



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI**

**BADMİNTON SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN
BAZI KRİTERLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU

DANIŞMAN

Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN

AKSARAY, 2015

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

BADMİNTON SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN
BAZI KRİTERLERE GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU

DANIŞMAN
Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN

AKSARAY, 2015

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın hazırladığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu doğrularım.

Tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

10 / 06 / 2015

Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU

İmza

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KABUL ve ONAY BELGESİ

Enstitümüz 112202008 nolu öğrencisi Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU'nun Badminton Sporcularının Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi başlıklı lisansüstü tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğu** ile kabul edilmiştir.

Danışman: Doç Dr. Melih Nuri SALMAN Aksaray Üniversitesi BESYO

Üye: Doç. Dr. Fatma Pervin BİLİR Çukurova Üniversitesi BESYO

Üye: Doç Dr. Tarık SEVİNDİ Aksaray Üniversitesi BESYO

Tezin Savunulduğu Tarih : 10.06.2015

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 25.06.2015 tarih ve 2015/22-2 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Unvan, Adı SOYADI

Enstitü Müdürü



ÖNSÖZ

Çalışmada, badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin bazı demografik kriterlere göre değerlendirilmesi amacıyla anket çalışması yapılmıştır. Sonraki aşamada ise yapılan anket çalışması literatür araştırmasıyla desteklenmiştir.

Çalışmanın şekillenmesi ve ortaya konmasında çok önemli katkılarını gördüğüm, oldukça geniş vaktini ayıran, yapıcı eleştirileriyle yönlendiren danışman hocam Sayın Doç. Dr.Melih Nuri SALMAN'a, yapıcı yorumları ile destek olan Sayın Prof. Dr. Kadriye ARMUTLU'ya, anket ve alt boyutları konusunda yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Özlem ÇETİNKAYA' ya, verdiği her türlü destek için arkadaşım Sinem YALÇINDAĞ'a ve zamanlarını ayırarak anket sorularını cevaplayan tüm sporcularateşekkür ederim.

F. Hidayet HALİLBEYOĞLU

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BADMİNTON SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN BAZI KRİTERLERE GÖRE İNCELENMESİ

Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU

Aksaray Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman : Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN

Bu araştırma; ferdi özelliğinin yanı sıra takım sporu olarak da nitelendirebileceğimiz,kadın ve erkek sporcuların bir arada bulunduğu badminton branşında, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin demografik özelliklere göre değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırma tarama yöntemiyle yapılmış ve örneklemTürkiye’ nin 24 il’inden 107 erkek, 93 kadın olmak üzere farklı demografik özelliklere sahip badminton sporcularından oluşturulmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda yer alan bilgilere göre toplam 200 sporcu; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı yönünden gruplandırılmıştır.

Duygusal zeka ölçümü ise, Shutte ve arkadaşları tarafından1998 yılında oluşturulan 33 madde ve dört boyuttan oluşan SEIS ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; empatik duyarlılık (4, 13, 14, 24, 30, 33), duygusal düzenleme (1, 2, 3, 6, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 28), duyguların kullanımı (7, 8, 10, 11, 20, 26, 27, 31) ve duygusal

farkındalık (5, 15, 18, 25, 29, 32) şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.84-0.90'dır.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 paket program kullanılmıştır. İstatistik bilgileri almak için ise frekans, yüzde dağılımları belirlenmiş, verilere bağımsız gruplar arasında Mann Whitney U test, çoklu gruplar için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı kriterlerine göre incelendiğinde, gruplar arasında duygusal zeka düzeylerinde istatistiksel yönden anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Anahtar kelimeler:

- 1.Badminton
- 2.Duygusal Zeka
- 3.Spor

Bilim Kodu :

ABSTRACT**Master of Science Thesis****ANALAYS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF BADMINTON
ATHLETES ACCORDING TO SOME CRITERION****Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU****Aksaray University****Graduate School of Institute of Social Sciences****Department of Physical Education****Supervisor: Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN**

Badminton can be played both individually and as a team. This research is planned to evaluate the level of emotional intelligence of the badminton sportsmen according to their demographic properties.

The research was done by screening method and the sample was made up of badminton sportsmen who have different demographic properties and 107 male and 93 female were chosen from 24 different cities in Turkiye. To determine the demographic properties of the participants, a personal information form was prepared by the researcher. According to this information on the forms, 200 sportsmen were categorized according to their gender, age, sport carriers, weekly exercise hours and sports age.

The measurement of the emotional intelligence was made by using the SEIS scale which was created by Shutte and his friends in 1998 and had 33 topics and 4 dimensions. The Scale consists 4 sub-dimensions. These sub-dimensions are, emphatic sensitivity(4,13,14,24,30,33), emotional regulation(1,2,3,6,9,12,16,17, 19,21,22,23,28), the use of emotions(7,8,10,11,20,26,27,31) and emotional awareness(5,15,18,25,29,32). The Cronbach Alpha value of the scale is 0.84-090.

To evaluate the data in the research, SPSS 15.0 software was used. To gather the statistical data, frequency and percentage distribution were determined, and Mann Whitney U test was applied to independent groups and Kruskal Wallis test was applied to multi groups.

According to the findings of the research; after the age, gender, sports age, sports career and weekly exercise hours were used as a criterion, there found no significant difference between their emotional intelligence statistically. ($p>0,05$).

Key Words:

1.Badminton

2.Emotional Intelligence

3.Sport

Science Code:

İÇİNDEKİLER

DOĞRULUK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1

BÖLÜM I

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Problem Durumu	3
1.1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.2. Alt Problemler.....	4
1.1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.1.7. Tanımlar	7
1.2. Genel Bilgiler	7
1.2.1. Spor	7
1.2.2. Duygu.....	8
1.2.2.1. Temel Duygu Kümeleri	9
1.2.2.1.1. Öfke	9
1.2.2.1.2. Üzüntü.....	10
1.2.2.1.3. Korku	10
1.2.2.1.4. Zevk	12
1.2.2.1.5. Sevgi	13
1.2.2.1.6. Şaşkınlık.....	14

1.2.2.1.7. İğrenme	14
1.2.2.1.8. Utanç	14
1.2.3. Zeka	17
1.2.4. Duygusal Zeka	19

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	23
2.2. Evren ve Örneklem	23
2.3. Veri Toplama Araçları	26
2.4. Verilerin Analizi	27

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Ölçek Alt Boyutuna Ait İfadelere İlişkin Görüşleri ve İstatistiksel Bilgiler	28
SONUÇ VE TARTIŞMALAR	41
KAYNAKÇA	47
EKLER	52

TABLOLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1 - Sporcuların Özellikleri ile İlgili Değerler.....	23
Tablo 2 - Sporcuların Empatik Duyarlılık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerine Ait Tablo.....	27
Tablo 3 - Sporcuların Duygusal Düzenleme Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerine Ait Tablo.....	28
Tablo 4 - Sporcuların Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerine Ait Tablo.....	29
Tablo 5 - Sporcuların Duygusal Farkındalık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerine Ait Tablo.....	30
Tablo 6 - Sporcuların Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanlar İle İlgili Değerlere Ait Tablo	31
Tablo 7 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Cinsiyet Durumlarına Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına Ait Tablo.....	32
Tablo 8 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Yaş Kriterine Göre Kruskal Wallis Sonuçlarına Ait Tablo.....	33
Tablo 9 -Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların SporKariyerlerine Göre Kruskal Wallis Sonuçlarına Ait Tablo.....	35
Tablo 10 -Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Haftalık Antrenman Saatlerine Göre Kruskal Wallis Sonuçlarına Ait Tablo...	36
Tablo 11 -Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Sporculuk Yaşına Göre Kruskal Wallis Sonuçlarına Ait Tablo.....	37

GİRİŞ

Zekâ, zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir. Başka bir deyişle zeka, zihnin birçok yeteneğinin uyumlu çalışması sonucu ortaya çıkan bir yetenekler birleşimidir. En geniş anlamıyla, genel zihin gücü olarak da tanımlanabilir. İçinde bulunduğumuz yüzyılda zekanın tek bir boyuttan oluşmadığı kabul edilmektedir. Zeka; uzamsal, sözel, mantıksal-matematiksel (akademik zeka), kinestetik, müziksel, içsel-duygusal, sosyal, doğasal vevaroluşsal olmak üzere 9 boyutta incelenmekte, Gardner ahlâk zekâsı'nın da 10. boyut olmaya değer olduğunu belirtmektedir¹. Zekanın bu alt boyutlardan her biri kişinin başarısını etkilemektedir. Dolayısıyla kişinin başarısını sadece bir boyuta bağlı olarak değerlendirmek doğru bir yaklaşım değildir. Bu durum bireyin sahip olduğu alt boyutların bir bütün olarak değerlendirilmesi sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Son yıllarda zeka türlerinin bir kısmı oldukça yoğun ilgi görmektedir. Bunlardan en çok üzerinde durulan duygusal zekadır. Salovey ve Mayer 1990, Goleman ise 1995 yılında yaptıkları çalışmalarla, araştırmacıların dikkatinin bu kavram üzerinde yoğunlaşmasına neden olmuşlardır.

Bilinen gerçek şudur ki insanların sahip oldukları akademik zeka onların iyi bir okula girmelerine, güzel bir kariyer ve başlangıç yapmalarına imkan sağlayacaktır. Bu aşamadan sonra duygusal zeka devreye girecektir. İyi bir üniversitede iyi bir bölümde okumak ne kadar önemli ise mezun olduktan sonra yapacağı işlerde ne kadar başarılı olacağı da o kadar önemlidir. Duygusal zekası yüksek olan kişiler; kendilerini tanıyan ve ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yanlarını bilen, duygularını kontrol edebilen ve etkili ilişkiler kurabilen kişilerdir. Bu kişiler aynı zamanda karşılarındaki kişinin duygularını da aynı derecede analiz edip anlayan kişilerdir.

Bireylerin duygusal zeka düzeyleri kalıtsal değildir. Ayrıca gelişimide çocukluk dönemlerinin ilk sıralarında oluşmaz. Duygusal zeka öğrenilir. Bireyin yaşı

¹ http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87oklu_zek%C3%A2_kuram%C4%B1#cite_note-5

ilerledikçe, yaşadığı çevre, karşılaştığı olaylar ve toplumsal ilişkilerde daha dengeli bir şekilde değerlendirebilir. Yani kişinin yaşadığı olaylar karşısında edindiği tecrübe, onun olaylara ve kişilere bakış açısını değiştirir ve daha gerçekçi yaklaşımda bulunurlar. Akademik zeka da ise durum biraz daha farklıdır. Genetik faktör akademik zeka da etken, olayları değerlendirme durumlarında yaşanan çevre ve arkadaşlar etken değildir. Ama edinilen tecrübe sonucunda oluşan duygusal zeka ile akademik zekanın oluşturduğu mantık bir araya geldiğinde, bu iki olgu ortak noktada kullanılırsa ortaya çıkan sonuç, kişi ve çevresindekiler için mükemmel olmaktadır.

