

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**MÜCADELE SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ VE  
SOSYAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ufuk BATIR**

Danışman

Prof. Dr. Güner EKENCİ

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Ufuk BATIR

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Mücadele Sporcularında 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** : 10.01.2023

**Sayfa Sayısı** : 56

**Tez** : Prof. Dr. Güner EKENCİ

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Mücadele sporları, duygusal zekâ, sosyal iyi olma

**Türkçe Özet** : Duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeylerinin, sporcuların başarıları üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmada mücadele sporcularında duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyi arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

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

*Ufuk BATIR*

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**MÜCADELE SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ VE  
SOSYAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ufuk BATIR**

Danışman

Prof. Dr. Güner EKENCİ

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ufuk BATIR

.../.../2023



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

Ufuk BATIR' ın **Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Prof. Dr. Bilge DONUK*

Üye

*Prof. Dr. Güner EKENCİ*  
(Danışman)

Üye

*Doç. Dr. Aydın PEKEL*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.... / .... / 2023

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Sporcuların sportif başarılarında sahip oldukları psikolojik örüntüler önem arz etmektedir. Duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeylerinin, sporcuların başarıları üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmada mücadele sporcularında duygusal zekâ ile sosyal iyi olma düzeyi arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda İstanbul Bağcılar ilçesinde spor yapan 361 mücadele sporcusuna kişisel bilgi formu ile birlikte Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sosyal İyi Olma Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 23.00 ile değerlendirilmiş olup; verilerin analizinde betimleyici istatistikler, korelasyon, t-test ve ANOVA'ya yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ, sosyal iyi olmayı yordamaktadır. Duygusal zekânın alt faktörleri olan duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi sosyal iyi olmayı artırmaktadır. Araştırmanın diğer bulgularına göre kadınların sosyal iyi olma düzeyleri erkeklerden yüksektir. Bununla birlikte artan gelir düzeyi sosyal iyi olmayı artırmaktadır. Sporcuların sosyal iyi olma düzeyinin başarı ve performans ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, duygusal zekâyâ yönelik yapılacak çalışmalar sporcuların başarısını artıracak ve sürekli hale getirecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Mücadele sporları, duygusal zekâ, sosyal iyi olma

## SUMMARY

The psychological patterns that the athletes have in their sporting success are important. Emotional intelligence and social well-being levels are thought to be effective on the success of athletes. In this context, the relationship between emotional intelligence and social well-being in combat athletes was evaluated in the study. For this purpose, Schutte Emotional Intelligence Scale and Social Well-Being Scale were applied to 361 combat athletes doing sports in Istanbul Bağcılar district, along with a personal information form. The findings were evaluated with SPSS 23.00; In the analysis of the data, descriptive statistics, correlation, t-test and ANOVA were included.

According to the findings obtained from the research, emotional intelligence predicts social well-being. The use of emotions, which are the sub-factors of emotional intelligence, and the evaluation of emotions increase social well-being. According to other findings of the study, women's social well-being levels are higher than men's. However, increasing income level increases social well-being. Considering the relationship between the social well-being of the athletes and their success and performance, studies on emotional intelligence will increase the success of the athletes and make them permanent.

**Keywords:** Combat sports, emotional intelligence, social well-being



# İÇİNDEKİLER

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ÖZET.....             | i    |
| SUMMARY .....         | ii   |
| İÇİNDEKİLER .....     | iii  |
| KISALTMALAR .....     | v    |
| TABLolar LİSTESİ..... | vi   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | vii  |
| ÖNSÖZ.....            | viii |
| GİRİŞ .....           | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

|  |    |
|--|----|
| 1.1. Spor, Türleri ve Psikolojisi .....                          | 4  |
| 1.1.1. Spor ve Sporcu Kavramları .....                           | 4  |
| 1.1.2. Spor Türleri .....  | 6  |
| 1.1.2.1. Takım Sporları.....                                     | 7  |
| 1.1.2.2. Bireysel Sporlar .....                                  | 7  |
| 1.1.3. Spor Psikolojisi.....                                     | 8  |
| 1.2. Duygusal Zeka .....   | 10 |
| 1.2.1. Duygusal Zekanın Tanımı .....                             | 10 |
| 1.2.2. Duygusal Zekâ Modelleri .....                             | 13 |
| 1.2.2.1. Karma Model.....  | 13 |
| 1.2.2.2. Yetenek Modeli .....                                    | 15 |
| 1.2.3. Duygusal Zekâ Modelleri Arasındaki Kavramsal Farklar..... | 16 |
| 1.2.4. Duygusal Zeka ve Spor .....                               | 16 |
| 1.3. Sosyal İyi Olma .....                                       | 18 |
| 1.3.1. İyi Olma Kavramı .....                                    | 18 |
| 1.3.2. Sosyalleşme Kavramı .....                                 | 18 |
| 1.3.3. Sosyal İyi Olma Kavramı .....                             | 19 |
| 1.3.4. Sosyal İyi Olma ve Spor.....                              | 22 |

## İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri ..... | 24 |
| 2.2. Evren ve Örneklem .....                  | 25 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları .....              | 25 |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....              | 25 |
| 2.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği .....     | 25 |
| 2.3.3. Sosyal İyi Olma Ölçeği .....           | 26 |
| 2.4. Verilerin Analizi .....                  | 26 |
| 2.5. Betimleyici İstatistikler.....           | 27 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

|   |           |
|---|-----------|
| 3.1. Hipotezlerin Sınanması.....  | 30        |
| 3.2. Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olmanın Kişisel Özelliklere Göre Farklılaşması...<br>..... | 31        |
| <b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>   | <b>37</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>  | <b>43</b> |
| <b>EKLER.....</b>   | <b>52</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>  | <b>56</b> |



## KISALTMALAR

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| <b>AAASP</b>   | : | Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğu |
| <b>APA</b>     | : | Amerikan Psikoloji Birliği                    |
| <b>DSÖ</b>     | : | Dünya Sağlık Örgütü                           |
| <b>DZÖ</b>     | : | Duyusal Zekâ Ölçeği                           |
| <b>FEPSAC</b>  | : | Avrupa Sor Psikologları Federasyonu           |
| <b>IQ</b>      | : | Zekâ katsayısı                                |
| <b>ISSP</b>    | : | Uluslararası Spor Psikologları Derneği        |
| <b>SİÖÖ</b>    | : | Sosyal İyi Olma Ölçeği                        |
| <b>TDK</b>     | : | Türk Dil Kurumu                               |
| <b>Ve ark.</b> | : | Ve arkadaşları                                |

## TABLolar LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 1.</b> Normallik Test Sonuçları .....  | 26 |
| <b>Tablo 2.</b> Örnekleme İlişkin Frekans ve Yüzdeler.....  | 28 |
| <b>Tablo 3.</b> Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler .....                                     | 28 |
| <b>Tablo 4.</b> Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu ..... | 30 |
| <b>Tablo 5.</b> Hipotezlerin Kabul-Red Durumu .....   | 31 |
| <b>Tablo 6.</b> Cinsiyete Göre Farklılaşmalara İlişkin t-test Tablosu .....                           | 31 |
| <b>Tablo 7.</b> Yaş'a Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu .....                                | 32 |
| <b>Tablo 8.</b> Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu.....                        | 33 |
| <b>Tablo 9.</b> Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu.....                       | 34 |
| <b>Tablo 10.</b> Branşa Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu.....                               | 35 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Şekil 1. Araştırmanın Modeli ..... | 24 |
|------------------------------------|----|



## ÖNSÖZ

Tez çalışmamı hazırladığım süreç boyunca değerli desteklerini benden esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Güner Ekenci'ye, çalışma boyunca katkı sağlayan hocalarım Dr. Öğr.Üyesi Taner Atasoy, Dr. Öğr. Üyesi Aydın Pekel ve Öğr. Gör. Uğur Caba ve Araştırma Görevlisi Ali Kaya'ya;

Manevi desteklerini her an yanımda hissettiğim eşim Esra Ortahisar Batır, annem Sebahat Batır, babam Hikmet Batır, kızkardeşim Elvan Batır ve Cemalettin Ege'ye,

Teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Sporcular başarılı olmak ve başarılarını sürdürülebilir hale getirmek için yoğun antrenman takvimleri uygulamakta, rekabet içeren müsabakalar adına yoğun çaba sarf etmektedir. Sporcular fiziksel olarak zorlanırken, özel olarak geliştirilmiş ve onaylanmış kurallara göre değerlendirip sosyal olarak karşılaştırmanın doğal bir sonucu olarak, sporcular psikolojik olarak çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler. Özellikle üst düzey beceri ve yetenek ile birlikte güçlü psikolojik örüntüler gerektiren mücadele sporlarında, sporcuların başarılarının kilit noktası iyi olmaları ya da iyi hissetmeleridir.

İyi olmak ya da iyi kalmak toplumun her kesiminden bireyler için önemli amaçtır. Bireyin iyilik halinin sağlanması halinde, yaşamın tüm alanına olumlu etkilerinin olacağı görüşünden yola çıkarak psikoloji bilimi iyi olma kavramını derinlemesine analiz etmiştir. Psikoloji literatüründe iyi olma kavramının karşılığı psikolojik deneyim ve işlevsellik olup, pozitif psikoloji başlığı altında kavram üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. İnsan psikolojisinin karanlık ve hastalıklı yanından ziyade pozitif ve gelişmeye açık yanına odaklanan bu akım çerçevesinde bireyin olumlu özelliklerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyi oluş, bireylerin çevrelerini daha olumlu ele alabilmelerini ve günlük problemlerle daha etkili şekilde başa çıkmalarını sağlaması açısından oldukça büyük öneme sahiptir. Özellikle artan rekabet koşullarında bireylerin karşılaştığı baskı ve zorluklar göz ardı edilemeyecek boyutlara ulaşmaktadır. Bu yüzden bireylerin iyi oluşlarını yaşamlarının her döneminde koruyabilmeleri çok da kolay gözükmemektedir (Göçet Tekin, 2014).

İyi olma kavramı bireysel ve toplumsal özellikler ile ilişkilendirilebilmektedir. Bireyler sosyal varlıklardır ve gelişimi tek başına yeterli olmadığı için toplumla birlikte gelişmesi gerekmektedir ki bu da bireyin sosyal olmasını bir zorunluluk haline getirmiştir ve “sosyal” olarak adlandırılan bireylerin içinde yer aldığı toplumların ise huzurlu ve memnun toplumlar oldukları gözlenmektedir (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015). Bu bağlamda toplumun bir parçası olarak bireyin sosyal iyi olma halinin güçlü olması gerekmektedir.

Sporcular ve toplumun diğer üyelerinin sosyal iyi oluşlarını sağlanabilmesi için ilgili faktörlerin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu faktörlerden bir tanesi de duygusal zekadır (Göçet Tekin, 2014). Duygusal zeka doğru algılayabilme, değerlendirme ve ifade edebilme; duyguyu ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği ve entelektüel büyümenin geliştirilmesi için duyguları düzenleme yeteneğidir (Mayer ve Salovey, 1997). Duygusal zekâ, duygular ve duygusal sinyaller ile akıl yürütme kapasitesini ve duygunun düşünceyi geliştirme kapasitesini ifade eder (Mayer ve Salovey, 2007). Duygusal zekâ, sporun beklentilerinden dolayı oluşabilecek kaygı ve stresi azaltır, bununla birlikte sporcuların müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve müsabaka sonrasındaki psikolojik durumları için de önemli bir yere sahiptir.

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmada mücadele sporcularında duygusal zeka ile sosyal iyi olma düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte mücadele sporcularının duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor branşı, ekonomik durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaştırmasının değerlendirilmesi araştırmanın alt amacıdır.

### **Araştırmanın Önemi**

Sporcuların sportif başarılarında sahip oldukları psikolojik örüntüler önem arz etmektedir. Duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeylerinin, sporcuların başarıları üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle yapılan literatür taramasında mücadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile araştırmanın literatürdeki ilgili boşluğu doldurması önemlidir. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde mücadele sporcularına ve ilgili branşa sunduğu öneriler de önem arz etmektedir.

### **Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri**

Araştırmanın ana problem cümlesi “Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte ana problem cümlesine dayanarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:



- M¼cadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- M¼cadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- M¼cadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- M¼cadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
- M¼cadele sporcularında duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri spor branşına göre farklılaşmakta mıdır?

#### **Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları**

Araştırma örnekleminin tüm m¼cadele sporcuları için genellenebilir sonuçlar elde etmeye yeterli olduğu varsayılmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan bireylerin yanıtlarının özenli ve doğru olduğu varsayılmıştır.

Araştırma İstanbul Bağcılar ilçesinden 361 sporcu ile sınırlandırılmıştır. Diğer taraftan araştırma kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğu nitelik ve nicelikler ile sınırlıdır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

Bu bölümde spor ve türleri, duygusal zeka ve sosyal iyi olmaya ilişkin literatür bilgileri sunulmuştur.

### 1.1. Spor, Türleri ve Psikolojisi

#### 1.1.1. Spor ve Sporcu Kavramları

Özgürlük bilincinin yerleşmesini sağlayan spor, aynı zamanda bireylerin arasındaki ilişkilerin de gelişmesini sağlayarak, toplumsal katılımı artırır. Spor, yöneticilerin spor politikası ve toplum yapısı çerçevesinde insanlar arasında pozitif ya da negatif yönde birikimler oluşmasını sağlayabilir. Bunun yanında bireylerin dayanışma yapma isteğini de arttırarak, işbirliği yapmaya teşvik eder (Açıkada, 1994).

Latinedeki “disportate” kökünden gelen spor sözcüğü, kelime anlamına bakıldığında güzel vakit geçirme ve eğlenme anlamlarına da gelmektedir (Koç, 1994). Spor, kavram çerçevesinde bakıldığında kişinin ruh ve beden sağlığını geliştirmesi, rekabet ölçüleri çerçevesinde ve belirli kurallara göre mücadele gösterme, yarışarak üstün gelme, heyecan duyma, başarı gücünü arttırma, bireysel anlamda tepe noktaya çıkarmak için çaba göstermedir (Aracı, 1999).

Spor, kişinin doğal çevresini fiziki bir çevreye dönüştürerek, kazandığı becerilerini geliştirmesini sağlamaktadır. Araçlı ya da araçsız, belirli kurallar çerçevesinde, toplu ya da bireysel olarak, tam zamanlı olarak meslek şeklinde ya da boş zaman aktivitesi olacak biçimde yapılan kültürel, dayanışmacı, rekabetçi, bireyin fiziğini ve ruhunu geliştiren, toplumla bütünleştiren ve sosyalleştiren bir olgudur (Wankel ve Berger, 1990).

Spor, bireyin sahip olduğu başarıya ve mücadele etme azmini, doğa ve çevreyle karşılıklı bir ilişki kurmasını sağlayarak, adil ve sistemli, belli kurallar çerçevesinde, karakter ve toplumsal kişiliğin yarışmaya dönüşmesini sağlamaktadır (Jenkin ve ark., 2018).

