilmiş olan, Austin, Saklofske, Huang ve Mc Kenney, (2004) tarafından revize edilmiş olan ve Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından ise Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Tatar ve diğ., (2011) ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısını bütünü için 0,82, alt boyutları için ise 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak tespit etmiştir. Duygusal zeka ölçeği 5’li likert tipte geliştirilmiş olup 41 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ilgili ölçek üç alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesidir. Duygusal zeka ölçeğinin iyimserlik ruh halinin belirlenmesi alt boyutunu içeren maddeleri 2, 7, 12, 15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38 olmak üzere 12 maddeden oluşmaktadır. Duyguların Kullanımı alt boyutunu ise 4, 9, 10, 23, 26, 34 olmak üzere 6 madde oluşturmaktadır. Son alt boyut olan Duyguların değerlendirilmesini ise 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41 olmak üzere 10 madde oluşturmaktadır. Ölçekte ters kodlanmış sorular da bulunmaktadır. Bu maddeler 3,4,6,8,10,12,13,14,17,20,22,23,24,25,26,28,34,35,39,40,41’ nolu maddelerdir.

### 2.3.3. Sosyal İyi Olma Ölçeği

Keyes (1998) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı (2013) tarafından ise Türkçeye uyarlanan ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan Sosyal İyi Olma Ölçeği (Social Wellbeing Scale; SİÖÖ)’den faydalanılmıştır. İlgili ölçek, (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”; (2) “Önemli ölçüde katılmıyorum”; (3) “Çok az katılmıyorum”; (4) “Kararsızım” (5) “Bazen Katılıyorum”; (6) “Önemli ölçüde katılıyorum”; (7) ise “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 7’li Likert derecelendirmeye sahip olacak şekilde geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeyi içermekte ve tek boyutu içermektedir. Bir başka ifade ile herhangi bir alt boyutu içermemekte tüm maddeler genel bir sosyal iyi oluş skorunu bizlere vermektedir. Ölçeğin ters kodlanan maddeleri bulunmaktadır. Bu maddeler 1., 2., 7., 8., 9., 10., 13. ve 15. Olmak üzere 8 tanedir.

## 2.4. Verilerin Analizi

Katılımcıların ölçeklere verdiği cevaplar IBM SPSS 25 paket programına aktarılarak analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle normallik analizi uygulandı. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildi. Tanımlayıcı analiz, non parametrik analizlerden; Mann Whitney U, Kruskal Walls H analizleri ve ilişki için ise korelasyon analizi uygulanmıştır



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Kişilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	223	33,3
	Erkek	447	66,7
	<b>Toplam</b>	670	100,0
Yaş	18-22	499	74,5
	23-27	84	12,5
	28 ve üzeri	87	13,0
	<b>Toplam</b>	670	100,0
Gelir Düzeyi	Düşük	256	38,2
	Orta	379	56,6
	Yüksek	35	5,2
	<b>Toplam</b>	670	100,0
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	104	15,5
	Lise	438	65,4
	Üniversite	128	19,1
	<b>Toplam</b>	670	100,0
Branş	Takım	313	46,7
	Bireysel	357	53,3
	<b>Toplam</b>	670	100,0

**Tablo 2.** Ölçeklerin Çarpıklık-Basıklık Puanları

	<b>Boyutlar</b>	<b>N</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>	<b>P</b>
<b>Sosyal İyi Olma Ölçeği</b>	Sosyal İyi Olma	670	2,256	1,569	,000
<b>Duygusal Zekâ Ölçeği</b>	İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	670	-,419	-2,056	,000
	Duyguların Kullanımı	670	1,795	2,100	,000
	Duyguların Değerlendirilmesi	670	,282	-,002	,000
	Duygusal Zekâ Toplam	670	1,537	,333	,000

