



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FARKLI GÜDÜSEL İKLİMLERDE PERFORMANSIN ÖN
GÖRÜCÜSÜ OLARAK AKIŞ VE DUYGUSAL ZEKÂ**

HATİCE ASLI BUDAK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR
ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
DOÇ.DR. SERDAR TOK

MANİSA-2017



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FARKLI GÜDÜSEL İKLİMLERDE PERFORMANSIN ÖN
GÖRÜCÜSÜ OLARAK AKIŞ VE DUYGUSAL ZEKÂ**

HATİCE ASLI BUDAK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ.DR. SERDAR TOK

TEZ SINAVI JÜRİSİ
DOÇ.DR. SERDAR TOK
YRD. DOÇ. DR. AYLİN ZEKİOĞLU
YRD. DOÇ. DR. MELİH BALYAN

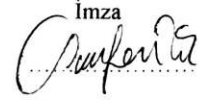
MANİSA-2017

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAVI TUTANAĞI

Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hatice Aslı BUDAK Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığı “**Farklı Güdusel İklimlerde Performansın Ön Görücüsü Olarak Akış ve Duygusal Zekâ**” başlıklı bu çalışma, jürimizce Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek “**KABUL**” kararı verilmiştir. 15/02/2017

Jüri Üyesi:

Doç. Dr. Serdar TOK (Tez Danışmanı)

İmza


Yrd. Doç. Dr. Aylin ZEKİOĞLU (CBÜ Spor Bilimleri Fakültesi
Sporda Psikososyal Alanlar Öğretim Üyesi)



Yrd. Doç. Dr. Melih BALKAN (Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Öğretim Üyesi)



Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Ayşe AKTAŞ
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışım olmadığını beyan ederim.

Hatice Aslı BUDAK

TEŞEKKÜR

Hem lisans hem de yüksek lisans eğitim-öğretimim boyunca gerek akademik gerek insani değerler anlamında çok şeyler öğrendiğim bu yorucu ve yoğun süreçte her zaman yanımda olan sayın tez danışmanım Doç.Dr. Serdar TOK'a çok teşekkür ederim.

Her zaman beni destekleyen doğru yönlendirmeleri sayesinde bugünlere gelmem de katkıları olan sayın Yard. Doç. Dr. Aylin ZEKİÖĞLU'na ve sayın Dr. Nihal DAL hocalarıma çok teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan anlayış, sabır, hoşgörü ve sevgisini hiçbir zaman benden esirgemeyen biricik anneme çok teşekkür ederim. İyi ki benim annemsin.

Hatice Aslı BUDAK
Manisa-2017

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Duygusal Zekâ Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	26
Tablo 2. Katılımcıların Sporda Görev ve Ego Yönelimi Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	26
Tablo 3. Katılımcılarının Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	27
Tablo 4. Simülasyon Performansında Gruplar Arasındaki Toplam Zaman ve En İyi Zaman Arasındaki Tanımlayıcı İstatistikleri	28
Tablo 5. Gruplar Arasındaki Kaygı Güven Haz ve Uyarılmışlık Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	29
Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyet ve Duygusal Zekâ Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	30
Tablo 7. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	31
Tablo 8. Sürüş Simülasyonunda Görev Ego Kontrol Gruplarının Toplam Tur Zamanına İlişkin Manova Sonuçları	31
Tablo 9. Sürüş Simülasyonunda Görev Ego Kontrol Gruplarının Yüzdelik Zamanına İlişkin Manova Sonuçları	32
Tablo 10. Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon	33
Tablo 11. Görev, Ego ve Kontrol Gruplarında Tur Zamanları ile Akış Boyutları Arasındaki İlişki	35
Tablo 12. Görev Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki	36
Tablo 13. Ego Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki	37
Tablo 14. Kontrol Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki	38

Tablo 15. Ego ve Görev Grubunun Toplam Tur Zamanlarıyla İlişki	39
Tablo 16. Deneysel Gruplarda Duygusal Zekânın Alt Boyutları İle Toplam Tur Zamanları Arasındaki İlişki	39
Tablo 17. Görev Grubundaki Katılımcıların Test Toplam Zaman ile Akış Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi	40
Tablo 18. Ego Grubundaki Katılımcıların Test Toplam Zaman ile Akış Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi	40
Tablo 19. Kontrol Grubundaki Katılımcıların Test Toplam Zaman ile Akış Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi	41



KISALTMALAR

Bar-On Duygusal Zekâ Katsayısı Envanteri	EQ-i
Mayer Salovey Caruso Duygusal Zekâ Testi	MSCEIT
Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	DOPDDÖ
Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	SOPDDÖ
Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği	SGEYÖ



İÇİNDEKİLER

1.	ÖZET	1
2.	SUMMARY	3
3.	GİRİŞ	5
4.	GENEL BİLGİLER	7
4.1.	Zekâ Nedir?	7
4.2.	Zekâ Modelleri	8
4.2.1	Sosyal Zekâ Modeli	8
4.2.2.	Çoklu Zekâ Modeli	8
4.3.	Duygu Nedir?	9
4.4.	Duygusal Zekâ	9
4.4.1	Duygusal Zekâ Modelleri	10
4.4.1.1.	Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ	10
4.4.1.2.	Karma Duygusal Zekâ Modeli	11
4.5.	Duygusal Zekânın Ölçülmesi	12
4.5.1.	Duygusal Yetenek Envanteri	12
4.5.2.	Bar-On Duygusal Zekâ Katsayı Envanteri	13
4.5.3.	Mayer Salovey Caruso Duygusal Zekâ Testi	13
4.5.4.	Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	14
4.6.	Duygusal Zekâ ve Spor	14
4.7.	Başarı Hedefi Kuramı	15
4.7.1.	Görev Yönelimi	16
4.7.2.	Ego Yönelimi	17
4.8.	Optimal Performans Duygu Durumu	17
4.8.1.	Optimal Performans Duygu Durumunun 9 Alt Boyutu	19
4.9.	Araştırmanın Önemi	20

5.	GEREÇ VE YÖNTEM	22
5.1.	Araştırmanın Amacı	22
5.2.	Araştırmanın Soruları	22
5.3.	Araştırmanın Tipi	22
5.4.	Araştırmanın Yeri ve Zamanı	22
5.5.	Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
5.6.	Araştırmanın Bağımlı-Bağımsız Değişkenleri	23
5.7.	Araştırmanın Veri Toplama Araçları	23
5.8.	Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi	24
5.9.	Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi	25
6.	BULGULAR	26
7.	TARTIŞMA	42
8.	SONUÇ VE ÖNERİLER	47
9.	KAYNAKLAR	48
10.	EKLER	57
	EK-1 Etik Kurul İzni	58
	EK-2 Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	59
	EK-3 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği	61
	EK-4 Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	62
	EK-5 Haz ve Uyarılmışlık Ölçeği	64
	EK-6 Güven ve Kaygı Ölçeği	65
	ÖZGEÇMİŞ	66
	14.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildiri Özeti	67

Başlık: Farklı Güdüsel İ limlerde Performansın  ng r c s  Olarak Akış ve Duygusal Zekâ

Öğrencinin adı: Hatice Aslı BUDAK

Danışman: Doç. Dr. Serdar TOK

Anabilim Dalı: Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

1.ÖZET

Amaç: Bu çalışmada amaç, farklı güdüsel iklimlerde akış ve duygusal zekânın performansa olan etkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın  alışma gurubu 2015-2016 eēitim  ğretim yılında Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde  ğrenim gören 112 öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak sürüş simülasyonu, optimal performans duygu durumu  l eēēi, Schutte duygusal zekâ  l eēēi, sporda görev ve ego yönelimi  l eēēi, 10 basamaklı durumluluk kaygı durumluluk güven görsel skala  l eēēi, 10 basamaklı haz ve uyarılmışlık görsel skala  l eēēi kullanılmıştır. Optimal performans duygu durumu  l eēēinin Türkçe uyarlamasını Aşçı ve ark.(2007) tarafından, Schutte duygual zekâ  l eēēinin Türkçe uyarlamasını Tatar ve ark.(2011), sporda görev ve ego yönelimi  l eēēinin Türkçe uyarlamasını ise Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Çalışma verileri SPSS 21.00 versiyonu ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, t testi veya nonparametrik eş deēeri, regresyon ve korelasyon teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Görev grubundaki katılımcıların test toplam zaman ve akış boyutları arasındaki ilişki görev zorluğu deneyimi ile oluşan modelin tur zamanlarındaki deēişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiēini göstermiştir. [$F(1, 38) = 10,70$ $P = .002$, $R^2_{adj} = .20$]

Ego grubundaki katılımcıların test toplam zaman ve akış boyutları arasındaki ilişki kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi ile oluşan modelin tur zamanlarındaki deēişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiēini göstermiştir. [$F(2, 37) = 20,45$ $P = .000$, $R^2_{adj} = .50$]

Kontrol grubundaki katılımcıların test toplam zaman ve akış boyutları arasındaki ilişki belirli geri bildirim ve göreve odaklanma deneyiminden oluşan modelin tur

zamanlarındaki değişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiğini göstermiştir. [F (2, 31)= 22,82 P= .000, R²_{adj} = .57]

Sonuç: Araştırma verilerinden elde edilen sonuçlara göre, bir performans esnasında oluşturulan iklime bağlı olarak performansın ve akış alt boyutlarının farklılaştığı görölmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, optimal performans duygu durumu, görev iklimi, ego iklimi



Title: Flow and Emotional Intelligence as Predictors of Performance in Different Motivational Climates

Student name: Hatice Aslı BUDAK

Supervisor: Doç. Dr. Serdar TOK

Department: Sports Psychosocial Training

2.SUMMARY

In the present study it was aimed to examine the relationship among flow experience, emotional intelligence and performance in different motivational climates.

The study's study group consists of 112 students who are educated at the Faculty of Sports Sciences of Celal Bayar University in the academic year of 2015-2016. In this study, driving simulation, optimal performance emotional state scale, Schutte emotional intelligence scale, sporde task and ego orientation scale, 10 - digit state anxiety state reliability scale, 10 - digit pleasure and visualization scale were used as data collection tools. The optimal performance of the emotional state scale was done by Aşçı et al. (2007). Tatar et al. (2011) adopted Turkish adaptation of the Schutte emotional intelligence scale and Toros (2001) adopted the Turkish version of the sporda task and ego orientation scale. Study data were analyzed with SPSS version 21.00. Descriptive statistics, t test or nonparametric equality, regression and correlation techniques were used in the analysis of the obtained data.

The relationship between the test total time and flow dimensions of the participants in the task group has shown that the task force experience can significantly explain the change in lap times of the model formed. [$F(1, 38) = 10,70$ $P = .002$, $R^2_{adj} = .20$]

The participants in the ego group showed that the relationship between the test total time and flow dimensions could explain the change in lap times of the model formed by the control emotion and experience of achievement in a meaningful way. [$F(2, 37) = 20,45$ $P = .000$, $R^2_{adj} = .50$]

The relationship between the test total time and flow dimensions of the participants in the control group showed that the model consisting of the experience

of specific feedback and relative focus can explain the change in lap time significantly. [$F(2, 31) = 22, 82$ $P = .000$, $R^2_{adj} = .57$]

According to the results obtained from the research data, the performance and flow sub-dimensions differed depending on the climate generated during a performance.

Key words: Emotional intelligence, optimal performance emotional situation, task climate, ego climate



3.GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında son yıllarda popüler olan ve birçok çalışmada ele alınan konulardan birkaçı bu tez çalışmasında ele alınmıştır. Bunlardan ilki akış ve performans arasındaki ilişkidir. Akış bireyin yoğun bir konstrasyon içinde yaptığı aktivitenin içinde olmasıdır (Csikszentmihalyi 1990). Akış bireyin yaptığı işten haz ve keyif alması tam anlamıyla yaptığı işe odaklanmasıdır (Moneta 2004). Optimal performans duygu durumu “bireyin yapmış olduğu aktivite sırasında yeterli olduğunu düşünmesi ve göreve odaklanması yüksek derecede haz almasıyla meydana gelen zihinsel bir durumdur” olarak tanımlamaktadır (Asakawa 2004).

Akış içinde bireyde olumlu duygu durumu oluşur (Kimiecik ve Harris 1996). Akış ile ilgili bugüne kadar birçok araştırma yapılmıştır. Kowal ve Fortier(1998) yüzme sporu yapan bireylerde antrenman sonrasında optimal performans duygu durumu ve güdülenme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Jackson ve ark. (1998) Dünya Masterlar Oyunlarında yarışan yaşlı sporcuları incelemiş ve akış ile içsel güdülenme arasındaki ilişkiye bakmışlardır.

Philips (2005) yoga yapan kadınlarda optimal performans duygu durumu ve güdülenme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Crust ve Swann (2011) akış ve zihinsel dayanaklığı 135 sporcu üzerinde incelemişlerdir.

Görüldüğü gibi akış ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır fakat bunlar akış ile performans arasındaki ilişkiyi incelemek yerine akış oluşumunu etkileyen faktörler üzerinde durulmuşlardır (Lindsay ve ark.2005). Literatüre bakıldığında bu konuda ciddi bir açık olduğu görülmüştür. Bu tez çalışmasında ele alınan konulardan biride tamda bu noktadır. Performans ve akış arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Çalışmada ele alınan spor psikolojisinin popüler konularında biri olan bir diğer konu ise duygusal zekâdır. Duygusal zekâyı Bar-On (2006) şu şekilde tanımlamaktadır :“Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizinidir.”

Duygusal zekâ ile ilgilide birçok alanda birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin Petrides ve arkadaşları (2004) duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir.