Spor, bireyin zihni, ruhi ve fiziki özelliklerinin bulunduğu, kapasitesinin ve yaşının gerektirdiği verime ulaşabilmesi için, rekabet olmadan yapılan faaliyetlerdir.

Aynı zamanda bireyler açısından bir yarışma kazanma amaçlı teknik, zihinsel ve fiziksel bir çaba, izleyenler için ise estetik ve heyecan duygusu kazandıran bir süreçtir. Genel bütünlük içerisindeyse psikoloji, biyo-mekanik, ortopedi, fizyoloji ve anatomi gibi bilim dallarının yardımıyla sürdürülen ve gelişen bilimsel bir olgudur (Vargas-Mendoza ve ark., 2018).

Spor, bireyin belirli düzenlemeler çerçevesinde motor becerilerini ve fiziksel aktivitelerini, sosyal, ruhsal ve zihinsel davranışlarını geliştiren, ayrıca bu becerileri belli kurallar içerisinde yarıştırmayı hedefleyen sosyal, pedagojik ve biyolojik bir çabadır. Spor, kişi açısından bir kendini ifade etme şekli, bir dürtü, başarıyı ölçme ve deneme aracı iken toplumsal açıdansa sosyo ekonomik ve toplumsal yapıya, eğitim çağına uygun bireylere yön verme aracı şeklindedir (Gözen ve Yenel, 2022).

Spor, eğitim sürecinin bir parçasıdır. Bireyin vücut yapısını meydana getiren karşılaşmalar, oyunlar ve hareketlerden oluşan faaliyetlerdir. Spor boş zamanlarını değerlendirme, eğlenme, dinlenme, kaynaşma ve sosyalleşmeye de yardımcı olmaktadır. Bireyi çeşitli hedeflere yönlendirerek, toplulukların birbiriyle yakınlaşmasını sağlar ve uluslararası bir propaganda işlevi görür (Kılıç ve ark., 2018).

Spor, bireyler arası veya tek başına yapılabilen, kendisine özel teknikleri ve kuralları bulunan, zihinsel ve bedensel faaliyetlerden oluşan bir çabadır. Spor, gelişime yardımcı olan ve belirli kurallar çerçevesinde yapılan bir aktivitedir. Spor, belirli teknik yöntemleri ve kuralları olan, belli bir amacı bulunan, hem sporu yapanların hem de izleyenlerin coşku ve haz ihtiyaçlarını doyuran ve bu iki tarafı birleştiren etkinliklerdir (Özbaydar, 1983)

Sporcu, takım halinde veya bireysel olarak spor yapan, başarısız ya da başarılı olabilen, belli kurallara göre hareket eden, ilerleyen dönemlerde sporu meslek edinen, takım içi dayanışmayı bilen, yardımsever, mücadeleci, psikolojik, fiziksel, kültürel ve sosyal yanları olan, yaptığı işten maddi ve manevi doyum alan, sporun canlı ve dinamik elemanıdır (Soyer ve ark., 2010).

Fiziksel yetenek anlamında maksimum seviyeye ulaşılması, sportif yeterliliğin de maksimum düzeye ulaşması açısından yalnız başına yeterli değildir. Tüm sporcular belirli bir zihinsel ve ruhsal kapasiteye sahiptir ve en az fiziksel özellikleri kadar dikkate alınması gerekmektedir. Sık sık duygu değişimi yaşayan ve psikolojik anlamda

kendisini iyi hissetmeyen sporcular, fiziksel anlamda yeterli olsa da istenen performansı gösteremeyebilirler. Bu da bazı sporcuların istenen zafere ulaşamamasının nedenidir (Akarçeşme, 2004). Elit sporcular fiziksel ve bedensel kapasiteleriyle beraber, teknik hedefler belirleme, yarışmaya odaklanma, endişeleri en aza indirgemen ve yüksek motivasyona sahip olma gibi yetenekleri de vardır (Koç, 2004).

### **1.1.2. Spor Türleri**

Temelinde sürekli bir mücadele bulunan sporda aynı zamanda bir gerilim de mevcuttur. Sporculardaki mücadele hissi, kişilerin diğer insanlarla olan uyumunu ve sosyalleşmesini zorlaştırmaktadır. Mutlak kuralları olan sporda dinamik konumdaki odak nokta bu kurallardır. Sporcular odaklandığı zaman, kısa süre içerisinde dahi olsa, spor teorisine ulaşacağı en iyi durum olacağı düşünülmektedir (Filiz, 2002).

Profesyonel anlamda spor, belirli bir maddi kazanç amacı ile sporu meslek edinen, sporda kendisini bulan, antrenör, sporcular, teknik ekipteki kişiler gibi tüm spor unsurlarını kapsayan topluluklardır (Biçer, 2008). Bireylere dikey yönlü bir statü ve hareketlilik sağlamaktadır (Amman, 2000). Bu spor dalları takım halinde veya bireysel olarak, belirli bir programa göre yarışma ve müsabaka şeklinde yapılmaktadır. Profesyonel boks, NBA ligi, Amerikan futbolu, tenis gibi spor dalları buna örnektir. Bu spor dalları büyük kitlelerin ilgisini çektiği için, ticari anlamda kapsamlı bir boyuta sahiptir. Sporcu alınıp satılmakta, kulüpler şirket haline gelmekte, sporcuların hisseleri halka sunulmaktadır. Profesyonel spor ayrıca spor dalıyla alakalı çeşitli hizmet ve ürünlerin pazarlaması ve satışının yapılması ile de pek çok fayda sağlamakta, spor doktorluğu, masörlük gibi çeşitli meslek alanları da oluşturmaktadır (Yıldız, 2009).

Amatör olarak spor, sağlık, sosyalleşme, zihinsel ve fiziksel gelişimi sağlama ve topluma yararlı olma amacı ile yapılan spor çalışmalarıdır (Biçer, 2008). Fakat güreş, atletizm, futbol, basketbol, voleybol gibi pek çok spor dalı da sporcuların kazanç elde etmelerini sağlamakta ve yarı profesyonel bir hale gelmektedir. Bunu sağlayan ise spor aracılığıyla tanıtım ve reklam yapan veya sporla bütünleşen bir marka oluşturmayı hedefleyen işletmelerdir. Bu işletmeler, çeşitli sponsorluk anlaşması yaparak amatör spor dallarına maddi olanaklar sağlamakta, bazı amatör branşları geliştirerek yarı

profesyonel bir kimlik kazandırmaktadır (Aksu, 2005). Spor, bireysel sporlar ve takım sporları şeklinde iki türden oluşmaktadır.

#### *1.1.2.1. Takım Sporları*

1950'lerden sonra bütün dünyada gelişim ve değişim yaşayan spor, özellikle takım sporları alanında toplumu daha da etkilemiş ve beğeni toplamıştır. 1980'den sonra takım sporları daha da ilgi çekmiş, özellikle futbola olan ilgi artmış, bu da diğer spor dallarını da etkilemiştir. Büyük spor organizasyonlarına bakıldığında, dünya şampiyonası ve olimpiyat oyunları göze çarpmaktadır. Futbol ise bu organizasyonlarda en fazla ilgi çeken spor dalıdır. Ayrıca voleybol, hentbol, basketbol, Amerikan futbolu, su topu ve hokey gibi spor dalları da oldukça önemli dallardır (Şahan, 2007).

Hentbol, voleybol, basketbol, futbol gibi takım sporları, en az iki oyuncudan oluşmakta ve iki takım arasında oynanmaktadır. Bu spor türünde taktik çok önemlidir ve sporcuların strateji ve taktik bilgisinin olması gerekmektedir. Başarısızlık da başarıda bütün takımı ilgilendirdiğinden dolayı, sporcuların psikolojik şiddetleri ve sorumlulukları daha azdır. Sporcuların takım arkadaşlarının müsabaka sırasında ne yapabileceğini kestirebilme, onları tanıma, takım içerisinde yardımlaşma, çeşitli becerilerini keşfederek taktik geliştirebilmesi büyük öneme sahiptir. Sporcular sorumluluğu paylaştığı için duygusal anlamda müsabaka içinde fazla yıpranmamaktadır. Takım ile işbirliği yapma, beraber çalışma, başarısızlığı da başarıyı da paylaşma gibi özellikler göze çarpmaktadır (Başer, 1998).

#### *1.1.2.2. Bireysel Sporlar*

Spor, tarih boyunca hem insanların kendisini doğada savunmak için bir korunma yöntemi şeklinde hem de bir yaşam şekli olarak karşımıza çıkmış, zamanla gelişerek ve değişerek günümüzdeki haline bürünmüştür. Kişinin "ben" duygusunun gelişmesini sağlayarak, mücadeleciliğini arttırmıştır. Spor sayesinde bireysel gelir düzeyi, toplumsal refah ve ekonomik düzey, sosyal faaliyetlere yönelme gibi pek çok faktörde gelişim görülmüştür. Spor yayıldıkça bireyler arasında daha da sıkça duyulmaya başlanmış ve insanlar da belirli spor dallarına yönelmiştir (Şahan, 2007).

Genel anlamıyla bireysel sporlar, bireyin başkalarıyla karşılıklı etkileşime, uğraş ve mücadeleye girmeden yaptıkları sporlardır. Öğrenim seviyesi ve maddi durumu düşük, herhangi bir niteliğin gerekmediği işlerde bireyler kendilerini ortaya koymak ya da göstermek için spor faaliyetlerini bir araç olarak kullanmıştır. Nitelikli iş grubunda olan, maddi durumu ve öğrenim seviyesi yüksek olan kişilerse bireysel sporları eğlenme ya da kendini daha prestijli hissetme amacıyla yapmaktadır. Çeşitli su ve doğa sporları, golf, tenis gibi sporlar buna örnektir (Şahan, 2007).

Bireysel sporlarla kişi hakkını savunma, doğru olma, hızlı düşünme, kendini kontrol etmek gibi özellikler geliştirmekte, becerisini arttırmakta ve yeteneklerini fark etmektedir (Hazar, 1996).

Karate, güreş, boks ve judo gibi dallar ise karşılıklı etkileşim, uğraş ve mücadeleye girilen bireysel sporlardır. Bu spor dallarında kişi, rakibiyle doğrudan karşılaşmaktadır. Masa tenisi, okçuluk, tenis gibi sporlardaysa sporcular karşılıklı olarak yarışmaktadır ancak direk bir temas bulunmamaktadır. Bu spor dallarında ciddi anlamda bir çeviklik ve dikkat gerekmektedir ve tüm sorumluluk sporcunun kendisine aittir. Başarısızlığı da başarıyı da sporcunun kendi üzerinde hissetmesine yol açtığı için, sporcular daha fazla stres yaşamaktadır. Yaptıkları spor gereği yalnızlık hissetmekte, günlük hayatlarındaki sorunlarını yalnız başına çözmeye çalışmaktadırlar (Kat, 2009).

### **1.1.3. Spor Psikolojisi**

Spor, günümüzde yapıldığı haliyle yirminci yüzyıldan itibaren değişen ve gelişen toplumsal koşullara bağlı olarak ekonomik bir boyut kazanmaya başlamış ve bilimsel çalışmalara açılmıştır. Bilim insanları, toplumsal yaşamdaki rekabete ve teknik yaşama uyum sağlama veya daha iyi sporcular yetiştirme çabasının yanında, bireylerin hayat kalitesini yükseltme, depresyon ve stresle başa çıkmalarına yardım etme amacı ile de çeşitli çalışmalar yapmış (Koruç ve Bayar, 1990), bunun sonucunda da spor bilimleri dalı ortaya çıkmıştır. Pek çok disiplinden bilgilerin bulunduğu spor bilimi, multidisipliner bir daldır ve pek çok alt disiplini bulunmaktadır. Spor biliminin psikolojik boyutları, bu alt disiplinler arasındadır. Spor ve egzersiz psikolojisi, motor gelişim, motor öğrenme ve kontrol olmak üzere üç temel alanı vardır. Motor öğrenme ve kontrol; deneysel, algısal, bilişsel ve öğrenme psikolojisi konularını ele almaktadır.

Motor gelişim, adından da anlaşılacağı üzere gelişim psikolojisine odaklanmakta, motor performans ve spor performansı ile alakalı gelişimsel psikoloji konularını incelemektedir. Spor ve egzersiz psikolojisi klinik, danışma, sağlık, kişilik ve sosyal psikoloji konularını egzersiz ve spor ortamında incelemektedir (Aşçı, Kirazcı, 2014). Spor psikolojisi bu açıdan spor dünyasında performansı ve becerileri artırma konusunda önemli bir faktördür. Spor ve egzersiz psikolojisi, performansın ne şekilde geliştirilebildiğini ve insan davranışlarını açıklayan süreçleri incelediği için, kavramsallaştırma açısından bu spor olgusu incelenmelidir (Aşçı, Kirazcı, 2014).

Günümüze bakıldığında spor, iki şekilde ele alınmaktadır. Performans sporu, mevcut performansın aşılması amacıyla yarışmayı kazanma temellidir. Rekreasyon sporuysa kişinin hayat kalitesini yükseltme, kendisini yenileme ve sağlığına kavuşma amacıyla yapılmaktadır. Sloganı ise “herkes için spor” şeklindedir (Koruç, 1999). Bu kapsamda spor psikolojisiyle ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Morgan’a (1972) göre spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir (Akt. Leunes ve Nation, 2002). Alderman’a (1980) göre sporun birey davranışları üstündeki etkisi, Gill’e (1986) göre insan davranışlarına ilişkin sorulara spor ortamında cevap arayan, egzersiz ve spor biliminin alt alanıdır. Cox’a göre, (1994) psikoloji ilkelerini spor ortamına uygulama iken, Singer’a göreyse, psikoloji biliminin spora has ortamlara ve sporun kendisine uygulanmasıdır (Akt. Horn, 1992).

Çeşitli spor organizasyonları da spor psikolojisiyle alakalı tanımlar yapmıştır. Amerikan Psikologlar Birliğine (APA) göre spor psikolojisi; egzersiz, spor, egzersiz ve çeşitli fiziksel etkinliklere katılma ve bireyin performansı ile ilgili psikolojik unsurları bilimsel anlamda ele almaktır. Uluslararası Spor Psikologları Derneğine (ISSP) göre spor psikolojisi; çeşitli egzersizler ve spor yapan kişilerin davranışlarının anlaşılması ve etkilenmesi amacıyla oluşturulan bilimsel, pratik ve profesyonel etkinliklerdir (Aşçı ve Kirazcı, 2014). Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğuna (AAASP) göre spor psikolojisi; fiziksel etkinlikler, egzersizler ve spora katılmayı etkileyen ve etkilenen zihinsel ve psikolojik unsurların incelenmesi, ulaşılan sonuçların gündelik hayattaki ortamlara uygulanmasıdır. Avrupa Spor Psikologları Federasyonuna göreyse (FEPSAC) spor psikolojisi; grupların ya da kişilerin katılımından meydana gelen psikolojik unsurlar, spor ve süreçle alakalı etkinliklerin psikolojik olarak düzenlenmesinin sonuçlarının incelenmesidir (Aşçı ve Kirazcı, 2014).

