T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TENİS, SQUASH VE BADMİNTON SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZLI YANAR

BURSA

2017

T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TENİS, SQUASH VE BADMİNTON SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZLI YANAR

DANIŞMAN

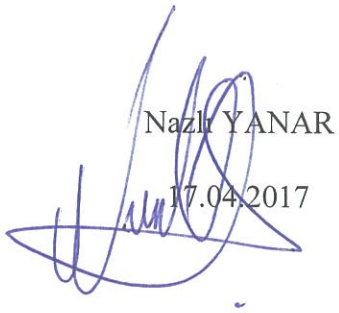
YRD.DOC.DR. SALİH ERDEN

BURSA

2017

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.



Nazlı YANAR

17.04.2017

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

"Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Nazlı YANAR

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Salih ERDEN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ABD BAŞKANI

Prof. Dr. Ramiz ARABACI

TC.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801470012 numaralı Nazlı YANAR'ın hazırladığı "Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili Tez Savunması sınavı, 08.06.2017 günü 12:00-13:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oy birliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu

Başkanı

Yrd. Doc. Dr. Salih Erden

Uludağ Üniversitesi

Prof.Dr. Ramiz Arabacı

Uludağ Üniversitesi

Yrd. Doc. Dr. M.Tamer Sökmen

Gazi Üniversitesi

Önsöz

Hayatımızın her alanında etkili olan duygusal zekâ, sporu ve sporcuları da yakından ilgilendirmektedir. Duygusal zekânın günümüzde git gide önem kazandığı ve geliştirilebilir yetenek olduğu göz önünde bulundurulduğunda; çalışma sonuçlarımızdan elde edilen veriler Tenis, Squash ve Badminton branşlarında sportif performansın arttırılması açısından önemli olacaktır.

Çalışmamın şekillenmesi ve ortaya konmasında çok önemli katkılarını gördüğüm, yapıcı eleştirileriyle yönlendiren değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Salih ERDEN hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Okul hayatım boyunca her zaman kendime örnek aldığım Araş. Gör. Dr. Züleyha AVŞAR hocama teşekkürlerimi sunarım. Bugünlere gelmemi sağlayan ve her daim bizim için çalışan, canım aileme teşekkür ederim. Nilüfer Belediyesi Altınşehir Gençlik Merkezi iş arkadaşlarıma manevi desteklerinden dolayı teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Nazlı Yanar

Özet

Yazar : Nazlı YANAR

Üniversite : Uludağ Üniversitesi

Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans

Sayfa Sayısı : xi+39

Mezuniyet Tarihi :

Tez : Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi

Danışman : Yrd. Doç. Dr. Salih ERDEN

TENİS, SQUASH VE BADMİNTON SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, Tenis, Squash ve Badminton sporcularında Duygusal Zekâ düzeylerinin sportif başarılarını ne düzeyde etkilediğini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma ölçek kullanılarak yapılmış olup, örneklem grubunu kolayda örneklemeye göre 61 kadın 59 erkek toplam 120 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş olup, cinsiyet, yaş, spor dalları, anne ve babanın öğrenim durumu, ailelerin gelir düzeyleri olmak üzere 6 adet soruya yer verilmiştir. Sporcuların duygusal zekâlarını ölçmek amacıyla da 41 maddelik "Duygusal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri α: 0.60'dır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplamalarda SPSS (22,0) istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizler için verilerin yüzde, frekans dağılımları belirlenmiş, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için One-Way Anova ve sadece cinsiyet analizi için Independent-Samples T testi kullanılmıştır.

Araştırmamızda, cinsiyet değişkeninin duygusal zekâ ile anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer değişkenlere göre aralarında bir anlam olmadığı tespit edilmiştir. Tenis, Squash ve Badminton sporcularının, sorulara verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda duygusal zekânın yaşam üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır.

($p>0,05$).

Anahtar sözcükler: Badminton, Duygusal Zekâ, Squash, Tenis,

Abstract

Author : Nazlı YANAR

University : Uludag University

Field : Institute of Education Sciences

Branch : Physical Education And Sports Teaching

Degree Awarded : Master Thesis

Page Number : xi+39

Degree Date :

Thesis : Analysis Of The Emotional Intelligence Of Tennis Squash And Badminton Players

Supervisor : Yrd.Doc.Dr. Salih ERDEN

ANALYSIS OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF TENNIS, SQUASH AND BADMINTON PLAYERS

The aim of this study is to research how the emotinal intelligence of Tennis, Squash and Badminton players effect their sportive success. The research is made via survey method consisting of totally 120 volunteer licensed sportsmen 61of whom are women and 59 of whom are men. Personal information forms were prepared by researchers which includes some questions such as their sex, age, branch in sport, parents' education and income level to determine demographic features of participants. An 'Emotional intelligence scale' consisting of 41 questions was used in te study to evaluate the sportsmen's emotional intelligence. Cronbach Alpha value of the scale is 0.60. Statistical packet programme (SPSS 22,0) was used for calculations and to evaluae the data. The fequency dispersal of the data on percentage was determined in order to get statistical info and One-Way Anova and just gender Independent-Samples T tests were used both to determine the relation between variations and to check if they are homogeneous.

In our research, it is concluded that there is relationship between the gender variable and emotional intelligence. There is no relationship between them according to other variables. When the answers of of tennis, squash and badminton sportsmen are taken into consideration, it is understood that emotional intelligence has an impact on life.
($p>0,05$).

Keywords*:* Badminton, Emotinal Intelligence, Squash, Tennis

İçindekiler

Sayfa No

ÖNSÖZ……iii

ÖZET ……..iv

ABSTRACT ……vi

İÇİNDEKİLER ……viii

TABLOLAR LİSTESİ ……..x

GRAFİKLER LİSTESİ ……xi

1. BÖLÜM: GİRİŞ ……1

1.1. Problem Durumu ……...7

1.2. Araştırma Soruları ……....8

1.3. Araştırmanın Amacı……..……10

1.4. Araştırmanın Önemi ……..……11

1.5. Varsayımlar ……..11

1.6. Sınırlılıklar ……...11

1.7. Tanımlar ……...12

2. BÖLÜM: LİTERATÜR (ALAN YAZIN) ……...13

3. BÖLÜM: YÖNTEM ……15

3.1. Araştırmanın Modeli ……...15

3.2. Evren ve Örneklem ……..15

3.3. Veri Toplama Araçları ……15

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi ……..…..16

4. BÖLÜM: BULGULAR ……...17

5. BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER……..27

5.1. Tartışma……27

5.2.Öneriler……..30

6.BÖLÜM: KAYNAKÇA ……...32

EKLER…….37

ÖZ GEÇMİŞ……38

Tablolar Listesi

Tablo *Sayfa*

1. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Yaş Aralığının Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi……17*
2. *Cinsiyetin Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi*……..18
3. *Annelerin Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi*……..19
4. *Babaların Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi* ……..…..20
5. *Aile Gelir Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi*…….….21
6. *Tenis, Squash ve Badminton Spor Dallarının Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi*……...22
7. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı*……...23
8. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı*……...24
9. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı*……..25
10. *Araştırma Grubunun Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalamalar İle İlgili Değerler*……26

Grafikler Listesi

Grafik *Sayfa*

1. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Yaş Dağılımı*……..……17
2. *Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Cinsiyet Dağılımı*……..…….18
3. *Annelerin Öğrenim Durumunu Gösteren Dağılım* …….19
4. *Babaların Öğrenim Düzeyini Gösteren Dağılımı*…….20
5. *Aile Gelir Düzeyinin Gösteren Dağılım* ……..21

BÖLÜM I

Giriş

Zekâ kavramı ile ilgili literatür taraması yapıldığında çok farklı tanımlamalarla karşılaşmaktayız. Türkiye Zekâ Vakfı'na göre zekâ; algılar ve kavramlar yardımıyla hem somut hem soyut nesneler arasındaki ilişkiyi anlayabilme, soyut düşünme, muhakeme etme ile zihinsel işlevleri uyumlu şekilde bir amaca yönelik kullanma yeteneğidir. Zekânın farklı tanımlamalarının olmasına karşılık zekâya ilişkin kuramların tümü zekânın geliştirilebilecek bir potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında kesişir. Buna göre zekâ, bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen, merkez sinir sistemlerinin işlevlerini kapsayan tecrübe, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir birleşim şeklinde ifade edilmiştir (Çuhadar, 2006). Bazı psikologların yaptıkları tanımlamalarla bireyin çevreye uyumuna önem verdikleri görülmüştür. Ayrıca kişinin kendi çevresine uyumu ile zekâ düzeyi arasında ilişki bulunduğu şeklinde ifade edilmiştir.

Duygusal zekâ; kendi yetenek ve duygularını tanıma, bu yetenek ve duygularını kabul ederek yenilerine, daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait hedeflere başarıyla ve istekle kilitlenme, diğerlerinin duygu gereksinimlerini ve problemlerini anlama, onları önemseyerek iletişim kurma, ikna etme, ekip çalışması için gereken iletişim, uzlaşma gibi yeteneklerin tümü şeklinde ifade edilebilir (Bridge, 2003).

Reuven Bar-On'a (2005) göre duygusal zekâ bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizini şeklinde tanımlamıştır.

Mayer ve Salovey'e (1990) göre duygusal zekâ, kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemleyip düzenleyerek duyguları, düşünce ve eyleme yol gösterecek şekilde kullanmak, olduğunu savunmuşlardır (akt. Goleman, 2011).