Yukarıda bahsedildiği üzere duygusal zekanın bireylerin tüm yaşamlarında etkili olduğu ve bu bağlamda önemi arttığı görülmektedir. İletişimde, iş yaşamında ve özel hayatında başarıya veya başarısızlığa götürmesi konusunda etkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiştir. Meslek ayrımı yapmaksızın her koşulda bireylerin hayatını etkileyen bu olgunun sporcuların performanslarında etkilemektedir. Bir sporcunun başarılı olması için yoğun duygulardan kurtulması, stresle başa çıkmayı bilmesi çok önemlidir. Ters durumda sporcuyu sahada tutmak moral olarak çökmesine, içine kapanmasına, kendine güvenini kaybetmesine neden olur.

Bu çalışma, badminton sporcularının performanslarını etkilediğini düşündüğümüz; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı kriterlerine göre duygusal zeka düzeyleri ve aralarında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla planlanmıştır.

BÖLÜM I

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ortaya konulmaya çalışılmış ve araştırmaya destek sağlayıcı bilgiler üzerinde durulmuştur. Ayrıca araştırmanın problem cümlesi, alt problemler, amacı, önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmanın konusu ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Duygusal zeka kavramı zekanın alt boyutlarından birini ifade etmektedir. Duygusal zeka, bireylerin karmaşık duygularını analiz edebilmeleri ve bu doğrultuda başkalarının da duygusal ifadelerini çözümleyebilme yeteneğidir.

İş, özel ve sosyal hayatlarımızda etkili olan bu zeka doğru kullanıldığında kişiye başarı yolunu açar. Belli kurallar çerçevesinde yapılan sportif mücadelelerde başarılı olmak isteyen sporcular kendi yeteneklerini sergilerken; rakibe ve doğaya saygılı olmayı, stresle başa çıkmayı, takım arkadaşlarıyla beraber aynı amaca odaklanmayı ve birlikte hareket etme gibi becerilerini oyun içinde en üst düzeyde kullanmak durumundadır. Bu noktada sporcunun duygusal zekasını mevcut duruma en uygun çözüm yolunu bulmak amacıyla kullanabilmesi başarının en önemli bileşenidir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Badminton sporcularının duygusal zekalarının; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı kriterlerine bağlı olarak değerlendirilmesi

1.1.2. Alt Problemler

Temel araştırma problemi doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevaplar aranmıştır.

1. HİPOTEZ:

H0= Badminton sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark yoktur

H1= Badminton sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark vardır

2. HİPOTEZ:

H0= Badminton sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark yoktur.

H1= Badminton sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark vardır.

3. HİPOTEZ:

H0= Badminton sporcularının spor kariyeri değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark yoktur.

H1= Badminton sporcularının spor kariyeri değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark vardır.

4. HİPOTEZ:

H0= Badminton sporcularının haftalık antrenman saatleri değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark yoktur.

H4= Badminton sporcularının haftalık antrenman saatleri değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark vardır.

5. HİPOTEZ:

H0= Badminton sporcularının spor yaşı değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark yoktur.

H1= Badminton sporcularının spor yaşı değişkenine göre duygusal zeka düzeyleri açısından gruplar arasında fark vardır

1.1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, badminton sporcularının duygusal zeka alt boyutları olan Empatik Duyarlılık, Duyguları Düzenleme, Duyguların Yönetimi ve Duygusal Farkındalık düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı kriterlerine göre incelenmesi ve belirlenen duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını tespit etmektir.

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyin kendini önemsemesi anlamına gelen benlik saygısı ve duyguları olumlu yönde kullanması olarak kabul edilen duygusal zeka düzeylerinin geliştirilmesine yönelik eğitim ve çalışmalar, bireylerin kendileri, sosyal hayatlarındailetişim halinde bulundukları insanlar, spor eğitimi ve iş yaşantılarındaki başarıları için önemli bir gereklilik olarak düşünölmektedir. Kişinin hem kimliğini oluşturma aşamasında hem de psikolojik anlamda önemli olan bu süreçte, bireyleri olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenerek değerlendirilmesi ve olumsuzlukların nedenlerini araştırmayı amaçlayan çalışmaların yapılması, hem ferdi hemde toplumsal anlamda önemli görölmektedir. (oban ve Diğ., 2010)

Hayatımızın her noktasında etkili olan bu faktör sporu ve sporcuları da yakından ilgilendirmektedir. Sporcu olan bireylerin müsabakalarda aşırı stress altında duygularını kontrol etmeleri, müsabakalarda taraftarlarla ve rakipleriyle psikolojik mücadeleleri, otokontrolleri ve takım arkadaşları ile olan ilişkileri duygusal zekalarını oluşturur. Sporcuların duygusal zekalarını etkileyen faktörler arasında antrenör, aile, yönetim gibi etkenlerin önemli rol oynadığı düşünölmektedir. Hem bireysel hem de takım sporlarında son zamanlarda ölkemiz olarak önemli gelişmeler kaydedilmiştir.

Teknik, taktik, kondisyon ve yetenek olarak üst seviyelere gelmiş olsak da; seyirci etkisi, ortam ve rakibin önceden tescillenmiş gücü gibi faktörlerden etkilenecek duygularını kontrol edemeyen sporcular, şampiyonluk veya dereceleri kaçırma nedenlerinden biri olarak gösterilebilir.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada kullanılan veri toplama aracının objektif olarak uygulandığı,
- b) Araştırmada araştırma grubunun evrenin tüm özelliklerini taşıdığı,
- c) Araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Sadece sporcuları içermektedir. Bu nedenle spor yapmayan bireylerden oluşan kontrol grubumuz yoktur.
- b) Araştırmamız sadece badminton branşını kapsamaktadır.
- c) Araştırmamız ölçüm yöntemi ile sınırlıdır.

1.1.7. Tanımlar

Spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren performansı artırıcı bedensel aktivitelerdir (Amman, 2000).

Duygusal Zeka, Duygusal zekayı kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi, ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilmesi yetisidir (Goleman, 1996).

1.2. GENEL BİLGİLER

1.2.1.Spor

Spor; sporcular açısından yarışma kazanmaya yönelik, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba gerektiren, izleyenler açısından ise heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreçtir. Genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekani, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur. Bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi ile birlikte, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve lider olma amacını içermektedir².

Spor, kişinin doğal çevresini, beşeri çevre haline getirirmede önemli bir unsurdur. Spor yapan kişi bu arada elde ettiği yetenekleri geliştirir, bu yeteneğini hobi olarak kullanabileceği gibi, meslek olarak da seçebilir. Spor; sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur³.

²<http://www.spor-egitim.tr.gg/Beden-E%26%23287%3Bitimi-ve-Spor-Nedir.htm>

³<http://www.spor-egitim.tr.gg>

1.2.2. Duygu

Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir (Goleman 1996). Duygu bebeklerde ayrılmamış bir enerji olarak başlar (Passons 1975). Bu enerji yaşamın sürdürebilmesi için harcanır. Yaşam sürecinde, organizma çevredeki bazı unsurların gerekli olduğunu, bazılarının ise zararlı hatta gereksiz olduğunu öğrenir ve bu konuda ayırma gitmeye başlar. Bu ayırıştırmanın sonucunda değerlendirme ve devamında da gereklilikler ve gereksizler konusunda bilinçlenme başlar.

Duygular, enerjinin spesifik ve değerlendirici biçimde kullanılmasını sağlar. Duygunun iki amacı vardır(Passons, 1975);

- a) Kişinin harekete geçmesi için enerji temin edilmesi.
- b) Kişinin gereksinimlerini karşılaması için çevreyi kendi istekleri doğrultusunda yönlendirebilmesi.

Duygunun oluşturduğu enerji, kişinin gereksinimlerini karşılamak için onu harekete geçirmeye veya çevresindekileri yönlendirmesine imkan veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkmış olur. Duygu bireyi zararlı davranışlara veya gereksinimlerin karşılanmasında etken olmayan unsurlara yöneltilirse olumsuzdur.

Bugüne kadar temel duyguların ne olduğu üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda temel duygu kümesinin; öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç gibi faktörlerden oluştuğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu duygular, içsel olarak hissedilmesinin yanı sıra, yüz ifadelerimizle de kendini belli etmektedir. Oluşan bu ifadeler yüzümüzde tek tek görülebildiği gibi, bazen de birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkabilir (Plutchik 1962, Tomkins ve McCarter 1964, Dökmen 1987). Schacter'e göre, duygusal yaşantının gerisinde bilişsel etkinlikler rol oynamaktadır (Schacter, 1964). Duygular, içimizdeki fizyolojik değişikliklerle ilgili olarak, çevremizi algılamamız ve anlamlandırmamız sonucunda değişkenlik gösterebilir. Farklı ortamlarda benzer uyarıcılar olsa dahi farklı şekilde tepki verilebilir. Yani, bilişsel yaşantıyla duygusal

yaşantı birbirlerini etkileyen faktörlerdir. İnsanların yaptığı seçimlerde sadece mantık etkili değildir. Duygular da kararda söz sahibidir. Örn; kiminle evlenileceği, hangi mesleğin seçileceği gibi kararlar sadece mantıkla alınmaz. Doğru kararlar verebilmek için bireyin geçmişte edindiği tecrübelerden derlenmiş duygusal bilgeliğe ve güdülerine ihtiyacı vardır. Duyguların farkında olmamak ise, verilecek kararların seçiminde yanılırlara yol açabilir (Passons1975).

1.2.2.1.Temel Duygu Kümeleri

1.2.2.1.1 Öfke

Doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan duygulara bir tepki olan öfke, belki de en zararlı duygusal yaşantı olarak tanımlanabilir. Öfke kontrolü, insan hayatında önemli bir kazanım olup, olumlu sayılabilecek sonuçlara neden olabilirken, kontrolsüz öfke hem bireyi hem de dolaylı yolla toplumu olumsuz şekilde etkilemektedir. Öfke kontrolünün yokluğu bireyi suça ve şiddete yönlendirir. Kişiler arasında ilişkilerde de sorunlar oluşturur ve telafisi olmayan sonuçlar doğurma ihtimali çok yüksektir. Öfke; bireyin iş yaşamında, özel yaşamda, ruhsal ve sosyal hayatta sorunlarla boğuşmasına neden olur.

Öfkenin bu olumsuz sonuçlarına rağmen, kişiyi uyarıcı, harekete geçirici ve uyarıcı etkisini de kabul etmek gerekir. Doğada canlıların yaşamını sürdürebilmesi ve tehlikelere karşı kendisini savunabilmesi içinsaldırgan davranışlar göstermesi gerekmektedir. Dolayısıyla öfke bir taraftan organizmayı problem karşısında uyarır⁴.

Öfkenin tanımı ve fonksiyonları:

- a) Son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.
- b) Duygusal bir tepkidir.
- c) Uyarıcı bir işarettir.

