

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI
İLİŞKİSİ: KAYSERİ’DE BİR ARAŞTIRMA**

**Tezi Hazırlayan
Mahmut YAŞAR**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mahmut ÖZDEVECİOĞLU**

**Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Eylül 2010
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI
İLİŞKİSİ: KAYSERİ’DE BİR ARAŞTIRMA**

**Tezi Hazırlayan
Mahmut YAŞAR**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mahmut ÖZDEVECİOĞLU**

**Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

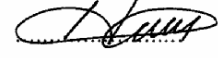
**Eylül 2010
KAYSERİ**

Doç. Dr. Hasan Ali ŞAHİN danışmanlığında Nur Ayşe BAYKAN tarafından hazırlanan “Kayseri İli Tomarza İlçesi’ndeki Roma İmparatorluk Dönemi Lahitleri” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı’nda **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

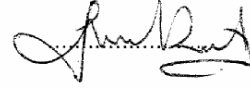
14.09./2010

JÜRİ :

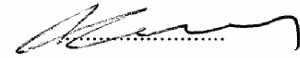
Danışman : Doç. Dr. Hasan Ali ŞAHİN



Üye :Doç. Dr. Hava SELÇUK



Üye :Yrd. Doç. Dr. Celil ARSLAN



ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu’nun 17.09.2010 tarih ve 21... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

17.09.2010



Prof. Dr. H. Yunus ÖPAYDIN
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırmada her geçen gün önemi daha da artan duygusal zekanın daha önce literatürde çalışması yapılmamış olan sporcu performansı ilişkisi incelenmiştir. Hem duygusal zeka alt boyutlarının hem de performansı oluşturan kuvvet ve dayanıklılıkların birbiriyle ayrı ayrı ilişkilerine de değinilmiştir.

Araştırmanın konu ile ilgili kişilere gerekli mesajları ileteneğine ve literatüre önemli katkıda bulunacağına inanılmaktadır.

Bu çalışma süresince bilimsel desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu'na , sporla ilgili bölümlerin hazırlanmasında ve performans ölçüm süreçlerinde büyük katkıları olan saygıdeğer hocam Yrd. Doç. Dr. Yahya Polat'a, çalışma süresi boyunca manevi desteklerinden güç aldığım eşim Mine ve kızım Sercan'a teşekkür ederim.

Mahmut YAŞAR
Eylül 2010

**DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI İLİŞKİSİ: KAYSERİ'DE
BİR ARAŞTIRMA
Mahmut YAŞAR**

ÖZET

Bu çalışmada duygusal zekanın sporcu performansı ile ilişkisinin incelenmesi ana amacı oluşturmuştur. Bu ana amaca bağlı olarak duygusal zekanın kendi duygularının farkında olma ve kendine güven, kendi duygularını yönetebilme, başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme, iyimserlik şeklinde sıralanan dört alt boyutu hem ayrı ayrı hem de bütün olarak ele alınmıştır. Bu alt boyutlar ve genel olarak duygusal zekanın sporcu performansı ile ilişkili olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Seçilen bu konu ile yapılan araştırmamız, daha önce çalışma yapılmamış olan konunun literatüre katkı sağlayacak olması bakımından önemlidir.

Çalışma kapsamında Kayseri Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı sporcular ile bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Sporcuların Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri aracılığıyla duygusal zekaları ölçülmüştür. Sporcuların dayanıklılığı koşu testi ile kuvvetleri ise pençe kuvveti testi ile ölçülmüştür. Dayanıklılık ve kuvvetin ortalaması alınarak performanslar ölçülmüş olmuştur. Performans ve duygusal zeka arasında ilişki (korelasyon) analizleri uygulanmıştır. Ayrıca cinsiyet ve spor branşına göre duygusal zekanın ve performansın farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla ortalama testleri uygulanmıştır. Bu analizlerden elde edilen bulguların yorumlanması ile sonuca ulaşılmıştır. Sonuç olarak, performans ile genel olarak duygusal zeka arasında ve performans ile duygusal zekanın kendi duygularını yönetebilme boyutu arasında pozitif ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekanın cinsiyete göre farklılık göstermemekle birlikte spor branşına göre farklılıklar taşıdığı görülmüştür. Performansın ise erkeklerde bayanlara kıyasla daha yüksek olduğu ve spor branşlarına göre farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, performans, duygusal zeka, sporcu performansı.

THE RELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPORTIVE PERFORMANCE: A RESEARCH IN KAYSERI

Mahmut YAŞAR

ABSTRACT

In this study, to examine the relation between the sportive performance and emotional intelligence, has generated the main purpose. Relatively to this purpose, four lower dimensions of emotional intelligence as being aware of own emotions and being self confident, managing own emotions, being aware of other's emotions and managing their emotions and optimism are both considered separately and as a whole. Its's tried to be determined if this lower dimensions and generally emotional intelligence are related to sportive performance or not. The search made with this choosen topic, it is important to contribute the topics literature which hasn't been practicised before.

In the scope of this study, a field investigation has been made with the ceritifed sporters who are receiving education in Kayseri Erciyes University. The emotional intelligence levels of this supporters have been measured by Bar-On Emotional Quotient Coefficient Inventory. The endurance levels have been measured by running tests and strength levels have been measured by hand grip tests. The performance levels have been obtained from the arithmetic mean of endurance level and strength level. The relation (correlation) analysis has been applied between sportive performance and emotional intelligence. Besides the mean tests have been applied in order to determine if the emotional intelligence and sportive performans vary with gender or branch of sports. We have reached to the conclusion by interpreting the findings which have been obtained from these analyses. As conclusion, positive relations have been found between sportive performance and generally emotional intelligence and also between sportive performance and the lower dimension of emotional intelligence as managing own emotions. Besides, it's been seen that emotional intelligence doesn't vary with gender but varies with branch of sports. It's determined that sportive performance is higher in males than in females and sportive performance vary with branch of sports.

Key Words: Sporter, performance, emotional intelligence, sportive performance.

İÇİNDEKİLER

ONAY	I
ÖNSÖZ.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLolar LİSTESİ	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI

1.1. ZEKA KAVRAMI.....	3
1.2. ZEKA KURAMLARI.....	5
1.2.1. Tek Etmen Kuramı	5
1.2.2. Çift Etmen Kuramı	6
1.2.3. Çok Etmen Kuramı	6
1.2.4. Piaget'in Zeka Kuramı	7
1.2.5. Çoklu Zeka Kuramı.....	8
1.2.5.1. Sözel - Dilbilimsel Zeka	10
1.2.5.2. Mantıksal - Matematiksel Zeka	10
1.2.5.3. Görsel - Uzamsal Zeka	11
1.2.5.4. Müziksel - Ritmik Zeka.....	11
1.2.5.5. Bedensel - Kinestetik Zeka	11
1.2.5.6. Sosyal - Kişilerarası Zeka.....	12
1.2.5.7. Kişisel - Öze Dönük Zeka.....	12
1.2.5.8. Doğacı - Varoluşçu Zeka	13
1.3. DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI.....	15
1.3.1 Duygu Kavramı.....	15
1.3.2 Duygusal Zeka Kavramı.....	17
1.4. DUYGUSAL ZEKÂNIN GELİŞİMİNİ SAĞLAYAN ETKENLER	18
1.4.1 Aile ve Çevre	18
1.4.2 Değerler	21

1.4.3 Ruhsallık.....	22
1.5. DUYGUSAL ZEKA YETERLİLİKLERİ	23
1.5.1. Kişisel Yeterlilikler	25
1.5.1.1 Kendiyle İlgili Farkındalık	26
1.5.1.1.1 Duygusal Farkındalık	27
1.5.1.1.2 Kendini Değerlendirme	27
1.5.1.1.3 Özgüven.....	28
1.5.1.2 Kendini Yönetme	29
1.5.1.2.1 Kendini Kontrol	31
1.5.1.2.2 Güvenilirlik.....	32
1.5.1.2.3 Vicdanlı Olmak	32
1.5.1.2.4 Yeniliklere Açık Olmak.....	33
1.5.1.2.5 Uyum Yeteneği	33
1.5.1.3 Motivasyon	34
1.5.1.3.1 Başarı Güdüsü.....	35
1.5.1.3.2 Bağlılık	36
1.5.1.3.3 Girişimcilik	37
1.5.1.3.4 İyimserlik.....	37
1.5.2 Sosyal Yeterlilikler.....	38
1.5.2.1 Empati.....	38
1.5.2.1.1 Diğer İnsanları Anlamak	39
1.5.2.1.2 Başkalarını Geliştirme	39
1.5.2.1.3 Hizmete Yönelik Olmak	40
1.5.2.2 Toplumsal Beceriler	40
1.5.2.2.1 İletişim.....	41
1.5.2.2.2 Etki Yaratma Ve Etkilemek	41
1.5.2.2.3 Çatışma Yönetimi.....	42
1.5.2.2.4 İşbirliği.....	43
1.5.2.2.5 Ekip Çalışmasına Yatkınlık	43
1.5.2.2.6 Liderlik	44
1.5.2.2.7 İlişki Kurma	44
1.6. DUYGUSAL ZEKANIN ETKİLERİ.....	45
1.6.1.Duygusal Zeka ve Sağlık.....	46

1.6.2.Duygusal Zeka ve Mesleki Üstünlük	47
1.7. DUYGUSAL ZEKANIN ÖLÇÜLMESİ	49
1.7.1.Bar- On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (EQ-i)	51
1.7.2 Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT).....	53
1.7.3 Daniel Goleman Modeli	55
1.7.4 Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi	57
1.7.5 Wang-Law Duygusal Zeka Testi	57
1.7.6 Durumluluk Meta Ruh Hali Ölçeği.....	57
1.7.7 Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	58

İKİNCİ BÖLÜM

SPORCU PERFORMANSI

2.1. SPORCU PERFORMANSI.....	59
2.1.1.Sporcu Tanımı.....	59
2.1.2. Sporcuda Bulunması Gereken Özellikler	59
2.2. PERFORMANS KAVRAMI	61
2.3. SPORTİF PERFORMANS	62
2.4. SPORCU PERFORMANSINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	63
2.4.1. Yaş ve Performans İlişkisi.....	63
2.4.2. Cinsiyet Faktörü.....	63
2.4.3. Genler ve Spor Performansı.....	64
2.4.4. Beslenme ve İyileştirme Stratejilerinin Performansa Etkileri	66
2.4.5. Psikolojinin Performansa Etkisi.....	67
2.4.5.1. Motivasyon	67
2.4.5.1.1. Olumlu ve Olumsuz Motivasyon	68
2.4.5.1.2. İç ve Dış Motivasyon.....	69
2.4.5.2. Uyarılma	69
2.4.5.3. Kaygı	70
2.4.5.3.1. Özellik ve Durum Kaygısı	71
2.4.5.3.1.1. Özellik Kaygısı.....	71
2.4.5.3.1.2. Durum Kaygısı	71
2.4.5.4. Stres	72
2.4.5.4.1. Stres Kaynakları	72

2.4.5.4.2. Rahatlama Teknikleri	73
2.4.5.4.3. Kendine Güven ve Spor Performansı	74
2.5. PERFORMANSI DEĞERLENDİRME TESTİ	74
2.5.1. Performansın Gözlemlenmesi.....	75
2.5.2. Değerlendirme Süreci.....	75
2.5.3. Testin Gerekliklikleri	75
2.5.4. Testin Faydaları	76
2.5.5. Test Sonuçlarını Etkileyen Faktörler	76
2.5.6. Bilgilerin Kaydedilmesi	77
2.5.7. Müsabaka Değerlendirilmesi	77
2.5.8. Antrenmana Yanıtta Fizyolojik Adaptasyon	78
2.6. SPORCU PERFORMANSI TESTLERİ.....	78
2.6.1. Pence Kuvveti	78
2.6.2. Cooper Testi.....	78
2.7.LİTERATÜR TARAMASI.....	79

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ	81
3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE HİPOTEZLERİ	81
3.3.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	83
3.4.ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI.....	83
3.5.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	87
3.6.BULGULAR	87
3.6.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	88
3.6.2. Katılımcıların Duygusal Zekalarına İlişkin Bulgular.....	90
3.6.3. Katılımcıların Performanslarına İlişkin Bulgular	93
3.6.4.Hipotezlerin Testi.....	93
SONUÇ.....	124
KAYNAKÇA.....	130

EKLER.....	139
ÖZGEÇMİŞ.....	142

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Eski ve Yeni Zeka Anlayışının Karşılaştırılması	14
Tablo 1.2. Duygusal Zekâyı Ölçen 3 Model	50
Tablo 1.3. Bar-On Duygusal Zeka Modeli	52
Tablo 1.4. Daniel Goleman' ın Duygusal Zeka Boyutları ve Bunların Yapıtaşları	56
Tablo 2.1. Genlerin Yapı, Amaç ve Performans Üzerindeki Etkileri	65
Tablo 3.1. Güvenirlilik Analizi Sonuçları	84
Tablo 3.2. Cooper'ın Fiziksel Uygunluk Sınıflandırması	87
Tablo 3.3. Pençe Kuvveti Sınıflandırılması.....	88
Tablo 3.4. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları	90
Tablo 3.5. Duygusal Zeka ve Alt Boyutlarına İlişkin Veriler	91
Tablo 3.6. Performans Verileri	91
Tablo 3.7. Cinsiyete Göre Dayanıklılık Verileri.....	92
Tablo 3.8. Cinsiyete Göre Kuvvet Verileri	93
Tablo 3.9. Performans ve Duygusal Zeka Puanları Verilerinin Normallik Testleri.....	95
Tablo 3.10 Duygusal Zeka ile Performans İlişkisi.....	99
Tablo 3.11. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Homojenlik Testi	99
Tablo 3.12. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Normallik Sınaması	100
Tablo 3.13. Duygusal Zekanın Cinsiyete Göre İncelenmesi	101
Tablo 3.14. Duygusal Zeka Verilerinin Spor Branşına Göre Homojenlik Testleri ..	102
Tablo 3.15. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Spor Branşına Göre Normallik Sınaması.....	103
Tablo 3.16 Duygusal Zekanın Spor Branşına Göre İncelenmesi.....	104
Tablo 3.17. Spor Branşlarına Göre Duygusal Zeka Puan Ortalamaları	105
Tablo 3.18. Genel Duygusal Zeka Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması.....	107
Tablo 3.19. İyimserlik Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması ...	110
Tablo 3.20. Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması.....	112
Tablo 3.21. Performans Verilerinin Cinsiyete Göre Homojenlik Testi	115
Tablo 3.22. Performans Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Normallik Sınaması.....	115

Tablo 3.23. Cinsiyet İtibariyle Performans Farklılıkları	116
Tablo 3.24. Performans Verilerinin Spor Branşına Göre Homojenlik Testleri.....	117
Tablo 3.25. Performansın Spor Branşına Göre İncelenmesi	118
Tablo 3.26. Performansın Spor Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması.....	121

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Duygusal Zekanın Unsurları.....	24
Şekil 1.2. Duygusal Zeka ve Meleki Unvan.....	48
Şekil 2.1. Yaş ve Performans İlişkisi.....	63
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli	82

GİRİŞ

İnsanların duygu ve kabiliyetlerinin farkında olmaları, bu duygu ve kabiliyetlere yenilerini eklemeye istekli olmaları, belirlenen hedeflere ulaşmaya odaklanmaları, kendi dışındaki bireylerin duygu, ihtiyaç ve sorunlarını anlayabilmeleri, diğer bireylere önem vermeleri ve onlarla iletişim halinde olmaları, ekip çalışması yapabilmeleri, uzlaşabilmeleri şeklinde sıralanan yetiler, o insanda duygusal zeka bakımından gelişmişliğin göstergeleridir.

Duygusal zeka, aile, çevre, değerler, ruhsallık gibi faktörlerden etkilenecek şekilde ya da körelme eğilimi gösterebilmektedir. Duygusal zeka bakımından gelişmiş insanlarda bazı yeterliklere sahip olduğu bilinmektedir. Bu yeterlikler; kendiyle ilgili farkındalık, kendini yönetme ve motivasyon şeklinde sıralanan kişisel yeterlikler ve empati kurabilme ve toplumsal becerilere sahip olma şeklinde sıralanan sosyal yeterliklerdir.

Duygusal zekanın mesleki üstünlük ve sağlık gibi alanlardaki değişkenler ile ilişkilerini inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda duygusal zekanın etkileri üzerinde durulmuştur. Çalışmalarda duygusal zekanın ölçülebilmesi için geliştirilmiş ölçek, envanter gibi çeşitli araçlar kullanılmaktadır. Bu araçlar; Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri, Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi, Daniel Goleman modeli, Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi, Wang-Law Duygusal Zeka Ölçeği, Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği şeklinde sıralanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, duygusal zekanın, sporcuların performansları ile ilişkilerinin incelenmesi olmuştur. Bunun yanı sıra çalışmamızda cinsiyet ve uğraşılan spor branşı değişkenlerinin performans ve duygusal zeka ile olan ilişkileri araştırılmıştır. Sporcu performansı ile duygusal zekanın birlikte incelenmesine literatürde rastlanmamaktadır.

Çalışmanın birinci bölümünde duygusal zeka ve özellikleri, ikinci bölümde sporcu, sporcu performansı ve bu performansı etkileyen faktörler gibi konulara yer verilmiştir. Üçüncü ve son bölümde ise duygusal zeka ve sporcu performansı arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen alan araştırmasına ilişkin yöntem ve bulgular üzerinde durulmuştur. Yapılan araştırma ile ilgili literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI

1.1. ZEKA KAVRAMI

“Zeka nedir?” sorusu insanı anlamada ve tanımlamada davranış bilimciler tarafından her zaman sorulan, değişik yönlerden cevapları verilen ve üzerindeki tartışmalar dolayısıyla, güncelliğini sürdüren bir sorudur. Zeka, tanımlanması çok zor bir kavramdır. “En basit şekliyle, kişinin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneği olarak görülebilir” (Butler, Mcmanus, 1998, 117).

Brown 1976’da zekanın verilen görevlerdeki performans derecesi olduğunu yazmıştır. Wechsler zekayı, kişinin dünyayı ve karşılaştığı olayları anlayabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Humphreys 1975’ de zekanın kişinin zihinsel yeteneklerinin bir repertuarı olduğunu ileri sürmüştür. Stanford – Binet zeka testinin kurucusu olan Terman, zekayı soyut olarak düşünebilme gücü olarak tanımlamıştır (Kline 1991,1).

Başka bir tanıma göre zeka, basit bilgiyi elde edip, onu yeni durumlarda kullanma yeteneği olarak tarif edilmektedir (Lam, Kirby, 2002, 142). Mayer ve Salovey, her durumda zekanın, sembollerin kullanabilme, anlayabilme ve algılama kapasitesiyle doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Yine aynı yazarlar zekayı, objeler arasında benzerlikleri ve farklılıkları görebilme ve ayrı ayrı parçaların birbirleriyle olan ilişkilerini analiz edebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır (Mayer 2001, 235).

Zekanın başka bir tanımı, basit bilgiyi elde edip onu yeni durumlarda kullanma yeteneğidir (Kirby 2002, 134). Zeka tanımlarının arkasında, insanların potansiyel bir zekayla doğması ve zekanın hesaplanabilirliği ile ilgili bazı basit varsayımlar da bulunmaktadır. Tüm bu örnek tanımlardan da anlaşılacağı gibi ortada net bir fikir birliği bulunmamaktadır (Kline 1991, 1).

Zeka bilim adamlarının belirli tip davranışlarını açıklamada kullandıkları kuramsal bir varlık ya da güç olarak belirtilebilir (Eripek 2005, 82).

Psikoloji sözlüğü zekayı; “Soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, akıl yürütme, bellek, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma vb. de dahil olmak üzere zihinsel yetilerin toplamı” olarak tanımlamaktadır (Budak 2000, 848).

Zeka, beyne ait; bilgiyi öğrenme, kaydetme, eski bilgilerle ilişkilendirerek yeniden yorumlama, akılda tutma ve geri getirme, akıl yürütme, çağrışım yapma, algılama ve sezebilme gibi işlevleri kapsayan bir kapasitedir. Zeka, cevaplandırmada ve çözüm bulmada sürati sağlayan, bir problemin çeşitli evreleri arasındaki yeni ilişkileri anlayabilmeyi gerçekleştiren kapasitedir. İnsanların öğrendikleri bilgilerin miktarında, öğrenilme hızında, öğrenebildikleri bilgi türünde ve bilgiyi akılda tutma süresinde gözlenen değişiklik, onların zeka seviyelerindeki ve kısmen zeka biçimlerindeki farklara bağlıdır (Kulaksızoğlu 2005, 135).

Tanımlamalardan genelleme yapılırsa, zeka bir çok zihinsel işlevi içinde bulundurmaktadır. Bundan dolayı aynı zeka düzeyinde olan kişilerde bu işlevlerin değişik olması sonucu değişik kişilik yapıları, davranış biçimleri, uyum ve çözümler görülebilir. Bazı insanlarda el becerileri daha iyi gelişirken, bazıları soyut konularda daha başarılı olmaktadır.

Sözlü ve yazılı anlatımı kolayca kavrama, sözcükleri ve bunların oluşturduğu kavramları tanıma ve anlama, basit hesap işlemlerini kolayca ve çabuk yapabilme, düşünce kurallarına uygun davranıp sağlıklı çıkarımlara ulaşabilme gibi zekanın günlük yaşama yansıyan, yaşamı etkileyen ilişkilerin kurulup sürdürülmesinde önemli rol oynayan özellikleri de vardır. Bireyler bu özelliklerde birinde veya bir kaçında ya da hepsinde üstünlük gösterebilir. Bu özellikler arasında anlamlı bağlantılar bulunmaktadır. Başka bir deyişle; birinde ya da bir kaçında görülen üstünlük genel olarak diğerlerini olumlu biçimde etkiler. Bu özelliklerin gelişmesi insanın içinde yaşadığı çevrenin toplumsal yapısı ve koşullarıyla yakından ilgilidir. Zeka, kültürel değerlerden etkilenmekte ve farklılaşmaktadır (Burke, Tully 1977, 883).

Ahmet Cevizci'nin Felsefe Sözlüğü zekayı, “En genel olarak, yepyeni bir duruma, bu yeni oluşumun öğeleri arasında var olan ilişkileri kavrayarak kolaylıkla uyum sağlama gücü, melekesi; insan varlığının deneyimini ve bilgisini yeni karşılaştığı somut durumlara uydurmak suretiyle sergilediği problem çözme yeteneği. Gösterge ya da sembolleri yorumlama ve ilişkileri kavrama ve böylelikle de gözlemlenen olayların ve

eşyanın mahiyetini açıklama yetisi; insan zihninin karşı karşıya kaldığı teorik ve pratik problemleri belleğin, imgesel ve kavramsal düşüncenin de yardımıyla tatmin edici bir biçimde çözebilme kapasitesi.” olarak tanımlamıştır (Remziye 2003, 22).

Daha önce de geçtiği gibi, Gardner kendi geliştirdiği çoklu zekâ Kuramı’na göre zekâyı oluşturan yetenekleri şöyle özetlemiştir (Akdemir 2005, 20-21):

1. Dil ile ilgili zekâ: Dilin, sözcüklerin kullanımı ve anlaşılmasına yönelik yetenektir. Öykü, roman, şiir okuma, anlama, yazma, bir konuyu anlama, anlatma gibi.
2. Mantıksal/ matematiksel zekâ: Matematik sorularını çözme, mantıksal kuramlarla uğraşma, kıyaslamalar ve sınıflandırmalar yapabilme gibi,
3. Mekansal zekâ: Alışık olmadığı yerlerde bile yönünü bulabilme, bir bardağa taşımadan su koyabilme, nesnelerin ve boşlukların boyutlarını tahmin edebilme gibi,
4. Müzik ile ilgili zekâ: Bir ses tonunu yakalayabilme, şarkı söyleme, bir sonat yaratma gibi,
5. Bedensel/devinimsel/dokunsal zekâ: Bale, jimnastik yapma, tenis oynama, bisiklete binmek gibi,
6. Kişiler arası ilişkisel zekâ: Diğer kişilerin sözlerini anlama, yüz ifadelerini tanıma, uygun yanıtlar verme gibi,
7. Kişisel/ içsel zekâ: Kendine yönelik duygu ve düşüncelerin, değer yargılarının ayırdın da olma, çok boyutlu yargılayabilme gibi. Örneğin: Neden bir kişinin bazı durumlarda daha güvenli olduğu, önemli amaçlarını bazen neden başaramadığı gibi sorular sorma ve yanıtlar arama.

1.2. ZEKA KURAMLARI

1.2.1. Tek Etmen Kuramı

Zekayı genel bir yetenek olarak algılayanların görüşlerine zekanın tek etmen kuramı denir. Bununla birlikte, bu görüşte olan bir çok psikolog bu genel düşünsel yeteneği birbirinden farklı olarak tanımlamışlardır. Zeka testleri alanında tanınmış psikolog Terman’ a göre, zeka soyut düşünme yeteneğidir. Bundan sayılar ve sözcükler gibi bir takım zihinsel sembollerle düşünme yeteneği anlaşılır (<http://www.aoa.edu.tr/cankoy/zeka.doc>, 03.04.2010).

Zekanın bireyin çevresine etkili bir şekilde uyumunu sağlayan soyut ve genel bir yetenek olduğu anlaşılmaktadır (Baymur 2004, 246).

1.2.2. Çift Etmen Kuramı

Sperman'ın araştırmasında, insanların zihinsel etkinliklerinin tamamında ortak bir nokta bulunduğunu savunmaktadır. Sperman çalışmasında öğrencilerin genel zekâ seviyelerini, öğretmen kanaatleri ve öğrencilerin birbirlerini değerlendirmelerine dayanarak tespit etmeye çalışmıştır. Bu faktörler arasında yüksek korelasyon çıkmıştır ve bu korelasyonu ise genel zekâ faktörüne bağlamıştır. 1904 yılında ortaya attığı genel zekâ kavramını, faktör analizine dayandırarak daha da geliştirmiştir (Toker, Kuzgun, 1968, 31). Spearman kendi geliştirdiği faktör analizi tekniği ile yaptığı analizler sonucu tüm zihin etkinliklerinde ortak olan genel bir zihni enerji olduğunu saptamış ve buna “g” faktörü demiştir. Bugün hâlâ sözü edilen genel zekâ bu “g” faktörüdür (www.egitim.aku.edu.tr/ergunlevent.htm, 18.02.2010). Kişilerin sahip oldukları bu g faktörlerine bakılarak genelde parlak ya da tam tersi sönük olarak tanımlanmak mümkündür. Zeka testlerinde g faktörü performansı belirleyen temel unsurdur. Ayrıca “s” faktörü denilen özel faktörler de vardır. Bu faktörler belli yetenek ya da testlerde belirleyici rol oynayabilmektedir.

Özel faktör genel zihin yeteneği dışında, belirli bir zihin etkinliğini gerçekleştirebilmek için duyulan zihin gücüdür. Özel faktör “s” kişiden kişiye, bir denemeden diğerine değişir.

Çevre, okul, heyecan gibi faktörlerin etkisinde kalır. Genel “g” faktörü ise kişiden kişiye değişmesine karşı farklı kişiler için bütün denemelerde sabittir. “g” faktörü her bir denemede aynı önemi taşımaz, aynı ağırlıkta değildir. Genel faktörler, özel faktörleri etkiler ve gelişmesini sağlar. Kısaca genel ve özel zihin yetenekleri her bir etkinlik için farklı miktarlardadır (Toker, Kuzgun 1968, 31).

1.2.3. Çok Etmen Kuramı

Zekayı, pek çok etmenin biçimlendirdiğini savunan psikologların görüşüdür. Thurstone'nun zekayı biçimlendirdiğini kabul ettiği başlıca istidatlar şunlardır:

- Sözel Anlayış: Sözcükleri tanıma, sözel benzerlikleri bulma, okuduğunu anlama.
- Sözel Akıcılık: Konuşurken ve yazarken uygun sözcük ve anlatmaları çabuk bulabilme.

- Sayısal Etmen: Basit matematik işlemleri çabuk ve doğru yapabilme.
- Mekan (uzay) İlişkilerini Kavrama: Nesnelerin uzaydaki durum ve değişimlerini kavrama.
- Bellek: Geçmişte öğrenilen konularla, yeni durumlar arasında ilişki kurabilme, çağrışımlı düşünme.
- Algısal Hız: Görsel olarak nesne ve olayların ayrıntılarını görebilme, benzerlik ve farklılıklarını kavrama (<http://www.bilgininadresi.net/Madde/32373/Zeka,> 21.02.2010).

1.2.4. Piaget'in Zekâ Kuramı

Piaget, zihin gelişimi kuramını geliştirmeden önce zekâ anlayışını oraya koyarak, anlaşılmasını kolaylaştırmaya çalışmıştır. Önce zekâyı tanımlamış sonra zekânın işlevleri ve etkileyen faktörler üzerinde durmuştur. Piaget'e göre zekâ "çevreye uyum yapabilme yeteneği"dir. Çünkü insan çevresine uyum yaparken, aynı zamanda onunla başa çıkmaktadır. Bu durumda kişi içinde bulunduğu çevreye ne kadar çok ve ne kadar hızlı uyum yapabiliyorsa, o kadar zekidir denilebilir (Bacanlı 2001, 25).

Piaget'e göre, zihinsel gelişim beynimizde kalıtsal olarak mevcut ola bazı biyolojik yapı ve işlevlere dayanmaktadır. Beynimizin örgütlenme ve uyu sağlama olarak adlandırılabilir iki temel görevi bu yapıyı oluşturmaktadır. Örgütlenme insan beyninde doğuştan bulunan bazı yapıların birleştirilmesi ile daha üst düzeydeki zihinsel yapılara ulaşmak anlamına gelmektedir. Uyum sağlama is özümleme ve uyma süreçleri ile işlev görmektedir. Her zihinsel faaliyette bulunduğu kabul edilen özümleme ve uyum yolu ile beyin çevre ile olan ilişkilerinde kendi yapılarını değiştirerek ve düzenleyerek faaliyet gösterir. Bireyin beyin yolu ile uyarınları mevcut yapılarına göre seçerek ve değiştirerek içe almasına "özümleme" denir. Böylece çevre ile organizma arasındaki denge kurulmaya çalışılır (Bacanlı 2001, 26).

Piaget; bireyleri birbirinden farklı kılan en önemli zihin işlevi olan zekanın temel özelliklerini üç noktada toplamıştır (Kulaksızozğlu 2005, 136):

1. Zeka organizmanın çevreye uyumunun özel bir halidir. Bu uyum bireyin çevre ile etkileşimini gerçekleştirir.

2. Zeka bir çeşit denge halidir. Zihinsel yapılarla çevre arasında durmadan yenilenen bir denge vardır.

3. Zeka bir çeşit zihinsel işlemler sistemidir. Bilgi edinmek hareketle olur.

Piaget doğumdan ergenliğe kadar çocukların kullandıkları düşünce maddelerini inceledikten sonra, belirli yaşlarda zekanın belirli özellikler gösterdiğini bulmuştur. Piaget buna dayanarak zihinsel gelişimi dört esas döneme ayırarak incelenmektedir. Bunlar; Sensori- motor dönem Doğum ile 2 yaş arasını kapsar. Bu aşama zekanın uyanışı olarak da tanımlanabilir. Sonraki aşamalar için bir temel teşkil eder (Bacanlı 2001, 136).

İşlem öncesi dönem 2 ile 7 yaş arasını kapsar. Sembolik fonksiyonun ortaya çıkması dönemin en önemli özelliğidir. Çocuk öğrendiği kural ve oyunları beceriksiz bir şekilde genellemektedir. Bunun yanında cansız varlıkları canlı olarak tasavvur ederek kişileştirebilmektedir. Dil gelişmekte ve kişi nesneleri zihinde canlandırabilmektedir.

1.2.5. Çoklu Zeka Kuramı

Bir öğrenme psikoloğu olan Gardner, zekâ kavramına farklı bir boyut getirdi ve insanlardaki zekânın tek bir boyutta değil çok farklı boyutlarda değerlendirilmesi gerçeğini ortaya attı. Geleneksel görüşte, zekâ, operasyonel olarak zekâ testindeki itemlere cevap verme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Test puanlarından çıkarılan, değişik yaşlardaki deneklerin cevaplarının karşılaştırılmasının istatistiksel olarak desteklediği, yaşa ve diğer testlere karşı test sonuçlarının açık farklı korelasyonları, zekânın genel yetenek olduğu, yaşla, eğitimle ve deneyimle pek fazla değişmediğidir. Zekânın doğuştan gelen bireye dair bir yetenek olduğu düşünülmektedir (Gardner 2004, 63).

Howard Garner savunduğu tezinde geleneksel anlayışı eleştirerek insanın zekasının objektif bir şekilde ölçülebileceğini ve zekanın tek bir faktörle açıklanmayacak kadar çok sayıda yeteneği kapsadığını savunmaktadır. Gardner göre zeka, bir veya birden fazla kültürde değer bulan bir ürün olarak ortaya koyabilme kapasitesi, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerisi ve çözüme kavuşturulması gereken yeni veya karmaşık yapıları keşfetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Gardner, çalışmaları sonucu zekâyı yeniden tanımladı. “Zekâ, değişen dünyada yaşamak ve değişimlere uyum sağlamak amacı ile her insanda kendine özgü bulunan yetenekler ve beceriler bütünüdür.” İnsan zekâsı yaşamın her anında, bir makineyi icat ederken, bir hedefi gerçekleştirirken, insanları ikna ederken, bir söküğü dikerken veya bir resim çizerken, bir rolü canlandırırken çok farklı zaman ve durumlarda harekete geçer ve kullanılır. Çünkü, her insanın kendini ifade ederken kullandığı dil farklıdır

Gardner’ın çoklu zekâ teorisinin ilkeleri şöyledir:

- İnsanlar çok farklı zekâ türlerine sahiptir.
- Her insan aktif olarak kullandığı zekâları ile özel bir karışıma sahiptir. Her insanın kendine özgü bir zekâ profili vardır.
- Zekâların her biri insanda farklı bir gelişim sürecine sahiptir.
- Bütün zekâlar dinamiktir.
- İnsandaki zekâlar tanımlanabilir ve geliştirilebilir.
- Her insan kendi zekâsını geliştirmek ve tanıma fırsatına sahiptir.
- Her bir zekânın gelişimi kendi içinde değerlendirilmelidir.
- Her bir zekâ hafıza, dikkat,algı ve problem çözme açısından farklı bir sisteme sahiptir.
- Bir zekânın kullanımı esnasında diğer zekâlardan da faydalanılabilir.
- Kişisel altyapı, kültür, kalıtım, inançlar zekânın gelişimi üzerinde etkiye sahiptir.
- Bütün zekâlar, insanın kendini gerçekleştirmesi yolunda farklı ve özel kaynaklardır.
- İnsan gelişimini değerlendiren tüm bilimsel teoriler çoklu zekâ teorisini desteklemektedir.
- Şu anda bilinen zekâ türlerinden daha farklı zekâlar da olabilir (http://web.deu.edu.tr/mate-matik/m2_b1.html, 21.02.2010).

Gardner’ın ileri sürdüğü sekiz türdeki zeka alanları şunlardır:

1.2.5.1. Sözel - Dilbilimsel Zeka

Sözel/dilbilimsel zekâ, sözcükleri yazılı ve sözlü kullanma becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Dilin yapısını, semantiğini ve pratiğini yönlendirebilme/manipüle edebilme yeteneği anlamına gelen bu zekâ türü; ‘retorik’ -dilin insan eylemlerini yönlendirme amacıyla kullanılması-, ‘mnemonics’ -dil olguların ya da işlemlerin hatırlanması amacıyla kullanılması-, ‘metadil’ -dil kavramıyla ilgili konuşmak üzere dilin, günlük dillerle karşılaştırmalar yapılarak kullanılması- gibi amaçlara hizmet etmektedir (Armstrong 2000, 2).

Dil insan zekasının üstün bir örneğidir ve toplumsallık için vazgeçilmezdir. Söz dizimindeki ustalık başkalarını inandırma yeteneği ve bellek potansiyeli çok önemlidir. Doğumdan önce şarkı söyleyen, kendisiyle konuşulan bebeklerin dil zekalarının erken gelişmeye başladığı bilinmektedir. Bu nedenle küçük çocuklarla ilgilenenler, onlarla sözlü iletişim kurmak, sözcüklerle oynamak, öyküler anlatmak, fikirler ortaya atmak gibi etkinlikleri yerine getirmelidir. Çocuklar tartışma ortamına sokulmalı, kararlara katılmalı ve seçimlerde bulunmalıdır. Böyle bir çevrede bulunan çocuk iyi dinleyici, konuşmacı, okuyucu ve yazar olacaktır. Her konuda ve her düzeyde sınıflarda zengin bir dil çevresi oluşturulmalı ve öğrenciler tartışmalı, konuşmalı açıklamalı ve bunu cesaretlendirilmelidir. Sunucular, politikacılar, şairler, oyun yazarları, editörler, gazeteciler, dil zekasına sahip bireylerdir (Titrek 2007, 33-34).

1.2.5.2. Mantıksal – Matematiksel Zeka

Mantıksal – matematiksel zeka sayıları etkili bir şekilde kullanabilme ya da sebep sonuç ilişkisi kurarak olayların oluşumu ve işleyişi hakkında etkili bir şekilde mantık yürütebilme kapasitesidir. Bilimsel düşünme kavramıyla sıklıkla ifade edilmek istenen budur. Tümevarım ve tümdengelim yoluyla çıkarsamalarda bulunabilmeyi, ilişki ve bağlantıları kolayca bulabilmeyi gerektiren bir zeka alanıdır (Saban 2001, 8).

Mantıksal – matematiksel zeka, mantıksal ilişkiler kurma, hipotezler üretme, problem çözme, eleştirel düşünme, bilginin parçaları arasında ilişkiler kurma becerisi gerektiren bir zeka alanıdır (Vural 2005, 241).