Epstein (1998) duygusal zekâyı, zihinsel bir beceri olarak ifade etmiştir. Yalnızca duygulara sahip olmak değil, aynı zamanda onların ne anlama geldiğini anlamaktır. Duygu kavramı akıl gerektirir, fakat kişiyi zihinsel sisteme ulaştıran, yaratıcı düşüncelere meydan veren şeyin duygular olduğunu savunmuştur.

Gardner (1995) ise zekâyı bir kişinin bir ya da birden fazla kültürde değer bulan bir ürün ortaya koyabilme, günlük yaşantılardan karşılaştığı sorunları verimli ve etkin şekilde çözebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Gardner (1983) insan zekâsının objektif bir şekilde ölçülebileceği tezini savunan geleneksel anlayışı eleştirerek insan zekâsının tek bir faktörle açıklanmayacak kadar çok yeteneğin içerdiği görüşünü savunmuştur. Kuramı bazı eleştiriler almış olsa da Gardner (1983), zekâ ile çoklu zekâ kuramı konusunda farklı bir görüş açışı getirmiş ve bireyin çok yönlü gelişimini tartışmaya sunmuştur. Kuramın temel eleştirilerinden biri amaca özel, niyete mahsus olmasıdır. Gardner (1983) "zekâ" kelimesinin anlamını genişletmiyor; aksine zekânın yokluğunu kabul etmeyerek tıpkı diğer insanların "yetenek" kelimesini kullandığı gibi geleneksel olarak "zekâ" kelimesini kullanıyor. Bu uygulama Robert J. Eysenck (1994), Sternberg (1983, 1991), ve Scarr (1985) tarafından eleştirilmiştir. Çoklu Zekâ kuramının savunucuları, zekânın tanımının çok dar olduğunu ve insanların düşünme ile öğrenme yollarının çeşitli olmasının tanımını genişletebileceğini öne sürmüşlerdir.

Gardner 1999' da yayınlamış olduğu "İntelligence Reframed" adlı eserinde yedi zekâ alanına bir alan daha ekleyip çoklu zekâ kuramına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Gardner'ın 1983 ve 1999 yıllarında ortaya koyduğu teoriye göre sekiz zekâ alanı şu şekilde tanımlanmıştır;

- Matematiksel/Mantıksal Zekâ (Logical/Mathematical Intelligence):Mantıksal/ matematiksel zekâ birbirine benzer yönleri arama zekâsıdır.

- Görsel/Uzamsal Zekâ (Spatial/Visual Intelligence): Görsel zekâ gördüğümüz birçok şey ile ilgilenmektedir. Hayal edebildiğimiz çeşitli desen, şekil ve tasarımlar, somut ya da soyut görüntülerin, renklerin ve dokuların tümü olarak tanımlanmıştır.
- Kinestetik/Bedensel Zekâ (Bodily-Kinesthetic Intelligence): Bu model kinestetik olarak gerçekleştirebileceğimiz hareketlerin tümünü kapsar.
- Ritmik/Müziksel Zekâ (Musical Intelligence): Nörolojik bakış açısından müzik zekâsı, zekâ türlerimiz arasında ilk önce gelişenidir.
- Doğacı Zekâ (Natural Intelligence): Bu zekâ türü çevremizdeki doğal dünyayı algılama, anlama ve beğenme ile doğrudan ilişkili olduğu alandır.
- Kişilerarası Zekâ (Interpersonal Intelligence): Bireylerin ruh hallerini, niyetlerini, duygularını ve güdülerini, nasıl çalıştıklarını, onlarla nasıl iş birliğiyle çalışılabileceğini kavrayabilme, karışıklıkları ve problemleri çözebilmektir. Başarılı öğretmenler, politikacılar, satıcılar ve din adamlarının yüksek seviyelerde bu zekâ türüne sahip oldukları söylenebilir.
- İçsel Zekâ (Intrapersonal Intelligence): Bireyin benliğini tanımanın anahtarı durumundadır. Kişinin, kendinin zayıf ve kuvvetli taraflarını, istek ve niyetlerini anlayabilmesi, ruh halini ve bunlardan yola çıkarak yaşamı daha etkili bir şekilde devam ettirebilmesidir. Örnek beceriler arasında; kişinin kendisinin diğer kişilerle olan benzerlikleriyle farklılıklarını anlayabilmesi, kendi duygularını kontrol edebilme ve bir şeyi yapması gerektiğini kendi kendini hatırlatabilme olarak gösterilebilir.
- Dilbilimsel/Sözel Zekâ (Verbal/Linguistic Intelligence): Sözel zekâ dil ile yaptığımız her türlü çalışma ile ilgilidir; kitap, gazete veya satın aldığımız birçok ürünlerin üzerindeki etiketleri okuma yeteneği, şiir, düz yazı, rapor ve mektup yazma yeteneği, dinleyiciler önünde konuşma yapabilme, bir arkadaşınızla sohbet edebilme yeteneği olarak ifade edilmiştir.

Gardner'ın öne sürdüğü Çoklu Zekâ Kuram'ında yedi farklı zekâ alanına ek olarak, Goleman (1995), Duygusal Zekâ olarak isimlendirdiği ve Gardner'ın İçsel ve Kişilerarası Zekâlarının bileşimi gibi görülebilecek bir zekânın varlığını açığa çıkarmış ve dikkat çekmeyi başarmıştır.

Zekânın bu alt boyutlardan her biri, kişinin başarısını etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla kişinin başarısını sadece bir boyuta bağlı olarak değerlendirmek doğru değildir. Bu durum bireyin sahip olduğu alt boyutların bir bütün olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Psikolojide hiçbir konu insan zekâsı kadar yoğun araştırma alanı olmamıştır. Bu konuda en büyük atılım, duygusal zekâ görüşünün ortaya atılmasıyla başlamıştır. "Duygusal Zekâ" terimi ilk kez 1991 da Harvard Üniversitesi'nden psikolog Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog John Mayer tarafından kullanılmıştır. Daha sonra Harvard Üniversitesi'nden ve The New York Times' da davranış ve beyin bilimleri konularından sorumlu psikolog Daniel Goleman tarafından geliştirilmiş ve duygusal zekâ becerilerinin, bilişsel zekâ dediğimiz(IQ)'dan çok önemli olduğunu 1995 yılında yayınlanan "Duygusal Zekâ" adlı kitabında savunmuştur.

D. Goleman (1995), duygusal zekâyı kişinin kendi duygularını anlaması, karşısındakilerin duygularına uyum sağlaması ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleme yetisi olarak ifade etmiştir.

Peter Salovey ve John Mayer, 1990' da duygusal zekâyı, bir kişinin kendi ya da başkalarının hislerini ve duygularını yansıtabilme, onları ayırt edebilme, kişinin düşüncesiyle eylem de bu bilgilerin kullanılması şeklinde ifade etmişlerdir (akt. Moller, 1999).

Duygusal zekâ kişinin kendinin ve diğer insanların duygularını değerlendirmesi ile birlikte duyguların yönetimini de kapsamaktadır. Yani denetlenmesi, kontrolü ve gerekliyse içinde bulunduğu duygusal durumu değiştirmenin bir sonucu olduğunu düşünmektedirler (Mayer & Gaschke, 1998).

Bilim adamları duygusal zekânın her zaman ve her yaşta geliştirilip öğrenilebilir bir zekâ alanı olarak görmektedirler (Goleman, 2000; Shapiro, 1998; Weisinger, 1998;). Araştırmacılara göre, duygusal zekâ düzeyi kalıtımsal olarak tayin edilmediği gibi, gelişimi de yalnızca ilk çocukluk dönemlerinde gerçekleşmez. Genel bir kanı olarak, 13-19 arsındaki yaşlardan sonra fazla gelişim göstermeyen IQ'nin tersine, duygusal zekânın öğrenilme olasılığı oldukça fazladır ve yaşam boyu gelişmeye devam ederek daha yeterli düzeye ulaşabilir.

Goleman'a göre de (1999) , duygusal zekâ, doğuştan gelen beceri değil, insanın beyin yapısı ile çocuklukta alınan duygusal derslerle davranış tarzını belirlediğini savunmuştur.

Bireyin geçmişte yaşamış olduğu duygusal tecrübelerde insanın duygusal zekâsı, geçmişte yaşanmış duygusal olaylardan, tecrübelerden ders alarak sürekli gelişim göstermektedir. İnsanın yaşı ilerledikçe yaşadıkları duygusal olaylar da artar. Dolayısıyla ileri yaştaki insanlar duygusal zekâ bakımından tecrübelidir(Ergin, İşmen & Özabacı, 2000; Mayer, 2001). Beklenmedik olaylar karşısında daha olgun ve soğukkanlı tavırlar sergilerler.

Deneyimler tekrarlandıkça, beyin onları güçlendirilmiş alışkanlıklar ve eğilimler olarak yansıtır. Tecrübelerden alınan derslerle de duygusal zekâyı geliştirdiği düşünülmektedir.