Van Rooy ve Viswesvaran (2004) duygusal zekâ ile iş performansı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Lane ve Wilson (2011) duygusal zekâ ve performans arasındaki ilişkiyi maraton koşucuları üzerinde incelemiştir. Bu çalışmada ise duygusal zekâ performans ve akış deneyimi içinde incelenmiştir.

Çalışmada ele alınan diğer önemli bir konu ise görev yönelimli ve ego yönelimli iklimdir. Görev ikliminde bireyler kişisel gelişim açısından değerlendirilir, bireysel çaba için ödüllendirilir (Ames 1992). Ego ikliminde bireylerin değerlendirilmesi normatif standartlar açısından değerlendirilir ve diğer kişilerle sosyal karşılaşmaya tabi tutulur (Ames 1992). Bu çalışmada ise görev ve ego iklimi yaratılarak bu iklimlerin performansa olan ilişkisine bakılmıştır. Ayrıca bu iklimlerde oluşan kaygı ve güven haz ve uyarılmışlıkta incelenmiştir.

4.GENEL BİLGİLER

4.1. Zekâ Nedir?

Zekâ kavramı psikoloji biliminin en çok tartıştığı konu olmuştur. Birçok bilim adamı tarafından ele alınmış ve birçok tanımların yapılmasına sebebiyet vermiştir. Zekâ kavramını ele alan her bilim adamı kendi alanıyla ilgili tanımlar yapmışlardır. Bu sebepten dolayı zekâ kavramının tek bir tanımı bulunmamaktadır. Zekânın tanımı insanlara sorulduğunda tek bir tanımı olmadığı için genellikle tanımlamada zorlanırlar. Zekânın tanımı genellikle derslerinde başarılı olan veya mesleği avukat, doktor mühendis, mimar olan kişilerin zeki kişiler olduğunu düşünürler. Fakat üniversite mezunu olmayıp büyük miktarlarda paraları yöneten, olimpiik düzeyde spor yapan kişiler zeki değiller midir?

Psikoloji sözlüğünde zekâ,“Soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, akıl yürütme, bellek, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma da dahil olmak üzere zihinsel yetilerin toplamıdır” (Budak 2003). Bu zihinsel yetenekler kümesi “genel zekâ ”, “genel faktör” veya “g’ ”olarak ifade edilmektedir (Mayer ve Mitchell 1998). Wechsler zekâyı, bireyin karşısına çıkan problemleri anlayabilme çözümleyebilme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Terman zekâyı, “soyut olarak düşünebilme yeteneği olarak tanımlamıştır” (Kline 1991).

Mayer ve Salovey, her durumda zekânın sembollerin kullanabilme, anlayabilme ve algılama kapasitesiyle doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir (Mayer ve ark. 2001). Zekânın başka bir tanımı, basit bilgiyi elde edip onu yeni durumlarda kullanma yeteneğidir (Kirby 2002).

İlk modern zekâ testini Alfred Binet ve Dr. Simon geliştirmiştir. Zekâ testini geliştirmelerinde ki amaç ise okulda başarısız olma ihtimali olan çocukları saptamak için olmuştur. 1905 yılın modern çağdaş zekâ testini geliştirmişlerdir.

Daha sonra Lewis Terman ABD ’de bu testi geliştirmiş ve test “Stanford Binet Testi”olarak adlandırılmıştır.1937 ve 1960 yıllarında iki önemli değişiklik yapılmıştır. Günümüz dünyasında en çok kullanılan kişisel zekâ testidir (Binbaşoğlu 1995). Binet akıl yürütme, karar verme, hafıza gibi daha kompleks daha karmaşık zihinsel fonksiyonların incelenmesi üzerinde çalışmıştır (Davis 2004).

Zekâ ile ilgili yapılan çalışmalarda zekânın doğuştan varolan değişmeyen yüzde yüz kalıtsal olduğu görüşü yaygındı ve zekâ testlerinin birçoğu bu şekilde düzenlenmişti. Zamanla birçok bilim dalı tarafından yoğun eleştirilere maruz kalan bu olgu yerini zekânın sabit olmadığı zamanla birlikte ve çevre faktörüyle geliştirilebileceği düşüncesine bıraktı ve zekâ testleri bu düşünce etrafında gelişmeye başladı (Gürbüz ve Gürbüz 2010).

4.2. Zekâ Modelleri

4.2.1. Sosyal Zekâ Modeli

Sosyal zekâ modeli, zekâyı bilişsel boyutları dışında değerlendiren ilk modeldir. Thorndike 1920 'de zekânın soyut ve mekanik zekâ türlerinin yanı sıra sosyal zekâ olarak adlandırdığı ayrı bir bileşene sahip olduğunu ifade etmiştir (Goleman 2001). Zekâyı önemli 3 bölümden oluştuğunu ileri sürmüştür. Bunlar mekanik, soyut, sosyal zekâdır. Mekanik zekâ; alet, cihaz kullanma, soyut zekâ; sözcükleri, sayıları, formülleri kavrama sosyal zekâda bireyler arası iletişim, insanları anlama ve ona göre davranabilme yeteneğidir (Baymur 2004).

4.2.2. Çoklu Zekâ Modeli

1983 yılında Prof. Dr. Howard Gardner tarafından 'Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences' kitabıyla ilk defa ele alınan bir konudur (Gardner 1983). Thorndike 'nin sosyal zekâ teorisini ele almış ve yeniden incelemiştir (Cumming 2005). Gardner kaza veya hastalık sonucu zarara uğramış beyinleri incelemiş ve beynin bir bölümü zarar aldığında çoğu kez zarar almayan kısımların sağlıklı bir şekilde çalıştığını fark etmiştir. Bu sonuca dayanarak Gardner zekânın klasik IQ testleri ile açıklanamayacak kadar çok boyutu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Önceleri IQ testlerinin skorlarına bakılarak insanların zeki olup olmadığı sonucuna varılırken çoklu zekâ kuramıyla birlikte her insanın farklı zekâ türüne sahip olabileceği ve sahip olduğu bu zekâ türüne yönelik gelişimin sağlanması gerektiği ortaya konulmuştur. Howard Gardner zekâ alanları olarak adlandırdığı bu boyutlar şu şekildedir: Sözel, matematiksel, müziksel, görsel, bedensel, çevresel, bireysel ve kişiler arası zekâ alanlarıdır (Erden Akman 2011).

4.3. Duygu Nedir?

Duygu kavramını da zekâ kavramında olduğu gibi birçok düşünür, bilim adamı kendi alanıyla ilgi duygu kavramını açıklamaya çalışmışlardır. Duygu insana yaşadığını hissettiren hayatta var olduğunu tatmasını sağlayan en temel unsurdur. Günümüz ilerleyen teknolojisinde birçok buluş, icat yapılmaktadır. Bunların en başında da ilerleyen zamanlarda insanın yerini tutabilecek robotlar gelmektedir. İnsanı robotlardan ayıran insanı insan yapan en temel sebep duygularımızdır.

“Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir” olarak tanımlamaktadır (Goleman 1996). Duygular iki amaca hizmet eder. Bunlardan ilki bireyin harekete geçmesi için enerji temin etmesi, ikincisi ise bireyin gereksinimlerini karşılayabilmesi için veya bu gereksinimleri karşılayabilecek uygun davranışları yapabilmesi için yönlendirici değerlendirici unsur olmalarıdır. Kişiye bu enerji gereksinimlerini karşılamasına fırsat veriyorsa olumlu fırsat vermiyorsa olumsuz duygular ortaya çıkar (Passons 1975).

4.4. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramı İngilizce “Emotional Intelligence” sözcüklerinin kısaltmış şekli olan EI olarak daha çok karşımıza çıkmaktadır. Literatürdeki yaygın kullanımı ise “EQ” (Emotional Quotient) kısaltmasıdır ve “IQ” nun duygusal zekâ da ki karşılığı olarak geniş kabul görmektedir.

Duygusal zekâyı tanımlayan ilk kişiler John D. Mayer ve Peter Salovey ‘dir. 1990 yılında duygusal zekâyı bu bilim adamları şu şekilde tanımlamıştır; “ kendinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğidir.” (Mayer ve Salovey 1993). Yedi yıl sonra tekrardan bu bilim adamları bir tanım yapmıştır. Bu tanım; “duyguları tanıma, anlama, ifade ve analiz etme, duyguları düşüncede kaynaştırma, duygusal bilgiyi kullanma, entelektüel ve duygusal gelişimi destekleme ve duyguları düzenleme yeteneği olarak” açıklanmıştır (Mayer ve Salovey 1993). Duygusal Zekâ adlı kitabıyla dikkat çeken Goleman (1995) Duygusal Zekâ ‘yı “kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme sıkıntılarının

düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendisini başkalarının yerine koyabilme’’ olarak tanımlamaktadır (Goleman 2007).

Bar-On (2006) duygusal zekâyı ise şu şekilde tanımlamaktadır:“Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizisidir.”

Birçok bilim adamı duygusal zekânın zaman içinde geliştirilebileceğini savunmaktadırlar. Buda duygusal zekânın önemini artırmaktadır (Acar 2002).

“Duygusal zekâ; duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve yetenekleri kabul ederek yenilerine, daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait hedeflere istekle ve başarıyla kilitlenme, diğerlerinin duygu gereksinim ve problemlerini anlama, onları önemseyerek iletişim kurma, ekip çalışması için gereken iletişim, ikna etme, uzlaşma gibi yeteneklerdir’’ (Berna 2003).

4.4.1. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ modelleri temelde ikiye ayrılmaktadır. Yetenek tabanlı ve kişilik(karma) tabanlı zekâ modelidir. Yetenek tabanlı duygusal zekâ modeli yetenek faktörleri ve kişisel özellikleri birbirine bağlamaktadır (Mayer ve ark. 2000). Mayer ve Salovey ’in oluşturduğu model yetenek tabanlı duygusal zekâ modelini, Bar-On, Goleman, Cooper ve Sawaf ’in oluşturdukları model ise kişilik özelliklerinin karışımı tabanlı duygusal zekâ modelidir.

4.4.1.1. Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ

Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekâyı basit süreçlerden daha karmaşık süreçlere olacak şekilde dört bölümde düzenlemişlerdir. Her bir bölüm erken yaşta gelişen yeteneklerden daha sonraki yaşlara gelişen yeteneklere kadar geniş bir yelpazeyi içermektedir. Mayer ve Salovey (1997) ‘in ısrarla üzerinde durdukları kavram yetenektir.

Dört ana beceriden meydana gelen yetenek tabanlı modelde ilk beceri duyguları algılayabilmektir. Kişinin kendisinin başkalarının duygularını anlama, kavrama ve davranışlarını ona göre şekillendirme olarak tanımlanmaktadır (Mayer Salovey 1997). Duygusal bilgileri algılayabilme kişinin önemli bir duruma uyum sağlamasına

olanak tanırken, duyguları ifade edebilme etkili iletişimi kolaylaştırmaktadır (Tok 2008).

Modeldeki ikinci yetenek düşüncüyü kolaylaştırmak için duyguları kullanabilmedir ve dikkati odaklayabilmek, mantıklı düşünebilmek ve doğru iletişim için duygu üretme, kullanma ve hissetmeyi gerektirmektedir (Tok 2008). Duygular ve düşünce arasındaki etkileşimin sağlandığı boyuttur. Bireyin duygusal durumuna bağlı olarak değişen düşünce yapısına dikkat çekmişlerdir.

Modeldeki üçüncü yetenek duyguları anlama ve duygularla muhakeme etme yeteneğidir. Duyguları birbirinden ayırabilmeyi hangi duygunun neyi tetiklediğini ayırt edebilme yeteneğidir Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler duyguları birbirinden kolayca ayırt edebilir (Mayer ve Salovey 2007).

Modeldeki dördüncü yetenek ve en üst yeteneği duyguları düzenleme ve yönetme yeteneğidir. Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlayıp yönetmesidir (Mayer ve ark. 2000). Duyguları idare edebilme ve düzenleyebilme, bireyleri sosyal çevrelerini genişletme, bir takımdaki çatışmaları çözümüleme gibi durumlarda yararlı olabilmektedir (Tok 2008).

4.4.1.2. Karma Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekânın karma modelleri zihinsel yetenekler ile kişilik özelliklerini birleştirmektedir ve yetenek tabanlı modelle çıkış noktaları aynı olsa oldukça önemli farklar bulunmaktadır Daniel Goleman New York Times gazetesinde beyin ve davranış üzerine yazılar yazan psikolog ve bilim adamıdır. Salovey ve Mayer 'ın 1990 yılındaki çalışmalarını fark etmiş ve kendi çalışmalarını yönetmeye başlamıştır. 1995 yılında 'duygusal zekâ ' adlı kitabını yazmıştır (Cumming 2005). Goleman (1998) duygusal zekânın beş boyuttan oluştuğundan bahsetmiştir.

Kendi duygularını bilme (özbilinç), kendine çeki düzen verme, motivasyon, empati, sosyal becerilerdir (Goleman 1998).

Goleman (1998) duygusal zekâyı; “ kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisi olarak görmektedir”. Daniel Golema'nın duygusal zekâ ile ilgili iki önemli kitabı bulunmaktadır. Bunlar Duygusal Zekâ ve İşbaşında Duygusal Zekâ'dır. Duygusal

zekâ yeteneğinin hayata ve işteki başarıya etkili olduğunu öngören fikre ilişkin iddialar atan ilk kişidir.