Bu tür zekaya sahip olan insanlar, mantık kurallarına ve benzerliklerine, neden-sonuç ilişkilerine ve bunlara benzer soyut işlemlere karşı çok hassas ve duyarlıdırlar. Bu kişiler kategorilere veya sınıflara ayırarak, genelleme yaparak, hesaplayarak, mantık

yürüterek ve soyut ilişkiler üzerinde çalışarak iyi şekilde öğrenirler (<http://www.matematiketkinliklerim.com/2007/12/mantksal-matematiksel-zeka-nedir.html>, 20.03.2010).

1.2.5.3. Görsel - Uzamsal Zeka

Nesneleri görebilme ve görselleştirme, zihinde çeşitli nesneler tasarlayabilme, farklılık ve benzerliklere duyarlılık, çeşitli şekil, biçim ve renkteki nesnelerle ilgide beceri gibi yetenekleri içeren bir zeka alanıdır.

Bu zeka alanı, okuma ve hayalinde canlandırma suretiyle oluşan tüm görsel görüntüleri hikayeleştirme sürecine cevap veren beyin sistemidir. Diğer adı “resim aklı”dır. Puzzle tamamlama, bahçe düzenleme, sinema ve sanat sergileri izleme gibi etkinliklerle görsel zeka arttırılabilmektedir (Yelkikalan 2006, 41).

Görsel-uzamsal zeka görsel ayrıştırma, fark etme zihinsel benzetme, uzamsal akıl yürütme, hayalleri gerçekleştirme, içsel ve dışsal benzetmeleri birleştirme becerilerini içerir.Öğrenme bilgisayar, video, kamera ve taslak uygulamaları gibi görsel araçlarla geliştirilebilir (Titrek 2007, 35).

1.2.5.4. Müziksel – Ritmik Zeka

Sesler, notalar, ritimlerle düşünme, farklı sesleri tanıma ve yeni sesler, ritimler üretme becerisidir (Ülgen 1997, 78).

Bu zeka alanı bir bireyin müziksel olarak düşünmesi ve belli bir olayın oluş biçimini, seyrini veya düzenini müziksel olarak algılaması, yorumlaması ve iletişimde bulunması olarak da tanımlanabilir. Müziksel zekası güçlü olan insanlar, sadece müziksel eserleri kolaylıkla hatırlamakla kalmaz aynı zamanda olayların oluşumunu ve işleyişini müziksel bir dille düşünmeye, yorumlamaya ve ifade etmeye çalışırlar (Saban 2001, 10).

Bu zekâya sahip olan insanlar, ritimleri algılama ve tekrar yaratmada ustadırlar. Bir şarkının ritmini kolayca yakalayabilirler. Bu insanlar, yeni öğrendikleri bir dilin telaffuzunu yakalama ve kullanmada çok yeteneklidirler (Özden 2003, 63).

1.2.5.5. Bedensel – Kinestetik Zeka

Bedensel – kinestetik zeka, vücut hareketlerini kontrol etmeyi ve yorumlamayı ve vücut ile zihin arasında bir uyum oluşturmaya sağlar. Bu zekası yüksek olan kişiler; bir veya

birden fazla sporla uğraşır. Uzun süre hareketsiz oturamaz. Rolyapma, atletizm, dans, dikis – nakış gibi alanlarda yetenekleri vardır (Mitchell, Kernodle 2004, 28).

Bu zeka alanı, bir bireyin bir problemi çözmek, bir model inşa etmek veya bir ürün meydana getirmek için vücudunun belli organlarını (örneğin ellerini veya parmaklarını) kullanabilme kapasitesidir. Bu zeka alanı koordinasyon, denge, güç, esneklik ve hız gibi bazı fiziksel yetenekleri ve bu yeteneklerin hepsinin bir arada işlemlerini sağlayan devinimsel nitelikteki bazı özel becerileri de içermektedir. Bu zeka alanı güçlü olan insanlar en iyi yaparak, yaşayarak, hareket ederek öğrenirler (Erturan, Göde 2008, 25).

Bedensel kinestetik zeka, bireylerin fikirlerini ve duygularını ifade etmeleri için bütün bedenini becerikli bir şekilde kullanması ve bir takım şeyler üretirken ellerini çok iyi kullanmasıdır. Bu zeka alanı özel yetenekler içerir. Koordinasyon, denge, esneklik, hız, dokunma yeteneği bedensel kinestetik zekanın içerdiği bazı özel yetenekler arasında sayılabilir (Kuru 2001, 223).

1.2.5.6. Sosyal – Kişilerarası Zeka

Bu zeka alanında iletişim kurma, empati kurma ve davranış yorumlama gibi beceriler yer almaktadır (Gömlüksiz, Kan 2007, 63).

Sosyal – Kişilerarası Zeka, diğer insanların ruh hallerini, duygularını, güdülerini ve niyetlerini, nasıl çalıştıklarını, onlarla nasıl ortaklaşa çalışabileceğini anlayabilme, kişiler arası problemleri ve karışıklıkları çözebilme yeteneğidir (Çuhadar 2006, 489).

Sosyal-kişilerarası zekanın özündeki kapasiteler şunlardır (Bümen 2002, 16):

- İnsanlarla sözlü ya da sözsüz etkin iletişim kurma
- Bir bireyin ruhsal durumunu ya da duygularını okuma
- Grupla işbirliği içinde çalışma
- Karşıdaki kişinin bakış açısıyla dinleme
- Empati kurma
- Sinerji kazanma ve yaratma.

1.2.5.7. Kişisel – Öze Dönük Zeka

Bireyin kendisini, güçlü ve zayıf yönlerini, ruh halini, istek ve niyetlerini anlama ve bu doğrultuda yaşamını planlama ve yönlendirme yeteneğidir (Ekici 2002, 18).

Kişisel – öze dönük zeka, bir kişiyi kendisi hakkında bilgilere sahip olması ve kendisini tanıyarak çevresindeki insanlar ile anlayışlı ve çevresindekilerle uyumlu davranışlar sergileme yeteneğidir. Bu zeka alanı ise bir insanın kendisini tarafsız olarak (olumlu ve olumsuz yanları ile) değerlendirmesi, sahip olduğu duyguların, ihtiyaçlarını veya amaçlarının farkında olması, kendisini iyi bir disipline çekme ve özgüven gibi yetenekleri içermektedir.

Kişilerin kendini duyma ve anlamasıyla ilgili bilişsel yeteneğini ifade eder. Kim olduğunu, hangi duyguları neden hissettiğini düşünmek bu zekayla ilgilidir. Bu zekası yüksek bireyler kendini tanıma, güvenme hedeflerini belirleme ve kişisel sorunlarını çözme becerisini gösterirler. Din adamları, psikologlar, filozoflar içsel zekaları güçlü bireylere örnektir (Titrek 2007, 37).

1.2.5.8. Doğacı – Varoluşcu Zeka

Doğacı–varoluşcu zeka, doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma ve canlıların yaratılışları üzerine düşünme becerisidir. Doğacı – varoluşcu zeka bir kişinin hayvanlar ve bitkiler gibi yaşayan canlıları tanıma, onları belli karakteristik özelliklerine bağlı olarak sınıflandırma ve diğerlerinden ayırt etme kabiliyeti veya dünya doğasına karşı aşırı ilgili ve duyarlı olma olarak tanımlanabilir. Doğacı zekası güçlü olan insanlar sağlıklı bir çevre oluşturma bilincine sahiptirler ve çevrelerindeki doğal kaynaklara, hayvanlara ve bitkilere karşı çok duyarlıdırlar (Saban 2001,14).

Gardner'ın çoklu zeka kuramı hala gelişmekte olan bir modeldir ve Gardner en son olarak ruhsal (spiritual) zeka adını verdiği bir zeka boyutunu da aday zeka olarak modele yerleştirmiştir. Bu zeka boyutları pek çok alt grupları içermekte ve de hepsi birbiriyle etkileşim içinde bulunmaktadır (Çakar, Arbak, 2004, 29).

Bu zekaya sahip olanlar, çevredeki doğal dünyayı algılama, beğenme ve algılamayla doğrudan ilişkilidirler. Bu zekaya sahip olanlar, doğal kaynaklara ve sağlıklı bir çevreye ilgi duyarlar. Hayvanları sevmek ve koruma, doğal hayat, yelil ortam ve doğa deneyleri yapmaktan zevk duyarlar (Titrek, 2007, 38).

Tablo 1.1: Eski ve Yeni Zeka Anlayışının Karşılaştırılması

Zekaya İlişkin Eski Bakış Açısı	Zekaya İlişkin Yeni Bakış Açısı
1.Zeka doğuştan kazanılır ve sabittir.Asla değiştirilemez.	1.Zeka bireyin genetik olarak kalıtımla getirdiği kapasitedir.Bu zeka değiştirilebilir,iyileştirilebilir,geliştirilebilir.
2. Zeka nicel olarak ölçülebilir ve tek bir sayıya indirgenebilir.	2. Zeka, herhangi bir performansta veya problem çözme sürecinde sergilendiğinden sayısal olarak hesaplanamaz
3. Zeka tekildir.Bu ‘g’ faktör olarak tanımlanabilir.	3.Zeka çeşitli yollarla ortaya konulabilir. Çok faktörlüdür,bu faktörler ortaya çıkan durumlarda birbirleriyle etkileşim kurmaktadır.
4.Zeka gerçek yaşamdan soyutlanarak ölçülür.	4. Zeka bağlam/ gerçek yaşam durumlarından ya da koşullarından soyutlanamaz.Bu nedenle gerçek ortamda gözlemek önemlidir.
5.Zeka öğrencileri seviyelerine göre sıralamak, sınıflamak ve olası başarılarını kestirmek için kullanılır.	5.Zeka, bireylerin gizli güçlerini veya doğal potansiyellerini ve onların başarılı olabilecekleri farklı yolları anlamak için kullanılır.
6.Zeka, sayısal ve mantıksal hesaplamaları etkili bir biçimde yapma becerisidir.	6. Zeka salt sayılara dayalı değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle etkileşim içerisinde olan sosyal ve duygusal oluşumlarında etkilediği bir beceridir.

Kaynak: Saban, 2001, s. 5

1.3. DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI

1.3.1. Duygu Kavramı

Psikologlar ve felsefeciler, yıllardır "duygu"nun ne anlama geldiği hakkında tartışıyorlar. Oxford İngilizce Sözlüğünde , duygu, "herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlanıyor. Barutçugil'e göre duygu, hislerde ve zihinsel tutumda fizyoloji değişiklikler ve açıklayıcı davranışlarla ortaya çıkan bir harekettir (Barutçugil 2004, 73).

Duygu kelimesi Latince ‘movere’ (hareket etme) kökünden gelmektedir. Bu kelimeye ‘e’ önekini getirdiğimizde ise ‘öteye hareket etmek’ anlamına gelmektedir. Duyguları tanımlamak zordur. Duygular sadece olagelir,olup olmamalarında çok fazla kontrol olanağı yoktur. Sonuçlarını düşünmeden basit olarak tepkisel biçimde ortaya çıkarlar. Ama ani olarak orta çıkan duygular tek tip değildirler. Farklı türlerde ortaya çıkarlar. Farklı duyguların ortak özellikleri hemen bulunabilir.

Duygu; basit ya da karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreci ile bu sürece yönelik olarak verilen ve duygusal bir beden haliyle sonuçlanan fakat beynin kendisine yönelik olarak da ek zihinsel değişikliklerle sonuçlanan yönlendirici tepkilerin bileşimidir (Damasio 1999, 145).

Duyguları tanımlamak zor olmuştur ve bu zorluk hala devam etmektedir. Duygu hakkındaki en modern tanım, Frijda 'nın (1986) duygular hakkında yazılan psikolojik araştırma kitabında bulunmaktadır. Frijda' ya göre (Keith, Jennifer ve Jenkins, 1996, 96);

1. Duygular, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde olayları değerlendirmesidir. Mesela kişinin olumlu ya da olumsuz düşünmesi hedeflediği amaçlara ulaşmasını etkilemektedir.

2. Duyguların merkezi, hareketleri okuyabilmesinde ve oluşan durumlara karşı öncelik vermesindedir. Verilen önceliklere göre yapılan olaylar yarıda kesilebilir ya da alternatif bir şekilde tamamlanabilir.

3. Duygular genellikle vücuttaki değişikliklerle, olan olaylarla zihninde tecrübe edilerek yer almaktadır.

Oxford İngilizce sözlüğü, duygu'yu "herhangi bir zihin, his, tutku ve çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlıyor.

"Tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir; evrim, yaşamla baş edebilmemiz için bizi acil plan yapabilecek şekilde programlamıştır. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü motere'dir. Latince hareket etmek anlamına gelen fiile "e-" ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur ki bu, her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvan ve çocukları izlerken gözlemleyebiliriz" (Goleman 1999, 20).

Araştırmacılar tam olarak hangi duyguların birincil olarak nitelendirilebileceği, yani tüm duygu karışımlarını meydana getiren asal duyguların hangileri olduğu, hatta birincil duyguların var olup olmadığı hakkında tartışıyorlar. Herkes aynı düşüncede olmasa da, bazı kuramcılar temel duygu kümeleri olduğunu öne sürüyor. Bu kümelerin başlıca adayları ve bazı üyeleri şöyle sıralanabilir (Goleman 2004, 21):

- Öfke: Hiddet, hakaret, içlerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada patolojik nefret ve şiddet.
- Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.
- Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; patolojik olduğunda ise fobi ve panik.
- Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani.
- Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.
- Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak.
- İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma.

- Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet.

1.3.2. Duygusal Zeka Kavramı

Duygusal zeka kavramı İngilizcedeki karşılığı olan "Emotional İntelligence" sözcüklerinin kısaltılmış şekli olan EI olarak anılmakla birlikte literatürdeki yaygın kullanımı daha çok "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıdır ve "IQ" nun duygusal zekadaki karşılığı olarak geniş kabul görmektedir.

Duygusal zekayı tanımlayan ilk bilim adamları olan John D. Mayer ve Peter Salovey 1990 yılında kavramı; "kendinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneği" olarak açıklamışlardır (Mayer, Salovey, 1993, 433).

Mayer ve Salovey 1997 yılında duygusal zeka kavramını yeniden ele alarak daha kompleks bir tanımlama yapmışlardır. Bu yeni tanımda duygusal zeka kavramı; "duyguları tanıma, anlama, ifade ve analiz etme; duyguları düşüncede kaynaştırma; duygusal bilgiyi kullanma ve entelektüel ve duygusal gelişimi destekleme, duyguları düzenleme yeteneği olarak açıklanmıştır (Mayer, Salovey 1993, 237).

Duygusal zeka kavramının gelişmesi, insanların bir konuyla ilgili başarılarını ölçmek için kullanılan genel ölçüm testlerinden (üniversite seçme sınavları, IQ testleri vs.) başarılı olanlar kişilerin bir çoğunun, gerçek hayatta başarısız olduklarının tespit edilmesiyle ortaya çıkmıştır (Cumming 2005, 3). Daniel Goleman' ın " Duygusal Zeka Neden IQ 'dan Önemlidir?" adlı kitabında vermiş olduğu örnekte bu konu daha iyi anlaşılmaktadır. Örneğe göre; New York Times Gazetesinin 23 Haziran 1992 tarihli "Warning by a Valedictorian Who Faced Prison" (Sınıfın En Yüksek Not Ortalaması İle Mezun Olan Lise Öğrencisi, Öğretmenini Bıçaklayarak Hapse Atıldı) başlıklı haberinde Florida'nın Coral Springs kentindeki bir lisenin sürekli tam not alan 3. sınıf öğrencilerinden biri olan H. Jonson'ın, fizik öğretmeni kendisine 80 verdiği için okula bir et bıçağı getirerek, fizik laboratuvarında, fizik öğretmenini köprücük kemiğinden bıçaklayarak etkisiz hale getirdiği belirtilmiştir.

Derslerindeki üstün başarılarından dolayı Harvard Üniversitesi'nin tıp fakültesini hedefleyen bu genç, fizik öğretmenininin sınavda kendisine 80 vermesi ile bu hayallerini tehlikeye attığı düşüncesiyle, dört psikolog ve psikiyatrdan oluşan bir heyetin verdiği

yeminli ifadede ile, ruhsal açıdan dengesiz ve kendisini kaybetmiş bir durumda bulunmuş ve bu suçu işlediği kanaatine varılmıştır (Goleman 2005, 45).

Duygusal zeka; kendi 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, 12).

Weisenger duygusal zekanın iş çevresindeki uygulamalarıyla ilgili çalışmıştır. Duygusal zekanın iki formu arasında ayırım yapmış ve bu formları bireye dönük ve bireyler arası olarak tanımlamıştır. Duygusal zekanın bireye dönük formunu, kişinin kendi duygularını kullanarak kendi yaşamını yönetebilme olarak tanımlamıştır. Bunu yapmak için ise, kişinin, kişisel duyguları ve ruh halinden haberdar olması gerektiğini, onları yönetebilmesi ve kendini motive etmede kullanabilmesi gerektiğini söylemiştir. Karşıt olarak, duygusal zekanın bireyler arası formunu, kişinin çevresine yardım süreci üzerine odaklanarak tanımlamıştır. Çevresine yardım etmek için kişinin, onların duygularını ve ruh halini tanımlayabilmesi ve karşılık verebilmesi, olumlu bir sonuç için bu duygulara rehberlik etmesi ve çevresine kendi yaşamlarını yönetebilmeleri için yardım etmesi gerekir. İşte burada, Weisenger, duyguları, kişinin kendisi için kullanmasını, farkında olmasını, yönetmesini ve diğerlerinin duygularının nasıl kullanıldığını ayrı ayrı tahlil etmiştir (Charbonneau, Nicol 2002, 1101).

1.4. DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNİ SAĞLAYAN ETKENLER

1.4.1. Aile ve Çevre

İnsanlar doğdukları günden başlayarak gelişen çeşitli tepkiler ile birlikte büyümektedirler. Kendileri, başkaları ve içinde yaşadıkları dünyada bu tepkilere göre düşünceler edinirler ve tutum ve davranışları bunlara göre gelişmektedir. Çocukların duygusal ve beyin gelişimleri, büyüklerin çocuklar ile olan ilişkileri ve çocukların yaşamının ilk yıllarında onlara kazandırdıkları tecrübeler, çocukların tutum ve davranışları üzerinde de etkili olabilmektedir. Çocuklar anne ve babalarının ve yaşları büyüdükçe çevrelerinde hayatlarında etkili olan bireylerin çocuklara verdiklerini olduğu gibi almaktadırlar.

Duygusal zeka, hayatın ilk yıllarında gelişmeye başlar. Çocukların, anne baba, öğretmen ve çevrelerindeki diğer insanlar ve arkadaşlarıyla olan iletişimleri sırasında birbirlerine duygusal mesajlar gönderirler. Bu mesajların üst üste tekrarı çocukların duygusal yapısını ve davranışlarını oluşturur. Çevreden gelen tepkiler ve mesajlarla oluşan beyindeki bağlantılar çocuğun geleceğini kalıcı olarak etkiler. Diğer bir deyişle olaylar karşısında arka araya yaşanan duygusal dersler ve deneyimler beynin belli bölümlerindeki bağlantılarını sağlayarak beyni bu duygulara karşılık verecek şekilde şekillendirir. Anne-baba ya da hayatlarındaki diğer önemli insanlar çocuklara davranışları ile çocuğun ileriki hayatına yansıtılan geçmişini oluştururlar. Çocukluğunda yediği dayakların acısıyla, kızgınlıkla çatılan kaşlara yoğun korku ve nefretle tepki vermeyi öğrenmiş birisi, çatılan kaşların artık böyle bir tehdit taşımadığını bildiği halde aynı tepkiyi bir ölçüde gösterecektir (Goleman 2004, 367). Çocukların anne ve babaları ile aralarında kurulan sıcak, güvenli ve kuvvetli bağlar, onlara duyguları ile baş edebilmesini, öfkelerini kontrol edebilmesini ve empati duygusunu öğrenmelerini sağlamaktadır. Bu durumda çocuklar sadece bugün değil gelecekte de bu becerileri sahip olacaklardır.

Şefkat ve sevgi ile ihtiyaçları zamanında karşılanan bebekler kendileri güvende hissetmektedirler ve strese girmemektedirler. Bebeklerin ağlayarak acıktığını, acısını ve ya üzüntüsü belirtmesi eğer büyüklerinden ilgi görürse tedirginliklerine bir şekilde cevaplar verildiğini öğrenmektedirler. İhtiyaç duyulduğunda her seferde ilgilenen, yatırılan ve sakinleştirilmeye çalışılan bebeklerin beyinlerinde bulunan sinirsel bağlantılar gittikçe kuvvetlenmektedir. Böylece beyin zamanla stres ile daha kolay bir şekilde baş eder olacaktır. İlerde edinilecek duygusal becerilerin gelişmesi beyinde kurulan bağlantılar etkili olacaktır.

Çocukların duygusal sağlıkları ve öğrenme yetenekleri birbiriyle yakından ilişkili olduğundan aile ve okul ortamı mutlu ve eğlenceli olmalıdır. Çocuklara gerginliğin, korku ve hayal kırıklıklarının nadir yaşandığı, neşe ve mutluluğun yoğun olduğu, kendilerini güven içinde hissettikleri bir ortam sağlanması, onların toplumun mutlu, başarılı, bağımsız, üretken ve kendilerini gerçekleştirmiş bireyler olmalarında etkili olacaktır.

"Bazı anne babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise gaddardır. Anne -babaların çocuklarına davranış tarzının - katı disiplinle mi yoksa empatik

anlayışla mı, umursamadan mı yoksa sıcak davranarak mı- çocuğun duygusal yaşamı açısından derin ve kalıcı sonuçları olduğunu gösteren yüzlerce araştırma vardır. Çocuklarıyla doğrudan ilişkilerinin yanı sıra, bir karı-kocanın kendi aralarında hisleriyle nasıl baş ettikleri de, ailedeki en ince duygusal alışverişleri bile gözden kaçırmayacak kadar akıllı öğrenciler olan çocuklara çok etkili dersler verir. Evliliklerinde duygusal açıdan daha yeterli olan çiftlerin, çocuklarının duygusal iniş çıkışlarına yardımcı olmakta daha etkili olduklarını bulgulamışlardır" (Goleman 2004, 240).

Duygusal açıdan yetersiz olan ebeveyn tarzları arasında şunlar yer alır (Goleman 2004, 241): Hisleri tamamen göz ardı etmek: Bu tür anne babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını aldırmayarak, kendiliğinden geçmesini beklemeleri gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanmayı beceremezler.

Fazlası ile serbest bırakmak ise, anne ve babalar çocuk içindeki duygusal fırtınayla nasıl baş ederse etsin yaptığı hiçbir şeye karışmazlar. Fakat, anne babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadırlar. Çocuğun hislerini göz ardı eden ebeveynler olduğu gibi, bu ebeveynler çocuklarına duygusal tepki öğretmeye kalkışmamaktadırlar. Bununla birlikte, tüm rahatsızlıklarını yatıştırmaya çalışırlar ve örneğin, üzüntüsünü ya da öfkesini geçirmek için pazarlığa ya da rüşvete başvurura bilmektedirler.

Anne babaların bu tarzda etkili olabilmeleri için, önce kendi duygusal zekalarını çok iyi kavramaları gerekir. Örneğin, bir çocuk için temel duygusal derslerden biri, hislerin birbirinden nasıl ayırt edileceğidir; ancak, kendi üzüntüsünü yeterince anlayamayan bir baba, bir kaybın ardından kederlenmek, acıklı bir film izlerken hüzünlenmek ve değer verdiği birine kötü bir şey olduğunda üzülme gibi duyguları oğlunun ayırt etmesine yardımcı olamaz.

"Yaşamın ilk üç dört yılı, bebeğin beyninin tam gelişmiş insan beyninin üçte ikisine kadar büyüdüğü ve karmaşıklığının daha sonra hiç erişemeyeceği hızla geliştiği bir zamandır. Bu dönemde temel nitelikteki dersler daha sonraki dönemlere kıyasla daha kolay öğrenilir. Duygusal dersler bunların en önde gelenidir. Bu dönemde yoğun stres beynin öğrenme merkezine zarar verebilir, yaşamın sonraki dönemlerinde bu bir derece telafi edilebilse de, yaşamın erken döneminde öğrenilenlerin etkisi devam eder." (Goleman 2004, 247).

Arkadaşlık eğitimi hem evde anne babalar tarafından hem de okulda öğretmenler tarafından verilebilir. Örnek olarak ise evde ve okulda oyunlardaki kurallar hakkında anlaşmazlıklarda kavga etmek yerine alternatif öneriler ile uzlaşma, oyun oynarken diğer çocuklarla konuşup onları dinleme, gülümseme ve yardım etmek öğretileridir.

"Çocuklara duyguları doğrudan doğruya öfkeye dönüşmeyecek bir biçimde ifade etmeyi anne babaları ve öğretmenlerin öğretmesi gereklidir. Yine çocuklara kendini ortaya koyabilme, etkin dinleme öğretilmelidir" (Bridge 2003, 40).

Çocuklar okula başladıklarında ailelerinden aldıkları alışkanlıkları, kendileri ve diğer insanlarla ilgili geliştirdikleri inançları da beraberlerinde getirirler. Çocuklar arasındaki farklılıkların, okullarda anlaşmazlık ve çatışma oluşturması doğaldır. Ancak genelde çocukların çatışmalara çözüm bulma becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, uyumsuz ilişkilere ve duygusal sıkıntılara yol açar. Okullar bu tip çatışma ve anlaşmazlıkları engellemek üzere sosyal ve duygusal becerileri geliştirmek için çocukların duygusal hayatlarına odaklanmalıdırlar. Duygusal zekanın geliştirilmesinde öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Farklı düşünce ve özelliklere saygı duyan ve değer veren, öğrencinin özgüvenini arttıracak, yeteneklerini keşfetmesinde yardımcı olacak ve sorun çözmede yol gösterecek öğrenme ortamları oluşturmak çocuklara güven verecektir. Öğrencilerin duygusal gereksinimlerine önem veren, onların olumlu duygular içinde olmasını ortamı, çocukların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. Ve böylece onların hem öğretmenleri, hem de arkadaşları ile iyi ilişkiler içinde olmalarını sağlar. Öğretmenlerin sevgiye dayalı yaklaşımları, hataları öne çıkararak eleştiri yerine, bunları doğruyu öğretmek için bir fırsat olarak görmeleri, başarısızlıkların yenilebileceğine dair olumlu yaklaşımları ve sınıf içinde eğlenceye yer vermeleri öğrencilerin stressiz bir ortamda daha iyi öğrenebilmelerine yardımcı olur. Okullarda başarı gösteremeyen çocukların hemen hemen hepsi duygusal zekanın bir ya da birden fazla unsurundan yoksundur. Duygusal zekası yüksek olan çocukların dikkat etme süresi daha uzundur. Dersleriyle daha ilgili olup daha az disiplin ve davranış bozuklukları gösterirler (Goleman 2004, 253).

1.4.2. Değerler

İnsanın sahip olduğu duyguları, kendi güçlü yanları ve sınırları ile değerleri hakkında yeterli bir birikime sahip olduğu anlamına gelmektedir. Öz bilinci güçlü olan insanlar,

ne kendilerini aşırı bir şekilde eleştirir ne de safça umuda kapılırlar. Kendileri hakkında kendilerine ve başkalarına karşı dürüsttürler.

Değerlerin yaşanması, insanı özüne yaklaştırır, insanın kendine ve başkalarına zarar vermesini azaltır. Değerler içselleştirildiği takdirde, bizim olumlu anlarımızı besler. Değerler insan ilişkilerini olumlu yönde etkiler, insanlarla iletişimimizi güçlendirir. Aynı şekilde değerlerin kişinin özüne yaklaştırması da kişinin kendisini daha iyi tanımasına neden olur. Kendilerini tanıyabilen bireyler ise, hayatta mutluluğu ve başarıyı yakalayabilirler, kendilerini gerçekleştirebilirler (Özdoğan 1997, 102-103).

Duygusal Zekanın Gelişime inanma değeri de katkı sağlar. İnanmak, insanın doğru düşünmesine, kendi varlığının farkında olmasına ve en iyi şekilde kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunan bir araçtır. İnsan sahip olduğu dini inancı sayesinde dünyayı ve varlıklar arasındaki konumunu anlamlandırmakta, sahip olduğu değer ve ideallerini de bu anlam çerçevesinde oluşturmaktadır

1.4.3. Ruhsallık

İnsan yapısı itibarıyla inanma ihtiyacı içerisindedir. Çünkü insan, ruh ve bedenden ibarettir. İnsan için bedeni ihtiyaçları karşılamak nasıl yaşamın bir gereği ise manevi varlığının devamı da ruhi ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır

(<http://web.firat.edu.tr/msoysaldi/konfrs13.htm>, 05.02.2010).

İnsanın özüyle ve ortak niteliklere sahip olduğu değerler ile yaşadığı deneyimler maneviyat olarak tanımlanabilir. Maneviyat bedenimizi çevreleyen, bize anlam veren asıl doğamızdır. Bu bakımdan maneviyat, duygusal zekamızı geliştiren önemli etkenlerden biridir. Çünkü özünü tanımayan bir bireyin kendini geliştirmesi olanaksız görünmektedir.

"Maneviyat derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. İnsan ruhunun kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat sabır, hoşgörü, affetme ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. O, bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Bilincimizin temelini oluşturur" (Özdoğan 1997, 14).

Elkins, Hedstrom, Hughes Leaf ve Saunders (1988) manevi değerleri, yaşamın kutsallığının farkında olma, maddesel değerleri dengeleme, başkalarını önemseme, hayatımızın trajik yönlerinin farkına varıp, dünyanın daha iyi bir hale gelmesini derin

bir şekilde arzu etme olarak açıklamışlardır. Chandler, Holden ve Kolander ruhsal deneyimi, bir insanın önceki anlayışını aşan, sevgi ve daha yüksek bir bilgiyle sonuçlanan bir yaşantı olarak nitelendirmişlerdir. Hinterkopf, ruhsal deneyimin yaşamın aşkın boyutlarını anlamamızı sağladığını ve bizi yeni anlamlara ve olgunluğa ulaştırdığını söylemektedir (Özdoğan 2004, 61).

Ruhsallık insanların içsel ve özgün olarak ortaya koyduğu kapasite ve yönelimdir. Bu ruhsal yönelim bireyi, bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırır. Manevi olan her şey acıları öğrenmeye, kayıtsızlığı sevgiye dönüştürür. Derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. Maneviyat, insan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizdir. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Ruhsallığı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur. Dünyanın birçok yerinde yaşayan insanlar için, din maneviyatı besleyen sosyal bir araçtır. Maneviyat, dünyadaki çeşitli dinlerin aracılığı ile hayata geçirilebilir (Özdoğan 1997, 147).

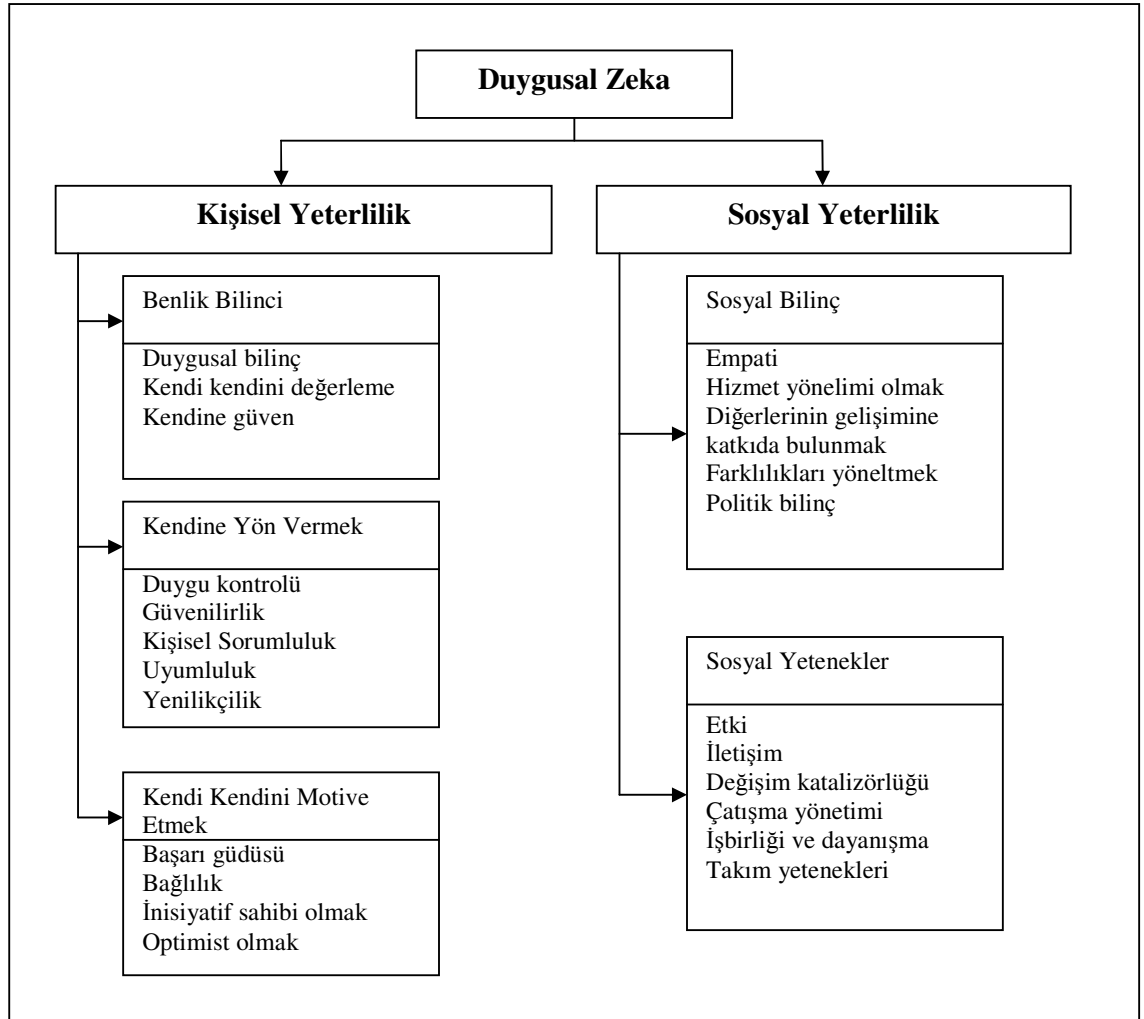
1.5. DUYGUSAL ZEKA YETERLİLİKLERİ

Duygusal yeterlilikler sosyal zekaya temel oluşturmaktadır. Sosyal problemler ve şartlar insan ilişkilerindeki etkileşimlerden kaynaklanmaktadır. Daha da ötesinde, duygusal yeterlilikler sadece sosyal ilişkilerde değil aynı zamanda, bireyin kendisi ile ilgili süreçlerde de ortaya çıkar (Salovey vd., 2000, 504).

Duygusal yeterlilik gruplara ayrılır ve her biri, derinlerde yatan ortak bir duygusal zeka yetenek ve becerilerine dayanır. Bunlar;

- Bağımsızdır: Her biri ayrı ayrı iş başarısına önemli katkıda bulunur.
- Karşılıklı bağımlıdır: Her biri, kuvvetli etkileşim yoluyla, diğerlerinden bir ölçüde yararlanır ve etki eder.
- Hiyerarşiktir: Duygusal zeka kapasiteleri birbiri üzerine kuruludur. Örneğin benlik bilinci, kendini kontrol etmek ve empati için gereklidir. Kendini kontrol etmek ve benlik bilinci kendini motive etmeye katkıda bulunur.

- Gereklidir, ama yeterli değildir: Temelde bir duygusal zeka yeteneğine sahip olmak, kişilerin bunlarla bağdaşan yeterlilikleri geliştireceğini ya da sergileyeceğini garanti etmez. Örgütün iklimi ya da kişinin işine olan ilgisi gibi etkenler de, yeterliliğin kendini gösterip göstermeyeceğini belirleyecektir.
- Kendine ait özellikleri vardır: Genel model tüm işlere bir ölçüye kadar uygulanabilir. Ancak farklı işler için, farklı yeteneklerin önemi değişmektedir.



Şekil 1.1: Duygusal Zekanın Unsurları

Kaynak: Goleman, 2004, s. 36-37

1.5.1. Kişisel Yeterlilikler

Benlik bilinci kişisel yeterlilik altında yer alan ilk duygusal zeka unsurudur. Duygusal zekanın diğer yetenek ve becerileri için de önceliği vardır. Çünkü bu unsur; bireyin kendi duygularının, güçlü yönlerinin, zayıflıklarının, ihtiyaçlarının ve dürtülerinin tam anlamıyla farkında olmasını ifade etmektedir. Bireyin sosyal yaşamdaki başarısının en önemli belirleyicisi, kendisini tanımasıyla ilgilidir. Bu kişiler ne aşırı derecede eleştirel ne de gerçekçi olmayacak ölçüde hayalcidirler, kendilerine ve başkalarına karşı dürüsttürler (Goleman 1999, 93-104).

Kişisel yeterlilikler bireyin iç halini ve kaynaklarını bilme, bu kaynak ve dürtüleri yönetme, hedeflere ulaşmayı sağlayan ve kolaylaştıran duygusal eğilimleri amaçlar doğrultusunda kullanma becerisi olarak tanımlanabilir (Titrek, 2007, 70).