Spor ve egzersiz psikolojisi iki temelden oluşmaktadır. Bu temel faktörler spor yapan kişilerin sağlıklarının ve psikolojik gelişimlerinin, ve fiziksel performanslarının nasıl etkilendiğinin anlaşılmasıdır (Weinberg ve Gould, 2015). Spor psikolojisi, spor yapan bireylerin davranışlarının performans ve yarışma düzeyinde ele alınması, rekreatif veya sağlık amaçlı yapılan etkinliklere katılım boyutuyla kişilerin davranışlarının incelenmesidir (Aşçı, Kirazcı, 2014).

Spor psikolojisi, sporculara maksimum performansa ulaşmak için psikolojik olarak destek verme, zihinsel anlamda da antrenman programları hazırlama ve bunun sonucunda üst düzey performansa ulaşmalarını sağlama amacına sahiptir (Berger ve ark. 2002).

## **1.2. Duygusal Zeka**

### **1.2.1. Duygusal Zekanın Tanımı**

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre duygu “belli bir uyarın karşısında genellikle güdü ve değerlerle ilişkili olarak belirip çoğu kez süreklilik ve tutarlılık gösteren, heyecandan daha zayıf bir uyarım biçimi” şeklindedir. Duygu kavramı ile ilgili felsefeden psikolojiye pek çok alanda araştırma yapıldığından dolayı, kelime ile ilgili çok fazla tanım vardır. Kişinin deneyimlediği, düşündüğü, yorum yaptığı, yönettiği hisler olan duygular, durumsal ya da kültürel çevre açısından pek çok şekilde etkilenmektedir (Seçer, 2009). Goleman'a (2013) göre duygu, belirli bir hisse bağlı psikolojik, biyolojik olaylar, düşünceler ve bunlarla birlikte hareket etme eğilimidir.

TDK'ye göre zeka, “İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı...” şeklindedir (<http://www.tdk.gov.tr>). Psikoloji sözlüğünde (2011) tanımlandığı üzere “Zekâ (intelligence) öğrenme ve uyum davranışını biçimlendiren soyut olarak düşünme, problemlere çözüm getirme ve bilgi edinme kapasitesi gibi yetenekleri belirtmede kullanılan genel kavramdır”. Zeka, duyuşsal unsurları anlatma ve bilişsel anlamda yeterli değildir. Ayrıca kişinin hayatındaki seçenekler üzerinde karar verebilme, gruplama ve üretme yetilerine etki eden ya da bu unsurları kapsayan bir kavramdır (Aydın, 2010).



Duygusal zekâ kavramına ilişkin ilk tanımlama Salovey ve Mayer (1990) tarafından kişilerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ; duyguların hissedilmesi, değerlendirilmesi, düşünme yetisini basitleştirecek duyguların ortaya çıkarılması, duygusal bilginin ve duygunun özümsemesi, duygusal ve entelektüel gelişimin desteklenmesi için duyguların düzenlenmesidir (Mayer ve Salovey, 1997). Duygusal zekâ; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını izleme yetisi, bu duyguları birbirinden ayırma ve bu ayırmadan kazandığı bilgileri fiziksel ve bilişsel hareketlerini şekillendirirken kullanmasıdır (Mayer ve Salovey, 1993).

Mayer ve Salovey ile birlikte literatürde duygusal zekaya ilişkin birçok tanım bulunmakta, her tanım duygusal zekanın farklı bir özelliğine işaret etmektedir. Bar-On'a (1997) göre kişinin kendini ya da başkalarını doğru bir şekilde anlaması, kendi davranış ve düşüncelerini ifade etmesi, içinde bulunduğu ortama ya da başkalarına uyum sağlaması, bu durumlarla mücadele etmesi için gereken sosyal ve duygusal yetenekleridir. Duygusal zeka bireyin hislerini anlaması, bu hisleri kontrollü bir şekilde yönetebilmesi, motivasyonunu yüksek tutması ve diğer bireylerin hislerini fark ederek iyi bir iletişim kurabilmesi olarak tanımlanmıştır (Akt. Cumming, 2005). Tuğrul (1999) duygusal zekayı, duyguların farkına varılması, duygular ile baş etme becerisi, sosyal bağları yönetme, empati kurma ve motivasyonunu artırma becerisi şeklinde tanımlamıştır.

Konrad ve Hendl (2001) bireyin çevresi ve kendisiyle kurduğu uyumda duygusal zekanın öneminden bahsetmiş, kişinin başkalarının ve kendisinin motivasyonunu arttırmak için sabit fikir, çaba, soğukkanlılık gibi çeşitli özelliklerden oluşan bir duygusal kompozisyon olarak tanımlamıştır. Jaeger'e (2003) göre bireyin kendinin ve başkalarının duygularını diğer duygulardan ayırması, eylemlerini ve düşüncelerini gerçekleştirirken rehber olarak kullanmak için gözlem becerisine sahip olan sosyal zekanın farklı bir şeklidir ve bireyin duyguları kendi çıkarına yönelik bir şekilde kullanma eğilimidir.

Duygusal zekâ, duyguların anlayış hızının ve gücünün, kişinin sosyal bağlarının, enerjisinin, bilgi birikiminin ve etkilediği olayların çıkış yeri olarak özümseme, duyumsama ve aktif olarak kullanmasıdır (Kılıçarslan, 2010). Baltaş'a (2011) göre son duygusal zekâ; kişinin başkalarını ve kendini kontrol etmesini kolaylaştıran duyguları özümseme, tanımlama ve etkin olarak yön verebilmedir. Başka bir deyişle diğer

bireylerin ne istediği, neye ihtiyaç duydukları, zayıf ve güçlü yönlerinin ne olabileceğini, duyguların değerlendirilmesiyle anlamak, çevresine uyumlu birisi olmak ve stresle başa çıkabilmek için gereken yetkinliktir.

IQ (Zeka katsayısı) ile bireylerin başarıları ve işlevselliği arasında doğru bir orantı bulunmaktadır. alışmalara göre duygusal zeka, başarıyı etkileyen unsurlar arasında büyük bir öneme sahiptir (Dogan, 2005). IQ seviyesi yüksek kişiler akademik açıdan çok başarılıdır ancak özel yaşam, sosyal ilişkiler ve kariyerlerinde aynı düzeyde verimsiz olabilmeleri, bilim insanları tarafından hayati performans sergileme konusunda tek başına IQ'nun etkili olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Cooper ve Sawaf, 1997).

Bilim insanları duygusal zeka unsurunu çokça araştırmış, bireylerin her yaşta ve alanda gelişime açık olduğunu ve bunun bir kader olmadığını belirtmişlerdir. Duygusal zeka gelişebilen bir unsur olduğu için önemi daha da artmış ve araştırmalara konu olmuştur. Duygusal zeka gelişime açık olduğu için, öğrenilme ihtimali de olduğu artmaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca edindikleri deneyimlerin sonucunda duygusal zekalarını da sürekli geliştirmektedir (Goleman, 2005).

Goleman'a (2005) göre EQ (Emotional Quotient-Duygusal Zeka), IQ'nun aksine geliştirilebilir ve yükseltilebilir bir durumdur. Bireyler, doğaları gereği çeşitli farklılıklara sahiptir ancak bu farklılıklarla beraber bireylerin hareketleri, kendini anlatması ve duygularını davranışa çevirme özellikleri değiştirilebilmekte ve geliştirilebilmektedir.

Bireyler, yeni duyguların özümsenmesi ve bu duygular tarafından harekete geçirilen dürtülerin değişmesini onaylayan bir duygusal sisteme sahiptir (Canbulat, 2007). Duygusal zeka özellikleri doğuştan gelmemekte, çocukluk döneminde gelişimi başlamaktadır. Elde edilen duygular, kişinin kendine ait ve ona hastır. Bireyden başka kimsenin bu duygularla ilgili bilgi sahibi olmaması da bunun göstergesi şeklinde dir. Bireyin duygularla nasıl davranacağı ve kendini ynlendireceğiyle ilgili bilgiler, içgüdüsel olarak ve kalıtımsal bir şekilde kişi ile birlikte dünyaya gelmekte, daha sonra da alınan eğitim ve çevresel etkileşimle öğrenilmekte ve kazanılmaktadır (Konrad ve Hendl, 2001).

Yüksek bir duygusal zeka seviyesine sahip bireyler, duygularını pozitif yönde kontrol ederek etkili bir şekilde yönlendirmekte, gergin durumları kontrol etme ve duygusal sorunları çözmeye daha başarılı olmakta, sosyal ve aile içi bağlarda daha iyimser ve olumlu davranışlar göstermektedir (Mayer, 2004). Duygusal zeka düzeyi düşük olan bir birey her ortamda tartışabilir, başkalarının ne hissettiğini anlamaz, diğer insanların aşırı duyarlı olduğunu düşünür, başka bakış açılarına ve duygu yüklü durumlara kapalıdır ve duygularını saklamaya çalışır. Arkadaşlıklarını sürdürmekte zorlanır, başkalarını suçlar ve empatiden yoksundur (Özdenk, 2005).

### **1.2.2. Duygusal Zekâ Modelleri**

Duygusal zeka modelleri, yetenek modeli ve karma model olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Tingaz,2013):

#### *1.2.2.1. Karma Model*

Karma modelde farklı bakış açıları bir araya getiren bu model, duygusal zeka yeteneklerini sosyal beceriler ve hareket yetileri ile birleştirmiş, kişinin kariyerini ve hayatını olumlu yönde etkilemiş bir yaklaşımdır (Sütlü, 2013).

Daniel Goleman, Reuven Bar-On ile Cooper ve Sawaf karma model ile ilgili üç yaklaşım sunmuştur. Daniel Goleman'a göre Duygusal Zekâ Modeli, kişinin yeteneklerini de içine alan, bireyin sosyal becerisi, motivasyonu ve davranışlarına yoğunlaşan bir modeldir (Goleman, 2005). Goleman'a göre duygusal zeka, umudunu sürdürebilme, empati yeteneği olma, ruhsal boyutunu tasarlayabilme, dürtülerini bilinçli olarak elinde tutabilme ve tatmini erteleyebilme, hayatındaki problemlere karşı bir yol oluşturabilme ve bu yolu ilerletebilme, kendini motive etme ve harekete geçirebilmedir (Goleman, 2013). Duygusal zeka 5 gruba ayrılmıştır (Goleman, 2010):

*Özbilinç:* Bireyin kendi kaynakları, hisleri, kararları, tercihleri ve iç dünyasının farkında olması.

*Kendine çekidüzen verme:* Kişinin ruh halini ve kendi dürtülerini yönetebilme yetisidir.

*Motivasyon:* Hedeflerine ulaşma amacı olan ve bu doğrultuda ilerlemesine güç veren yönelimlerdir.

*Empati:* Başka insanların ihtiyaçlarını, endişelerini, istek ve duygularını anlayabilmedir.

*Sosyal beceriler:* Başkalarında istenen tepki davranışlar konusunda fikir vermede iyi olma durumudur (Çırpan, 2016).

Reuven Bar'On, karma model konusunda görüşe sahip olan bir başka araştırmacıdır ve Salovey ve Mayer'in çalışmaları ile ortak olan noktası, biliştir. Fakat bunun da kişilik şeklinde kabul edilmediği kanıtlanmak istenmiştir. Salovey ve Mayer davranış ve beceriye, Bar'on da sosyal ve duygusal zekaya odaklanmıştır (Tingaz, 2013). Bar'on'a göre duygusal zekası yüksek olan bireyler duygularının farkında olan, duygularını açığa vurabilen, kendine saygısı olan, mutlu bir yaşam sürdüreceklerine liderlik yapabilen insanlardır. Ayrıca başkalarıyla iyi ilişkiler kurup bunları sürdürebilen, onların hissettiklerini anlayan, iyimser, problem çözme yeteneği olan, stres ile baş edebilen, gerçekçi insanlardır (Özdenk, 2015). Reuven Bar'on duygusal zekayı 5'e ayırmıştır (Bar-On ve ark., 2000. Mammadov, 2015):

*Kişisel beceriler:* Bireyin kendi kontrolünü ele alması, yeteneklerini fark etmesi ve bu yeteneklerini hayatında kullanabilmesidir.

*Kişiler arası beceriler:* Sorumluluklarının farkında olma ve sosyalleşmeyi kapsamaktadır.

*Stres yönetimi:* Stres anında kişinin kendisini kontrol edebilmesi, stresin yol açacağı zararı minimuma indirmesi ve kendini doğru bir şekilde yönlendirebilmesidir.

*Adaptasyon:* Durumlar farklılaştığı zaman bireyin sağladığı uyum, gerçekçi davranma, problemlere çözüm bulabilme ve düşüncelerinde rahatlık olmasıdır.

*Genel ruh hali:* Bireyin çevresini ve kendini olduğu gibi kabul etmesi, insanlara karşı olumlu ve sıcak davranması, bu şekilde hayattan sevinç almayı arttırmasını kapsamaktadır (Ergin, 2017).

Cooper ve Sawaf'a göre duygusal zeka, duyguları algılama hızı, gücü, bilgi birikimi, insan enerjisi, insan ilişkileri ve bu ilişkilerin etkisinin kaynağı olan özümseme, hissetme ve bunu aktif olarak gösterme becerisidir (Çırpan, 2016).

Cooper ve Sawaf (1997), "Dört Köşe Taşı" adını verdikleri mideli dörde ayırmıştır ve teorideki boyutlar 16 beceriden oluşmaktadır (Özdenk, 2015). Bunlar;

duyguları öğrenmek (pratik sezgi, duygusal geri bildirim, duygusal enerji, duygusal dürüstlük), duygusal zindelik (esneklik ve yenileme, yapıcı hoşnutsuzluk, güven çemberi, öz varlık), duygusal derinlik (yetki olmadan etki, dürüstlüğü yaşamak, adanmışlık, özgün potansiyel ve amaç) ve duygusal simyadır (geleceği yaratmak, fırsatı sezinlemek, düşüncesel zaman değişimi, sezgisel bakış) (Özdemir, 2015).

#### 1.2.2.2. Yetenek Modeli

Bu modele göre duygusal zekâ; mevcut duygusal bilginin işlenmesi ve etkinleştirilmesi becerisidir (Mayer ve ark., 2004). Duygusal zeka, bireyin kendinin ve başkalarının duygu ve hislerini izleme, duyguların farkında olma, deneyimlerini kullanarak düşünce ve hareketlerini şekillendirebilmedir (Orhan, 2018).

J. Mayer ve P. Salovey'e göre duygusal zeka sosyal zeka konusu temellidir ve H. Gardner'in (1983) çoklu zekâ kuramından faydalanmışlardır (Kavcar, 2011). Mayer'e göre duygusal zeka, duygularla ilgili doğru fikirler sunabilme ve duyguları düşünme yetisini basite indirgeyerek kullanabilmedir (Seal ve Brown, 2010). Ergün'e (2016) göre toplumsal ve sosyal ilişkilerde mutluluk, sıcaklık gibi duygusal becerilerle ilgili unsurların zekâyla alakası yoktur, Mayer ve Salovey ise bu modeli dörde ayırmıştır:

*Duyguları düzenleme:* Çeşitli kötü ya da iyi hislerin anlaşılması, kişinin başkalarını ya da kendini yönlendirme yetisi.