⁴<http://www.varoluscuterapi.com/ofke-ve-ofke-yonetimi/338>

- d)** Kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasını sağlar.
- e)** Yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
- f)** Kontrol edilebildiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar.
- g)** Kontrol edilmediğinde bireyin hem kendisine hem de çevresine zarar vermesine neden olabilir.
- h)** Sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

1.2.2.1.2. Üzüntü

Yalnızlık; kendine acıma, mutsuzluk, can sıkıntısı sonucunda ortaya çıkan ve patolojik duruma geldiğinde depresyon olarak tanımlanabilen duygu durumudur. Üzüntü arttıkça kişinin yaşam kalitesi düşer, enerjisi kaybolur. Bununla birlikte bazı bireyler kaybın ve kırgınlığın sonucunda oluşan durumları değerlendirip, sonradan artan enerjiyle yeniden başlangıç yapabilirler. Üzüntü bireyin kendi kendine başa çıkabileceği düzeyde olabilir. Örneğin; bazıları için bu yalnız kalmak olabilirken, bazıları için farklı uğraşlar bularak uzaklaşmak olabilir. Yalnız kalmak bir süreliğine çözüm olsa da, üzüntüyü tetikleyecek boyuta gelmemelidir. Diane Tice'nin (2005) araştırmalarının sonucunda hafif üzüntülerden kurtulmak isteyen çoğu insan okumak, TV, sinema, video oyunları izlemek, bilmece çözmek, uyumak, bir tatil düşlemekle kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Wenzlaff'a (2005) göre bunlar arasında en etkili olanlar ruhsal etkisi yüksek olan aktivasyonlardır. Örneğin; heyecanlı bir spor olayı, komik bir film, moral veren bir kitap gibi. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise, bu aktivasyonlardan bazılarının depresyonu tetikleme riskidir. Çok fazla televizyon seyredenler de depresyona girme oranının yüksek olması örnek olarak gösterilebilir.

1.2.2.1.3. Korku

Korku “bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı, üzüntü, tedirginlik ” olarak tanımlanır. Türk Dil Kurumu' nun internet sitesinde ruh

bilimciler tarafından ise “korku, gerçek ve beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan coşku, beniz sararması, ağız kuruması, kalp atımı ve solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişmelerle kendini gösteren duygu” olarak belirtilmiştir.

Korku denilen şey aslında bilincimizdir. Bilinç, kokulacak bir faktöroluştığında beyinde amigdala denilen bölümü uyarır ve amigdala korku denilen duyguyu oluşturacak transmitter maddenin salgılanmasını sağlar. Bu madde böbreküstü bezleri tarafından salgılanan adrenalindir. Bu salgı miktarı arttığında, noradrenalin salgılanarak sakinleşme sağlanır. Adrenalin salgılanması sırasında;

- a) Damarlar genişler.
- b) Kan basıncı artar.
- c) Kalp atışı hızı artar.
- d) Göz bebekleri büyür.
- e) Kan şekeri yükselir.

Korku duygusu hayatımızda bazı durumlarda hata yapılmasını engellerken, bazı durumlarda da hayatı kurtaracak kadar etkili olabilir. Örneğin; araba kullanırken hatalı sollama yapıldığında, karşıdan gelen bir araba olduğu fark edilirse direksiyon bir yöne doğru kırılır. İşte o anda amigdala bir sinyal verir ve uyararak direksiyonu belli bir yöne çevirmenizi sağlar. Eğer amigdala bu uyarıyı yapmasaydı, çarpmanın korkulacak bir şey olmadığını düşünüp arabayı sürmeye devam edilebilirdi. Korkuyu oluşturan öğeler;

Kaygı; tehlike ve tehdit olduğu durumlarda ortaya çıkan; fiziksel, duygusal değişikliklerin ve tepkilerin yer aldığı, otomatik ve doğal bir yanıt mekanizmasıdır. Diğer bir deyişle kaygı, organizmanın savaşma-kaçma tepkisidir. Birinci tip belirtiler psikolojik belirtiler; endişe, tasa, dikkatte ve motivasyonda bozulma, huzursuzluk, çıldırma hissi, sinirlilik gibidir. İkinci tip belirtiler ise bedensel belirtilerdir; çarpıntı, titreme, terleme, nefes almakta güçlük, ağız kuruluğu, kulak çınlamasıdır. Kaygı kontrol altına alınamazsa bireyin hayatını olumsuz yönde etkiler. Kaygıyı kontrol

edebilmek için, bireyin özbilinç desteği çok önemlidir. Birey kendini kaygılarından düşünceleri en baştan tespit edebilir, önlemlerini düşünür, kendini rahatlatarak ilgili beyinin alanlarının daha iyi çalışmasına yardımcı olabilirse bu kontrol mekanizması gerçekleşmiş olur. Aksi taktirde kaygının kronik bir hale gelmesi ve hayatın olumsuz etkilenmesi gibi patolojik bir durum ortaya çıkar.

Fobi; korkunun kontrolden çıkmış hali olup, günlük yaşam etkileri çok daha fazladır. Fobi, anlamı Dehşet Tanrısı olan Yunan Phobos kelimesinden gelmektedir. Fobi cinsiyetler yönünden ele alındığında, görülme sıklığı yönünden kadınlarda erkeklere oranla daha fazladır. Freud, fobinin nedenlerini “bilinçaltı çatışma” olarak belirtirken, Watson ise “şartlı refleks” olarak ifade etmektedir. Çarpıntı, yüz kızarması, bulanık görme, terleme fobinin en önemli belirtileri arasındadır. Fobisi olan bireyin ilaç tedavisinin yanı sıra, kokuları ile yüzleşmesi ve bu korkuyla nasıl başa çıkacağını öğrenmesi gerekmektedir.

Fobinin Çeşitleri;

Sosyal Fobi; bireyde başkaları tarafından aşırı derecede izlenme ve değerlendirilme korkusudur.

Özgül Fobi; belirli bir nesneden veya bazı durumlardan sürekli ve mantıksız bir şekilde korku duymaktır. Örneğin; yükseklik korkusu, kapalı yerlerden korkmak gibi.

1.2.2.1.4. Zevk

Mutluluğun oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında, beyindeolumsuz duyguların elenmesi sonucu oluşan enerji yardımıyla kaygıyı uzaklaştırıcı birtakım maddeler ve hormonların salgılanması söz konusudur. Bu değişim zevk olarak adlandırılır ve oluşturduğu duygular ise; mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik ve kapristir. Patch Adamsa (1999) göre

mutluluk “olumsuzlukları bir ders, bir gelişme olanağı olarak görmek, problemlerin çözümü için yaratıcılığı kullanmak, geniş bakış açısı kazanmak ve yaratıcı her çözümle başarı ve yeterlilik duygusunun hazzını yaşamaktır”. Ayrıca mutlu olmak, yaşam serüvenine muhteşem bir deneyim olarak bakabilmenin bilincini kazanmaktır. Patch Adams, mutluluğun önemini şu ifadelerle dile getirmektedir: “İnsanın kendini adayabileceği en büyük devrim mutlu olmaktır. Doruk deneyimlerin ansal mutluluğundan bahsetmiyorum. Her gün mutlu olmak, mutsuz olmaktan daha büyük bir çaba gerektirmiyor. Kendi portremizin fonunu kendimiz seçeriz. Her insan mutlu ya da mutsuz olmayı seçebilir. Mutluluk paradigmasını seçebiliriz; düşüncelerimizle, duygularımızla ve haz dolu davranışlarımızla.” Pek çok insan hep mutsuz olduğunu söyler. Mutlu olmak problemsiz bir hayatın olması anlamına gelmemektedir. Hayatta her zaman problemler olacaktır. Mutsuzluk bir alışkanlıktır. Bu alışkanlık hayattan aldığımız zevki de köreltir. Duygusal zekaları gelişmiş olan insanların bakış açıları farklı olduğu için, yaşadıkları anın tadını çıkarabilmektedirler. Bireyin kendini mutlu etmesi kimseye ya da bir olaya bağlı değildir. Mutlu bir yaşam sürebilmek, tercihlerimiz ve kararlarımızla ilgidir.

1.2.2.1.5. Sevgi

Kişi, hayvan, bitki, olay durum ya da nesnelere karşı hissedilen yakınlığı ifade edebilmek için kullanılır. Sevgi için çok farklı açıklamalar bulunmaktadır. Sevgi kavramının her insan üzerinde farklı etkisi olmaktadır. Bu durum kişilerin bakış açılarının farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Duyulan yakınlık ne kadar çok olursa, sevgi daha yoğun hissedilir. Sevginin temeli her ne kadar ihtiyaçlara dayansa da, sevgi bir ihtiyaç değil, ihtiyaçlarımızın karşılanma gereksinimlerinden kaynaklanan bir duygudur. Sevgi, varken bazen değeri bilinmeyen, yokken eksikliği hissedilen yaşamda ki en değerli duygudur. Bir nesneyi şartsız olarak sevebilmek, başka insanları ve nesneleri de kolayca sevebilmek anlamına gelir. Sevgi sağlıklı, başarılı ve mutlu bir yaşam için önemlidir. Birey sevmediği bir işte çalışıyorsa başarılı olması beklenemez, üretici ve yaratıcı olamaz, sevmiyor veya sevilmiyorsa

yalnızlık hissine kapılır ve hayatla olan bağlarını kopartma ihtimali çok yüksektir. Hasta olan kişilere gösterilen sevgi onların hayata tutunmasını sağlar.

1.2.2.1.6. Şaşkınlık

Herhangi bir durum veya olay karşısında oluşan; şok, hayret, afallama, merak gibi duygusal tepkidir.Şaşkınlık sırasında kaşlar yukarı kalkar ve bu sayede görüş alanı büyüyerek retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Birey bu şekilde söz konusu olan beklenmedik durum karşısında daha fazla bilgi edinebilir ve çevrede olan biteni daha iyi anlayarak, en uygun hareket tarzını ortaya koyabilir.

1.2.2.1.7. İğrenme

İğrenme veya tikslenme; kirli, yemek için uygun olmayan ve mikroplu nesnelerin insanlar tarafından itici bulunmasıdır. Bu duygunun insanoğlunda doğal seçim yoluyla, insanı mikrop kapma ve zehirlenme tehlikesine karşı koruyan istem dışı tepkilerden biri olduğu düşünülmektedir. İğrenme duygusu daha çok, idrar, sümük ve dışkı gibi maddeler ile çürümüş et ve böceklerden dolayı ortaya çıkar. Bu duygunun kadın ve çocuklarda erkeklere oranla daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir. Tikslenme duygusu insanları birbirinden uzaklaştıran bir duygudur. Tikslenme davranışı bir nefret davranışıdır ve suni olarak rahatlıkla yaratılabilen en kolay duygulardandır.

1.2.2.1.8. Utanç

Pek çok aç ve birleşen içeren bu duygu kompleks bir fenomendir. En önemli birleşenleri ise;

- a) **İçsel Olumsuz Benlik Düşünceleri:** Kişi kendini beceriksiz ve değersiz olarak düşünür.

b) Sosyal veya Açısal Odaklı Düşünceler: Kişinin başkaları tarafından yetersiz vedeğersiz görüldüğünü düşünmesidir.

c) Duygusal Birleşen: Öfke, kendinden iğrenme ve anksiyete gibi öğelerdir.

d) Davranışsal Bileşen: Kaçmak, saklanmak, uzaklaşmak gibi eylemlerdir.

e) Bedensel veya Fizyolojik Birleşen: Utancın stres içermesi ve sinir sistemini aktif hale getirmesi nedeniyle, duygu durum belirleyiciler üzerinde olumsuz etkisi vardır.

Utancın insanda acıya sebep olabilmektedir. Bu durumun en az üç boyutu vardır. Bunlar; Bedenden utanma, yeterlilik ve becerilerden utanç duyma ile ilişkilerden utanç duyma olarak belirlenebilir⁵.