Tablo 2’de çarpıklık basıklık, kolmogorov-smirnov testinin sonuçları bulunmaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde genel itibari ile ölçekten ve alt boyutlarından alınan sonuçlara göre verilen yanıtlar ışığında normallikten sapmaların olduğu gözlemlenmiştir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında; verilerin normal dağılmadığı sonucuna erişilmiştir. Ölçek sonuçlarının normal kabul edilebilmesi için katsayıların  $\pm 1$  ve  $\pm 1,5$  aralığında yer alması gerekmektedir. Belirtilen katsayı içinde yer almamasının sonucunda ise normal dağılmadığına kanaat getirilip non-parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırmaya Katılan Kişilerin Duygusal Zekâ Ölçeğine ve Sosyal İyi Olma Ölçeğine Vermiş Olduğu Cevapların Betimsel Analizi

<b>Ölçek ve Alt Boyutlar</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean±Sd</b>
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	670	21,00	52,00	39,94±5,27
Duyguların Kullanımı	670	6,00	27,00	16,01±3,66
Duyguların Değerlendirilmesi	670	17,00	42,00	28,77±4,57
Duygusal Zekâ Toplam	670	35,00	99,00	120,72±7,04
Sosyal İyi Olma Toplam	670	97,00	141,00	64,10±9,70

Tablo 3 incelendiğinde, duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi boyutu ortalaması 39,94±5,27, duyguların kullanımı boyutu ortalaması 16,01±3,66, duyguların değerlendirilmesi boyutu ortalaması 28,77±4,57, duygusal

zekâ toplam skoru ortalaması  $120,72 \pm 7,04$  ve sosyal iyi olma ortalaması  $64,10 \pm 9,70$  olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Kadın	223	369,51	82400,00	12913,00	,011*
	Erkek	447	318,53	142385,00		
Duyguların Kullanımı	Kadın	223	307,78	68634,50	12801,00	,006*
	Erkek	447	349,33	156150,50		
Duyguların Değerlendirilmesi	Kadın	223	284,64	63475,00	11749,50	,000**
	Erkek	447	360,87	161310,00		
Duygusal Zekâ Toplam	Kadın	223	351,90	78474,50	14377,50	,244
	Erkek	447	327,32	146310,50		
Sosyal İyi Olma Toplam	Kadın	223	339,13	75626,50	15176,50	,622
	Erkek	447	333,69	149158,50		

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu, duyguların kullanımı alt boyutu ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında istatistiksel olarak açığa çıkan farklılık anlamlı olarak kabul edilmiştir ( $p < 0,050$ ). Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda ise istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farkın oluşmadığı kabul edilmiştir ( $p < 0,050$ ). Sıra ortalamaları baz alındığında her iki ölçek toplam skorunda da erkeklerin skorlarının daha yüksek düzeyde olduğu fakat açığa çıkan farklılığın anlamlı olarak kabul edilmediği görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	18-22 <sup>1</sup>	499	168,16	2	24,624	,000**	1-2 1-3
	23-27 <sup>2</sup>	84	230,16				
	28 ve üzeri <sup>3</sup>	87	161,57				
Duyguların Kullanımı	18-22 <sup>1</sup>	499	193,81		7,846	,020*	1-3
	23-27 <sup>2</sup>	84	156,04				
	28 ve üzeri <sup>3</sup>	87	177,13				
Duyguların Değerlendirilmesi	18-22 <sup>1</sup>	499	199,26		22,224	,000**	1-2 2-3
	23-27 <sup>2</sup>	84	135,24				
	28 ve üzeri <sup>3</sup>	87	185,30				
Duygusal Zekâ Toplam	18-22 <sup>1</sup>	499	178,76		,918	,632	-
	23-27 <sup>2</sup>	84	171,37				
	28 ve üzeri <sup>3</sup>	87	195,20				
Sosyal İyi Olma Toplam	18-22 <sup>1</sup>	499	179,15	2,421	,298	-	
	23-27 <sup>2</sup>	84	190,27				
	28 ve üzeri <sup>3</sup>	87	176,09				

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo 5 değerlendirmeye alındığında, araştırmaya katılan kişilerin yaş değişkenine göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu, duyguların kullanımı alt boyutu ve duyguların değerlendirilmesini içeren alt boyutlarında ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak anlamlı olarak kabul edildiği görülmektedir (p<0,050). Ortaya çıkan farklılığın sıra ortalamaları baz alındığında 18-22 yaş ile 23-27 yaş ve 18-22 ile 28 ve üzeri yaş aralığındaki bireylerin cevaplarından kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda ise açığa çıkan farklılığın istatistiksel olarak anlamlılık arz etmediği belirlenmiştir (p>0,05).