Spor psikolojisi alanına da konu edilen duygusal zekâ kavramı, araştırmacılar tarafından, gelişen konular arasında önemi büyük ölçüde artmıştır (Lane & diğ., 2009; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Thelwell & diğ., 2008). Duyguların sportif performansla ilişkili olduğu kabul edilen; algı (Phelps & diğ., 2006; Stefanucci & diğ., 2008), motivasyon (Izard, 1993), dikkat (Eysenck & diğ., 2007), karar verme (Schwarz, 2000), performans (Erez & Isen, 2002) ve beceri öğrenimi (Coombes & diğ., 2005) gibi hem bireysel hem de grup performansını etkilediği düşünülen değişkenleri içermesiyle birlikte, grup içi süreçlerle bireyler arası ilişkilerde de yüksek öneme sahip olduğu savunulmuştur. Yapılan araştırmalar takım sporlarında uğraşan sporcularda yüksek seviyeli duygusal zeka ile performans başarısının doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Crombie & diğ., 2009; Perlini & Halverson, 2006

Zizzi ve diğerleri 2003). Lane ve diğerleri (2009) bireysel sporlarda yapmış oldukları araştırmada ise, sporcularda yüksek seviyeli duygusal zekânın imgeleme ve kendi kendine konuşma (positive-self-talk) gibi bazı psikolojik becerileri kullanmada olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Sportif performans ve duygu konusunda en fazla öne çıkan çalışmalar arasında Robazza, Bortoli ve Hanin (2004) tarafından geliştirdiği Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) kuramına dayanarak yapılandırılan çalışma yerini almıştır. Kuramcılara göre, üst düzey sportif performansı artırmanın anahtar ögelerinden biri duygusal durumlara bağlı görev ile ilişkili ya da kişi yönelimli performansın doğruluk ile öngörülebilmesi şeklinde ifade edilmiştir.

Spor araştırmacılarından Cerin ve Barnett (2002) yarışma öncesi kaygı ve stres süreçlerinin idare edilmesi için duyguların önemini vurgulamışlardır. Bu zaman zarfında bazı duygulardaki sıklığın ve yoğunluğun belirlenmesi halinde yarışma stresiyle başa çıkmanın daha kolay olabileceğini savunmuşlardır. Müsabaka ortamlarında özellikle sporcuların duygularını kontrol edebilmesinin, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını anlayabilmesinin sportif performans açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Spor ve egzersiz pek çok fiziksel beceriyle birlikte duygusal yeteneklerin kullanımını da öngördüğü, sporcuların pek çok durumda çevre, rakip, seyirci baskısı, yarışma kaygısı, özgüven sorunları, takım içi iletişim sorunları, grup bütünlüğünün sağlanabilmesi gibi duygusal açıdan zorlayıcı konularda deneyim sahibi oldukları görülmektedir. Bu durum sporcu ya da egzersiz yapan kişilerin sportif performanslarını olumlu yönde artırabilmesi için duyguları ile ilgili düzenleme yapma ihtiyacı kaçınılmamalıdır.

Sporda başarı ve performans, tek başına teknik, taktik ve fiziksel hazırlıkla değil, bununla birlikte psikolojik hazırlanma ve sosyal yaşamın düzenlenmesi ile de gerçekleştirilir. Sportif performans bütüncül bir değere sahiptir. Bu sebeple sporcunun kişisel bütünlüğünü ele alacak şekilde düşünebiliriz.

Goleman (1999) tarafından yapılmış kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, istekleri kontrol edebilme, ruh halini düzenleme, kendini başkalarının yerine koyma ve ümit besleyebilme olarak yapılan duygusal zekâ tanımı da sporcunun kişisel gelişim programı içerisinde duygusal zekâyı geliştiren antrenman ve eğitimlere katılımının ne kadar zaruri olduğuyla ilgili bilgi vermiştir.

Tüm bu aktarılanlardan yola çıkarak, bir sporcunun sportif başarısının devamlılığı bakımından duygusal zekânın güçlendirilmesi ve beslenmesi gerektiği sonucuna ulaşabiliriz. Bunun da, ilerleyen zaman koşulları içerisinde maksimum dayanıklılığa ulaşmada duygusal zekâ içeriklerinin önemine işaret ettiği düşünülebilir. Kısaca, sporcunun duygusal zekâ içerikleriyle donatılmış bir dizi eğitime tabi tutulması üst düzey yaşamın içerisinde özgüvenini, özsaygısını, sosyal becerilerini geliştirici, sportif etkinliğini güçlendirici özellikleri benimsenmelidir.

1.1. Problem durumu

Hayatımızın her alanında etkili olan duygusal zekâ doğru kullanıldığında kişiyi başarıya ulaştırır. Son yıllarda spor psikolojisi alanına katkı yapabilecek psikolojik yapılardan en önemlisinin "duygusal zekâ" olduğu düşünülmektedir. Duygusal zekâ, spor psikolojisi araştırmalarında, sportif performans ile ilişkili olduğu düşünülen kaygı, stres, stresle başa çıkma, güdülenme gibi hem grup hem de bireysel performansını etkilediği varsayılan değişkenleri içermesinin yanı sıra, bireyler arası ilişkiler ve grup içi süreçlerde de oldukça önemlidir. Sporu ve sporcuları da yakından ilgilendiren duygusal zekâ sadece sporcunun saha içindeki performansı ve ortaya koyduğu verimlilikle sınırlandırılmamalıdır. Belli kurallar çerçevesinde yapılan sportif mücadelelerde başarılı olmak isteyen sporcular kendi yeteneklerini sergilerken; doğaya ve rakibe saygılı olmayı, stresle başa çıkmayı, takım arkadaşlarıyla beraber aynı amaca odaklanmayı ve birlikte hareket etme gibi becerilerini oyun içinde sergilemektedirler. Tenis, Squash ve Badminton sporları bireysel sporlar olduğu için gerek kort

içerisinde gerekse gerçek hayatta rekabetin, zorluklarla mücadele etmenin başarıya giden yoldaki önemi göz ardı edilmemelidir. Sporda, performansı artırmanın faktörlerinden bir diğeri de duygusal durumlara dayalı görev ile ilişkili ya da kişi yönelimli performansın doğrulukla öngörülmesidir (Robazza, Bortoli & Hanin, 2004). Performansı etkileme olasılığı bulunan yarışma öncesi kaygı ve stres süreçlerinin idare edilebilmesi içinde duyguların önemine değinen Cerin ve Barnett (2006) bazı duygulardaki sıklığın ve yoğunluğun belirlenmesi halinde yarışma stresinin daha iyi anlaşılabileceğini savunmuştur. Tenis, Squash ve Badminton sporlarında kazanılan ve kaybedilen sayılar, her bir sayı arasında yaşanan gerginlik ya da rahatlama gibi ters duygular, hayatta yaşanan rahatlama ve gerginlik süreçlerine çok benzemektedir. Bu doğrultuda sporcunun duygusal zekâsını mevcut duruma en uygun çözüm yolunu bulması başarının en önemli göstergelerinden biri olarak düşünebiliriz.

1.2. Araştırma Soruları

Araştırma Sorusu 1:

Tenis, Squash ve Badminton sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark var mıdır?

H_o: Tenis, Squash ve Badminton sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark yoktur.

H_1: Tenis, Squash ve Badminton sporcularının yaş değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark vardır.

Araştırma Sorusu 2:

Tenis, Squash ve Badminton sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark var mıdır?

H_o: Tenis, Squash ve Badminton sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark yoktur.

H_1: Tenis, Squash ve Badminton sporcularının cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark vardır.

Araştırma Sorusu 3:

Tenis, Squash ve Badminton sporcuları anne-babalarının eğitim durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark var mıdır?

H_o: Tenis, Squash ve Badminton sporcuları anne-babalarının eğitim durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark yoktur.

H_1: Tenis, Squash ve Badminton sporcuları anne-babalarının eğitim durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark vardır.

Araştırma Sorusu 4:

Tenis, Squash ve Badminton sporcu ailelerinin aylık gelirlerini değerlendirme durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark var mıdır?

H_o: Tenis, Squash ve Badminton sporcu ailelerinin aylık gelirlerini değerlendirme durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark yoktur.

H_1: Tenis, Squash ve Badminton sporcu ailelerinin aylık gelirlerini değerlendirme durumu değişkenine göre duygusal zekâ düzeyleri açısından fark vardır.

Araştırma Sorusu 5:

Tenis, Squash ve Badminton sporcularının birbirleri arasında duygusal zekâ düzeyleri açısından fark var mıdır?

H_o: Tenis, Squash ve Badminton sporcularının birbirleri arasında duygusal zekâ düzeyleri açısından fark yoktur.

H_1: Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının birbirleri arasında duygusal zekâ düzeyleri açısından fark vardır.

1.3.Araştırmanın Amacı

Doğan'a göre (2005), duygusal zekâsı yüksek olan kişiler, kendilerini tanıyan ve ihtiyaçlarını bilen, zayıf ve güçlü yanlarının farkında olan, etkili ilişkiler kurabilen ve duygularını kontrol etmeyi başarabilen bireylerdir. Duygusal zekâ, kişilerin karmaşık duygularını çözümlemelerini ve bu doğrultuda başkalarının da duygusal ifadelerini çözümleyebilme yeteneği olarak da ifade edebiliriz. Duygusal zekâ yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi, spor ortamlarında da sportif performans üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Sporcuların ve yarışmalara ilgili olarak insanların psiko-sosyal veya grup davranışları da bir başka ilgi alanıdır (Özbaydar, 1983). Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için yoğun duygulardan arındırılması gerekir. Aksi durumda sporcunun oyunda kalması ve sonuç beklenmesi mümkün olmayacaktır (Kuther & Öztürk, 1999). Sporcuların duygusal zekâlarını mevcut duruma en uygun çözüm yolunu bulması başarının önemli sonuçlarından biri olduğu düşünülmektedir. Tenis, Squash ve Badminton sporcularında duygusal zekâ, sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkilediği kaçınılmazdır. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için yoğun duygulardan kurtulması, stresle başa çıkmayı bilmesi oldukça önemlidir. Birey stresle başa çıkabiliyor ve duygularını kontrol altına alabiliyorsa, stres yönetimini başarılı bir şekilde uyguluyor demektir (Bar-on, 2005). Aksi takdirde sporcunun motivasyonunun düşmesine ve kendine güveninin kaybolmasına neden olacaktır.