Duygusal zekânın yapısı hakkında araştırmalar yapan ünlü kişilerden birisi olan Reuven Bar-On' dur. Bar-On 'un duygusal zekâ modeli daha fazla destek görmüştür (Acar 2002). Bar-On duygusal zekâ modelinde, duygusal zekâyı kişisel EQ kişiler arası EQ, stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali olmak üzere beş bölümde incelemektedir. Bu beş bölüm de kendi arasında alt boyutlara ayrılmaktadır (Bar-On 2006). Bunlar 'İçsel, Kişilerarası, Stresle Başa Çıkabilme, Adaptasyon, Genel Ruh Durumu' şeklinde sıralanabilir (Steven Book 2003). Bar-On kendi modelini başarının kendisinden ziyade başarı için bir potansiyel olarak öngördüğünü iddia etmektedir (Mayer ve ark. 2000).

Cooper ve Sawaf 'ın (1997) duygusal zekâ modeli, duygusal zekânın yönetimde ve organizasyon içindeki etkileri açısından incelemektedir. Özellikle duygusal zekâ ve liderlik ilişkisini incelemektedir. Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekâyı şu şekilde tanımlamaktadır: “Duygusal zekâ duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir.”

4.5 Duygusal Zekânın Ölçülmesi

Duygusal zekânın ölçülmesi de duygusal zekânın kavramsallaştığına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Yetenek tabanlı duygusal zekâ modelinde duygusal zekânın ölçülmesi için yetenek testleri kullanılırken kişilik özelliklerinin karışımı olarak gören duygusal zekâ modelinde kendini anlatma tekniği kullanılmaktadır. Aşağıda bu iki zekâ modeli çerçevesinde geliştirilmiş ölçüm araçlarının bazıları tanıtılacaktır.

4.5.1 Duygusal Yetenek Envanteri

Goleman'ın dört duygusal zekâ becerisini tanımlayan ölçüm aracıdır. Goleman 'ın modeli çerçevesinde geliştirdiği ölçme aracı olan Duygusal Yetenek Envanteri 110 maddeden oluşmaktadır. Dört faktörlü yapısı ve 20 davranışsal beceriyi ölçmektedir. Ölçüm aracı 360 derece ölçüm tekniğini de içermekte olup envanter gerektiğinde ölçüm yapılan kişinin akranlarına veya danışmanına da

uygulanabilmektedir. Duygusal Beceriler Envanterinin bireyin kendisine uygulanan formu için 0.61 ile 0.85 arasında iç tutarlılık katsayılarını rapor etmektedir (Conte 2005)Meyer ve Fletcher 2007). Duygusal Yetenek Envanterinin spor psikolojisi alanındaki uygulamalar için uygun olmadığını belirtmektedir.

4.5.2.Bar-On Duygusal Zekâ Katsayısı Envanteri (EQ-i)

Bar-On Duygusal Zekâ Katsayısı Envanteri 113 madden oluşmaktadır (Bar-On 1997). Envanter toplam puanın yanı sıra 5 farklı duygusal zekâ becerisine ilişkin alt boyut puanlarını da verebilmektedir (Conte 2005). Bu beş alt boyutu duygusal zekâyla kuramsal açıdan ne şekilde ilişkili olduğunu yeterince açık olmadığını belirtmektedir.

Palmer ve ark. (2003), Bar-On ‘un (1997) orijinal çalışmasındakinden farklı olarak Duygusal Zekâ Katsayısı Envanterini 5 değil 6 faktör olarak tanımlamışlardır. Bar-On Duygusal Zekâ Katsayısı Envanterinin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ileri sürmektedir (Furnham Petrides 2001). Bar-On (1997) ölçme aracının iç tutarlılık katsayısının envanterin tümü dikkate alındığında 0.76 olduğunu ve test tekrar test korelasyonunun ise bir ay için 0.85,dört ay içinse 0.75 olduğunu bildirmektedir. (Newsome Day Catano 2000) bu envanterin iyi bilinen kaygı ölçümleriyle de ciddi olarak örtüştüğünü ileri sürmüştür.

4.5.3. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT)

Mayer Salovey Caruso Duygusal Zekâ Testi dört duygusal zekâ becerisini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Mayer ve Salovey duygusal zekâyı ‘‘duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguları ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği; duygusal ve zihinsel gelişimi sağlamak için duyguları kontrol etme yeteneği’ olarak tanımlamışlardır (Mayer Salovey 1997) Duygusal zekâ bir yetenek olarak duyguların ve zekânın karşılıklı değiş tokuşunu gerektirmektedir. Duygusal zekâ ya sahip bireyler kendi duygularını daha iyi anlayıp tanıyabilmekte ve duygusal zekâ düzeyi düşük bireylerden daha hızlı bir şekilde iyi bir ruh haline dönebilmektedir (John D Mayer 1995). Mayer ve Salovey’in ısrarla üstünde durduğu konu yetenektir. Yetenek duygusal zekânın kullanılmasında önemli

bir ölçektir. Mayer ve Saloveyin geliştirdiği bu yetenek tabanlı duygusal zekâ modelindedir.

4.5.4.Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte ve ark. tarafından geliştirilen Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanımı en yaygın olan duygusal zekâ ölçüm araçlarından biridir. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ilk geliştirildiği şekliyle (Schutte ve ark. 1998) 33 madde ve tek faktörlü yapıdan meydana gelmektedir . Austin ve ark. (2004) yılında 41 madde olarak yeniden düzenlemiştir. 5 basamaklı likert tipi cevap anahtarı kullanılmaktadır. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğin Türkçe' ye Uyarlanması da Tatar ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 41 madde 3 faktör olarak düzenlenmiştir. Faktörler iyimserlik/ruh hali, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanılması olarak uyarlanmıştır.

4.6.Duygusal Zekâ ve Spor

Başarıyı açıklayabilmede duygusal zekâ nın kullanılması kişilik ve genel zekâ ya göre daha yeni yaklaşımdır. Duygusal zekânın iş, performans ve akademik başarıda öngörücülüğüne yönelik farklı sonuçlar ortaya çıktığı görölmüştür.Duygusal zekânın ortaya çıkması ve performans üzerinde etkilerinin olduğu görölmesi sonucunda spor psikologlarının da ilgisini çekmiştir. Farklı kategorilerde farklı yöntemler kullanarak duygusal zekâ ve spor arasında birçok araştırma yapılmıştır.

Lane Wilson (2011) duygusal zekâ ve spor arasındaki ilişkiyi maraton koşucular üzerinde incelemiştir. Bu çalışma için 36 uzun mesafe koşucusu belirlemiş ve duygusal zekâ ile yarışmalar sırasında ki duygu durumları anketler ile belirlemiştir. Çalışmaya katılan atlerlerden duygusal zekâ özellikleri yüksek olan sporcuların duygusal zekâ özellikleri düşük olan sporculardan daha iyi sonuçlar elde ettikleri ve duygusal zekâ özellikleri düşük olan sporculara göre daha az olumsuz duygu durumları daha fazla olumlu duygu durumları gerçekleştirdiklerini tespit etmiştir (Lane Wilson 2011).

Tok ve arkadaşları (2013) duygusal zekâ yeteneğini stres altında performansa olan etkisini incelemişler.52 elit sporcu üzerinde çalışmışlardır. Schutte Duygusal

Zekâ Testi ile stres altında bırakıldıkları durumlarda elektromiyografi (EMG) ile maksimal izometrik istemli kasılmalarını (MVC) aracılığıyla ölçmüşlerdir. Araştırmadan çıkan sonuç ise duygusal zekâ durumu yüksek bireylerin stresle başa çıkabilmeleri ve verilen motor görevi duygusal zekâ durumu düşük olanlar bireylere göre daha yüksek olduğudur. Stresle başa çıkmada duygusal zekâ'nın pozitif bir yönde ilişkisi olduğunu belirtmişler ve performans üzerinde de pozitif bir etki yaratabileceği sonucuna varmışlardır.

Duygusal zekânın performans üzerinde ki etkisi hala çalışılan bir konu olmakla birlikte dolaylı veya direk olarak performans üzerinde bir etkisi olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir.

4.7. Başarı Hedefi Kuramı

Başarı ve başarısızlık, temel bir güdülenmedir. Başarı bireyin yapabildiği en iyi performans olarak değerlendirilmektedir. Başarısızlık ise en iyi performanstan daha az bir performans göstermektedir (Toros 2001). Başarı Hedefi Yaklaşımı ilk ele alan kişi Nicholls'dır. Başarı hedefi yaklaşımına göre bireyin güdülenmesini belirlemede 3 faktörün etkileşimi söz konusudur. Bunlar; başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarma davranışdır (Weinberg Gould1995). Nicolls'e göre, bireyler iki farklı hedef yönelimine sahiptir. Bu yönelimler, bireylerin başarı ortamlarında yeteneklerini nasıl oluşturduklarına ve sübjektif başarılarını nasıl tanımladıklarını etkilemektedir (Sit Lindner 2005).

Spor alanındaki hedef yönelimi literatürüne göre yapılan çalışmalar hedef yönelimleri ile çaba, görev seçimi, performans ve ısrar gibi başarma davranışı kalıpları arasında ilişki olduğunu göstermiştir.(Sit Lindner 2005) Bu yaklaşım iki tane başarı hedefinin olduğunu belirtmiştir. Nicholss (1984) ve Duda (1987)'ya göre, başarı güdüsünün tanımlayıcı özelliği, algılanan yeterliliklerini görme yoludur. Algılanan özellikler gelişimsel dönemler arasında farklılıklar göstermektedir. Genç yaşlarda yetenek geçmiş performansa çocukluktan bulunulan yaşa kadar olan yaşantıya dayalıdır (Cox 1995). Daha sonraki yaşlarda yetenek, diğerlerinin performansına göre yargılanır. Bu duruma sosyal karşılaştırma adı verilir. (Toros ve Yetim 2000). Nicholls' un ileri sürdüğü başarı hedefi kuramını Duda (1989a) spor çerçevesine uyarlamıştır. (Duda ve White 1992) sporcularda bulunabilecek hedef

yapılarını görev ve ego yönelimli hedefler olarak ikiye ayırmış ve tanımlamıştır. Görev ve ego yönelimli hedefler başarı hedefi kuramında birbirlerinden farklı fakat birbirleriyle ilişkili alanlardır (Toros2004).

Sporcuların görev yönelimli hedeflerini yoksa ego yönelimli hedeflerine sahip olacağı kişinin yaşantısını değerlendirmeyi ve yargılamayı gerektirir (Toros 2002). Bir öğretmen, ebeveyn veya antrenör kesin ipuçları, ödülleri hissettirerek sporcuyu hedef yönelimine motive eder (Toros2005).

4.7.1.Görev Yönelimi

Görev yönelimi, yeteneğin gelişim ve çaba ile gösterileceğine inanma eğilimi olarak bilinir (Murcia ve ark.2008). Görev yönelimli hedefler kişiye özgüdür sonuca değil sürece önem verilir. Görev yönetime sahip sporcular sergiledikleri performansı dışsal nedenlere bağlı olarak sergilemezler. Kıyaslanma için değil kendini geliştirmek için hareketleri yapar. Hedefi başkası değil kendi yaptığı performanslardır.

Hedef perspektif yaklaşımına göre, yüksek görev yönelimli hedeflere sahip sporcular, yetenek ve becerilerini geliştirmeye öncelik verip kendi bireysel performanslarını arttırmaya odaklanırlar (Toros 2005).

Görev yönelimli bireyler yeni beceriler öğrenme becerilerini geliştirme ve bu becerilerdeki ustalığını göstermeye odaklanırlar. Görev yönelimli bireylerde kendini referans alan bir yetenek algısı işlev görür (Sit Lindner 2005). Görev yönelimli bir sporcunun hedefi sergilemekte olduğu görevi düzgün ve başarılı bir şekilde yapmaktır. Örneğin bir önceki turnuvada basketbolda 20 sayı atan bir sporcu bu maçta hedefi bu sayıyı 25'e çıkarmak ise bu sporcu görev yönelimli bir sporcudur. Görev yönelimi genellikle çok çaba harcama, zorlayıcı görevler seçme ve büyük ısrar gösterme gibi istenilen ya da uyarlanabilen başarıma davranışları ile ilişkilidir (Sit Lindner 2005).

4.7.2.Ego Yönelimi

Başarı hedefinin diğer bir boyutu ego yönelimli hedeflerdir. Ego yöneliminde hareketin amacı diğerlerinin yetenekleriyle ilişkili yetenek sergilemektir (de Bruin Bakker Oudejans 2009). Ego yönelimli davranışlar sergileyen kişiler davranışlarını başkalarıyla karşılaştırma içindedirler. Ego yönelimli bir sporcunun amacı daha az çaba ile rakibini yenmektir. Egoya yönelik hedeflere öncelik sağlayan bireyler için süreç değil sonuç önemlidir (Toros ve Yetim 2000). Ego yönelimli bireyler başka birinden daha az çabayla daha iyisini yaparlarsa kendilerini nispeten daha yetenekli olarak algılarlar (Mcmanus 2004). Kendi öz değerlerini korumak için başarının garanti olduğu görevleri seçerler ya da kimsenin ondan iyi olmasını beklememesi için üstün gelmezler (Weinberg ve Gould 2003). Yüksek görev yönelimde olan bireyler sporu bırakma eğilimindedirler (Duda 1992).

4.8.Optimal Performans Duygu Durumu

Optimal performans duygu durumu 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin *Beyond Boredom and Anxiety* adlı kitabında ilk olarak ele alınmıştır. Optimal performans duygu durumunu, kişinin yaptığı işten haz ve zevk alması yaptığı işe odaklanması, yaptığı görevin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır (Kivikangas 2006).

Akış (flow) bir aktivitede algılanan zorluklar ve beceriler arasında denge olduğunda meydana gelen optimal psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi 1990). Optimal performans duygu durumuyla ilgili yapılan çalışmalar pozitif duygu durumu, performans artırma ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Asakawa 2004). Optimal performans duygu durumuna ulaşmak, sporcunun otomatikleşme hissi ile birlikte yüksek seviyede kendine güven ile en iyisini yapmasını sağlamaktadır (Fournier ve ark. 2007). Optimal performans duygu durumunu değerlendirmek araştırmak amacıyla birçok araştırmacı geliştirilen ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği test etmiş (Kawabata ve ark. 2008), bunun yanı sıra optimal performans duygu durumu ile güdülenme hedef yönelimi, güdül iklim (Fournier ve ark. 2007) arasındaki ilişkiyi irdelemişlerdir.

Optimal performans duygu durumu ile yapılan çalışmalardan bazıları da bu kavramı değerlendirmeye yönelik ölçek çalışması yapmıştır. Optimal performans

duygu durumunu spor ortamında inceleyen Jackson Marsh (1996) Durumluluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcularla nitel araştırmaları sonucunda geliştirmişlerdir (Aşçı ve ark. 2009).

Jackson Marsh (1996) tarafından ortaya konan 9 alt boyutlu Görev-Zorluğu – Beceri Dengesi (Challenge-Skill Balance), Eylem-Farkındalık Birleşimi (Action-Awarenes Merging), Açık Hedefler (Clear Goals), Belirli Geri Bildirim (Unambiguos Feedback) , Göreve Odaklanma (Total Concentration on the Task at Hand) , Kontrol Duygusu (Sense of Control), Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss-of Self-Consciousness), Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time) ve Amaca Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience) oluşturmuşlardır. Jackson ve Marsh (1996) tarafından oluşturulan ölçek iki ayrı ölçek formundan oluşmaktadır. Birincisi, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygu durumunu değerlendirmek için geliştirilen Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğidir. DOPDDÖ kişinin fiziksel aktiviteden sonra veya spor ortamında yaşadığı duygu durumunu değerlendirmek amacı ile aktivitenin hemen sonrasında uygulanmaktadır. Diğer ölçek ise, optimal performans duygu durumunun aktiviteye katılan birey üzerindeki genel durumunun bir ölçümü ve fiziksel aktivite veya spora katılımındaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmeyi amaçlayan Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğidir (SOPDDÖ) (Jackson Marsh 1996). Ölçek Dünya Master Oyunlarında katılan 385 sporcu üzerinde yapılan çalışma ile de desteklenmiştir (Aşçı ve ark. 2009).

Vlachopoulos ve ark.(2000) İngiliz 1231 aerobik egzersiz katılımcısı üzerinde DOPDDÖ 'nin faktör yapısını test etmişler ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayılarının 0.65 ile 0.84 arasında değiştiğini bulmuşlardır.

DOPDDÖ ve SOPDDÖ ölçeklerinin Türkçe'ye uyarlanmasını Aşçı ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve ölçeklerin Türkçe versiyonu da geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Aşçı ve ark. 2007).

4.8.1. Optimal Performans Duygu Durumunun 9 Alt Boyutu

Görev-Zorluğu –Beceri Dengesi

Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin beceri arasındaki denge algısıdır.

‘Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.’(Süreklilik)

‘Zorlandım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inandım’(Durumluluk)

Eylem-Farkındalık Birleşimi

Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması.

‘Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım’(Sürekli)

‘Düşünmeksizin doğru hareketleri yaptım’(Durumluluk)

Açık Hedefler

Hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetme.

‘Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim’(Süreklilik)

‘Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyordum’(Durumluluk)

Belirli Geri Bildirim

Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim alabilme durumu.

‘Performansım konusunda net bir fikre sahibim’(Sürekli)

‘Performansım konusunda net bir fikre sahiptim’(Durumluluk)

Göreve Odaklanma(Total Concentration on the Task at Hand)

Yaptığı göreve tamamen odaklanma.

‘Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım’(Sürekli)

‘Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odakladım’(Durumluluk)

Kontrol Duygusu(Sense of Control)

Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme.

‘Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir’(Sürekli)

‘Yaptıklarımın kontrolü bende idi’(Durumluluk)

Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss-of Self-Consciousness)

Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme.

‘Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem’(Süreklilik)

‘Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmedim’(Durumluluk)

Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time)

Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dahil olabilme.

‘ Zamanın farklılaştığını hissedirim ’ (Süreklilik)

‘ Zamanın farklılaştığını hissettim ’ (Durumluluk)

Amaca Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience)

Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül.

‘‘Birşeyi denemekten zevk alırım’’(Süreklilik)

‘‘Etkinlikleri yapmaktan gerçekten zevk aldım’’(Durumluluk) (Aşçı ve ark. 2007).

4.9. Araştırmanın Önemi

Spor psikolojisi alanındaki araştırmaların salt kuramsal temelden çıkarılarak deneysel düzleme aktarılma konusunda bir gereklilik söz konusudur. Bu şekilde üretilen bilginin uygulamaya aktarma şansı artabilir.

Başarı hedefi kuramı çerçevesindeki araştırmalar ego ve görev ikliminin çeşitli psikolojik yapılarda olan ilişkisini incelemiştir. Bu yapılar genellikle kaygı, motivasyon, başarı yaşam doyumu gibi psikolojik boyutları içeren konularda çalışılmıştır. Shihui ve ark. (2007) bedensel engelli elit sporcularda görev yönelimi ve haz alma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cunnigham ve Xiang (2008) görev yönelimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Performansa olan etkisinin incelenmesi konusunda bir açık olduğu görülmüştür. Bu çalışma kapsamında yapılan literatür incelenmesi sonucunda güdüsel iklimin performansa olan etkisini inceleyen sadece bir çalışmaya rastlanmıştır.

Söz konusu çalışmada araştırmacılar algılanan güdüsel iklimin maksimal oksijen tüketimine etkisini incelemişler ve belirli bir güdüsel iklim yaratmak için herhangi bir müdahalede bulunmamışlardır.

Bu çalışmada ise ego ve görev iklimi her bir katılımcı için standart bir şekilde yaratılmış, algılanan iklimden çok gerçek iklimin etkisi incelenmiştir.

Aynı durum güdusel yönelim için de geçerlidir. Araştırmacılar güdusel yönelimin kaygı, güven, başarı gibi diğer psikolojik yapılarla ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada ise güdusel yönelimin farklı güdusel iklimlerde performans ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma akış deneyimi konusunda önemli bir katkı yapmaya adaydır. Sporda akış deneyimi konusunda yapılan araştırmalar, büyük ölçüde akış deneyimine etki eden faktörlere odaklanmıştır. Philips (2005) yoga yapan kadınlarda optimal performans duygu durumu ve güdülenme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Jackson ve ark. (1998) akış ile içsel güdülenme arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Akış deneyiminin nesnel ölçütler ile belirlenen performansa nasıl etki edeceği konusunda önemli bir bilgi eksikliği söz konusudur.

Araştırılması gereken bir başka konu da güdusel iklimin akış deneyimine yapabileceği etkidir. Spor psikolojisi literatürü ego ve görev ikliminin akış deneyimini kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığına dair bir şey söylememektedir. Bu çalışma anılan boşluğun giderilmesine önemli bir katkı sağlayabilir.

Bu çalışma duygusal zekâ konusunda da literatüre önemli bir katkı yapabilme olasılığına sahiptir. Duygusal zekâ ile ilgili tartışmaların odağında kendini anlatma testleriyle ölçülmüş duygusal zekânın(veya duygularla ilgili öz yeterlik algısı) gerçekte performansı ön görüp göremeyeceği sürekli tartışılan bir konudur. Bu çalışmada elde edilecek sonuçlar bu tartışma için yeni bilimsel kanıtlar sunabilir. Algılanan duygusal zekânın farklı güdusel iklimler altında performansla ilişkisi daha iyi anlaşılabilir.

5.GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı farklı güdüsel ortamlarda duygusal zekâ ve akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

5.2. Araştırmanın Soruları

Farklı güdüsel ortamlarda duygusal zekâ ve akış arasında ilişki var mıdır?

Farklı güdüsel ortamlarda deneysel gruplar arasında kaygı, güven uyarılmışlık ve haz arasında ilişki var mıdır?

Farklı güdüsel ortamlarda performansın ön görücüsü olarak akış deneyimi olabilir mi?

Duygusal zekâ ve cinsiyet arasında bir farklılık var mıdır?

Duygusal zekâ ölçeği ile optimal performans duygu durumu ölçeği arasında ilişki var mıdır?

Deneysel gruplarda duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları ile akışın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.3. Araştırmanın Tipi

Deneysel tipte bir araştırmadır.

5.4 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma 2015-2016 Eğitim Öğretim yılında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenciler tarafından oluşturulmuştur.

5.5 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 2015-2016 yılında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan okuyan 112 öğrenci tarafından oluşmaktadır.

5.6 Araştırmanın Bağımlı Bağımsız Değişken

Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri: Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği, Görev ve Ego yönelimi Ölçeği, Duygusal Zekâ Ölçeği

Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri: Cinsiyet, yaş.

5.7 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

5.7.1. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

Araştırmada sporcuların sürüş simülasyonu sırasındaki akış deneyimlerini ölçmek için Csikszentmihalyi (1990) tarafından geliştirilen Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Görev Zorluğu Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığın Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Beş basamaklı yanıt anahtarları ile cevaplanan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

5.7.2 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ):

Sporcuların görev ve ego yönelimini belirlemek için Duda (1989) tarafından geliştirilen Toros (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Görev ve Ego Yönelimi ölçeği araştırmamızda kullanıldı. Ölçek 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beş basamaklı yanıt anahtarları ile cevaplanmıştır. Ölçeğin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayıları; ego alt boyutunda .89, görev alt boyutunda ise .87 olarak hesaplanmıştır.

5.7.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği:

Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanımı en yaygın olan duygusal zekâ ölçüm araçlarından biridir. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ilk geliştirildiği şekliyle Schutte ve ark.(1998) 33 madde ve tek faktörlü yapıdan meydana gelmektedir. Daha sonra ise Austin ve arkadaşları (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlemiştir. 5 basamaklı likert tipi

cevap anahtarı kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması ise Tatar ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 41 madde 3 faktör olarak düzenlenmiştir. Faktörler, iyimserlik / ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı olarak tanımlanmıştır. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin iyimserlik / ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .88, duyguların değerlendirilmesi alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .90 ve duyguların kullanımı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır.

5.7.4. Durumluluk Kaygı-Durumluluk Güven:

Araştırmada deneye alınan bireylere Sürüş simülasyonunda 1 ile 10 puan sıkalasından oluşan kaygı ve güven sorusu sorulmuştur. Yapacağı performanstan önce kendisine güveninin kaç olduğunu sayısal olarak ifadesi etmesi istenmiştir. Aynı şekilde kaygı durumunda ne olduğu sayısal olarak ifade etmesi istenmiştir. Bu kısımda kaygı ve güven arasında ters yönde bir ilişki vardır. Kendisine güveni yüksek olanlar genelde 8 9 10 puan arasında puanlar verirken kaygı durumu düşük olanlar 1 2 3 puanları seçmişlerdir.

5.7.5 Haz ve Uyarılmışlık Ölçeği:

Sürüş simülasyonundan sonra bireylere performanstan aldıkları haz ve uyarılmışlık sorusu sorulmuştur. 1 ile 10 puan arasında derecelendirilmeleri istenmiştir.

5.7.6. Sürüş Simülasyonu:

Sürüş simülasyonu için Sony Play Station 3 oyun konsolu, Logitech G27 direksiyon, pedal ve vites seti, Gran Turismo 6 simülasyon programı kullanılmıştır.

5.8 Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Önerilen çalışmada gönüllüler ego ve görev iklimli deneysel koşullardan birine rastgele yerleştirilmiştir. Deney başlamadan önce gönüllü olan bireyler Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Ego- Görev Yönelimi Ölçeklerini tamamladılar. Daha

sonra gönüllüler deneyde kullanılan gereçler ile 5 tur alıştırma yaparak simülasyonda kullanılacak gereçlere uyum göstermeleri sağlandı. Daha sonra gönüllüye deneysel görevi açıklandı. Ego iklimli deneysel koşulda, katılımcılardan 5 turluk zamana karşı sürüş denemesinde en az bir turu 53 saniyeden daha kısa sürede tamamlaması istendi. 53saniyelik tur zamanının deneyde şu ana kadar rastlanan en iyi performans olduğu açıklandı. Görev yönelimli deneysel koşulda ise katılımcıdan alıştırma turlarında kendisinin yapmış olduğu en iyi tur zamanını 5 turluk zamana karşı sürüşte geçmeleri istendi. 5 turluk alıştırma turlarından sonra gönüllüye kaygı ve güvenini ölçmeye yönelik soru sorulmuştur. Zamana karşı yapılan 5 turluk sürüşün ardından her iki deneysel gruptaki katılımcılar Durumluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğini tamamlayıp deney sonlandırılmıştır. Çalışmaya 18 yaşını tamamlamış sağlıklı Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dahil edilmiştir. 40 kişi Ego yönelimli desen 40 kişiGörev yönelimli desen 32 kişi kontrol grubuna rastgele yöntemle yerleştirilmiştir.