**Tablo 6.** Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi

	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Düşük <sup>1</sup>	256	196,44	2	2,253	,140	-
	Orta <sup>2</sup>	379	179,76				
	Yüksek <sup>3</sup>	35	160,59				
Duyguların Kullanımı	Düşük <sup>1</sup>	256	183,76		3,622	,160	-
	Orta <sup>2</sup>	379	185,63				
	Yüksek <sup>3</sup>	35	141,47				
Duyguların Değerlendirilmesi	Düşük <sup>1</sup>	256	193,52		1,813	,266	-
	Orta <sup>2</sup>	379	176,69				
	Yüksek <sup>3</sup>	35	188,89				
Duygusal Zekâ Toplam	Düşük <sup>1</sup>	256	196,50		3,451	,217	-
	Orta <sup>2</sup>	379	180,05				
	Yüksek <sup>3</sup>	35	158,39				
Sosyal İyi Olma Toplam	Düşük <sup>1</sup>	256	159,41	4,585	,206	-	
	Orta <sup>2</sup>	379	183,74				
	Yüksek <sup>3</sup>	35	202,07				

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo 6 değerlendirmeye alındığında, katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal iyi olma düzeyi arasında oluşan farklılığın anlamlılık göstermediği belirlenmiştir. (p>0,05).

**Tablo 7.** Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Ortaokul <sup>1</sup>	104	408,67	2	28,931	,000**	1-2
	Lise <sup>2</sup>	438	307,35				
	Üniversite <sup>3</sup>	128	372,38				
Duyguların Kullanımı	Ortaokul <sup>1</sup>	104	300,45		9,387	,009*	1-2
	Lise <sup>2</sup>	438	352,10				
	Üniversite <sup>3</sup>	128	303,11				
Duyguların Değerlendirilmesi	Ortaokul <sup>1</sup>	104	329,99		8,900	,012*	1-2
	Lise <sup>2</sup>	438	389,52				
	Üniversite <sup>3</sup>	128	392,00				
Duygusal Zekâ Toplam	Ortaokul <sup>1</sup>	104	359,35		6,930	,008*	1-2
	Lise <sup>2</sup>	438	324,51				
	Üniversite <sup>3</sup>	128	353,72				
Sosyal İyi Olma Toplam	Ortaokul <sup>1</sup>	104	372,27	7,311	,007*	1-2	
	Lise <sup>2</sup>	438	324,68				
	Üniversite <sup>3</sup>	128	342,66				

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan kişilerin eğitim düzeyleri baz alındığında duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve bunun yanı sıra duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında ve duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma düzeyinde istatistiksel anlamlı sayılabilecek farklılığın olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları baz alındığında bu durum ortaokul ile lise eğitim düzeyine sahip bireyler yönünde ortaya çıkmaktadır.