Duygusal zekânın incelendiği bu çalışmayla ilgili olarak birçok alanyazısına rastlanmış olmasına karşı, Tenis, Squash ve Badminton gibi spor dallarında duygusal zekânın etkisini inceleyen çalışmalara pek rastlanamamaktadır. Duygusal zekâ bireysel spor yapanlar için bireyin, kendini aşma becerisi, irade gelişimi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Tenis, Squash ve Badminton bireysel sporlar olması sebebiyle gerek kort içerisinde gerekse gerçek hayatta rekabetin, zorluklar ile mücadele etmenin ve iniş çıkışlarla başa çıkabilmenin başarıya giden yoldaki

önemini etkilediği düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmamızda, Tenis Squash ve Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin sportif başarıyı ne oranda etkilediği araştırılmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Hayatımızın her alanında etkili olan duygusal zekâ, sporu ve sporcuları da yakından ilgilendirmektedir. Sporcu olan bireylerin müsabakalarda aşırı stres altında duygularını kontrol etmeleri, müsabakalarda taraftarlar ve rakipleriyle hatta takım arkadaşları ile psikolojik mücadeleleri, otokontrolleri sporcuların duygusal zekâlarını oluşturduğu düşünülmektedir. Tenis, Squash ve Badminton sporlarını oynamak stratejik davranmayı ve plan yapmayı gerektirir. Sporcular bu sayede rakibin nasıl taktik vuruşlar yapacağı ve hangi tür vuruşların nasıl karşılanabileceği ile ilgili zekâ gelişimine katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygusal zekânın günümüzde git gide önem kazandığı ve geliştirilebilir yetenek olduğu göz önünde bulundurulduğunda; çalışma sonuçlarımızdan elde edilen veriler Tenis, Squash ve Badminton branşlarında sportif performansın arttırılması açısından önemli olacaktır.

1.5. Varsayımlar

*Araştırmada kullanılan veri toplama aracının objektif olarak uygulandığı,

*Araştırmada araştırma grubunun evrenin tüm özelliklerini taşıdığı,

*Araştırma konuyla ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

*Sadece Tenis, Squash ve Badminton sporcularını içermektedir. Bu nedenle spor yapmayan bireylerden oluşan kontrol grubumuz yoktur.

1.7. Tanımlar

Tenis sporu aerobik ve anaerobik yüklenmelerin birlikte olduğu ve aynı zamanda kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotorik özelliklerinde iyi bir seviyede olmasını gerektiren bir performans sporudur (Ferrauti ve diğerleri 2002; Weber, 1982).

Squash, raket ve topla iki oyuncuyla duvara karşı oynan bir tür raket oyunudur. İçi boş kauçuktan yapılmış top ve raketle duvara karşı oynanmaktadır. Squash, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından tanınmış olup ve gelecekte olimpiyat sporları arasında yer alabilecek bir tür spordur (WEB, 2017).

Karşılıklı iki ya da ikişer kişi tarafından oynanan tek elle tutulan hafif bir raket ile kaz tüyü veya plastikten yapılmış bir topu file üzerinden geçirerek rakip sahaya düşürmeyi amaçlayan çabukluğa, hıza, beceriye, koordinasyona ve ani karar vermeye dayalı sportif bir oyundur (Demirci, 2007).

Duygusal Zekâ, bireyin çevresinden gelen baskı ve isteklerle başarılı bir şekilde baş edebilmesinde kişiye yardımcı olacak, duygusal, kişisel ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizini olarak ifade edilmiştir (Bar-On, 2005).

Bölüm II

Alan Yazın

Duygusal zekâ alan yazı incelendiğinde birçok tanım bulunmaktadır ve her bir tanım duygusal zekânın farklı yönlerine vurgu yapılmıştır. Duygusal zekâyı duyguları doğru anlayıp etkili ifade edebilme becerisi olarak tanımlayanlar bulunduğu gibi (Acar, 2002; Law, Wong & Song, 2004) duygusal zekâyı liderliği, iş verimini ve performansı etkileyen farklı bir zekâ çeşidi olarak da ifade ettikleri görülmüştür (Cooper & Sawaf, 1997; Gates, 1995; Goleman, 1995; Sosik & Megerian, 1999). Bazı araştırmacılar duygusal zekâyı çalışanların iş performanslarını etkileyen sosyal bir yetenek olarak ifade ederlerken (Shaffer & Shaffer, 2005) bazıları da kişinin kendi ve başkalarının isteklerini tanıyıp doğru kavrayabilmek ve değişen hayat şartlarına bağlı olarak kişilerin duygu ve davranışlarına yerinde ve uygun karşılıklar verebilmek (Poskey, 2006) olarak ifade etmişlerdir.

Yapılan bir çok araştırmaya göre, duygusal zekâ hem araştırmacılar hem de alandaki uygulayıcılar tarafından spor psikolojisinin gelişen konuları arasında önemli bir değere sahip olduğu görülmüştür (Lane & diğ., 2009; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Thelwell & diğ., 2008). Bu bağlamda, genel psikolojide yer alan bulgular ve tanımlamaların sonuçlarıyla benzerlik göstererek, duyguların spor psikolojisinin önemli konuları üzerinde de etkili olduğu vurgulanmıştır. Örneğin bu konuların başında; dikkat (Eysenck ve diğ., 2007), algı (Phelps ve diğ., 2006; Stefanucci ve diğ., 2008), karar verme (Schwarz, 2000), motivasyon (Izard, 1993), performans (Erez & Isen, 2002) ve beceri öğrenimi (Coombes ve diğ., 2005) gelmektedir. Duygusal zekâ yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi, spor ortamlarında da sportif performans üzerinde de önemli rolü bulunmaktadır. Spor; eğlence ve haz alma aracı olarak görülmesine rağmen (Sit & Lindler, 2005), sporcular için yüksek seviyeli performans söz konusu olduğunda, kaygı ve stres gibi bazı psikolojik durumların ortaya çıktığı görülmektedir (Mellalieu ve diğ., 2009). Buna ek olarak üst düzey hedeflere ulaşmada sporcuların spor

ortamında yaşamış olduğu baskı, stres ve duygu yoğunluğu normalde ve günlük yaşamda olduğundan çok daha fazla olabilmektedir (Lazarus, 2000).

Spor araştırmacılarından Cerin ve Barnett (2002) müsabaka öncesinde kaygı ve stres süreçlerinin idare edilmesinde duyguların önemini vurgulamışlardır, bu zaman zarfında bazı duygulardaki sıklığın ve yoğunluğun belirlenmesi halinde yarışma stresiyle başa çıkmanın daha kolay olabileceğini savunmuşlardır. Müsabaka ortamlarında özellikle sporcuların duygularını kontrol edebilmesi, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını anlayabilmesi sportif performans açısından oldukça önemlidir.

Bölüm Ⅲ

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, çözümlenmesi ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir. Bu araştırma, Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onay alınarak yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırmamızın ilk aşamasında daha önce konu hakkında araştırma yapılıp yapılmaması ile alakalı literatür taraması yapılmış ve farklı alanlarda benzer araştırmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Örneklemin alındığı evren Tenis 19 kadın-21 erkek, Squash 24 kadın-16 erkek ve Badminton 18 kadın-22 erkek sporcu oluşturmaktadır. Çalışma kapsamına, 61 kadın, 59 erkek sporcu katılmıştır. Bu örneklem grubunun demografik verilerini toplayabilmek için araştırmacılar tarafından "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuş ve duygusal zekâlarını ölçmek amacıyla da "Duygusal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel bilgi toplama formu ve duygusal zekâ ölçeği sporculara aynı anda verilmiş ve süre kısıtlaması getirilmemiştir. Araştırma, kolayda örnekleme modeline göre yapılmıştır.

3.2. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Tenis Federasyonu, Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu ve Türkiye Badminton Federasyonu'na bağlı lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Kolayda örneklemeye göre her bir federasyondan rastgele seçilmiş 40 sporcu olmak üzere toplam 120 sporcu bulunmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından demografik özelliklerini belirlemek üzere cinsiyet, yaş, anne ve babanın öğrenim durumu, ailelerin gelir düzeyi olmak üzere 6 adet soruya yer verilmiştir.