5.9 Verilerin Analizi

Çalışma verileri SPSS 21.00 versiyonu ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, t testi veya nonparametrik eş değeri, regresyon ve korelasyon teknikleri kullanılmıştır.

6.BULGULAR

Tablo 1. Duygusal Zekâ Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart Sapma
İyimserlik	29,00	58,00	47,16	5,62
Duyguları Kullanma	14,00	28,00	20,81	3,14
Duyguları Değerlendirme	19,00	50,00	37,75	6,27

Tablo 1'e göre katılımcıların duygusal zekâ iyimserlik alt boyutu puanlarının en düşük 29 en yüksek 58 ortalamaları 47,16 standart sapma 5,62 olarak görülmektedir. Duyguları kullanma alt boyutu puanlarının en düşük 14 en yüksek 28 ortalamaları 20,81 standart sapma 3,14 olarak görülmektedir. Duyguları Değerlendirme alt boyutu en düşük 19 en yüksek 50 ortalamaları 37,75 standart sapma 6,27 olarak görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Sporda Görev ve Ego Yönelimi Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Ego	6,00	30,00	21,77	4,89
Görev	6,00	35,00	26,01	5,98

Tablo2'e göre ego grubu katılımcıların en düşük puanı 6 en yüksek puanı 30 ortalamaları 21,77 standart sapması 4,89 olarak görülmektedir. Görev grubu katılımcıların en düşük puanı 6 en yüksek puanı 35 ortalamaları 26,01 standart sapma 5,98 olarak görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcılarının Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Görev zorluğu beceri dengesi	5,00	20,00	14,63	2,83
Eylem farkındalık birleşimi	7,00	20,00	14,14	3,00
Açık hedefler	6,00	20,00	15,90	2,74
Belirli geri bildirim	6,00	20,00	14,46	3,47
Göreve odaklanma	8,00	20,00	15,60	3,26
Kontrol duygusu	7,00	20,00	15,34	2,87
Kendilik farkındalığın azalması	4,00	20,00	15,36	4,16
Zamanın dönüşümü	4,00	20,00	15,59	3,81
Amaca ulaşma deneyimi	4,00	20,00	16,61	2,92

Tablo3'e göre sürekli optimal performans duygu durumunun alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri yukarıda verilmiştir.

Tablo 4. Simülasyon Performansında Gruplar Arasındaki Toplam Zaman ve En İyi Zaman Arasındaki Tanımlayıcı İstatistikleri

		En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Görev	Test toplam zaman	295,42	490,54	336,03	36,22
	Test en iyi zaman	56,56	81,10	61,52	4,83
Ego	Test toplam zaman	293,89	480,85	358,84	41,7
	Test en iyi zaman	57,36	86,12	66,08	7,01
Kontrol	Test toplam zaman	290,09	489,20	337,25	44,66
	Test en iyi zaman	56,70	94,61	63,04	7,08

Tablo 4'e göre, görev grubu katılımcıların test toplam zamanları ($\bar{X}=336,03\pm36,22$) ve test en iyi zamanları ($\bar{X}= 61.52\pm4,83$) ortalama puanları ego ve kontrol gruplarına göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Gruplar Arasındaki Kaygı Güven Haz ve Uyarılmışlık Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

		En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Görev	Kaygı	0	7	3,20	1,60
	Güven	1	9	6,60	1,48
	Haz	1	9	7,93	1,52
	Uyarılmışlık	4	9	7,73	1,37
Ego	Kaygı	1	8	3,59	1,77
	Güven	4	9	6,76	1,27
	Haz	2	9	7,78	1,39
	Uyarılmışlık	6	9	8,05	0,91
Kontrol	Kaygı	1	7	2,35	1,55
	Güven	5	9	7,15	1,07
	Haz	5	9	7,50	1,18
	Uyarılmışlık	3	9	7,56	1,77

Görev ego kontrol gruplarının kaygı güven haz ve uyarılmışlık düzeylerinin incelenmesi için çok yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sadece kaygı düzeylerinin görev grubundaki katılımcılarda anlamlı farklılık bulunmuştur [F (2, 110)= 5,24 P=,007]. Görev grubundaki katılımcıların kaygı düzeyleri ego ve kontrol gruplarına göre daha düşük bulunmuştur.

Ego grubundaki katılımcıların güven boyutu ortalama puanları ($\bar{X}$ =6,76±1,27) diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Görev grubundaki katılımcıların haz boyutu ortalama puanları ($\bar{X}$ =7,93±1,52) diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ego grubundaki katılımcıların uyarılmışlık boyutu ortalamaları ($\bar{X}$ =8,05±0,91) diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyet ve Duygusal Zekâ Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
İyimserlik	Bayan	20	49,70	5,66	112	2,26	,02
	Erkek	94	46,63	5,45			
Duyguları kullanma	Bayan	20	22,25	3,87	112	2,25	,02
	Erkek	94	20,54	2,87			
Duyguları değerlendirme	Bayan	20	39,65	7,28	112	1,50	,13
	Erkek	94	37,32	6,04			

Tablo 7'e göre iyimserlik boyutu ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir, $t(112)=2.26$, $p<0,05$. Kadın katılımcıların iyimserlik boyutu puanları ($\bar{X}=49,70$), erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.

Duyguları kullanma ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. $t(112)=2.25$, $p<0,05$ Kadın katılımcıların duyguları kullanma boyutu puanları ($\bar{X}=22,25$), erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.

Duyguları değerlendirme boyutu ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(112)=1,50$, $p>0,05$.

Tablo 7. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
Ego	Bayan	20	23,10	4,33	112	1,18	,24
	Erkek	94	21,67	5,02			
Görev	Bayan	20	27,90	5,32	112	1,44	,15
	Erkek	94	25,77	6,07			

Tablo 7'e göre ego grubu katılımcılarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(112)=1,18$, $p>0,05$. Görev grubu katılımcılarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. $t(112)=1,44$, $p>0,05$.

Tablo 8. Sürüş Simülasyonunda Görev Ego Kontrol Gruplarının Toplam Tur Zamanına İlişkin Manova Sonuçları

Faktörler	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Toplam tur zamanı	Görev	40	336,03	36,22	111	2,75	,068
	Ego	40	355,38	41,95			
	Kontrol	34	337,25	44,66			

Toplam zamanı açısından deneysel koşullar arasındaki farkı incelemek için çok yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar ego görev kontrol grupları arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir. $F(111)=2,75$; $p>0,05$. Daha sonra deneysel müdahalenin tur zamanlarında meydana getirdiği olası değişimi incelenmiştir. Bunun için katılımcıların nötr koşullarda attığı 5 tur için kaydedilen zaman referans olarak kabul edilmiştir. Deneysel müdahale altında atılan 5 turluk zaman referans değerine bölünmüş ve yüzle çarpılmıştır. Bu şekilde yaratılan güdüscl iklimin tur zamanlarında meydana getirdiği % değişim miktarı belirlenmiştir.

Tablo 9. Sürüş Simülasyonunda Görev Ego Kontrol Gruplarının Yüzdelik Zamanına İlişkin Manova Sonuçları

Faktörler	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Yüzdelik zaman	Görev	40	96,00	6,89	111	5,04	,008
	Ego	40	91,77	6,65			
	Kontrol	34	94,60	3,88			

Deneyssel müdahalenin tur zamanlarında meydana getirdiği değişimin deneyssel koşullar arasında farklılığını incelemek için çok yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tur zamanlarındaki yüzde değişim miktarının ego, görev ve kontrol grupları arasında farklılaştığını göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan post-hoc Tukey testi ego ve görev grupları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Buna göre ego koşulundaki katılımcıların tur zamanları yaklaşık %9 kötüleşirken görev grubundaki katılımcıların performanslarında %4 lük bir düşüş gözlemlenmiştir. Yüzdelik zaman ile gruplar arasında anlamlı bir fark vardır. $F(2,113)=5,04$; $p<0,01$

Tablo 10. Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon

	İyimserlik	Duyguları Kullanma	Duyguları Değerlendirme
Görev zorluğu beceri dengesi	$r=,200^*$	$r=,044$	$r=,114$
Eylem farkındalık birleşimi	$r=,013$	$r= -,031$	$r=,020$
Açık hedefler	$r=,240^*$	$r=,103$	$r=,201^*$
Belirli geri bildirim	$r=,280^{**}$	$r=,034$	$r=,090$
Göreve odaklanma	$r=,200^*$	$r=,024$	$r=,122$
Kontrol duygusu	$r=,204^*$	$r= -,052$	$r=,102$
Kendilik farkındalığın azalması	$r=,222^*$	$r= -,080$	$r=,200$
Zamanın dönüşümü	$r=,230^*$	$r=,070$	$r=,249^{**}$
Amaca ulaşma deneyimi	$r=,152$	$r=,100$	$r=,170$

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Tablo 10 incelendiğinde sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan görev zorluğu beceri dengesi duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=,200$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedefler ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=,240$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedefler ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan duyguları değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=,201$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan belirli geri bildirim ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=.280$, $p<0,01$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan göreve odaklanma ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=.200$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan kontrol duygusu ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=.204$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan kendilik farkındalığın azalması ve ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=.222$, $p<0,05$).

Sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan zamanın dönüşümü ve duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan iyimserlik arasında ($r=.230$, $p<0,05$) ,duyguları değerlendirme arasında ($r=.249$, $p<0,01$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Tablo 11. Görev, Ego ve Kontrol Gruplarında Tur Zamanları ile Akış Boyutları Arasındaki İlişki

	Görev	Ego	Kontrol
Görev zorluğu beceri dengesi	-,46**	-,44**	-,16
Eylem farkındalık birleşimi	-,29	-,33*	-,52**
Açık hedefler	-,32*	-,35*	-,11
Belirli geri bildirim	-,37*	-,48**	-,67**
Göreve odaklanma	-,16	-,41**	-,00
Kontrol duygusu	-,43**	-,61**	-,37
Kendilik farkındalığın azalması	-,01	-,17	-,06
Zamanın dönüşümü	-,08	-,02	-,02
Amaca ulaşma deneyimi	-,12	-,16	-,02

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Tablo 11’de görev, ego ve kontrol gruplarında tur zamanları ile akış boyutları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, görev zorluğu beceri dengesi boyutunun görev grubunun tur zamanı ($r = -.46$; $p < .01$) ve ego grubunun tur zamanları ($r = -.44$; $p < .01$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Eylem farkındalık birleşimi boyutunun ego grubunun tur zamanı ($r = -.33$; $p < .05$) ve kontrol grubunun tur zamanları ($r = -.52$; $p < .01$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Açık hedefler boyutunun görev grubunun tur zamanı ($r = -.32$; $p < .05$) ve ego grubunun tur zamanları ($r = -.35$; $p < .05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Belirli geri bildirim boyutunun görev grubunun tur zamanı ($r = -.37$; $p < .05$) ego grubunun tur zamanı ($r = -.48$; $p < .01$) kontrol grubunun tur zamanı ($r = -.67$; $p < .01$) anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir.

Göreve odaklanma boyutunun ego grubunun tur zamanı ($r = -.41$; $p < .01$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Kontrol duygusu boyutunun görev grubunun tur zamanı($r = -.43$; $p < .01$)ve ego grubunun tur zamanı ($r = -.61$; $p < .01$)ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 12. Görev Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	İyimserlik	Duyguları Kullanma	Duyguları Değerlendirme
Görev zorluğu beceri dengesi	,16	-,00	,07
Eylem farkındalık birleşimi	,15	,20	,03
Açık hedefler	,27	-,01	,15
Belirli geri bildirim	,18	,05	-,04
Göreve odaklanma	-,19	-,33*	-,17
Kontrol duygusu	,01	-,35*	-,15
Kendilik farkındalığın azalması	-,05	-,38*	-,01
Zamanın Dönüşümü	,23	-,03	,30
Amaca Ulaşma Deneyimi	-,13	-,13	-,19

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Tablo 12’de Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin alt boyutları ile Duygusal zekânın alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu tabloya göre; duyguları kullanma alt boyutu ile göreve odaklanma alt boyutu arasında($r = -.33$; $p < .05$) anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Duyguları kullanma alt boyutunun kontrol duygusu ($r = -.35$; $p < .05$) ve kendilik farkındalığın azalması alt boyutu ($r = -.38$; $p < .05$) arasında da anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Tablo 13. Ego Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	İyimserlik	Duyguları Kullanma	Duyguları Değerlendirme
Görev zorluğu beceri dengesi	,15	,11	-,06
Eylem Farkındalık birleşimi	-,02	-,04	-,13
Açık hedefler	,30	,19	,11
Belirli geri bildirim	,32*	,10	,01
Göreve odaklanma	,23	,10	,08
Kontrol duygusu	,37*	,14	,09
Kendilik farkındalığın azalması	,15	-,14	,10
Zamanın Dönüşümü	,30	,02	,26
Amaca Ulaşma Deneyimi	,35*	,14	,31*

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Tablo 13’de Ego grubunda belirli geri bildirim ile iyimserlik alt boyutu arasında ($r=,32$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kontrol duygusu ile iyimserlik alt boyutu arasında ($r=,37$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Amaca ulaşma deneyimi ile iyimserlik ($r=,35$; $p<,05$) ve duyguları değerlendirme arasında ($r=,31$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 14. Kontrol Grubunda Duygusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	İyimserlik	Duyguları Kullanma	Duyguları Değerlendirme
Görev zorluğu beceri dengesi	,17	,05	,35*
Eylem farkındalık birleşimi	-,20	-,35	,14
Açık hedefler	,01	,07	,33
Belirli geri bildirim	,20	-,17	,27
Göreve odaklanma	,48**	,24	,45**
Kontrol duygusu	,11	-,06	,33
Kendilik farkındalığın azalması	,48**	,21	,40
Zamanın dönüşümü	,21	,25	,30
Amaca ulaşma deneyimi	,17	,24	,37*