1.5.1.1. Kendiyle İlgili Farkındalık

Duygusal zekânın köşe taşıdır. Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, tercihlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olmasıdır. Duyguları ortaya çıktığı anda tanımlama kapasitesidir. Farkındalık aynı zamanda kişinin, kendisini olumlu ama gerçekçilikle görmesi ve böylece özsaygının olası bir tuzağından sakınması anlamına da gelir. Duygularını, daha o duygular oluşurken fark edebilen insanlar, yaşamları hakkında daha sağlıklı kararlar alırlar. Gerçek duyguları fark edememek kişiyi, o duygunun insafına bırakır. Bu farkındalığı geliştiren kişiler, daha sonra çevrelerini de geliştirmeye başlarlar (Erman 2007, 11).

Kişinin kendi iç halini, tercihlerini, kaynaklarını, ve sezgilerini bilebilmelerini kapsayan bir duygusal yeterliliktir. Kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması anlamını ifade etmektedir. Bu kendine yönelik bilince sahip olan zihin, duygular da dahil olmak üzere, yaşananları gözlemler ve inceler. Özbilinç duyguların yoğunluğuyla dağılabilecek abartılı bir tepkime vermeye ya da algılananı abartmaya açık bir dikkat hali değildir. Buna karşılık, fırtınalı duygular içinde bile kendine yönelik olabilmeyi sürdüren tarafsız bir haldir. Özbilinçli insanlar, duygularının kendilerini ve iş performanslarını nasıl etkilediğini görürler (Titrek 2007, 71).

Kendiyle ilgili farkındalık duygusal zekânın en önemli köşe taşı olarak nitelenebilir. Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, isteklerinin, hedeflerinin, sınırlarının, potansiyelinin, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olup, kişisel tercihlerini bu

verilerin ışığında sağlıklı bir şekilde yapabilmesidir. Kendini gözlemleme ve duygularını tanıma; duygular için bir sözlük oluşturma; duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişkiyi bilme şeklinde tanımlanan özbilinç, aynı zamanda kişinin güçlü ve zayıf yanlarını tanıması; herhangi bir özsaygı tuzağına düşmeden kendisini olumlu, ancak gerçekçi bir ışıktaki görmesi anlamına da gelir. Kendisiyle ilgili farkındalığa sahip kişi, geliştirmesi gereken yönlerinin farkına varıp, bu konuda harekete geçme şansına sahiptir. Bu farkındalığı geliştiren kişiler, daha sonra çevrelerini de geliştirmeye başlarlar (Eymen 2007, 11).

1.5.1.1.1. Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalığa sahip kişiler içinde bulundukları ruh durumunu daha çabuk değerlendirip, çevreleriyle olan iletişimlerinde onu etkin kılan yeteneği ile duruma uygun olarak modunu (ruh durumunu) değiştirebilirler. Duygularının farkında olan ve onları uygun şekilde düzenleyebilen kişiler, daha sağlıklı kişilik özelliklerine sahiptirler. Değerlendirmeler, bireyin kendisi, başka insanlar ve olaylar hakkındaki değişik izlenimlerinden, beklentilerinden oluşur. Değerlendirmelerinin bilincine varır; düşüncelerinin duygularını, davranışlarını ve tepkilerini nasıl etkilediğini öğrenirse onları uyumlu olarak değiştirebilir (Weisinger 1998, 27).

Duygusal özbilinci yüksek olan insanlar, iç sinyallerin daha hızlı farkına varırlar, duygularının kendisini ve performansı nasıl etkilediğini bilirler. Sezgileri kuvvetlidir. Açık sözlü ve içtenlikli davranabilir, duygularından açıkça veya yol gösteren gösterimlerinden inançla söz edebilirler.

Duygusal özdenetim gibi değer yetilerin üzerine bina edilen temel duygusal yeterlilik, duyguların farkında olmadır. New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog olan John Mayer aynı zamanda Yale'den Peter Salovey'le birlikte duygusal zeka kuramı geliştirmektedir. John Mayer'in deneyimine göre, kişiyi ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olması anlamına olarak kısaca özbilinci tanımlamaktadır. Özbilinç, yargısız ve tepkisiz bir şekilde dış dünyaya bir dikkat olabilir. Mayer'e göre, her zaman bu duyarsızlık bu denli kayıtsız olmamaktadır; duygusal özbilincin içerdiği bazı tipik düşünceler, "böyle hissetmeliyim", "neşelenmek için iyi şeyler düşünüyorum" gibi, ya da daha kısıtlı bir özbilinç hali olarak, çok moral bozucu bir şeye tepki verirken zihninden geçiveren "bunu düşünme" düşüncesi olabilir. Kişilerin hislerinin farkında olmaları, mantıksal olarak onları değiştirmek için harekete

geçirmek aralarında fark olsa da, Mayer uygulamada bu ikisinin birlikte beraber gittiğini görmüştür. Güçlü ve hoş olmayan duygular üzerinde özbilincin daha kuvvetli bir etkisi vardır. Ayrıca, Mayer, kişilerin duygularını birbirlerinden farklı şekillerde ele alıp baş ettiğini görmüştür (Goleman 1999, 66).

Kişinin kendi duygularını ve bunların doğurduğu sonuçları fark etmesi, bunları dile getirmesidir. Goleman'a göre, kişinin "kendi kendisiyle konuşmasını" izleyerek içinden gelen kendini aşağılama gibi olumsuz mesajları yakalaması; bir hissin temelini farkına varması; korku, kaygı, üzüntü ve öfkeyle baş etmenin yollarını bulmasıdır. Kendini yatıştırma, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan ve alınganlıklardan kurtulma yetenekleri gelişmiş olan bireyler, hayatın tatsız sürprizlerini daha iyi karşılayabilmekte ve olumsuz deneyimler sonrasında kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir. Bu farkındalığı geliştiren kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 2000, 54):

- Hangi duyguyu hissettiğini ve bunu neden hissettiğini bilir.
- Düşündükleri, yaptıkları ve söyledikleri şeylerle hisleri arasındaki bağların farkındadırlar.
- Hislerinin performanslarını nasıl etkilediğini anlarlar.
- Değerleri ve hedefleriyle ilgili yol gösterici bir bilince sahiptirler

1.5.1.1.2. Kendini Değerlendirme

Kendi kendini değerlendirme, bireyin kendisi hakkında bir iç görüşü oluşturabilmesi ile ilgilidir. "Bireyin kişiliğini keşfetmesi ve öğrenmesi; kendisi için nelerin daha önemli olduğunun farkına varması; değerlerini, ilgilerini, alışkanlıklarını, yeteneklerini, güçlü ve zayıf yönlerini anlaması ancak kendi kendini değerlendirme ile mümkün olacaktır." Bu değerlendirme, bireyi nasıl hareket etmesi, nereye doğru ve neden hareket etmesi konusunda yönlendirir. Değerlendirme sürecinden elde edilen bilgiler, kişinin kariyer planı oluşturmasında sağlam bir kaynak olabilir. Birey kendini değerlendirirken başkaları tarafından nasıl algılandığını bilmek ister. On iki farklı işletmedeki yüzlerce yönetici üzerinde yapılan çalışmada, duygusal yeteneğin öğelerinden biri olan, "kendini doğru şekilde değerlendirme" (Cary 1998, 1-3) becerisinin üst düzey başarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kişinin kendi gücünü, zayıflıklarını ve sınırlarını bilmesi ve bunu kabullenmesidir. Doğru değerlendirme için kişinin kendisiyle barışık olması ve yeri geldiğinde kendisiyle dalga geçebilmesi gerekir. Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 2000, 82):

- Güçlü ve zayıf yanlarının farkındadırlar.
- Kendilerini gözlemler, deneyimlerinden ders çıkarırlar.
- Yeni bakış açılarına, sürekli öğrenmeye, kendilerini geliştirmeye ve geribildirimlere açık olurlar.
- Kendine yönelik bir hoşgörü ve bakış açısı sergileyebilirler

Kişinin kendi potansiyelini, gücünü, yeteneklerini, zayıflıklarını ve sınırlarını bilip, bunları kabullenmesidir. Kişinin kendini nesnel olarak değerlendirebilmesi önemlidir. Bu yeterliliğe sahip kişi; kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır, yaşam deneyimlerinden ders çıkarır ve kendine ilişkin görüşlerini gerektiğinde dinamik bir şekilde güncelleştirir. Yeni bakış açılarına, yeni şeyler öğrenmeye, kişisel gelişime ve geri bildirimlere açıktır (Eymen 2003, 13).

Kendi hakkında isabetli değerlendirme yapan insanlar kısıtlı ve güçlü yönlerini bilmektedirler. Ayrıca, yapıcı eleştirilere açıktırlar. Bu insanların kendilerini geliştirirken nereye odaklanacağını bilmelerini sağlar. Bir kişinin amacını gücünü ve yeteneklerinin sınırını belirleyebilmesi, en yoğun ihtiyaç duyduğu şeydir. Güç kadar zaafların üstesinden gelip, gücün üzerine gidilebilir. Bu tür insanlar kendilerindeki kısıtlı ve güçlü yönleri bilirler.

1.5.1.1.3. Özgüven

Duygularım tanıyıp, onları ifade edebilmek ve güçlü ve zayıf olduğu alanları tanımak kişiye yön verir. Kişi bu yönde yol alırken de kendinden emindir. Kendi yeteneklerinin farkında olmayan ve onlara güvenmeyen bireyler, örgüt içinde ortaya çıkan eşitsizliği, kendilerine yapılan haksızlığı içsel nedenlere atfederler ve emin olmadıkları yeteneklerinden dolayı bu tür tepkileri hak ettiklerini düşünebilirler. Yeteneklerinin farkında olan ve onlara güvenen kişiler, tam tersine bu tür eşitsiz ve haksızlıkları kendilerinin kontrolünde olmayan dışsal faktörlere atfederler. Kendilerini yeterince tanımadıkları için devamlı olarak kendilerini sorgulayan kişiler; endişe, olumsuz

geribildirimini kabul etmeme, görevden kaçma, duygusal patlamalar ve iş tatminsizliği gibi olumsuz duygu ve düşüncelere sahiptirler (Rebecca 1999, 208).

Kişinin yeteneklerinin bilincinde olması ve bu yeteneklerinden sağlıklı bir memnuniyet duymasıdır. İnsan kendini ifade ederken “ben varım ve önemliyim” duygusunu yaşar. Baskı ve kendisine ilişkin tereddütlere yol açacak uyaranları bulunduğu bir ortamda bile etkin kararlar verebilmektedir.

Özgüven insanlar in güçlü yönlerine güvenmelerini sağlar. Kendilerinde emindirler, varlıklarını herkese hissettirirler ve grupta öne çıkarlar. Değişikliklerin olmaya başladığı zamanlar, kişinin kendine güvendiği ve güvende hissettiği zamanlardır. Böylece, hem kişiler sakin kalmayı başarırlar hem de olayları bekleyip izleyecek sabırları vardır.

Kişinin yeterliliklerinin farkında olması ve bu yeterliklerle "değerli olduğuna" inanmasıdır. Kişi, tepkilere rağmen düşüncelerini açıklayıp savunabilir ve kendini o an için yaptığı işe daha etkili olarak verebilir. Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- Kendinden emin bir izlenim bırakırlar; varlıklarını hissettirirler.
- Beğenilmeyen fikirleri dile getirebilir ve doğru bildikleri yolda her şeyi göze alabilirler.
- Kararlıdırlar, belirsizliklere ve baskılara rağmen sağlıklı kararlara varabilirler (Goleman 2000, 97).

1.5.1.2. Kendini Yönetme

Kişinin isteklerini kontrol etmesi, sahip olduğu dürtüleri kontrol altına alması ve yönetmesi, kendini yönetmedir. Zarar verici duygularını ve güdülerini denetimi altında tutabilmesidir, kişinin kendini kontrol etmesidir.

1921 yılında "zeka ve zeka ölçümü" adlı sempozyumda uzmanlar, zeka tanımlarında, bireyin öğrenme ve çevreye uyum sağlayabilme yeteneklerinin önemini vurgulamışlardır. Altmış beş yıl sonra Sternberg ve Detterman benzer bir sempozyum düzenlemiş ve uzmanlara zeka konusundaki görüşlerini sormuşlardır. Buna göre, öğrenme ve uyum yetenekleri önemini korurken, yeni bir görüş birliği ortaya çıkmıştır: Biliş ötesi bir yetenek, bireyin kendini tanıyıp, kontrol edebilme ve kendine yön verebilme yeteneği. İsmi yeni olan bu düşünce aslında yeni değildir. Çünkü Aristo uzun

yıllar önce kendini tanımanın ve kontrol etmenin zeka için önemini vurgulamıştır (Robert, James 1998, 479-502). Kendine yön vermek unsuru, duyguların kontrolü, güvenilirlik, kişisel sorumluluk, uyumluluk ve yenilikçilik yetenek ve becerilerin çekirdeğini oluşturur.

Kendine yön vermek özellikle liderler için neden çok önemlidir sorusuna şöyle cevap verilebilir. İlk olarak, duygularını ve dürtülerini kontrol altına alan kişiler, kendilerine doğruluk ve güvenden oluşan bir çevre yaratabilirler. Böyle bir ortamda, politikalar ve kavgalar belirgin bir şekilde azalırken, verimlilik yükselir. Yetenekli kişiler organizasyonda toplanır ve kolay kolay işten ayrılmazlar. Örgütün üst düzeylerinde huzursuzluk ve karamsarlıklar ne kadar az ise, alt düzeylerde de o kadar azdır. İkinci olarak, duyguların kontrol edilmesi rekabet avantajları için de önemlidir.

Kişinin dürtülerini kontrol edip isteklerini, yönlendirebilme becerisidir. Bu beceri, hayatın her alanında büyük önem taşımakta ve çalışma ortamlarında rekabet bakımından da son derece önemlidir. Lider yöneticinin kendini yönetme becerisi, alt kademelere doğru süzülerek yayılan bir etki yaratmaktadır. Belirsizliklerle dolu gündelik yaşamda kendisini yönetebilen kişi, değişimlere daha iyi ayak uydurmaktadır.

Vücudumuzun idaresini önemli ölçüde kontrol eden bilinçaltının sekizde yedisi denizin altında, sekizde biri ise denizin üzerinde olan aysberglere benzetebiliriz. Bilinçaltınıza yalnızca siz emir verebilirsiniz. Bilinçaltını etkilemek için sürekli emirler vermelisiniz. Bilinçaltınız, zihninizde oluşan inançları alır ve vücudunuzu programlar. Her zaman sürekli kendinize olumlu telkinler verip başarı odaklı inançlara sahip olursanız, bilinçaltınız da zamanla sizi sahip olduğunuz bu inançlar için çalıştırmaya başlar; çünkü bilinçaltı otomatik bir pilot gibi çalışır. Gelen emirleri hiçbir şekilde yargılamaz (Eymen 2007, 15).

Kendini yönetme de şüphesiz, duyguların yansımasını kontrol etme ve düzenlemede önemlidir. Duyguların yansımasının en önemli araçları sözel dil ve beden dili olduğu görülmektedir. Olumsuz ve yıkıcı duyguları yöneteme, zamanla bireyin insan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyeceği gibi, önüne çıkan fırsatları da algılayamama sorununu da ortaya çıkarabilir. Fevri ve olumsuz bir bireysel imajında habercisi olarak ortaya çıkar (Titrek 2007, 75).

1.5.1.2.1. Kendini Kontrol

Kendini kontrol, kişinin dürtülerini ve içinden gelen olumsuz dürtülerini kontrol etmesidir. Ayrıca kendini kontrol, kişinin duygusal tepkileriyle baş edebilme yeteneğidir. Duygularını kontrol altına alamayan insanlar genellikle huzursuzlukla mücadele etmektedirler. Duygularını iyi yöneten insanlar ise herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman hemen kendilerini toparlar. Bu yeterliliğe sahip kişileri şu nitelikleri göstermektedirler (Barutçugil 2002, 40);

- İyi şekilde acı veren duyguları ve içinden gelen hisleri ve yönetme
- Zorlandığı anlarda bile, pozitif ve serinkanlı kalma
- Açık bir şekilde düşünme ve baskı altında bile sorunlara odaklanabilme

Endişe, korku gibi güçlü duygular, bireyin yaşamında çok önemlidir. Özellikle tehlike durumlarında bu duygular, bireyi etrafındaki ona zararlı olaylardan korur. Ancak bu güçlü duygular kontrolsüz şekilde uygunsuz davranışlarda ortaya çıkarsa, yarardan çok zarar verir. Duygusal zekaya sahip kişi, doğru kişilere, doğru zamanda, uygun tepki gösterebilen kişidir (Stuft 1996, 42-46). Olumsuz duyguların kontrol altına alınması, bireyin fiziksel gücünü ve hastalıklara karşı direncini artırır. Duygusal durumları görmezlikten gelen kişiler, kişiler arası ilişkilerde esas olan empati ve kendini anlamada yetersizdirler (McFarland, Roger 1997, 211).

Kişinin duygusal tepkileriyle baş edebilme yeteneğidir. Bu yeterliliğe sahip kişi; içinden yükselen güçlü duyguları iyi bir şekilde yönetebilir. Net olarak düşünebilir ve baskı altındayken yapması gerekene odaklanabilir. Duygularının ve içinde bulunduğu durumun kendisini zorladığını hissettiği durumda bile, sakin kalabilir, olumlu tutumunu koruyabilir. Kişi, bilinçli olarak bunu yapamadığı zaman, bilinçsiz başa çıkma yolları, yani savunma mekanizmalarına başvurur. Ara sıra başvurulmuş savunma mekanizmaları, kaygı derecemizi azaltarak çevreyle geçici olarak daha etkin etkileşimde bulunmamızı sağladığından, sağlıklıdır. Birey çevreye uyum sağlamak için sürekli savunma mekanizmalarını kullanırsa, sorun çıkar. Sürekli olarak kullanılan savunma mekanizmaları, çevreye uyum yapımızı bozarak, sağlıksız sonuçlara götürür (Eymen 2007, 19).

Duyguları yönetme kapasitesi, bireyin uyarıları ve duygusal tepkileri aktif şekilde kontrol edebilme yeteneğiyle ilişkilidir. Son yıllarda oldukça önem kazanmış ve

bireysel, örgütsel sonuçları tartışılan stres sebeplerinden biri de bireyin bir dış etki olmadan kendi beyinde oluşturduğu düşünceler, endişeler, duygusal ve psikolojik stres sebepleri olarak tanımlanmaktadır. Duygusal stres sebepleri olanları değil olabilecekleri kişinin düşünmesi sonucu oluşturulmuş yapay sebeplerdir.

1.5.1.2.2. Güvenilirlik

Güvenilirlik gerçeklik, bütünlük ve dürüstlük standartlarının uygulanmasıdır. Bu özelliğe sahip kişileri, etik sorumluluğa sahiptirler, çevrelerinde güvenilirlikleri ve içtenlikleriyle güçlü güven ortamı oluştururlar. Kendi hatalarını kabul eder, başkalarının da ahlaksal olmayan davranışlarının karşısında yer alırlar.

Güven, örgüt içinde ve dışında, insanları ve işletmeleri bir arada tutan görünmez bir bağ yaratır (Tran 1998, 99-103). Güvenilirlik, dürüstlük makul ölçülerde açıklık ve inanılabilirlik temelinden oluşur. İş yaşamında güvenin, her şeyden önce dinleyici ile kurulan duygusal temasa bağlı olduğu belirlenmiştir. Eğer bir kurum içinde güven duygusu yoksa ve insanların zihinleri, sırtlarını sağlama almakla meşgulse, yok olup gidecek olan ilk şey yaratıcılık olacaktır. İnsanlar birbirlerine güvenmedikleri zaman, duygulan anlamazlıktan gelir, kendilerine zarar verebileceğini düşündükleri fikir ve gerçekleri değiştirmeye çalışırlar. Bu durumda, yanlış anlama ve yorum yapma olasılığı çok artar. Güven aynı zamanda bir çalışanın işletmesinden memnun olup olmadığını gösteren en önemli işaret olarak da kabul edilmektedir (Driscoll 1978, 45). Yapılan araştırmalarda güvenin, grup verimliliğini artırdığı, grup üyelerinin duygularını ve gözlemledikleri farklılıkları serbestçe dile getirmelerine olanak tanıdığı ve savunmaya ya da sabote etmeye yönelik düşünceleri ortadan kaldırdığı görülmüştür.

1.5.1.2.3. Vicdanlı Olmak

İnsanların ortaya çıkan sonuçlarla sorumluluk alması, suçu başkalarına atmak yerine, kendisine öz eleştiri yapması vicdanlı olmaktır. Bu nitelik içselleşmiş sorumluluk anlayışının temelini oluşturmaktadır. Vicdanlı kişiler, işlerinde attığı adımlarda dikkatli, düzenli ve özenlidir. Belirledikleri amaçlara ulaşmada kendi sorumluluğunun farkındadır. Verdiği sözleri tutmakta ve vaatlerini yerini getirmede son derece sadıktır. Çalışma ortamında, sorumluluk duygusu son derece hayati öneme sahiptir. Kişinin ortaya çıkan sonuçlarla ilgili sorumluluk üstlenmesi , başkalarını suçlama yerine kendini sorgulamasıdır. Bu özellik içselleşmiş sorumluluk anlayışının temelini teşkil eder (Titrek 2007, 74).

Duygusal vicdanlık aşamasında insan, davranışlarını duygusal inançlarıyla yargılar. Bu yargılama ve denetlemeyle insan, davranışları hakkında bir karara varır. Bu karara göre doğru davranmışsa haz duyarak kendini ödüllendirir ya da yanlış davranmışsa elem duyarak kendini cezalandırır (Eymen 2007, 20).

Kişinin ortaya çıkan sonuçlarla ilgili sorumluluk üstlenmesi, başkalarını suçlama yerine kendini sorgulamasıdır. Bu özellik, içselleşmiş sorumluluk anlayışının temelini teşkil eder. Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman, 2000):

- Daima verdiği sözleri tutar, vaatlerine uyarlar.
- Amaçlarına ulaşmada, kendi sorumluluklarının bilincindedirler.
- Dikkatli ve düzenli çalışırlar

1.5.1.2.4. Yeniliklere Açık Olmak

Yenilikçilik, hem bilişsel hem de duygusal bir yetenektir. Yaratıcı bir içgörü oluşturmak bilişseldir, ama onu fark etmek, beslemek ve sonucu alana kadar izlemek için kendine güven, inisiyatif, kararlılık ve ikna gücü gibi duygusal yeterlilikler gereklidir. Karmaşık modern teknoloji ve işletme alanlarında, tek bir kişiye ait fikirlerin önemli ilerlemelere yol açmadığı yirmi birinci yüzyılda, bir bireyin fikirleri, dünyanın dört yanındaki araştırmacıların oluşturduğu bir grubun ortak yenilikçilik matrisine uymak zorundadır (Goleman 1998, 131).

Gelişmeye zorlamak, başarıya yönelmek ve teşvik edici olmaktır. Ayrıca bazı noktalardan farklı görülen ve olması gerektiği belirtilen gönlü sözleşme de bu boyuta eklenebilir. Kişinin yeni bilgi, yaklaşım ve fikirlere karşı açık ve rahat olmasıdır (Titrek; Bayrakçı, Zafer 2009, 57).

Duyguları yönetmede şüphesiz, duyguların yansımasını kontrol etme ve düzenleme de önemlidir. Duyguların yansımasının en önemli araçları sözel dil ve beden dili olduğu görülmektedir

1.5.1.2.5. Uyum Yeteneği

Uyum yeteneği, değişiklikleri idare etmekte esnek olma becerisidir. Bu yeteneğe sahip olma, kişilere olaylara bakış açısı olarak esneklik sağlar. Karşılaştığı durumlara uygun davranışlar göstermesi için, kendisi tarafından uygulanacak tepki ve taktiklerini duruma göre uygun şekilde uygular, zorlanmadan değişiklikler yapabilir. Çok fazla sayıda ve

karmaşık olan istekleri, amaçları, değişen önceliklere, zorunluluklara ve değişiklere uygun olacak bir şekilde idare eder. Tanınmış stres uzmanı olan Hans Salye'ye göre, uzun yıllar süren araştırmalara dayanarak organizmanın stres olan tepkisini "genel uyum sendromu" olarak adlandırmıştır. Stresle bireysel olarak başa çıkmanın yöntemlerinden biri de "kabul et" yaklaşımıdır. Bu adım esasen, değiştirilmesi mümkün olmayan koşulları kabul edilmesi temeline dayanır. Bu adım, kontrol edilemeyen ve bireyin gücünün ve sınırlarının dışında gelişen olayları pozitif bir yaklaşımla kabul etmeyi öngörür (Eymen 2007, 22).

Günümüzde iş hayatının değişmez unsuru, değişimdir. Uyum sağlama yeteneği ise, değişimin başarısı için bir ön koşuldur. Uyum yetisinden yoksun kişiler, korku, kaygı ve değişime karşı derin bir rahatsızlık duygusunun egemenliğindedirler. Uyum yeteneğine sahip kişiler Bunun tersine, değişim ve yeniliklere açıktırlar. Uyum sağlayabilmek, belli bir olayı incelerken çok sayıda görüşü hesaba katma esnekliğini gerektirir. Bu esneklik de duygusal güce dayalıdır: Belirsizliğe ayak uydurabilmek ve beklenmedik olaylar karşısında sakin kalabilmektir (Goleman 2004, 128).

Uyum yeteneği olan kişiler, sabit fikirli olmayıp yeni durumlara kolay adapte olabilmektedirler. Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- Çok çeşitli talepler, sürekli değişen öncelikler ve hızlı değişimle kolaylıkla başa çıkabilirler.
- Olaylara geniş açılardan bakabilirler.

1.5.1.3. Motivasyon

Hareket nedeni anlamında dürtü (motive) ve duygu (emotion) aynı Latince kökten türemişlerdir: "harekete geçmek" (to motive) anlamına gelen motere kökünden. Gerçekten de, hedeflerimizi gerçekleştirmek üzere bizi harekete geçiren şey, duygulardır: Onlar motivasyonumuzun yakıtıdır ve dürtülerimiz de, algılarımızı harekete geçirip eylemlerimizi şekillendirir. Duyguların motivasyon üzerindeki etkinliği konusunda yapılan araştırmalar, motivasyon konusunun duygulan dikkate almadan incelenemeyeceğini göstermektedir (Ross 1985, 389). Motivasyonun temel kaynağı duygulardır. Duygular insan davranışlarını ortaya çıkartır, devamlılığını sağlar ve yönlendirir (Salovey ve diğerleri 2000, 505).

Motivasyon, canlanma, davranışlarda kararlılık ve davranışların yöneltilmesi olarak tanımlanabilir. Motivasyon, belirli bir eylemi yerine getirmek için bir insanın bazı içsel ve dışsal faktörlerden aldığı güçle coşku ve kararlılık göstermesini ifade eder (Eymen 2007, 23).

İş yaşamında gittikçe önem kazanan bu kavram, ‘başarılı olarak işe başlama ve sonuna kadar götürebilmenin önemli bir anahtarı’ olarak tanımlanabilir. Motivasyonun düzeyi örgütün verimlilik ve etkililik düzeyine önemli ölçüde etki etmektedir.

Teknik olarak motivasyon kavramını tanımlayacak olursak ‘enerjiyi belli bir amaç uğruna belli bir yönde harcamaktır.’ Duygusal zeka bağlamında ise, ‘duygusal sistemimizi aracı olarak kullanarak bir işi başlatmak ve bitirmektir.’ Bunu sağlayabilecek bazı kaynaklarında etkili olabileceği saptanmıştır. Bunlar (Weisinger 1998, 81-83):

1. Bireyin kendisi: Düşünceleri, heyecanları, davranışları vb. tüm potansiyeli
2. Destekleyici arkadaşlar, aile, meslektaşlar ve örnek alınan birisi
3. Bir duygusal danışman
4. Çevresi: İş yerindeki hava, ışıklandırma, sesler ve size gelen diğer tüm mesajlar.

Motivasyon, basarma dürtüsü, kendini adanma, inisiyatif ve iyimserlik yeteneklerinden oluşmaktadır. Basarma dürtüsü, bir mükemmellik standardını yakalamaya veya yükseltmeye çalışmak; kendini adanma, grubun ya da kuruluşun hedeflerini benimsemek; inisiyatif, fırsatları değerlendirmek; iyimserlik, engellere ve yenilgilere göğüs germektir (Goleman 2000, 144).

1.5.1.3.1. Başarı Güdüsü

Başarı güdüsü, bireylerin mükemmel sonuçlara ulaşmak için çabalamalarına neden olan saik olarak tanımlanmıştır (McClelland 1985). Bu yetiye sahip kişiler performanslarını nasıl arttırabileceklerini kavrar ve bilgilerini geliştirmeleri sonucunda da başarılı olma yolunda adım atarlar.

Harvard Üniversitesi'nden David McClelland başarı motivleri konusunda yaptığı araştırmada başarı güdüsü yüksek bir kişilik profili ortaya çıkarmıştır. En yalın haliyle başarı güdüsü, "rekabet koşullarında başarılı olmak veya mükemmellik standardına

ulaşmak isteği" şeklinde tanımlanabilir. Başarı güdüsü yüksek kişiler, anında ve tam geribildirim alabilecekleri işleri yapmayı tercih ederler. Belirsizlikleri azaltmak ve işlerini daha iyi bir şekilde yapabilmek için bilgi kaynaklarını arar ve her tür bilgiyi değerlendirirler. Performanslarını nasıl iyileştireceklerini öğrenirler (Fred 1992, 151).

Kişinin amaçlarına ulaşmak için duygularını yönlendirebilmesidir. Amaca ulaşmada duyguları kullanabilme, sıkıntılara rağmen umutlu kalabilme becerisidir.

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- Sonuç odaklıdır, amaç ve standartlarına ulaşma güdüsü yüksektir.
- Kendilerini zorlayacak hedefler belirler ve sonuçları hesaplayarak riske girerler.
- Belirsizliği azaltacak bilgileri takip edip işlerini daha iyi yapmanın yollarını bulurlar.
- Performanslarını geliştirmenin yollarını öğrenirler (Goleman, 2000).

1.5.1.3.2. Bağlılık

Bağlılık, üyelik kavramına ilişkin bazı hususları içerir; kişinin o andaki pozisyonunu yansıtır, başarı derecesi, çalışmaya güdülenme, o andaki katkı ve diğer ilgili çıktıların hangi yönde olabileceğini öngörme ve güdüsel faktörlerin farklılaşan gereğini önerir (Brown 1969, 347).

Örgütsel bağlılık; örgütün amaçlarına ve değerlerine inanma ve kabul etmek, örgütün çıkarları için gönüllü olarak elinden geldiğince çaba sarf etmek, örgüt üyeliğinin devamı için kararlı olmaktır. Örgütsel bağlılığı olan bireyler, örgütlerinin başarılarına katkıda bulunmak için istekli olarak, kendilerinden bir şeyler veren kişilerdir (Arthur, Stephan 1986, 714).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- Daha büyük kurumsal amaçlara ulaşmada bireysel ve ekip fedakârlıklarına hazırdırlar.
- Kurumun misyonu içinde kendi amaçlarını bulurlar.
- Karar alma ve seçimleri ortaya koymada grubun öz değerlerini kullanırlar.

- Grubun misyonunu gerçekleştirmek için ekin biçimde fırsat kollarlar (Goleman, 2000,113).

1.5.1.3.3. Girişimcilik

Kişinin fırsatları değerlendirmesi ve güç durumlarla yüzleştğinde vazgeçmeyerek bunları olumlu yönde değerlendirmesidir. Bu yapıya sahip kişiler; yeni bir işe başlarken ya da işi tamamlama noktasında gerektiği takdirde inisiyatif kullanarak, kuralları tekrardan düzenleyebilirler. Böylelikle çevresindekileri de teşvik ederler.

İnisiyatif sahibi kişiler, dış olaylar tarafından zorlanmadan önce harekete geçerler. Çoğu zaman bunun anlamı, sorunları oluşmadan önce görüp gereken önlemleri almak ya da fırsatları, başka biri görmeden önce fark edip onlardan yararlanmaktır. Yönetim merdivenlerinin daha üst basamaklarına çıkıldıkça da, ileri görüş penceresi büyür. Bu, orta düzeyde bir şef ya da yönetici için günler ya da haftalar sonrasını görmek anlamına gelir. Vizyon sahibi bir şirket lideri ise yıllar, hatta on yıllar sonrasını görür. Olaylara hazır olmak yerine onlara sürekli tepki vermek, inisiyatiften yoksun olanlara özgüdür. Gelmekte olanı tahmin etmekte başarısız olmak, sürekli kriz durumunda çalışmak demektir (Goleman 2000, 159).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- Fırsatları yakalamak için hazırdırlar.
- Kendinden istenen ya da beklenenin ötesinde hedeflere ulaşmaya çalışırlar.
- İşin yapılabilmesi için, gerektiğinde bürokrasiyi deler ve kuralları esnetirler.
- Sıra dışı, girişimci çabalarla diğer insanları da seferber ederler

1.5.1.3.4. İyimserlik

Kişinin belirlediği hedeflere ulaşmak için, karşısına çıkan güçlüklerden yılmayarak, amacına ulaşmada kararlı olmasıdır. Bu yapıya sahip kişi, sürekli başarı umudu taşır. Sorun yaşandığı takdirde, kişisel hataların üzerinde durmak yerine, çözüme odaklanır ve olumlu tutumunu devam ettirir (Eymen 2007, 26).

Aksiliklere ve engellere rağmen, hedeflere ulaşma konusunda kararlı olmaktır. İyimser kişiler, tersliklere rağmen yeni hedefler araştırır, işlerini yaparken başarısız olma

korkusundan ziyade başarı umudu taşırlar. Başarısızlıklarını içselden çok dışsal faktörlere atfederler. İyimserlik olumlu düşünme alışkanlığıdır ya da, sözlükte tanımlandığı gibi, "olayların ya da durumların daha olumlu yanlarını bulma ve en elverişli sonucu elde etme eğilimi ya da huyu" dur. Bireyin kendini motive etmesi, yaşamındaki olaylara ve sonuçlarına hakim olduğu ve iyimserlik düşüncesine sahip olmakla gerçekleşebilir (Sosik 1999, 367).

1.5.2. Sosyal Yeterlilikler

Bireylerin yaşamdan elde ettikleri sonuçları değerlendirirken, kendileri ilgili yeterliliklerin yanı sıra, insan ilişkileri gibi sosyal yeterliliklerini de değerlendirmek doğru olacaktır. 1998 Temmuz ayında Fortune'da yapılan bir araştırmada, 1000 işletmenin insan kaynakları yöneticileri örgütsel başarı için insan ilişkileri kurabilme yeteneğinin en önemli ve vital bir yetenek olduğunu bildirmişlerdir (Scott, 1999, s. 72-75).

Bu yeterlilikler, başka insanlarla ilişkilerinde başarılı olma şeklini belirler ve empati ile sosyal beceriler boyutları altında toplanan 13 duygusal yeterlilikten oluşurlar. Bu yeterlilikler iş görenlerin sosyal ve iş yaşamında başarı ve diğer iş görenlerle birlikte hareket edebilme düzeyini belirler (Titrek, 2007, s. 81).

1.5.2.1. Empati

Empati karşılıklı anlaşmaya varma, doğru algılama ve anlaşılma, ortak çerçevede buluşma konusunda yol göstericidir. Empatik iletişim becerisi üstün kişiler çevreyi daha iyi anlayabilecek ve geliştirecektir. Empati karşınızdaki kişiyi bulunduğu ortama göre değerlendirmek anlamına gelmektedir. Birbirlerini tam olarak anlayan insanlar daha başarılı ve etkin işler ortaya koyacaklardır (Eymen 2007, 27).

Goleman empatiyi 'başkalarının hislerini, ihtiyaçlarını, ve endişelerini anlamak, kendini başkasının yerine koyabilmek' olarak tanımlamakta ve empatinin altında toplam beş duygusal yeterlilik bulunduğunu belirtmektedir. Bunlar; başkalarını anlamak, başkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, çeşitlilikten yararlanmak ve politik bilince sahip olmaktır (Goleman 1999, 39).

Empati, basitçe diğer bireylerin farkında olma meselesi değildir. Empati aynı zamanda duygusal sinyalleri alabilme ve onları diğer bireylerle olan ilişkilerinde kullanabilme yeteneğidir. Başka birinin üzgün olmasından dolayı hissettiği yoğun duygulan

tanımlayabilen birey içsel algılamaya açıktır ve bu yeteneği ona diğerleri ile kuracağı ilişkide yardımcı olur Rogers'e göre empati; 'bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve durumu ona iletmesi sürecidir (Abraham 1997,73).

Dökmen ise empatiyi; 'bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması' olarak tanımlamıştır (Dökmen 2000, 136).

Rogers'e göre empati; 'bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve durumu ona iletmesi sürecidir (Dökmen 2005, 135).

1.5.2.1.1. Diğer İnsanları Anlamak:

Bu yeterliliğe sahip kişi; iyi bir dinleyici olmaya çalışır. Kişileri yargılamadan onlarla samimi bir şekilde davranır ve ilgilenir. Diğerlerinin kendi duygu ve gereksinimlerini anlamalarında yardımcı olur. Başkalarını anlamak, kendimizi iyi anlamakla mümkündür; yani empati yeteneğinin de temelinde öz bilinç yatmaktadır (Eymen 2007,30).

Kişinin başkalarının duygularını görmesi, bu konuya hassas davranması ve savunmaya geçmeden samimi şekilde ilgilenmesidir. Bu kişiler, şu nitelikleri gösterir (Barutçugil 2002, 50) :

- Dikkatli bir dinleyicidir ve duygusal işaretlere dikkat eder.
- Başkalarının bakış açılarını anlar ve hassasiyet gösterir.
- Başkalarının gereksinimlerini anlayarak onlara yardımcı olurlar.

1.5.2.1.2. Başkalarını Geliştirme

Başkalarına yardım etmek, paylaşmak, işbirliği yapmak, işlerin yapılışında gönüllü olunan davranışlar prososyal davranış kalıplarıdır. Bunlar, başkalarının başarısını ve gelişimi ortaya çıkaran olumlu sosyal davranışlardır (Brief, Motowildo 1986, 711).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir :

- İnsanların güçlü yönlerini ve başarılarını onaylayıp ödüllendirirler.