Bedenden Utanma: Görüntü bozukluğu olan bireylerde bu tip utanma duygusu sıklıkla görülür. Bunun dışında; hemoroid, bağırsak hastalıkları, üriner ve jinekolojik problemleri olan kişiler utanma duygusu nedeniyle doktora gitmeyi reddedebilmektedir. Bu tip kişiler yardım almayı reddettikleri için zaman zaman önemli sağlık problemleri yaşayabilmektedirler.

Cinsel istismar yaşayan bireylerde de kronik bir şekilde bedenden utanma duygusu görülebilmektedir. Bu bireyler genellikle vücutlarının kirli ve zarar görmüş olduğu duygusu yaşamaktadırlar. İleri safha vakalarda, bu kişiler bedenlerinden nefret etmeye başlayabilir ve istismar üzerine konuşmak ise bu durumun pekiştirilmesine neden olabilir.

⁵ <http://www.kemalsayar.com/KategoriDetay-Depresyona-Giden-Yol-124.html>

Yeterlilik ve Becerilerden Utanç Duyma: Burada ana sebep başarısız olma korkusudur. Bu tip utanç, fiziksel ve zihinsel olarak gösterilen performansla ilgilidir.

İlişkilerde Utanç: Utanca meyilli bireyler daha kolay öfkelenilmektedir. Bu bireyler eleştirilerden uzak durmak ve ilişkilerini kontrol etmek isterler. Bu tip insanlar, kişisel ilişkilerde karşı tarafın onu zayıf veya yetersiz gördüğü korkusu içindedirler.

Toplumun bazı konularda algısının farklı olması da, kişinin utanmasında ve hareketlerine kısıtlamaya gitmesine neden olmaktadır. Örneğin, bir çocuk babasına fiziksel olarak yaşlaştığında baba o çocuğu uzaklaştırabilir. Bunun nedeni bazı toplumlar tarafından babaların yumuşak olmalarının ayıp olarak nitelendirilmesidir.

Hissettiklerinden Utanma: Bazı durumlarda sonuçlarından korktuğumuz için duygularımızı saklarız. Utanç hissi kişilerin zayıf ve hatalı taraflarının çıkması durumunda da hissedilir. Kişiler utanç duygusunun ortaya çıkmasını istemez ve çevreye karşı böyle bir his içinde olduklarını göstermek iztemezler. Bunun nedeni, zayıf yönlerinin ortaya çıkmasından korkmalarıdır.

Kişilerin, toplumdan topluma fark eden ve gelenek görenek olarak adlandırılan durumlara, toplumun çoğunluğu tarafından kabul görmüş davranışlara uymak zorunda olduğu düşünülmektedir. Örneğin, erkeklerin duygularını göstermemeleri gerektiği, kadınların anaç, çekici ama cinselliğe meraklı ve hırslı olmayan bir görüntü yaratmak zorunda olduklarına dair yazılı olmayan fakat uygulanan kurallar grubu vardır. İnsan bir gruba ait olma ister. Bahis konusu kişi bir gruba ait değilse veya çevresinde pek fazla kişi yoksa çevresel tepkiler nedeniyle kişide utanç oluşabilmektedir. Beğenilip beğenilmeme, sözlü veya fiziksel şiddet ve saldırıya uğramakta kişiye bu duyguyu hissettirebilir.

Utançla başa çıkmanın bir yolu utanca yol açan şeyi uzaklaştırmaktır. Ancak bu yöntem uzun vadede problemlere neden olabilir. Bir başka yol ise, yeterliliği ispat etmek için devamlı bir uğraş içinde olmaktır.

1.2.3. Zeka

Pekçok bilim adamı zekanın tanımını uzmanlık alanlarına göre yapmışlardır. Zeka, eğitimciler için öğrenme yeteneği, bilgisayar bilimcilerine göre bilgi işleme becerisi, biyologlara göre çevreye uyum sağlayabilme, psikologlara göre ise kıyaslama yoluyla sonuca ulaşma becerisi olarak tanımlanmaktadır⁶.

Önceki yıllarda zekanın sabit olduğu, niceliksel olarak ölçülebildiği, tekil olduğu, gerçek yaşamdan soyutlanarak ölçülebildiği düşünüldüğünden ve öğrencileri sınıflandırmak ve olası başarılarını belirlemek için kullanılırdı. 1990'lı yıllarda yapılmaya başlanan bilimsel araştırmalar sonucunda, zekanın geliştirilebildiği, herhangi bir performansta veya problem çözme sürecinde kullanıldığı için sayısal olarak hesaplanmadığı, çeşitli yollarla ortaya çıkartılabildiği, gerçek yaşam koşullarında ölçülebildiği ve bireyde varolan gizli güçleri ve onların başarılı olmaları için farklı yolları anlama konusunda kullanıldığı tespit edilmiştir⁷.

Gardner' a göre zeka;

- İnsan kendi zekasını yükseltme ve geliştirme becerisine sahiptir
- Zeka değişmekle kalmaz aynı zamanda başkalarına öğretilir.
- Zeka, zihnin ve beynin birbirleriyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkar ve çok yönlüdür.
- Her insan zeka alanlarının tümüne sahiptir.
- Her insan, zeka alanlarının tamamını belli bir düzeyde geliştirebilir.
- Çeşitli zeka alanları genellikle beraber ve uyum içinde çalışır.

⁶ http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Salman_Celiksoy_Duygusal_Zeka.pdf

⁷ http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Salman_Celiksoy_Duygusal_Zeka.pdf

- Bireyin her alanda zeki olabilmesi için pek çok yol vardır.

Gardner zeka türlerini aşağıda ki şekilde başlıklara ayırmıştır;

Matematiksel / Sayısal Zeka: Sayıları etkin bir şekilde kullanırlar. Analiz etmeyi, yorumlamayı ve tahmin etmeyi severler. Soru sormaktan ve araştırma yapmaktan hoşlanırlar. Bu bireylerin sayıları kullanma, mantıksal modelleri, ilişkileri ve sonuç ilişkilerini anlama yetenekleri de yüksektir. Örneğin; bilgisayar programcıları, bankacılar ve mühendisler gibi.

Sözel / Dilsel Zeka: Kelime hazneleri geniştir. Dilin yazılı ve sözlü kullanımında dikkatlidirler. Kendilerini anlatmayı severler, dili düzgün ve ustaca kullanarak insanları etkilemeyi başarırlar. Bulmaca ve kelime oyunlarından hoşlanırlar. Örneğin; avukatlar, tarihçiler, gazeteciler gibi.

Görsel / Uzamsal Zeka: Resimlerle veya imgelerle 3 boyutlu düşünebilirler. Zihinlerine imgeyi veya resmi aktardıklarında gerekli durumlarda kullanabilme yetenekleri vardır. Örneğin; reklamcılar, pilotlar, terziler gibi.

Müziksel Zeka: Kendilerini müzik yoluyla ifade edebilirler. Müzik dinlemeyi, beste yapmayı severler. Melodi ve ritim yakalama konusunda yeteneklidirler. Örneğin; besteciler, müzik öğretmenleri, dansçılar gibi.

İçsel Zeka: Bireyin kendi hakkında düşünebilmesidir. Sosyal zekanın kişiye dönüşmüş halidir. İçsel zeka, kişinin motivasyonunu, duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını anlayabilmesini sağlar. Gözlem yaparak ve dinleyerek öğrenirler. Tek başlarına mücadele edebilecekleri spor branşlarını tercih ederler. Örneğin; girişimciler, yazarlar, psikologlar gibi.

Sosyal Zeka: Diğer insanların ruh hallerini anlayabilme ve vücut dillerini iyi kullanma yetenekleri vardır. Sosyal ortamların doğal liderleridir. Bu bireyler iyi

iletişim kurarlar ve karşısındaki kişinin duygularına karşı empati yetenekleri yüksektir. Örneğin; ğretmenler, hemşireler, sekreterler, sosyal hizmet uzmanları gibi.

Bedensel Zeka: Bu bireyler vücutlarını becerikli kullanabilme yeteneğine sahiptirler. Hareket etmeyi ve başkaları ile konuşurken dokunmayı, hertürlü sporu ve aktiviteyi severler. Örneğin; akrobatlar, cerrahlar, teknisyenler gibi.

Doğal Zeka: Bitkileri, hayvanları ve doğal çevredeki diğer parçaları sınıflandırabilme yeteneğidir. Bu bireyler dış dünya ile bağlantı kurmayı ve açık hava sporlarını severler. Örneğin; Biyologlar, astrologlar gibi.

Varoluşcu Zeka: Varolmak, lm ve gerçekçilik konularında düşünmek ve sorgulamaktır. Ölümden sonra hayatın varolup olmadığını, başka bir boyutun olup olmadığını araştırıcı nitelikteki zekadır.

Görüldüğü üzere zeka sadece matematiksel işlemlere ait değildir. Pek çok alt kırıılımı vardır. Bireyler farkında olarak veya olmayarak bu zeka tiplerinden birini geliştirme yönünde çalışma yapmaktadır. Yukarıda açıklanan zeka türlerinde duygusal zeka yer almasa da, duygusal zekanın aslında içsel zeka ile sosyal zekanın birleşiminden ortaya çıktığı anlaşılmaktadır.

1.2.4. Duygusal Zeka

Başarılarımız, olaylara bakış aımız, anlamamız ve yorumlamamız gibi durumlar zeka sayesinde gerçekleşir. Zeka denince ilk akla gelen matematik, fizik, kimya gibi daha çok beyinsel işlemlerin ne derecede doğru ve hızlı yapıldığıdır. Ancak son yıllarda başarıların, olayların doğru algılanmasının ve yorumlanmasının, insanilişkilerindeki başarıların en önemli bileşeninin duygularımız olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmiş ve bu ‘‘Duygusal Zeka’’ olarak isimlendirilmiştir. Duygusal

zeka (EI-Emotional Intelligence); üzerinde hala çalışılan, bireyin aile yaşantısı, insan ilişkileri, olaylar karşısında doğru kararlar alma gibi tüm hayatı etkileyen bir kavramdır. Goleman duygusal zekâyı, gelişimi sadece ilk çocukluk dönemlerinde gerçekleşmeyen, yaşam boyu gelişmeye devam eden bir zekâ türü olarak ifade etmektedir. Duygusal zekânın yaşla birlikte edinilen tecrübelerle artması bu zekânın eğitimle gelişebileceğinin en önemli kanıtıdır. Bu da duygusal zekânın önemini bir kat daha artırmaktadır.

Duygusal zeka (EI, Emotional Intelligence) diğer bir tanımlamaya göre, bireyin kendi duygularını anlayabilme, çevresindeki insanları motive edebilme ve ilişkilerini başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneğidir (Petrides ve Furnham, 2000). Duygusal zekâ, zihinsel bir beceridir. Sadece duygulara sahip olmak değil, aynı zamanda onların ne anlama geldiğini anlamaktır. Duygu kavramı akıl gerektirir. Ancak kişiyi zihinsel sisteme ulaştıran, yaratıcı düşüncelere iten şey yine duygulardır (Epstein, 1999). Graves ve Bradberry duygusal zekanın değişken, zamanla kazanılabilen ve artabilen bir özellik olduğunu savunurken, buna karşın John Mayer ve Peter Salovey isimli araştırmacılar ise 1990 yılında bu zeka tipinin sabit olduğunu ve sonradan geliştirilemeyeceğini savunmuşlardır. Bu araştırmacılar duygusal zekayı; “Kişinin, kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde kullanma becerisini içeren sosyal zekanın bir alt kümesidir” şeklinde tanımlamışlardır. Bu tanımdan sonra duygusal zeka 5 ana başlık altında toplamışlardır.