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Tablo 14’de kontrol grubunda görev zorluğu beceri dengesi ile duyguları değerlendirme ($r=,35;p<,05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Göreve odaklanma alt boyutu ile iyimserlik($r=,48;p<,01$)ve duyguları değerlendirme ($r=,45;p<,01$)arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendilik farkındalığın azalması ile iyimserlik arasında($r=,48;p<,01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Amaca ulaşma deneyimi ile duyguları değerlendirme arasında ($r=,37;p<,05$)anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 15. Ego ve Görev Grubunun Toplam Tur Zamanlarıyla İlişki

	Görev Grubunda Toplam Tur Zamanı	Ego Grubunda Toplam Tur Zamanı	Kontrol Grubunda Toplam Tur Zamanı
Ego	,03	-,27	,16
Görev	,10	-,19	,20

Ego grubunda diğer gruplara göre tur zamanıyla daha fazla anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Deneysel Gruplarda Duygusal Zekânın Alt Boyutları İle Toplam Tur Zamanları Arasındaki ilişki

	Görev Grubu Toplam Tur Zamanı	Ego Grubu Toplam Tur Zamanı	Kontrol Grubu Toplam Tur Zamanı
İyimserlik	-,16	-,13	-,19
Duyguları Kullanma	-,13	,16	,17
Duyguları Değerlendirme	,01	-,08	-,06

Deneysel gruplarda duygusal zekânın alt boyutları ile toplam tur zamanları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tablo 17. Görev Grubundaki Katılımcıların Test Toplam Zaman ile Akış Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi

	B	Beta	t	p	r	R ² _{adj}
Sabit	407,93		18,07	,00		
Görev Zorluğu	-5,14	1,57	-3,27	,00	,47	,20

Görev zorluğu deneyimi ile oluşan modelin tur zamanlarındaki değişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiğini göstermiştir. [F (1, 38)= 10,70 P= .002, R²_{adj} = ,20]

Tablo 18. Ego Grubundaki Katılımcıların Test Toplam Zaman ile Akış Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi

	B	Beta	t	p	r	R ² _{adj}
Sabit	406,27		10,9	,00		
Kontrol Duygusu	-13,00	-,87	-6,40	,00	,72	,50
Amaca Ulaşma Deneyimi	8,66	,47	3,45	,00		

Kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi ile oluşan modelin tur zamanlarındaki değişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiğini göstermiştir. [F (2, 37)= 20,45 P= .000, R²_{adj} = ,50]

Tablo 19. Kontrol Grubunda Katılımcıların Test Toplam Zamanı ile Akış Deneyimin Alt Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi

	B	Beta	t	p	r	R ² _{adj}
Sabit	411,77		13,41	,00		
Belirli Geri Bildirim	-,11	-,89	-6,75	,00	,78	,57
Göreve Odaklanma	6,5	,42	3,27	,00		

Belirli geri bildirim ve göreve odaklanma deneyiminden oluşan modelin tur zamanlarındaki değişimi anlamlı bir şekilde açıklayabildiğini göstermiştir. [F (2, 31)= 22,82 P= .000, R²_{adj} = ,57]

7.TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, farklı güdusel iklimlerde performansın ön görücüsü olarak akış ve duygusal zekânın incelenmesidir. Buradan yola çıkarak , beden eğitimi spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin duygusal zekâ, hedef yönelimi ve akış deneyimlerinin farklı değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır.Literatüre bakıldığında akış deneyiminin performansa olan etkisinin incelenmesi konusunda bir açık olduğu görülmüştür. Ayrıca güdusel iklimin bireylerde akış deneyimine yapacağı olası etki de yeterince araştırılmamış bir diğer konudur.Akış deneyiminin önemli bileşenleri olan algılanan haz ve uyarılmışlıkta incelenmiştir.

Ego ve görev iklimi ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle kaygı,motivasyon başarı,yaşam doyumu gibi psikolojik boyutları içeren konularda çalışılmaların yapıldığı görülmüştür. Bedensel engelli sporcularda görev yönelimi ve haz alma ilişkisini Shihui (2007), incelemiştir.

Motivasyon ve görev yönelimi Xiang (2007), incelemiştir. Genç basketbolcularda yaşam doyumu ve motivasyonel iklim arasındaki ilişkiyi Toros (2005), incelemiştir. Wells (2006) Genç basketbolcularda motivasyonel iklim ve sportmenlik davranışını incelemiştir. Yapılan birçok çalışmada psikolojik etkenlere odaklanıldığı görülmektedir. Bu konuda ki en önemli ve farklı çalışma Buch ve ark. (2016) yapmıştır. Güdusel iklimin maksimal oksijen tüketimine etkisini incelemişlerdir. Fakat bu çalışmada da iklim manüple edilmemiş, algılanan iklim sadece dikate alınmış.

Bu çalışma da ise psikolojik etkenlerin dışına çıkılarak deneysel desenle birlikte bir iklim yaratılmış ve bu iklimin performansa olan etkisi incelenmiştir. Çalışmanın önemli noktalarından biri olan bu konuda ise dikkat çekici bulgulara ulaşılmıştır.

Simülasyon performansında deneysel teste tabi tutulan gruplardan görev grubunda ki katılımcıların test toplam zamanları ve test en iyi zamanları ortalama puanlarına bakıldığında ego ve kontrol gruplarına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Performans ve zaman arasında negatif yönde bir ilişki olduğundan dolayı simülasyon performansında daha iyi sonuç elde eden grubun görev grubu olduğu görülmüştür.

Fakat deneysel gruplarda deneysel müdahalenin tur zamanlarında meydana getirdiği durumlarda önemli sonuçlara varılmıştır. Tur zamanlarındaki yüzde değişim miktarının ego, görev grupları farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Buna göre ego koşulundaki katılımcıların tur zamanları yaklaşık %9 görev grubundaki katılımcıların tur zamanlarında %4 lük düşüş gözlemlenmiştir. Ego grubunda performans değişimi görev grubundan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak literatüre bakıldığında ego yönelimli sporcuların performanslarında görev yönelimli sporculara göre daha az verim elde edildiği bulgusu mevcuttur (Duda 1998). Bu noktada literatürde ki bilgilerden farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu konunun daha fazla incelenip literatüre kazandırılması önemli bir noktadır.

Çalışmada ki diğer sonuçlardan birisi ise kaygı, güven, haz ve uyarılmışlık düzeyleridir. Burton (2002) kaygı ve performans arasında ilişki olduğunu söylemiştir. Sanstroem ve Bernardo (1982) kaygı ve performans arasında negatif yönde bir etkileşim olduğunu kaygı arttıkça performansta düşüş gözleneceğini söylemiştir. Jones (1993) ise kaygının performansta her zaman negatif yönde bir ivme göstermediğini, iyi öğrenilmiş becerilerde ve kaygının kontrol altına alındığı durumlarda performansı artırabileceğini söylemiştir.

Bu çalışmamızda ise, görev grubunda ki katılımcıların kaygı düzeyleri ego ve kontrol gruplarına göre daha düşük bulunmuştur. Nötr durumda ki performanslarından sonra yaptıkları deneysel performans arasında ki kaygı düzeyinin görev grubunda daha düşük çıkması ve test toplam zaman ve test en iyi zamanda en iyi skorları elde eden kişilerin görev grubunda olması performans ve kaygı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir. Görev grubunda ki kişilerin hedefi kendi en iyi derecelerini geçmek ego grubundaki kişilerin ise başka bir arkadaşını geçmekti. Bu sonuca bakılarak kişilerin başkalarını geçmekte harcadıkları performansta kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Performans ve haz arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu söyleyen ve görev yönelimli kişilerin daha fazla haz aldığını söyleyen Duda (1998) bu çalışmamızdaki bulguları desteklemektedir. Görev grubundaki katılımcıların haz boyutu ortalama puanları diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ego grubundaki katılımcıların güven boyutu ve uyarılmışlık boyutu ortalama puanları diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatüre bakıldığında yüksek kendine güven yüksek uyarılmışlık ve kaygının birbirini tetiklediği ve üçü arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu Jones ve Swam (1990), söylemiştir. Bu çalışmada da bu bulguyu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmanın önemli bulgularından birisi de akış deneyiminin boyutları ego, görev ve kontrol gruplarında performansı ön görebilmektedir. Duygusal zekâ, haz, uyarılmışlık, kaygı, güven tur zamanıyla ilişkisi olmadığından dolayı regreasyon modeline girememiştir.

Görev grubunda performansın ön görücüsü olarak akış deneyiminin görev zorluğu beceri dengesi alt boyutu çıkmıştır. Kişilere verilen görevlerin kişilerin becerileri ile orantılı olduğunda akışın içine girebildikleri gözlemlenmiştir. Ego grubunda ise performansın ön görücü olarak kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutları çıkmıştır. Uyarılmışlık ve güven boyutlarının ego grubunda diğer iki gruba göre daha yüksek çıkması akış deneyiminin alt boyutlarını desteklemektedir. Bu gruptaki kişilerin amaçları bir başka kişileri geçmek olduğu için amaca ulaşma deneyimi alt boyutu ve kontrol duygusu alt boyutu öngörücü olarak çıkmıştır. Kontrol grubunda ise belirli geri bildirim ve göreve odaklanma akış deneyiminin alt boyutları çıkmıştır.

Farklı güdüsel ortamlarda performans testine alınan katılımcılarda görev iklimindekilerin performanlarında akış deneyimini daha iyi görülmüştür. Sicilia ve ark. (2008) beden eğitimi dersi gören öğrencilerde akış ve güdüsel iklim arasındaki ilişkiyi incelemiş ve görev yönlimli kişilerle akış arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur. Kowal ve Fortier (2000) güdüsel iklim ve akış arasındaki ilişkiyi incelemiş görev iklimindeakış deneyimi ile pozitif ego ikliminde akışı deneyimi ile negatif yönde korelasyon bulmuştur. Papaioannou ve Kouli (1999) de bu bulguları destekler sonuç bulmuştur. Bu çalışmadaki bulan sonuç ise literatür bulgularıyla örtüşmektedir.

Çalışmada öğrencilerin duygusal zekâ boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarının ilişkisi incelenmiştir. Duygusal zekânın akış deneyimini arttıran bir etken olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal zekâ bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama kontrol edebilme, yönetebilme yeteneğidir. Araştırma da bulunan sonuçlara göre duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin akış

deneyimi içine daha hızlı girebildiklerini, duygularını daha hızlı kontrol altına alabildikleri gözlemlenmiştir. Duygusal zekânın iyimserlik boyutunun optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutlarından görev zorluğu beceri dengesi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Duygusal zekânın duyguları değerlendirme boyutu ile ise yalnızca açık hedefler ve zamanın dönüşümü boyutları pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Duyguları kullanma ile optimal performans duygu durumu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Alan yazında bu değişkenlerin ilişkisini araştıran çalışma sayısı oldukça yetersizdir. Literatürde daha çok duygusal zekâ ile akademik başarı ilişkisini inceleyen çalışmalar yürütülmüştür (Chew ve ark.2013; Perera ve Digiacomo 2013).

Beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyetlerine göre duygusal zekâ boyutları incelenmiş olup, çalışmada iyimserlik ve duyguları kullanma boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Literatürde bu bulguları destekleyen bir çok çalışma mevcuttur (ör., Harrod ve Scheer, 2005; Schutte ve ark., 1988; Van Rooy ve ark, 2005). Schutte ve arkadaşlarının (1988) çalışmasında, kadınların duygusal zekâ puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgularımızı destekleyen diğer bir çalışma ise, Harrod ve Scheer (2005) yürüttükleri araştırmadır. Bu araştırmada duygusal zekâ puanlarının erkeklere oranla daha yüksek skor elde ettiğini tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada, Van Rooy ve arkadaşları (2005) kadınların erkeklere göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir taraftan bu araştırma bulgularının aksine, Tok'un (2008) yaptığı çalışmada performans sporu yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetler açısından duygusal zekâ skorları incelemiş ve anlamlı bir farklılık rastlamamıştır. Bu bilgiler ışığında, genel olarak çalışmadan elde edilen sonuçların literatürde ki araştırmalar ile paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Diğer bir bulgu ise, öğrencilerin sporda görev ve ego yönelimlerinin cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Alan yazındaki birçok çalışmada bu bulguları desteklemektedir. Byoung ve Gill'in (1997) 334 sporcu üzerine yaptıkları çalışmada, görev ve ego yönelimi seviyelerinin cinsiyetler açısından bir farklılık

bulunmadığını tespit etmişlerdir. Diğer bir destekleyen çalışmada, Cavdarlı (2013) liseli sporcular ile yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma bulmamışlardır. Çalışmanın bulgularından farklı olarak ise, Duda'nın (1989) bireysel ve takım sporcularıyla yaptığı çalışmasında, hedef yönelimi açısından cinsiyetler arasında farklılık tespit edilmiştir. İlgili çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha çok ego yönelimli olduğu ve kadınların ise daha çok görev yönelimli olduğu ortaya konmuştur.



8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

Görev grubundaki kişilerin deneysel test sonucu aldıkları sonuç diğer gruplara göre daha iyi bulunmuştur. Fakat nötr deneme testi ile deneysel test arasındaki yüzde değişimine bakıldığında ego grubunun daha iyi sonuç aldığı gözlemlenmiştir.