- Yararlı geribildirimler sunar ve insanların gelişme ihtiyacını saptarlar.
- Akıl hocalığı yapar, programlı eğitim verir, kişinin becerilerini sınavan ve besleyen görevler önerir (Goleman 1999, 40).

1.5.2.1.3. Hizmete Yönelik Olmak

Bu yeterliliğe sahip olan insanlar müşterilerin ihtiyaçlarını belirleyip bunları sundukları hizmetlerle eşleştirirler. Müşterilerin memnuniyetini artıracak yöntemler ararlar. Yapılacak yardımı memnuniyetle yerine getirirler.

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 2000, 41):

- Müşterinin ihtiyaçlarını anlar ve doğru ürün ya da servisle bu ihtiyaçları birleştirirler.
- Müşteri memnuniyeti ve sadakatini geliştirmenin yollarını ararlar.
- Müşterinin bakış açısını anlar ve güvenilir bir danışman olarak davranırlar.
- Gereken yardımları müşterisine memnuniyetle sunarlar.

1.5.2.2. Toplumsal Beceriler

Toplumsal becerilerin ne olduğu, nelerden oluştuğu, özelliklerinin ya da şartlarının neler olduğu konusunda bir uzlaşma sağlanabilmiş değildir. Fakat bu alanda çalışana bilim adamları çeşitli açıklama ve tanımlamalarla konuya açıklama getirmişlerdir. Bu tanımlardan hareketle Carledge ve Milburn (1983) aşağıdaki açıklamaların çeşitli sosyal beceri tanımları içerisinde yer aldığını belirtmişleridir.

1.Kişinin başkalarıyla birlikte olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkiler almaktan kaçınmasına yardım edecek şekilde davranmasını mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, öğrenilmiş davranışlardır.

2.Araçsal ve amaca yönelik davranışlardır

3.Duruma özgü ve sosyal bağlama göre değişen davranışlardır.

4.Hem belli gözlenebilir davranışları, hem de gözlenemez bilişsel ve duygusal öğeleri içeren davranışlardır (Bacanlı 1999, 10).

1.5.2.2.1. İletişim

Etkileşimin olduğu her yerde iletişim ve iletişimin olduğu her yerde de etkileşim vardır. Bu iki olgu birbirinden vazgeçilmez parçalarıdır. Etkileşim içerisinde olduğumuz nesneler de canlılar da iletişim dünyamıza girerler. Nesneler iletişimlerimizde yer alan araçlardır, canlılar ise iletişimlerimizin hedefini oluştururlar. İnsanlar arası iletişimler temel olarak duygu ve düşünce alışverişini yürütme düzenleridir. Burada ana öğe anlatmaktır. İletişim kuran ve başlatan kişi kendisini, duygu ve düşünce dünyasını, ilişkilerini, ilişkilerinin kendisindeki karşılıklarını açıklamak ve karşısındakine iletme ister. Kişilerin anlatma eylemlerinin iletişim açısından amacı anlaşılmasıdır (Eymen 2007, 33).

İletişimin araçları vardır. Bunlar ileti, verici, kanal, alıcı, dönüt ve etkidir. Her iletişim mutlaka olumlu ya da olumsuz özelliklere sahip etkilerde bulunur. Bu etkinin olumlu yönde olması hedeflenir. Eğer bu olumlu yönde olursa, iletişim etkili bir biçimde gerçekleşebilir. Etkili iletişimde karşılıklı anlayışa dayanır. Bunu içinde iletişimde bulunanların birbirini açık olarak dinlemeleri gereklidir (Titrek 2007, 87).

Örgütlerdeki çalışanların arasındaki bağın gücü ise iletişimle açıklanabilir. Yani iletişimin doğru, açık ve gerçek bilgiye dayalı olması çalışanlar arasındaki ilişkinin gücünü artıracaktır. İletişim duygusal zekanın önemli yeteneklerinden biridir. Önemli iletişim yetenekleri sözsüzdür. Sözsüz iletişimde bulunmak ve anlayabilmek duygusal zekaya sahip olmayı gerektirir. Harvard'ta psikolog Robert Rosenthal tarafından geliştirilen PONS (Sözel olmayan duyarlılık profili) testinden yüksek puan alanların, IQ'ları ortama olduğu halde, işlerinde ve insan ilişkilerinde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Gibbs, Epperson 1995, 60-68).

1.5.2.2.2. Etki Yaratma Ve Etkilemek

Kişinin insanlar üzerinde istek uyandırıp, heyecan oluşturabilmesidir. Bu yeterliliğe sahip kişi; ikna yeteneğine sahiptir, "dolaylı yoldan etkileme" gibi stratejileri kullanır.

Etkileme sanatı, diğer insanların duygularını etkili biçimde idare etmeyi gerektirir. Üstün performanslılar duygu sinyalleri yollamakta ustadırlar. Bir dinleyici kitlesine nüfuz edebilen güçlü iletişimciler -kısacası lider- olmalarını sağlayan şey budur. Başka birinin duygusal halini iyi ya da kötü anlamda etkilemek son derece doğaldır, bunu sürekli olarak yaparız, duyguları birbirimizden bir çeşit sosyal virüs gibi kaparız. Bu

duygu alışverişi, her insan etkileşiminin parçası olan ve gözle görülmeyen bir kişilerarası ekonomi oluşturur ama genellikle fark edilemeyecek kadar belirsizdir (Eymen 2007, 35).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir:

- İnsanların gönlünü kazanmakta beceriklidirler.
- Sunuşlarını dinleyicilere hitap edecek şekilde incelikte ayarlarlar.
- Fikir birliği ve desteği sağlamak için dolaylı yoldan etkileme gibi karmaşık stratejileri kullanırlar.
- Bir noktayı vurgulayarak anlatabilmek için, dramatik olaylar tezgahlarlar (Goleman 2000, 43).

1.5.2.2.3. Çatışma Yönetimi

Çatışma bir uyumsuzluk ve anlaşmazlık anlamına gelmektedir. Bu uyumsuzluk, anlaşmazlıklar bireyler, gruplar ve örgütler arasında meydana gelebilmekte, bazende bireyin kendi içinde yaşanmaktadır. Çatışmada taraflar anlaşmazlık ve uyumsuzluk içerisindeyler ve taraflar birbirlerine kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını kabul ettirme çabasıdadır.

Kişinin anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde müzakere ederek ve uzlaşarak çözüme yönelmesi becerisidir. Diğerleriyle, adil bir mücadeleye girişip, uzlaşmaya açık bir tavırla, kazan-kazan modelini kullanabilmesidir. Bu yeterliliğe sahip kişi; zor insanları ve kötü durumları, zaman ve duruma göre, ne öfkesine kapılarak, ne de edilgen kalarak, duruma uygun bir şekilde idare eder. Açık tartışmalardan yanadır, gizil tartışmaları ortaya çıkararak, çözüme yönelik tutum içine girer (Eymen 2007, 37).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 2000, 44):

- Zor insanları ve gergin durumları, zaman ve duruma göre ustalıkla idare ederler.
- Çatışma olasılığını fark eder, anlaşmazlıkları ortaya çıkarır ve çözüme yardım ederler.
- Kazan/kazan çözümleri yaratırlar.
- Açık tartışmaları teşvik ederler

1.5.2.2.4. İşbirliği

Kişinin diğer insanlarla ortak amaçları gerçekleştirmek için işbirliği yapabilme ve bundan zevk alma becerisidir. Bu yeterliliğe sahip kişi; planları, bilgiyi ve kaynakları diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmaz, işbirliği içerisinde bulunur. İşbirliği ortamının güçlenmesi için çalışır, ilişkilerde dikkatlilik ve göreve odaklanma arasındaki dengeyi kurmaya özen gösterir. Bir insan organizasyonundaki duygusal öğeler, kişiler arasındaki bağlayıcı veya itici güçlerin temelini teşkil eder. Çekirdek bir grupta bu güçlerin niteliği, o grubun fonksiyonlarını belirleyici özelliktedir. Çekirdek grup içerisindeki kişiler arası problemlerin sebep olduğu çatışma veya bunalım, belirli bir sırada tutulmalıdır; aksi halde grubun ve bütünlüklü organizmanın menfaati tehlikeye girer (Eymen 2007, 39).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir

(<http://www.rukiyekarakose.com/dosyalar/duygusal-zeka-testi.doc>, 09.03.2010) :

- İlişkilerde dikkatlilik ile göreve odaklanma arasındaki dengeyi sağlarlar.
- Planları, bilgiyi ve kaynakları paylaşır, birlikte çalışmayı severler.
- İşbirlikçi ortamı teşvik ederler.
- İşbirliği için fırsat yakalar ve yaratırlar

1.5.2.2.5. Ekip Çalışmasına Yatkınlık

Ekip, bir görevi gerçekleştirmek için birbirlerine gereksinim duyan en az iki yada daha fazla sayıda insandan oluşur. Ekip; belirlenmiş bir amaç etrafında, görev ve sorumlulukları yerine getirmek amacıyla bir ekip üyesinin liderliğini kabul eden çalışanlar topluluğudur.

Ekip çalışmasının sağladığı önemli bir üstünlük organizasyondaki farklı disiplinlerin bilgi, yetenek ve deneyimlerini bir araya getirmesidir. Ekipler, hiyerarşik bir organizasyon yapısının katı ve gereksiz sınırlamalarını aşarak ortak amaç etrafında bütünlük oluştururlar (Eymen 2007, 39).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman, 2000, 45):

- Saygı, yardımseverlik ve işbirliği gibi ekip niteliklerine örnek oluştururlar.

- Ekip kimliği, dayanışma ruhu ve bağlılık oluşturlar.
- Ekibin tüm üyelerini, etkin ve istekli bir katılım içine çekerler.
- Grubu ve grup itibarını korurlar

1.5.2.2.6. Liderlik

Yaşamda her şeyin odak noktasında liderlik vardır. Her kademe, her olay, her süreç kendi liderlerini yaratır. Liderlik, kişinin kendini ve çevresini tanıma ve ihtiyaçlar konusunda öncülük etme sürecidir. Kişilik, liderlik stillerinin belirleyicisidir. Liderlik stili ise kişinin geleceğini belirler. Liderlikle ilgili olmazsa olmaz kurallar; "güven", "dürüstlük" ve "gerçek olmak" tır. Herhangi bir organizasyon gücü, liderlerin gücünün doğrudan bir sonucudur. Zayıf liderler, zayıf organizasyonlara sebep olurken; güçlü liderler güçlü organizasyonlar yaratırlar. Liderlikte her şey inişli çıkışlıdır. Gerçek liderler, potansiyel liderleri çekebilirler (Eymen 2007, 40).

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 2000, 47):

- Paylaşılan vizyon ve misyon kavramları için heyecan uyandırır.
- Konumları ne olursa olsun, gerektiğinde liderlik için öne çıkarlar.
- Sorumluluk verdiği çalışanların performansları için rehberlik yaparlar

1.5.2.2.7. İlişki Kurma

Kişinin sosyal çevresinde anlamlı, sağlıklı ilişki kurma, geliştirme, devam ettirme yeteneğidir. Kişinin sormayı ve dinlemeyi bilmesi; öfkeli olmaktansa kendini ortaya koyabilmeyi, işbirliği ve uzlaşarak bir yol bulma sanatlarını öğrenme yeteneğidir.

Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman 1999, 50):

- Gayri resmi ağlar oluşturup bunları sürdürürler.
- Karşılıklı yarar sağlayan ilişkiler kurarlar.
- Samimi dostluklar kurarlar.
- İş arkadaşları arasından, kişisel arkadaşlık kurar ve bunu sürdürürler

1.6. DUYGUSAL ZEKÂNIN ETKİLERİ

Duygusal zekası yüksek insanlar Duygusal Zekası yüksek kurum ortamında başka insanlarla mesleki anlamda iyi iletişim sağladıklarından ve yönetme yeteneğine sahip olduklarından dolayı genellikle çok başarılı olurlar. Böylelikle kurum içerisinde iyi bir iletişim ortamı sağlanarak çalışanlara kurumsal hedeflere doğru şekilde aktarılabilir. Gündelik hayatta insanların iş arkadaşları ve aile bireyleri ile iyi anlaşabilmeleri duygusal zeka tarafından sağlanmaktadır. Bu sayede insanların çevresindeki kişilerle olan sorunları çabuk çözümlenir. Duygusal zekanın; teorik zeka ve uzmanlığa göre iş yaşamında kişinin sergilediği performansı etkilemede daha belirleyici bir değişken olduğunu belirten araştırma bulguları, bu konuya daha fazla ilgi duyulmasına neden olmuştur (Goleman, 2000, 47). Son yıllarda duygusal zeka üzerine yapılan çalışmalarda bir insanın etkili olabilmesi için duygusal zeka yeteneklerinin önemi, duygusal zekayı ölçme yöntemlerinin saptanması, bu yeteneklerin değişik şekillerde uygulanması ve uyarlanması konuları ele alınmaktadır. Üzerinde en fazla çalışılan konu ise iş yaşamında etkin liderlik ve organizasyonlarda duygusal zekanın geliştirilmesi vasıtasıyla verimin yükseltilmesi ile ilgili olarak yapılanlardır. Duygusal zekalı insanlar kurum bünyesinde diğer insanları dinleyip anladıkları için saygı duyulur ve sevilirler. Arkadaşlık ilişkileri sağlam bir yapıya sahip olur. Bu kişiler kendileri ile barışıktırlar ve kolay memnun olurlar.

Duygusal zekası yüksek kişiler sürekli olarak kendilerine birtakım sorular sorarlar. Bu sorular; Kendimi ne derecede iyi tanıyorum? Herhangi bir durum karşısında neden ve nasıl bu şekilde hareket sergilediğimi biliyor muyum? İradem güçlü mü, yoksa duygularımın esiri mi oluyorum? Kin, nefret, mutluluk, beğeni vb. gibi duygularla nasıl baş edebilirim? İletişim kurma konusunda ne derece başarılıyım? Kendimi açık şekilde ifade edebiliyor muyum? Başka insanları iyi ve dikkatli bir şekilde dinleyebiliyor muyum? Başkalarıyla iyi anlaşabiliyor muyum? Başkalarını motive edebiliyor muyum? Diğer insanlar ile çalışmaktan zevk alıyor muyum? Başkalarına herhangi bir konu hakkında fikir verebilir miyim? Yönetebilme kabiliyetim var mı? Başkaları tarafından seviliyor muyum? Başkaları benimle beraber olmaktan keyif alıyorlar mı? Aranana birimiyim? Benden fikir istiyorlar mı? Yöneticiler ve çalışanlar duygusal zekanın ardında gizli kalmış olanı keşfettiğinde, kurumsal zekanın gelişimi gerçekleştirilmiş ve öğrenen organizasyona geçilmiş olur (Hacıoğlu 2007, 22-23).

1.6.1. Duygusal Zeka ve Sağlık

Karşılaşılan kötü durumlar sonrasında mutlaka çözüme ulaşılabilir bir vakit bulunmaktadır. Problemin fark edilecek derecede büyük, ancak hemen çözüme kavuşturulması için henüz küçük olduğu durumlarda duygular, harekete geçilmesi için kişiyi için uyarır. Duyguların dikkate alınması sayesinde kişi içinde bulunduğu zor durumun üstesinden ustaca gelir. Böylece gelecekte karşılaşılabilecek zorluklar da engellemiş olunmaktadır. Böyle davranılmayıp da duygular bastırıldığı takdirde, kişide gerilim, stres ya da endişe gibi rahatsız edici duygular oluşur. Karşılık verilmemiş duygular bedeni ve akli zor duruma düşürür. Duygusal zeka yetileri, içinden çıkılmaz bir durumla yüz yüze kalmadan önce, zor durumlarla baş etmeyi sağlayarak yaşanan stresin kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Duygusal zeka yetilerini tam anlamıyla kullanamayan insanlar, ruh hallerini düzeltmek için daha az etkili yöntemlere başvururlar. Bu kişilerin endişe, depresyon, madde bağımlılığı ve intihar düşüncesi yaşama ihtimali diğerlerinin iki katıdır. Duygusal zekanın, insanların memnuniyeti ve mutluluğu üzerinde büyük etkisi bulunmaktadır. İnsanlar duygusal zekalarını etkin şekilde kullandıkları takdirde çevreleriyle daha uyumlu ve kendi içlerinde daha huzurlu olurlar.

Duygusal zeka ile refah hissi arasındaki bağlantı, duygularımızı dikkate alarak sürekli olarak onlardan haberdar olmamızın ayrıca davranışlarımızı şekillendirmede onları rehber olarak kullanmamızın çok önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal zeka yetileri çok çalıştırıldığı takdirde, hayatın stresi de bir o kadar azalmaktadır (Bradberry, Greaves 2006, 64).

Duygusal zeka ile hastalığa yakalanma riski arasındaki önemli bağlantı, yapılan araştırmalarda vurgulanmıştır. Stres, endişe ve depresyon bağışıklık sistemini zayıf düşürerek, kişinin bünyesini basit bir soğuk algınlığından kansere kadar pek çok rahatsızlık karşısında dirençsiz bırakmaktadır. Bağışıklık sisteminin gücü, vücut ile beyin arasında haberci gibi çalışan karışık bir kimyasal yapı olan nöropeptidler aracılığıyla kişinin duygusal durumuna bağlanmıştır. Akıl, üzüntü ya da gerilimle doluyken, vücudun hastalıklarla savaşmak için harcadığı enerjiyi düşürmesini söyler. Bu nedenle vücudun hastalıklara karşı direnci düşmektedir.

İyileşme sürecinin çabuklaştırılması açısından duygusal zeka yetilerinin önemli bir yeri vardır. Tedavi süresince duygusal zeka yetilerini geliştiren insanlar birçok hastalığı kısa

sürede yenerler. Bu hastalıklardan ikisi Amerika'daki en öldürücü hastalıklardan olan kalp rahatsızlıkları ve kanserdir. Yaşamı için risk unsuru bulunduran hastalıkları taşıyan kişilere duygusal zeka yetilerini öğretmek hastalığın tekrar etme oranını azaltırken, iyileşme sürecini kısaltır ve ölüm oranlarında azalma sağlar. Kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara yakalanan kişilerde stres ve endişe gibi duygularda artış olduğu gözlenmiştir. Bu durum genellikle hastanın o ana kadar yüzleşmek zorunda kaldığı en zor durumlardan biridir. Hastalığın teşhisiyle birlikte oluşan stres ve belirsizlikle mücadele etmek için yeni yetiler geliştirme ihtiyacı duyulur. Örneğin, göğüs kanseri teşhisi konulan kadınların üçte birinde hastalığın teşhisiyle oluşan ve klinik olarak belirlenen bir kaygı rahatsızlığı meydana gelirken, yüzde onuna varan oranlarda da travma sonrası stres oluşmaktadır. Ohio Devlet Üniversitesi'nde bulunan araştırmacılar göğüs kanseri teşhisi konulan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmalarda duygusal zeka yetilerinin öğretilmesinin iyileşme safhasında kayda değer etkiler yarattığına şahit olmuşlardır. Bu tedavi, rastgele seçilmiş olan kadınlara uygulanmış ve neticesinde stres seviyesinde düşme olmuştur. Bu kişiler daha iyi perhiz yapmış ve daha güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirmiştir. Amerikan Kalp Derneği'ne sunulan araştırma, kalp krizi sonrası iyileşme sürecinde duygusal zeka yetilerinin öğretildiği kadın ve erkek hastalarda da benzer sonuçların elde edildiğini açığa çıkarmıştır (Bradberry, Greaves 2006, 66).

Duygusal zekanın sağlıkla ilgili olumlu gelişmeler üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Çünkü sıkıntılı durumlar karşısında stresi azaltmaktadır. Özellikle yoğun korku ve evham yaşanması durumunda bu hislerin hasta tarafından anlaşılması ve uygun tepkinin verilmesi gereklidir.

1.6.2. Duygusal Zeka ve Mesleki Üstünlük

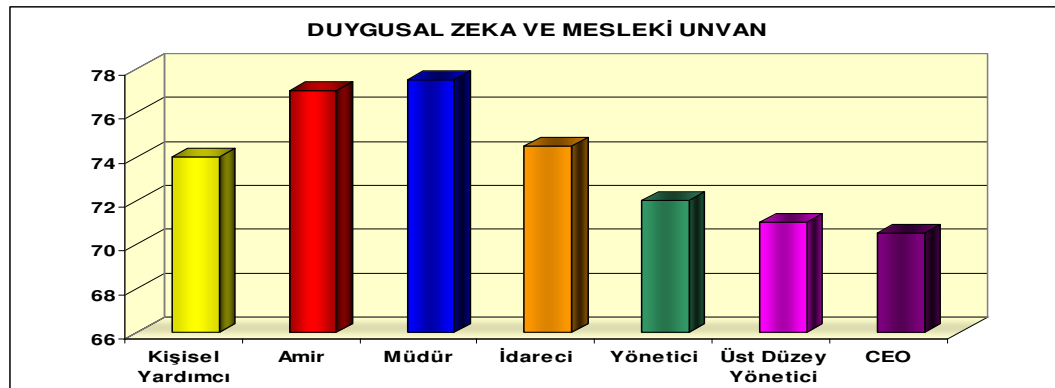
Duygusal zeka uygulamaları, enerjiyi tek bir noktada biriktirip çok yararlı olabilecek sonuçlar doğuran güçlü bir yöntemdir. Duygusal zeka doğru şekilde kullandığı takdirde iş performansının yükseltilmesinde çok etkili olur. Başarı ile ilgili olarak çok büyük bir öneme sahiptir. İş yerindeki performansın en büyük, tek belirleyicisi ve kişisel üstünlük ile liderlik vasıflarının en güçlü sürücüsüdür.

Duygusal zekanın önemli yönlerinden birisi, hayli yüksek bir esnekliğe sahip olmasıdır. İnsanların testlerde yüksek ya da düşük puan almaları problem yaratmaz, çünkü kişinin çalışarak bu yetiyi geliştirme olanağı mevcuttur. Böylelikle düşük puan alanlar diğer

meslektaşlarına yetişebilirler. Avustralya'daki Queensland Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, düşük seviyede duygusal zeka ve iş performansına sahip kişilerin yalnızca duygusal zekalarını geliştirerek, üstünlük sağlayan meslektaşlarıyla eşit noktaya gelebileceklerini bulmuşlardır. Çalışanlar arasında yapılan araştırmada yüksek performans gösterenlerin yüzde doksanının aynı zamanda duygusal zekalarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan, düşük performans gösterenlerin yalnızca yüzde yirmisinin duygusal zeka seviyesi yüksek çıkmıştır. İşte yüksek performans elde etmek için yüksek bir duygusal zekaya sahip olmak gerekmektedir. Duygusal zekalarını geliştiren kişiler mesleklerinde de başarılı olma eğilimindedirler. Bunun sebebi her ikisinin de paralel ve el ele ilerlemesidir. Dünyanın her bölgesindeki, her seviyedeki endüstri ve sanayiler için bu bulgular geçerlidir (Bradberry, Greaves 2006, 67).

Kuruluşlar da duygusal zekadan bir bütün olarak faydalanmaktadır. Tek bir şirkette çalışan binlerce insanın yeteneklerindeki gelişme, kuruluşların bir adım öteye gitmelerini sağlayacaktır. Duygusal zeka yetileri liderlik, müşteri hizmetleri anlayışı ve takım ruhunu da bünyesinde barındırır.

Şirketler bir kavram etrafında belli bir enerji oluşturabilirse, insanların gelişim gösterdiği, her şeyin yolunda gittiği bir ortam oluşturulabilir. Kişiler duygusal zekalarını geliştirdikleri takdirde, daha iyi bir performans sergiler, iş arkadaşlarına daha iyi davranır ve işe gitmek daha anlamlı hale gelir. Sonuçta hem kendinin hem de şirketin kazandığı bir ortamın oluşmasına büyük katkı sağlar (Bradberry, Greaves 2006, 68).



Şekil 1.2. Duygusal Zeka ve Mesleki Ünvan

Kaynak: Bradberry, Greaves, 2006

Yukarıdaki tablo farklı meslek dalları için ortalama duygusal zeka skorlarına ilişkin bulguları göstermektedir. İdareci unvanı alanındaki keskin iniş ve sağa doğru ilerledikçe devam eden bu eğilim, kurumlardaki üst düzey yönetici unvanları arasındaki inanılmaz duygusal zeka eksikliğini açığa çıkarmaktadır. Yukarıdaki her unvan için, iş performansı açısından diğer yetilere göre daha fazla etki yaratan duygusal zekadır.

1.7. DUYGUSAL ZEKÂNIN ÖLÇÜLMESİ

Duygusal zekanın ölçümü, duygusal zekanın nasıl kavramsallaştırıldığına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Duygusal zekayı bir yetenek olarak gören yaklaşım ölçmede yetenek testleri kullanmakta, özellik olarak gören yaklaşım ise kendini anlatma tekniğini kullanmaktadır. Bu bölümde, her iki duygusal zeka modeli çerçevesinde geliştirilmiş olan ölçüm araçlarının bazıları tanıtılacak ve söz konusu ölçme araçları hakkında temel psikometrik bilgilere yer verilecektir.

Tablo 1.2. Duygusal Zekâyı Ölçen 3 Model

Duygusal Zekâyı Sınıflandıran Üç Model		
Mayer v eSalovey (1997)	Bar-On (1997)	Goleman (1995)
Ayrıntılı Tanım	Ayrıntılı Tanım	Ayrıntılı Tanım (lar)
"Duygusal zekâ insanların kendi doğrulandaki duygusal algı ve anlama değişikliğinin açıklamasını yapan yetenekler bütünüdür. Daha biçimsel olarak duygusal zekâ şu şekilde tanımlanabilir: Duyguları anlama ve ifade etme, duyguları düşüncede özümseme, duygu ile anlama ve muhakeme etme, kendinde ve diğerlerinde duyguları düzenleyebilmedir" (Mayer ve Salovey, 1997).	"Duygusal zekâ kişinin çevresel talepler ve baskılar ile başa çıkarak başarıya ulaşma yeteneğini etkileyen istidadı, bilişsel olmayan kapasiteleri ve becerileridir" (Bar-On 1997).	"Burada duygusal zekâ denen beceriler kişisel kontrolü, heves ve ısrarı ve kendini harekete geçirme becerisini içerir" (Goleman 1995:12). "Duygusal zekânın temsil ettiği beceriler yapısı için eski moda bir kelime vardır: karakter" (Goleman 1995).
Temel Beceri Alanları ve Spesifik Örnekler	Temel Beceri Alanları ve Spesifik Beceriler	Temel Beceri Alanları ve Spesifik Örnekler
<i>Duyguyu Anlama ve İfade Etme</i>	<i>Kişiyile İlgili Beceriler</i>	<i>Kendi Duygularını Bilme (Öz Bilinç)</i>
* Kişinin fiziksel durumlarında, hislerinde ve düşüncelerinde duyguları tanımlama ve ifade etme	* Duygusal öz-farkındalık	* Olduğu anda bir duyguyu tanıyabilmek
* Başkalarıyla, sanat çalışmalarında, dilde vs. duyguları tanımlamak ve ifade etmek	* Girişkenlik	* Andan ana duyguları kontrol etme
<i>Duyguları Düşüncede Özümseme</i>	* Kendini gerçekleştirme	<i>Duyguların Yönetimi</i>
* Duygular düşüncüyü üretici yollarda önem sırasına göre düzenler.	* Bağımsızlık	* Duyguları idare edebilmek ve böylece uygun hale getirmek
* Duygular karar vermeye ve hatırlamaya yardımcı olarak vücut bulur.	<i>Kişilerarası Beceriler</i>	* Kendini yatıştırma becerisi
<i>Duyguyu Anlama ve Analiz Etme</i>	* Sosyal sorumluluk	* Önlemesi güç olan kaygı, sıkıntı, asabiyeti ortadan kaldırma
* Karışık duygular ve eşzamanlı hisleri de kapsayan duyguları sınıflama	* Empati	<i>Kendini Harekete Geçirme</i>
becerisi	<i>Uyum Yeteneği Dereceleri</i>	* Amaca hizmet doğrultusunda duyguları düzenleme
	* Problem çözme	* Doyumu erteleyebilme ve düşünmeden hareket etmeyi engelleme
	* Gerçeklik testi	<i>Diğerlerindeki Duyguları Tanıma</i>
	* Esneklik	* Empatik farkındalık
	<i>Stres Yönetimi Dereceleri</i>	* Diğerlerinin neye ihtiyacı olduğuna ve neyi istediğine uyum sağlama
	* Stres Toleransı	
	* Dürtü kontrolü	
	<i>Genel Ruhsal Durum</i>	
	* Mutluluk	
	* İyimserlik	

Tablo 1.2. Duygusal Zekâyı Ölçen 3 Model (Devamı)

Duygusal Zekâyı Sınıflandıran Üç Model		
Mayer v eSalovey (1997)	Bar-On (1997)	Goleman (1995)
Ayrıntılı Tanım	Ayrıntılı Tanım	Ayrıntılı Tanım (lar)
* Duygunun değişimiyle alakalı ilişkileri anlama becerisi <i>Duygunun Reflektif Düzenlenmesi</i>		<i>İlişkileri İdare edebilme</i> * Diğerlerindeki duyguların yönetiminde beceri * Diğerleri ile rahatlıkla karşılıklı etkileşimde bulunabilme
* Hislere açık olma becerisi * Entelektüel ve duygusal büyümeyi yükseltecek şekilde duyguları yansıtıcı olarak düzenleyebilme becerisi (Mayer ve Salovey, 1997)		
Model Tipi	Model Tipi	Model Tipi
Yetenek	Karma	Karma

Kaynak: Mayer. Salovey ve Caruso 2000**1.7.1. Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (EQ-i)**

Duygusal zekanın yapısı hakkında araştırmalar yapan ünlü kişilerden biri de "duygusal bölüm" (EQ) terimini ilk kez kullanan Reuven Bar - On' dur. Farklı bir bakış açısına sahip olan Bar -On, duygusal zekayı; kişinin kendisini ve başkasını anlama, insanlarla ilişki kurabilme ve ani oluşan olaylara karşı çok çabuk olarak adapte olarak sorunların üstesinden gelebilme ve çevresel isteklere karşı daha başarılı olabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Bar-On duygusal zeka modelinde, duygusal zekayı 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, 13-25).

1. Kişisel EQ kendi içinde; duygusal öz farkındalık, girişkenlik, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık olarak ayrılır.
2. Kişiler arası EQ; empati, sosyal sorumluluk ve kişiler arası ilişkiler olarak kendi içinde üç bölüme ayrılır.

3. Şartlara ve çevreye uyum EQ; problem çözümü, gerçeklik testi ve esnekliği içeren üç bölümden oluşur.
4. Stres yönetimi EQ; stres toleransı ve dürtü kontrolünü içerir.
5. Genel ruh hali EQ; mutluluk ve iyimserliği içerir.

Bar-On, bu yetenekleri ölçebilmek için Duygusal Katsayı Envanteri'ni geliştirmiş ve bu envanterle kişilerin başarı potansiyelini ve IQ testlerinin ölçemediği yetenekleri ölçmeyi hedeflemiştir. Güvenilirlik ölçümünü, 1985-1997 yılları arasında, Kanada, A.B.D, Almanya, Arjantin, İsrail ve Güney Afrika'da yapmıştır. Bunun yanında, bu envanterin, aynı anda çok farklı kavramları ölçmek gibi bir sakıncası olduğundan Bar-On, modelini 2000 yılında yeniden düzenlemiştir. Bu düzenlemeye göre, 1997 yılında beş boyutta incelediği yetenekleri, iki grupta toplamıştır (http://eqi.org/bar_on.htm,03.01.2010):

- Duygusal ve Sosyal Zekanın Temel Unsurları, kendine saygı, duyguların farkında olma, kendini ifade edebilme, insanlarla ilişkiler, empati, problem çözme, öznel ve nesnel farkındalık, esneklik, tepkilerini kontrol edebilmek, strese tolerans yeteneklerinden oluşmaktadır.
- Duygusal ve Sosyal Zekayı Harekete Geçiren Önemli Unsurlar, sosyal sorumluluk, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, mutluluk ve iyimserliktir.

Tablo 1.3. Bar-On Duygusal Zeka Modeli

KİŞİSEL EQ	KİŞİSEL FARKINDALIK VE KİŞİSEL YETENEKLER
Benlik saygısı	Kendini doğru bir şekilde anlamak, idrak etmek ve kabul etmek
Duygusal Öz farkındalık	Kendi duygularını anlamak ve duygularının farkında olmak
Girişkenlik	Etkili ve yapıcı bir şekilde kendisinin ve başkalarının duygularını ifade etmek
Bağımsızlık	Kendine güvenmek ve duygusal anlamda bağımsız olmak
Kendini Gerçekleştirme	Kendi potansiyellerinin gerçekleştirmek ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermek

Tablo 1.3. Bar-On Duygusal Zeka Modeli (Devamı)

KİŞİSEL EQ	KİŞİSEL FARKINDALIK VE KİŞİSEL YETENEKLER
KİŞİLERARASI EQ	SOSYAL FARKINDALIK VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER
Empati	Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak ve farkında olmak
Sosyal sorumluluk	Kendini sosyal grup ile bir tutmak ve kişilerle işbirliği içinde olmak
Kişilerarası ilişkiler	Diğer kişiler ile tatmin edici, müşterek ilişkiler kurmak ve iyi geçinmek
STRES YÖNETİMİ EQ	DUYGUSAL YÖNETİM VE DÜZEN
Strese dayanıklılık	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetmek
Dürtü Kontrolü	Dürtüleri etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek
ŞARTLARA VE ÇEVREYE UYUM EQ	DEĞİŞİM YÖNETİMİ
Gerçeklik	Dış dünyadaki gerçeklerle ilgili düşünce ve hisleri nesnel bir şekilde algılamak
Esneklik	Yeni bir durumla karşılaşıldığında duygu ve düşünceleri ayarlamak ve yeni duruma uyum sağlamak
Problem çözme	Etkili bir şekilde kişisel ve kişilerarası problemleri çözmek
GENEL RUL HALİ EQ	KİŞİSEL MOTİVASYON
İyimserlik	Hayatın daha güzel yönlerini görebilmek ve pozitif olabilmek
Mutluluk	Genel yaşamla, diğer kişilerle ve kendi ile ilgili mutlu hissetmek

Kaynak: Bar-On, 2006, pp. 13-25

1.7.2. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi

Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi dört duygusal zeka becerisini (duyguların algılanması-ifade edilmesi, duyguların düşüncenin içerisinde asimile edilmesi, duyguları anlayabilme ve duyguları düzenleyebilme-idare edebilme") ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Maddeli ölçek toplam puan dışında, dört duygusal zeka

becerisine ilişkin alt boyut puanlarının da hesaplanmasına olanak tanımaktadır. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi kağıt-kalem testi şeklinde sunabildiği gibi, test için geliştirilmiş bilgisayar yazılımıyla da uygulanabilmektedir.

Testin uygulama süresi bir kişi için yaklaşık 30 dakikadır. Testin orijinal yapısı 4 faktörden oluşmakla beraber Palmer, Gignac, Monacho, Stough (2005) Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi için 3 faktörlü bir model tanımlamaktadır (Mayer, Salovey and, Caruso 2004, 197-215).

Mayer ve Salovey' in duygusal zeka konsepti bir zeka modeline dayanmaktadır. Dolayısıyla yazarlar, duygusal zekayı tanımlamaya çalışırken, bu yeni zeka tipinin sınırlarını çizmeye çalışmışlardır. Böylece Mayer ve Salovey, duygusal zekayı iki bölüme ayırmıştır; uzmanlık (duyguları anlamadan onları algılama, yanıtlama ve ustalıkla kullanabilme yeteneği), stratejik (duyguları ve hisleri algılamadan, ya da tecrübe etmeden onları anlama ve yönetme yeteneği). Yazarlar daha sonra bu iki bölümü de kendi içerisinde iki alt bölüme ayırmıştır (Shelly, Stys 2004, 12).

Birinci bölüm (duyguları algılama); kişinin kendi duygularının farkında olabilme ve bu duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını başkalarına anlatabilme yeteneğidir. Duyguları algılama aynı zamanda duyguların dürüst ve dürüst olmadığını ayırt etmeyi içermektedir.

İkinci bölüm (duyguları özümseme); kişinin hissettiği farklı duyguları birbirinden ayırabilme ve tanımlayabilme yeteneğidir. Bu alanda güçlü yeteneklere sahip olan insanlar diğer bir çok insana nazaran kendi duygularını hisseder ve onları tanımlar (Wong, Law 2002, 273).

Duygular algılanıp anlamlandırıldıktan sonra üçüncü boyut olan duyguları anlama ve analiz etme gelir. Duyguları, anlamlarını, birbirleriyle ilişkilerini, zamanla nasıl ilerlediklerini anlayabilen kişi tamamıyla insan doğasının ve kişiler arası ilişkilerin temel doğrularını anlama kapasitesiyle donanmıştır (Mayer, Salovey and Caruso 2004, 106).

Dördüncü boyut olan duyguları kontrol etmeye gelindiğinde, ilk üç boyutun bu boyuta katkısı açıkça görülebilir. Sadece duygularını iyi algılayabilen bir birey ruh hali değişikliklerinden faydalanabilir ve duyguları anlar. Ve sadece bu anlayışla duygularla bütünüyle başa çıkmak ve kontrol etmek için gerekli olan bilgiye sahip olur. Aslında

duygusal anlamda zeki olan birey düzenli olarak ruh hali değişiklikleriyle başa çıkabilmelidir ve bu da ruh hallerinin tam anlamıyla anlaşılmasını gerektirir (Mayer, Salovey and Caruso 2004, 109).