Duygularının Farkında Olmak: Belirli bir durumda ya da anda ne hissettiğinin farkına varabilmek duygusal zekanın temelidir. İlgörü kazanabilmek ve kendini anlayabilmek için duyguların her an farkında olmak çok önemli bir gerekliliktir. Duygularını tanıyan kişiler, ruh hallerinin farkındadırlar, kişisel konularda daha sağlıklı kararlar verebilirler, daha özerk davranabilirler, kendi sınırlarından emindirler ve hayata olumlu bir gözle bakabilirler.

Duygularla Başa Çıkabilmek: Farkına varılan duygularla uygun biçimde başa çıkabilmek duygusal zekanın temel özelliklerinden bir diğeridir. Kendini yatıştırma, yoğun endişelerden, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneği gibi yetenekleri kapsar. Bu yeteneği zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilirler.

Kendini Motive Etmek: İnsanın kendini motive edebilmesi için öncelikle duygularını bir amaç etrafında toplayabilmesi gerekir. Duygusal özdenetim, yani doyum erteleyebilme ve fevri davranışları engelleyebilme her başarının altında yatan çok önemli bir özelliktir. Kendini motive edebilme yeteneğine sahip kişiler yaptıkları her şey de çok daha üretken ve etkili olurlar.

Başkalarının Duygularını Farketmek: Başkalarının duygularını farkedebilmek ya da başka bir deyişle empati kurabilmek, duygusal zekanın vazgeçilemez özelliklerinden bir diğeridir. Empati yapabilen kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren sinyallere karşı daha duyarlıdır. Rogers'a (1970) göre empati, bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesidir. Bu tanımlamaya göre empatinin 3 önemli özelliği vardır:

a) Empati kurabilmek için kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyması, olaylara onun bakış açısıyla bakması gerekir. Başka bir deyişle empati kurmak isteyen kişi, karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmelidir. Fenomenolojik yaklaşım'a göre her insan gerek kendini gerekse çevresini kendine özgü bir biçimde algılar. Bu algısal yaşantı öznedir, kişiye özgüdür ve o kişinin fenomenolojik alanını oluşturur (Merleau-Ponty 1973).

b) Empati kurabilmek için kişinin karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması gerekir. Her ne kadar empatinin bileşenlerinin neler olduğu konusunda araştırmacılar arasında bazı görüş farklılıkları varsa da,

bugün için çoğunluğun üzerinde uzlaştığı görüş, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluştuğudur (Pecukonis 1990, Poresky 1990). Dolayısıyla karşıdaki kişinin sadece duygularını ya da sadece düşüncelerini anlamış olmak empati kurabilmek için yeterli değildir.

c) Empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye aktarılması gerekir. Bu aktarım olmadan empati süreci tamamlanmış sayılmaz. Empatik tepki vermenin başlıca iki yolu vardır. Bunlardan birincisi yüzü ve bedenimizi kullanmak, ikincisi ise sözel ifadelerden yararlanmaktır. Empatik tepki vermenin en etkili yolu bu ikisini birlikte kullanmaktır.

İlişkileri Yürütebilmek: Duygusal zekanın bir diğer özelliği de diğer insanlarla olan ilişkileri yürütebilmektir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişilerarası etkililiğin altında yatan unsurlardır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması için izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmamızda ilk aşamada konu hakkında daha önce çalışma yapıp yapılmadığı araştırılmış ve farklı alanlarda benzer araştırmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Türkçe araştırma kaynaklarımızın kısıtlı olması nedeniyle İngilizce olarak yayınlanmış makale ve yayınlar incelenmiştir.

Örneklemin alındığı evren Badminton Sporcularıdır. Örneklem, Türkiye’ nin 24 farklı ilinde bulunan 10 – 55 yaş ve üstü 200 kişiden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında, 97 kadın, 103 erkek sporcu ile görüşülmüştür. Bu örneklem grubunun demografik verilerini toplayabilmek için “Kişisel Bilgi Toplama Formu” oluşturulmuş ve duygusal zekalarını ölçmek amacıyla da “Duygusal Zeka Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi toplama formu ve ölçek sporculara aynı anda verilmiş ve süre sınırlaması getirilmemiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmaya Badminton branşından 200 lisanslı sporcu katılmıştır. Bu sporcularla 2014 yılında Ayvalıkta yapılan Veteranlar Türkiye Şampiyonası, 2013 yılında Bodrumda yapılan Veteranlar Balkan Şampiyonası, 2013 yılında Aksarayda yapılan Üniversiteler Türkiye Şampiyonası ile Bursa, Adana, Konya, Ankara gibi illerde görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmaya katılan sporculara ait demografik özellikler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubununa Ait Demografik Kriterler

DEĞİŞKENLER	F	%
YAŞ GRUPLARI		
10 – 14	20	10,0
15 – 19	20	10,0
20 – 24	20	10,0
25 – 29	20	10,0
30 – 34	20	10,0
35 – 39	20	10,0
40 – 44	20	10,0
45 – 49	20	10,0
50 – 54	20	10,0
55ve üzeri	20	10,0
Toplam	200	100
KARİYERLERİ		
Milli Olmadi	147	73,5
1 - 4 Kez Milli Oldu	32	16,0
5 - 9 Kez Milli Oldu	9	4,5
10 - 14 Kez Milli Oldu	4	2,0
15 - 19 Kez Milli Oldu	1	0,5
20 ve üzeri Kez Milli Oldu	7	3,5
Toplam	200	100
CİNSİYET		
Kadın	97	48,5
Erkek	103	51,5
Toplam	200	100
HAFTALIK ANTRENMAN SÜRELERİ(SAAT)		
1-7	25	12,5
8-14	87	43,5
15-21	59	29,5
22-28	8	4,0
29 ve üzeri	21	10,5
Toplam	200	100
SPORCULUK YAŞI (YIL)		
1-4	140	70,0
5-9	51	25,5
10-14	4	2,0
15 ve üzeri	5	2,5
Toplam	200	100

Araştırma kapsamında yer alan toplam sporcu sayısı 200 olarak belirtilmiş (Tablo-1), yaş gruplarına ayrılmış ve her yaş grubundan 20 sporcuya anket uygulanmıştır. Sporcuların milli olma durumlarına göre dağılıma bakıldığında, milli olmayanlar 147 sporcu (% 73,5) ile en yüksek değere sahip olduğu görülmüştür. Milli olanlar arasında yapılan değerlendirmede, 1-4 kez milli olanların sayısı 32 (%16) ile ilk sırada olduğu belirlenmiştir. Değerlendirmede cinsiyetlerde ele alınmış, kadın ve erkek sporcuların sayısının eşit olup olmaması önemsenmemiştir. Erkek sporcular %51,5, kadın sporcular ise % 48,5 luk bir oranla değerlendirmeye alınmıştır.

Haftalık antrenman saatlerine göre değerlendirme yapıldığında, haftada 8-14 saat arası antrenman yapanların sayısı 87 ile % 43,5 orana karşılık gelmekte ve haftalık antrenman saatine göre değerlendirmede ilk sırada yer almaktadır. Sporcuların badminton sporunu ne zamandır yaptıklarına dair sorulan sorular sonucunda alınan cevaba istinaden 1-4 yıl aralığında bu sporla uğraşan sporcu sayısının 140 olduğu ve toplam örneklemin % 70' ini oluşturduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

a) Kişisel Bilgi Toplama Formu: Sporcuların demografik özelliklerini belirlemek üzere 5 adet soruya yer verilmiştir. Bunlar; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı şeklindedir.

b) Duygusal Zeka Ölçeği (Schutte Emotional Intelligence Scale): Duygusal Zeka ölçme araçları oldukça azdır. Bu durumun Türkçe literatürde ki yansıması da farklı değildir. Bu çalışmada Salovey ve Mayer duygusal zekâ teorik modelinden esinlenilmiştir. Schutte ve arkadaşları da bu amaç kapsamında 346 üniversite öğrencisine ilgili literatür bazında hazırladığı 62 maddeden oluşan ölçeği uygulamıştır. Uygulama üzerinde yapılan faktör analizinde faktör yükü 0.40'ın üzerinde olanlar değerlendirildiğinde, geriye 33 madde ve bu maddelerin altında yer aldığı 4 alt boyut oluşturmuşlardır. Türkçeye uyarlaması Özyer (2004), alt boyutları

ile çalışma Çetinkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek; empatik duyarlılık alt boyutu (4, 13, 14, 24, 30, 33), duygusal düzenleme alt boyutu (1, 2, 3, 6, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 28), duyguların kullanımı alt boyutu (7, 8, 10, 11, 20, 26, 27, 31) ve son olarak duygusal farkındalık alt boyutu (5, 15, 18, 25, 29, 32) başlıkları ile 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha değeri 0.84-0.90 olarak belirtilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Kesinlikle Katılmıyorum 1 puan, Katılmıyorum 2 puan, Fikrim Yok 3 puan, Katılıyorum 4 puan, Kesinlikle Katılıyorum 5 puan olarak değer verilmiştir.

Ölçek alt boyutları;

- **Empatik Duyarlılık :**
Bireylerin başkalarına duygu ve düşüncelerini ifade etmedeki genel hassasiyetleri ve empati kurma durumları olarak tanımlanabilir.
- **Duygusal Düzenleme :**
Bu faktör bireylerin kendi ruhsal yapısındaki olumlu bakış açıları ve beklentilerini içermektedir. Bu boyut bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını pozitif düzenlemesini yapabilmesi ile ilgilidir.
- **Duyguların Kullanımı :**
Yeni fikirler üretmek, yeni fikirleri değerlendirmek, yeni tutumlara sahip olmak ve duyguların problem çözümünde kullanılması için gereken koşulları, duyguları kullanarak sağlamak amacını içermektedir. Duyguların bu amaç kapsamında olumlu kullanımını kastetmektedir.
- **Duygusal Farkındalık :**
Bireylerin kendi ve başkalarının yaşadıkları duygulara dair farkındalığı, algısı, anlayışını ve ifade edebilmesini içermektedir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilen değerlendirilmesinde ve hesaplamalarda SPSS [15,0] istatistik paket programı kullanılmıştır. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (SEIS) anketi yapılarak elde

edilen verilerin programa dahil edilmesi sonucunda; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı gruplarının kendi aralarında anlamlı farklılıklar olup olmadığına yönelik sonuçlar, frekans, yüzde dağılımları ile cinsiyet kriterine göre inceleme için Mann-Whitney U testi, diğer kriterler için Kruskal Wallis testleri kullanılarak elde edilmiş ve $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Cinsiyet kriterinde nonparametrik test olan Mann-Whitney testinin kullanılması örneklemede kadın ve erkek sporcu sayısının farklı olması yanı homojen olmaması nedeniyledir. Diğer kriterlerde de nonparametrik test olan Kruskal Wallis testinin kullanılma nedeni ise verilerin sürekli olmaması, kesikli olmasıdır.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. KATILIMCILARIN ÖLÇEK ALT BOYUTLARINA AİT İFADELERE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ VE İSTATİKSEL BİLGİLER

Yapılan anket sonucunda badminton sporcularının duygusal zeka alt boyutlarına vermiş oldukları cevapların dağılımı görülmektedir.

TABLO 2–Badminton Sporcularının Empatik Duyarlılık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı(n = 200)

Empatik Duyarlılık Alt Boyutu ile İlgili Önergeler		Min - Max	$\bar{X} \pm SS$
S.4	Başka insanlar sırlarını benimle rahatlıkla paylaşırlar	1 - 5	4,23 $\pm$,81
S.13	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1 - 5	3,99 $\pm$,95
S.14	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1 - 5	4,16 $\pm$,99
S.24	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1 - 5	4,19 $\pm$,92
S.30	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1 - 5	4,22 $\pm$,84
S.33	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1 - 5	2,56 $\pm$ 1,24

Badminton Sporcularının empatik duyarlılık alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde, “Başka insanlar sırlarını benimle rahatlıkla paylaşırlar” 4,23 $\pm$ 0,81 ortalama ile ilk sırada yer alırken “İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.” ifadesi 2,56 $\pm$ 1,24 ortalama ile son sırada yer almaktadır (Tablo 2).

TABLO 3 - Badminton Sporcularının Duygusal Düzenleme Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı (n = 200)

	Duygusal Düzenleme Alt Boyutu ile İlgili Önergeler	Min - Max	$\bar{X} \pm SS$
S.1	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1 - 5	4,03 $\pm$,98
S.2	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1 - 5	4,22 $\pm$,79
S.3	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1 - 5	4,12 $\pm$,91
S.6	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1 - 5	4,12 $\pm$,95
S.9	Duygularımı yaşarken, o anda hangi duygunun etkisi altında olduğumu bilirim.	1 - 5	4,08 $\pm$,98
S.12	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	1 - 5	2,18 $\pm$ 1,10
S.16	Kendimi başkalarında iyi etki bırakacak şekilde takdim ederim.	1 - 5	4,14 $\pm$,90
S.17	Ruh halim iyi olduğunda sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1 - 5	4,19 $\pm$,87
S.19	Duygularımın neden değiştiğini bilirim.	1 - 5	4,13 $\pm$,98
S.21	Duygularımı kontrol edebilirim.	1 - 5	4,11 $\pm$,93
S.22	Duygularımı yaşarken onları rahatlıkla tanımlayabilirim	1 - 5	4,21 $\pm$,89
S.23	Yeni bir şey denerken başarılı olacağımı düşünürüm.	1 - 5	4,09 $\pm$,97
S.28	Bir zorlukla karşılaştığım zaman pes ederim çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1 - 5	2,41 $\pm$ 1,40

Sporcuların Duygusal Düzenleme alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevapları incelendiğinde, “Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim” 4,22 $\pm$ 0,79 ortalama ile ilk sırada yer alırlarken, 4,21 $\pm$ 0,89 ortalama ile “Duygularımı yaşarken onları rahatlıkla tanımlayabilirim” ifadesi ikinci, 4,19 $\pm$ 0,87 ortalama ile “Ruh halim iyi olduğunda sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.” ifadesi üçüncü sırada yer almaktadır (Tablo 2).

TABLO 4 – Badminton Sporcularının Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı (n = 200)

Duyguların Kullanımı Alt Boyutu ile İlgili Önergeler		Min - Max	$\bar{X} \pm SS$
S.7	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1 - 5	3,97 $\pm$,85
S.8	Duygular hayatı yaşamamı anlamlı kılan şeylerden biridir.	1 - 5	4,05 $\pm$,98
S.10	İyi şeyler olacağını umut ederim.	1 - 5	4,25 $\pm$,86
S.11	Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	1 - 5	3,78 $\pm$ 1,12
S.20	Ruh halim iyi olduğunda yeni fikirler üretebilirim.	1 - 5	4,23 $\pm$,85
S.26	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1 - 5	3,52 $\pm$ 1,17
S.27	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1 - 5	3,97 $\pm$,96
S.31	Engellere karşı olumlu ruh halimi kullanarak kendimi korurum.	1 - 5	4,14 $\pm$,93

Sporcuların Duyguların Kullanımı alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevapları incelendiğinde, “İyi şeyler olacağını umut ederim” sorusuna verilen cevap 4,25 $\pm$ 0,86 değeri ile en yüksek ortalamaya sahiptir. Değerlendirmenin son sırasında ise 3,52 $\pm$ 1,17 ortalama ile “Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum” ifadesi bulunmaktadır (Tablo 4).

TABLO 5 – Badminton Sporcularının Duygusal Farkındalık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı (n = 200)

Duygusal Farkındalık Alt Boyutu ile İlgili Önermeler		Min - Max	$\bar{X} \pm SS$
S.5	İnsanların Yüz İfadesinden Yaşadıkları Duyguları Anlarım	1 - 5	$2,48 \pm 1,23$
S.15	Diğer İnsanların Ne Hissettiğini Sadece Onlara Bakarak Anlayabilirim	1 - 5	$4,14 \pm ,93$
S.18	İnsanların Kendilerini Neden İyi veya Kötü Hissettiklerini Anlamak Benim İçin Zordur	1 - 5	$4,23 \pm ,86$
S.25	Kişinin Ses Tonundan Kendini Nasıl Hissettiğini Anlayabilirim	1 - 5	$3,76 \pm 1,10$
S.29	Diğer İnsanların Beden Dili, Yüz İfadesi Gibi Sözel Olmayan Mesajlarını Anlamakta Zorlanırım	1 - 5	$3,63 \pm 1,15$
S.32	Diğer İnsanların Gönderdiği Sözel Olmayan Mesajları Farkına varırım	1 - 5	$3,97 \pm ,99$

Badminton Sporcularının Duygusal Farkındalık alt boyutuna ilişkin ifadelere verdikleri cevapları incelendiğinde, $4,23 \pm 0,86$ ortalama ile “İnsanların Kendilerini Neden İyi veya Kötü Hissettiklerini Anlamak Benim İçin Zordur”, $4,14 \pm 0,93$ ortalama ile “Diğer İnsanların Ne Hissettiğini Sadece Onlara Bakarak Anlayabilirim” ikinci sırada, $2,48 \pm 1,23$ ortalama ile “İnsanların Yüz İfadesinden Yaşadıkları Duyguları Anlarım” ifadeleri üçüncü sırada yer almaktadır (Tablo 5).

Tablo 6 - Araştırma Grubunun Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanlar İle İlgili Değerler Tablosu (n = 200)

ALT BOYUTLAR	Min - Max	$\bar{X} \pm SS$
Empatik Duyarlılık	17,00 - 28, 00	23,36 $\pm$ 2,25
Duygusal Düzenleme	42,00 - 61,00	50,05 $\pm$ 3,60
Duyguların Kullanımı	23,00 - 37,00	31,93 $\pm$ 2,79
Duygusal Farkındalık	13,00 - 29,00	22,22 $\pm$ 3,77

Gurupların duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin değerler incelenmektedir. Empatik Duyarlılık alt boyutu ortalama 23,36 $\pm$ 2.25, Duygusal Düzenleme alt boyutu ortalama 50,05 $\pm$ 3,60, Duyguların Kullanımı alt boyutu ortalama 31,93 $\pm$ 2,79 ve son alt boyut olan Duygusal Farkındalık alt boyutu ise ortalama 22,22 $\pm$ 3,77 olarak tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 7 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Cinsiyetlerine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$ (Mean Rank)	Mann-Whitney U	Z	p
Empatik Duyarlılık	Kadın	97	106,49	4414,500	-1,435	,151
	Erkek	103	94,86			
	Toplam	200				
Duygusal Düzenleme	Kadın	97	100,10	4956,500	-,096	,924
	Erkek	103	100,88			
	Toplam	200				
Duyguların Kullanımı	Kadın	97	106,56	4408,000	-1,446	,148
	Erkek	103	94,80			
	Toplam	200				
Duygusal Farkındalık	Kadın	97	101,93	4857,000	-,341	,733
	Erkek	103	99,16			
	Toplam	200				

Duygusal zeka ölçeğinin alt boyutlarına göre Mann - Whitney U testi sonucunda cinsiyetler arası ilişki düzeylerine ait değerler $p > 0,05$ olması nedeniyle gruplar arası anlamlı bir istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 7).

Tablo 8 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Yaş Durumlarına Göre Kruskal Wallis Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Yaş	n	Sıra Ort.	X^2	df	p
Empatik Duyarlılık	10-14	20	95,85	4,223	9	,896
	15-19	20	102,48			
	20-24	20	92,85			
	25-29	20	88,95			
	30-34	20	100,35			
	35-39	20	115,65			
	40-44	20	101,35			
	45-49	20	109,83			
	50-54	20	107,60			
	55 ve üzeri	20	90,10			
Duygusal Düzenleme	10-14	20	86,65	7,424	9	,593
	15-19	20	102,88			
	20-24	20	112,75			
	25-29	20	112,38			
	30-34	20	111,48			
	35-39	20	87,68			
	40-44	20	104,78			
	45-49	20	111,05			
	50-54	20	86,95			
	55 ve üzeri	20	88,43			
Duyguların Kullanımı	10-14	20	85,25	11,420	9	,248
	15-19	20	90,50			
	20-24	20	107,13			
	25-29	20	90,98			
	30-34	20	132,15			
	35-39	20	106,90			
	40-44	20	92,05			
	45-49	20	110,90			
	50-54	20	86,60			
	55 ve üzeri	20	102,55			
Duygusal Farkındalık	10-14	20	76,05	11,781	9	,226
	15-19	20	118,33			
	20-24	20	106,03			
	25-29	20	91,45			
	30-34	20	127,83			
	35-39	20	100,85			
	40-44	20	89,68			
	45-49	20	98,68			
	50-54	20	94,00			
	55 ve üzeri	20	102,13			

Tablo 8’da gruplarınduygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların yaş guruplarına göre Kruskal Wallis sonuçlarına ilişkin değerler verilmektedir. İstatistiki sonuçlara göre yaş grupları arasında duygusal zeka yönünden anlamlı bir fark yoktur ($P > 0,05$).

Duygusal zeka ölçeğine göre alt boyutlardan birincisi olan Empatik Duyarlılık alt boyutunda 115,65 ortalama ile 35-39 yaş grubu en yüksek değere sahipken, 25-29 yaş grubu ise 88, 95 ortalama ile en son sırada yer almaktadır. İkinci alt boyut olan Duygusal Düzenleme alt boyutunda ise 112,75 ortalama ile 20-24 yaş grubu sporcular ilk sırada yer aldığı görülmüştür. Duyguların Kullanımı alt boyutunda ise 30-34 yaş grubu en yüksek ortalamay sahiptir ($\bar{X} = 132,15$). Duygusal Farkındalık alt boyutunda ortalama değeri 127,83 olan 30-34 yaş aralığı ilk sırada yer alırken, 10-14 yaş gurubu 76,05 ortalama ile son sırada bulunmaktadır.