Akış deneyiminin alt boyutları performansı öngörebilmektedir.

Gruplar arasında akış deneyimini en iyi yaşayan grubun görev grubu olduğu bulunmuştur.

Görev grubunda haz performansla ilişkili bulunmuştur.

Ego grubunda uyarılmışlık performansla ilişkili bulunmuştur.

Ego ikliminin daha fazla kaygıyı tetiklediği görülmüştür.

Duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin akış deneyimini daha iyi bir şekilde yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Duygusal zekâ ve akış deneyimi arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Duygusal zekâ akış deneyimini artıran bir etken olarak bulunmuştur.

ÖNERİLER

Bu çalışmada salt kuramsal bilgiler deneysel desene dönüştürülmüştür. Katılımcı sayıların daha fazla olduğu deneysel desenler oluşturulabilir ve bu kuramsal bilgiler deneysel denese dönüştürülebilir. Örneklem sayısı artırılıp ve farklı tip motor görevler kullanılabilir. Çıkarımlar deneysel desenle test edilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda bu çıkarımların dikkate alınması ve farklı deneysel desenlerle çalışılması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

9. KAYNAKLAR

Acar F. Duygusal Zekâ ve Liderlik. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2002; 12: 53–68.

Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of educational psychology. 1992; 84(3): 261.

Asakawa K. Japanese College Students : How To They 2001; 123–154.

Aşçı F, H Çağlar, E Eklund, R.C Altıntaş, A Jackson. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri 'nin Uyarlama Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi. 2007;18(4): 182–196.

Austin E, J Saklofske, D H Huang, S. H. S, McKenney D. Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. Personality and Individual Differences. 2004 ;36(2): 555–562.

Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema, 2006;18(1):13–25.

Baymur BF. Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi, İstanbul, s.248

Beck AT, Steer RA, Ball R, Ranieri W. Comparison of beck depression inventories - IA and -II in psychiatric outpatients". Journal of Personality Assessment. 1996; 67(3):588-597.

Berna, B. Duyguların Eğitimi. İstanbul: Beyaz Yayınları. 2003

Binbaşıoğlu C. Eğitim Psikolojisi. Ankara: ankara yargıcısı.1905

Budak S. Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.2003

Buch R, Nerstad C, Aandstad A,Safvenbom R. Exploring the interplay between the motivational climate and goal orientation in predicting maximal oxygen uptake Journal of Sports Sciences,2016 : 34(3); 267–277

Camacho A. S, Murcia J. A. M, Tejada A. J. R. Motivational profiles and flow in physical education lessons. Perceptual and Motor Skills, 2008:106(2); 473-494

Chew B. H, Zain A. M, Hassan F. Emotional intelligence and academic performance in first and final year medical students. a cross sectional study BMC medical education.2013:13(1);1.

Conte J. M. A review and critique of emotional intelligence measures. Journal of Organizational Behavior, 2005;26(4): 433–440.

Cox R H, Yoo H. S. Playing position and psychological skill in American football. Journal of Sport Behavior, 1995;18(3): 183.

Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: HarperCollins.1990;72

Cunningham G. B, Xiang P. Testing the mediating role of perceived motivational climate in the relationship between achievement goals and satisfaction: Are these relationships invariant across sex?. Journal of Teaching in Physical Education, 2008;27(2): 192.

Cumming J, Hall C. The Relationship Between Goal Orientation and Self Efficacy for exercise. Journal of Applied Social Psychology. 2004;34(4):229-242.

Cumming E. An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study; 2005 Lincoln University

Çakar U, Arbak Y. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2004;23–48.

Davis M. Duygusal Zekânızı Ölçün. (S. Solina, Ed.). İstanbul: Alfa Yayınları 2004.

de Bruin A P, Bakker F. C, Oudejans R. R. D. Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(1): 72–79.

Duda J L. Goal perspectives, participation and persistence in sport. International Journal of Sport Psychology. 1989.

Duda J L. Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness Information Technology, 1998.

Erden M, Akman Y. “Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretme” 19. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2011;. s. 64, 236-238

Fournier J, Gaudreau P, Demontrond-behr P, Forest J, Jackson S. Translation of the Flow State Scale-2 : Factor structure cross-cultural invariance and associations with goal attainment. 2007; 8,897–916.

Furnham A, Petrides . V. Trait Emotional Intelligence : Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. 2001;448.

Goleman D. Duygusal Zekâ. (Yüksel Banu Seçkin, Ed.) (yirmi dokuz) İstanbul: Varlık Yayınları 1995.

Goleman D. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. Learning, 1996; 24(6), 49–50.

Goleman D. İş Başında Duygusal Zekâ. In H. Balkara (Ed.), . İstanbul: Varlık Yayınları. 1998.

Gürbüz R, Gürbüz M A. “Okulöncesi Çocukların Çoklu Zekâ Kuramına Göre Baskın Olan ve Olmayan Zekâ Alanlarının Belirlenmesi: Nitel Bir Değerlendirme” e-Journal of New World Sciences Academy, 1C0141 2010; 5 (2): s. 456-470

Howard G. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. new york: basic book. 1983.

Jackson S. A, Marsh H W. Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience : The Flow State Scale Challenge-Skill Balance. 1996;17–35.

Kavussanu M, Hamisch D L. Self esteem in children: Do goal orientations matter? British Journal of Educational Psychology .2000;70(2):229-242.

Kawabata M, Mallett C. J, Jackson S. A. The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. Psychology of Sport and Exercise. 2008;.9(4):465–485.

Kim B.J, Gill D. L. A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport Journal of Sport and Exercise Psychology. 1997;19:142-155

Kirby S. Last version of mind. The Journal of Social Psychology.2002;134.

Kivikangas J. M. Psychophysiology of flow experience..An explorative study. Diss. Helsingin yliopisto, 2006.

Kowal J, Fortier M. S. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. Research Quarterly for Exercise and Sport,2000; 71(2): 171-181.

Lane A. M, Wilson M. Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. Journal of Science and Medicine in Sport. 2011;14(4): 358–362.

Mayer J. D. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. 1995; 208:197–208.

Mayer J. D, Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence. 1993; 17(4):420–443.

Mayer J. D, Salovey P. Emotional development and emotional intelligence. Educational implications. new york: basic book .1997.

Mayer J. D, Salovey P, Caruso D. R. Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion (Washington, D.C.).2011
<http://doi.org/10.1037/1528-3542.11.3.232>

Mayer J. D, Salovey P, Caruso D.R. Models of emotional intelligence. Handbook of Intelligence, 2000;396–420.

Mayer J. D, Mitchell D. C. Intelligence as a subsystem of personality: From spearman's g to contemporary models of hot processing. Advances in cognition and educational practice.1998;5;43-75

Mayer B. B, Fletcher T. B, Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. Journal of Applied Sport Psychology .2007;1–15.

Moneta G. B, The Flow Experience Across Cultures,Journal Of Happiness Studies.2004;5:115-121.

Newsome S, Day A. L, Catano V. M. Assessing the predictive validity of emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 2000;29(6):1005–1016.

Palmer B R, Manocha R, Gignac G, Stough C.. Examining the factor structure of the Bar-On Emotional Quotient Inventory with an Australian general population sample. *Personality and Individual Differences*. 2003;35(5):1191–1210.

Perera H.N, Digiacomo M. The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learning and Individual Differences*. 2013;28:20-33

Passons W. R. 1975. *Gestalt approaches in counseling*. Holt Rinehart Winston 1975.

Papaioannou A, Kouli O. The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1999;11(1): 51-71.

Paul K. *Intelligence: The psychometric view*. Routledge 1991.

Petrides K.V, Frederickson N, Furnham A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Pers Individ Dif*. 2004;36(2):277-93

San Ć, Ilic J, Ljubojevic M. The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and Montenegrin young basketball players. *Kinesiology*. 2013;45(2):203-212

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

Shihui C, Jin W, Mei J, On L. K. motivation of sport participation in elite athletes with physical disabilities in mainland china. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*,2007; 4(1).

Sit C. H. P, Lindner K. J. Motivational orientations in youth sport participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory. *Personality and Individual Differences*. 2005; 38(3): 605–618.

Stein S, Howard E, Işık M. EQ :duygusal zekâ ve başarının sırrı. İstanbul: Özgür yayınları.2003

Tatar, Tok S, Saltukoglu G. Gözden geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*.2011;21(4): 325–338.

Tok S. Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. Ege Üniversitesi, Doktora Tezi, 2008 İzmir Danışman (Yrd.Doç.Dr.Süleyman L.Moralı).

Tok S, Binboğa E, Guven S, Çatikkas F, Dane S. Trait emotional intelligence, the Big Five personality traits and isometric maximal voluntary contraction level under stress in athletes. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 2013;19(16); 133–138. <http://doi.org/10.1016/j.npbr.2013.04.005>

Toros T. Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve hedeflerin özgünlük, güçlük derecesi özelliklerinin, yaşam doyumuna etkisi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2001 Mersin Danışman (Doç.Dr.Ünsal Yetim).

Toros T. "Sporda Görev Ego Yönelimi Ölçeği-SGEYÖ-"NIN Türk Sporcuları İçin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi.2004:15(3);155-166

Toros T. Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki.Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 2005:16(2);50-63.

Vlachopoulos S.P, Karageorghı C.I, Terry P. C. Hierarchical Confirmatory Factor Analysis Of The Flow State Scale Dn Exercise. Journal Of Sports Sciences.2000: 18; 815–823.

Weinberg R.S, Gould D. Goal Setting Foundation of Sport and Exercise Psychology 3rd ed USA:Human Kinetics.2003;329-347.

Wells M. S, Ellis G. D, Arthur-Banning S. G, Roark M. Effect of Staged Practices and Motivational Climate on Goal Orientation and Sportsmanship in Community Youth Sport Experiences. Journal of Park & Recreation Administration, 2006;24(4).

10. EKLER

EK-1 Etik Kurul İzni

EK-2 Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

EK-3 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği

EK-4 Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

EK-5 Haz ve Uyarılmışlık Ölçeği

EK-6 Güven ve Kaygı Ölçeği

Özgeçmiş

14.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildiri Özeti

Ek-1**ETİK KURUL İZİNİ**

T.C.
Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Yerel Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	24/03/2016 / 20478486 - 102					
ARAŞTIRMANIN ADI	Farklı Gündüsel İklimlerde Performansın Ön Görücü Olarak Akış Ve Duygusal Zeka					
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr. Serdar TOK- CBÜ B.E.S.Y.O					
ARAŞTIRMA EKİBİ	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Hatice Aslı Budak, E. Doğan, I. Balıkcı					
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ ☐		YÜKSEK LİSANS--DOKTORA TEZİ ☒		AKADEMİK AMAÇLI ☐	
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	05 / 02 / 2016 / Tarih ve 36 sayılı; araştırma dosyası					
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir					
Ünvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Ünvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	
Prof. Dr. Cengiz KIRMAZ Alerji İmmünoloji BD	☐	☐	Prof. Dr. Necip KUTLU Fizyoloji AD	☐	☐	
Prof. Dr. Pelin ERTAN Çocuk Sağlığı Hastalıkları AD	☐	☐	Prof. Dr. Ece ONUR Tıbbi Biyokimya AD	☐	☐	
Prof. Dr. Artuner DEVECİ Psikiyatri AD	☐	☐	Prof. Dr. Canan TIKIZ F. T. R Algoloji AD	☐	☐	
Doç. Dr. Peyker TEMİZ Patoloji AD	☐	☐	Prof. Dr. Gönül Tezcan KELEŞ Anestezi ve Reanimasyon AD	☐	☐	
Doç. Dr. Murat TAŞ BESYO	☐	☐	Prof. Dr. F. Sırrı ÇAM Tıbbi Genetik AD	☐	☐	
Yrd. Doç. Dr. Selim ALTAN Tıbbi Etik AD	☐	☐	Doç. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD	☐	☐	
Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇEÇEN Cerrahi Hemşireliği AD	☐	☐	Doç. Dr. Kamil VURAL Farmakoloji	☐	☐	
Yrd. Doç. Dr. Ayşen TÜREDİ YILDIRIM Çocuk Hematolojisi	☐	☐	Yrd. Doç. Dr. Tarık ULUÇAY Adli Tıp AD	☐	☐	
Mukadder YILMAZER Avukat	☐	☐	Sivil Üye	☐	☐	
Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim. Doç. Dr. Peyker TEMİZ Başkan						

EK-2

OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri sürüş deneyimlerinizi hatırlayarak cevaplayınız. Buradaki ifadeler, sürüş sırasında yaşadığınız duygular yada edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru yada yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
.....!					
1. Zorlandım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inandım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaptım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyordum.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahiptim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odakladım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibtim.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissettim. (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk aldım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağladı.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissettim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahiptim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındaydım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmadım.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissettim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissettim.	1	2	3	4	5

.....	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
18. Performans duygusunu sevdim ve bu duyguyu yeniden yaşamak istedim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissettim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaptım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi biliyordum.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahiptim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahiptim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahiptim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissettim.	1	2	3	4	5
27. Maçtan elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bıraktı.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyedeydi.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaptım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştı.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirdim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşmıştım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebiliyordum.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmiyordu.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım.	1	2	3	4	5
36. Maç sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıydı.	1	2	3	4	5