*Duygusal enformasyonu analiz etme ve anlama, duygusal bilgi üretme:* Farklı duygular arasındaki ilişkiyi anlama, duygular arası transferi sezebilme ve yorumlama yetisidir.

*Düşünceyi kolaylaştıracak duygular:* Bireyin bakış açısını arttırması ve duygu geçişlerinden yararlanması, sorun çözümü becerisi çerçevesinde yaratıcılığı arttıran duygusal yapıların üretilmesidir.

*Duyguları algılayabilme, değerlendirme ifade edebilme:* Kişinin içerisinde olduğu fizyolojik ve psikolojik yapılardaki duyguları ifade etmesi, doğru ve yanlış ayrımının yapılabilmesi ve duyguların tanımlanmasıdır (Yurdakavuştu, 2012).

### **1.2.3. Duygusal Zekâ Modelleri Arasındaki Kavramsal Farklar**

Duygusal Zekâ konusuyla ilgili ortaya atılan Karma ve Yetenek Modelleri arasında çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Yetenek Modeline karşıt olarak ortaya çıkan Karma Model, kişisel özellikleri de desteklemektedir (Doğan ve Şahin, 2007). Bu model, genel zekayla güçsüz bir ilişkiye, farklı kişilik çeşitleriyle güçlü bir ilişkiye sahip olması ve duygusal zekanın doğru bir ölçümü olduğunu savunması nedeniyle giderek zayıflamıştır. Bunun karşısında genel zeka ve yetenek temelli duygusal zekanın arasında bir ilişki bulunduğunu savunan çeşitli kanıtlar sunulmuştur. Bu yüzden yetenek modelinin, duygusal zeka seviyesini belirlerken doğru bir ölçüm aracı şeklinde kabul edilmesi savunulmuştur. Ancak karma model ile ölçülen düşüncelerin de önemli sonuçlara yol açabileceği ve bu düşüncenin zeka kapsamında bir bütün olmaması gerektiği ileri sürülmüştür. Daha yeni bir görüş olduğu için yetenek temelli duygusal zeka düşüncesinin kişilikten ayrı olup olmadığı ve bilişsel özellikler ile bir bağlantısının bulunup bulunmadığı gibi çeşitli sorulara hala cevap aranmaktadır (Mayer ve ark., 2004). Bazı bilim insanlarına göre yalnızca zihinsel beceri seviyesinin belirlenmesine yarayan testler zeka için gruplandırılmalı iken, bu konuda çeşitli tartışmalar bulunmakta ve araştırmalar devam etmektedir (Doğan ve Şahin, 2007).

### **1.2.4. Duygusal Zeka ve Spor**

Goleman'a (1998) göre bir sporcu muhteşem bir performans gösterebilmek için bu becerilere sahip olmalıdır ve bu beceriler beş etki alanına yayılmaktadır. Bunlar sosyal beceriler, empati, motivasyon, öz düzenleme ve öz farkındalıktır. Bu becerileri öğrenme potansiyeli ise duygusal zekadır. Yüksek bir duygusal zekaya sahip olmak, bireyin herhangi bir işte olağanüstü olması için gereken yetilere sahip olacağını garanti etmemekte, yalnızca bu becerileri öğrenmesi için potansiyelinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Spor, kelime olarak yapılan işten mutlu olma ve eğlence anlamına gelmektedir ancak (Sit ve Lindler, 2005) yüksek bir performans sergileme konusunda sporcular, zaman zaman endişe ve stres yaşayabilmektedir ve bu stres, gündelik hayatta yaşanan stresten çok daha yüksek yaşanabilmektedir. Özellikle müsabaka ortamında sporcuların kendi duygularını kontrol edebilme yetisi, ortamda bulunan rakip, izleyici,

antrenör gibi diğer kişilerin duygularını sezerek, kendi duygularından farklı olabileceğini anlama açısından önemlidir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015).

Duygular, spor performansı açısından oldukça önemlidir ancak spor keyif ve eğlence amacıyla yapılırsa da (Lindner, 2005) sporcular, performanslarını artırma çabasına girerken stres ve kaygı yaşayabilirler (Fletcher, 2009). Duygusal zeka seviyesi yüksek olan kişiler, içinde buldukları psikolojik durumu tanımlamanın ve hedef performansa ulaşmak için duygu durumlarının değişebileceğini anlamalıdır. Kişi, nasıl hissettiği ve hissetmek istediği arasında bulunan farkı tanımladığı zaman, bu farkın azalması için çeşitli stratejiler kullanılmalıdır. Sürekli kaygı duyan ve bu kaygı yüzünden performansının olumsuz yönde etkileneceğini düşünen sporcu, kaygısını azaltmak için çeşitli stratejilerden yararlanmalıdır (Gill ve ark., 2011).

Ruh durumları ve duygular, motivasyon, karmaşık zihinsel görevler ve performansın artırılması için kullanılabilir (Peter ve Salovey, 1989). Sporcular açısından duygusal zekanın yüksek olması beyzbol (Hirschhorn, 2003), hokey (Halverson, 2006), kriket (Noakes, 2009) gibi sporlarda performansın yüksek olması ile ilişkilidir. Zizzi ve arkadaşlarına (2003) göre sporcular, takım sporlarında performanslarını arttırmak için hem rakiplerinin ve takım arkadaşlarının hem de kendi duygularının farkında olmalıdır. Ayrıca bireysel anlamda yüksek bir duygusal zeka, kendi kendine konuşma ve imgelem gibi (Devonport, 2009) çeşitli psikolojik yeteneklerin de kullanımıyla pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir. Baskı altında yaşanan stres üstündeki etkisi, sporda duygusal zekanın önemini göstermektedir. Stres ve kaygı yaşamak uzmanlık seviyeleri (Mellalieu ve ark., 2009), cinsiyetleri (Nicholls, 2009) ya da yaşları (McKenna, 2009) fark etmeksizin, sporcular açısından olağandır. Bu nedenle sporcular maksimum performans göstermeleri gerektiğinde, stres ile doğru bir şekilde başa çıkmayı öğrenmelidir (Long, 1995).

Yaşanan baskı, stres ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygular, hedef yüksek olduğu zaman daha da yoğun olmaktadır (Lazarus, 2000). Spor açısından bakıldığında duygusal zeka sporcular ve antrenörler açısından büyük öneme sahiptir. Antrenörler açısından duygusal zeka, kişilik oluşturma, güdülemede ve koçlukta etkili olma gibi unsurlarla yakın bir ilişkiye sahiptir. Sporculardaysa duygusal zeka ve stresle başa çıkabilme ilişkisi çerçevesinde, performansın artmasını sağlayan, rekabet öncesi duygu ve kaygılarla ilişkili olan bir durumdur (Laborde ve ark., 2011).

Sportdaki rekabetçi ortam, hafiften başlayıp yoğuna doğru gelişebilen bir duygu çeşitliliği oluşturmaktadır. Duygu yoğunluğu, kişiler arasında değişiklik göstermekte ve duruma bağlı unsurlardan etkilenmektedir ancak araştırmacılara göre uygulamacılar, duygusal kontrol yetilerini geliştirmelidir (Gill ve ark., 2011). Özetle duygusal zekası yüksek olan kişiler, başkalarıyla oluşan ve birden gelişen durumlar ile başa çıkma konusunda esnek ve gerçekçidir, sorun çözme yetisi ile çevresel, sosyal ve bireysel değişimleri etkin bir şekilde yönetebilmektedir (Şenel ve Yıldız, 2016).

### **1.3. Sosyal İyi Olma**

#### **1.3.1. İyi Olma Kavramı**

Doğru olanın ne olduğu sorusuna cevap arayan pozitif psikoloji, bu arayışın sonunda iyi oluş kavramına ulaşmıştır. Tarihi Aristo'ya kadar uzanan iyi oluş kavramı ile ilgili o dönemlerde çeşitli çalışmalar yapılmıştır ancak bir fikir bütünlüğüne ulaşamamıştır. Zaman içerisinde ise bu kavramla alakalı psikoloji alanında da çeşitli araştırma ve incelemeler yapılmaya başlanmıştır (Polatçı, 2011). Çalışmalarda kavramın çeşitli özellikleri üzerinde tartışılmıştır ancak ruhsal fonksiyonlar ve tecrübeler, iyi oluşun genel özelliği şeklinde görülmüştür (Tekin, 2014).

İyi olma kavramı, sosyal bilimlerde pek çok alanda çeşitli kavramlarla tanımlanmıştır (Gamble, 2012). Aristo iyi oluş kavramını, bireyin gözlemlenen hareketleri ile başarılarından daha üstün olduğu şeklinde ifade etmiştir (Kuyumcu ve Güven, 2012). Genel fiziksel sağlığı büyük ölçüde etkileyen ve sıkı bir bağ bulunan iyi oluş, ayrıca bireyin kendisini iyi hissetmesi, fiziki bir refah duygusu ve günlük hayattan çok genel anlamda nasıl hissedildiğiyle de ilgili önemli bir unsurdur (Fuller ve Lloyd, 2019). İyi olma kavramı, insanların yaşamlarındaki mutluluklarının, hedeflerinin ve bireysel gelişimlerinin bir yansımasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İyi oluş ile psikolojik sağlık, birbiriyle iç içe olan kavramlardır fakat iyi oluş kavramının tam anlamı ile ne olduğu hala tartışılmaktadır (Polatçı, 2011).

#### **1.3.2. Sosyalleşme Kavramı**

Sosyalleşme kelimesini ilk kullanan isim Durkheim'dir. Araştırmacıya göre eğitim kavramı, bireylerin ahlaki, psikolojik ve zihinsel anlamda belirli bir düzeye gelmesi ve sosyal yaşama hazırlanmasıdır. Durkheim'e göre eğitim, metotsuz



sosyalleşme ve metotlu sosyalleşme olarak ikiye ayrılmaktadır. Metotlu sosyalleşme yani örgün eğitim, belirli bir plana göre yapılan eğitimidir. Yaygın eğitim olan metotsuz sosyalleşme ise belli bir plan veya program olmadan, gelişigüzel bir şekilde yapılmaktadır (Yetim, 2008).

Sosyalleşme, bireyin toplumla bütünleşme sürecidir (Karagülle ve Çaycı, 2014). Bireyin içinde bulunduğu ortam ile ilgili bir yaklaşım olan sosyalleşme, ortamın veya grubun sosyal açıdan etkilenmesiyle ilgili boyutudur (Bardakçı, 2010). Sosyalleşme, kişinin yaşamı boyunca süregelen bir öğrenme sürecidir ve kişi doğduğu andan itibaren bu sürecin içine girerek, parçası olduğu toplumun bir sonraki nesillere iletmeye hedefine sahiptir. Kişi bu süreçte yalnızca kendi toplumsal ve kültürel değerleriyle değil, farklı kültürlerle de tanışmaktadır (Kaya ve Tuna, 2008).

Sosyalleşme, kültürlerin sonraki nesillere aktarılmasında önemli bir role sahiptir. İnsanlar aile içerisinde, arkadaş ortamında, okul ve iş ortamında, akrabalarıyla iletişim içerisinde yaşayarak, toplumun göreneklerini ve geleneklerini öğrenmekte, toplum değerlerine uyacak davranışlarda bulunmaya çalışmaktadır. Kısaca sosyalleşme, kişinin toplumun parçası olmak için toplumdaki sosyal ve kültürel değerlerin bireylere aktarılma sürecidir (Kaya ve Tuna, 2008). Çocuklar sosyal hayatlarındaki rollerine bakarak, kendisine uygun sosyal rolleri öğrenmektedir. Sosyalleşme ise küçük çocukların çeşitli oyun, etkinlik ve spor ile oluşmaktadır. Bireyler sosyalleşme aracılığıyla toplumun düşünme yöntemlerini ve hareket modellerini öğrenmektedir. Bu şekilde sosyalleşme, bireyin topluma uyum sağlamasını etkin bir hale getirmektedir (Yetim, 2008).

Sosyalleşme şu özelliklere sahiptir (Tezcan, 1984);

- Sosyalleşme, toplumda her zaman yer almış bir unsurdur.
- Sosyalleşme tek yönlü bir süreç değildir.
- Sosyalleşme, bireyin dünyaya gelmesi itibarıyla başlamakta ve yaşam boyu sürmektedir.

### **1.3.3. Sosyal İyi Olma Kavramı**

1940 yılından önce hastalık belirtilerini göstermemek “iyilik hali” olarak tanımlanırken, 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından daha kapsamlı

hale getirilerek “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil; bedensel, sosyal ve ruhsal tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmıştır (DSÖ, 2020).

İyi olma durumu, psikolojik süreçlere göre psikolojik ve öznel iyi olma gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Sosyoloji alanında ise iyi olma kavramı farklı özellikleriyle ele alınmıştır (Gamble, 2012).

Sosyal iyi olma kavramıyla ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Sosyal iyi olma, kişinin toplum içerisinde kendi görevleri ve şartlarını değerlendirmesidir (Keyes, 1998). Sosyal iyi olmanın temelinde güvenli bağlanma, sosyal zeka ve birliktelik bulunmaktadır ve bu unsurlar, kişinin kuracağı ilişkilere olumlu yönde etki etmektedir (Andrews, Zautra ve Zautra, 2017). Sosyal iyi oluş, belli bir ortamda ortaya çıkabilecek sosyo-psikolojik, psikolojik, finansal ve ekonomik iyilik ile beraber, değişimlerden oldukça etkilenmektedir (Surtaeva ve diğ., 2017).

Sosyal iyi olmanın sağlık üstünde de etkisi vardır. Sağlıklı insanlar, toplum ve toplumun geleceğiyle ilgili ümit beslemektedir. Bu nedenle toplumlar, sosyal anlamda kendini iyi hissedene bireylere ihtiyaç duymaktadır. Literatürde sosyal sağlık kavramının bireysel ve toplumsal gibi çeşitli başlıklarda ele alındığı görülmektedir. Bu nedenle sosyal iyi olma mutluluk, sosyal sağlık, psikolojik anlamda iyi olma, öznel anlamda iyi olma ve bireysel anlamda iyi olma gibi çeşitli anlatımlar ile kullanılabilir (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015).

Keyes (1998) ise sosyal iyi olma kavramını şu alt bölümlere ayırmıştır:

*Sosyal bütünleşme:* Kişinin toplumla alakalı bağının niteliği değerlendirilmektedir. Sağlıklı insanlar kendilerini topluma ait, toplumun bir parçası şeklinde görmektedir. Sosyal bütünleşme, kişilerin sosyal gerçeklerini meydana getiren diğer insanlar ile ortak bir noktada buluşması, kişinin yaşadıkları toplumda kendisini hangi düzeye ait olduğudur (Tekin, 2014). Keyes’in sosyal bütünleşme düşüncesinin temelinde Mark’ın sınıf bilinci, Seeman’ın sosyal izolasyon ve kültürel yabancılaşma ve Durkheim’in de sosyal uyum kavramları vardır (Keyes, 1998).