1.7.3. Daniel Goleman Modeli

New York Times gazetesinde beyin ve davranış üzerine yazılar yazan psikolog ve bilim yazarı Daniel Goleman , Salovey ve Mayer' in 1990 yılındaki çalışmalarını fark etmiştir. Salovey ve Mayer' in bulgularından etkilenen Goleman, bu alanda kendi çalışmasını yönetmeye başlamış ve 1995 yılında "duygusal zeka" adlı, duygusal zeka fikrinin özel sektörde ve halk tarafından tanınmasını sağlayan ve en çok satan kitabını yazmıştır.¹¹³ Çalışmalarında sadece kendisinin yapmış olduğu, beyin ve davranış ile ilgili çalışmaların dışında Harvard Üniversitesi'nde psikolog olan ve bu konuyla sayısız araştırması olan McClelland' ın araştırmalarına da yer vermiştir (Cumming 2005, 3).

Goleman 1995'de başarılı bir hayatın, standart zekadan (IQ' dan) çok, duygusal zekaya ihtiyaç duyduğunu ileri sürmüştür. Goleman, duygusal zeka ile ilgili, kendini kontrol, heves ve sebat, kendi kendini motive edebilme gibi yetenekleri içeren ve baskıları kontrol edebilme, kendini kontrol edebilme ve stresten uzaklaşarak düşünebilme yeteneği gibi konuları içeren bir çok tanım ileri sürmüştür (Newsome, Day and Catano 2000, 1006).

Tablo 1.4. Daniel Goleman' ın Duygusal Zeka Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

BOYUTLAR	BOYUTUN TANIMI	YAPITAŞLARI
1-Kişinin Kendi Duygularının Farkında Olması	Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği	■ Kişinin özgüven duyabilmesi ■ Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi
2-Kişinin Kendi Duygularını Yönetmesi	Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği	■ Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi ■ Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi ■ Kişinin değişikliğe açık olabilmesi
3-Kişinin Kendini Motive Etmesi	Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği	- Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi - Kişinin başarısızlığın karşısında bile iyimser olabilmesi - Kişinin kendini örgüte adayabilmesi
4-Empati	Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği	- Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi - Kişinin kültürler arası hassaslık duyabilmesi
5-Sosyal Beceriler	Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği	- Kişinin liderliği yönetmede etkinlik gösterebilmesi - Kişinin ikna edici olabilmesi - Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi

Kaynak: Çakar, Arbak 2003, 24)

Goleman'a (1998) göre duygusal zekâ bir meta-yetenektir; yani, ham zekâ dahil, var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir.

Goleman (1998) duygusal zekâyı 5 ana başlıkta toplamıştır;

- a) Kendi duygularını Bilme,
- b) Duyguların yönetimi,
- c) Kendini harekete geçirmek,
- d) Diğerlerinin duygularını anlamak,
- e) İlişkileri yürütebilmek.

1.7.4. Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi

Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi, Palmer ve Stough (2001) tarafından geliştirilmiştir. Testin yetişkin formu 64 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Luebers, Downey ve Stough (2007) Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi'nin psikometrik özelliklerini ergenler üzerinde de incelemişlerdir. Luebers, Downey ve Stough (2007), 64 maddelik testin 28 maddesini ergen formu için yeniden düzenledikleri gibi, testin ergen formu için 4 faktörlü yapının daha kullanışlı olduğu sonucuna varmışlardır. Palmer ve Stough (2001), Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi puanlarının 5 ana kişilik özelliğinden sadece duygusal tutarsızlık, dışa dönüklük ve gelişime açıklıkla bir dereceye kadar ilişkili ($r = 0.09$, $r = -0.47$) olduğunu belirtmekte ve bu bulguyu testin ölçtüğü özelliğin kişilikten daha farklı bir özellik olduğuna delil olarak göstermektedir (Downey vd. 2008, 10 -17).

1.7.5. Wang-Law Duygusal Zeka Ölçeği

Daha çok örgüt psikolojisi alanındaki kullanım için geliştirilen Wang-Low Duygusal Zeka Ölçeği (Wong, Law, 2002; Shi, Wang, 2007) 16 maddeden oluşmaktadır, ölçek yedili likert tipindedir. Shi ve Wang (2007) Çince konuşan örneklem grubunda ölçeğin tamamı ve alt boyutları için 0.86 ile 0.76 arasında değişen iç tutarlılık katsayıları bildirmektedir. Wong ve Law (2002) ölçeğin her biri dört maddeyle ölçülen, dört faktörden meydana geldiğini ileri sürmektedir. Shi ve Wang'da (2007) ölçeğin 4 faktörlü yapısını onaylamaktadır (Shi, Wang, 2007, 377-387).

1.7.6. Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai (1995) tarafından geliştirilen Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği 48 madde ve 3 faktörden (dikkat, açıklık, ruh halini onarabilme) oluşmaktadır. Salovey, Stroud, Woolery ve Epel (2002) ölçek alt boyutları için 0.82 ile

0.85 arasında değişen iç tutatlık katsayıları bildirmektedir. Ölçeğin 3 faktörlü yapısını doğrulayan Palmer, Gignac, Bates ve Stough (2003) dördüncü bir faktörün tanımlanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Aynı yazarlar daha sonraki bir çalışmasında (Gignac, Palmer, Bates, Stough 2006) Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği'nin faktör yapısına hakkında 2003 yılında yayınladıkları sonuçların doğrulayıcı faktör analizi için kullandıkları istatistik yazılımına ilişkin (AMOS 4.0) bazı teknik nedenlerden dolayı güvenilir olmadığını belirtmişler ve söz konusu istatistik yazılımının (AMOS 4.0) kullanıldığı pek çok araştırmada yanlış sonuçlara ulaşılmış olması ihtimaline dikkat çekmişlerdir.

1.7.7. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte ve ark. (1988) yılında geliştirilen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanımı en yaygın olan duygusal zeka ölçüm araçlarından biridir. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ilk geliştirildiği şekliyle (Schutte ve ark., 1988) 33 madde ve tek faktörlü yapıdan meydana gelmektedir. Schutte ve ark. (1988) söz konusu ölçeğin Salovey ve Mayer (1990) tarafından önerilen kuramsal yapıyı yansıttığını ileri sürmüştür. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği geçtiğimiz yıllarda Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından revize edilmiştir. Söz konusu çalışma çerçevesinde ölçek 33 madden 41 maddeye çıkarılmıştır. Ölçeğin ilk versiyonunda mevcut olan bazı maddeler tersine çevrildiği gibi yeni maddelerde ölçeğe eklenmiştir. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin faktör yapısında, ilk versiyonun aksine, tek faktörlü olmayıp 3 faktörden meydana geldiğini ileri sürmüştür. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) ölçeğin yeni şeklindeki faktörleri "iyimserlik/ruh halini düzenleme, duyguları kullanma ve duyguları algılama olarak isimlendirmişlerdir (Schutte, Malouff, Hall 1998, 167-177).

İKİNCİ BÖLÜM

SPORCU PERFORMANSI

2.1. SPORCU KAVRAMI

2.1.1. Sporcü Tanımı

Spor; kişisel veya toplu oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bir takım kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümü olarak tanımlanabilir (Kartal 2003, 138).

Sporcunun daha detaylı tanımını yapacak olursak, insanın doğayla doğrudan, toplumla işbölümü ve uzmanlaşmaya dayanan ilişkilerinde, kazanılan bedensel beceri ve geliştirilen yöntemleri, ekonomik bir kazanım aracı olarak kullansın ya da kullanmasın, çoğunlukla barışçı, dinlendirici, eğlendirici bir biçimde toplumsal boş zamana uygulayan; oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma araçlarını genellikle örgütsel bir çatıda estetik, teknik ve fizik kuralları içerisinde yürüten ve gözeten kişi denilebilir (Başaran 2003, 132).

Spor kavramı içerisinde insanların kendilerini ifade edecekleri bir alanın bulunması en azından bu tür etkinliklere destek vererek bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psiko-sosyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme birey ve toplum açısından farklı bir anlam taşır, toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa devrini ve bireyin, örgütlenmiş bir sosyal hayat içerisinde belirlenmiş normlara uymasını sağlar. Bu açıdan sosyalleşme bireyin benlik ve kişiliğini oluşturan temel etkenlerden biridir (Koç 2007, 2).

2.1.2. Sporcuda Bulunması Gereken Özellikler

Spor, yalnız beden yeteneğinin bir üstünlüğü sayılamaz. Kavrama ve zekâ, ahlâk da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zekâ ve kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar (Güven 1999, 130).

Zihni yetenekler, istenilen amaçlara ulaşmak için sporcunun istediği yöntemde kendini gösterir. Bir sporcunun kendisine ve spor faaliyetine yönelik sabit tavrına dayanarak elde ettiği bilgi ve tecrübe, kendini değerlendirme kapasitesi, hedef belirleme ve taktik hazırlama açısından spor davranışının tür ve şeklini kesin olarak belirler.

Olumlu bir tavır ve iyi gelişmiş zihni yetenekler yine de, bir sporcunun hedeflerine ulaşmasını tam olarak garanti edemez. İsteme, sebat etme veya dikkati yoğunlaştırma şeklindeki uygun sevk ve idare yeteneklerinin bulunması halinde ancak, spor faaliyeti sırasında ortaya çıkan engel ve zorlukların üstesinden gelinebilir. Bu yeteneklerin psiko-dinamik kişilik özellikleriyle olan karşılıklı ilişkileri, sporcunun kişiliğinin bir istikrar ve denge kazanmasını sağlar. Çeşitli psikolojik faktörlerin spora etki eden dış faktörlerle bir araya gelmesi sonucunda kişiliğe özgü davranış ve eylemin özgü sevk ve idaresi ortaya çıkar. Kişiliğin psikolojik bölümleri her sporcuda farklı geliştiği ve bunların karşılıklı ağırlığı büyük için, benzer durumlarda birbirinden tamamen farklı tepki ve eylemlerin gösterileceği açıktır

(http://www.altunbasspor.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=322, 12.03.2010).

Sporcular sevk ve idare yeteneklerinin belirgin olmaması ve duyguların etkisinde fazla kalması halinde yüklenme durumlarında çoğunlukla, kendi zihni yeteneklerini tam anlamıyla ortaya koyamaz. Bilgi ve tecrübe ile beraber, gözleme ve değerlendirme yetenekleri de kişiliğin özgü psiko-dinamik yapısına bağlı olarak azalır veya artar. Bu durum, değişken ve istikrarlı tavırlarla beraber zihni idare yeteneklerinin gelişim düzeyine bağlıdır.

Bu nedenle sporcunun karşılaşılabileceği tüm iç ve dış dirençlere karşı koyabilecek yetenekler geliştirmesi gerekmektedir. Bu yeteneği zihni sevk yeteneği olarak tanımlamaktayız. Sevk ve idare yeteneklerinin gelişim durumu, sporcunun karşılaştığı zorluk ve engellerin oranı ile onlara karşı alınan önlemlere göre ölçülür (İkizler, Özcan 1994, 55)

Sporcularda duygusal yönden kolay etkilenme neticesinde çok çabuk heyecan ve korku oluşur. Diğer taraftan ümitsizliğe kapılma ve cesaretin kırılmasıyla ruhsal çöküntü gibi durumlar da ortaya çıkabilir. Zihni yetenekleri gelişmiş, fakat idare ve sevk yetenekleri yetersiz olan sporcular genellikle küçümsenir. . Duygusal etkilenebilirlik, zihni tecrübe ile sevk ve idare yeteneklerinin dengeli birlikteliği, bilinçli olarak eylemde bulunmanın

ve istikrarın oluşmasının en uygun psikolojik koşulunu oluşturur. Duygusal etkilenebilirliğin minimum düzeyde, fakat sevk ve idare yeteneklerinin gelişmiş olması halinde karşımıza temkinli, güvenilir sporcu çıkar. " Kabuğunu kırmak" ve " kendisini aşmak" için dışarıdan gelen isteklenme yardımına ihtiyaç duyan bu tür sporcuların en önemli özellikleri karşılarındaki kişilerde güven duygusunu uyandırmaları, sakin olmaları ve bazen aşırı titizliğe kadar da varan kontrollü davranışlar göstermeleridir. Devamlı olarak başarılı bir grafik çizen bu sporcular bazen, başkalarını şaşkınlığa düşürecek davranışlarda bulunur. Aşırı gelişmiş zihni yeteneklerin de eklenmesi durumunda sporcu, mevcut durumun şartlarını hızlıca kavrar ve ardından kesin ve belli bir karara varır. Bu sporcu karşısındakine zeki, duygusuz ve bazen de soğukkanlı duygusunu uyandırır. Düşünmeden bir davranış göstermesi, çok az rastlanan bir durumdur. Kendisinden beklenen başarıyı sürekli olarak gösterir. Performansında, duruma ait şartların etkisiyle, beklenenin üzerinde bir artış göstermez (Baumann 2009, 2).

Bir sporcunun yetenekli olup olmadığının saptanmasında en büyük problemi ön teşhis meydana getirmektedir. Karşımıza çıkan en önemli güçlük de dinamik potansiyel kavramının büyüklüğünün belirlenmesi sürecidir. Bu zorluklara karşın, yetenek belirlenmesi amacıyla var olan yetenekli sporcular kıstas alınır ve onların bazı özellikleri incelenir. Birtakım ölçümler gerçekleştirilebilir.

2.2. PERFORMANS KAVRAMI

Performans, fiziksel eforlara uyabilme ve onlara uygun cevap verebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Performans ve uygunluk kişinin enerji kullanma kapasitesi (aerobik ve anaerobik şartlarda), nöromüsküler fonksiyonu (kas kuvveti, endurans ve teknik) ve psikolojik faktörlerle (kişinin motivasyonu ve taktikler) ölçülerek değerlendirilir (Ergun 1997, 52). Ayrıca performans kişinin uğraştığı spor dalında ulaştığı en yüksek başarı seviyesidir (İnal 1998, 13).

Performans; bir fiziksel aktivite sırasında, o aktivitenin gerektirdiği psikolojik, fizyolojik ve biyomekanik verime performans denilmektedir. Yarışma esnasında bu verimin ortaya koyulabilme düzeyi de performans düzeyi hakkında bilgi verir (<http://www.sporakademisi.com/index.asp?menu=Performans%20Nedir?>, 14.03.2010).

Performansı oluşturan öğeler şunlardır:

- Enerji oluşumu (aerobik-anaerobik)
- Nero müsküler (sinir-kas ileti)
- Psikolojik faktörler (motivasyon)

2.3. SPORTİF PERFORMANS

Sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir. Bir anlamda performans yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (Bayraktar 1999, 1) .

Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim" ve bu verimin düzeyi olarak tanımlamışlardır. Performans çok çeşitli şekillerde tanımlansa da herhalde en uygunu sporcunun yeteneklerini en üst düzeyde müsabakaya yansıtması denilebilir (<http://www.kondisyoner.net/sporperformans.htm>, 18.04.2010).

Sportif performansı tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul etmek uygun olacaktır.' Bu tanımlama, değerlendirme için performansın bileşenlerini, belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereğini de beraberinde getirmektedir.

Sportif performansın karmaşık yapısının sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilirler (Bayraktar 1999, 1).

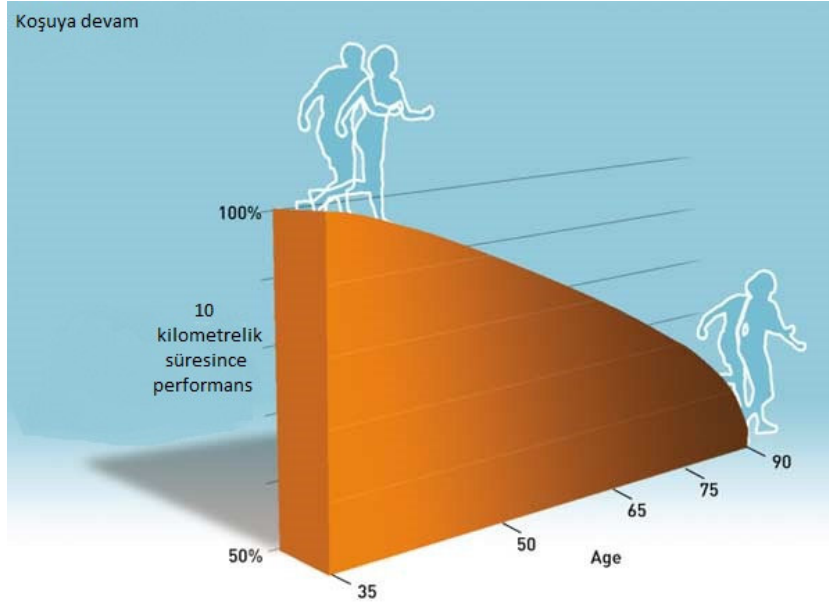
Sportif performans bir bileşenler bütünüdür. Bütün içinde yer alan çeşitli etmenlerin karşılıklı etkileşimlerinin derecesi ve yönü sportif performansın derecesini belirlemektedir. Performansın artması veya artırılması için sadece fiziksel, anatomik, mental fizyolojik kapasitenin uygun ve yüksek olması yeterli değildir. Sporcunun ruhen ve sosyal yönlerden de kendini hazırlayarak ve motivasyonunu sağlayarak, bu konudaki yeteneğini en üst noktalara taşıması gereklidir. Bunun sağlanmasının en önemli koşullarından biri, sporcunun kendi kapasite ve yeteneklerini bilmesi, sporun ne

olduğunu, nasıl hazırlanması gerektiğinin bilincinde olmalıdır (Akın; Özder, Koca 2006, 34).

2.4. SPORCU PERFORMANSINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.4.1. Yaş ve Performans İlişkisi

Doğru antrenmanla, birçok insan 50 yaşında 20 yaşındaki kadar sağlıklı kalabilir.



Şekil 2.1. Yaş ve Performans İlişkisi

Kaynak : (<http://www.svl.ch/SportsAge.html>, 17.03.2010)

Yukarıdaki şekilde ilk bakışta, insanların yaşlandıkça neden yavaşladığı açıkça görülebilmektedir. Çünkü zamanla vücudumuz yıpranmaktadır. Araştırmacılar egzersizlerle bu yıpranmanın ne kadarının önlenebileceği konusunda çalışmaktadırlar (<http://www.svl.ch/SportsAge.html>, 17.03.2010).

2.4.2. Cinsiyet Faktörü

Erkekler ve kadınlar farklı vücut yapılarına sahiptirler. Her ikisinin de gerçekleştirebilecekleri ya da gerçekleştiremeyecekleri hareketler vardır. Erkeklerin daha uzun ve daha ağır kemik yapıları vardır. Kadınların daha geniş ve daha düz basenleri vardır. Kadınların vücudunda erkeklere oranla genellikle daha fazla yağ

vardır. Ve adet döngüsü performansı etkileyebilir. Kızlar erkeklerden daha önce olgunlaşır; Fiziksel olgunluğu 16 – 17 yaşlarında ulaşırlar. Fakat erkekler yaklaşık 20 yaşına kadar olgunlaşamazlar. Bir diğer fark da erkeklerin genellikle daha güçlü olmalarıdır. Yüksek testosteron seviyelerine bağlı olarak daha büyük kasları vardır. Kadınlar genellikle daha esnektir. Bu, kısmen onların daha az kasları olmasından kaynaklanır (<http://www.skegnessgrammarsportscollege.co.uk>, 03.04.2010).

Yetişkin kadınlarda vücut yağ oranı, aynı ölçülerde erkeğe oranla %8 -10 daha fazladır. Yağ oranı yüksek olan bayan sporcuların sürat, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren sporlarda fazla başarılı olmadıkları görülmüştür. Bu ve benzeri sporlarda erkekler vücut yağ yüzdelerinin az olması nedeniyle daha fazla avantaj sağlarken, yüzme sporunda başarı grafiğinin bayanlardan yana olduğu görülmüştür. Yapısal olarak kadınlar erkeklere oranla dar bir omuz yapısına ve geniş bir pelvise sahiptirler (Koç, Yüksel 2003, 241).

Erkeklerde ise bu yapısal özellik, dar bir kalça, daha geniş omuzlar, daha hafif bir vücut kütlelerine sahiptirler (Sevim 1999, 2).

2.4.3. Genler ve Spor Performansı

Kalıtsallık insan performansında önemli bir rol oynamaktadır. Tabloda genlerin yapı, amaç ve performans üzerindeki etkileri gösterilmektedir.

Genlerin etkilerinin saptandığı birçok fenotip bulunmaktadır. (Tablo 2.1; Bouchard et al., 1997). Genlerin, ağırlık, kolların ve bacakların uzunluğu ve hatta vücut boyuna büyük etkisi vardır. Genlerin, kas miktarı ve kompozisyonuna büyük bir etkisi vardır. Çünkü kas gücü lif kompozisyonu ile yakından ilgilidir ve genlerin güce büyük etkisi vardır (Neeser 2009, 109-110).

Tablo 2.1: Genlerin Yapı, Amaç ve Performans Üzerindeki Etkileri

Karakter	Genlerin Etkileri
Boy, Kolların Uzunluğu	Çok
Bel Genişliği	Az
Kas Büyüklüğü	Çok
Kas Lifi Kompozisyonu (Hızlı ve Yavaş Kasılma)	Çok
Mitokondri/Kas Gramı	Az
Kalp büyüklüğü	Çok
Akciğer Büyüklüğü ve Hacmi	Çok
Enerji Üretmek için Kullanılan Kas Enzimlerinin Aktiviteleri	Az
Kalp Hızı (Dinlenirken)	Çok
Kan Basıncı	Orta
Akciğerlerde Hava Akışı	Orta
Kas Gücü	Çok
Kas Dayanıklılığı (Örn. Şınav, Barfiks)	Orta
Hareket Hızı	Orta
Denge	Az
Eklemlerin Esnekliği	Çok
Tepki Süresi	Az
Hareketin Doğruluğu	Az
Aerobik Dayanıklılık (Uzun koşmalar, vb.)	Çok
Anaerobik Güç	Orta

Diğer taraftan, Kas enzimlerinin aktiviteleri, enerji metabolizmasında ve genlerden en az etkilenen kaslardaki mitokondri sayılarında önemlidir, Çünkü farklı tür ve miktarda fiziksel aktiviteler ile değiştirilebilir. Özet olarak, genlerin kaslar üzerindeki etkisi yapıyla büyük ölçüde ilgilidir. (kontraktıl proteinler ve boyuları) fakat fonksiyon için gerekli değildir. Hem yapı hem de fonksiyonel faktörlerden etkilenen kas dayanıklılığı fenotipi durumunda, genetik etki sadece orta düzeydedir (Neeser 2009, 109-110).

Aynı şekilde, akciğerlerin büyüklüğü ve hacmi genlerden etkilenir fakat hava akışı oranı gibi fonksiyonel ölçümler değildir. Kalp ve dolaşım sisteminde kalbin büyüklüğü üzerinde, koroner atardamarların yapısında olduğu gibi genlerin büyük etkisi vardır. Kan basıncı genlerden en az etkilenir çünkü vücut ağırlığı ve diyetle göre değişiklik gösterebilir (Neeser 2009, 109-110).

Evrimsel güçler (mutasyon, çevre), fiziksel vücuda yaptığı etkiye benzer şekilde insanın sinir sistemin unsurlarını etkiler. Hem akıllı hem de içgüdüleri etkiler. Müsabakadaki başarının güçlü psikolojik bir temeli olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Spor başarısına katkıda bulunan zihinsel unsurlar zihinsel dayanıklılık, oyun bilgisi, taktik kurnazlığı, takım uyumu, olgunluk durumu ve karar vermedir (Beunen & Thomis, 1999; Bryan *et al.* 2007).

2.4.4. Beslenme ve İyileştirme Stratejilerinin Performansa Etkileri

Sporcunun antrenman ve yarışma periyotlarında, gerek duyduğu besin öğelerini gerek duyduğu zaman diliminde almasıdır. Bir başka deyişle; sporcunun antrenman ve yarışmada harcadığı besin öğelerinin sağlıklı ve dengeli bir biçimde olması ve harcamasının ardından yerine konulmasıdır (Bayraktar; Kurtoğlu 1999, 17).

Sporcular, vücutlarına enerji sağlamak için sağlıklı ve dengeli beslenmelidirler. Yeterli ve dengeli beslenme ek besinlere olan ihtiyacı ortadan kaldırır ve bir performans sonucunda iyileştirme sürecine yardım ederken yorgunluğun başlangıcını erteler. Kasların enerjiye ihtiyacı vardır ve enerjinin ana kaynağı karaciğerde ve kaslarda glikozlara ayrılıp glikojen olarak depolanan karbonhidratlardır. Birçok aktivite depolanan glikojeni tüketmez, böylece alınan karbonhidratlara aktivite sırasında genellikle ihtiyaç duyulmaz. Fakat bazı sporcularda, egzersiz ya da performans sırasında karbonhidrat alınması kan şekerinin ve enerji seviyesinin korunmasını sağlar (<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 25.03.2010).

Gıda tüketimi ile atletik performans arasında bir ilişki olduğunu gösteren bir sürü kanıt bulunmaktadır. Kötü bir diyet en sıradan atletlerden en sıra dışı olanlarına kadar tüm sporcular üzerinde kesinlikle olumsuz etkiler yaratacaktır. Yeteri miktarda kalori, vitamin, mineral ve protein içeren iyi bir diyet bir yarışı bitirmek ya da yalnızca bir sportif faaliyeti tekrarlamak için ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanmasına katkıda bulunacaktır.

Bir atlete önerilen bir diyet sağlıklı bir yetişkine önerilen bir diyetten çok da farklı değildir. Bu amaç için besin rehber piramidimükemmel bir kaynak teşkil etmektedir. Fakat ihtiyaç duyulan her besin grubu ve miktarı yapılan sporun türüne, antrenman miktarına ve faaliyet halinde olunan süreye göre değişiklik gösterecektir. Kalori ihtiyacı da cüsse, yaş, cinsiyet ve birey tarafından bulunulan fiziksel aktivitelere göre değişiklik göstereceği için kişinin ihtiyaç duyduğu besin miktarı da değişiklik gösterecektir (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/ency/article/002458.htm>, 27.03.2010).

Çok özel durumlarda doğal besin kaynaklarıyla alınamayan ve organizmanın üretmediği maddeler, sentetik maddeler olarak alımı performansı artırır. Bunlar, Tıp Komisyonunun doping listesinde olmayan vitaminler ve türevleri ilaçlar olmalıdır. Bu maddeler organizmada çeşitli uyarılara yol açmakta ve sporcunun performansı için çeşitli avantajlar sağlamaktadır (Muratlı 1998, 18).

2.4.5. Psikolojinin Performansa Etkisi

Psikoloji, antrenmanın zihinsel ve fiziksel yanlarını performansı geliştirmek için birleştirir. Sporcuları psikolojik yönden geliştirmek için antrenörler tarafından kullanılan farklı teknikler, sporcuları motive etme, performans üstüne yoğunlaşma, kaygı ve uyarılma ile ilgilenmedir (<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.1. Motivasyon

Motivasyon belirlenmiş amaca ulaşabilmek için davranışları kontrol eden bir durumdur. Motivasyonda farklı etkiler vardır ve kişisel düşünceler, sporcuların oynadığı ve izleyicilerin bulunduğu ortam ve son olarak yarışmanın seviyesi ve sporcunun beceri seviyesi gibi aktivitelerle ilgili faktörler bunlardan bazılarıdır. Motivasyon hem olumlu hem de olumsuz motivasyon olarak görülebilir (<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

Spor psikologları motivasyonu şansa bırakmak yerine sporculara en iyi performanslarını sergilemeleri için bir dizi teknik kullanarak yardımcı olmaktadır. Herkes aynı tür motivasyona sahip olacak diye bir kural yoktur ve uzmanlar en azından iki temel tür olduğuna inanmaktadır.

Ben merkezci: Kazanmak için spor yapmak,

Görev yönelimli: Kendi kişisel en iyi performanslarınızı iyileştirerek sporda en iyi olmaktan zevk alındığı için spor yapmak.

Kişi bu iki tür motivasyona da sahip olabilmektedir fakat bu ikisini dengede tutmak önemlidir – ya ikisinden de az ya da ikisinden de çok bir miktar

(http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/sport2/hi/health_and_fitness/4272136.stm, 28.03.2010)

2.4.5.1.1. Olumlu ve Olumsuz Motivasyon

Sporcu bir görevi yerine getirirken bundan zevk alırken aynı zamanda ilgisini de çekiyorsa bu durumda olumlu motivasyon gözlemlenebilir. Bu, sporcunun yüksek performans gösterdiği bir deneyimde ortaya çıkabilir. Bu, antrenör, aile ya da izleyicilerden kaynaklanabilir ve sporcuyla daha fazla övgü almak ve kendini daha iyi hissetmek için bu performansı tekrarlamaya teşvik eder. Bu motivasyonun, sporcuların oynadığı her zaman ve her durumda övgüler alabilmek için başarıya mücadelesi verdirmek gibi bir etkisi vardır. Antrenörlerin olumlu motivasyon konusunda yaratıcı olmaya ihtiyaçları vardır böylece motivasyonun verildiği yol hatalı olmayacaktır. Olumsuz motivasyon görevi tamamlamayı içerir çünkü sporcular bilirler ki birçok hata yapmaktan ya da performanslarıyla alay edilen gazete yazıları yüzünden, değiştirilme gibi istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu tür motivasyon sürekli kullanıldığında zararlıdır çünkü sporcunun güvenini azaltmak açısından bir felaket olabilir ve tekrarlanan başarısızlıkların korkusu nedeniyle bir daha asla büyük başarılar elde edemeyebilir. Bu motivasyon aynı zamanda sporcuların aklını başka konularla meşgul etmesine neden olur çünkü sporcular görevlerine yoğunlaşmak yerine karşılaşılabilecekleri kötü durumun sonuçlarına yoğunlaşırlar. Antrenörün sporcularla ilgilenirken olumlu ve olumsuz motivasyonun birçok örneğini elinde bulundurması gerekir. Bireysel farklılıklar, yapılan aktivitenin türü, sporcuların zindelik durumu nedeniyle, farklı sporculara farklı motivasyon teknikleri uygulanabilir. Teknikler hatalı uygulanırsa sporcu için zararlı olabilir, yani antrenör sporcularının kişilik ve yetenekleri konusunda bilgili olmalıdır

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.1.2. İç ve Dış Motivasyon

Genel anlamda motivasyon bir davranışın başlangıç, doğrultu, yoğunluk ve kalıcılığına işaret etmektedir. Bir davranışı sergileme istek ve arzusu olarak da tanımlanabilmektedir. Motivasyon iç motivasyon (ya da içsel motivasyon) veya dış motivasyon (ya da dışsal motivasyon) olarak sınıflandırılabilir.

İç motivasyon kısaca kişinin kendi kendisini motive etmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar kompetant (becerikli) olmak için içsel açlığa sahip bulunmaktadırlar. Bu insanlar başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (Soyer ve diğerleri 2010, 228). İç motivasyon duygularımızdan (mutluluk, öfke ve üzgünlük gibi), düşüncelerimizden (örn. “Raporu son teslim tarihinden önce bu gece bitirsem iyi olur.”), değer ve amaçlarımızdan kaynaklanabilmektedir.

Dış motivasyon en iyi biçimde kişi kendisine çok yabancı olan nedenlerden ötürü belli bir şekilde davrandığında (para ya da zorlama gibi) anlaşılabilir. Dış motivasyon ebeveynlerden, patrondan, iş arkadaşlarından, arkadaşlardan ya da çocuklardan kaynaklanabilmektedir. En çok maaş, terfi, not, övgü ve cezalandırma durumlarında etkili olmaktadır (Schinnerer 2007, 1-2).

İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündürler. Bu duyulan içsel onur, onları en iyisini ortaya koymaya motive eder. Etraflarında birçok insanın olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını zevk alarak sürdürürler (Konter 2004, 85). Dışsal motivasyon, diğer insanlar aracılığıyla gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını arttırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyan güçlendirme veya pekiştirmedir. Dışsal ödüller maddi materyaller olabilirler (Örneğin; kupa, para, madalya vb. dışsal ödüller). Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir (Örneğin; takdir edilme, övülme vb.) (Konter 1995, 27).

2.4.5.2. Uyarılma

Uyarılma, vücudun psikolojik süreci ve mevcut duruma yanıt verme yeteneği anlamına gelir. Uyarılma, kalp atışının hızlanmasına, kan basıncının artmasına ve avuçların terlemesine neden olan adrenalin salgılanmasına neden olur.

Uyarılma aynı zamanda ilgili besinlerin kaslara gönderilmesini böylece kişinin karşılaşacağı duruma hazır olmasını sağlar. İnsanoğlunun uyarılma seviyesi küçük bir

uyarılmaya sahip derin bir uyku ile aşırı uyarılma hali olan aşırı heyecan durumu arasında değişir. Uyarılma vücudu performans için hazırlamaktadır. Bu, performansın gerçekleşmesini sağlayacaktır, fakat kas gerginliği ve diğer bazı değişiklikler nedeniyle meydana gelen zayıf koordinasyona aşırı tepki göstermesinden dolayı becerilerin az miktarda kullanılmasına neden olabilir

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.3. Kaygı

Levitt (1980), kaygıyı "yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif tasa hisleri" olarak tanımlar. Kaygı, korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesi ve sırasında yaşanan kaygı kendisini yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır (Konter 1996, 48).

Bu konu üzerinde çalışmalar yürüten araştırmacılar rekabet ortamında bireysel spor dallarında performans sergileyen atletler arasında, takım sporlarında yarışan atletler arasında olduğundan daha yüksek kaygı düzeyleri olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Açıkça görüldü üzere, bireyin belirli bir durum hakkındaki bilişsel yorumu bir etki doğurmaktadır. Araştırmacılar başarıya ulaşan atletlerin uyarılmayı harekete geçirici bir unsur olarak yorumladıklarını ortaya çıkarmışlardır (Humara 1999, 4).

Kaygının birçok belirtisi vardır. Bunlar aşırı içe kapanıklık, terleme, göğüs ağrısı, huzursuzluk, panik atak, baş ağrıları, mide sorunlarıdır.

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Koptagel 1984, 126).

Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için psikolojik ve

fizyolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir (Tavacıoğlu 1999, 40).

2.4.5.3.1. Özellik ve Durum Kaygısı

2.4.5.3.1.1. Özellik Kaygısı

Tehlikesiz olaylara tehdit teşkil eden olaylar gibi tepki gösteren kişilik tipidir. Bu kaygı türü kişiden kişiye değişir. Fazla miktarda özellik kaygısı taşıyan sporcular tehdit teşkil eden bir durumla karşı karşıya geldiklerinde olması gerekenden daha fazla kaygı göstereceklerdir. Sporcularda yarışma kaygısı olarak adlandırılan kaygının ana sebebi, olan bir yarışmadan önce muhtemelen daha fazla kaygı duyacaklardır. Örneğin, arka arkaya beş oyunu da kaybeden bir takım her şeyi olumsuz yönden görecektir ve kaybetmeye devam edeceklerdir

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.3.1.2. Durum Kaygısı

Durum kaygısı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan durumu göstermektedir. Spielberg (1996), durum kaygısı kavramını ortaya atan bilim adamı olmuştur (Konter 1996, 54).

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Konter 1997, 5).

Durum kaygısının belirtileri, avuçların terlemesi ya da sinirlilik hali olabilir; bu o anda verilen bir tepkidir fakat anbean değişebilir. Bu tür kaygı, sağlık uzmanları tarafından tedavi edilebilir. Büyük bir kalabalığın önüne çıktığında aşırı heyecanlanan bir golf oyuncusu bu tür kaygıya örnek verilebilir. Odaklanma ve konsantrasyon, seslerden ve diğerlerinin beklentilerinden etkilenmelerini önleyecek ve görevlerini gerçekleştirmelerini sağlayacaktır

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.4. Stres

Walter B. Cannon'a göre; stres kavramı, istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcılardır. Cannon genel olarak dış olayların bireyi rahatsız edici etkisini incelediğinden, onun stres anlayışı stresin çevresel uyarıcı olarak algılanmasıdır (Erdoğan 1999, 283).

Stres, tedirgin eden ve vücudun günlük çalışmasını altüst eden olaylara karşı verilen normal bir fiziksel yanıttır. Vücudun kendini korumaya çalıştığı doğal yoldur. Vücudun hem fiziksel hem de psikolojik yönden bir dengesizlik yaşaması anlamına gelir ve bu dengesizlik sinirlilik, gerginlik, konsantrasyon eksikliği ve endişeye neden olur. Bu da vücudun strese neden olan şeylerin üstesinden gelme yeteneğini etkiler.

Stresin herkes tarafından kabul görmüş bir tanımlaması bulunmamaktadır. Dolayısıyla henüz tanımının ne olduğu üzerine bile bir fikir birliğine varılamamışken, stresi ölçmek oldukça zor bir uğraştır. Bireylerin kendi streslerini tanımlamak adına çok değişik fikirler ürettiği görülmüştür. Muhtemelen bunlardan en aygın olanı "fiziksel, ruhsal ya da duygusal baskı veya gerginliktir". stresin bir diğer genel kabul görmüş tanımı da "kişi talep ve isteklerin elinde bulunan bireysel ve toplumsal kaynakları aştığı zaman deneyimlenen durum ya da hislerdir" (http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, 29.03.2010).

Stres tümüyle kötü değildir. Biraz stres performansa katkı sağlar. Yüksek stres, performansı azaltırken; orta dereceli stres, performans üzerinde pozitif etki gösterecektir (Ertekin 1993, 7).

2.4.5.4.1. Stres Kaynakları

Hayatımızda birçok stres kaynağı vardır ve her insanın stres kaynağı farklı olacaktır. Geçmişteki tecrübelerin, kişisel desteğin ve kişisel beklentilerin stres nedeninin ne olacağı konusunda bir etkisi vardır. Stres, sporcunun kontrolü dışında iç ya da dış kaynaklı olabilir. En yaygını, akrabalık konuları, ya da işsizlik gibi hayat tecrübeleri, finansal stres gibi sosyal konulardan kaynaklanan sosyal streştir.

Sporda stresin kaynakları

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).:

- Özellik kaygısının seviyesi
- Medya
- Kişisel deneyimler
- Esneklik
- Beceri seviyesi
- Destek yapıları
- Yaralanma ya da hastalanmalar
- Antrenörlerin yada ailenin baskısı
- İzleyiciler olabilir.

2.4.5.4.2. Rahatlama Teknikleri

Nörofizyolojik rahatlama modelleri şimdiye kadar birçok yerde işimize yaramıştır ve halen çoğu stres yönetim programında rahatlama eğitiminin başlıca haklı nedenini oluşturmaya devam etmektedir. Bu modeller hem ıkan edici hem de uygulamacıya açıklaması kolay olan modellerdir. Yapılan araştırmalar indirgenmiş uyarılmanın geniş bir sağlık ve performans sonucu yelpazesıyla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Fakat rahatlama teknikleri uygulayan bireyler arasında büyük farklılıklar ortaya çıkabilmekte, kimileri birkaç içerisinde bu tekniklerde ustalaşırken kimileri de yıllarca uğraşmalarına rağmen hiçbir sonuç elde edemeyebilmektedirler. Bu tür durumlarda yoga ve meditasyon ustaları bir ömür boyu tecrübe ettikleri uygulamalardan sonra bile daha derinlere inebildiklerini iddia etmekte ve duruma kendi bakış açılarından bu tür bir neden bulmaktadırlar. Fakat bu usta ve üstatların kalp atışının yavaşlamasından daha öte bir şeyleri keşfettiği apaçık ortadadır (Lehrer, Woofolk; Sime 2007, 38).

Sporcuların kaygılarını kontrol etmesi ve sakinleşmeleri için birçok rahatlama tekniği vardır. Bunlar performansa hazırlıkta doğru uyarılma seviyesini ulaşmaları için kullanılacak teknikleridir.

Meditasyon, sporcu tarafından sakinleşmek için kullanılır böylece pozitif bir zihniyet içinde olunabilir. Vücudu sakinleştirip bütün kasları rahatlatırken, kaygı üstünde nefes alma oranı, kalp atışı ve kas oranı gibi büyük etkileri olan vücut sistemini kontrol eder. Bu aşamada sporcu aktiviteyi ve onu nasıl yapacağını hayal etmeye başlar. Mevcut

durumu, onlara nasıl tepki göstereceklerini, zihinsel prova gibi pozitif sonuçlar oluşturmaya fark ederler. Aşamalı rahatlama, stresi ve kaygıyı azaltmak için mükemmeldir. Kasları germekten ve rahatlatmaktan oluşur ve pasif rahatlama tekniklerinden daha derin bir rahatlama gerektirir. Bu meditasyon vücutta stresten dolayı bir baş ya da sırt ağrısı varsa kasları gevşetmek için kullanılır. Teknikler kol, baş, boyun, vücut ve sırt kaslarını önce gerip ardından rahatlatarak başlar. Meditasyon müsabaka öncesinde kullanılmamalıdır çünkü sporcunun heyecanlanmasına yol açarak düşük performans göstermesine neden olabilir

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.4.5.4.3. Kendine Güven ve Spor Performansı

Kendine güven, performansı ekleyen en önemli faktör olarak görülmektedir. Kendine güven sporcunun başarısında çok önemli bir yere sahiptir. Kendine güven eksikliği ise sporcunun başarısız olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle güven, başarılı sporcuları performansları yanında zihinsel durumları açısından da başarısız sporculardan ayıran önemli bir faktördür. Kendine güven terimi bir kişinin istenilen davranışı başarıyla yapabileceğine inanması anlamına gelir. Feltz'e göre kendine güven ve performans arasındaki ilişki bilimsel olarak tatmin edici anlamda aydınlığa kavuşmamıştır. Bu ilişkinin belirgin doğasını anlamamızı kolaylaştırmak için ilk olarak kendine güvenin birkaç tanımını belirtmiştir ve fark edilen yetenek, benlik kavramı, öz saygı ve beklenen performans gibi bazı ilgili kavramların dayanağında bunları kısaca tartışmıştır. Feltz bu ilişkileri açıklamak için üç ana teorik yaklaşımı anlatmıştır: Bandura'nın öz yeterlik teorisi, Harter'ın fark edilen yetenek modeli ve Vealey'in spor güveni kavramı. Feltz bu üç yaklaşımı özetleyerek karşılaştırdı ve kendine güven ile spor performansı arasındaki ilişkinin güncellenmiş bilimsel durumuna dayanarak önemli sonuçlara vardı (<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.5. PERFORMANS DEĞERLENDİRME TESTİ

Performans, bir görevin ne kadar iyi şekilde yerine getirildiğinin ölçülmesidir. Antrenman programının başarısı performans hedeflerinin ne kadar tatmin ettiğine bağlıdır.

2.5.1. Performansın Gözlemlenmesi

Performansı test etme ve ölçme, ardı ardına gelen performans değerlendirme ve kararlarının verildiği bilgi toplama süreci anlamına gelmektedir.

2.5.2. Değerlendirme Süreci

Ölçme ve değerlendirme sürecinin bütünü altı basamaktır:

- Ölçülecek karakterin seçimi
- Uygun ölçme yönteminin seçimi
- Veri toplama
- Toplanan verilerin analizi
- Karar verme
- Kararları yerine getirme

Yukarıdaki basamakların hepsi – özellikle toplanan verilerin analizi ve gidilecek en uygun yolun seçimi kararı – tamamlanmalıdır.

2.5.3. Testin Gereklilikleri

Testi düzenlerken, ölçülmesi gereken faktörlerin ölçüldüğünden ve öznel değil de nesnel olduğundan emin olmalıyız. Bunu yaparken, bütün testler kişiye özel (sorudaki aktivite sporcunun esnekliğini değerlendirmek için hazırlanmalıdır.), geçerli (testin ölçmek istediği ile ölçtüğü arasındaki derece), güvenilir (tutarlı tekrar) ve tarafsız (test edene bakılmaksızın tutarlı sonuçlar üretme) olmalıdır.

Bir testi uygularken aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Her test sadece bir faktörü ölçmelidir.
- Test, sporcunun teknik yeterliliğini gerektirmemelidir (teknik değerlendirilmesi için yapılmadığı sürece)
- Sporcunun kendine ne gerektiğini, neyin nasıl ölçüldüğünü tam olarak anladığına dikkat edilmelidir.
- Test süreci yönetim, organizasyon ve çevre durumuna göre şekillendirilmelidir.

2.5.4. Testin Faydaları

Testten elde edilen sonuçlar:

- Gelecekteki performansını tahmin etme
- Zayıf noktaları gösterme
- Gelişmeyi ölçme
- Antrenörün antrenman programının başarısını değerlendirilmesi
- Sporcunun uygun antrenman grubuna yerleştirilmesi
- Sporcunun motivasyonunda kullanılabilir.

Testler aynı zamanda antrenman programını bitirmeye ya da çeşitlilik kazandırmaya yarar.

2.5.5. Test Sonuçlarını Etkileyen Faktörler

Test sonuçlarını etkileyebilecek faktörler (test güvenilirliği):

- Ortam sıcaklığı, gürültü seviyesi ve nem oranı
- Sporcunun testten önce uykuya ayırdığı zaman
- Sporcunun duygusal hali
- Sporcunun (varsa) aldığı ilaç tedavisi
- Günün saati
- Sporcunun kafein alımı
- Sporcunun en son yemek yediği zaman
- Test ortamı – yüzey (parkur, çimen, yol, spor salonu)
- Sporcunun önceki bilgi / deneyim testi
- Ölçmenin doğruluğu (zaman, mesafe vb.)
- Uygunsuz ısınma
- Etraftaki insanlar
- Kişilik, bilgi ve test yapanın becerisi

2.5.6. Bilgilerin Kaydedilmesi

İş hacmi ve yoğunluğu bakımından süreci devam ettirebilmek için iş programının gözlenmesi hem antrenör hem de sporcu açısından önemlidir. Hem sporcu hem de antrenör kendi antrenman kayıtlarını tutmalıdır. Bir antrenman günlüğü, geçmişte neyin nasıl yapıldığı hakkında geniş bilgi verebilir. Gelecekteki antrenman aşamalarını planlarken bu tür bilgi çok değerlidir.

Kaydedilecek bilgi iki kapsamlı kategoriye ayrılır:

- Günlük antrenman bilgisi
 - Sporcunun durumu (sağlık, vb.)
 - Fizyolojik bilgi (vücut ağırlığı, vb.)
 - Antrenman birimi (hız, hız dayanıklılığı, güç, teknik)
 - Antrenman yüklenmesi (mil sayısı, set sayısı, hücum sayısı)
 - Hâkim koşullar (yağış, rüzgâr, sıcaklık vb.)
 - Antrenmana yanıt (tamamlanan görevler, yorgunluk hissi vb.)
- Durumu ölçen bilgi

Bu, testi şekillendirir. Test program boyunca tekrarlanacaksa, antrenman disiplini dâhilinde sürecin ölçülmesi olarak kullanılabilir. Bu tür testlerden bazı örnekler:

- Zaman denemesi – hız, hız dayanıklılığı, dayanıklılık
- Kas dayanıklılığı – barfiks, şınav
- Hareketlilik – bir dizi hareketin objektif ölçümü

2.5.7. Müsabaka Değerlendirmesi

Müسابakayı takip ederken sporcunun performansını değerlendirmek için antrenör ve sporcular mümkün olduğunca bir araya gelmelidir. Dikkat edilmesi gereken unsurlar, müsabaka öncesi hazırlıklar, hedef ve performans planları ve bu planların başarılmasıdır. Değerlendirme formu sporcu ve antrenmana inceleme yaparken yardımcı olacaktır (<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>, 02.04.2010).

2.5.8. Antrenmana Yanıtta Fizyolojik Adaptasyon

Antrenmanın bir sonucu olarak sporcu vücudu çeşitli adaptasyonlar gösterir. Bu fizyolojik adaptasyonlar zaman içinde bir sporcudan diğer sporcuya değişebilir. En belirgin fizyolojik adaptasyonlar dinlenirkenki kalp atışı, kalp debisi, hemoglobin seviyesi, kas büyümesidir

(<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>, 27.03.2010).

2.6. SPORCU PERFORMANSI TESTLERİ

Araştırmamızda sporcu performanslarını elde etmek için kullandığımız iki test bulunmaktadır. Pence Kuvveti Ölçümü ve Cooper Testi.

2.6.1. Pence Kuvveti

Pence kuvveti ölçümü genelde ayakta alınmakla birlikte, oturur pozisyonda da yapılabilir. Tansiyometre veya dinamometre deneğin el ölçüsüne göre ayarlanır. Deneğin kolu düz ve omuzdan 10-15 derecelik bir açı yapacak şekilde yan tarafta iken, önce sağ elden başlayarak maksimum pence kuvveti ölçülür. Denek her iki eliyle dört tekrarı yapınca kadar, testi sürekli olarak çalışma gurubundaki kişiler arasında, sırası ile her iki el için tekrar edilir. Her denemeden sonra ibre sıfırlanır. Bütün deneme sonuçları kaydedilir. Elde edilen en iyi sonuç, en yüksek değer olarak kabul edilir (Güney; Tamer; Cicioğlu 2006, 454).

2.6.2. Cooper Testi

Koşucular bir sıra boyunca sıralanır ve startla beraber 12 dakika boyunca koşabildikleri kadar (gerekğinde yürüme) mesafe katederler. Her yarışmacı için koştuğu mesafeyi devamlı takip eden ve 12 dakika sonunda dur komutu verildiğinde anında yanında olabilen bir kişi görevlendirilir. Sonuç, koşulan tur sayısı ile her bir tur mesafesinin (koşu pisti kullanılıyor ise 400 m) çarpımı ve buna tamamlanmış turun tamamlanmış kısmının eklenmesi ile bulunur (400 m'lik parkur 10 m'lik kısımlara bölünmelidir).

Maksimal oksijen tüketimi (Maks. VO₂) 12 dakikalık koş yürü testi sonucuna göre aşağıdaki formüllerle tahmin edilebilir. (Güney; Tamer; Cicioğlu 2006, 536-537)

1. (Balke 1961):

$$VO_2 \text{ ml/kg/dakika} = 33.3 + (X - 150) 0.178 \text{ ml/kg-dk}$$

2. (Amerikan College of Sport Medicine)

$VO_2 \text{ ml/kg/dakika} = \text{dakikadaki hız (m)} \times 0.2 \text{ ml/kg-dk. m/dakika başına} + 3.5 \text{ ml/kg-dk.}$

(X = 1 dakikada koşulan mesafe)

2.7. LİTERATÜR TARAMASI

Literatürde sporcu performansı ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma bulunmamaktadır. Duygusal zeka bu alanda yeni bir değişken olarak son zamanlarda ele alınmaya başlanmıştır.

Halıçınarlı ve Bender'in (2006) "Kadında Duygusal Zeka (EQ) ve Bir Saha Çalışması" adlı araştırmasında Dokuz Eylül, Gazi ve Pamukkale Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinin, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Resim-iş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinden 360 tanesini incelenmiş ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla duygusal zekalarının genel olarak, kişisel, kişilerarası ve uyumluluk boyutlarında daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir.

Akın'ın (2004) "İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler İle Astları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri (Kayseri'deki Büyük Ölçekli İşletmelerde Bir Uygulama)" adlı doktora tezinde yapmış olduğu araştırmada duygusal zekanın cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Karademir ve arkadaşlarının (2010) yapmış olduğu, "Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka" adlı araştırmada benlik saygısının ve duygusal zekanın, ait olunan yaş grubuna ve sosyal, sportif etkinliklere katılıp katılmama durumuna göre farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada cinsiyete göre ise duygusal zekanın %90 güven aralığında ($p=0,071<0,10$) farklılık gösterdiği ve bayanların duygusal zekalarının daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir.

Büyükközer (2008)'in "The Relationship Between Emotional Intelligence And Personality Factors (Duygusal Zeka İle Kişilik Faktörleri Arasındaki İlişki)" adlı yüksek lisans tezinde yapmış olduğu araştırmada duygusal zekanın kendi duygularının farkında olma alt boyutu itibarıyla cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Aynı araştırmada bu farklılığın bayanların bu konuda daha gelişmiş olmalarından kaynaklandığı saptanmıştır.

Saklofske ve arkadaşları (2007), yaptıkları araştırmada duygusal zekanın egzersiz davranışıyla ilişkisi bulunduğu ve duygusal zekanın, egzersiz davranışı-kişilik ilişkisini de düzenlediğı saptanmıştır. Egzersiz yapmanın, duygusal zekayla ilişkili olabileceğı görölmüştür.

Tok (2008)'in yapmış olduğı araştırmada duygusal zekanın, sporcu olup olmama durumunu göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. Sporcu olanlarda duygusal zeka düzeyi daha gelişmiştir. Aynı araştırmada duygusal zekanın yapılan spor branşına göre de farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Yüzme, voleybol ve basketbol branşlarından sporcuların duygusal zeka düzeyi daha yüksek iken, sporcu olmayanlarda ve atletizm branşındaki sporcularda duygusal zeka en düşük çıkmıştır. Tok, duygusal zekanın cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Araştırmamız duygusal zeka ve sporcu performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların konu ile ilgili görüşlerine başvurulmuş ve performans ölçümleri yapılmıştır.

Çalışmada alan araştırması yöntemi yani anket uygulanmıştır. Anket sorularına verilen cevapların değerlendirilmesi ve hipotez testlerinin uygulanmasında SPSS 18.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Hipotez testleri bölümünde yerine göre gerekli görülen iki bağımsız grup t testi, iki bağımsız grup Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup Anova testi veya ikiden fazla bağımsız grup Kruskal-Wallis H testlerine yer verilmiştir. İlişki analizlerinde ise Pearson Korelasyonu ya da Spearman Korelasyonu kullanılmıştır.

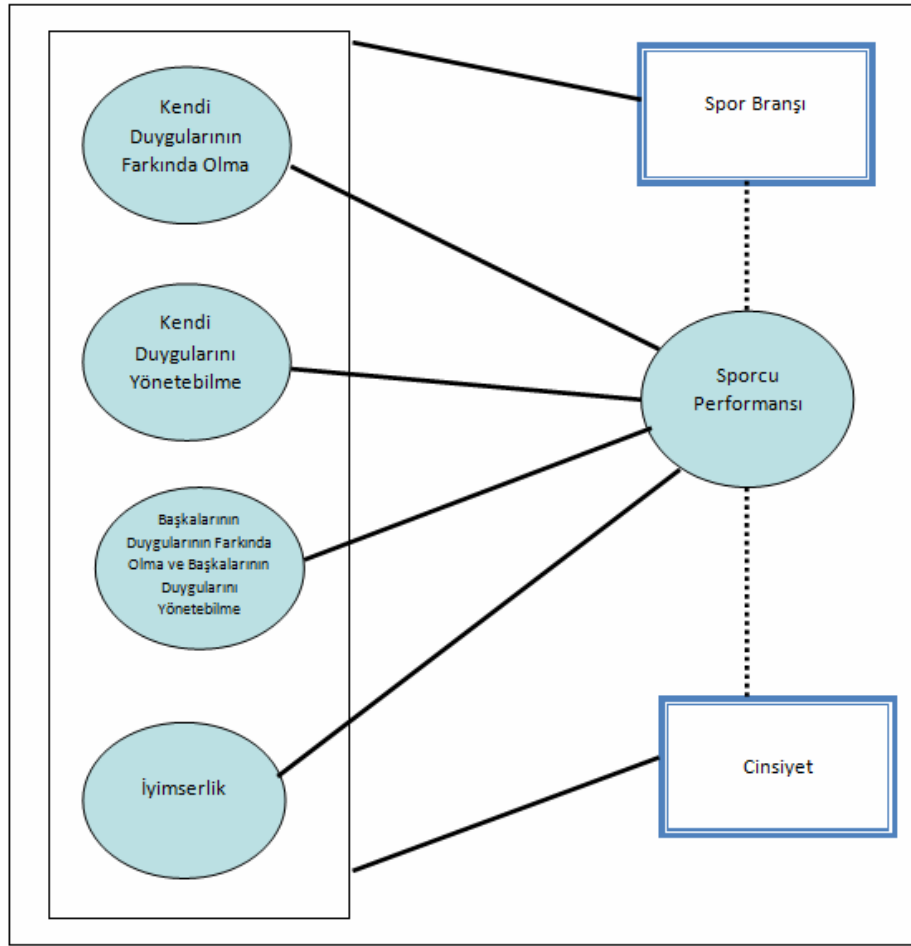
Bu araştırmanın problem cümlesi “Duygusal zeka ile performans arasında ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme ilişkin olarak hipotezler belirlenmiş, bu hipotezlerin testleri ve anketten elde edilen bulguların değerlendirilmesi yardımıyla probleme cevap üretilmeye çalışılmıştır.

Duygusal zeka ile performans arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla uygulanan anket araştırmasına ilişkin olarak, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı, verilerin analizi ve bulgular verilmiştir. Veri toplama aracındaki sorular yani araştırmamızın değişkenleri, araştırma modeli, hipotezleri ve evren-örneklem bilgilerinin tanımlanması ile araştırmamızın kapsamı belirlenmiş olmuştur.

3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE HİPOTEZLERİ

Bu araştırma tarama modelindedir. Katılımcıların duygusal zekaya ilişkin kendi durumları ile ilgili görüşlerine başvurulacağı için, araştırmanın tarama modeline dayalı olarak yapılması tercih edilmiştir.

Tarama modeline dayalı betimsel araştırmalar, mevcut olan durumun belirlenmesi üzerine yapılmaktadır. Betimsel araştırmalar belli bir zaman kesiti içinde çok sayıda denek veya objeden elde edilen verilerin analizi ile araştırma problemine veya problemlerine cevap arandığında uygulanacak araştırma yöntemleridir (Arseven 1994, 92). Performans ölçümleri aşamasında ise deneme modelinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

Yukarıda araştırmanın modeli görsel olarak gösterilmiştir. Duygusal zeka ile performans arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanısıra, cinsiyet ve spor branşına göre performansın ve duygusal zekanın farklılaşıp farklılaşmama durumları da incelenmiştir. Araştırmamızın ana amacına bağlı olarak hipotezler geliştirilmiştir. Bu hipotezleri şöyle sıralayabiliriz:

Hipotez 1: Duygusal zeka ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Kendi duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 5: İyimserlik ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Cinsiyet itibariyle duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 7: Spor branşı itibariyle duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 8: Cinsiyet itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 9: Spor branşı itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmamızın evrenini Kayseri Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören 600 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Örneklem ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 100 sporcu olarak belirlenmiştir.

3.4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırmamız kapsamında hazırlanan ankette yer alan sorular ve ifadeler ankete katılan sporculara yöneltilmiştir. Bu sorular ve ifadeler, yani çalışmamızdaki değişkenler şu başlıklar altında toplanmıştır:

Kişisel Özelliklere İlişkin Sorular

Anketin birinci bölümü katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim düzeyi ve spor branşı ile ilgili bilgi sorularından oluşmaktadır.

Duygusal Zeka Ölçeği

Anketin bu bölümünde Baron'un duygusal zeka ölçeğinden yararlanılmıştır. Haifan Üniversitesi'nden Dr. Reuven Bar-On'un geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı

Bar-On EQ (Duygusal zeka) ölçeği bir çok akademik çalışmada kullanılmıştır ve bu konuda çalışan kişiler bu anketin duygusal zekayı en iyi ölçen araç olduğunu belirtmektedirler. Ölçek dört alt boyuta ayrılmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekilde sıralanmaktadır:

- 1.Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven (KDFOKG)
- 2.Kendi Duygularını Yönetebilme (KDY)
- 3.Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme (BDFOBDY)
- 4.İyimserlik (İ)

Duygusal zekayı ölçmek için kullanılan Baron Ölçeğinin güvenilirliği ve iç tutarlılığı araştırmamızdaki veriler ile tekrar test edilmiştir. Ölçeğin verilen cevaplar doğrultusunda güvenilir sonuçlar verip vermeyeceği bilinmelidir. Bunun için de güvenilirlik analizi yapılarak Cronbach's Alfa değeri hesaplanmıştır.

Güvenilirlik analizinin amacı verilerin rastlantısallığını ölçmektir. Ankete verilen cevaplar rastgele dağılım gösteriyorsa anket sonuçlarının güvenilir olduğuna karar verilir. Güvenilirlik analizi seçilen örneğin güvenilirliğini, tesadüfiliğini ve tutarlılığını test etmekte kullanılır. Sonucun güvenilir olup olmadığına Cronbach's Alpha (α) değerine göre karar verilir (Kalaycı 2008, 405).

α değeri,	$0,00 \leq \alpha < 0,40$	ise	Güvenilir değil
	$0,40 \leq \alpha < 0,60$	ise	Düşük güvenilirlikte
	$0,60 \leq \alpha < 0,80$	ise	Oldukça güvenilir
	$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$	ise	Yüksek güvenilirdir.

Tablo 3.1. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Baron Duygusal Zeka Ölçeği	0,912	70

Ölçeğe ait Cronbach's alpha değerinin 0,912 olması ölçeğin yüksek güvenilir ve ölçekteki ifadelerin iç tutarlılığının yeterli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu veriler ile ölçeğin araştırmamızda kullanılabileceğine karar verilmiştir.

Performansın Ölçülmesi

Anketteki kişisel bilgiler soruları ve duygusal zeka ölçeği dışında performans değerlendirmesinde kullanılmak üzere katılımcıların pençe kuvveti (hand grip) ve dayanıklılıkları ölçülerek kuvvet ve dayanıklılık değişkenine ilişkin veriler toplanmış olmuştur. Dayanıklılık için koşu testi uygulanmıştır. Bu testte katılımcılar 12 dakika boyunca parkurda koşabildikleri kadar koşarlar (gerektiğinde yürürler). Toplam kat edilen mesafe ölçülür. Buradan 1 dakikada koşulan mesafe (X) hesaplanır. Maksimal oksijen tüketimi dayanıklılığı gösterir. Bunun hesaplanmasında ise iki farklı formül ile tahmin yapılabilir:

$$1) \text{VO}_2(\text{ml/kg/dakika}) = 33,3 + (X - 150) \cdot 0,178 \text{ ml/kg-dk. (Balke, 1961)}$$

$$2) \text{VO}_2(\text{ml/kg/dakika}) = \text{dakikadaki hız(m)} \times 0,2 \text{ ml/kg-dk.} + 3,5 \text{ ml/kg-dk.}$$

Hesaplanan dayanıklılık değerlerine göre katılımcıların dayanıklılıkları sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada Cooper'ın fiziksel uygunluk sınıflandırması kullanılmıştır.

Tablo 3.2. Cooper'ın Fiziksel Uygunluk Sınıflandırması

ERKEKLER						
Kategori/Yaş	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
1. Çok zayıf	<35.0	<33.0	<31.5	<30.2	<26.1	<20.5
2. Zayıf	35.0-38.3	33.0-36.4	31.5-35.4	30.2-33.5	26.1-30.9	20.5-26.0
3. Orta	38.4-45.1	36.5-42.4	35.5-40.9	33.6-38.9	31.0-35.7	26.1-32.2
4. iyi	45.2-50.9	42.5-46.4	41.0-44.9	39.0-43.7	35.8-40.9	32.2-36.4
5. Çok iyi	51.0-55.9	46.5-52.4	45.0-49.4	43.8-48.0	41.0-45.3	36.5-44.2
6. Mükemmel	>56.0	>52.5	>49.5	>48.1	>45.4	>44.3
BAYANLAR						
Kategori/Yaş	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
1. Çok zayıf	<25.0	<23.6	<22.8	<21.0	<20.2	<17.5
2. Zayıf	25.0-30.9	23.6-28.9	22.8-26.9	21.0-26.4	20.2-22.7	17.5-20.3
3. Orta	31.0-34.9	29.0-32.9	27.0-31.4	24.5-28.9	22.8-26.9	20.4-24.45
4. İyi	35.0-38.9	33.0-36.9	31.5-35.6	29.0-32.8	27.0-31.4	24.6-30.2
5. Çok iyi	39.0-41.9	37.0-40.9	35.7-40.0	32.9-36.9	31.5-35.7	30.3-31.4
6. Mükemmel	>42.0	>41.0	>40.1	>37.0	>35.8	>31.5

Kaynak: Fox,Bowers,Foss ;Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, (Çev:Mesut Cerit); Bağırhan Yayınevi Ankara 1999, s.506.

Kuvvet değişkenine ilişkin verilerin toplanmasında ise pençe kuvveti (hand grip) ölçümü yapılmıştır. Ölçüm sonucu ise şu şekilde sınıflandırılmaktadır.

Tablo 3.3. Pençe Kuvveti Sınıflandırılması

	erkek	kadın
Mükemmel	>64	>38
Çok İyi	56-64	34-38
Ortalamanın Üstü	52-56	30-34
Ortalama	48-52	26-30
Ortalamanın Altı	44-48	22-26
Zayıf	40-44	20-22
Çok Zayıf	< 40	< 20

Kaynak: <http://www.topendsports.com/testing/tests/handgrip.htm>

Elde edilen dayanıklılık ve kuvvet puanlarının her ikisinin de yarısı alıp toplanarak her bir katılımcı için bir performans puanı oluşturulmuştur. Bu şekilde performans değişkeni tanımlanmıştır.

3.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma, anketimize katılımı sağlanan 100 kişiden oluşan örneklem grubunun verdiği cevaplar ile sınırlandırılmıştır. Örneklemdeki sınırlılık araştırma evreninin tamamının incelenmesinin olanaksızlığı ve gereksizliğidir. Katılımcı öğrenci-sporcuların doğru, samimi yanıtlar verdiği varsayımı araştırmamızın bir diğer sınırlılığıdır. Seçilen örneklem grubunun Kayseri Erciyes Üniversitesindeki tüm sporcu-öğrencilerden oluşan anakütleyi yeterince temsil ettiği ve örneklem üzerinden anakütleye genelleme yapılabileceği varsayılmıştır.

3.6. BULGULAR

Bu bölümde anketteki sorulara verilen cevapların frekans ve yüzde dağılımları tablo ve grafiklerle gösterilmiştir. Ayrıca yapılan hipotez testleri, ilişki analizleri ile araştırmanın hipotezlerine ilişkin bulgular incelenmiş ve yorumlanmıştır.

3.6.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmamız kapsamında görüşülen sporcu-öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim düzeyi ve spor branşları değişkenlerine göre dağılımları araştırılmıştır. Tablo 3.4.'te bu değişkenlere ilişkin veriler gösterilmiştir.

Tablo 3.4.Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları

Özellik	N=100	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	56	56,0
	Bayan	44	44,0
Yaş (Ort=22,37±0,181)	20	12	12,0
	21	21	21,0
	22	27	27,0
	23	19	19,0
	24	14	14,0
	25	2	2,0
	26	1	1,0
	27	1	1,0
	28	1	1,0
	29	2	2,0
Yaş Sınıflandırması	20-23 Yaş Arası	79	79,0
	24-29 Yaş Arası	21	21,0
Medeni Durum	Evli	2	2,0
	Bekar	98	98,0
Eğitim Düzeyi	Üniversite (Lisans)	100	100,0
Spor Branşı	Tenis	26	26,0
	Futbol	19	19,0
	Güreş	1	1,0
	Kayak	1	1,0
	Hentbol	3	3,0
	Atletizm	3	3,0
	Basketbol	13	13,0
	Voleybol	20	20,0
	Yüzme	14	14,0

Tablo 3.4.'te görüldüğü üzere katılımcılar; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve spor branşları ile ilgili özellikleri bakımından incelenmişlerdir. Katılımcıların %56'sı erkek ve geriye kalan %44'ü de bayandır. Sporcuların yaşlarının 20-29 yaş aralığında değişmektedir. Bununla birlikte %27'si 22 yaşında, %21'i 21 yaşında, %19'u 23 yaşında, %14'ü 24 yaşında ve %12'si 20 yaşında olmak üzere çoğunluğu 20-24 yaş aralığındakiler oluşturmuştur. Katılımcılar, yaşlarına göre gruplara ayrılarak incelenmesi sonuçları görülmektedir. Buna göre daha önce de belirtildiği üzere örneklem grubumuzdaki çoğunluk (%79) 20-23 yaş arasındaki sporculardır. Geriye kalan (%21) sporcular ise 24-29 yaş aralığındadır. Beklendiği üzere (öğrencilerin örneklem grubunu oluşturması sebebiyle) katılımcıların %98 gibi bir çoğunluğu bekardır. Katılımcılar, 9 farklı branştan sporculardır. Dağılımları ise; %26 oranında tenis, %20 oranında voleybol, %19 oranında futbol, %14 oranında yüzme, %13 oranında basketbol şeklindedir. Örneklemimizin küçük bir bölümünü (%8) ise atletizm, hentbol, kayak ve güreş branşlarından sporcular oluşturmuştur.

Araştırmamıza katılım gösteren öğrenci ve sporcuların kişisel özelliklerinin incelenmesinin ardından duygusal zeka ölçeğindeki ifadelere verilen cevapların değerlendirilmesine geçilmiştir.

3.6.2. Katılımcıların Duygusal Zekalarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmamızda kullanılan duygusal zeka ölçeğindeki ifadelere katılım düzeyleri incelenmiştir. Bu incelemelerden sonra her bir katılımcı için hesaplanan duygusal zeka puanlarının temel istatistiki bilgileri ile değerlendirmeler yapılmıştır.

Duygusal zeka puanlarının hesaplanmasında ölçekteki duygusal zeka ile ilgili olumlu yargı içeren sorulara verilen cevaplar sırasıyla 5= Kesinlikle Katılıyorum, 4= Katılıyorum, 3= Kararsızım, 2= Katılmıyorum, 1= Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde kodlanmıştır. Ölçekteki olumsuz yargı içeren (ters maddeler) ise 1 = Kesinlikle Katılıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde kodlanmıştır. Ölçekteki maddelere verdikleri cevap kodları toplanıp soru sayısına bölünerek her bir katılımcı için 5 üzerinden bir duygusal zeka puanı hesaplanmış olmuştur. Bu puanlara ilişkin istatistiki bilgiler Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Duygusal Zeka ve Alt Boyutlarına İlişkin Veriler

	KDFOKG Puanı *	KDY Puanı *	BDFOBDY Puanı *	İyimserlik Puanı *	Duygusal Zeka Puanı *
Ortalama	3,74	3,27	3,99	3,69	3,66
Ortalamanın Standart Hatası	0,047	0,049	0,054	0,048	0,042
Medyan	3,76	3,23	4,09	3,75	3,74
Mod	4,12	3,15	4,18	4,13	3,79
Standart Sapma	0,474	0,495	0,544	0,484	0,416
Minimum	2,60	2,15	2,47	2,25	2,66
Maksimum	4,76	4,55	4,88	4,63	4,64

* KDFOKG: Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven

KDY: Kendi Duygularını Yönetebilme

BDFOBDY: Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme

Katılımcıların duygusal zeka puanları alt boyutlara göre değerlendirildiğinde puanların 5 üzerinden minimum 2,15 ile maksimum 4,88 arasında değiştiği görülmüştür. Toplam duygusal zeka puanları ise 2,66 ile 4,64 arasında değişmektedir. Duygusal zeka puanı ortalamalarına göre üçüncü duygusal zeka alt boyutu olan başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme alt boyutunun en yüksek ortalamaya ($3,99 \pm 0,054$) sahip, ikinci duygusal zeka alt boyutu olan kendi duygularını yönetebilme alt boyutunun ise en düşük ortalamaya ($3,27 \pm 0,049$) sahip olduğu belirlenmiştir. Genel duygusal zeka puanı ortalaması ise $3,66 \pm 0,042$ 'dir. Bu sonuçlar incelenen sporcuların duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyinin ortalama ve üzerinde olduğunu göstermektedir.

3.6.3. Katılımcıların Performanslarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmamız kapsamında görüşülen sporcu-öğrencilerin kuvvet ve dayanıklılık puanları ile bunlardan elde edilen performans puanları incelenmiştir. Tablo 3.6.'da bu değişkenlere ilişkin veriler gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Performans Verileri

	Kuvvet	Dayanıklılık	Performans
N	100	100	100
Ortalama	46,13	42,83	44,48
Ortalamanın Standart Hatası	0,864	0,515	0,636
Medyan	49	42,5	46,25
Mod	40	38	36,5
Standart Sapma	8,641	5,148	6,360
Minimum	32	36	35,5
Maksimum	66	69	60,5

Puan ortalamalarının kuvvet puanları için $46,13 \pm 0,864$, dayanıklılık puanları için $42,83 \pm 0,515$ ve performans puanları için $44,48 \pm 0,636$ şeklinde değerler aldığı görülmüştür. Bu puanlar kuvvet için 32 (Bayan-tenis) ile 66 (Erkek-kayak) arasında, dayanıklılık puanları için 36 (3 tane bayan-voleybol)-69 (Erkek-hentbol) arasında değişmektedir. Tüm katılımcılar göz önüne alınarak yapılan performans değerlendirmelerinden sonra sporcular cinsiyetlerine göre ayrılarak performansları değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelere ilişkin veriler Tablo 3.7 ve Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.7. Cinsiyete Göre Dayanıklılık Verileri

Dayanıklılık	Erkek		Bayan		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Orta	10	17,9	-	-	10	10,0
İyi	25	44,6	3	6,8	28	28,0
Çok İyi	20	35,7	32	72,7	52	52,0
Mükemmel	1	1,8	9	20,5	10	10,0
Toplam	56	100,0	44	100,0	100	100,0

Erkeklerin %17,9'u dayanıklılık bakımından orta düzeyde iken bayanların hiçbirisi orta seviyede değildir. Erkeklerin %44,6'sı dayanıklılık bakımından iyi düzeyde iken bayanların %6,8'i iyi seviyededir. Erkeklerin %35,7'si dayanıklılık bakımından çok iyi düzeyde iken bayanların %72,7'si çok iyi seviyededir. Erkeklerin %1,8'i dayanıklılık bakımından mükemmel düzeyde iken bayanların %20,5'i mükemmel seviyededir. Genel olarak bakıldığında ise sporcuların %10'u dayanıklılık bakımından orta seviyede, %28'i iyi seviyede, %52'si çok iyi seviyede ve %10'u da mükemmel seviyededir. Yüzdelerden anlaşıldığı üzere erkeklerin çoğunluğu dayanıklılık bakımından iyi, bayanların çoğu da çok iyi seviyededir. Mükemmel ve orta seviyede dayanıklılığa sahip sporcuların oranı toplamda %20'dir.

Tablo 3.8. Cinsiyete Göre Kuvvet Verileri

Kuvvet (Pençe Gücü)	Erkek		Bayan		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	3	5,4	-	-	3	3,0
Ortalama	23	41,1	-	-	23	23,0
Ortalamanın Üstü	19	33,9	4	9,1	23	23,0
Çok İyi	7	12,5	20	45,5	27	27,0
Mükemmel	4	7,1	20	45,5	24	24,0
Toplam	56	100,0	44	100,0	100,0	100,0

Erkeklerin %3,6'sı kuvvet bakımından zayıf iken bayanların hiçbirisi zayıf değildir. Erkeklerin %41,1'i kuvvet bakımından ortalama düzeyde iken bayanların hiçbirisi ortalama düzeyde değildir. Erkeklerin %33,9'u kuvvet bakımından ortalamanın üstü düzeyde iken bayanların %9,1'i ortalamanın üstü seviyededir. Erkeklerin %12,5'i kuvvet bakımından çok iyi düzeyde iken bayanların %45,5'i çok iyi düzeydedir. Erkeklerin %1,8'i kuvvet bakımından mükemmel düzeyde iken bayanların %45,5'i mükemmel düzeydedir. Genel olarak bakıldığında ise sporcuların %3'ü kuvvet bakımından zayıf, %23'ü ortalama seviyede, yine %23'ü ortalamanın üstünde, %27'si

çok iyi seviyede ve %24'ü de mükemmel seviyededir. Yüzdelerden anlaşıldığı üzere erkeklerin çoğunluğu kuvvet bakımından ortalamanın üstünde, bayanların çoğu da çok iyi seviyededir.

3.6.4. Hipotezlerin Testi

Öncelikle araştırmamızın ilk beş hipotezini oluşturan ve şu şekilde sıralanan hipotezler incelenmiştir:

Hipotez 1: Duygusal zeka ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Kendi duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 5: İyimserlik ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Bu incelemelerde ilişki (korelasyon) analizleri kullanılmıştır. Parametrik analiz (Pearson) korelasyonu yapılabilmesi için gerekli şartların (verilerin normal dağılımı, homojen olması) sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu incelemelerin sonuçları Tablo 3.9'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Performans ve Duygusal Zeka Puanları Verilerinin Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	p olasılık değeri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Alt Boyutu Puanları	0,647	0,797
Kendi Duygularını Yönetebilme Alt Boyutu Puanları	0,754	0,620
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Alt Boyutu Puanları	1,278	0,076
İyimserlik Alt Boyutu Puanları	1,004	0,266
Duygusal Zeka Puanları	0,880	0,420
Kuvvet Puanları	2,010	0,001
Dayanıklılık Puanları	1,415	0,036
Performans Puanları	2,132	0,000

Alt boyutları ile birlikte duygusal zeka puanları verilerinin ve performans, kuvvet, dayanıklılık puanı verilerinin normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Testlerin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p>0,05$ ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olur. Aksi takdirde yani $p<0,05$ ise verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş olur. Buna göre alt boyut puanları ile birlikte duygusal zeka puanlarının hepsinin normal dağıldığı ($p>0,05$) ancak performans, dayanıklılık ve kuvvet puanları verilerinin normal dağılıma sahip olmadığı ($p<0,05$) belirlenmiştir. Buna göre duygusal zeka alt boyutları ve toplam duygusal zeka puanlarının kendi aralarındaki ilişki analizlerinde parametrik Pearson korelasyon analizi, bu puanların performans, kuvvet ve dayanıklılık puanları ile aralarındaki ilişki analizlerinde ve performans, kuvvet, dayanıklılık puanlarının kendi aralarındaki ilişki analizlerinde ise parametrik olmayan Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analizlerin sonuçları Tablo 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.10 Duygusal Zeka ile Performans İlişkisi

		KDFOKG Puanı*	KDY Puanı*	BDFOBDY Puanı*	İyimserlik Puanı*	Duygusal Zeka Puanı*	Kuvvet Puanı	Dayanıklılık Puanı	Performans Puanı
KDFOKG Puanı*	Korelasyon Katsayısı	1,000	-	-	-	-	-	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	-	-	-	-	-	-	-	-
KDY Puanı*	Korelasyon Katsayısı	0,604***	1,000	-	-	-	-	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,000	-	-	-	-	-	-	-
BDFOBDY Puanı*	Korelasyon Katsayısı	0,697***	0,374***	1,000	-	-	-	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,000	0,000	-	-	-	-	-	-
İyimserlik Puanı*	Korelasyon Katsayısı	0,746***	0,503***	0,544***	1,000	-	-	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,000	0,000	0,000	-	-	-	-	-
Duygusal Zeka Puanı*	Korelasyon Katsayısı	0,933***	0,772***	0,801***	0,781***	1,000	-	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	-	-	-	-
Kuvvet Puanı	Korelasyon Katsayısı	0,094(SK)	0,239** (SK)	0,020(SK)	0,112(SK)	0,130(SK)	1,000	-	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,353	0,017	0,840	0,268	0,196	-	-	-
Dayanıklılık Puanı	Korelasyon Katsayısı	0,120(SK)	0,204** (SK)	0,170* (SK)	0,030(SK)	0,168* (SK)	0,729*** (SK)	1,000	-
	p(sig.) olasılık değeri	0,233	0,042	0,091	0,765	0,094	0,000	-	-
Performans Puanı	Korelasyon Katsayısı	0,134(SK)	0,250** (SK)	0,104(SK)	0,109(SK)	0,177* (SK)	0,952*** (SK)	0,866*** (SK)	1,000
	p(sig.) olasılık değeri	0,183	0,012	0,301	0,280	0,078	0,000	0,000	-

* KDFOKG: Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven

KDY: Kendi Duygularını Yönetebilme

BDFOBDY: Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme

(SK): Spearman Korelasyonu

* Korelasyon 0,10 düzeyinde anlamlıdır.

** Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

*** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda korelasyon analizlerinin sonuçları gösterilmiştir. Korelasyon katsayısı değerleri -1 ile +1 arasında değer alabilmektedir ve bu katsayı, sınır değerlere ne kadar yakın ise iki değişken arasındaki ilişki o kadar kuvvetli demektir. Katsayının işareti ise ilişkinin yönünü gösterir (Ters orantı ya da doğru orantı şeklinde). %90 güven aralığında $p>0,10$ olduğu durumlarda, %95 güven aralığında $p>0,05$ olduğu durumlarda ve %99 güven aralığında $p>0,01$ ise iki değişkenin arasındaki ilişki anlamlı değildir. Tabloda aralarındaki ilişki anlamlı olan değişkenler için korelasyon katsayılarının yanına * veya ** veya *** işareti ile gösterilmiştir.

Buna göre duygusal zeka alt boyut puanları ve toplam duygusal zeka puanlarının (yani bu 5 değişken) kendi aralarında ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bulunmuştur. ***Genel duygusal zeka puanları ile performans puanları arasındaki ilişki ise %90 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,078<0,10$) bir ilişkidir (pozitif yönlü ilişki).*** Duygusal zeka alt boyut puanları arasında ise sadece “***Kendi Duygularını Yönetebilme***” alt boyutunun puanları ile performans puanları arasındaki ilişkinin ***%95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,012<0,05$) olduğu saptanmıştır (pozitif yönlü ilişki).***

Duygusal zeka alt boyutları ve genel duygusal zeka puanlarının kendi aralarındaki ilişkilerin incelemesinde;

Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven alt boyutu ile ilişkinin gücüne göre sıralı biçimde genel duygusal zeka puanı (0,933), iyimserlik (0,746), başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme (0,697) ve kendi duygularını yönetebilme (0,604) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bulunmuştur.

Kendi duygularını yönetebilme alt boyutu ile ilişkinin gücüne göre sıralı biçimde genel duygusal zeka puanı (0,772), iyimserlik (0,503) ve başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme (0,374) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bulunmuştur.

Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme alt boyutu ile ilişkinin gücüne göre sıralı biçimde genel duygusal zeka puanı (0,801) ve iyimserlik (0,544) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bulunmuştur.

İyimserlik alt boyutu ile genel duygusal zeka puanı (0,781) arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bulunmuştur.

Performans puanı ile genel duygusal zeka puanları ve “kendi duygularını yönetebilme” duygusal zeka alt boyutunun puanları aralarındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu daha önce belirtilmişti. Diğer duygusal zeka alt boyutları ile performans puanları arasındaki ilişkilerin anlamlı olmaması ile birlikte korelasyon katsayılarına göre alt boyutlar ve genel duygusal zeka puanı ile performans puanları arasındaki ilişkiler yorumlanabilir. Buna göre performans puanları ile kendi duygularının farkında olma ve kendine güven (0,134), başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme (0,104), iyimserlik (0,109) ve genel duygusal zeka puanları (0,177) arasında doğru orantı bulunmaktadır (korelasyon katsayılarının artı olması sebebiyle). Genel olarak duygusal zekanın ve aynı zamanda “kendi duygularının farkında olma ve kendine güven”, “başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme”, ve “iyimserlik” alt boyutlarındaki gelişmişliğin artması performansı çok küçük (istatistiksel olarak anlamlı biçimde değil) oranlarda arttırmaktadır şeklinde yorum yapabiliriz.

Kuvvet puanları ile duygusal zeka alt boyutlarından sadece “Kendi Duygularını Yönetebilme” alt boyutu puanları arasındaki ilişki, %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,017<0,05$) bir ilişkidir. Kuvvet ile kendi duygularını yönetebilme düzeyi arasında doğru orantı bulunmaktadır (Korelasyon katsayısı=0,239). Kuvvet puanları ile dayanıklılık puanları ve performans puanları arasındaki ilişkiler de istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000<0,01$) ilişkilerdir. Kuvvet ile dayanıklılık arasındaki ilişki (Korelasyon katsayısı=0,729) ve kuvvet ile performans arasındaki ilişki (Korelasyon katsayısı=0,952) doğru orantılı ve güçlü ilişkilerdir.

Dayanıklılık puanları ile genel duygusal zeka puanları ($p=0,094<0,10$), “Kendi Duygularını Yönetebilme” alt boyutu puanları ($p=0,042<0,05$) ve “Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme” alt boyutu puanları ($p=0,091<0,10$) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerdir. İlişkinin gücüne göre sırasıyla dayanıklılık ile kendi duygularını yönetebilme düzeyi (korelasyon katsayısı=0,204), başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme düzeyi (korelasyon katsayısı=0,170) ve genel olarak duygusal zeka düzeyi (korelasyon katsayısı=0,168) arasında doğru orantı bulunmaktadır. Daha önce belirtildiği üzere dayanıklılık ile kuvvet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmasının yanısıra dayanıklılık ile performans arasında da istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000<0,01$) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dayanıklılık ile performans arasındaki bu ilişki (Korelasyon katsayısı=0,866) doğru orantılı ve oldukça güçlü bir ilişkidir.

Genel duygusal zeka puanının artması istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,078<0,10$) biçimde performansı arttırmaktadır. Bu ilişkiye ait korelasyon katsayısı (0,177), ilişkinin gücünü (%17,7) temsil etmektedir. Bir başka deyişle genel duygusal zeka düzeyindeki 100 birimlik artış, performansı 17,7 birim arttırmaktadır. “Kendi duygularını yönetebilme” alt boyutunun puanının artması ise istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,012<0,05$) biçimde performansı arttırmaktadır. Bu ilişkiye ait korelasyon katsayısı (0,250), ilişkinin gücünü (%25) temsil etmektedir. Bir başka deyişle “kendi duygularını yönetebilme” düzeyindeki 100 birimlik artış, performansı 25 birim arttırmaktadır.

“Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.”, “Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” Ve “İyimserlik ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” Şeklinde sıralanan hipotezleri kabul ettirecek bulgular elde edilemez iken ***“Duygusal zeka ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” ve “Kendi duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır” hipotezi kabul edilmiştir.***

Performans ile duygusal zeka arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ardından duygusal zekanın cinsiyete ya da spor branşına göre farklılık gösterip göstermediği gibi konuların inceleneceği diğer hipotezlere geçilmiştir.

Altıncı Hipotez

Araştırmamızın altıncı hipotezi olan “Cinsiyet itibariyle duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi incelenmiştir. Bu incelemede hipotez testleri (ortalama) testleri kullanılmıştır. İncelenen değişken (cinsiyet) iki seçenekli olduğundan ya parametrik iki bağımsız grup t testi ya da parametrik olmayan iki bağımsız grup Mann-Whitney U testi uygulanacaktır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için verilerin homojen olması ve normal dağılması şartlarının sağlanması gereklidir. Tablo 3.11’de homojenlik sınavasının sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.11. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Homojenlik Testi

	Levene İstatistiği	Serbestlik Derecesi 1	Serbestlik Derecesi 2	p(sig.) olasılık değeri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı	0,001	1	98	0,970
Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı	0,302	1	98	0,584
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı	0,027	1	98	0,870
İyimserlik Puanı	0,929	1	98	0,338
Genel Duygusal Zeka Puanı	0,042	1	98	0,838

Duygusal zeka puanı verilerinin cinsiyet itibariyle varyanslarının homojen olup olmadığı test edilmiştir. Testin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p>0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olduğu belirlenir. Aksi takdirde yani $p<0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olmadığı belirlenir. Bu açıklamaya göre tüm değişkenler için $p>0,05$ olduğundan veriler homojen dağılmaktadır. Homojenlik şartı sağlanmıştır. Verilerin normal dağılımları sınanmalıdır. Bu sınav sonuçları Tablo 3.12’de gösterilmiştir.

Tablo 3.12. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Normallik Sınaması

	Erkek		Bayan	
	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı Ortalaması	0,747	0,633	0,763	0,605
Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı Ortalaması	0,641	0,806	0,470	0,980
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı Ortalaması	1,184	0,121	1,033	0,237
İyimserlik Puanı Ortalaması	0,842	0,477	1,065	0,207
Genel Duygusal Zeka Puanı Ortalaması	0,477	0,977	0,786	0,567

Alt boyutları ile birlikte duygusal zeka puanları verilerinin cinsiyet itibariyle normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Testlerin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p>0,05$ ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olur. Aksi takdirde yani $p<0,05$ ise verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş olur. Bu açıklamaya göre tüm değişkenler için $p>0,05$ olduğundan veriler normal dağılmaktadır. Parametrik testler için şartların sağlandığı belirlenmiş ve t testlerinin kullanılması uygun görülmüştür. Tablo 3.13'te duygusal zekanın cinsiyete göre farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan parametrik t testlerinin sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.13. Duygusal Zekanın Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Erkek	Bayan	Test	p(sig.)
N	56	44	İstatistiği (t)	olasılık değeri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı Ortalaması	3,708	3,771	-0,659	0,511
Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı Ortalaması	3,246	3,300	-0,544	0,587
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı Ortalaması	3,988	4,012	-0,214	0,831
İyimserlik Puanı Ortalaması	3,661	3,724	-0,652	0,516
Genel Duygusal Zeka Puanı Ortalaması	3,639	3,690	-0,608	0,545

Duygusal zeka alt boyut puanlarının ve genel duygusal zeka puanlarının erkekler ve bayanlar için ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0,05$) belirlenmiştir. Ortalama değerlerinin incelenmesi sonucunda bayanların hem duygusal zeka alt boyutları bazında hem de genel duygusal zeka puanlarına göre erkeklerden az bir farkla (istatistiksel olarak anlamlı biçimde değil) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle bayanların duygusal zekaları erkeklerden daha gelişmiştir ancak aralarındaki gelişmişlik farkı çok küçüktür. Özellikle başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda bayanlar ve erkeklerin durumu hemen hemen aynıdır.

Bu sonuçlar doğrultusunda “Cinsiyet itibarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezini kabul ettirebilecek bulgular elde edilememiştir.

Yedinci Hipotez

Araştırmamızın yedinci hipotezi olan “Spor branşı itibarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi incelenmiştir. Bu incelemede hipotez testleri (ortalama) testleri kullanılmıştır. İncelenen değişken (spor branşı) dokuz seçenekli olduğundan ya parametrik ikiden fazla bağımsız grup ANOVA testi ya da parametrik olmayan ikiden fazla bağımsız grup Kruskal-Wallis H testi uygulanacaktır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için verilerin homojen olması ve normal dağılması şartlarının sağlanması gereklidir. Tablo 3.14’te homojenlik sınavının sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.14. Duygusal Zeka Verilerinin Spor Branşına Göre Homojenlik Testleri

	Levene İstatistiği	Serbestlik Derecesi 1	Serbestlik Derecesi 2	p(sig.) olasılık değeri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı	0,602	6	91	0,728
Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı	0,759	6	91	0,604
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı	1,646	6	91	0,143
İyimserlik Puanı	0,688	6	91	0,660
Genel Duygusal Zeka Puanı	0,788	6	91	0,582

Duygusal zeka puanı verilerinin spor branşı itibariyle varyanslarının homojen olup olmadığı test edilmiştir. Testin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p>0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olduğu belirlenir. Aksi takdirde yani $p<0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olmadığı belirlenir. Bu açıklamaya göre tüm değişkenler için $p>0,05$ olduğundan verilerin varyansları homojendir. Homojenlik şartı sağlanmıştır. Verilerin normal dağılımları sınanmalıdır. Bu sınama sonuçları Tablo 3.15'te gösterilmiştir.

Tablo 3.15. Duygusal Zeka Puanı Verilerinin Spor Branşına Göre Normallik Sınaması

Spor Branşı	Test Değerleri	KDFOKG Puanı*	KDY Puanı*	BDFOBD Y Puanı*	İyimserlik Puanı	Genel Duygusal Zeka Puanı
Tenis	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,597	0,544	0,577	0,496	0,528
	p(sig.) olasılık değeri	0,868	0,928	0,893	0,966	0,944
Futbol	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,520	0,388	0,714	0,474	0,564
	p(sig.) olasılık değeri	0,950	0,998	0,687	0,978	0,908
Güreş	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	n=1 olması sebebiyle normallik testi yapılamaz (normal dağılıma uyduğu varsayılır).				
	p(sig.) olasılık değeri					
Kayak	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	n=1 olması sebebiyle normallik testi yapılamaz (normal dağılıma uyduğu varsayılır).				
	p(sig.) olasılık değeri					
Hentbol	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,590	0,418	0,354	0,478	0,363
	p(sig.) olasılık değeri	0,878	0,995	1,000	0,976	0,999
Atletizm	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,484	0,667	0,567	0,303	0,414
	p(sig.) olasılık değeri	0,973	0,766	0,904	1,000	0,995
Basketbol	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,620	0,501	0,670	0,719	0,523
	p(sig.) olasılık değeri	0,837	0,963	0,760	0,680	0,947
Voleybol	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,654	0,549	0,879	1,262	0,559
	p(sig.) olasılık değeri	0,785	0,924	0,423	0,083	0,913
Yüzme	Kolmogorov-Smirnov Z Test İstatistiği	0,492	0,764	0,758	0,829	0,766
	p(sig.) olasılık değeri	0,969	0,603	0,614	0,498	0,600

* KDFOKG: Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven

KDY: Kendi Duygularını Yönetebilme

BDFOBDY: Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme

Alt boyutları ile birlikte duygusal zeka puanları verilerinin spor branşı itibarıyla normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Testlerin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p>0,05$ ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olur. Aksi takdirde yani $p<0,05$ ise verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş olur. Bu açıklamaya göre tüm değişkenler için $p>0,05$ olduğundan veriler normal dağılmaktadır. Parametrik testler için şartların sağlandığı belirlenmiş ve ANOVA testlerinin kullanılması uygun görülmüştür. Tablo 3.16’da duygusal zekanın spor branşına göre farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan parametrik ANOVA testlerinin sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.16. Duygusal Zekanın Spor Branşına Göre İncelenmesi

		Karelerin Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Karesi	Anova Test İstatistiği (F)	p(sig) olasılık değerleri
Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı	Gruplar Arasında	4,403	8	0,550	2,814	0,008
	Gruplar İçi	17,798	91	0,196		
	Toplam	22,201	99			
Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı	Gruplar Arasında	2,410	8	0,301	1,255	0,277
	Gruplar İçi	21,840	91	0,240		
	Toplam	24,249	99			
Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı	Gruplar Arasında	4,142	8	0,518	1,876	0,073
	Gruplar İçi	25,117	91	0,276		
	Toplam	29,259	99			
İyimserlik Puanı	Gruplar Arasında	3,964	8	0,495	2,347	0,024
	Gruplar İçi	19,208	91	0,211		
	Toplam	23,172	99			
Genel Duygusal Zeka Puanı	Gruplar Arasında	2,883	8	0,360	2,305	0,027
	Gruplar İçi	14,227	91	0,156		
	Toplam	17,110	99			

Alt boyutları ile birlikte duygusal zeka puanlarının sporcuların branşlarına göre farklı olup olmadığının incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA testleri sonuçlarına göre kendi

duygularını yönetebilme konusunda ($p=0,227>0,05$) ve başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda ($p=0,073>0,05$) branşlarına göre sporcuların duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.

Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven konusunda ($p=0,008<0,05$), iyimserlik ($p=0,024<0,05$) ve genel duygusal zeka konusunda ($p=0,027<0,05$) branşlarına göre sporcuların duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. ***“Spor branşı itibarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi, duygusal zekanın “kendi duygularının farkında olma ve kendine güven” ve “iyimserlik” alt boyutları için ve genel olarak duygusal zeka için kabul edilmiştir.***

Farklılığın hangi branşlar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla t testleri ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Ancak öncelikle duygusal zeka alt boyutları ve genel duygusal zeka puanlarına ilişkin ortalamalar spor branşlarına göre ayrılarak incelenmiştir. Bu incelemeler Tablo 3.17’de gösterilmiştir.

Tablo 3.17. Spor Branşlarına Göre Duygusal Zeka Puan Ortalamaları

Spor Branşı	Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanı	Kendi Duygularını Yönetebilme Puanı	Başkalarının Duygularının Farkında Olma Ve Başkalarının Duygularını Yönetebilme Puanı	İyimserlik Puanı	Genel Duygusal Zeka Puanı
Tenis	3,809	3,300	4,213	3,630	3,741
Futbol	3,585	3,232	3,789	3,474	3,521
Güreş	3,520	3,500	4,353	4,125	3,786
Kayak	4,520	3,200	4,118	4,625	4,057
Hentbol	4,413	3,783	4,451	4,250	4,224
Atletizm	3,533	2,933	4,098	3,375	3,481
Basketbol	3,449	3,000	3,679	3,625	3,397
Voleybol	3,724	3,360	4,015	3,775	3,696
Yüzme	3,943	3,336	4,008	3,875	3,778

Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven konusunda en iyi durumda olanlar kayak branşında, en kötü durumda olanlar ise basketbol branşında olan sporculardır. Kendi duygularını yönetebilme konusunda en iyi durumda olanlar hentbol branşında, en kötü durumda olanlar ise atletizm branşında olan sporculardır. Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda en iyi durumda olanlar hentbol branşında, en kötü durumda olanlar ise basketbol branşında olan sporculardır. İyimserlik konusunda en iyi durumda olanlar kayak branşında, en kötü durumda olanlar ise atletizm branşında olan sporculardır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise duygusal zeka konusunda hentbol ve kayak branşlarındaki sporcuların en gelişmiş, atletizm ve basketbol branşlarındaki sporcuların ise en az gelişmiş oldukları belirlenmiştir.

Tablo 3.18’de ise sporcuların genel duygusal zeka puanlarının branşlarına göre ikili ikili karşılaştırılması amacıyla yapılan t Testleri ve Mann-Whitney U testleri sonuçları gösterilmiştir. Test istatistiği sütununda (Z) ifadesi parametrik testler için şartların sağlanmadığını ve Mann-Whitney U testi kullanıldığını, (t) ise parametrik t testi kullanıldığını göstermektedir.

Tablo 3.18. Genel Duygusal Zeka Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması

Kontrol Grubu	Diğer Branşlar	Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Tenis	Futbol	1,793(t)	0,080
	Güreş	-0,064(Z)	0,949
	Kayak	-0,899(Z)	0,369
	Hentbol	-2,167(t)	0,039
	Atletizm	1,213(t)	0,236
	Basketbol	2,699(t)	0,010
	Voleybol	0,400(t)	0,691
	Yüzme	-0,310(t)	0,758
Futbol	Güreş	-0,434(Z)	0,664
	Kayak	-1,302(Z)	0,193
	Hentbol	-2,438(t)	0,024
	Atletizm	0,144(t)	0,887
	Basketbol	0,777(t)	0,443
	Voleybol	-1,264(t)	0,214
	Yüzme	-1,737(t)	0,092
Güreş	Kayak	-1,000(Z)	0,317
	Hentbol	-0,447(Z)	0,655
	Atletizm	-1,342(Z)	0,180
	Basketbol	-0,871(Z)	0,384
	Voleybol	0,000(Z)	1,000
	Yüzme	-0,351(Z)	0,725

Tablo 3.18. Devamı

Kontrol Grubu	Diğer Branşlar	Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Kayak	Hentbol	-0,447(Z)	0,655
	Atletizm	-1,342(Z)	0,180
	Basketbol	-1,495(Z)	0,135
	Voleybol	-0,992(Z)	0,321
	Yüzme	-0,699(Z)	0,485
Hentbol	Atletizm	2,496(t)	0,067
	Basketbol	3,111(t)	0,008
	Voleybol	2,111(t)	0,047
	Yüzme	1,954(t)	0,070
Atletizm	Basketbol	0,335(t)	0,742
	Voleybol	-0,897(t)	0,380
	Yüzme	-1,396(t)	0,183
Basketbol	Voleybol	-2,086(t)	0,045
	Yüzme	-2,622(t)	0,015
Voleybol	Yüzme	-0,616(t)	0,542

Tenis branşındaki sporcuların genel olarak duygusal zeka durumlarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,039<0,05$) daha düşük, basketbolculara kıyasla ise istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,010<0,05$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Futbolcuların genel olarak duygusal zeka durumlarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,024<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Hentbolcuların genel olarak duygusal zeka durumlarının basketbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,008<0,05$) daha yüksek ve voleybolculara kıyasla da istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,047<0,05$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Basketbolcuların genel olarak duygusal zeka durumlarının voleybolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,045<0,05$) daha düşük ve yüzücülere

kıyasla da istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,015<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Bunların dışındaki genel olarak duygusal zeka durumuna göre branşların ikili karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ($p>0,05$) rastlanmamıştır.

Tablo 3.19’da ise sporcuların iyimserlik puanlarının branşlarına göre ikili ikili karşılaştırılması amacıyla yapılan t Testleri ve Mann-Whitney U testleri sonuçları gösterilmiştir. Test istatistiği sütununda (Z) ifadesi parametrik testler için şartların sağlanmadığını ve Mann-Whitney U testi kullanıldığını, (t) ise parametrik t testi kullanıldığını göstermektedir.

Tablo 3.19. İyimserlik Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması

Kontrol Grubu	Diğer Branşlar	Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Tenis	Futbol	1,104(t)	0,276
	Güreş	-1,160(Z)	0,246
	Kayak	-1,675(Z)	0,094
	Hentbol	-2,096(t)	0,046
	Atletizm	0,881(t)	0,386
	Basketbol	0,030(t)	0,976
	Voleybol	-0,941(t)	0,352
	Yüzme	-1,703(t)	0,097
Futbol	Güreş	-1,488(Z)	0,137
	Kayak	-1,661(Z)	0,097
	Hentbol	-2,832(t)	0,010
	Atletizm	0,374(t)	0,712
	Basketbol	-0,972(t)	0,339
	Voleybol	-1,868(t)	0,070
	Yüzme	-2,924(t)	0,006
Güreş	Kayak	-1,000(Z)	0,317
	Hentbol	-0,447(Z)	0,655
	Atletizm	-1,342(Z)	0,180
	Basketbol	-1,140(Z)	0,254
	Voleybol	-1,006(Z)	0,314
	Yüzme	-0,845(Z)	0,398
Kayak	Hentbol	-0,943(Z)	0,346
	Atletizm	-1,342(Z)	0,180
	Basketbol	-1,642(Z)	0,101
	Voleybol	-1,675(Z)	0,094
	Yüzme	-1,665(Z)	0,096
Hentbol	Atletizm	2,941(t)	0,042
	Basketbol	2,295(t)	0,038
	Voleybol	1,401(t)	0,176
	Yüzme	1,791(t)	0,094
Atletizm	Basketbol	-0,974(t)	0,347
	Voleybol	-1,207(t)	0,241
	Yüzme	-2,626(t)	0,019
Basketbol	Voleybol	-0,828(t)	0,414
	Yüzme	-1,775(t)	0,088
Voleybol	Yüzme	-0,609(t)	0,547

Tenis branşındaki sporcuların iyimserlik durumlarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,046<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Futbolcuların iyimserlik durumlarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla

($p=0,010<0,05$) daha düşük olduğu ve yüzücülere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,006<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Hentbolcuların iyimserlik durumlarının atletizmcilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,042<0,05$) daha yüksek ve basketbolculara kıyasla da istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,038<0,05$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Atletizmcilerin iyimserlik durumlarının yüzücülere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,019<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Bunların dışındaki iyimserliğe göre branşların ikili karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ($p>0,05$) rastlanmamıştır.

Tablo 3.20’de ise sporcuların kendi duygularının farkında olma ve kendine güven puanlarının branşlarına göre ikili ikili karşılaştırılması amacıyla yapılan t Testleri ve Mann-Whitney U testleri sonuçları gösterilmiştir. Test istatistiği sütununda (Z) ifadesi parametrik testler için şartların sağlanmadığını ve Mann-Whitney U testi kullanıldığını, (t) ise parametrik t testi kullanıldığını göstermektedir.

Tablo 3.20. Kendi Duygularının Farkında Olma ve Kendine Güven Puanlarının Spor Branşlarına Göre İkili Karşılaştırılması

Kontrol Grubu	Diğer Branşlar	Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Tenis	Futbol	1,605(t)	0,116
	Güreş	-0,643(Z)	0,520
	Kayak	-1,542(Z)	0,123
	Hentbol	-2,321(t)	0,028
	Atletizm	1,053(t)	0,302
	Basketbol	2,327(t)	0,026
	Voleybol	0,660(t)	0,512
	Yüzme	-0,991(t)	0,328
Futbol	Güreş	-0,087(Z)	0,931
	Kayak	-1,566(Z)	0,117
	Hentbol	-2,752(t)	0,012
	Atletizm	0,171(t)	0,866
	Basketbol	0,759(t)	0,454
	Voleybol	-0,928(t)	0,359
	Yüzme	-2,296	0,029

Tablo 3.20. Devamı

Kontrol Grubu	Diğer Branşlar	Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Güreş	Kayak	-1,000(Z)	0,317
	Hentbol	-1,342(Z)	0,180
	Atletizm	-0,447(Z)	0,655
	Basketbol	-0,249(Z)	0,803
	Voleybol	-0,662(Z)	0,508
	Yüzme	-1,395(Z)	0,163
Kayak	Hentbol	-0,447(Z)	0,655
	Atletizm	-1,342(Z)	0,180
	Basketbol	-1,618(Z)	0,106
	Voleybol	-1,655(Z)	0,098
	Yüzme	-1,395(Z)	0,163
Hentbol	Atletizm	3,084(t)	0,037
	Basketbol	3,160(t)	0,007
	Voleybol	2,622(t)	0,016
	Yüzme	2,138(t)	0,049
Atletizm	Basketbol	0,273(t)	0,789
	Voleybol	-0,719(t)	0,480
	Yüzme	-1,828(t)	0,087
Basketbol	Voleybol	-1,679(t)	0,103
	Yüzme	-3,005(t)	0,006
Voleybol	Yüzme	-1,564(t)	0,128

Tenis branşındaki sporcuların kendi duygularının farkında olma ve kendine güven duymalarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,028<0,05$) daha düşük ve basketbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,026<0,05$)

daha yüksek olduğu görülmüştür. Futbolcuların kendi duygularının farkında olma ve kendine güven duymalarının hentbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,012<0,05$) daha düşük ve yüzücülere de kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,029<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür. Hentbolcuların kendi duygularının farkında olma ve kendine güven duymalarının atletizmcilere ($p=0,037<0,05$), basketbolculara ($p=0,007<0,05$), voleybolculara ($p=0,016<0,05$) ve yüzücülere ($p=0,049<0,05$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Basketbolcuların ise kendi duygularının farkında olma ve kendine güven duymalarının yüzücülere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farkla ($p=0,006<0,05$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bunların dışındaki kendi duygularının farkında olma ve kendine güven duyma durumlarına göre branşların ikili karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ($p>0,05$) rastlanmamıştır.

Genel olarak hentbol ve kayak branşlarındaki sporcuların duygusal zekalarının daha gelişmiş olduğu ve basketbol, atletizm gibi branşlardaki sporcuların duygusal zekalarının daha az gelişmiş olduğu görülmüştür. Kendi duygularının farkında olma ve kendine güvenme, iyimserlik alt boyutları ile birlikte genel olarak duygusal zeka değerlendirmelerinde branşlar arasında farklılıklar oluşmasında da bu durum etkili olmuştur.

Sekizinci Hipotez

Araştırmamızın sekizinci hipotezi olan “Cinsiyet itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi incelenmiştir. Bu incelemelerde hipotez testleri (ortalama) testleri kullanılmıştır. İncelenen değişken (cinsiyet) iki seçenekli olduğundan ya parametrik iki bağımsız grup t testi ya da parametrik olmayan iki bağımsız grup Mann-Whitney U testi uygulanacaktır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için verilerin homojen olması ve normal dağılması şartlarının sağlanması gereklidir. Tablo 3.21’de homojenlik sınamasının sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.21. Performans Verilerinin Cinsiyete Göre Homojenlik Testi

	Levene İstatistiği	Serbestlik Derecesi 1	Serbestlik Derecesi 2	p(sig.) olasılık değeri
Performans	1,034	1	98	0,312

Performans puanı verilerinin cinsiyet itibariyle varyanslarının homojen olup olmadığı test edilmiştir. Testin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p > 0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olduğu belirlenir. Aksi takdirde yani $p < 0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olmadığı belirlenir. Bu açıklamaya göre $p = 0,312 > 0,05$ olduğundan verilerin varyansları homojendir. Homojenlik şartı sağlanmıştır. Verilerin normal dağılımları sınanmalıdır. Bu sına sonuçları Tablo 3.22’de gösterilmiştir.

Tablo 3.22. Performans Puanı Verilerinin Cinsiyete Göre Normallik Sınaması

	Erkek		Bayan	
	Kolmogorov- Smirnov Z Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri	Kolmogorov- Smirnov Z Test İstatistiği	p(sig.) olasılık değeri
Performans Puanları	1,210	0,107	2,308	0,000

Performans puanları verilerinin cinsiyet itibariyle normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Testlerin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p > 0,05$ ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiş olur. Aksi takdirde yani $p < 0,05$ ise verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş olur. Bu açıklamaya göre $p < 0,05$ olduğundan veriler normal dağılmamaktadır. Buna göre parametrik testler uygulanamaz. Tablo 3.23’te performansın cinsiyete göre farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan parametrik olmayan Mann-Whitney U testinin sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 3.23. Cinsiyet İtibariyle Performans Farklılıkları

		N	Kuvvet Puanı Ortalaması	Dayanıklılık Puanı Ortalaması	Performans Puanı Ortalaması	Performans Test İstatistiği (Z)	Performans p(sig.) olasılık değeri
Cinsiyet	Erkek	56	51,64	45,75	48,70	-6,596	0,000 (4,24.10⁻¹¹)
	Bayan	44	39,11	39,11	39,11		

Tablo 3.24'te görüldüğü üzere kuvvet, dayanıklılık ve performanslara ilişkin puan ortalamalarının beklendiği üzere erkeklerde bayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kuvvet puanlarına göre erkekler (51,64-ortalama) ve bayanlar (39,11-mükemmel), dayanıklılık puanlarına göre erkekler (45,75-iyi) ve bayanlar (39,11-çok iyi) şeklinde ortalamalara sahiptir.

Performans puanlarının erkekler (48,70) ve bayanlar (39,11) için ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000<0,05$) olduğu belirlenmiştir. Buna göre erkek sporcuların performansının bayan sporcuların performanslarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) bir farkla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda ***“Cinsiyet itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi kabul edilmiştir.***

Dokuzuncu Hipotez

Araştırmamızın dokuzuncu hipotezi olan “Spor branşı itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi incelenmiştir. Bu incelemelerde hipotez testleri (ortalama) testleri kullanılmıştır. İncelenen değişken(spor branşı) dokuz seçenekli olduğundan ya parametrik ikiden fazla bağımsız grup ANOVA testi ya da parametrik olmayan ikiden fazla bağımsız grup Kruskal-Wallis H testi uygulanacaktır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için verilerin homojen olması ve normal dağılımı şartlarının sağlanması gereklidir. Tablo 3.24'te homojenlik sınamasının sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3.24. Performans Verilerinin Spor Branşına Göre Homojenlik Testleri

	Levene İstatistiği	Serbestlik Derecesi 1	Serbestlik Derecesi 2	p(sig.) olasılık değeri
Performans	3,225	6	91	0,006

Performans puanı verilerinin spor branşı itibariyle varyanslarının homojen olup olmadığı test edilmiştir. Testin karar aşamasında p değerlerine bakılır. $p > 0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olduğu belirlenir. Aksi takdirde yani $p < 0,05$ ise verilerin varyanslarının homojen olmadığı belirlenir. Bu açıklamaya göre $p = 0,006 < 0,05$ olduğundan veriler homojen dağılmamaktadır. Homojenlik şartı sağlanmadığından verilerin normallik sınamasına da gerek kalmamıştır. Tablo 3.25'te performansın spor branşlarına göre farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan parametrik olmayan Kruskal-Wallis H testinin sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 3.25. Performansın Spor Branşına Göre İncelenmesi

		N	Kuvvet Puanı Ortalaması	Dayanıklılık Puanı Ortalaması	Performans Puanı Ortalaması	Performans Test İstatistiği (χ^2)	Performans p(sig.) olasılık değeri
Spor Branşı	Tenis	26	44,9615	43,6538	44,3077	18,158	0,020
	Futbol	19	50,7368	43,7895	47,2632		
	Güreş	1	60,0000	47,0000	53,5000		
	Kayak	1	66,0000	45,0000	55,5000		
	Hentbol	3	53,3333	55,0000	54,1667		
	Atletizm	3	49,0000	47,3333	48,1667		
	Basketbol	13	44,3846	41,2308	42,8077		
	Voleybol	20	42,2000	39,6500	40,9250		
	Yüzme	14	44,7143	42,0000	43,3571		

Performansların spor branşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,020<0,05$) biçimde farklılıklar taşıdığı belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda “Spor branşı itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Kuvvet puanlarına göre en yüksek puandan en düşüğe doğru spor branşları sıralamasının;

1. Kayak (66,00)
2. Güreş (60,00)
3. Hentbol (53,33)
4. Futbol (50,74)
5. Atletizm (49,00)
6. Tenis (44,96)
7. Yüzme (44,71)
8. Basketbol (44,38)
9. Voleybol (42,20)

Şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Dayanıklılık puanlarına göre ise en yüksek puandan en düşüğe doğru spor branşları sıralamasının;

1. Hentbol (55,00)
2. Atletizm (49,00)
3. Güreş (47,00)
4. Kayak (45,00)
5. Futbol (43,79)
6. Tenis (43,64)
7. Yüzme (42,00)
8. Basketbol (41,24)
9. Voleybol (39,65)

Şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Performans puanlarına göre ise en yüksek puandan en düşüğe doğru spor branşları sıralamasının;

1. Kayak (55,50)
2. Hentbol (54,17)

3. Güreş (53,50)
4. Atletizm (48,17)
5. Futbol (47,26)
6. Tenis (44,31)
7. Yüzme (43,36)
8. Basketbol (42,81)
9. Voleybol (40,93)

Şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Bütün spor branşları ele alınarak yapılan değerlendirmelerden sonra farklılığın hangi branşlarındaki sporcuların performansları arasındaki farklılıktan kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırmalar uygulanmıştır. Hem her branştaki sporcu sayısının eşit olmaması (örnekler eşit değil) hem de varyansların eşit olmaması sebebiyle çoklu karşılaştırmalarda Tamhane testi kullanılmıştır. Bu incelenmelerin sonuçları Tablo 3.26'da gösterilmiştir. (Güreş ve kayak branşlarında sadece 1'er sporcu bulunduğu için çoklu karşılaştırmalarda bu branşlar dikkate alınmamıştır)

Tablo 3.26. Performansın Spor Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması

Kontrol Branşı	Diğer Branşlar	Ortalama Fark	Std. Hata	p(sig) olasılık değeri
Tenis	Futbol	-2,955	1,629	0,813
	Hentbol	-9,859	4,443	0,957
	Atletizm	-3,859	1,319	0,155
	Basketbol	1,500	2,006	1,000
	Voleybol	3,383	1,736	0,715
	Yüzme	0,951	2,092	1,000
Futbol	Hentbol	-6,904	4,431	0,997
	Atletizm	-0,903	1,279	1,000
	Basketbol	4,455	1,980	0,520
	Voleybol	6,338	1,706	0,014
	Yüzme	3,906	2,067	0,788
Hentbol	Atletizm	6,000	4,327	0,999
	Basketbol	11,359	4,583	0,896
	Voleybol	13,242	4,472	0,825
	Yüzme	10,810	4,622	0,916
Atletizm	Basketbol	5,359	1,734	0,156
	Voleybol	7,242	1,413	0,001
	Yüzme	4,810	1,833	0,335
Basketbol	Voleybol	1,883	2,069	1,000
	Yüzme	-0,549	2,376	1,000
Voleybol	Yüzme	-2,432	2,153	0,999

Tablo 3.25'deki performans ortalamaları ve Tablo 3.26'nın birlikte incelenmesi sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Tenis branşı kontrol grubu olarak alındığında futbol, güreş, kayak, hentbol ve atletizm branşlarındaki sporcuların performanslarının tenis branşındaki sporcuların performanslarından yüksek olduğu ancak hiçbir branştaki sporcuların performanslarının tenis sporcularının performanslarından istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) biçimde yüksek olmadığı belirlenmiştir. Basketbol, voleybol ve yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının ise tenis sporcularının performanslarından daha düşük olduğu ancak hiçbir branştaki sporcuların performanslarının tenis sporcularının performanslarından istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) bir farkla daha düşük olmadığı görülmüştür.

Futbol branşı kontrol grubu olarak alındığında ise güreş, kayak, hentbol, atletizm branşlarındaki sporcuların performanslarının futbol branşındaki sporcuların performanslarından yüksek olduğu ancak hiçbir branştaki sporcuların performanslarının futbol sporcularının performanslarından istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) biçimde yüksek olmadığı saptanmıştır. Basketbol, voleybol ve yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının ise futbolcuların performanslarından daha düşük olduğu ancak sadece voleybolcuların performanslarının, futbolcuların performanslarından istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,014<0,05$) bir farkla daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Kayak ve hentbol branşlarındaki sporcuların performanslarının güreş branşındaki sporcuların performanslarından yüksek olduğu, atletizm, basketbol, voleybol ve yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının ise güreş sporcularının performanslarından daha düşük olduğu saptanmıştır.

Diğer branşlardaki sporcuların performanslarının kayak branşındaki sporcuların performanslarından yüksek olmadığı görülmüştür. Hentbol, atletizm, basketbol, voleybol ve yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının ise kayak sporcularının performanslarından daha düşük olduğu saptanmıştır.

Hentbol branşı kontrol grubu olarak alındığında ise diğer hiçbir branştaki sporcuların performanslarının kayak branşındaki sporcuların performanslarından yüksek olmadığı görülmüştür. Atletizm, basketbol, voleybol ve yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının ise hentbol sporcularının performanslarından daha düşük olduğu ancak hiçbir branştaki sporcuların performanslarının hentbol sporcularının performanslarından istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bir farkla daha düşük olmadığı görülmüştür.

Atletizm branşı kontrol grubu olarak alındığında ise basketbol, voleybol, yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının atletizm sporcularının performanslarından düşük olduğu ancak sadece voleybolcuların performansının, atletizmcileri performansından istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,001<0,05$) biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Basketbol branşı kontrol grubu olarak alındığında ise voleybolcuların performanslarının basketbolculardan daha düşük olduğu ve yüzücülerin performanslarının basketbolculardan daha yüksek olduğu ancak farkların istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) olmadığı belirlenmiştir.

Voleybol branşı kontrol grubu olarak alındığında ise yüzme branşlarındaki sporcuların performanslarının voleybol sporcularının performanslarından yüksek olduğu ancak farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) olmadığı belirlenmiştir.

Bu değerlendirmelere göre spor branşları arasında performans düzeylerinin farklılaşmasının kaynağı voleybolcuların performanslarının daha düşük olması olarak belirlenmiştir. Voleybol haricindeki branşlardaki sporcuların kendi aralarındaki karşılaştırmalarında performans açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmazken, voleybolcuların performanslarının iki branştaki(futbol ve atletizm) sporcuların performansından istatistiksel olarak anlamlı farklarla ($p=0,014<0,05$ ve $p=0,001<0,05$) daha düşük olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Sporcuların duygusal zekaları ile performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanması ile ulaşılan sonuçlar bu bölümde verilmiştir.

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması için alan araştırması kapsamında bir anket hazırlanmış ve katılımcılara uygulanmıştır. Bu katılımcılar Kayseri Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim gören lisanslı 100 sporcudur. Anketle katılımcıların öncelikle demografik bilgileri ile ilgili soruları cevaplamaları sağlanmıştır. Sonraki bölümlerde ise duygusal zeka ölçeğindeki ifadelerle katılım düzeylerini belirtecek cevaplar vermeleri sağlanmıştır. Duygusal zeka ölçeği haricinde sporcuların performanslarına ilişkin verileri toplamak için her sporcunun iki farklı test sonuçları kullanılmıştır. Bu testlerden birincisi dayanıklılığı ölçen diğeri de kuvveti ölçen testlerdir. Elde edilen kuvvet ve dayanıklılık puanlarının her ikisinin de yarısı alınıp toplanarak performans puanları elde edilmiştir. Verilerin analizi belirlemiş olduğumuz dokuz hipotezin analiz edilmesi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerin analizi ve yapılan değerlendirmeler ile bulgular elde edilmiş, bu bulgular yorumlanarak sonuca ulaşılmıştır. Literatürde daha önce yapılmış, sporcu performansı ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmamakla birlikte, çoğunlukla duygusal zeka ile iş performansı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar bulunduğu görülmüştür.

Alt Boyutları İle Birlikte Duygusal Zeka Ve Performans, Dayanıklılık, Kuvvet Arasındaki İlişkiler

Alt boyutları ile birlikte duygusal zeka puanlarının performans puanları ile arasındaki korelasyona bakılmıştır. Bu korelasyon analizleri sonucunda; genel duygusal zeka puanları ($p=0,078<0,10$) ve duygusal zeka alt boyut puanları içerisinde sadece “Kendi Duygularını Yönetebilme” alt boyutunun puanları ($p=0,012<0,05$) ile performans puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (Tablo 3.10). Korelasyon katsayılarına göre alt boyutlar ve genel duygusal zeka puanı ile performans puanları arasındaki ilişkiler yorumlanmıştır. Performans puanları ile kendi

duygularını yönetebilme (0,250- anlamlı), genel duygusal zeka puanları (0,177- anlamlı), kendi duygularının farkında olma ve kendine güven (0,134), iyimserlik (0,109) ve başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme (0,104) arasında doğru orantı bulunmaktadır. Duygusal zekanın artması performansı çok küçük (istatistiksel olarak anlamlı biçimde değil) oranlarda arttırmaktadır şeklinde yorum yapılmıştır.

Performans ile arasındaki ilişki, istatistiksel olarak anlamlı bulunan genel duygusal zeka düzeyindeki 100 birimlik artış, performansı 17,7 birim arttırmaktadır (Korelasyon katsayısı 0,177). Performans ile arasındaki ilişki, istatistiksel olarak anlamlı bulunan bir başka faktör olan kendi duygularını yönetebilme düzeyindeki 100 birimlik artış, performansı 25 birim arttırmaktadır (Korelasyon katsayısı 0,250). Buna göre kendi duygularını yönetebilme yetisi ve genel olarak duygusal zekaları daha fazla gelişmiş sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

“Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.”, “Baskalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” Ve “İyimserlik ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” Şeklinde sıralanan hipotezleri kabul ettirecek bulgular elde edilemez iken “Kendi duygularını yönetebilme ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır” ve “Duygusal zeka ile sporcu performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.” hipotezleri kabul edilmiştir.

Kendi duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve yetenekleri kabul ederek yenilerine, sahip olmayı isteme, belirlenmiş hedeflere istekle odaklanma, başkalarının duygu, gereksinim ve problemlerini anlayabilme, başkalarını önemseme, ekip çalışması için gereken iletişim gibi kabiliyetlerin bir bütünü olarak tanımlanan duygusal zeka konusunda daha üst düzeyde olan sporcuların performansları da daha üst düzeydedir sonucu çıkarılmıştır. Özellikle takım sporlarında, duygusal zeka bakımından gelişmişliğin bir göstergesi olarak kabul edilen ekip çalışması için gereken iletişim yeteneği daha gelişmiş sporcuların performanslarının daha yüksek olması beklenir.

Bireyin sahip olduğu dürtüleri, istekleri kontrol etmesi ve yönlendirmesi, zarar verici duygularını ve güdülerini denetleyebilmesi olarak tanımlanan kendi duygularını yönetebilme konusunda daha gelişmiş sporcuların performanslarının daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. Duyguların kontrol edilebilmesi, rekabet avantajı sağlayabilmek açısından da önem taşımaktadır. Bu durum, kendi duygularını yönetebilen sporcularda, daha yüksek performans beklenmesinin sebeplerinden biri olarak kabul edilebilir.

Duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik (ruh halini düzenleme) konusunda da gelişmişliğin performansı arttıran bir faktör olabileceği düşünülebilir. Ancak araştırma sonuçlarımıza göre iyimserlik ile sporcu performansı arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Dolayısıyla iyimserlik konusunda daha fazla gelişmiş ya da daha az gelişmiş sporcuların performansları, diğerlerine göre daha yüksektir ya da daha düşüktür şeklinde bir yorum yapılamamaktadır.

Kendi duygularını yönetebilen sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu belirtilmişti. Kendine güvenen insanların da sakinliklerini de korumak suretiyle performanslarını daha olumlu ve verimli yönde kullanarak yükseltmeleri beklenebilir. Ancak araştırma sonuçlarımıza göre kendi duygularının farkında olup kendine güvenen sporcularda performans, kendine daha az güvenenlere kıyasla daha yüksek ya da daha düşük değildir.

Duygusal Zeka İle Cinsiyet İlişkisi

Duygusal zeka alt boyut puanlarının ve genel duygusal zeka puanlarının erkekler ve bayanlar için ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır (Tablo 3.13). Bayan sporcuların hem duygusal zeka alt boyutları bazında hem de genel duygusal zeka puanlarına göre erkeklerden az bir farkla (istatistiksel olarak anlamlı biçimde değil) daha gelişmiş duygusal zekaya sahip oldukları saptanmıştır. Yani bayan sporcuların duygusal zekaları erkeklerden daha gelişmiştir ancak aralarındaki gelişmişlik farkı çok küçüktür. Özellikle başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda bayanlar ve erkeklerin durumu hemen hemen aynıdır. Bu sonuçlar doğrultusunda “Cinsiyet itibarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezini kabul ettirebilecek bulgular elde edilememiştir.

Genellikle toplumda bayanların duygusal zekalarının, erkeklere kıyasla daha gelişmiş olduğu şeklinde bir düşünce hakimdir. Özellikle başkalarının duygularını anlayabilme konusunda bayanların duygusal zekalarının daha gelişmiş olduğu çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. Ancak sporcular göz önüne alınarak gerçekleştirilen araştırmamızda

bayanların ve erkeklerin duygusal zeka konusunda gelişmişlik düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Duygusal Zeka ile Spor Branşı İlişkisi

Kendi duygularını yönetebilme konusunda ($p=0,227>0,05$) ve başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda ($p=0,073>0,05$) branşlarına göre sporcuların duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven konusunda ($p=0,008<0,05$), iyimserlik ($p=0,024<0,05$) ve genel duygusal zeka konusunda ($p=0,027<0,05$) branşlarına göre sporcuların duygusal zekalarının gelişmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.16). Yani “Spor branşı itibarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi, duygusal zekanın “kendi duygularının farkında olma ve kendine güven” ve “iyimserlik” alt boyutları için ve genel olarak duygusal zeka için kabul edilmiştir.

Kendi duygularının farkında olma ve kendine güven konusunda en iyi durumda olanların kayakçılar, bu konuda en kötü durumda olanlar ise basketbolculardır. Kendi duygularını yönetebilme konusunda en iyi durumda olanlar hentbolcular, bu konuda en kötü durumda olanlar ise atletizmcilerdir. Başkalarının duygularının farkında olma ve başkalarının duygularını yönetebilme konusunda en iyi durumda olanlar yine hentbolcular, en kötü durumda olanlar ise basketbolculardır. İyimserlik konusunda en iyi durumda olanlar kayakçılar, bu konuda en kötü durumda olanlar ise atletizmcilerdir. Genel olarak değerlendirildiğinde ise duygusal zeka konusunda hentbolcular ve kayakçıların en gelişmiş duygusal zekaya sahip olduğu, atletizmciler ve basketbolcuların ise en az gelişmiş oldukları belirlenmiştir. Kendi duygularının farkında olma ve kendine güvenme, iyimserlik alt boyutları ile birlikte genel olarak duygusal zeka değerlendirmelerinde branşlar arasında farklılıklar olması, hentbol ve kayakçıların duygusal zekalarının daha gelişmiş olmasından ve basketbolcu, atletizmcilerin duygusal zekalarının daha az gelişmiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Performans ile Cinsiyet İlişkisi

Kuvvet, dayanıklılık ve performanslara ilişkin puan ortalamalarının beklendiği üzere erkeklerde bayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Performans puanları için yapılan ortalama testlerinin sonuçlarına göre de erkek ve bayan sporcuların

performanslarının birbirinden istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000<0,05$) biçimde farklı olduğu saptanmıştır (Tablo 3.23). Erkek sporcuların performansı, bayan sporcuların performansına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir farkla daha yüksektir. “Cinsiyet itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Farklı vücut yapılarına sahip olmaları, birinin yapabildiği hareketleri diğerinin yapamaması ve güçlerinin farklılıklar taşıması şeklinde sıralanabilecek sebepler, sporcuların performanslarının cinsiyete göre farklılık göstermesinde etkili olabilecek sebeplerdir. Araştırmamızda da bu konuda farklılık olduğu saptanmıştır.

Performans İle Spor Branşı İlişkisi

Tüm spor branşları ele alınarak yapılan performans puan ortalamaları testlerine göre branşlar arasında performansın istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,020<0,05$) farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 3.25). “Spor branşı itibariyle sporcu performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi kabul edilmiştir.

Sporcularının performansı en yüksek olan üç spor branşının kayak, hentbol ve güreş olduğu, en düşük olan üç spor branşının ise voleybol, yüzme ve basketbol olduğu saptanmıştır. Performansı daha düşük olarak belirlenen branşlarda, düşük performans ortaya çıkmasında bu branşlarda bayan sporcuların yoğunlukta olabilmesi etkili olmuştur. Farklılığın hangi spor branşlarındaki sporcuların arasındaki performans farkından kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalara göre voleybolcuların performansının, atletizmcilerin ($p=0,001<0,05$) ve futbolcuların ($p=0,014<0,05$) performanslarından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklı olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.24). Diğer branşların kendi aralarındaki karşılaştırmalarda performans branşa göre farklılaşmazken, voleybolcuların performansı iki branşa göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük çıkmıştır. Dolayısıyla performansın spor branşına göre farklılık göstermesinde voleybolcuların performanslarının düşük olması etkili olmuştur.

Daha önce de belirtildiği üzere bayanların performansları, erkeklere göre daha düşük olabilmektedir. Daha çok bayanların uğraştığı spor branşlarında da sporcu performanslarının diğer branşlara kıyasla daha düşük olması beklenen bir sonuçtur ve nitekim araştırmamızda bu doğrultuda bir sonuca ulaşılmıştır. Voleybol gibi daha çok bayanların uğraştığı branştaki sporcuların performansının diğer branşlardaki sporculara

kıyasla daha düşük olması performans bakımından branşlar arası farklılıklara yol açmıştır.

Sonuç olarak performansın; duygusal zekanın dört alt boyutu ve genel duygusal zeka düzeyi ile ilişkisi incelenmiş ve sadece bir duygusal zeka alt boyutu (kendi duygularını yönetebilme) ve genel duygusal zeka düzeyi ile performans arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Kendi duygularını yönetebilme konusunda ve genel olarak duygusal zeka bakımından daha gelişmiş sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte erkek sporcuların duygusal zeka bakımından bayan sporculardan farklı olmadıkları, ancak performans bakımından bayan sporculardan daha üstün oldukları belirlenmiştir. Spor branşları konusunda ise kayak, hentbol gibi sporlarda performansın daha yüksek, voleybol, yüzme ve basketbol branşlarında ise performansın daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca voleybolcuların performansının göreceli olarak düşük olması sebebiyle performansın spor branşları arasında farklılaştığı görülmüştür. Spor branşları ile duygusal zeka ilişkisinin incelenmesinde ise “kendi duygularının farkında olma ve kendine güven” ve “iyimserlik” alt boyutları ile genel olarak duygusal zekanın, spor branşları arasında farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

KAYNAKÇA

Abraham, Zaleznik (1997); "Real Work", *Harvard Business Review*, No.6, pp.73-75.

Akdemir, Salih (2005); *Ruhsallığa Doğru*, (Yayınlanmamış Eser), Ankara.

Akın, Galip; Özder, Ahmet; Koca Özer, Başak, (2006), "Sporcu Gelişimi ve Performans Artırımında Çevresel Koşulların Önemi", *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi* 36: 1, s.32-41.

Arbak, Yasemin; Çakar, Ulaş (2004); "Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3):29, s.83-98.

Armstrong, Thomas (2000). *Multiple Intelligences in the Classroom*, Curriculum Development Publishing, USA.

Arseven, Ali (1994); *Alan Araştırma Yöntemi*, Tekışık Matbaası, Ankara.

Arthur P. Brief, Stephan J. Motowidlo (1986); "Prosocial Organizational Behaviors," *Academy of Management Review* 1 no 4:714. pp.710-725.

Bacanlı, H. Ruhi (2001); *Eğitim Psikolojisi*, Alkım Yayınları, İstanbul.

Bacanlı, H. Ruhi (1999); *Sosyal Beceri Eğitim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Bar-On, Reuven (2006); "The Bar-On Model of Emotional- Social Intelligence (Esı)", *Psicothema*, Vol:18, pp.13-25.

Barutçugil, İsmet (2002), *Performans Yönetimi*, Kariyer Yayınları, İstanbul.

Barutçugil, İsmet (2004); *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi*, Kariyer Yayıncılık, İstanbul

Baymur, B. Feriha (2004); *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Baysal, Ayşe Can (1993); *Çalışma Yaşamında İnsan*, Avcıol Yayınları, İstanbul.

Bradberry, Travis; Greaves, Jean, (2006); *Duygusal Zekanızı Keşfedin*, Truva Yayınları, İstanbul.

Bridge, Berna (2003); *Duyguların Eğitimi*, Beyaz Yayınları, İstanbul.

Brief, Arthur P.; Motowidlo Stephan J. (1986); "Prosocial Organizational Behaviors." *Academy of Management Review* 11, no. 4, pp.710-725.

Brown, Michael E. (1969); "Identification and Some Conditions of Organizational Involvement", *Administrative Science Quarterly*, Vol. 14, No. 3, pp.346-355.

Budak, Selçuk (2000); *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Butler, Gillian; McManus, Freda (1998); "Psikolojinin ABC'si", (Çev: Zeliha İyidoğan Babayigit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Bümen, Nilay (2002); *Okulda Çoklu Zekâ Kuramı*, Pegem A Yayıncılık, Ankara.

Çakar, Ulaş; Arbak, Yasemin (2003); "Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), s.83-98.

Charbonneau, David; Nicol, Adelheid (2002); "Emotional Intelligence and Leadership in Adolescents" *Personality and Individual Differences*, Vol. 33, pp.1101-1113.

Çuhadar, C. Hakan (2006); "Müziksel Zeka", Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli, s.486-497.

Damasio, Antonio R (1999); *Descartes'in Yanılgısı*, Varlık Yayınları, İstanbul.

Downey, Luke A. ; Mountstephen, Jessica; Lloyd, Jenny; Hansen, Karen; Stough, Con (2008); “Emotional Intelligence and Scholastic Achievement in Australian Adolescents”, *Australian Journal of Psychology*; Vol. 60, Issue 1, pp.10-17.

Dökmen, Üstün (2000); *İletişim Çalışmaları ve Empati*, Sistem Yayıncılık ve Matbacılık San. Tic., İstanbul .

Ekici, Gülay (2002); "Çoklu Zeka Kuramına Dayalı Biyoloji Öğretiminin Analizi", V. *Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi*, Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, s. 18-22.

Erdogan, İlhan (1999); *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.

Erdoğan, İlhan (1996); *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*, Avcıol Basım Yayın, İstanbul.

Eripek, Süleyman (2005); *Zeka Geriliği*, Kök Yayıncılık, Ankara.

Erol, Eren (2004); *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 8. Basım, İstanbul.

Ertekin, Yücel (1993); *Stres ve Yönetim*, Türkiye ve Orta Dogu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları, No:253, Ankara.

Erturan, Ayşe Gökçe; Göde, Osman (2008), “İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zeka Erişilerinin Cinsiyet Ve Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), s.23-34.

Eymen, Erman (2007); *Duygusal Zeka*, Kaliteofisi Yayınları, İstanbul.

Fred, Luthans (1992); *Organizational Behavior*, McGraw-Hill Inc, New York.

Gardner, Howard (2004); *Çoklu Zekâ*, Enka Okulları Yayınları, İstanbul.

Goleman, Daniel (2004); *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*, Varlık Yayınları, İstanbul.

Goleman, Daniel (1999); *Duygusal Zeka*, (Çev: Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul.

Goleman, Daniel (2000); *İş Başında Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları, İstanbul

Gömlüksiz, M. Nuri; Kan, Ayşe Ülkü (2007); "Yeni İlköğretim Programlarının Dayandığı Temel İlke Ve Yaklaşımlar", *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, Cilt 5, Sayı 2, s.60-66.

Güney, Mehmet; Tamer, Kemal; Cicioğlu, İbrahim (2006); *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*, Gazi Yayınevi, Ankara.

Hacıoğlu, Burcu (2007); *Duygusal Zekanın Örgütsel İletişim Üzerindeki Etkileri Ve Bir Araştırma*, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Humara, Miguel (1999); "The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective", *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, Volume 1, Issue 2, pp.1-14.

İkizler, Can; Özcan, Ali Osman (1994); *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Alfa Basım Yayım, İstanbul.

James, W. Driscoll (1978); "Trust and Participation in Organization Decision Making as Predictors of Satisfaction", *Academy of Management Journal*, 21, no. 1, pp.39-52.

Kalaycı, Şeref (2008); *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikler*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.

Kathleen, J. Krone; Ling, Chen (1997); "Managerial Emotionality in Chinese Factories", *Management Communication Quarterly*, 11, no.1, pp.6-51.

Keith, Oatley; Jennifer, M. Jenkins (1996); *Understanding Emotions*, Blackwell Publishers, Cambridge.

Kelley, Robert; Janet, Caplan (1993); "How Bell Labs Creates Star Performers" *Harvard Business Review*, pp.128-139.

Kelly, Kevin R.; Sindey, M. Moon (1998); "Personal and Social Talents." *Phi Delta Kaplan* 79, pp.744-748.

Kirby, Susan L.; Lam, Laura Thi (2002); "Is Emotional Intelligence an Advantage? An Exploration of the Impact of Emotional and General Intelligence on Individual Performance", *The Journal of Social Psychology*, Vol. 142, No. 1, pp.134-142.

Kirby, Susan. L. (Nisan 2002); "Last Version of Mind", *The Journal of Social Psychology*, pp.129-143.

Kline, John Paul (1991); *Intelligence: The Psychometric View*, Routledge, NY.

Konter, Erkut (1995); *Sporda Motivasyon*, Saray Tıp Kitapevi, İzmir.

Konter, Erkut (2004); *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Palme Yayıncılık, Ankara.

Konter, Erkut (1997); "Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının, Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi", *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 10-12 Ekim, Mersin.

Konter, Erkut (1996). *Sporda Stres ve Performans*, Saray Tıp Kitabevi, İzmir.

Koptagel, Günsel (1984); *Tıpsal Psikoloji*, Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul.

Kulaksızoğlu, Adnan (2005); *Ergen Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kuru, Emin (2001); "Kinestetik Zeka ve Beden Eğitimi", *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2, s.217-229.

Law, Kenneth; Wong, Chi (2002); "The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study", *The Leadership Quarterly*, Vol. 13, Issue 3, pp.243-274.

Mayer, John D.; Salovey, Peter (1993); "The Intelligence of Emotional Intelligence", *Intelligence*, Vol:17, No:4, pp.420-443.

Mayer, John. D.; Salovey, Peter; Caruso, David R. (2004); "Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications", *Psychological Inquiry*, 15, 3, pp.197-215.

Mayer, John. D; Salovey, Peter, Caruso, David. R; Sitarenios, Gill (2001); "Emotional Intelligence as a Standart Intelligence", *Emotion* ,Vol: 1, No: 3, pp.232-242.

McFarland, Roger B. (1997); "Negative Affective States and the Motivated Retrieval of Positive Life Events: The Role of Affect Acknowledgment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, No.1, pp.205-223.

Mitchell, Melanie; Kernodle, Michael (2004); "Using Multiple Intelligences to Teach Tennis", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75(8), pp.27-32.

Nancy, Gibbs; Sharon, E. Epperson (1995); "The EQ Factor", *Time*, 146, no.14, pp. 60-68.

Özarallı, Nurdan (1996); "Banka Sektöründe Örgütsel İletişim Etkinliği Üzerine Bir Araştırma" *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi*, İstanbul.

Özden, Yüksel (2003), *Öğrenme ve Öğretme*, Pegem Yayıncılık, Ankara.

Paul, M. Lehrer; Robert, L. Woofolk; Wesley, E. Sime (2007); "Principles and Practice of Stres Management", III. Ed., *The Guilford Pres*, New York.

Rebecca, Abraham (1999); "The Relationship Between Differential Inequity, Job Satisfaction, Intention to Turnover and Self-Esteem," *Journal of Psychology*, 133, no. 2, pp.125-141.

Robert, J.Sternberg; James C. Kaufman (1998); "Human Abilities", *Annual Review of Psychology*, Vol. 49, pp.479-502.

Ross, Bu (1985); "Prime Theory, An Integrated View of Motivation and Emotion", *Psychological Review*, Vol. 92, pp.389-401.

Saban, Ahmet (2001); *Çoklu Zeka Teorisi*, Nobel Yayınları, Ankara

Salovey, Peter; Brian, T. B.; Jerusha, B. D.; Mayer, John (2000); *Handbook of Emotions*, Guilford Pres, New York.

Schutte, Nicola; Malouff, John M.; Hall, Lena E. (1998); "Development and Validation Of A Measure Of Emotional Intelligence", *Personality and Individual Differences*, Vol. 25, Issue 2, pp.167-177.

Scott, H. Biram (1999); "American Express Taps Into the Povver of Emotional Intelligence," *Workforce*" 78, no.7, pp.72-75.

Shelly, L. Brown; Stys, Yvonne (2004); *A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections*, Research Branch Correctional Service of Canada, Canada.

Shi, Junqi; Wang, Lei (2007); "Validation of Emotional Intelligence Scale In Chinese University Students", *Personality and Individual Differences*, Vol. 43, pp.377-387.

Sosik, M. John (1999); "Understanding Leader Emotional Intelligence and Performance" *Group&Organization Management*, Vol. 24, No.3, pp.362-275.

Soyer, Fikret; Can, Yusuf; Güven, Hacer; Hergüner, Gülten; Bayansal, Mehmet; Tetik, Burcu (2010); "Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:1, s.225-239.

Tavacıoğlu, Leyla (1999); *Spor Psikolojisi*, Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Titrek, Osman (2007); *Duyguları Zekice Yönetme*, Pegem Yayıncılık, Ankara.

Toker, Fethi; Kuzgun, Y. (1968); *Zekâ Kuramları*, MEB Yayınları, Ankara.

Tran, Véronique (1998); "The Role of Emotional Climate in Learning Organisations." *The Learning Organization*, Vol. 5, No. 2, p.99-103.

Ülgen, Gülten (1997); *Eğitim Psikolojisi*, Alkım Yayınevi, İstanbul.

Vural, Birol (2005); *Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zeka*, Hayat Yayıncılık, İstanbul.

Weisinger, Hendrie (1998); *İş Yaşamında Duygusal Zeka*. (Çev: Nurettin Süleymangil), MNS Yayıncılık, İstanbul.

William, D. Stuft (1996); "Assessing Your Emotional IQ", *Teaching Music*, Vol. 1, No. 1, pp. 42-46.

Yelkikalan, Nazan (2006); "21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zeka", *Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2; s.39-51.

Yılmaz, Remziye (2003); Duygusal Zeka ve Din Öğretimi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

YARLANILAN İNTERNET ADRESLERİ

http://eqi.org/bar_on.htm, (03.01.2010)

<http://www.bilgininadresi.net/Madde/32373/Zeka>, (21.02.2010)

http://web.deu.edu.tr/mate-matik/m2_b1.html, (21.02.2010)

www.egitim.aku.edu.tr/ergunlevent.htm, (18.02.2010)

http://www.altunbasspor.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=322,
(12.03.2010).

<http://www.aoa.edu.tr/cankoy/zeka.doc>, (03.04.2010).

<http://www.rukiyekarakose.com/dosyalar/duygusal-zeka-testi.doc>, (09.03.2010)

<http://www.sporakademisi.com/index.asp?menu=Performans%20Nedir?>, (14.03.2010).

<http://www.kondisyoner.net/sporperformans.htm>, (18.04.2010).

<http://www.svl.ch/SportsAge.html>, (17.03.2010).

<http://www.skegnessgrammarsportcollege.co.uk>, (03.04.2010).

<http://www.mcgraw-hill.com.au/schools/resources/chapters/9780070138339.pdf>,
(25.03.2010).

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/ency/article/002458.htm>, (27.03.2010).

<http://www.matematiketkinliklerim.com/2007/12/mantksal-matematiksel-zeka-nedir.html>

http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/sport2/hi/health_and_fitness/4272136.stm, (28.03.2010)

http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, (29.03.2010).

<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>, (02.04.2010).

EKLER

EK-1

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma formu, Erciyes Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümünde yapılmakta olan yüksek lisans tez çalışmasının bir parçasıdır. Ankette yer alan sorular iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölüm ise duygusal zekayı belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ediyor ve saygılarımızı sunuyoruz.

Mahmut YAŞAR
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Mahmut ÖZDEVECİOĞLU
Danışman Öğretim Üyesi

I.BÖLÜM

1. Ad Soyad:

2. Cinsiyetiniz () Erkek () Bayan

3. Yaşınız:

4. Medeni Haliniz: () Evli () Bekar

5. Eğitim Düzeyiniz: () Temel Eğitim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans () Doktora

6. Spor Branşınız:

II.BÖLÜM

Sayın katılımcı, açıklamalarından birini seçerek (X) işareti ile belirtmeniz gerekiyor. İfadelerin doğru veya yanlış yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza gelen ilk cevap sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Zorluklarla baş edebilmek için, adım adım ilerleme yaklaşımını uygulayırım.					
Duygularımı göstermek benim için oldukça kolaydır.					
Çok fazla strese dayanamam.					
İstedğim zaman “hayır” demek benim için zordur.					
Zaman zaman ortaya çıkan tersliklere rağmen, genellikle işlerin düzeleceğine inanırım.					
Üzücü olaylarla yüz yüze gelmek benim için zordur.					
Biriyle aynı fikirde olmadığımda bunu ona söyleyebilirim.					
Kendimi kötü hissettiğimde beni neyin üzdüğünü bilirim.					
Başkaları benim iddiasız biri olduğumu düşünürler.					
Çoğu durumda kendimden eminimdir.					
Huysuz bir insanımdır.					

Yeni bir şeylere başlamadan önce genellikle başarısız olacağım hissine kapılırım.						
Derin duygularımı başkaları ile kolayca paylaşamam.						
İyi ve kötü yanlarıma baktığım zaman kendimi iyi hissederim.						
Hayatımı elimden geldiğince anlamlı hale getirmeye çalışırım.						
Sevgimi belli edemem.						
Tam olarak hangi konularda iyi olduğumu bilmiyorum.						
Uygun bir zamanda negatif duygularımla yüzleşir, onları gözden geçiririm.						
Konuşmaya başlayınca zor susarım.						
Başkalarına kızdığımda bunu onlara söyleyebilirim.						
Hayatta neler yapmak istediğime dair kesin bir fikrim yok.						
Yapacağım şeylerin bana sık sık söylendiği bir işte çalışmayı tercih ederim.						
Gülümsemek benim için zordur.						
Bir lider olmaktan çok, bir lider takipçisiyimdir.						
Doğrudan ifade etmeseler de, başkalarının duygularını çok iyi anlarım.						
Fiziksel görüntümden memnunum.						
İnsanlara ne düşündüğümü kolayca söyleyebilirim.						
Başkalarının duygusal ihtiyaçlarını, kolaylıkla fark ederim.						
Sabırsız bir insanım.						
Diğer insanların duygularını incitmemeye özen gösteririm.						
İşler gittikçe zorlaşsa da genellikle devam etmek için motivasyonum vardır.						
Başkalarıyla iyi ilişkiler kurarım.						
Endişemi kontrol etmemin zor olduğunu biliyorum.						
İnsanlara yardım etmekten hoşlanırım.						
Başkalarına göre, bana güvenmek zordur.						
Öfkemi kontrol etmem zordur.						
Hayattan zevk almıyorum.						
Duygularımı tanımlamak benim için zordur.						
Haklarımı savunamam.						
Oldukça neşeli bir insanımdır.						
Genellikle en iyisini ümit ederim.						
İnsanlar benim sosyal olduğumu düşünürler.						
Acı çeken insanların farkına varamam.						
Kendimi olduğum gibi kabul etmek bana zor geliyor.						
Aynı anda başka bir yerde bulunmak zorunda olsam da, ağlayan bir çocuğun anne ve babasını bulmasına yardım ederim.						
Arkadaşlarım bana özel şeylerini anlatabilirler.						
Kendi başıma karar veremem.						
Başka insanlara saygı duyarım.						
Başkalarına neler olduğunu önemserim.						
Çok zor durumların üstesinden geleceğime inanıyorum.						

Çok sinirlenmeden stresle baş edebilirim.						
Başkalarının bana ihtiyaç duymalarından çok, ben başkalarına ihtiyaç duyarım.						
Neler hissettiğimi bilirim.						
Benimle birlikte olmak eğlencelidir.						
Sahip olduğum kişilik tarzından memnunum.						
Hayatımdan memnunum.						
İnsanlarla tartışırken, bana sesimi alçaltmamı söylerler.						
Kendimi takdir ederim.						
Yeni şeylere başlamak benim için zordur.						
Endişeli bir insanımdır.						
Bazı şeyler hakkında fikrimi değiştirmem zordur.						
Kolayca arkadaş edinebilirim.						
Başkaları ile çalışırken kendi fikirlerimden çok onlarınkine güvenirim.						
Yeni şartlara ayak uydurmak benim için kolaydır.						
Eski alışkanlıklarımı değiştirebilirim.						
Zor şartlarda serin kanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.						
Tarzımı değiştirmem zordur.						
Can sıkıcı problemlerle nasıl baş edebileceğimi bilirim.						
Çevremdekilerle iyi geçinemem.						
Kendimi çok sık, kötü hissederim.						

ÖZGEÇMİŞ

01.01.1982 yılında Kayseri’de doğdu. 2006 yılında Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme bölümünden mezun oldu. 2007 yılında Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Bilim Dalı Spor Yöneticiliği bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. İngilizce bilmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Cengiz Topel Mah. Kocasinan Bulvarı, 293/A Kocasinan KAYSERİ
Tel :0537 2375260
E-mail :mahmutyasar38@hotmail.com