Ek-3**SPORDA GÖREV VE EGO YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Oyun veya beceriyi yapabilen tek kişi olduğumda kendimi sporda en başarılı					
Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama /pratik yapma isteği uyandırdığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Arkadaşlarımdan daha iyi yapabildiğimde/oynadığımda kendimi sporda en başarılı					
Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında/oyunamadığında da kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Uygulaması/yapması hoş/eğlenceli bir şey öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Benim ne yapacağımı bildiğim, diğerleri ne yapacaklarını karıştırdıkları durumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Çabalayarak/ sıkı çalışarak/ çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Gerçekten çok sıkı çalıştığımda kendimi sporda en başarılı					
En fazla sayı/ gol/ puan/ skor vs. ben yaptığımda kendimi sporda en başarılı					
Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama/ pratik/ ilerleme isteği uyandırdığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
En iyi ben olduğumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda/ hissettiğimde kendimi sporda en başarılı					
Elimden gelenin en iyisini yaptığımda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					

Ek-4

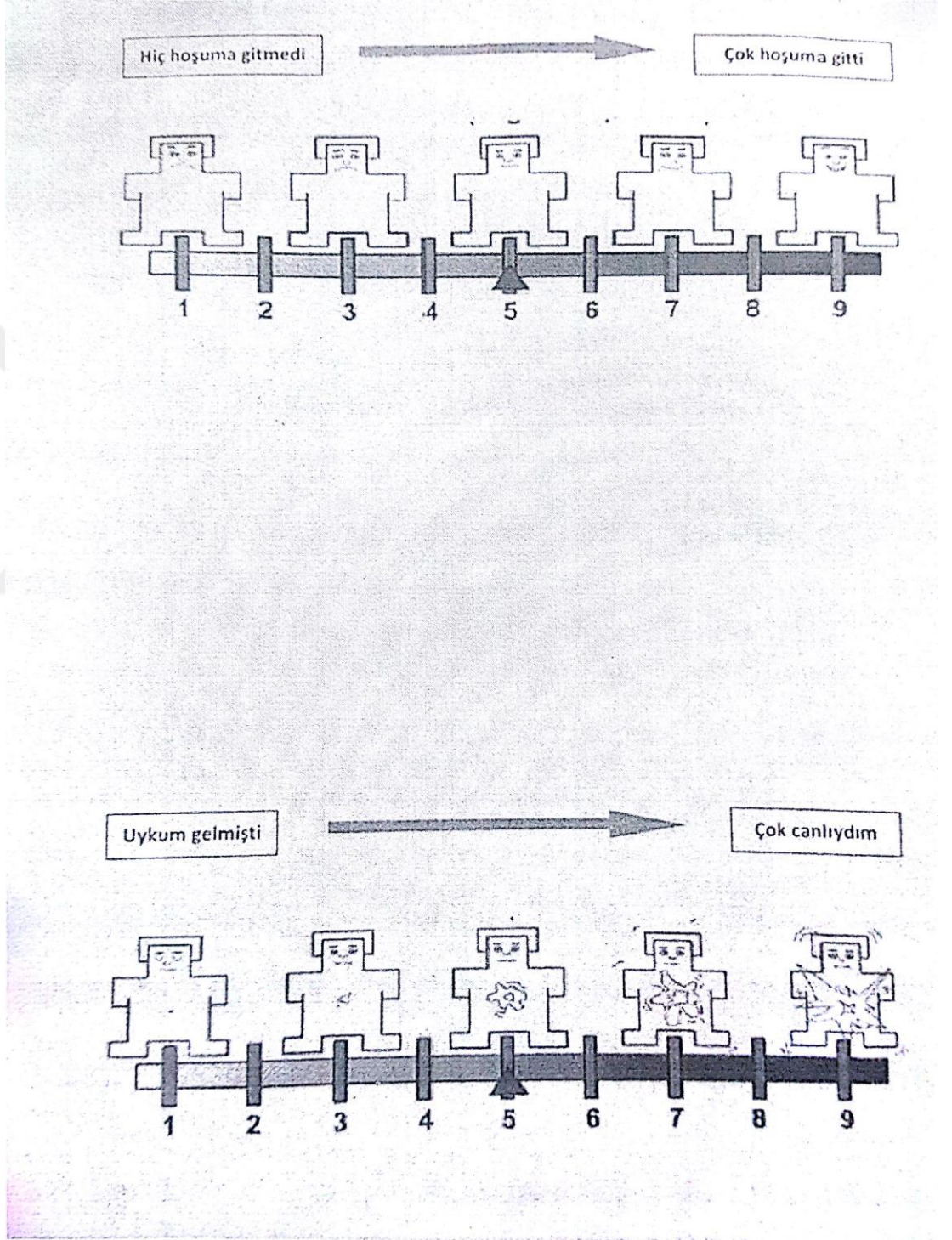
SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra sizin için uygun olma derecesini (“Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “ <u>Katılmıyorum</u> (2)”, “ <i>Fikrim yok</i> (3)”, “ <u>Katılıyorum</u> (4)”, “Kesinlikle Katılıyorum (5)”) sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek (x) belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar, üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3. Bir şeyi ilk defa yaparken başarısız olacağım hissine kapılırım.	1	2	3	4	5
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanlar benim iyi bir sırdaş olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7. Yaşantımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğuna tekrar karar vermeme yol açtı.	1	2	3	4	5
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1	2	3	4	5
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
10. Yaşam kalitem üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
12. Genellikle hayatımda iyi şeyler olmasını beklemem.	1	2	3	4	5
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1	2	3	4	5
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etki konusunda pek endişelenmem.	1	2	3	4	5

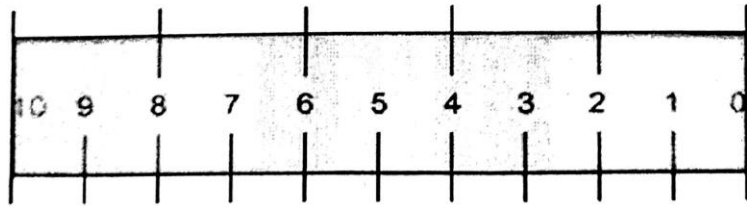
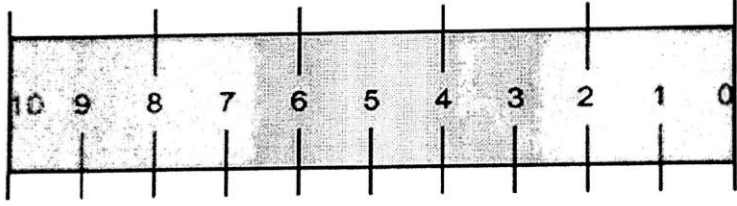
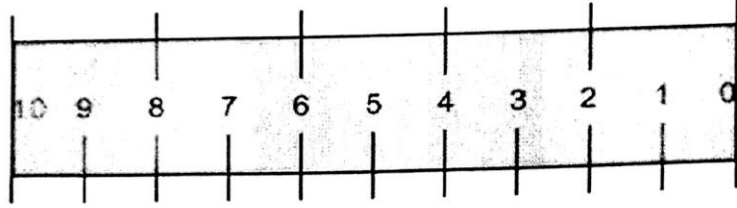
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	1	2	3	4	5
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	1	2	3	4	5
24. Duygularımın niçin değiştiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
25. Ruh halim iyi olunca, yeni fikirleri daha kolay üretebilirim.	1	2	3	4	5
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
29. Üstelendiğim görevleri başarıyla sonuçlandırdığımı hayal ederek kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde bende aynısını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini anlayabilirim.	1	2	3	4	5
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
39. Konuştuğum kişinin ses tonundan kendisini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

EK-5

HAZ VE UYARILMIŞLIK



Ek-6
KAYGI VE GÜVEN



ÖZGEÇMİŞ

Adı	Hatice Aslı	Soyadı	Budak
Doğumyeri	Sorgun	Doğum Tarihi	04.04.1992
Uyruğu	T.C	Tel	05051065444
Email	aslibudakkk@windowlive.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun olduğu okulun adı	Mezuniyet Tarihi
Üniversite	Ege Üniversitesi	2014
Lise	Sıdka Rodop Lisesi	2010

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre(yıl-yıl)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Milli Eğitim Bakanlığı Manisa ili Köprübaşı ilçesi Alanyolu Ortaokulu	2014- devam ediyor

Yabancı Diller	Okuma	Konuşma	Yazma
İngilizce	Orta	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu

YDS	ÜDS	İELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
38,75								

Ales Puanı	Sözel	Sayısal	Eşit Ağırlık
	86		

Bilgisayar Bilgisi

Program Adı	Kullanma Becerisi
Word,Excel,Powerpoint.	İyi

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendiriniz.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildiri Özeti

SOZ.420 Güdüsel İklimin Performans ve Akış Deneyimine Etkisi

Hatice Asli BUDAK 1, Serdar TOK2, İlker BALIKÇI2, Erman DOĞAN3

1 Alanyolu Ortokulu, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

2 Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye

3 Girne Amerikan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ego ve görev iklimlerinin zamana karşı sürüş simülasyonun da akış deneyimi ve performansla olan etkisini incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise algılanan haz ve uyarılmışlığın ego ve görev iklimli ortamlarda akış deneyimi ile olan ilişkisini incelemektir. 80 katılımcı rastgele olarak ego veya görev iklimli deneysel koşullardan birine atanmıştır. Katılımcılar ilk olarak PS 3 oyun konsolu, TV, Logitech G27 direksiyon ve Gran Turismo 6 simülasyon programı ile Tsukuba pistinde 5 tur alıştırma yaptılar. Daha sonra ego koşulundaki katılımcılara pistteki en iyi turun 52 saniye olduğu söylenmiş ve 5 tur içinde bu zamandan daha iyi bir performans göstermeleri istenmiştir. Görev grubundaki katılımcılara antrenman turlarındaki kendi en iyi derecelerini geçmeleri söylenmiştir. Katılımcıların performansı 5 tur için toplam süre ve en iyi tur zamanları açısından değerlendirilmiştir. Deneyin sonunda katılımcılar Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğini tamamlamışlardır. Son olarak katılımcılar simülasyon sırasında algıladıkları haz ve uyarılmışlık düzeyini 9 basamaklı görsel skala ile belirtmişlerdir. MANOVA sonuçları toplam zaman, en iyi tur zamanı ve akış deneyimi toplam puanlarının deneysel koşullar arasında farklılaştığını göstermiştir [Pillai's Trace= .257, $F(7, 71) = 3.505$, $P = .003$]. Görev iklimindeki katılımcılar testin tamamını (ort:335,86sn.) ego iklimindeki katılımcılardan (ort:355,38sn.) daha kısa sürede tamamlamışlardır [$F(1,78)=4,84$, $P=.031$]. En hızlı turda da görev koşulundaki katılımcıların (ort: 61,51 sn.) ego koşulundaki katılımcılardan (ort:65,60sn.) daha hızlı oldukları görülmüştür [$F(1,78)=9.21$, $P=.003$]. Öte yandan ego iklimli deneysel koşuldaki katılımcıların (ort:141,00)

Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği toplam puan açısından görev koşulundaki katılımcılardan (ort:131,38) daha yüksek skor elde ettikleri bulunmuştur [F (1,78)=4.15, P=.045] .Algılanan haz ve uyarılmışlığın deneysel koşullarında akış deneyimi ile olan ilişkisini incelemek için 2 adet regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar algılanan uyarılmışlığın ego ikliminde [F (2,37)=8.59, P=.001, R²adj=.24], algılanan hazzın ise görev ikliminde[F (2, 37)= 4. 85, P= .007, R²adj = .17] akış deneyimi varyansını açıklayabildiğini göstermiştir.



T.C.
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Sporla Psiko Sosyal Alanlar Anabilim
ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tez
Adı: Farklı Güvdüsel İklimlerde Performansın Ön Gördüçüsü
Ölçüt: Akis ve Duygusal Zekâ

Tezime ilişkin 13.12.2016 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 27.1'tür.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı : Hatice Aslı Bulut
Öğrenci No : 161333 001
Anabilim Dalı : Sporla Psiko Sosyal Alanlar
Programı : Yüksek Lisans

Tarih ve İmza
14.12. 2016


DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)

Doç. Dr. Serdar Tok



Açıklamalar

- 1-Tez Çalışması Orijinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanları, Enstitülerde görevlendirilen personeller, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nda görevlendirilen kütüphaneciler tarafından alınır.
- 2-Sayfa sayısı 400'den az olan tezler için tez savunmasından önce ve başarılı olması durumunda düzeltmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır.(400 sayfadan fazla olan tezler 400 ve katları şeklinde bölünerek Turnitin veri tabanına yüklenmesi gerekmektedir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı forma, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzlarının altından erişilebilir.)
- 3-TÇOR, tezin yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmının tek bir dosya olarak intihal tespit programına yüklenmesi ile alınır.
- Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.
- 4- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın süreçlenmesinde, ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanır: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words)
- 5-İsteğe bağlı ayarlar kısmından; "Ödevleri şuraya gönder?" seçeneği mutlaka DEPO YOK şeklinde işaretlenmesi gerekmektedir; aksi durumda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik %100 çıkacaktır ve depodan tezi silmek çok uzun süreç gerektirecektir.
- 6- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan ekranın görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzdelik sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabi tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayısı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formuna işlenir.
- 7- Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.
- 8-Tez savunma sınavı sonrasında başarılı bulunan öğrenci, tez savunma sınavı tarihi sonrasında tezde yapılmış muhtemel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak alınmış ikinci bir intihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve tez danışmanı tarafından onaylanarak imzalanmış ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu"nu Enstitüye teslim etmekle yükümlüdür.
- 9-Turnitin Hakkında Bilgiler: <http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin.9370.tr.html>