Duygusal Zekâ ölçme araçları oldukça azdır. Bu durum Türkçe alan yazına yansıması ile benzerlik göstermektedir. Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen Schutte Duygusal

Zekâ Ölçeği, kullanımı en yaygın olan duygusal zekâ ölçüm araçlarından biridir. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ilk geliştirildiği şekliyle 33 madde ve tek faktörlü yapıdan meydana gelmektedir. Schutte ve diğerleri söz konusu ölçeğin Salovey ve Mayer (1990) tarafından önerilen kuramsal yapıyı yansıttığını öne sürmüştür. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği geçtiğimiz yıllarda Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından tekrar gözden geçirilmiştir. Sözü edilen çalışma içerisinde ölçek 33 maddeden 41 maddeye çıkarılmıştır. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin faktör yapısının da, ilk versiyonun aksine, tek faktörlü olmayıp üç faktörden meydana geldiğini öne sürmüştür (Tok, 2008). Faktörler, İyimserlik/Ruh halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı ve Duyguların Değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır. Göçet (2006) yaptığı araştırmada, orijinali Schutte ve diğ. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zekâ Ölçeği'nin (DZÖ) Austin ve diğerleri (2004) tarafından değiştirilmiş versiyonunun Türkçeye uyarlama çalışmasına yer vermiştir.

3.4. Verilerin toplanması ve çözümlenmesi

Araştırmacıların ulaşabildikleri ve duygusal zekâ alanında yapılan bilimsel bir çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden, bazıları grup halinde bazıları bireysel olarak gerçekleştirilen uygulamalarla verilerin toplanması sağlanmıştır. Ölçek, aslına uygun olarak 1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum olmak üzere beşli Likert tipi cevaplama seçeneği ile uygulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplamalarda SPSS (22,0) istatistik paket programı kullanılmıştır. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği yapılarak elde edilen verilerde, değişkenlerin kendi aralarında anlamlı farklılıklar olup olmadığına yönelik analizler için verilerin yüzde, frekans dağılımları belirlenmiş, değişkenler arasındaki ilişkiyi ve varyansların homojenliğini belirlemek için One-Way Anova ve sadece cinsiyet analizi için Independent-Samples T testi kullanılmıştır.

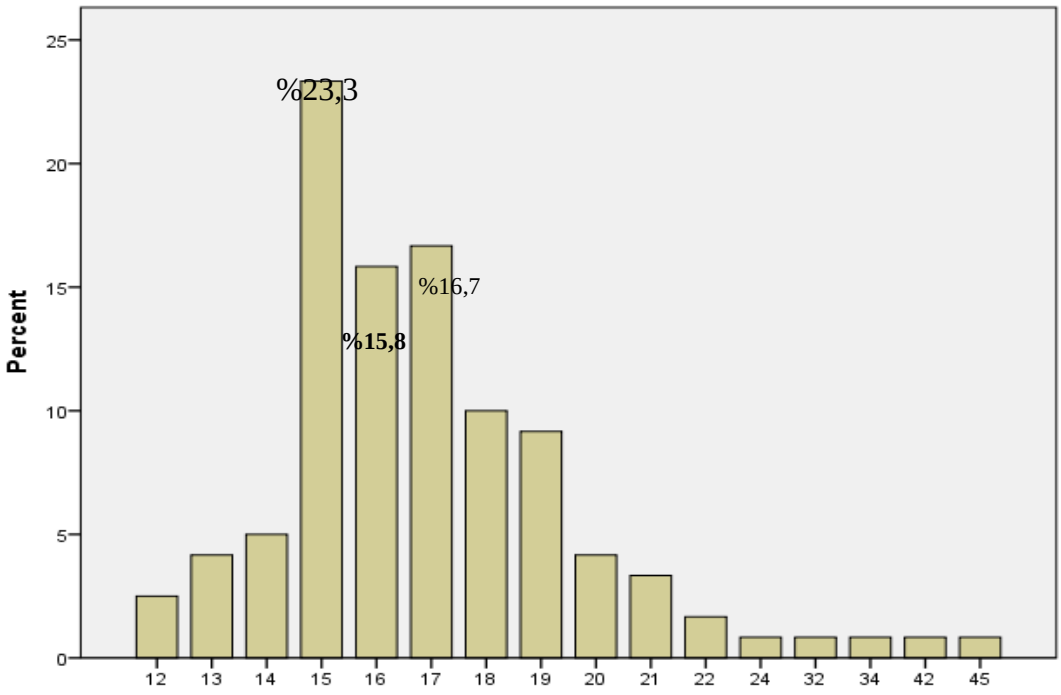
Bölüm Ⅳ

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

Grafik 1

Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Yaş Dağılımı



Tablo 1

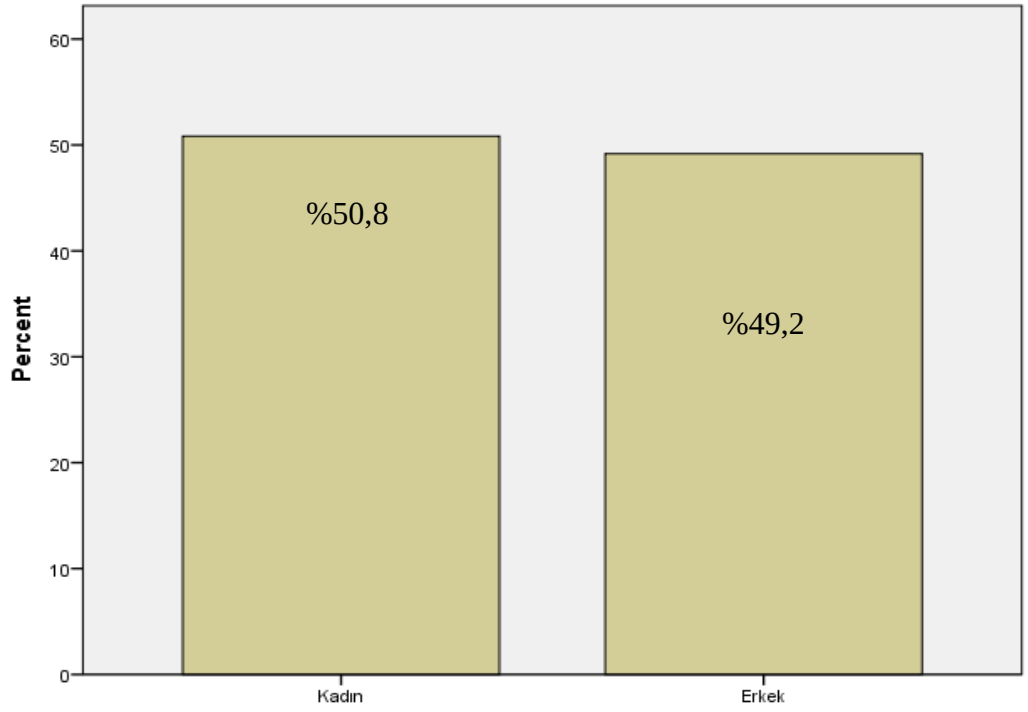
Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Yaş Aralığının Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	359,805	3	119,935	,833	,479
Grup İçi	16709,662	116	144,049		
Toplam	17069,467	119			

F değerinin anlamlılık test sonucuna göre, p değeri 0,05'ten büyük olduğu için, yaş aralığının Duygusal Zekâ puanlarında anlamlı bir şeklide farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Grafik 2

Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Cinsiyet Dağılımı



Tablo 2

Cinsiyetin Bağımsız Gruplar İçin Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

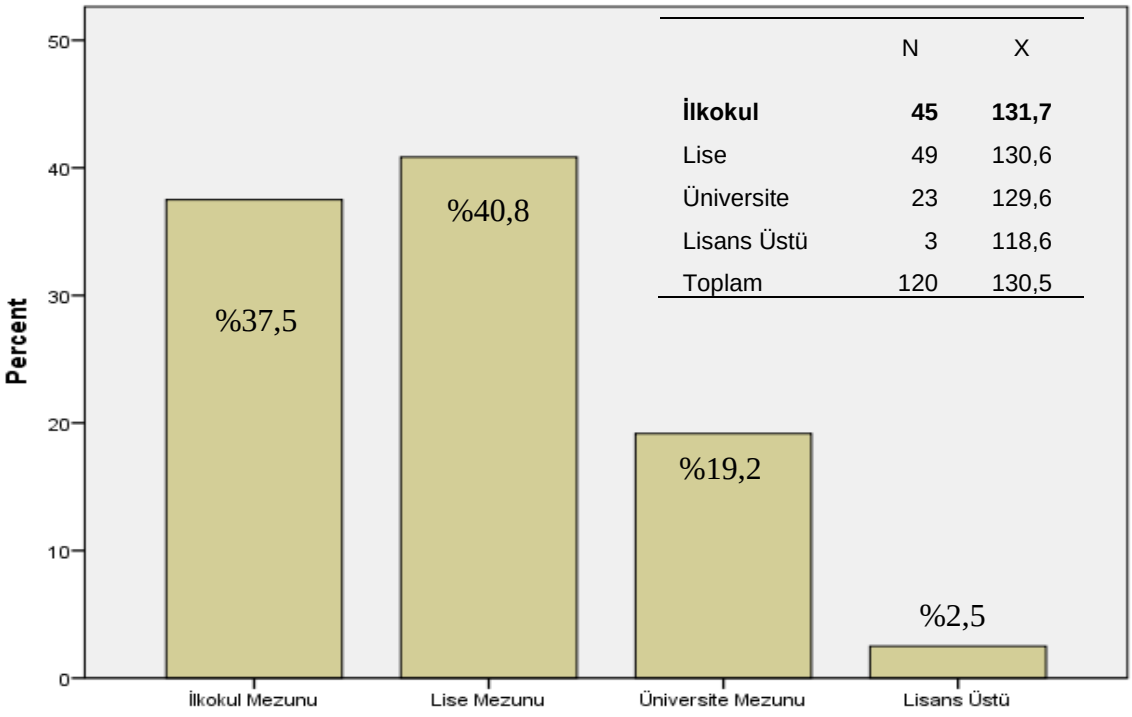
Cinsiyet	N	X	SS	Sd.	T	P
Kadın	61	**3,241**	0,311	118	-2,112	**0,03***
Erkek	59	3,139	0,261			