Tablo 9 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Millilik Durumlarına Göre Kruskal Wallis Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Millilik Durumları	n	Sıra Ort.	X^2	df	p
Empatik Duyarlılık	Milli Olmayan Sporcular	147	96,70	6,984	5	,222
	1 - 4 Kez Milli	32	118,39			
	5 - 9 Kez Milli	9	120,67			
	10 - 14 Kez Milli	4	108,63			
	15 - 19 Kez Milli	1	82,00			
	20 ve Üstü Kez Milli	7	70,50			
Duygusal Düzenleme	Milli Olmayan Sporcular	147	102,21	3,956	5	,556
	1 - 4 Kez Milli	32	95,80			
	5 - 9 Kez Milli	9	85,61			
	10 - 14 Kez Milli	4	96,50			
	15 - 19 Kez Milli	1	198,50			
	20 ve Üstü Kez Milli	7	93,57			
Duyguların Kullanımı	Milli Olmayan Sporcular	147	102,06	5,089	5	,405
	1 - 4 Kez Milli	32	104,13			
	5 - 9 Kez Milli	9	93,22			
	10 - 14 Kez Milli	4	39,75			
	15 - 19 Kez Milli	1	119,50			
	20 ve Üstü Kez Milli	7	92,57			
Duygusal Farkındalık	Milli Olmayan Sporcular	147	99,26	3,280	5	,657
	1 - 4 Kez Milli	32	101,27			
	5 - 9 Kez Milli	9	116,78			
	10 - 14 Kez Milli	4	136,75			
	15 - 19 Kez Milli	1	59,50			
	20 ve Üstü Kez Milli	7	87,21			

Tablo 9’da grupların duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların millilik durumlarına göre Kruskal Wallis sonuçlarına ilişkin değerleri verilmektedir. Bu değerlendirmeye göre $P > 0,05$ olması sebebi ile spor kariyerleri yönünden grupların duygusal zeka puanlarının arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Ortalamalarına bakıldığında ise, empatik duyarlılık alt boyutunda 120,50 ortalama ile 5-9 kez milli olan sporcular ilk sırada yer almaktadır. Duygusal düzenleme ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ise 15-19 defa milli olan sporcular en yüksek ortalamaya sahiptir. Duygusal farkındalık alt boyutunda en yüksek puan olan 136,75 ortalamaya ise 10-14 kez milli olan sporcuların oluşturduğu grup birinci sıradadır.

Tablo 10 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Haftalık Antrenman Saatlerine Göre Kruskal Wallis Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Haftalık Ant. Saatleri	n	Sıra Ort.	X^2	df	p
Empatik Duyarlılık	1-7	24	9,27	5,432	4	,246
	8-14	87	107,24			
	15-21	59	90,29			
	22-28	8	80,19			
	29 ve Üstü	21	112,55			
Duygusal Düzenleme	1-7	24	103,92	746	4	,946
	8-14	87	97,44			
	15-21	59	100,51			
	22-28	8	93,13			
	29 ve Üstü	21	107,31			
Duyguların Kullanımı	1-7	24	99,40	9,344	4	,053
	8-14	87	111,62			
	15-21	59	84,21			
	22-28	8	78,81			
	29 ve Üstü	21	104,98			
Duygusal Farkındalık	1-7	24	124,06	6,230	4	,183
	8-14	87	98,95			
	15-21	59	94,04			
	22-28	8	77,31			
	29 ve Üstü	21	102,24			

Tablo 10’da grupların duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların haftalık antrenman saatlerine göre Kruskal Wallis sonuçlarına ilişkin değerler verilmektedir. $P > 0,05$ olması sebebi ile duygusal zeka alt boyutlarında herhangi bir grupta farklılığa rastlanmamıştır.

Haftalık antrenman saatleri kriterinin değerlendirmesi sonucunda “Empatik Duyarlılık ve Duygusal Düzenleme” alt boyutlarında haftada 29 ve üzeri saat antrenman yapanlar ilk sırada yer almaktadır.Duygusal Kullanımı alt boyutunda haftada 8-14 saat en yüksek ortalama saha sahiptir.Duygusal Farkındalık alt boyutlarında 1-7 saat antrenman yapan sporcu grubu ilk sırada yer almaktadır.

Tablo 11 - Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Sporculuk Yaşına Göre Kruskal Wallis Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Sporculuk Yaşı	n	Sıra Ort.	X^2	df	p
Empatik Duyarlılık	1-4	140	100,44	1,782	3	,619
	5-9	51	95,65			
	10-14	4	74,38			
	15 ve Üstü	5	88,60			
Duygusal Düzenleme	1-4	140	101,39	2,436	3	,487
	5-9	51	97,48			
	10-14	4	71,63			
	15 ve Üstü	5	129,40			
Duyguların Kullanımı	1-4	140	104,95	4,013	3	,260
	5-9	51	91,43			
	10-14	4	104,63			
	15 ve Üstü	5	65,20			
Duygusal Farkındalık	1-4	140	101,69	1,531	3	,675
	5-9	51	100,82			
	10-14	4	92,63			
	15 ve Üstü	5	70,20			

Tablo 11’da grupların duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların sporculuk yaşına göre Kruskal Wallis sonuçlarına ilişkin değerler verilmektedir. $P > 0,05$ değerlendirmesine göre bakıldığında herhangi bir grupta farklılığa rastlanmamıştır.

Empatik duyarlılık, duyguların kullanımı ve duygusal farkındalık alt boyutlarında 1-4 yıl aralığındaki sporcu grubu yüksek ortalamaya sahipken ‘‘Duygusal Düzenleme’’ alt boyutunda 15 ve daha uzun yıl badminton oynayan sporcu grubu en yüksek ortalamaya sahiptirler.

SONUÇ VE TARTIŞMALAR

Zeka denince ilk akla gelen kişinin akademik zekası yani IQ olduğunu belirtilmekteydi. Bu zeka türünün kişinin her türlü başarısında etkili olduğu düşünülmekteydi. Bununla birlikte Howard Garnerın 1980 li yıllarda başlattığı, daha sonra 1990 yılında Harvard Üniversitesinden Psikolog Salovey, New Hampshire Üniversitesinden psikolog Mayer'in araştırmaları ile farklı boyut kazanmaya başlayan süreç, psikoloji dalında araştırmacı yazar Daniel Golemanın çalışmaları ile devam etmiştir. IQ' nun sayısal zeka için geçerli olduğu bir gerçektir. Bununla birlikte sözel zeka olarak adlandırabileceğimiz, iletişim yeteneği, sosyallik gibi konuların başka bir zeka türü olarak adlandırılması gerektiği tüm dünya tarafından kabul görmüştür. Bu nedenle duygusal zekanın insan hayatındaki önemini kabul eden psikologlar araştırmalarını ilerlettikçe duygusal zekanın basit bir konu olmadığı kişilerin başarılarında çok büyük etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Duygusal zekası yüksek bireylerin iş yaşamında, insan ilişkilerinde başarılı, performanslarının yüksek olduğu ve kaliteli bir yaşam sürdürdükleri sonucuna varılmıştır.

Kamin (2000) yaptığı bir çalışmada, duyguların performansa dayalı olan sporda da çok büyük bir faktör olduğunu belirtmiştir. Kamin, Amerikan beyzbol liginin geniş oyuncu kadrosuyla yaptığı araştırma sonucunda oyuncuların başarıları ile duygusal zekaları arasında olumlu ve sağlam bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Bu zeka türünün spora olan etkisi düşünüldüğünde, hem takım hem ferdi kategoride mücadelelerin olduğu, kadın-erkek sporcuların aynı anda sahada bulunduğu badminton sporcularının duygusal zekalarının becerilerini etkileyeceği düşünüldükçe, bu çalışmayla; cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı değerlendirilmeye alınarak sonuç elde edilmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya farklı demografik özelliklere sahip 107 erkek 93 kadın sporcudan oluşan 200 kişi katılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların alt boyutları oluşturan sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; Empatik Duyarlılık alt boyutunda, “Başka insanlar sırlarını benimle rahatlıkla paylaşırlar ” en yüksek ortalamaya sahiptir.(Tablo 2).

Sporcuların Duygusal Düzenlemealt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplarına baktığımızda, “Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim” ifadesinin en etkili ifade olduğu tespit edilmiştir.(Tablo 3).

Sporcuların duyguların kullanımı alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevapları incelendiğinde, “İyi şeyler olacağını umut ederim.” sorusuna verilen cevaplar, diğer ifadelere göre daha etkilidir (Tablo 4).

Duygusal Farkındalık alt boyutuna ilişkin ifadelere verdikleri cevaplar incelendiğinde, “İnsanların kendilerini neden iyi veya kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur ” ifadelerinin yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Grupların duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin değerlere bakıldığında; Empatik Duyarlılık alt boyutu ortalama $23,26 \pm 2,25$, Duygusal Düzenleme alt boyutu ortalama $50,05 \pm 3,60$, Duyguların Kullanımı alt boyutu ortalama $31,93 \pm 2,79$ ve son alt boyut olan Duygusal Farkındalık alt boyutu ise ortalama $22,22 \pm 3,77$ olarak tespit edilmiştir(Tablo 6).

Bu noktadan da anlaşıldığı üzere sporcuların “Duygusal düzenleme”alt boyutunda daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır.Bu sonuç, bireylerin kendi ruhsal yapısındaki olumlu bakış açıları sayesinde, kendisinin ve başkalarının duygularını pozitif yönde düzenleyebildiklerini göstermektedir.

Araştırmamızın bulguları cinsiyet faktörüne göre duygusal zeka ve alt boyutları açısından incelendiğinde, kadın ve erkeklerin duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($P > 0,05$). Literatür incelendiğinde, ülkemizde

Acar (2002) ve Özdiñ (2014) tarafından yapılan çalışmalarda da aynı sonuca ulaşılmıştır (Tablo 7).

Değerlendirme sonucunda, demografik özelliklerinden biri olan sporcunun yaş kriterine bakılarak yapılan istatistik analiz çalışmasının sonucunda gruplar arası istatistiksel anlamda bir fark tespit edilmemiştir ($P > 0,05$). Sıra ortalamalarına baktığımızda alt boyutların incelendiği yaş gruplarında dalgalanma söz konusudur. Çalışmamızda yaşın ilerlemesi ile duygusal zekanın geliştiği yönünde istatistiksel yönden anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir (Tablo 8). Ancak Mayer (2001) gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaşın ilerlemesi ve çocuğun olgunlaşma sürecindeduygusal zekanıngeliştiğini tespit etmiştir. Benzer bir çalışmayı yapan Özyer (2004) yaş faktörü ile duygusal zeka arasında anlamlı bir bağolmadığını tespit etmiştir. Çalışmamızın sonuçları bu yönüyle Özyerin yapmış olduğu çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Spor kariyerlerini içeren millilik sayılarına göre yapılan değerlendirme de duygusal zeka düzeyleri yönünden istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır (Tablo 9). Sıra ortalamasına empatik duyarlılık alt boyutunda 5-9 kez milli olan sporcular ilk sırada yer almaktadır. Yani 5-9 kez milli olan sporcuların başkalarına duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda diğer gruplara nazaran daha hassas davrandıkları ve empati kurabildikleri tespit edilmiştir.

Duygusal düzenleme ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ise 15-19 defa milli olan sporcular en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu sonuç bize, sporcuların ruhsal yapılarındaki olumlu bakış sayesinde kendisinin ve başkalarının duygularını pozitif yönde düzenleyebildiklerini ve yeni fikirler üreterek problem çözümünü rahatlıkla gerçekleştirebildiklerini düşündürmüştür.

Duygusal farkındalık alt boyutunda ise 10-14 kez milli olan sporcuların oluşturduğu grubun birinci sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bunun, sporcuların kendilerinin ve başkalarının yaşadıkları duyguların farkında olduklarını ifade etmekte olduğu düşünülmektedir.

Spor kariyerlerine göre yapılan inceleme sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca literatür taramasında da bu konu ile ilgili herhangi bir araştırma bulunmamıştır.

Haftalık antrenman saatleri kriterinin değerlendirmesi sonucunda bu kritere ait gruplarda da $P > 0,05$ olduğu için anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 10). Benzer bir çalışma Özyer (2004) tarafından yapılmış ve çalışmamızda da Özyerin çalışması ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Empatik Duyarlılık ve Duygusal Düzenleme alt boyutlarında haftada 29 ve üstü saat antrenman yapan sporcuların ilk sırada yer aldığı görülmüştür. Bu sonuç antrenmanın sporculara başkalarına kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederken daha fazla hassasiyet gösterme ve ruhsal durumlarını pozitif yönde kullanma gibi yetenekler kattığını destekler yöndedir.

Haftada 8-14 saat antrenman yapan sporcuların, Duygusal Kullanımı alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, 8-14 saat antrenman yapan sporcuların yeni fikirler üretmek ve değerlendirme yapmak konusunda duygularını kullanma yönünden kendilerine zaman ayırabildikleri şeklinde yorum yapmamıza neden olmuştur.

Duygusal Farkındalık alt boyutlarında haftada 1-7 saat antrenman yapan sporcu grubu kendilerinin ve başkalarının yaşadıkları konusundaki farkındalıkları ile ilk sırada yer almaktadır. Literatür taramasında da bu konu ile ilgili herhangi bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Bununla birlikte, antrenör ve sporcularla yapılan görüşmeler sonucunda, bu sporcuların hayatlarının sadece spordan ibaret olmadığı, sosyal hayatlarına daha fazla zaman ayırabildikleri ve bu sayede farklı insanlarla tanışma, onları gözlemleme imkanlarının oluşması nedeniyle böyle bir sonuçla karşılaştığımızı düşünmekteyiz.

Sporcuların spor yaşına göre yapılan değerlendirmede $P > 0,05$ değerle anlamlı

bir fark olmadığı belirlenmiştir. Sıra ortalamalarına bakıldığında; empatik duyarlılık, duyguların kullanımı ve duygusal farkındalık alt boyutlarında 1-4 yıl aralığındaki sporcu grubunun yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu sporcuların hem empati yeteneğinin yüksek olduğu hem de problem çözümü için duygularını pozitif yönde kullanmada başarılı oldukları ve bu süreçte kendilerinin ve başkalarının yaşadıkları duyguları algılamada yüksek hassasiyet gösterdikleri düşünülebilir.

Duygusal düzenleme alt boyutunda 15 ve daha uzun zamandır Badminton sporu yapan gruptan yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç bize, bu grup sporcuların kendi ruhsal durumlarını olumlu yönde kullanırken, kendisinin ve başkalarının duygularını pozitif yönde düzenleyebilme yeteneklerinin olduğunu düşündürmüştür.

Akçakoyun ve ark. (2010) tarafından KickBox sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, sporculuk yaşı ve duygusal zekanın duygusal düzenleme alt boyutu arasında istatistiksel olarak bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Yaptığımız çalışma badminton sporcuları üzerinde yapılmış ve Akçakoyun ve arkadaşlarının çalışmalarına benzer sonuca ulaşılmıştır.

Sonuç olarak Badminton Sporcularının duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel anlamda herhangi bir fark olmadığı ve ortalamalara bakıldığında da sporcuların duygusal zeka seviyelerinin ortalamanın üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda duygusal zekanın yaşam üzerinde olumlu etkisi olduğu düşüncesi ağırlık kazanmaktadır. Bununla birlikte duygusal zekanın nasıl geliştirileceği konusunda çalışmalar henüz bir sonuca ulaşmamıştır. Fakat duygusal zekanın insan yaşantısında önemli bir yer tuttuğu gerçeği de göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle sporcuların performansında da önemli bir rol oynayacağı düşünüldükçe, antrenör ve spor bilimcileri tarafından bu alanda yeni araştırmalar yapılmasına önem verilmeli ve araştırmalar teşvik edilmelidir.

Sporcuların kendilerini tanımaları, duygularını ve onları kontrol etmeyi öğrenmeleri, kendilerini ve kişilik özelliklerini başkalarına açık tutmaları, iletişim becerilerini geliştirmeleri, problem çözücü olmaları, insanlarla ilgilenmeleri ve eleştiriye açık olmalarının duygusal zeka ile ilişkili olduğunu düşünülerek, küçük yaştan itibaren sporculara kazandırılmaya çalışılması gereken bir özellik olarak alıgilanmalıdır.

Duygusal zeka konusunda tüm spor elemanlarının farkındalığının arttırılması, bunun için antrenör eğitim programlarında ders olarak programa alınması, duygusal zeka ile ilgili el kitapçıkları ve broşürlerin spor ve milli eğitim il/ilçe müdürlüklerine dağıtılması sporcuların performansının arttırmaları açısından dolaylı veya doğrudan fayda sağlayacaktır. Bir sporcunun ekip arkadaşlarıyla nasıl bir davranış içinde olabileceği, bir antrenörün sahayı nasıl bir psikolojiyle yönetmesi gerektiği, bir yöneticinin hem sporcularla hem de antrenörle ilgili empati yeteneğinin gelişmesi konusunda bu eğitimler etkili olacaktır.

KAYNAKÇA

Acar, F. Duygusal Zeka ve Liderlik.Erciyes Üniversitesi Kayseri MYO. Sosyal Bilimler Ens. Dergisi, 2002;12,53-68

Austin E, Evans R, Potte V. A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students .Personality and individual differences, 2005; 39, 1395-1405.

Çoban B., Kafkas M. Emin, (2010) . Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka

Dinç, Ö., Türkiye’ deki Spor Örgüt Yöneticileri Üzerinde Duygusal Zeka ve Liderlik Davranışları İlişkisinin İncelenmesi, Çukurova Üniv., Doktora Tezi,2014

Doğan '53, Çalışan İlişkileri Yönetimi, 1. Baskı, Kare Yayınları, İstanbul, 2005.

Doğan S, Demiral Ö. Kurumların başarısında duygusal zekanın rolü ve önemi. Celal Bayar Üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi, yönetim ve ekonomi dergisi, 2007; 14 (1), 209-230.

Erdoğdu Y. Duygusal zeka’ nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. Fatih Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi , Psikoloji Bölümü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2008; 7 (23), 62-76.

Goleman D. Duygusal Zeka Neden IQ’dan Daha Önemlidir.? 29. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul, 1995.

Goleman D, Shapiro L. Duygusal Zeka Nedir. 1998;

Gürsoy A., Liderlikte duygusal zeka türk silahlı kuvvetlerinde örnek bir uygulama.

Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, 2005.

Harrod NR, Scheer SD. An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 2005; 40, 159-503.

Kamin, D., (2000). The relationship between Emotional intelligence levels and performance statistics of Ncaa division I-caliber baseball players. Souther Connecticut state University.

Kuter M, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.

Mullis AK, Mullis RL, Normandin D (1992) Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self esteem. *Adolescence*, 10 (27):51-61.

Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, 1. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul. 1983; 30-31.

ÖZYER, Kubilay, (2004). Hacettepe Üniversitesi-Duygusal zeka ile örgütsel bağlılık ve bağlılığın alt formları arasındaki ilişkilerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma

Patch Adams, Maureen Mylander, Patch Adams Yaşam Boyu Kahkaha, çev: Nil Gün, İst. 1999, s. 7. 42 Patch Adams, *a.g.e.*, s. 119 34

Reic RB, Goleman D. Questions from the audience, training and development, 1999; 53 (4), 28-2.

Salman, M.N., Çam, İ. Korfball Sporcularının Duygusal Zeka, Takım Başarısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.

Sartorius M. Kadınlarda Duygusal Zeka, Birinci Basım, Varlık Yayınları, İstanbul 1996.

Svyantek D, Rahim A. Links between emotional intelligence and behavior in organizations, findings from empirical studies. The international journal of organizational analysis, 2002; 10 (4), 299 - 301.

Taşkın, A.K., Özden, T., Başaran, H., Taşkın,C. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010; 12(2), 98-103.

Yaşar, M. (2010). Duygusal Zeka ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri’ de Bir Araştırma

<http://panik-atak.com/?s=sosyal+fobi>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://panikataknedir.blogspot.com.tr/2012/09/agorafobi-nedir.html#!/2012/09/agorafobi-nedir.html>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=19>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.psikolojiistanbul.com/portfolio/duygularveperformans-duygusalzeka/>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.doktorsitesi.com/makale/sevginin-psikolojik-yonu>, erişim tarihi: 30.04.2015

<https://tr.wikipedia.org/wiki/%C4%B0%C4%9Frenme>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Depresyona-Giden-Yol-124.html>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.attitudeworks.com.au/index.php/attitudes/what-is-emotional-intelligence>,

erişim tarihi: 30.04.2015

http://www.kefdergi.com/pdf/18_2/18_2_23.pdf, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://e-psikoloji.com/forum/showthread.php?8382-Zeka-T%FCrleri>,

erişim tarihi: 30.04.2015

<http://duygusalzeka.net/icsayfa.aspx?Sid=7&Tid=3>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://e-dergi.marmara.edu.tr/maruaebd/article/viewFile/1012001639/1012001369>, ,

erişim tarihi: 30.04.2015

<http://Talimterbiye.mebnet.net/Dergi/sayi-3/2.pdf>, erişim tarihi: 30.04.2015

<https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/155.pdf>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.varoluscuterapi.com/ofke-ve-ofke-yonetimi/338>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://www.veteknoloji.net/bilgi/korku-hakkinda-korku-nedir-neden-korkariz--korku-duygusu-62.html>, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://sks.ankara.edu.tr/kaygi/>, erişim tarihi: 30.04.2015

http://abs.mehmetakif.edu.tr/upload/0421_126_dosya.pdf, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://edergi.kickboks.gov.tr/media/Dosya/yayin/05/37.pdf>, erişim tarihi: 30.04.2015

http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Salman_Celiksoy_Duygusal_Zeka.pdf, erişim tarihi: 30.04.2015

<http://spor-egitim.tr.gg/Beden-E%26%23287%3Bitimi-ve-Spor-Nedir.htm>,

erişim tarihi: 30.04.2015

www.psikofarmakoloji.org/pdf/21_4_5.pdf, erişim tarihi: 30.04.2015

http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87oklu_zek%C3%A2_kuram%C4%B1#cite_note-5, erişim tarihi: 30.04.2015