*Sosyal kabul:* Sosyal uyum kavramı, bireylerin ve toplumun karakterleri ve özelliklerinin yorumlanmasıdır (Keyes, 1998). Sosyal kabule sahip insanlar, başka bireylere güvenmekte, onların nazik ve iyiliksever olduğunu düşünmekte, nitelikli, üretken ve gayretli olduğuna inanmaktadır (Tekin, 2014).

*Sosyal katkı:* Bireylerin toplum ve kamu açısından ne derecede yararlı olacağıının önceden farkına varılmasıdır (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015). Sosyal katkı, bireyin toplumdaki değerinin değerlendirilmesi, bireyin toplumun bir parçasına ait olduğu ve bir değeri olduğuna inanmasıdır. Genellikle sosyal katkı kavramı etkin olma ve sorumluluk kavramlarıyla benzerlik göstermektedir (Keyes, 1998).

*Sosyal gerçekleşme:* Sosyal gerçekleşme kavramı, toplumun potansiyeli ve yönünü değerlendirme, toplumun kurumları ve vatandaşları aracılığıyla gerçekleştirilen bir potansiyeli olmasıdır. Sağlığı iyi olan kişiler, toplumun durumu ve geleceği konusunda umutlu olmakta, toplumun potansiyelini fark edebilmektedir. Sosyal anlamda sağlıklı bireyler ise kendinin ve kendi gibi olan diğer insanların sosyal büyüme anlamında olumlu katkıda bulunabileceğini düşünmektedir (Keyes, 1998).

*Sosyal uyum:* Sosyal uyum kavramı, toplumdaki organizasyonların ve bu organizasyonların işleyişlerini, kalitelerini de algılayarak, dünyayla ilgili bilgi edinme kaygıları gibi çeşitli kavramları kapsamaktadır. Sağlıklı kişiler yalnızca dünyanın ne nasıl olduğu konusunda kaygılanmamakta ayrıca etrafında olan bitenler konusunda da kaygılanmaktadır (Keyes, 1998).

Sosyal iyi olma, bireyin toplumsal uyumu ve toplumla ilgili sorunlarla doğrudan bağlantılı olduğundan, beden ve ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir (Kong ve ark., 2015). Toplumu oluşturan diğer bireylerin iyi oluşları ile ilgili kaygı beslemek, vatandaşlık rollerini ciddiye almak, üretken olma gayreti ve algılanan sosyal destek bireyin sosyal iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Tüm bunlara bağlı olarak yaşam kalitesi ve yaşam standardı, sosyal iyiliğin açıklanmasında kullanılan alt faktörler olarak ele alınmaktadır (Saitluanga ve ark., 2021). Toplum tarafından kabul görmek, bulunduğu sosyal ortama uyum sağlamak, bir ekip olarak sosyal bütünleşmeyi hissetmek, kişilerarası ilişkinin kaliteli olması, kişinin bulunduğu sosyal ortamda değerli ve işe yarar hissetmesi sosyal olarak iyi olmayı pozitif etkileyen etmenlerdir. Sosyal olarak iyi olan birey; üretken, mutlu ve yaşamdan doyum almaya daha yatkındır (Keyes, 1998; Güner, 2019).

#### 1.3.4. Sosyal İyi Olma ve Spor

Uzun bir tarihi olan spora, günümüzde yaşamın sürdürülebilmesi için ihtiyacımız vardır ve toplumsal hayatın önemli bir parçasıdır. İnsanların sağlıklı bir hayata sahip olması, boş vakitlerini değerlendirmesi, kendine güveni arttırması, sosyalleşme ve uyum sağlamaya olumlu bir etkisi olması sebebiyle birçok farklı anlama sahiptir (Koruç ve Bayar, 2004).

Sporun öne çıkan özellikleri, belli kurallara göre ve zevkle yapılan yarışma ve eğlencedir ancak bireylerin zihinsel ve bedensel anlamda da gelişmesine yardımcı olduğu için, günlük yaşantıda verimi arttırmakta ve toplumsallaşmaya katkı sağlamaktadır. Belli kurallara göre yapılan bir etkinlik olduğu için spor, bireye kurallara uyma alışkanlığı kazandırmakta, dolayısıyla kişi toplum kurallarına uyum sağlayarak sosyalleşme gerçekleştirebilmektedir (Doğan, 2007).

Günümüzde spor, modern toplumların refah ve kültür seviyesinin bir göstergesidir ve sosyal hayatın tüm yönlerini etkileyen bir olgudur (İmamoğlu, 1992). Belirli bir spor alanıyla uğraşan bireyler, kültürel ve sosyal oluşumların spor aracılığı ile ne yönde etkilendiğini anlamaya çalışmaktadır. Sporcu bireyler, spor ile temalarında yaşanan sosyal dünyayı ve bu dünyadaki grup ve bireylerin deneyimlerini de anlamaya çalışmaktadır (Doğan, 2007).

Spor, insanların hayatına olumlu yönde etki etmekte, toplumların sağlıklı ve dinç olmasını, gelişmesini, modernleşmesini ve birlik haline gelmesini sağlamaktadır. Bu yüzden bireyin ve toplumun sosyal işlevlerini gerçekleştirmesi ve hedeflerini oluşturabilmesi konusunda, sporun sosyal yönleri de incelenmelidir (Yetim, 2000).

Deliege'ye (1983) göre bir toplumdaki sosyal iyi oluş düzeyi sosyal ve kültürel yapılar, iş, spor, politika, ekonomi seviyesi, hayat şartları ve eğitim gibi pek çok unsuru önemli bir şekilde etkilemektedir (Tekin, 2014). Spor yapan bireyler, sporda belirlenen sosyal amaçları oyunlar aracılığı ile kavramakta ve benimsemektedir. Bu süreç gerçekleşirken de birey kendini tanımakta, ne olmak istediğini belirlemekte, etrafın nasıl algılanacağı konusunda bilinçlenmektedir. Ayrıca birey, toplumdaki olanaklarını fark etmekte ve yerini tanımaktadır. Her toplumda ihtiyaç duyulan çeşitli değerler vardır. Bu değerler kabul edilme, saygı görme, sevilme ve aidiyet gibi duygulardır ve

bu ihtiyaçlar sağlandığı zaman, topluma uyum da olumlu yönde gerçekleşmektedir (İmamoğlu, 1992).

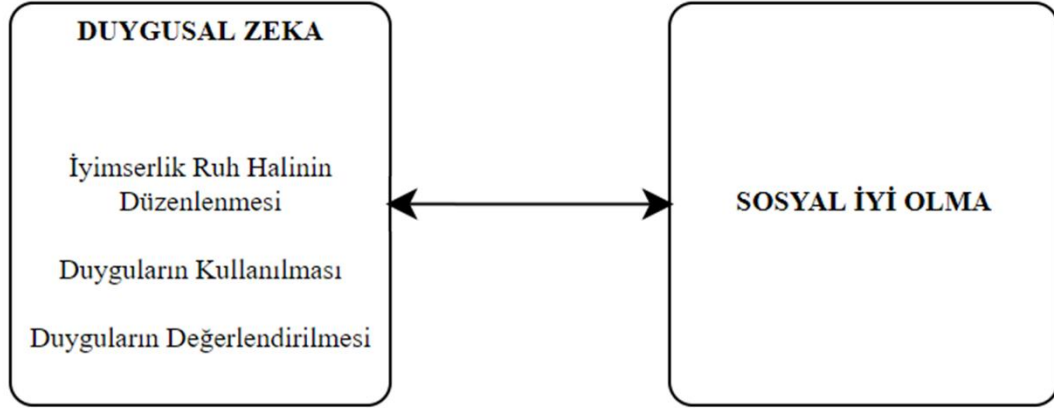


## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk ve ark. 2008) yararlanılmıştır. Araştırmanın modeli ve bu model doğrultusunda oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur:



#### Şekil 1. Araştırmanın Modeli

**H<sub>1</sub>:** İyimserlik ruh hali ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>2</sub>:** Duyguların kullanılması ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>3</sub>:** Duyguların değerlendirilmesi ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>4</sub>:** Duygusal zeka toplam puanı ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

## 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Bağcılar ilçesinde ikamet eden mücadele sporcuları oluşturmaktadır. Kullanılacak örnekleme yöntemi ise sporcuların tümünün örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmanın örneklemini 361 sporcu oluşturmaktadır.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Araçlara ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve spor branşını değerlendirmek üzere 5 madde yer almaktadır.

### 2.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilmiş; Austin, Saklofske, Huang ve McKenney, (2004) tarafından revize edilmiş ve Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipte olup; 1-hiç katılmıyorum ile 5-tamamen katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Bununla birlikte ölçek, 37 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır (İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesi). Tatar ve arkadaşları (2011) ölçeğin Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısını bütünü için 0,82, alt boyutları için ise sırasıyla 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak tespit etmiştir.

Tatar ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada Ölçeğin 2, 6, 11, 12, 14, 17, 25, 26, 29, 31, 33 ve 34 maddelerinin İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutunu; 3, 8, 9, 19, 22 ve 30 maddelerin Duyguların Kullanımı alt boyutunu; 5, 7, 13, 18, 24, 27, 32, 35, 36 ve 37 maddelerin Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunu oluşturduğu tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan 3, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 30, 31, 35, 36 ve 37 nolu maddeler ters yönlü puanlanmaktadır. Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ilişkin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı

iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi için 0,82; duyguların kullanımı için 0,78; duyguların değerlendirilmesi için 0,85; ve duygusal zeka toplam puanı için 0,90 olarak tespit edilmiştir.

### 2.3.3. Sosyal İyi Olma Ölçeği

Ölçek, Keyes (1998) tarafından geliştirilmiş ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 15 madde yer almakta olup, ölçek 1-kesinlikle katılmıyorum ile 7-kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanan 7'li likert tiptedir. Ölçeğin 8 maddesi (1, 2, 7, 8, 9, 10, 13 ve 15. maddeler) ters puanlanmaktadır. İlgili maddeler ters puanlandıktan sonra katılımcıların ölçekteki maddelere verdikleri yanıtları simgeleyen rakamlar toplanmakta ve toplam sosyal iyi olma puanı elde edilmektedir. Akın ve arkadaşları (2013) çalışmalarında Türkçe formu için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısını 0,64 olarak belirlemiştir. Mevcut araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı 0,73 olarak hesaplanmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Hipotezlerin sınanması sırasında öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulabilmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak da ölçek faktörlerinin demografik bilgilere göre farklılaşmasını değerlendirmek üzere fark analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında hangi analiz türlerinin kullanılacağına karar vermek üzere normallik testleri yapılmış ve ilgili sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 1.** Normallik Test Sonuçları

| <b>Faktörler</b>                           | <b>Kolmogorov-Smirnov Testi</b> | <b>Skewness (Çarpıklık)</b> | <b>Kurtosis (Basıklık)</b> |
|--|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>İyimserlik-Ruh halinin düzenlenmesi</b> | 0,063                           | -0,19                       | -0,40                      |
| <b>Duyguların kullanımı</b>                | 0,087                           | 0,14                        | -0,49                      |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b>        | 0,112                           | 0,42                        | -0,26                      |
| <b>Duygusal zeka toplam</b>                | 0,059                           | 0,77                        | 0,07                       |
| <b>Sosyal iyi olma</b>                     | 0,048                           | 0,66                        | 1,57                       |



Verilerin normal dağılımını ve buna bağlı olarak da kullanılacak analiz tekniğini belirlemek için öncelikle Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına göre anlamlılık değeri 0,05'ten büyük olursa verilerin normal dağıldığı kabul edilir (Massey, 1951). Tablo 1'de verilen test sonuçları incelendiğinde sosyal iyi olma değişkeni haricindeki tüm değişkenlerde normal dağılım gözlemlenmiştir. Bununla birlikte verilerin normalliğini test edebilmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine de bakılmıştır. Tabachnick ve ark. (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Benzer şekilde George ve Mallery (2010)'a göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini betimlemektedir. Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak tüm alt ölçekler için verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bu hipotezlerin sınanması için olarak Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## **2.5. Betimleyici İstatistikler**

Bu bölümde örneklemin özellikleri ile birlikte kullanılan ölçek ve alt ölçeklere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 2.** Örnekleme İlişkin Frekans ve Yüzdeler

|                       | Frekans | Yüzde |
|-----------------------|---------|-------|
| <b>Cinsiyet</b>       |         |       |
| Kadın                 | 139     | 38,5  |
| Erkek                 | 222     | 61,5  |
| <b>Yaş</b>            |         |       |
| 18-22 yaş             | 189     | 52,4  |
| 23-27 yaş             | 89      | 24,6  |
| 28 yaş ve üzeri       | 83      | 23,0  |
| <b>Gelir düzeyi</b>   |         |       |
| Düşük                 | 67      | 18,6  |
| Orta                  | 259     | 71,7  |
| Yüksek                | 35      | 9,7   |
| <b>Eğitim düzeyi</b>  |         |       |
| İlkokul veya ortaokul | 32      | 8,9   |
| Lise                  | 201     | 55,7  |
| Üniversite            | 128     | 35,5  |
| <b>Branş</b>          |         |       |
| Boks                  | 50      | 13,9  |
| Karate                | 37      | 10,2  |
| Bilek Güreşi          | 43      | 11,9  |
| Judo                  | 56      | 15,5  |
| Güreş                 | 50      | 13,9  |
| Wushu                 | 48      | 13,3  |
| Taekwondo             | 55      | 15,2  |

Katılımcıların %61,5 ile çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına göre katılımcıların %52,4 ile çoğunluğu 18-22 yaş aralığındadır ve bu oranı %24,7 ile 23-27 yaş, %23 ile 28 yaş ve üzeri izlemektedir. %71,7 ile çoğunluk orta gelir düzeyine sahiptir. Eğitim düzeyinde katılımcıların %55,7'si ilkokul, %35,5'i üniversite ve %8,9'u ilkokul ya da ortaokul mezunudur. Spor branşında ise %15,5 ile katılımcıların çoğunluğunun judo branşından olduğu görülmüş ve bu oranı %15,2 ile taekwondo, %13,9 ile boks ve yine %13,9 ile güreş izlemiştir.