***p<0,05**

P değeri 0,05'ten küçük olduğu için, H_1 kabul edilmiştir. Bu durumda, cinsiyetin Duygusal Zekâ puanlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Grafik 3

Annelerin Öğrenim Durumunu Gösteren Dağılım



Tablo 3

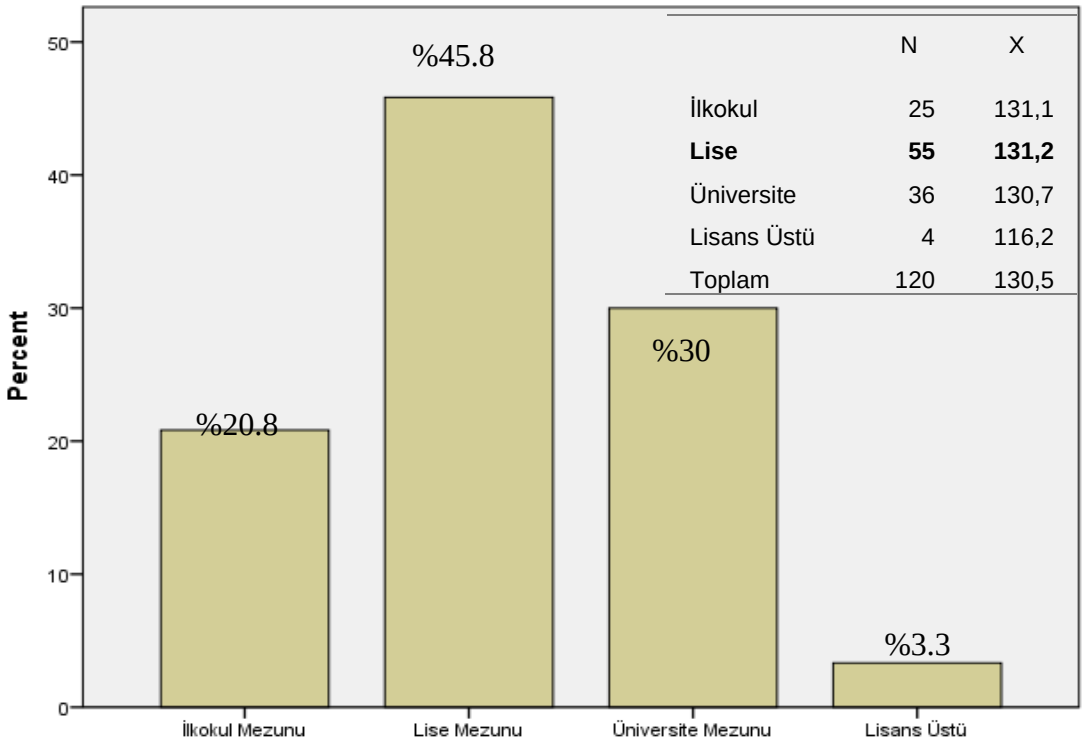
Annelerin Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	510,172	3	170,057	1,191	,316
Grup içi	16559,294	116	142,753		
Toplam	17069,467	119			

F değerinin anlamlılık test sonucuna göre, p değeri 0,05'ten büyük olduğu için (p=0,31), "grupların otalamaları arasında anlamlı fark yoktur" yokluk hipotezi (H_0) kabul edilmiştir.

Grafik 4

Babaların Öğrenim Düzeyini Gösteren Dağılımı



Tablo 4

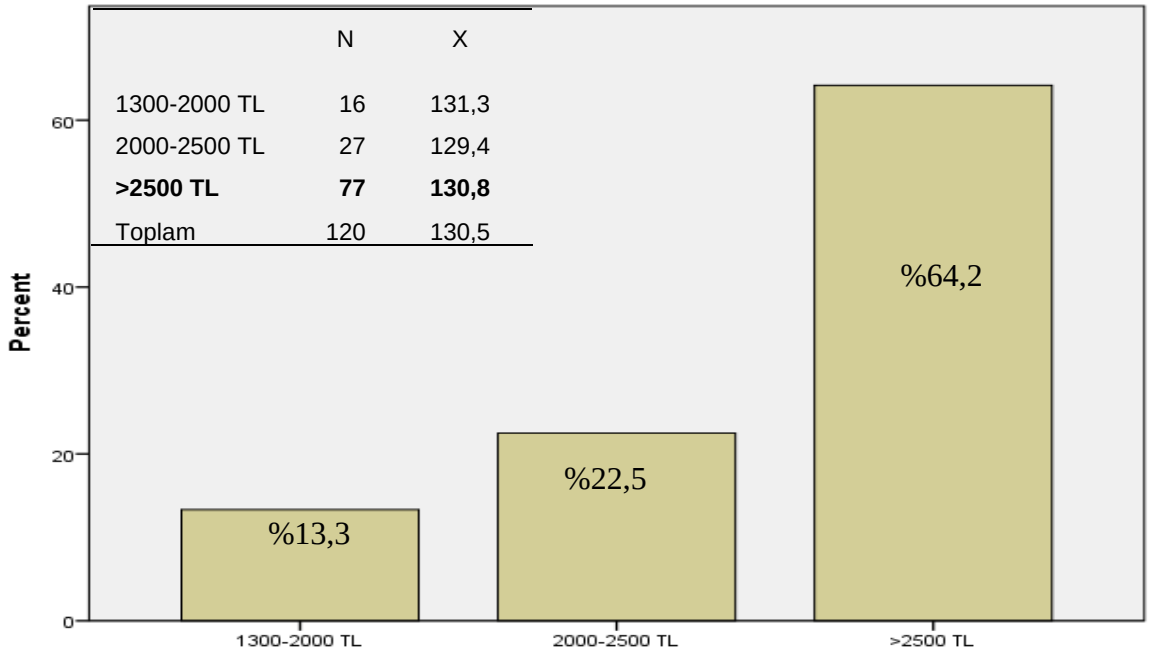
Babaların Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	854,207	3	284,736	2,037	,113
Grup İçi	16215,259	116	139,787		
Toplam	17069,467	119			

F değerinin anlamlılık test sonucuna göre, p>0,05'ten büyük olduğu için (p=0,11), "grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur" yokluk hipotezi (H_0) kabul edilmiştir. Bu durumda babaların öğrenim durumu ile duygusal zekâ düzeyi açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Grafik 5

Aile Gelir Düzeyinin Gösteren Dağılım



Tablo 5

Aile Gelir Durumunun Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	50,056	2	25,028	,172	,842
Grup İçi	17019,411	117	145,465		
Toplam	17069,467	119			

F değerinin anlamlılık test sonucuna göre, p değeri 0,05'ten büyük olduğu için yokluk hipotezi (H_0) kabul edilmiştir. Grupların ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 6

Tenis, Squash ve Badminton Spor Dallarının Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	112,467	2	56,233	,388	,679
Grup içi	16957,000	117	144,932		
Toplam	17069,467	119			

F değerinin anlamlılık test sonucuna göre, p değeri 0,05'ten büyük olduğu için, " grupların ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur" şeklindeki yokluk hipotezi kabul edilmiştir. Grupların ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 7

Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerinin Dağılımı (n=120)

İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	N	Min-Max	Ortalama X	S.Sapma
Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	120	1-5	3,97	,99
İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	120	1-5	3,93	1,09
Beni mutlu edecek uğraşılar bulmaya çalışırım.	120	1-5	3,97	1,14
Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	120	1-5	3,99	,91
Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	120	1-5	4,07	1,18
Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	120	1-5	3,52	1,16
İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	120	1-5	4,00	,93
Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	120	1-5	2,65	1,28
Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	120	1-5	3,20	1,16
Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	120	1-5	2,55	1,30
Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	120	1-5	3,67	1,25
İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	120	1-5	3,81	1,18
N	120			

Tüm sporcuların iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde, "Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır." 4,07±1,18 ortalama ile ilk sırada yer alırken, "Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım." İfadesi 2,55±1,30 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 8

Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı (n=120)

Duyguların Kullanımı	**N**	**Min-Max**	**Ortalama X**	**S.Sapma**
Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	120	1-5	2,50	1,15
Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	120	1-5	2,34	1,29
Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	120	1-5	2,84	1,34
Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	120	1-5	2,95	1,25
Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	120	1-5	3,40	1,09
Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	120	1-5	2,63	1,23
N	120			

Sporcuların duyguların kullanımı alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde, “Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.” 3,40±1,09 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.” İfadesi 2,50±1,15 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 9

Tenis, Squash ve Badminton Sporcularının Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı (n=120)

Duyguların Değerlendirilmesi	N	Min-Max	Ortalama X	S.Sapma
İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	120	1-5	2,55	1,37
Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	120	1-5	1,91	1,08
Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	120	1-5	2,26	1,30
Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	120	1-5	3,92	,92
Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	120	1-5	2,33	1,25
İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	120	1-5	2,41	1,22
Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	120	1-5	2,60	1,33
Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	120	1-5	2,32	1,47
Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	120	1-5	3,52	1,08
İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	120	1-5	2,83	1,48
N	120			

Sporcuların duyguların değerlendirmesi alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde, “Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.” 3,92±0,92 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.” İfadesi 1,91±1,08 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 10

Araştırma Grubunun Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalamalar İle İlgili Değerler Tablosu

Alt Boyutlar	N	Minimum	Maximum	Ortalama X	S.Sapma
İYİMSERLİK RUHHALİ	120	2,33	4,42	3,61	,44
DUYGULARIN KULLANIMI	120	1,00	5,00	2,61	,84
DUYGULARIN DEGERLENDİRMESİ	120	1,40	4,20	2,67	,55
N	120				

Sporcuların duygusal zekâ ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalara ilişkin değerler incelenmiştir. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu ortalama 3,61±0,44, Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu ortalama 2,61±0,84, Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu ise ortalama 2,67±0,55 olarak tespit edilmiştir.