**Tablo 8.** Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Duygusal Zekâ Ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Branş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Takım	313	370,43	115944,50	44937,50	,000**
	Bireysel	357	304,88	108840,50		
Duyguların Kullanımı	Takım	313	324,58	101592,00	52451,00	,170
	Bireysel	357	345,08	123193,00		
Duyguların Değerlendirilmesi	Takım	313	325,52	101887,00	52746,00	,210
	Bireysel	357	344,25	122898,00		
Duygusal Zekâ Toplam	Takım	313	336,00	105169,50	55712,50	,950
	Bireysel	357	335,06	119615,50		
Sosyal İyi Olma Toplam	Takım	313	359,49	112521,00	48361,00	,003*
	Bireysel	357	314,46	112264,00		

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo 8’de katılımcıların branşlarına göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, alt boyutunda ve sosyal iyi olma toplam skorlarında açığa çıkan farklılığın anlamlılık arz ettiği belirlenmiştir ( $p<0,050$ ). Cinsiyet değişkeni baz alındığında duygusal zekâ toplam skoru ve diğer alt boyutlarda ise oluşan farklılığın anlamlı kabul edilmediği görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Duygusal Zekâ Düzeyi ile Sosyal İyi Olma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		1	2	3	4	5
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	r	1				
	p	-				
Duyguların Kullanımı	r	-,420	1			
	p	,000	-			
Duyguların Değerlendirilmesi	r	-,539	,398	1		
	p	,000	,000	-		
Duygusal Zekâ Toplam	r	,389	,428	,249	1	
	p	,000	,000	,000	-	
Sosyal İyi Olma Toplam	r	-,389	-,069	,228	-,311	1
	p	,000	,259	,000	,000	-

\*P<0,05; \*\*P<0,01

Tablo 9 incelendiğinde, duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi boyutu ile sosyal iyi olma genel skoru arasında ( $r=-,389$ ;  $p=,000$ ) orta düzeyde negatif yönde, duyguların değerlendirilmesi boyutu ile sosyal iyi olma genel skoru arasında ( $r=,398$ ;  $p=,000$ ) orta düzeyde pozitif yönde, duygusal zekâ ile sosyal iyi olma arasında ( $r=-,311$ ;  $p=,000$ ) zayıf düzeyde şekillenen ve negatif yönde bir ilişkinin söz konusu olduğuna kanaat getirilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyi ve alt boyutlarının orta ve iyi düzeyde olduğu, sosyal iyi oluş düzeylerinin ise iyi seviyede olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 3). Koçak (2021) tarafından taekwondo sporcuları üzerine yapılan çalışmada duygusal zekâ düzeyi, ölçek skorunda ve alt boyutlarında genel olarak yüksek seviyede olduğu ifade edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzene sokulması, duyguların doğru ve tutarlı bir biçimde kullanılması ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,050$ ). İyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi boyutunda ve duygusal zekâ toplam skorunda erkekler daha iyi görülürken, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında kadınların daha iyi olduğu görülmektedir. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi boyutlarında ortaya çıkan farklılık kadınlar yönünde manidardır. Bu durum kadın sporcuların duygularına daha çok öncelik vermeleriyle açıklanabilir. Cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ). Sosyal iyi olma düzeyinde ise erkeklerin daha iyi olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; Türkmen (2020) spor yapan öğrencilerle ilgili araştırmasında duygusal zekâ ölçeği ortalaması ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu, kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan yüksek bulunduğunu ifade etmiştir. Koçak (2021) duygusal zekâ ile cinsiyet değişkeni arasında başkalarının duygularını değerlendirme ve ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise Yazıcı (2016) cinsiyet ile duygusal zekâ arasında anlamlı farklılıklar olmadığı ifade edilmiştir. Literatürde araştırma bulgularımızla aynı doğrultuda olan ve olmayan çalışmalar olduğu görülmektedir. Kaya (2013) üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip olan kişilere yönelik gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, cinsiyet değişkeni ile üniversite öğrencilerinin sosyal iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklar olmadığını belirtmiştir. Bu araştırma çalışma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Doğru (2021) ise yapmış olduğu çalışmada, öğrenim gören bireylerin

sosyal açıdan iyi olma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre duygusal zekâ düzeyi; bireyin iyimserlik-ruh halinin bir düzene sokulması, duyguların doğru kullanımı ve duyguların değerlendirilip bir zemine oturtulmasını kapsayan alt boyutlarda istatistiksel açıdan ortaya çıkan farklılığın anlamlılık ifade ettiği tespit edilmiştir ( $p < 0,050$ ; Tablo 5). Bu durumun 18-22 yaş ile 23-27 yaş ve 18-22 ile 28 ve üzeri yaş aralığına sahip olan bireylerin vermiş oldukları cevaptan kaynaklanmakta olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda ortaya çıkan farklılığın istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmediği sonucuna erişilmiştir ( $p > 0,05$ ; Tablo 5). Yaş değişkeninin duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyi üzerine bir etkisi olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum örneklem grubunun benzer kültürel yapıya sahip olmasıyla açıklanabilir. Koçak (2021) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekâ toplam puan ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu belirtilmiştir. Cengiz (2017) savaş sanatları antrenörlerinin duygusal zekâ ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Sosyal iyi olma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; Bayraktar (2019) gerçekleştirmiş olduğu ve literatüre kazandırmış olduğu çalışmada antrenör olarak görev yapmakta olan bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik açıdan kırılmalığa etkisinin olup olmamasına yönelik bir takım sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaş değişkeni ile sosyal iyi olma arasında anlamlı sayılabilecek düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise Savaş (2019) üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip olan kişilerin sosyal iyi oluş skorlarında yaş değişkeni baz alındığında ortaya çıkan farklılık anlamlılık arz etmemektedir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre duygusal zekâ düzeyi ve sosyal iyi olma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ; Tablo 6). Sporcuların gelir düzeyinin duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyi üzerinde belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır. Koçak (2021) yapmış olduğu çalışmada duygusal zekâ tüm alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Kaya (2013) tarafından

yapılan çalışmada algılanan gelir düzeylerine göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını, Shapiro ve Keyes (2008) sosyo ekonomik düzey ile sosyal iyi olma düzeyinin anlamlı ancak çok düşük düzeyde olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında ve duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ( $p<0,050$ ; Tablo 7). Bu durumun ortaokul ile lise arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sporcuların duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyinin ortaokul mezunlarında daha iyi olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Koçak (2021) tarafından yapılan çalışmada, eğitim durumu değişkeni ile duygusal zekâ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiştir. Çetin (2019) elit sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların duygusal zekâ puanı genel ortalaması ve duyguların kullanımı alt boyutu puan ortalamalarında Lisans mezunu olan sporcuların skorlarının lise mezunu olan sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre sosyal iyi oluşun değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde, Bayraktar (2019) antrenörlerin sosyal iyi olma düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığını ifade etmiştir. Yine Kaya (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin eğitim durumlarına göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğunu belirtilmiştir.

Katılımcıların branşlarına göre duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, alt boyutunda ve sosyal iyi olma toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,050$ ; Tablo 8). Branş değişkenine göre duygusal zekâ toplam skoru ve diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ; Tablo 8). Literatür incelendiğinde, Uyar (2019) tarafından spor yapan üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, spor branşına göre duygusal zekâ toplam skorunda ve tüm alt boyutlarında farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Ahadi ve ark. (2011), sporcular üzerine yaptığı çalışmada, takım sporcuları ve bireysel sporcuların duygusal zekâ genel ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ifade etmiştir. Yalız (2013) öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin incelemeye yönelik yaptıkları araştırmada; “futbol,

basketbol, hentbol, voleybol, atletizm, yüzme, jimnastik” branşlarını yapan sporcuların duygusal zekâlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Doğru (2021) katılımcıların spor branş değişkeni ile sosyal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi boyutu ile sosyal iyi olma genel skoru arasında orta düzeyde negatif yönde, duyguların değerlendirilmesi boyutu ile sosyal iyi olma genel skoru arasında orta düzeyde pozitif yönde, duygusal zekâ ile sosyal iyi olma arasında zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 9). Başka bir ifadeyle duygusal zekâ ile sosyal iyi oluş düzeyinde orta ve zayıf düzeyde pozitif ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sosyal iyi olma duygusal zekâdan olumlu yönde etkilenmektedir. Literatür incelendiğinde, Tekin Göçet (2014) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi olmanın duygusal zekâ ve sosyal iyi olma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili gösterdiğini ifade etmiştir. Austin, Saklofske ve Egan (2005) yaptıkları çalışmada duygusal zekâsı yüksek bireylerin daha geniş sosyal çevreye sahip olmasının daha az psikopatolojik belirti ve antisosyal davranış içinde olmalarını sağladığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak cinsiyetin duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi boyutunda belirleyici bir değişken olduğu saptanmıştır. Sosyal iyi olmanın ise cinsiyete göre değişkenlik göstermediği anlaşılmaktadır. Yaş değişkenine göre iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarında farklılık olduğu duygusal zekâ toplam skorunda ve sosyal iyi olma skorunda anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyinde belirleyici bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyinde belirleyici bir rol üstlendiği tespit edilmiştir. Duygusal zekâ düzeyi; iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda ve sosyal iyi oluş düzeyinde branş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ile sosyal iyi oluş düzeyinde orta ve zayıf düzeyde pozitif ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Ahadi, H. Kajbafnezhad, H., , Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. 2011; 1(11), 1904-1909.
- Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sarıçam, H. ve Ocakçı, H. (2013, Mayıs). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. 5. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu, Mayıs, 10-11, Sakarya, Türkiye
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R. ve Potter, V. (2005). A Preliminary Study of Emotional Intelligence, Empathy and Exam Performance in First Year Medical Students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395–1405.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. ve McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*, 36(3), 555-562.
- Bayraktar, K.S. (2019). Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. 1. Baskı, Ankara: Pegem Akademi
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka”, D.E.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 23-48.
- Cengiz, M. S. (2017). Aikido Antrenörleri İle Diğer Savaş Sanatı Antrenörlerinin; Duygusal Zeka, Sürekli Öfke Ve Sporda Güdülenme Açıklarından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Çetin, S. (2019). Elit Sporcuların Duygusal Zeka, Öz-Yeterlik Ve Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2010). Liderlikte duygusal zeka (Z. B. Ayman, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dhani P. ve Sharma T. (2016). “Emotional Intelligence ; History, Models amd Measures”, *International Journal of Tecnology and Management*, 5(7), 189-201.
- Doğan, B. (2007). Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş. Nobel Yayınları, Ankara, 1. Basım.

- Doğan, B. (2007). Spor Sosyoloji ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş. Nobel Yayınları, Ankara, 1. Basım.
- Doğru, GN. (2021). Üniversite Takımlarında Görev Alan Öğrencilerin Pozitif Algı Düzeylerinin Sosyal İyi Oluş Düzeylerine Olan İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- Dökmen Ü (1987) Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. Psikoloji Dergisi, 6 (21), 75-79.
- Doruk, E. ve Öngören, H. (2003). "İnsan İlişkilerinde ve İş Yaşamında Duygusal Zeka", İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 157-163.
- Ekman, P. & Davidson R.J. (1994). The nature of emotion. New York: Oxford University Press.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669-678.
- Gamble, D. N. (2012). Well-Being in a Globalized World: Does Social Work Know How To Make It Happen?. Journal of Social Work Education, 48(4), 669- 689.
- Göçet, E., Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2006.
- Göçet, E., Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2006.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence, why it can matter more than IQ? New York: Bantam.
- Gül, H., İnce, M. ve Korkmaz, O. (2014) "Çalışma Yaşamında Duygusal Zeka ve Bireylerin Duygusal Zeka Düzeylerini Kullanabilme Becerileri Üzerine Bir Araştırma ", Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1), 30-49.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor- Sağlık İlişkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 67-70.
- İşler, D. B. ve Atilla, G. (2013). "Duygusal Zeka ve Dürtüsel Satın Alma", Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 26, 180-206.
- İşmen, E. (2001). "Duygusal Zekâ ve Problem Çözme", Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(13), 111–124.

- Karagülle, A.E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC Volume 4 Issue 1.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, Ç. (2013). Sosyal İyi Olma İle Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kaya, Ç. (2013). Sosyal İyi Olma İle Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kaya, K. ve Tuna, M. (2008). İlköğretim Çağındaki Çocukların Sosyalleşmesinde Televizyonun Etkisi. SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17, 159- 182.
- Keyes, C. L. (1998). Social Well-Being, Social Psychology Quarterly, 61(2): 121-140.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140
- Koçak, OU. (2021). Taekwondo Sporcularının Öz Yeterlilik Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Trait emotional intelligence and mental distress: the mediating role of positive and negative affect. International Journal of Psychology, 47(6), 460-466.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 15(1) , 49-64.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD), 32(3), 589-607.
- Mayer, John (2001). Emotional intelligence and giftedness. Roeper Review, 23 (3), 31-137.
- Nyland, B. (1999). Listening to infants: Emotional literacy and the child care setting. International Journal of Early Childhood, 31(2), 99-104.

Pehlivan, S., Duylgusal Zekanın Satış Elemanlarının Algıladıkları Satış Performansına Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, 2015.

Pehlivan, S., Duylgusal Zekanın Satış Elemanlarının Algıladıkları Satış Performansına Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, 2015.

Publishing.

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Savaş, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Schilling, D. (1996). *50 Activities Emotional Intelligence L1*. California: Innerchoice

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.

Seven, E. (2019). Duygusal Zeka Ve Duygusal Zekanın Tüketicilerin Hedonik Satın Alma Davranışına Etkisi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shapiro A. ve Keyes C. L. M (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off?. *Social Indicators Research*. 88(2): 329-346.

Shapiro, A. ve Keyes, C. L. M. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off?. *Soc Indic Res*, 88, 329-346. DOI:10.1007/s11205-007-9194-3.

Smith, C. A. & Lazarus, R.S. (1990) *Emotion and Adaptation*, Handbook of Personality. New York: The Guilford Press.

Stubbs Koman, E., & Wolff, S. B. (2008). Emotional intelligence competencies in the team and team leader: A multi-level examination of the impact of emotional intelligence on team performance. *Journal of Management Development*, 27(1), 55-75.

Tarhan, N., Gümüşel, O., & Sayım, A. (2012). *Pozitif Psikoloji: Çoklu Zeka Uygulamaları*. İstanbul: Timaş.

Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi.

Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 21(4), 325- 338.

Tekin Göçet, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bilim Dalı.

Tekin, E, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tekin, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Analysis of Relationships Among University Students' Psychological Wellbeing, Emotional Intelligence and Social Well-Being Levels]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Tekin, E.G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Türkmen, Y. (2020). Spor Yapan Öğrencilerde Duygusal Zekâ, Kişilik ve Sosyal Becerin Akademik Başarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.

Türksoy, A., Güvendi, B., Keskin, N., Şahin, M. (2016). Milli Güreşçilerde Duygusal Zeka, Öz Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Malatya, Sosyal Bilimler Dergisi (SOBİDER), ISSN: 2149-0821, Yıl: 3, Sayı: 9, ss. 537-538

Uyar, G. (2019). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık İle Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yalız, D. Öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2013; Vol.4, 2, 94-111.

Yan, İ. (2008). Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma, (Yüksek Lisans Tezi), Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yazıcı A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yazıcı, A. (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri

Enstitüsü BedenEğitimi ve Spor AnabilimDalı, YüksekLisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yelkikalan, N. (2006). “21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ”, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 1(44), 39-51.

Yelkikalan N. (2006). 21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zeka, Çanakkale. 80 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 1(44), 39-51.

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

Yetim, A. (2008). Sosyoloji ve spor. Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık. Ankara.

Yurcu, G., Kasalak, M., & Akıncı, Z. (2015). Otel Çalışanlarının Sosyal İyi Olma Algılarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Antalya ili örneği. Journal of Tourism Theory and Research, 1(1), 6-14.