**Tablo 3.** Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

|                                     | N   | Min  | Maks. | Ort. | Std. Sap. |
|-------------------------------------|-----|------|-------|------|-----------|
| <b>İyimserlik</b>                   | 361 | 2,00 | 4,75  | 3,48 | 0,54      |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         | 361 | 1,50 | 4,67  | 2,96 | 0,65      |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> | 361 | 1,70 | 5,00  | 3,00 | 0,63      |
| <b>Duygusal zeka toplam</b>         | 361 | 2,36 | 4,50  | 3,15 | 0,42      |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              | 361 | 2,33 | 6,60  | 4,14 | 0,54      |

Duygusal zeka faktörlerinden iyimserliğin ortalaması  $3,48 \pm 0,54$ , duyguların kullanımının ortalaması  $2,96 \pm 0,64$  ve duyguların değerlendirilmesinin ortalaması

3,00±0,63 olarak hesaplanmıştır. Duygusal zeka ölçęi toplamının ortalaması 3,15±0,42 ve sosyal iyi olmanın ortalaması ise 4,14±0,54 olarak hesaplanmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. Hipotezlerin Sınanması

Hipotezlerin sınanması için korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

|                                 | 1 | 2     | 3      | 4      | 5      |
|---------------------------------|---|-------|--------|--------|--------|
| 1. İyimserlik                   | - | -0,03 | 0,09   | 0,46** | 0,06   |
| 2. Duyguların kullanımı         |   | -     | 0,56** | 0,78** | 0,24** |
| 3. Duyguların değerlendirilmesi |   |       | -      | 0,82** | 0,25** |
| 4. Duygusal zeka toplam         |   |       |        | -      | 0,27** |
| 5. Sosyal iyi olma              |   |       |        |        | -      |

\*\* $p < 0,01$  ve \* $p < 0,05$

Korelasyon analizine göre duygusal zekanın iyimserlik ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Buna göre  $H_1$  hipotezi reddedilmiştir.

Duygusal zekanın duyguların kullanımı faktörü ile sosyal iyi olma arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,24$ ). Buna göre  $H_2$  hipotezi kabul edilmiştir.

Duygusal zekanın duyguların değerlendirilmesi faktörü ile sosyal iyi olma arasında da pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,25$ ). Buna göre  $H_3$  hipotezi kabul edilmiştir.

Duygusal zeka toplam puanı ile sosyal iyi olma arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,27$ ). Buna göre  $H_4$  hipotezi kabul edilmiştir.

Elde edilen bu bulgular çerçevesinde hipotezlere ilişkin kabul-red durumunu gösteren detaylar Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Hipotezlerin Kabul-Red Durumu

| Hipotez   | Durum |
|---|-------|
| <b>H<sub>1</sub>:</b> İyimserlik ruh hali ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.          | Red   |
| <b>H<sub>2</sub>:</b> Duyguların kullanılması ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.      | Kabul |
| <b>H<sub>3</sub>:</b> Duyguların değerlendirilmesi ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. | Kabul |
| <b>H<sub>4</sub>:</b> Duygusal zeka toplam puanı ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.   | Kabul |

### 3.2. Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olmanın Kişisel Özelliklere Göre Farklılaşması

Bu bölümde mücadele sporcularının duygusal zeka ve sosyal iyi olmalarının; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve branşa göre değişimine ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 6.** Cinsiyete Göre Farklılaşmalara İlişkin t-test Tablosu

|                                     | N   | $\bar{X}$ | ss   | t     | p            |
|-------------------------------------|-----|-----------|------|-------|--------------|
| <b>İyimserlik</b>                   |     |           |      |       |              |
| Kadın                               | 139 | 3,52      | 0,52 | 1,20  | 0,231        |
| Erkek                               | 222 | 3,45      | 0,56 |       |              |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         |     |           |      |       |              |
| Kadın                               | 139 | 2,98      | 0,68 | 0,45  | 0,650        |
| Erkek                               | 222 | 2,95      | 0,63 |       |              |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> |     |           |      |       |              |
| Kadın                               | 139 | 3,04      | 0,66 | 0,82  | 0,414        |
| Erkek                               | 222 | 2,98      | 0,61 |       |              |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              |     |           |      |       |              |
| Kadın                               | 139 | 3,04      | 0,66 | -1,98 | <b>0,049</b> |
| Erkek                               | 222 | 2,98      | 0,61 |       |              |

Yapılan t-test analizine göre duygusal zekanın faktörlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile mücadele sporcularının duygusal zeka düzeylerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Sosyal iyi oluş ise cinsiyete göre farklılaşmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre kadın sporcuların sosyal iyi oluş düzeyleri erkek sporculardan yüksektir.

**Tablo 7.** Yaşa Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu

|                                     | <b>N</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>ss</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|----------|----------|
| <b>İyimserlik</b>                   |          |                             |           |          |          |
| 18-22 yaş                           | 189      | 3,42                        | 0,56      |          |          |
| 23-27 yaş                           | 89       | 3,54                        | 0,53      | 2,47     | 0,086    |
| 28 yaş ve üzeri                     | 83       | 3,55                        | 0,52      |          |          |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         |          |                             |           |          |          |
| 18-22 yaş                           | 189      | 2,94                        | 0,61      |          |          |
| 23-27 yaş                           | 89       | 2,96                        | 0,73      | 0,52     | 0,594    |
| 28 yaş ve üzeri                     | 83       | 3,02                        | 0,65      |          |          |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> |          |                             |           |          |          |
| 18-22 yaş                           | 189      | 2,99                        | 0,62      |          |          |
| 23-27 yaş                           | 89       | 2,97                        | 0,62      | 0,52     | 0,596    |
| 28 yaş ve üzeri                     | 83       | 3,06                        | 0,64      |          |          |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              |          |                             |           |          |          |
| 18-22 yaş                           | 189      | 4,13                        | 0,53      |          |          |
| 23-27 yaş                           | 89       | 4,11                        | 0,58      | 0,50     | 0,605    |
| 28 yaş ve üzeri                     | 83       | 4,19                        | 0,53      |          |          |

ANOVA sonuçlarına göre duygusal zekayı oluşturan iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi ile birlikte sosyal iyi olma yaşa göre farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile sporcuların duygusal zeka ve iyimserlik düzeyleri yaşa bağlı olarak değişmemektedir.

**Tablo 8.** Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu

|                                     | N   | $\bar{X}$ | ss   | F    | p            | LSD Test      |
|-------------------------------------|-----|-----------|------|------|--------------|---------------|
| <b>İyimserlik</b>                   |     |           |      |      |              |               |
| Düşük                               | 67  | 3,57      | 0,52 |      |              |               |
| Orta                                | 259 | 3,47      | 0,54 | 2,21 | 0,111        |               |
| Yüksek                              | 35  | 3,34      | 0,63 |      |              |               |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         |     |           |      |      |              |               |
| Düşük                               | 67  | 2,86      | 0,70 |      |              |               |
| Orta                                | 259 | 2,99      | 0,65 | 1,03 | 0,358        |               |
| Yüksek                              | 35  | 2,98      | 0,56 |      |              |               |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> |     |           |      |      |              |               |
| Düşük                               | 67  | 2,99      | 0,69 |      |              |               |
| Orta                                | 259 | 3,02      | 0,60 | 0,57 | 0,567        |               |
| Yüksek                              | 35  | 2,90      | 0,69 |      |              |               |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              |     |           |      |      |              |               |
| Düşük                               | 67  | 3,98      | 0,42 |      |              |               |
| Orta                                | 259 | 4,16      | 0,55 | 4,82 | <b>0,009</b> | <b>b&gt;a</b> |
| Yüksek                              | 35  | 4,30      | 0,58 |      |              | <b>c&gt;a</b> |

*a: Düşük gelir düzeyi, b: Orta gelir düzeyi, c: Yüksek gelir düzeyi*

ANOVA sonuçlarına göre duygusal zekayı oluşturan iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan sosyal iyi olmada yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre düşük gelir düzeyindeki sporcuların sosyal iyi oluş düzeyleri orta ve yüksek gelirli sporculardan daha düşüktür.

**Tablo 9.** Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu

|                                     | N   | $\bar{X}$ | ss   | F    | p            | LSD Test |
|-------------------------------------|-----|-----------|------|------|--------------|----------|
| <b>İyimserlik</b>                   |     |           |      |      |              |          |
| İlkokul veya ortaokul               | 32  | 3,54      | 0,48 |      |              |          |
| Lise                                | 201 | 3,43      | 0,58 | 2,01 | 0,135        |          |
| Üniversite                          | 128 | 3,55      | 0,49 |      |              |          |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         |     |           |      |      |              |          |
| İlkokul veya ortaokul               | 32  | 2,84      | 0,67 |      |              |          |
| Lise                                | 201 | 3,05      | 0,63 | 3,99 | 0,019        | b>a      |
| Üniversite                          | 128 | 2,86      | 0,66 |      |              |          |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> |     |           |      |      |              |          |
| İlkokul veya ortaokul               | 32  | 3,05      | 0,63 |      |              |          |
| Lise                                | 201 | 3,07      | 0,60 | 3,11 | <b>0,046</b> | b>a      |
| Üniversite                          | 128 | 2,89      | 0,66 |      |              |          |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              |     |           |      |      |              |          |
| İlkokul veya ortaokul               | 32  | 4,04      | 0,62 |      |              |          |
| Lise                                | 201 | 4,16      | 0,53 | 0,70 | 0,496        |          |
| Üniversite                          | 128 | 4,14      | 0,54 |      |              |          |

a: İlkokul veya ortaokul, b: Lise, c: Üniversite

Duygusal zeka faktörlerinden duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre lise mezunu sporcuların duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi düzeyleri üniversite mezunu sporculardan yüksektir. Diğer taraftan duygusal zekanın iyimserlik faktörü ile birlikte sosyal iyi olma eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ).



**Tablo 10.** Branşa Göre Farklılaşmalara İlişkin ANOVA Tablosu

|                                     | N  | $\bar{X}$ | ss   | F     | p     | LSD Test |
|-------------------------------------|----|-----------|------|-------|-------|----------|
| <b>İyimserlik</b>                   |    |           |      |       |       |          |
| Boks                                | 50 | 3,44      | 0,52 |       |       |          |
| Karate                              | 37 | 3,65      | 0,44 |       |       |          |
| Bilek Güreşi                        | 43 | 3,06      | 0,48 |       |       | a>c, b>c |
| Judo                                | 56 | 3,38      | 0,55 | 8,16  | 0,000 | d>c, e>c |
| Güreş                               | 50 | 3,64      | 0,52 |       |       | f>c, g>c |
| Wushu                               | 48 | 3,67      | 0,29 |       |       | h>c, h>d |
| Taekwondo                           | 55 | 3,39      | 0,66 |       |       | h>g      |
| Kickboks                            | 22 | 3,80      | 0,45 |       |       |          |
| <b>Duyguların kullanımı</b>         |    |           |      |       |       |          |
| Boks                                | 50 | 2,92      | 0,67 |       |       |          |
| Karate                              | 37 | 3,19      | 0,56 |       |       | a>f, b>f |
| Bilek Güreşi                        | 43 | 3,06      | 0,52 |       |       | c>f, d>f |
| Judo                                | 56 | 2,90      | 0,59 | 9,81  | 0,000 | e>f, g>d |
| Güreş                               | 50 | 2,90      | 0,68 |       |       | g>e, g>f |
| Wushu                               | 48 | 2,40      | 0,48 |       |       | h>f      |
| Taekwondo                           | 55 | 3,27      | 0,64 |       |       |          |
| Kickboks                            | 22 | 3,24      | 0,60 |       |       |          |
| <b>Duyguların değerlendirilmesi</b> |    |           |      |       |       |          |
| Boks                                | 50 | 3,01      | 0,66 |       |       |          |
| Karate                              | 37 | 3,38      | 0,55 |       |       | a>f, b>d |
| Bilek Güreşi                        | 43 | 3,05      | 0,44 |       |       | b>e, b>f |
| Judo                                | 56 | 2,89      | 0,61 | 10,43 | 0,000 | c>f, d>f |
| Güreş                               | 50 | 2,84      | 0,55 |       |       | g>d, g>e |
| Wushu                               | 48 | 2,52      | 0,55 |       |       | g>f, h>e |
| Taekwondo                           | 55 | 3,26      | 0,62 |       |       | h>f      |
| Kickboks                            | 22 | 3,32      | 0,58 |       |       |          |
| <b>Sosyal iyi olma</b>              |    |           |      |       |       |          |
| Boks                                | 50 | 4,13      | 0,50 |       |       |          |
| Karate                              | 37 | 4,04      | 0,51 |       |       |          |
| Bilek Güreşi                        | 43 | 4,20      | 0,48 |       |       |          |
| Judo                                | 56 | 4,13      | 0,55 | 1,51  | 0,162 |          |
| Güreş                               | 50 | 4,21      | 0,72 |       |       |          |
| Wushu                               | 48 | 3,96      | 0,43 |       |       |          |
| Taekwondo                           | 55 | 4,24      | 0,53 |       |       |          |
| Kickboks                            | 22 | 4,22      | 0,51 |       |       |          |

a: Boks, b: Karate, c: Bilek Güreşi, d: Judo, e: Güreş, f: Wushu, g: Taekwondo, h: Kickboks

ANOVA sonuçlarına göre duygusal zekayı oluşturan iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi faktörlerinin tümü faaliyet gösterilen spor branşına göre farklılaşmaktadır ( $p<0,05$ ).

Buna göre bilek grei sporcularının iyimserlik düzeyleri diğer tüm branş sporcularından düşüktür. Kickboks sporcularının iyimserlik düzeyleri ise judo ve taekwondo sporcularından yüksektir.

Duyguların kullanımı açısından yapılan karılatırmada Wushu sporcularının duyguların kullanım düzeylerinin diğer tüm branş sporcularından düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte taekwondo sporcularının duyguların kullanımı düzeyi judo ve gre sporcularından anlamlı Şekilde yüksektir.

Duygusal zekanın bir diğer faktörü olan duyguların değerlendirilmesi açısından yapılan değerlendirmede wushu sporcularının duyguların değerlendirilmesi düzeylerinin boks, karate, bilek grei, judo, taekwondo ve kickboks sporcularından düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte gre sporcularının duyguların değerlendirilmesi düzeyi karate, taekwondo ve kickboks sporcularından düşüktür. Taekwondo sporcularının duyguların değerlendirilmesi düzeyi ise judo sporcularından yüksektir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zeka faktörlerinden iyimserliğin ortalaması  $3,48\pm0,54$ , duyguların kullanımının ortalaması  $2,96\pm0,64$  ve duyguların değerlendirilmesinin ortalaması  $3,00\pm0,63$ 'tür. Bununla birlikte duygusal zeka ölçeği toplamının ortalaması  $3,15\pm0,42$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar araştırmaya katılan mücadele sporcuların duygusal zeka faktörlerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Türkmen (2020), spor yapan öğrencilerdeki duygusal zeka, kişilik ve sosyal becerinin akademik başarıya etkisini değerlendirmiştir. Mevcut çalışmadan farklı olarak DZÖ'de maddelerin toplam puanı yerine ortalaması kullanılmış; iyimserliğin ortalaması  $3,85\pm0,57$ , duyguların kullanımının ortalaması  $3,41\pm0,57$  ve duyguların değerlendirilmesinin ortalaması  $3,58\pm0,63$  olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde Arribas-Galarraga ve arkadaşları (2019) elit kanocularda duygusal zekanın sportif başarı üzerindeki etkisini değerlendirmek için yaptıkları araştırmada iyimserliğin ortalamasını  $3,41\pm0,67$ , duyguların kullanımının ortalamasını  $3,34\pm0,84$  ve duyguların değerlendirilmesinin ortalamasını  $3,96\pm0,60$  olarak hesaplamıştır. Sporcuların örneklem olduğu literatür araştırmalarında DZÖ faktör ortalama puanlarının mevcut çalışma ile örtüştüğü söylenebilir.

Çalışmanın bir diğer diğer bulgusuna göre sosyal iyi olmanın toplam puan ortalaması  $4,14\pm0,54$  olarak hesaplanmıştır. Bayraktar (2019)'un antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisini değerlendirmek için yaptığı araştırmasında sosyal iyi olma toplam puan ortalaması  $62,51\pm9,31$  olarak hesaplanmıştır. Bir diğer araştırmada Doğru (2021) üniversite takımlarında görev alan öğrencilerin pozitif algı düzeylerinin sosyal iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini değerlendirmiş ve sporcuların duygusal zeka toplam puan ortalamasını  $64,85\pm1,86$  olarak ölçmüştür.

Deliege'ye (1983) göre bir toplumdaki sosyal iyi oluş düzeyi sosyal ve kültürel yapılar, iş, spor, politika, ekonomi seviyesi, hayat şartları ve eğitim gibi pek çok unsuru önemli bir şekilde etkilemektedir (Tekin, 2014). Spor yapan bireyler, sporda belirlenen sosyal amaçları oyunlar aracılığı ile kavramakta ve benimsemektedir. Bu süreç gerçekleşirken de birey kendini tanımakta, ne olmak istediğini belirlemekte, etrafın nasıl algılanacağı konusunda bilinçlenmektedir. Ayrıca birey, toplumdaki olanaklarını

fark etmekte ve yerini tanımaktadır. Her toplumda ihtiyaç duyulan çeşitli değerler vardır. Bu değerler kabul edilme, saygı görme, sevilme ve aidiyet gibi duygulardır ve bu ihtiyaçlar sağlandığı zaman, topluma uyum da olumlu yönde gerçekleşmektedir (İmamoğlu, 1992). Mevcut çalışmadaki katılımcıların genel olarak sosyal iyi oluş düzeylerinin literatürdeki diğer araştırmalardan daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasında sosyo-demografik özellikler ile birlikte spor branşlarının da etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer basamağında mücadele sporcularında duygusal zekanın sosyal iyi olma ile ilişkisini tespit edebilmek ve hipotezleri sınavabilmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizde duygusal zeka faktörlerinden iyimserlik ile sosyal iyi olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir iliki bulunmamıştır. Ancak duygusal zekanın duyguların kullanılması ve duyguların değerlendirilmesi faktörleri ile sosyal iyi olma arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporcuların toplam duygusal zekaları ile sosyal iyi olmaları arasında da pozitif yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Salovey, Mayer ve Caruso (2002) duygusal becerilerin, sosyal ve duygusal uyum için önemli olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde duygusal becerilerin sosyal yeterlilik kazanımına katkıda bulunduğunu ve dolayısıyla ilişkilerin kalitesini ve sosyal desteği arttırdığı bilinmektedir (Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 2000). Literatür incelendiğinde duygusal zeka ve sosyal iyi olma arasındaki ilişkiyi sporcular üzerinden değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna bağlı olarak farklı örneklemeler ile yapılan araştırma sonuçları, mevcut bulgular ile karşılaştırılmıştır.

Göçet Tekin (2014) üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma hali, iyimserlik ve ruh hali arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. 305 üniversite öğrencisinin örneklem olarak seçildiği araştırmada duygusal zeka ve sosyal iyi olma arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Bir diğer araştırmada Austin, Saklofske ve Egan (2005) Kanada ve İskoçya'dan toplam 704 katılımcı ile kişilik, iyi oluş ve sağlık faktörlerinin duygusal zeka ile ilişkisini değerlendirmiştir. Araştırmacılar duygusal zekası yüksek bireylerin daha geniş sosyal çevreye sahip olmasının daha az psikopatolojik belirti ve antisosyal davranış içinde olmalarını sağladığını ortaya koymuştur.

Benzer şekilde diğ er araştırma sonuçlarında duygusal becerileri yüksek olan bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler içinde oldukları (Lopes ve ark., 2004); yüksek duygusal zekalı bireylerin daha tatmin edici ilişkiler içinde oldukları (Schröder-Abe ve Schütz, 2011) görülmüştür. Ayrıca Fernández-Berrocal ve Extremera (2016), duygusal zekanın bireylerin iyi oluşları ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu yaptıkları meta analiz çalışması ile ortaya koymuştur. Literatürde yer alan sonuçlar mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir. Olumlu duyguların bireyin entelektüel, fiziksel, psikolojik kaynaklar ile birlikte sosyal kaynakların gelişimine de katkı sağladığı dikkate alındığında, duygusal zekası yüksek bireylerin söz konusu kaynakları daha etkin bir şekilde kullanmasının doğal bir sonucu olarak sosyal iyi oluşlarının da yüksek olduğu düşünülebilir. Duygusal zekâ, sporun beklentilerinden dolayı oluşabilecek kaygı ve stresi azaltır, bununla birlikte sporcuların müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve müsabaka sonrasındaki iyi oluşları için de önemli bir yere sahiptir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda, duygusal zekanın duygu yönetimini kolaylaştırmaya ve iyi ilişkiler kurmaya olanak sağlayarak daha yüksek düzeyde oluşu iyi oluşu ortaya çıkardığı söylenebilir.

Duygusal zekayı oluşturan faktörlerin cinsiyetler arasında karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek sporcuların duygusal zeka düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Türkmen (2020) araştırmasında, iyimserlik ve duyguların değerlendirilmesinin kadın sporcularda daha yüksek olduğunu, duyguların kullanımı faktöründe ise mevcut araştırmaya paralel şekilde cinsiyetler arasında farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte literatürde yer alan çalışmalardan bazılarında kadın ve erkekler arasında duygusal zeka düzeylerinin farklı olmadığı ortaya koyulurken (Austin ve ark. 2005; Harrod ve Scheer 2005; Seyis, 2011) diğ er araştırmalarda kadınların duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özcan, 2019; Arığ ve Ömerustaoğlu, 2018; Çıpran, 2016). Araştırmalar arasındaki bu farklılığın çeşitli demografik ve kültürel öğeler ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Sosyal iyi olma açısından yapılan değerlendirmede ise kadın mücadele sporcularının sosyal iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya paralel şekilde Doğru (2021) üniversite takım sporcusu kadınların sosyal iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde

sporcular dışındaki farklı örneklemeler ile yapılan araştırmalarda da mevcut araştırma bulguların destekleyecek nitelikte kadınların sosyal iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Moen, 1996; Kaya, 2013). Kadınların sahip oldukları cinsiyet rolleri kapsamında sosyal etkileşim düzeylerinin genel olarak erkeklerden daha yüksek olmasının mevcut bulguyu ortaya çıkardığı düşünölmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre sporcuların duygusal zeka düzeyleri yaşa göre farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan araştırmalarda duygusal zekanın yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koyan ve mevcut çalışma bulgularını destekleyen sonuçlar bulunmaktadır (İşmen, 2001; Babaoğlan, 2010). Bununla birlikte Fariselli ve arkadaşları (2008) yaşa bağlı olarak duygusal zeka düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan çalışmada sosyal iyi olmanın da yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan bir kısım çalışmada yaş ile birlikte sosyal iyi olma düzeyinin arttığı tespit edilirken (Siedlecki ve ark., 2014; Diener ve Suh, 1997, Doğru, 2021), diğer araştırmalarda yaşa bağlı olarak sosyal iyi olma düzeyinin farklılaştığı belirlenmiştir (Martin ve ark., 2001; Nikitin ve Freund, 2021). Hem duygusal zeka hem de sosyal iyi olmanın yaşa göre farklılaşmasına ilişkin elde edilen çelişkili bulguların, araştırmalar kapsamında seçilen örneklemin yaş grupları ile doğrudan ilişkili olduğu düşünölmektedir. Mevcut araştırmaya 18-35 yaş aralığındaki benzer kuşağa mensup katılımcıların dahil edilmesinin söz konusu bulguyu ortaya çıkardığı söylenebilir.

Gelir düzeyi açısından yapılan değerlendirmede duygusal zekanın sporcuların gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında katılımcıların aynı mesleki beceriyi temsil edecek nitelikte sporcu olması ve gelirlerinin arasında keskin farklılık bulunmamasıyla birlikte, yaşanılan ortak bölgenin de benzer sosyo-ekonomik özelliklere sahip olmasının etkili olduğu düşünölmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir (ankaya ve Eriş, 2020; Dalbudak, 2019). Diğer taraftan çalışma sonuçları düşük gelir düzeyindeki katılımcıların sosyal iyi olma düzeylerinin orta ve yüksek gelir düzeyindeki katılımcılardan daha düşük olduğunu göstermektedir. Sosyal iyi olma halinin sosyal evre katılım sağlanan sosyal faaliyetler ile doğrudan ilişkili olduğu düşünöldüğünde, düşük gelir düzeyindeki bireylerin sosyalleşme kültüründen görece uzak olmalarına bağlı olarak çalışma sonucunun ortaya çıktığı düşünölmektedir. Literatürdeki diğer

araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir (Thurber ve ark., 2018; Bian ve ark., 2020). Bununla birlikte Lale ve Gla (2020) ile Taşdibi nl (2019) araştırmalarında sosyal iyi olmanın gelir düzeyinden bağımsız olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre duygusal zeka faktörlerinden duyguların kullanılması ve duyguların değerlendirilmesinin lise mezunlarında, ilkokul ya da ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki araştırma sonuçları da genel olarak eğitim düzeyine paralel şekilde duygusal zekanın da arttığını ortaya koymakta ve çalışma bulgularını desteklemektedir (zdemir ve Tatar, 2019; Sarıkabak ve ark., 2018).

Sosyal iyi olma açısından yapılan karşılaştırmada ise eğitim düzeyi yönünden anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Witter ve arkadaşları (1984) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında sosyal iyi olma halinin eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Bireylerin eğitim düzeylerine bağlı olarak gelir düzeyinin de artması halinde sosyal iyi olma yükselebilmektedir. Ancak mevcut çalışma örnekleminin mücadele sporcularından oluşması, aynı ilçede yaşaması gibi özellikler nedeniyle gelir düzeylerinin benzer olduğu ve buna bağlı olarak da sosyal iyi olmanın gelir düzeyine göre farklılaşmadığı dşnlmektedir.

Spor branşı açısından yapılan analizde duygusal zekanın tüm faktörlerinde branşa göre farklılaşmalar bulunmuştur. İyimserlik faktöründe en yüksek puan ortalaması kickboks sporcularına, duyguların kullanımı faktöründe Taekwonda sporcularına ve duyguların değerlendirilmesi faktöründe de karete sporcularına aittir. Genellenebilir nitelik taşımayan bu sonuçlarının ortaya çıkmasında, sporcuların branşlarından ziyade sportif başarı ve diğer sosyo-demografik özelliklerin etkili olduğu dşnlmektedir. Bununla birlikte sosyal iyi olma düzeyinde ise spor branşına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde branşlar arasında duygusal zeka ve sosyal iyi olmayı karşılaştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sporcuların duygusal zekalarının sosyal iyi olmalarını artırdığı sonucuna ulaşılmaktadır. İyi olma kavramı bireysel ve toplumsal özellikler ile ilişkilendirilebilmektedir. Bireyler sosyal varlıklardır ve gelişimi tek başına yeterli olmadığı için toplumla birlikte gelişmesi gerekmektedir ki bu da bireyin sosyal olmasını bir zorunluluk haline getirmiştir ve

“sosyal” olarak adlandırılan bireylerin içinde yer aldığı toplumların ise huzurlu ve memnun toplumlar oldukları gözlenmektedir (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015).

Sonuç olarak toplumun bir parçası olarak bireyin sosyal iyi olma halinin güçlü olması gerekmektedir. Sporcular açısından ele alındığında ise hem toplumun bir parçası hem de sporculuk özelliklerinin getirdiği koşullar çerçevesinde sosyal iyi oluşlarının yüksek olması gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için de duygusal zeka faktörlerinin etkisi dikkate alınmalıdır.

Araştırma kapsamında ulaşılan bulgulara dayanarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin genel olarak literatürdeki diğer örneklemlemler ile paralel olduğu, ancak sosyal iyi olma düzeylerinin görece düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya dayanarak sporcuların sosyal iyi oluş düzeylerini artırmak için çeşitli sosyal faaliyetler düzenlenmesi ve bu faaliyetlerin eğitim çalışmaları ile desteklenmesi önerilmektedir.
- Mücadele sporcularının duygusal zeka düzeylerinin sosyal iyi oluşlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve çeşitli psikolojik danışmalık yöntemleri ile sporcuların desteklenmesi önerilmektedir.
- Mevcut çalışmanın en önemli sınırlılığı seçilen örneklemdir. Örneklem tek bir ilçe ile sınırlı olması göz önünde bulundurularak, sonraki araştırmalarda farklı bölgelerden seçilecek daha büyük örneklemlemler ile çalışılması önerilmektedir.
- Çalışmanın bir diğer örneklem kısıtlılığı ise sadece mücadele sporcularının dahil edilmiş olmasıdır. Bu bağlamda sonraki araştırmalarda farklı spor branşlarında da duygusal zeka ve sosyal iyi olmanın değerlendirilmesi önerilmektedir. Özellikle sporcular ve sporcu olmayan bireyler arasında yapılacak karşılaştırmaların sporculardaki duygusal zeka ve sosyal iyi olma özelliklerini çok yönlü ele alacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Açıkada, C. (1994). Sporda Başarı, Bilim Teknik Dergisi, Sayı: 1; Ss 46.
- Akarçeşme, C. (2004) Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Akgün, D. (2022). Farklı Liglerde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Zekâ İle Takım Direnci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sarıçam, H. ve Ocakçı, H. (2013). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. 5. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu, Mayıs, 10-11, Sakarya, Türkiye.
- Amman, M. T., İkizler, H. C. ve Karagözoğlu, C. (2000). Sporda sosyal bilimler. *İstanbul: Alfa Yayınevi.*
- Andrews, G., Zautra, A., ve Zautra, E. (2017). *On the road to social well-being*. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (p. 349–367). Springer International Publishing.
- Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Arıç, S. ve Ömerustaoğlu, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 1, 02-15.
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I., Saies, E. ve Cos, L. D. (2019). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport & Exercise*. 1-11.
- Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2014). Spor Bilimlerinin Psikoloji Temelleri. *Spor Bilimlerine Giriş*, 137-178.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. ve Egan, V. (2005). Personality, Well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Aydın, A. (2010). *Eğitim psikolojisi gelişim, öğrenme, öğretim*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Babaoğlu, E. (2010). Okul yöneticilerinde duygusal zekâ. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 119-136.
- Baltaş Z. (2011). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıtışık duygusal zekâ*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Bardakçı, S. (2010). Çevrimiçi Öğrenme Ortamında Algılanan Sosyalleşme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(1), 17-39.
- Bar-On R, Brown JM, Kirkcaldy. BD ve Thome. EP. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the emotional quotient inventory (EQ-I). *Elsevier Science LTD*. 1108-1116.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikoloji. *Ankara: Sporsal Kuram Dizisi*, Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar, K.S. (2019). Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berger, B. G., Pragman, D. ve Weinberg, R., S. (2002). *Foundations Exercise Psychology, Fitness Information Technology*, Morgantown.
- Biçer T (2008). *Sporda toplam kalite yönetimi ve futbol uygulamaları*. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Biçer, T. (2007). *Sporda duyu ve aklın yönetimi*. Beyaz Yayınlar. İstanbul, 79s.
- Bilan, Y., Mishchuk, H., Samoliuk, N. ve Yurchyk, H. (2020). Impact of income distribution on social and economic well-being of the state. *Sustainability*, 12(1), 429.
- Botterill C. ve Brown M. Emotions and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 2002, 9: 38-60.
- Bridge, B. (2003). *Duyguların Eğitimi*. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara
- Canbulat S. (2007). Duygusal Zekânın Çalışanların İş Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çankaya, M. ve Eriş, H. (2020). Hemşire Ve Ebelerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Tespitine Yönelik Bir Çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 656-664.
- Çırpan, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cooper R. ve Sawaf A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zekâ: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka*. Sistem yayıncılık, İstanbul.

- Cumming EA. (2005). An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study. Faculty of Agribusiness and Commerce, Master's thesis, New Zealand: Lincoln University.
- Dalbudak, İ. (2019). 18-20 yaş arası spor yapan ve yapmayan B2 ve B3 görme engelli bireylerin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Diener, E. D. ve Suh, M. E. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17(1), 304-324.
- Doğan S. *Çalışan İlişkileri Yönetimi*, 1. Baskı, İstanbul: Kare Yayınları. 2005: 71-82.
- Doğan S. ve Şahin F. (2007). Duygusal zeka: tarihsel gelişimi ve örgütleri için önemine kavramsal bir bakış. *ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1):231-252.
- Doğan, B. (2007). *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Doğru, G.N. (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.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). Constitution of the World Health Organization . W. H. Organization içinde, *Basic Documents: Forty-ninth Edition* (s. 1). Geneva: World Health Organization 2020.
- Erdoğdu, M. Y. (2008). Duygusal Zeka'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (23), 62-76.
- Ergin E. (2017). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Adölesan Kısa Formu'nun Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ergün O. (2016) Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fariselli, L., Ghini, M. ve Freedman, J. (2008). Age and emotional intelligence. *Six Seconds: The Emotional Intelligence Network*, 1-10.
- Fernández-Berrocal, P. ve Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311-315.
- Filiz K (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22(2): 203-211.

- Fuller, C. L. ve Lloyd, V. (2019). *Martial Arts and Well-Being*. London, UK: Routledge.
- 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.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update. Boston: Pearson.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics Of Sport*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Göçet Tekin, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Goleman D. (2013). *Duygusal zekânedan IQ'dan daha önemlidir?* Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gözen, İ. ve Yenel, F. (2022). Akademisyenlerin; Sporun Yumuşak Gücünün Topluları Etkileme ve Dönüştürmedeki Etkileri Üzerine Görüşleri. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Güner, Y. O. (2019). Diyaliz hastalarında sosyal bütünleşme ihtiyacı. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 175-184.
- Harrod, N. R. ve Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitimi*, 9-14. Ankara: Tübitay Yayınları.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor- Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(111-124).
- Jeager AJ. (2003). Job Competenciesand TheCurriculum: AnInquiry into Emotional Intelligencein Graduate *Professional Education. Researchin HigherEducation*, 2003, 44 (6): 615- 639
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H. ve van Uffelen, J. G. (2018). Sport for adults aged 50+ years: Participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363-371.
- 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*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Kavcar, B. (2011). Duygusal Zekâ İle Akademik Başarı ve Bazı Demografik Değişkenlerin İlişkileri: Bir Devlet Üniversitesi Örneği. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, Ç. (2013). Sosyal iyi olma ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü., Sakarya.
- 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.M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kılıç, T., Uğurlu, A. ve Cenik, D. (2018). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 13-23.
- Kılıçaraslan, F. (2010). *10 Adımda Duygusal Zekâ*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Kong, F., Hu, S., Xue, S., Song, Y., Liu, J. (2015). Extraversion mediates the relationship between structural variations in the dorsolateral prefrontal cortex and social well-being. *Neuroimage*, 105, 269-275.
- Konrad, S. ve Hendl C. (2001). *Duygularla güçlenmek*. Hayat Yayınları, İstanbul.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 15(1) , 49-64.
- Koruç, Z. ve P. Bayar. (1989). Sporun Kişilik Üzerine Etkileri. Ankara: Araştırma Raporu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.
- 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.

- Lale, Z. ve Gülaç, T.F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 201-231.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., ve Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018–1034.
- Martin, M., Grünendahl, M. ve Martin, P. (2001). Age differences in stress, social resources, and well-being in middle and older age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), P214-P222.
- Massey Jr, F. J. (1951). The Kolmogorov-Smirnov test for goodness of fit. *Journal of the American statistical Association*, 46(253), 68-78.
- Mayer, J.D. Salovey, P. ve Caruso D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 15(3):197–215.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*. 17(4):433-442.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Basic Books, New York.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (2007). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*. Multi-Health Systems Incorporated, Toronto.
- Moen, P. (1996). A life course perspective on retirement, gender, and well-being. *Journal of occupational health psychology*, 1(2), 131.
- Nikitin, J. ve Freund, A. M. (2021). Does focusing on others enhance subjective well-being? The role of age, motivation, and relationship closeness. *Psychology and aging*, 36(1), 69.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Altın Kitaplar, İstanbul.
- Özcan, E. (2019). Bireysel ve Takım Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Hedef Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Özdemir, M. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Özdenk, S. (2015). Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özdenk, S. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 1033-1045.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Şahan, H (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Saitluanga, B. L., Hmangaihzele, L., Lalfakzuala, J. K. (2021). Social Well-being, Ethnicity and Regional Development in Mizoram, Northeast India. *GeoJournal*, 1-13.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., ve Mayer, J. D. (2000). Current Directions in Emotional Intelligence Research. In M. Lewis ve J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed), s. 504–520. Guilford Press, New York.
- Salovey, P., Mayer, J. D. ve Caruso, D. (2002). The Positive Psychology of Emotional Intelligence. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, s. 159–171. Oxford University Press, Oxford.
- Sarıkabak, M., Eyüboğlu, E. ve Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin, akademik erteleme davranışları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 163-177.
- Schröder-Abe, M. ve Schütz, A. (2011). Walking in Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality*, 25, 155–169.
- Seal, R.C. ve Brown, A.A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *USA. Organization Management Journal*. 2, 143-152.
- Seçer H.Ş. (2009). *Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar*. Umuttepe Yayıncılık, Kocaeli.

- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Snyder, C. R. ve Lopez, S.J. (Editörler). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, Oxford.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seyis, S. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. ve Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Surtaeva, N.N., Krivykh, S.V., Buvakov, K.V., Kazakova, O.A. ve Soboleva, A.V. (2017). Social wellbeing research problems in modern world. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 26, 393-399.
- Sütlü, S.A. (2013). Sağlık Çalışanlarında Duygusal Zekâ ve Tükenmişlik İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Osterlind, S. J. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- 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.
- Tezcan, M. (1984). *Eğitim Sosyolojisi*. Çağ matbaası, Ankara.
- Thurber, A., Bohmann, C. R. ve Heflinger, C. A. (2018). Spatially integrated and socially segregated: The effects of mixed-income neighbourhoods on social well-being. *Urban Studies*, 55(9), 1859-1874.
- Tingaz, E.O. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka, *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2(1): 12-20
- Türkmen, Y. (2020). Spor Yapan Öğrencilerde Duygusal Zeka, Kişilik ve Sosyal Becerinin Akademik Başarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.



- Vargas-Mendoza, N., Fregoso-Aguilar, T., Madrigal-Santillán, E., Morales-González, Á. ve Morales-González, J. A. (2018). Ethical concerns in sport: when the will to win exceed the spirit of sport. *Behavioral Sciences*, 8(9), 78.
- Wankel, L. M. ve Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research*, 22(2), 167-182.
- Weinberg, R., ve Gould D. (2015). Foundations and Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, II, USA.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- 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.
- Yıldız, S. M. (2009). Spor Ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10.
- Yılmaz, S. (2007). Duygusal Zeka ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Erzurum.
- Yurcu, G., Kasalak, MA., Akıncı, Z. (2015). Otel çalışanlarının sosyal iyi olma algılarının demografik değişkenler açısından incelenmesi: Antalya ili örneği, *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(1), 8- 21.
- Yurdakavuştu, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

## EKLER

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur. Katkılarınız için teşekkürler.

1) **Cinsiyetiniz:** Erkek ( ) Kız ( )

2) **Yaşınız:** .....

3) **Aylık gelir düzeyiniz :** a) Düşük ( ) (b) Orta düzeyde ( ) c) Yüksek ( )

4) **Eğitim durumunuz:** Okuryazar Değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )

Lise ( ) Üniversite ( ) Diğer .....

5) **Spor Branşınız:**.....

## DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

|     |  | HİÇ KATILMIYORUM | KATILMIYORUM | BİRAZ KATILYORUM | KATILYORUM | TAMAMEN KATILYORUM |
|-----|--|------------------|--------------|------------------|------------|--------------------|
| 1.  | Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşacağımı bilirim.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 2.  | Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle önceden de karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi anımsarım.         | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 3.  | Problemleri ele alırken ruh halimin etkisi azdır.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 4.  | İnsanlar bana kolaylıkla güvenir.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 5.  | Diğer insanlardan gelen sözel olmayan mesajları anlamakta güçlük çekerim.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 6.  | Hayatımdaki bazı önemli büyük olaylar neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını tekrar gözden geçirmeme yol açmıştır. | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 7.  | Bazen konuştuğum kişinin espri mi yaptığını, ciddi mi olduğunu çıkartamam.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 8.  | Ruh halim değiştiğinde yeni olanaklar görürüm / Yeni olanakların farkına varırım.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 9.  | Duyguların hayatımın niteliğinde / hayat tarzımda çok etkisi yoktur.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 10. | Yaşadığım duyguların farkındayım.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 11. | Genellikle, gelecekte iyi şeyler olacağını beklemem.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 12. | Olumlu bir duygu yaşadığımda bu duyguyu nasıl sürdüreceğimi bilirim.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 13. | Sosyal olaylarda ne olup ne bittiğini genellikle yanlış yorumlarım.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 14. | Beni mutlu eden aktiviteleri arayıp bulurum.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 15. | Başkalarına yolladığım sözel olmayan mesajlarımın farkındayım.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 16. | Başkalarının üstünde bıraktığım etkiyle çok fazla ilgilenmem.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 17. | Olumlu bir ruh halinde iken problemleri çözmek kolay gelir.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 18. | İnsanların yüz ifadelerini yanlış yorumlayabilirim.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 19. | Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda duygularımın bir yardımı olduğuna inanmam.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 20. | Duygularımın neden değiştiğini çoğunlukla anlayamam.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 21. | Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda olumlu ruh halimin etkili olduğunu düşünmüyorum.   | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |
| 22. | Duygularımı kontrol etmeyi güç buluyorum.  | 1                | 2            | 3                | 4          | 5                  |

|     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 23. | Yaşadığım duyguların kolayca farkında olabilirim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | İnsanların konuşulması güç biri olduğumu söyledikleri olmuştur.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Aldığım görevlerin iyi sonucunu hayal ederek kendimi motive ederim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | İyi bir şey yaptıklarında insanları överim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Başkalarının gönderdikleri sözel olmayan mesajların farkındayım.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Başka biri kendi hayatındaki önemli bir olayı benle paylaşırken, neredeyse o olayı kendim yaşamış gibi hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Duygularımda bir değişiklik hissettiğimde, yeni fikirlerle ortaya çıkmaya eğilimliyimdir.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Problemleri nasıl ele alacağımı duygularım büyük bir rol oynamaz.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Bir mücadeleyle / zorlukla karşı karşıya kaldığımda çabuk pes ederim çünkü başarısız olacağımı düşünürüm.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Diğer insanların ne hissettiklerini sadece onlara bakmakla anlarım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Kötü hissettiklerinde insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olurum.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | Engellerle uğraşmayı sürdürmeme yardım için iyi ruh halimden faydalanırım.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | Başkalarının ses tonlarından nasıl hissettiklerini anlamayı güç bulurum.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | İnsanların bazı şeyleri neden hissettiklerini anlamakta güçlük çekerim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | Yakın arkadaşlıklar kurmayı zor bulurum.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## SOSYAL İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Önemli ölçüde katılmıyorum (3) Çok az katılmıyorum (4) Kararsızım    |   |   |   |   |   |   |   |
| (5) Bazen Katılıyorum (6) Önemli ölçüde katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. |   |   |   |   |   |   |   |
| 1. Dünya bana fazla karmaşık geliyor.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Kendimi hiçbir gruba ait hissetmiyorum.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Bana iyilik yapan insanlar karşılığını beklemezler.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Dünyaya katabileceğim değerli bir şeyler var.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Dünya herkes için daha iyiye gidiyor.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Kendimi çevremdeki insanlara yakın hissediyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Yaptığım şeylerin çevreme hiçbir yararı yok.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Dünyada neler olup bittiğine anlam veremiyorum.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Hiçbir toplumsal ilerleme olmuyor.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. İnsanlar diğer insanların sorunlarını umursamıyorlar.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Çevremdeki insanlar benim için bir rahatlık kaynağıdır.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Yaşadığım çevrede olabilecekleri tahmin edebilmek benim için çok zor değildir.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. İçinde bulunduğum toplum benim gibi insanları için yeterince ilerlemiyor.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. İnsanların nazik olduğuna inanıyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Topluma katkı sağlayacak önemli bir şeyim yok.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Ufuk Batır

Uyruğu : T.C.

### Eğitim

| Derece        | Eğitim Birimi  | Mezuniyet Tarihi |
|---------------|--|------------------|
| Yüksek lisans | İstanbul Gelişim Üniversitesi<br>Antrenörlük Eğitimi | 2022             |
| Lisans        | Kütahya Dumlupınar Üniversitesi<br>Spor Yönetimi     | 2010             |
| Lise          | Ordu Lisesi  | 2004             |

### İş Deneyimi

| Yıl  | Yer                                      | Görev                    |
|------|--|--------------------------|
| 2016 | İstanbul Gençlik ve Spor<br>İl Müdürlüğü | Sportif Eğitim<br>Uzmanı |

### Yabancı Dil

İngilizce