Bölüm V
Tartışma ve Öneriler

5.1. Tartışma

Tenis, Squash ve Badminton sporcularının duygusal zekâ ve bazı kişilik özelliklerinin araştırıldığı bu çalışmada her bir değişken arasındaki ilişkilere bakılarak sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak duygusal zekanın spor psikolojisi açısından kullanışlı bir değişken olup olmayacağı, sporcularda duygusal ve kişilik özellikleri açışından bir farklılığa yol açıp açmayacağı sorularına cevaplar aranmıştır.

Bu çalışmanın literatür bölümünde de görüldüğü gibi son yıllarda duygusal zekaya ilişkin pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan araştırmaların birçoğunda duygusal zekânın akademik başarı, sağlık, iş verimliliği ve sportif performansı etkileyen alanlarda önemli olduğu görülmüştür. Pek çok alanda araştırmacılar, duygusal zekânın uygulama alanları için kullanışlı bir değişken olup olmayacağı konusunda çalışmalar yapmışlardır (Cooper & Sawaf, 1997; Gates, 1995; Goleman, 1995; Sosik & Megerian, 1999; Shaffer & Shaffer, 2005; Mellalieu ve diğ., 2009).

Çalışmamıza katılan sporcuların duygusal zekâ alt boyutlarını oluşturan sorulara verdikleri cevaplara baktığımızda; İyimserlik/Ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin en yüksek 4,07±1,18 ortalama ile "Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır." ifadesi yer almaktadır. Sporcuların müsabaka veya antrenman içinde karşılaşılan olumsuzlukların iyimser bakış açısı ile değerlendirilmesi ve bunun nedeninin kendilerinden ziyade durumdan kaynaklandığını düşünmeleri bir sonraki karşılaşılan olumsuzluklara göre yaklaşımlarını değiştirebilmektedirler. Bu durumda sporcuların İyimserlik/Ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Sporcuların Duyguların Kullanımı alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; "Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm." 3,40±1,09

ortalama ile en etkili cevap olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bizi sporcuların ruhsal yapılarındaki olumlu bakış açıları sayesinde kendisinin ve karşısındaki kişilerin duygularını pozitif yönde düzenleyebildiklerini ve yeni fikirler üreterek problem çözümünü rahatlıkla gerçekleştirebildikleri sonucuna ulaştırmaktadır.

Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplara baktığımızda; "Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım." 3,92±0,92 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Kişinin isteklerini ve içinden gelen olumsuz duyguları kontrol edebilmesi hem olumsuz duygular ile başa çıkabilmesini hem de duygusal olgunluk açısından kendisinin ve karşısındaki bireylerin farkına vardıklarını göstermiştir.

Sporcuların Duygusal Zekâ Ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlara ilişkin değerler incelendiğinde; İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu 3,61±0,44 ortalama ile en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Sporcularda yaşama karşı olumlu ve ümit taşıyan bir tutum takınmış olduklarını göstermektedir.

Araştırmamızda sporcular cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde, kadınların duygusal zekâ puanının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, Göçet (2006), Güllüce (2006), Köksal (2003), Petrides ve Furnham (2000), Yüksel (2006) yapmış oldukları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Farklı sonuçlara ulaşan Acar (2001), Gökçe (2006) ve Öztekin (2006) yöneticilerin duygusal zekâ puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaştıkları görülmüştür.

Sporcuların yaş değişkenlerine bakılarak yapılan inceleme sonucunda yaşın duygusal zekânın gelişimine etkisinde 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmamızda yaşın ilerlemesi ile duygusal zekâ gelişimi yönünde anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Benzer sonuçlar elde eden Acar (2001), Aysel (2006) ve Yüksel (2006),

yöneticilerin yaş değişkenine göre duygusal zekâ puanlarının farklılaşmadığı sonucunu bulmuşlardır.

Araştırmada sporcuların annelerinin öğrenim durumlarının duygusal zekâ düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Yani annelerin eğitim düzeyi ile spor dalları arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Benzer araştırmalarda Pektaş (2013), lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırmasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Diğer benzer bir çalışmada Kavcar'ın (2011), analizleri sonucunda annelerin öğrenim düzeyiyle duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Buna ek olarak araştırmamızda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Sporcuların babalarının öğrenim durumlarının duygusal zekâ düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin 0,11>0,05 ten büyük olduğu için H_1 reddedilir. Yani babaların eğitim düzeyi ile spor dalları arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Kavcar (2011), yapmış olduğu araştırma sonucunda babaların öğrenim düzeyiyle duygusal zekâ arasında bir fark tespit edilmemiştir.

Ailelerin gelir düzeyleri incelendiğinde varyansların homojenliği testinin anlamlılık düzeyini gösteren p değeri p>0,05 büyük olduğunda "varyanslar arasında fark yoktur" yokluk hipotezi (H_0) kabul edilir. 0,43>0,05 büyük olduğu için gelir düzeyinin duygusal zekâya olan etkisi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde Yılmaz (2007), Taşkın (2008), aynı sonuçlara ulaşmışlardır.

Araştırmamızda, cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınların erkeklere göre duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş, spor branşı, anne ve babanın öğrenim durumu, ailelerin gelir düzeylerine bakıldığında duygusal zekâ ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Tenis, Squash ve Badminton sporcularının, sorulara verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda duygusal zekânın yaşam üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Yapılan araştırmalara baktığımızda duygusal zekânın nasıl geliştirileceği konusunda çalışmaların henüz sonuçlanmadığı görülmüştür (Chopra & Kanji,2010). Ancak duygusal zekânın insan hayatında önemli bir yer aldığını unutmamak gerekir. Yapılacak benzer çalışmalarla farklı sonuçlar elde etmekte mümkün olabilir. Bu sebeple duygusal zekânın sporcuların performansında da önemli olduğu düşüncesi ile hem araştırmacılar hem de alandaki uygulayıcılar tarafından yeni araştırmalara yer verilmesi ve bu çalışmalar için teşvik edilmeleri sağlanmalıdır.

Tenis, Squash ve Badminton spor dalları bireysel sporlar olduğu için hayatın her döneminde yapılabilecek sağlıklı ve duygusal zekâ beceri yönünden yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu unutmamak gerekir. Antrenman da veya müsabaka da edinilen tecrübelerin getirdiği başarıların ve kazanılan psikolojik avantajların hayatın genel işleyişine de olumlu etkiler sağladığını söyleyebiliriz.

Tenis, Squash ve Badminton spor dallarını yapmak bireylere ve sporculara her açıdan olumlu etkiler kazandırdığını söyleyebiliriz. Antrenmanlarda ve müsabakalarda çalışma ahlakı geliştirmek, disiplin anlayışı kazandırmak, hatalardan ders çıkartmak, sorumluluk duygusunu kazandırmak, olumsuz şartları göğüslemek, gerginlikle başa çıkabilmek, plan ve uygun taktik becerisi geliştirmek, problem çözme, performans gelişimi gibi pek çok becerilerin gelişimlerine katkı sağlaması açısından olumlu olabileceğini düşünebiliriz.

Sporcuların müsabaka ortamlarında duygularını kontrol edebilmesi, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını anlayabilmesi sportif performans açısından duygusal zekâ ile ilişkili olduğu düşünülürse, küçük yaşlardan itibaren sporculara kazandırılması gereken özelliklerden biri olarak algılanmalıdır.

Duygusal zekâ, sporcularda eğitimle geliştirilebilir ve güçlendirilebilir. Sporcuların sosyal ve duygusal yönlerden de etkili birer birey olmaları için duygusal zekâyı geliştirecek

araştırmaların arttırılması önerilebilir. Bu araştırmalar sonucunda sporcularda dönemsel olarak yaşanan dikkat ve motivasyon eksikliğinin duygusal zeka kaynaklı olduğu anlaşılırsa bu durumu bertaraf etmek için bir yol haritası çizilebilir ve sorun minimalize edilebilir. Sporcuların antrenman ve müsabakalarda nasıl davranışlar sergileyeceği, antrenörlerin sahayı nasıl bir psikolojiyle yönetmesi gerektiği, duygusal zekânın gelişimi konusunda eğitimlerin etkili olacağı düşünülmektedir.

Bölüm VI

Kaynakça

Acar, F. T. (2001). Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi.

Acar, F. (2002). "Duygusal zekâ ve liderlik" *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,12, 53-68.*

Aysel, L. (2006). *Liderlik ve Duygusal Zekâ.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi.

BAR-ON, R. (2005). "The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence". In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence, Psicothema, 17. (www.eiconsortium.org erişim tarihi: 19.05.2005).

Berna Bridge, (2003). Duyguların Eğitimi, Beyaz Yayıncılık, İstanbul.

Chopra,P.K., Kanji, G.K. (2010). Emotional intelligence: A catalyst for inspirational leadership and management excellence. Total Quality Management,21(10), 971-1004.

Coombes, S.A., Janelle, C.M., Duley, A. R. (2005). Emotion and motor control: movement attributes following affective picture processing. Journal of Motor Behavior, 37 (6), 425–436.

Crombie, D., Lombard, C., Noakes, T. (2009). "Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition". *International Journal of Sports Science & Coaching, 4(2), 209-224.*

Çoban B. Kafkas M. Emin, (2010) . "Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zekâ". *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 18/2, 653-674.

Çuhadar, H. (2006). "Müziksel Zekâ, Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.

Dinç, Ö. (2014). *Türkiye' deki Spor Örgüt Yöneticileri Üzerinde Duygusal Zekâ ve Liderlik Davranışları İlişkisinin İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi. (Doktora Tezi).

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

Doğan S. & Demiral Ö. (2007) "Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi". *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim ve Ekonomi Dergisi; 14 (1), 209-230.*

Erdoğdu Y. (2008) "Duygusal Zekânın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Fatih Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,; 7 (23), 62-76.*

Erez, A. & Isen, A. M. (2002). "The influence of positive affect on the components of expectancy motivation". *Journal of Applied Psychology, 89, 1055–1067.*

Ergin, D.Y., İşmen, E. & Özabacı, N. (2000). *EQ-NED Duygusal zekâ Ölçeği El Kitabı.* İstanbul.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport, CT, USA: Greenwood Publishing Group.

Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R. & Calvo, M.G. (2007). "Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory". Emotion, 7, 336–353.

Ferrauti A., Maier P., Weber K. (2002), Tennistraining. Meyer und Meyer Verlag, Deutchland.

Goleman D. (1995). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? 29. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları

Goleman, D. (1999). Duygusal Zekâ, Çev: Banu Seçkin Yüksel, 11. Basım, İstanbul, Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2011). İşbaşında Duygusal Zekâ. (9. Basım). (Çev.: Handan Balkara). İstanbul: Varlık Yayınları.

Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gökçe, B. (2006). İş Hayatında Duygusal Zekâ ve Sivas İli Bankacılık Sektöründe Bir Alan Araştırması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Cumhuriyet Üniversitesi.

Güllüce, A. Ç. (2006). Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi.

Gürsoy A. (2005). Liderlikte Duygusal Zekâ Türk silahlı Kuvvetlerinde Örnek Bir Uygulama. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa,2005.

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

Izard, CE. (1993). "Four systems for emotion activation: Cognitive and non-cognitive processes". Psychological Review. 100.60–69.

Kavcar, B. (2011). *Duygusal zekâ ile akademik başarı ve bazı demografik değişkenlerin ilişkileri: bir devlet üniversitesi örneği*. *(*Yayımlanmış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

Köksal,A.(2003). *Ergenlerde duygusal zekâ ve karar verme becerileri arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Kuter M. & Öztürk F. (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara. .

Lane, A.M., Meyer, B.B., Devonport, T.J., Kevin, A.D., Thelwell, R., Gill, G.S., Diehl, C.D.P., Wilson, M. & Weston, N. (2009). "Validation of the emotional intelligence scale for use in sport". *Journal of Sport Sccience and Medicine, 8, 289-295.*

Lazarus, R. S. (2000). "How emotions influence performance in competitive sports". *The Sport Emotion Psychologist, 14, 229 – 252.*

Law , K.S., Wong, C. & Song, L.J. (2004), "The Construct And Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies". *Journal of Applied Psychology, 89, 483–496.*

Mayer, J. D. and Salovey, P. (1993). "The intelligence of emotional intelligence". *Intelligence. 17*(4), 433-442.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). "Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment". *Journal of Sports Sciences, 27, 729–744. doi: 10.1080/02640410902889834.*

Meyer, B.B. & Fletcher, T.B. (2007) "Emotional Intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology". *Journal of Applied Sport Psychology 19, 1-15.*

Meyer, B.B. & Zizzi S. (2007) "Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In: Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues". Ed: Lane, A.M. Hauppauge, NY: Nova Science. 131-154.

Mullis AK, Mullis Rl. & Normandin D (1992) "Cross-sectional andlongitudinal comparisons of adolescent self esteem". *Adolescence, 10 (27):51-61*

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

Öztekin, A. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında görev yapan yöneticilerin duygusal zekâ becerilerini okul yönetiminde kullanma düzeylerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi.

ÖZYER & Kubilay, (2004). "Duygusal Zekâ İle Örgütsel Bağlılık ve Bağlılığın Alt Formları Arasındaki İlişkilerin Saptanmasına Yönelik Ampirik Bir Çalışma". Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Patch Adams & Maureen Mylander, (1999). "Pahch Adams Yaşam Boyu Kahkaha", çev: Nil Gün, s. 7. 42 Patch Adams, a.g.e., s.119 34

Perlini, A.H. & Halverson, T.R. (2006). "Emotional intelligence in the national hockey league". *Canadian Journal of Behavioural Science, 38, 109 - 119.*

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000). "Gender Differences In Measured And Selfestimated Trait Emotional Intelligence". *Sex Roles, 42*(5/6), 449-461.

Phelps, E., Ling. S., Carrasco, M. (2006). "Emotion facilitates perception and potentiates the perceptual benefits of attention*". Psychological Science, 17, 292–299.*

Reic RB. & Goleman D. (1999). Questions from the audience, training and development,

Salman, M.N. & Çam, İ (2010). Korfball Sporcularının Duygusal Zekâ, Takım Başarısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.

Sartorius M. (1996). Kadınlarda Duygusal Zekâ, Birinci Basım, Varlık Yayınları, İstanbul.

Schwarz, N. (2000). "Emotion, cognition, and decision making". *Cognition and Emotion, 14, 433-440.*

Shapiro, L.E. (1998). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetistirmek* (Çev: U. Kartal). IstanbuL. Varlik Yayinlari.

Sit, C.H.P. & Lindner, K.J. (2005). "Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory". *Personality Ind. Differences, 38: 605-618.*

Stefanucci, J.K., Proffitt, D.R., Clore, G.L.& Parekh, N. (2008) ."Skating down a steeper slope: fear influences the perception of geographical slant". *Perception 37, 321–323. Doi: 10.1068/p5796.*

Svyantek D. & Rahim A. (2002). "Links between emotional ıntelligence and behavior ın organizations, findings from empirical studies". *The international journal of organizational analysis. 10 (4), 299 - 301.*

Taşkın, K. A. (2008). "Beden eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi". *(*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Thelwell, R., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, I.A. (2008) "Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy". *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6, 224-235.*

Yılmaz, S. (2007). Duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü, Erzurum.

Yüksel, M. (2006). Duygusal zekâ ve performans ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Atatürk Üniversitesi

Zizzi, S.J., Deaner, H.R. & Hirschhorn, D.K. (2003). "The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players". *Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262-269.*

Weber K. (1982), Tennis – Fitness, Gesundheit, Training und Sportmedizin. BLV Verlagsgeselschaft. Deurchland.

Weisinger, H. (1998). İş Yaşamda *Duygusal Zekâ*. İstanbul, MNS Yayıncılık.

WEB, (2017). Badminton, Squash ve Tenis Nedir? https://tr.wikipedia.org/ 18/02/2017

Ekler

Ek 1: Duygusal Zekâ Ölçeği

	Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerl.yol açtı					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşılar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayımdır.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27.	Hissettiğim duyguların farkındayımdır.					
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34.	Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

Ek 2:

Öz Geçmiş

Doğum Yeri ve Yılı: Osmangazi- 1992

Öğr.Gördüğü Kurumlar: Görükle Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Türkçe/Matematik 2010 mezunu

Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 2014 mezunu

Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans 04.02.2015-…

Sertifikalar: 10-12 Ocak Wushu Milli Hakem

19 Mayıs Uluslararası Gençlik Wushu Şampiyonası (Hakem)

5. Dünya Gençler Wushu Şampiyonası 11-19 Mart 2014/Antalya (Hakem)

11. Dünya Wushu Şampiyonası 6-15 Ekim 2011/Ankara (Hakem)

Squash Antrenör Gelişim Semineri 18-19 Aralık 2015 Bodrum/Muğla

Squash Hakem 14-15 Ocak 2012/Eskişehir

Squash 1.Kademe Yardımcı Antrenör 3-14 Aralık 2010/Bursa

Yüzme 2.Kademe Antrenör Uzmanlık Spor Dalı 31 Ekim 2014

Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi 21-23 Mayıs/Bursa Sözel Sunum (Squash Sporcularının Benlik Saygıları İle Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi)

Uludağ'ın Zirvesindekiler Öğrenci Ödülleri 2012-2013-2014

Yabancı Dil Bilgisi: İngilizce

Ek 3:

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Nazlı YANAR
Tez Adı	Tenis, Squash ve Badminton Sporcularında Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Yrd. Doc. Dr. Salih ERDEN
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	o Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum. • Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum. o Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum.
Yayımlama İzni	• Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum. o Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum. o 1 yıl o 2 yıl o 3 yıl o Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikrî mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

10.06.2017

İmza: