



**SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKA İLE MOTİVASYON
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**İnci GÜLER
1198212102**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN**

Tez No: 2022 /

2022-TEKİRDAĞ

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKÂ İLE
MOTİVASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**İnci GÜLER
1198212102**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN**

2022 - TEKİRDAĞ

KABUL ve ONAY

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN danışmanlığında yürütülmüş bu
çalışma, aşağıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

07/07/2022

Unvanı, Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Jüri Başkanı

Unvanı, Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Üye

Unvanı, Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Üye

Unvanı, Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Üye

Unvanı, Adı ve Soyadı

Üniversitesi

Üye

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Lisans Programı öğrencisi İnci GÜLER 'in
"Sporcularda Duygusal Zeka ile Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
başlıklı tezi günü saat 'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü
Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca
değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Unvanı, Adı ve Soyadı

Enstitü Müdür

İÇİNDEKİLER

ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
TABLOLAR DİZİNİ	VIII
TEŞEKKÜR	X
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
SPOR, DUYGUSAL ZEKA VE MOTİVASYON KAVRAMLARI	4
2.1. Spor Nedir ?	4
2.1.1. Spora Yönlendirmede Etkili Faktörler	5
2.1.2. Sporun Katkıları.....	5
2.2. Duygusal Zeka	6
2.2.1. Duygu	6
2.2.2. Duyguların Özellikleri	8
2.2.3. Duyguların İşlevleri.....	8
2.2.4. Zeka	8
2.2.5. Duygusal Zeka Nedir?.....	11
2.2.6. Duygusal Zekanın Önemi	12
2.2.7. Duygusal Zeka Belirtileri.....	13
2.2.8. Duygusal Zeka Modelleri.....	14
2.2.9. IQ-EQ ilişkisi	20
2.2.10. Duygusal Zekanın Geliştirilmesi	21
2.2.11. Ailede Duygusal Zekanın Geliştirilmesi	21
2.2.12. Okulda Duygusal Zekanın Geliştirilmesi	22
2.2.13. Sporda Duygusal Zekanın Geliştirilmesi	23
2.3. Duygusal Zeka ve Spor	23
2.4. Duygusal Zekayı Geliştirmek İçin Öneriler	25
2.5. Motivasyon Nedir?.....	25
2.5.1. Motivasyon Çeşitleri	27

2.5.2. İçsel Motivasyon	27
2.5.2. Dışsal Motivasyon	28
2.5.4. Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar	29
2.5.5. Motivasyon Kuramları	31
2.5.6. Motivasyonsuzluk	36
2.5. Spor, Duygusal Zeka ve Motivasyon	37
METOT VE BULGULAR.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Araştırma Grubu	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2. Sporda Duygusal Zeka Envanteri.....	41
3.3.3. Sporda Güdülenme leği II	42
3.4. İstatistik Analizi	43
3.5. Bulgular	43
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	60
ÖNERİLER	66
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	74

ÖZET

Güler, İ. Sporcularda Duygusal Zekâ ile Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2022. Bu araştırmada Tekirdağ Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı aktif lisanslı öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre duygusal zekaları ve spora katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, Tekirdağ Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı aktif lisanslı öğrencilerden 148 (%49.3)'i kadın ve 152 (%50.7)'si erkek olmak üzere toplam 300 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sporda Duygusal Zeka Envanteri ve Spora Güdülenme Ölçeği II kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Ölçek verilerinin karşılaştırılmasında ikili gruplar için Independent Samples T Test, üç ve daha fazla gruplar için One Way Anova testi uygulanmıştır. One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların duygusal zeka ve motivasyonları arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre cinsiyet, yaş, eğitim durumu, okul türü, lisans yılı, milli olma durumu ve anne baba tutumu değişkenleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bununla birlikte duygusal zeka ve motivasyon arasında ki ilişkide anlamlı fark tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bu değişkenlerin duygusal zeka düzeyleri ve motivasyonların da belirleyici bir rol aldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: duygusal zeka, egzersiz, motivasyon

ABSTRACT

Güler, İ. Examination of the Relationship Between Intelligence and Motivation in Athletes, Namık Kemal University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports, Master's Thesis, Tekirdağ, 2022. In this study, it was aimed to examine the emotional intelligence and sports participation motivations of the active licensed students of Tekirdağ Ministry of Youth and Sports according to various variables. The research group consists of a total of 300 athletes, 148 (49.3%) female and 152 (50.7%) male, active licensed students affiliated to the Tekirdağ Ministry of Youth and Sports. Personal Information Form, Emotional Intelligence Inventory in Sports, and Sports Motivation Scale II were used as data collection tools in the research. Shapiro-Wilk test was applied to determine whether the data showed a normal distribution. In comparison of scale data, Independent Samples T Test was applied for paired groups and One Way Anova test was applied for groups of three or more. Tukey, one of the Post Hoc tests, was used to determine between which groups there were significant differences as a result of the One Way Anova test. In addition, Pearson Correlation analysis was applied to determine the relationship between the emotional intelligence and motivation of the participants. According to the findings of the research, significant differences were determined between the variables of gender, age, education level, school type, undergraduate year, nationality and parental attitude. However, a significant difference was found in the relationship between emotional intelligence and motivation. When the results of the research are examined, it can be said that these variables play a decisive role in emotional intelligence levels and motivations.

Keywords: emotional intelligence, exercise, motivation

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.5.1. Sporda Duygusal Zekâ Envanterine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 3.5.2. Sporda GÜdülenme Ölçeğine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 3.5.3. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 3.5.4. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda GÜdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

Tablo 3.5.5. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ ve GÜdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

Tablo 3.5.6. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ ve GÜdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

Tablo 3.5.7. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda GÜdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

Tablo 3.5.8. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda GÜdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

Tablo 3.5.9. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ ve GÜdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lisans Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

Tablo 3.5.10. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda GÜdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Milli Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

Tablo 3.5.11. Katılımcıların Sporda Duygusal Zekâ ve GÜdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Anne-Baba Tutum Değişkenine Göre

Karşılaştırılması(One Way Anova)**Tablo 3.5.12. Duygusal Zekâ ve Güdülenme Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

TEŞEKKÜR

Hem akademik hem de sosyal anlamda kendilerinden birçok Őey öğrendiğim değerli danıŐman hocam sayın Dođ. Dr. Sůleyman Erim Erhan'a, bu çalıŐmayı gerçekleŐtirebilmem adına dualarını benden esirgemeyen kıymetli aileme ve her konuda destek sağlayan arkadaŐlarımaya sonsuz teŐekkůrlerimi sunarım.

İnci GŐLER
Tekirdağ-2022



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Duygusal zekâ, hayatın her alanında etkili olduğu gibi spor alanında da performans üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Spor, fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik gelişime de olumlu katkı sağlamaktadır. Gerek amatör sporcular gerekse profesyonel sporcular olsun hepsi için duygusal zekâ kavramı önemlidir. (Erbektaş ve diğ. 2017). Çünkü tüm sporcular müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında çok fazla kaygı ve strese maruz kalmaktadırlar. Sporcuların bu esnada yaşadıkları duygu yoğunluğu günlük yaşamından çok daha fazladır. Ayrıca, sporcuların müsabaka esnasında çevreden gelen olumsuz etkiler, seyirci baskısı ve rakip etkisi gibi psikolojik baskılara karşı normal bireylere göre çok fazla maruz kalmaktadır. Böyle durumlarda sporcu başarılı olmak için sporcunun kendi duygularını kontrol altına alabilmesi gereklidir ve diğer bireylerin duygularını da anlayabilmesi gerekmektedir. (Yanar 2017).

Sporda başarılı olmak için duygusal zekâ tek başına yeterli değildir. Bununla birlikte motivasyon da önemlidir. Motivasyon kişinin ne düşündüğü ne istediği, başkalarıyla etkileşimi ve onlardan neler öğrendiğiyle ilgilidir. Kişideki tatmin, hedefe ulaşma arzusu, hedefin sonundaki ödül motivasyonun bir parçasıdır. Duyguların kuvvetliliği, güdünün gücünü temsil etmektedir. Bireylerin sahip oldukları duygularının farkında olmaları, duygularını yönetebilmeleri, etkili ilişkiler yürütebilmeleri ve kendilerini motive edebilmelerinin temelinde duygusal zekâyâ sahip olmaları bulunmaktadır. (Kalkan 2018).

Sporda başarı için motivasyon kavramı da duygusal zekâ kavramı da tek başına bir anlam ifade etmez. İkisi de birbirini etkileyen faktörlerdir. Duygusal zekâ geliştirilebilir bir zekâ türü olduğundan ve güdülenmeyle de ilişkisi olduğundan iki kavramın birbiri ile ilişkisinin incelenmesine sebep olmuştur. Bu araştırmanın amacı; sporcularda duygusal zekâ düzeyi ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı, sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Çalışmanın diğer amacı ise; sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, okul türü, branş türü, lisans yılı, milli olma durumu, anne-baba tutum davranış değişkenlerine göre incelenmesi ve anlamlı fark olup olmadığının tespit edilmesidir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

2. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde branş türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde lisans yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde milli olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeylerinde anne-baba tutum davranış değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Sporcuların duygusal zeka ile motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ya da farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu tez çalışmasında,

1. Araştırmada kullanılan yöntemlerin, araştırmanın konusuna ve problemin çözümüne uygun olduğu,
2. Araştırma örnekleminin evreni yansıtır nitelikte olduğu,
3. Kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,
4. Toplanan verilerin ve elde edilen sonuçların gerçeği yansıttığı,
5. Araştırmaya katılan ve kişisel bilgi formu ve ölçek uygulanan sporcuların samimi cevaplar verdikleri varsayımlarından hareket edilmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez çalışması,

1. Araştırmacının ölçek tekniğini uyguladığı sporcular ile,
2. Araştırmacının ulaşabildiği kaynaklar ile,
3. Yukarıda belirlenen alt problemler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

SPOR, DUYGUSAL ZEKA VE MOTİVASYON KAVRAMLARI

2.1. Spor Nedir?

Spor kavramı, insanoğlunun varoluşundan itibaren kendini göstermeye başlamıştır. İnsanların barınma, yemek gibi temel ihtiyaçlarını ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için insanlar doğanın içinde mücadeleler vermiştir. Örneğin; yeme ihtiyaçlarını karşılamak için insanların hayvanları avlamaları gerekiyordu ve bunun için ok, taş gibi malzemeleri kullanmaları günümüzdeki cirit ve gülle atmanın temelini oluşturmuştur. İnsanlar güvenlik ihtiyaçlarını karşılarken kaçma, nehirden geçme gibi etkinliklerde bulunması günümüzdeki koşma, yüzme ve kürek gibi sporların temelini oluşturmaktadır. (Özen 2012).

Tarih içerisinde spor, toplumun modernleşmeye başlamasıyla artık yerini eğlence ve boş zaman aktivitelerini değerlendirmek amacıyla yapılan faaliyetlere bırakmıştır. Spor faaliyetleri o zamanlarda sadece zengin kesimin yaptığı bir aktiviteydi. Daha sonraki zamanlarda ise spor, yaşamın bir parçası haline gelerek her kesim tarafından yapılmaya başlanmıştır. (Özen 2012). Günümüzde ise spor, bedensel gelişimin yanı sıra daha çok sosyalleşmek, psikolojik ve ruhsal durumun iyi olmasını sağlamak amacıyla yapılmaktadır. (Güler 2006).

Spor kavramının kökeni Latince “disportare” kelimesinden türetilmiş olup kelime anlamı “dağıtmak” ve “birbirinden ayırmak” anlamına gelmektedir. (Özen 2012). Sporun pek çok tanımı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir:

- Spor, ferdi ya da takım olarak, kurallara yönelik ve müsabakaları konu alan bedensel hareketlerin tümüdür.
- Spor, bireyin oyun ve yarışma ile birlikte dayanıklılığını arttırmak için yaptığı etkinliklerdir.
- Spor, bireyin sosyal, fiziksel ve ruhsal yönden gelişmesini sağlarken bir yandan kişiliğini olgunlaştıran ve tüm bunları oyunla birlikte yapan eğlenceli faaliyetlerin tümüdür.
- Spor, izleyiciler tarafından estetik ve heyecan duygusunu yaşatan, uğraşanlar açısından ise hem fiziksel hem zihinsel çaba sonucu kazanmaya yönelik

yapılan bir olgudur.

- Spor, bireyi kurallara, normlara ve faaliyetlere göre yönlendiren eylemdir. (Güler 2006).

Özetle spor; içerisinde rekabet ve kazanma duygusu barındıran, belirli kural ve tekniklerle eğlenmek ve yarışma amacıyla yapılan, bireyi fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişimini sağlayan bedensel hareketlerin tümüdür.

2.1.1. Spora Yönlendirmede Etkili Faktörler

Tüm toplumlar da bireyler spora yönlendirilmektedir. Bireylerin spora yönlendirilmesinde etkili birçok faktör vardır ve bunlardan en önemlisi ailedir. Çünkü aile çocuğun spor dünyasını görmesini, keşfetmesini sağlayan ilk yerdir. (Maboçoğlu 2006). Hareket etme arzusu bireyde doğar doğmaz başlar ve bu ileride oyuna dönüşür. Oyuna dönüştüğünde ise spor anlamı kazanmış olur. Eğer ebeveyn çocuğun hareketlerini engeller ve kısıtlarsa çocuğunun fiziksel, psikolojik ve ruh gelişimini de engellemiş olur. Ebeveyn, çocuğunun spora olan ilgisini, spor etkinliklerine katılımını, ne tür spor aktivitelerine katılacağını belirlemektedir. (Aydoğan ve diğ. 2015). Aynı zamanda aile spora katılım gösteriyorsa veya spor geçmişi bulunuyorsa, sporla ilgili haberler, maçlar izliyorsa bu durumlarda çocuğu spora teşvik edecektir. (Maboçoğlu 2006).

Bireyi spora yönlendirmede diğer etkili etkenlerden biri sosyal kültürel faktörlerdir. Bireyin sosyal çevresi, bireyin spora katılımında oldukça önemlidir. Bireyin arkadaş çevresinden birinin spor faaliyetlerine katılması o bireyi de spora katılıma teşvik edecektir.

Kültürel açıdan etkisi ise bireyin bulunduğu çevrenin fiziki şartları bireyin hangi spor branşına yöneleceğini belirlemektedir. Örneğin; deniz olmayan bir çevrede kürek, yelken, sörf gibi branşların yapılamaması veya dağlık olmayan bir çevrenin de dağcılık, kayak gibi spor branşlarına yer verememesi bireyin spora katılımında hangi branşa yöneleceğini etkilemektedir.

2.1.2. Sporun Katkıları

Çocuğunun okul hayatında başarısız olacağını düşünen ve çocuğunun disiplinli ve sistemli birey olmasını isteyen ailelere uzmanlarının önerisi çocukların spor yapmalarınıdır. Çünkü; spor yapan çocuk enerjisini sporla birlikte atar, sosyal bir gruba dahil olur ve başardığında mutlu olur. Çevresi tarafından destek görür ve bu durum çocuğun motivasyonunu yükseltir. Tüm bu olumlu katkılar sayesinde çocuk kendini iyi hisseder ve ders başarısı da yüksek olur. Sağlıklı yaşam açısından ele alındığında spor yapan çocukların uykuları düzenli ve beslenme şekilleri dengeli olmaktadır. Böylelikle vücutları dirençli olacaktır ve bu sayede hastalanma oranı azalacaktır. Erinlik ve ergenlik dönemlerinde çocuğun spor yapıyor olması önemlidir. Bu dönemlerde sporun etkisi; çocuğu kötü alışkanlıklardan uzak tutar, enerjisini doğru yere harcamasını sağlar, özgüven duygusunun artmasını sağlar ve sosyal gelişimine katkıda bulunmaktadır. (Yalçın ve Balcı 2013). Sportif etkinliklere katılan çocuklar hayatlarında daha düzenli, daha disiplinli olur. Bununla birlikte sağlıklı bir görünüme sahip, sosyal çevresi geniş, özgüvenli, daha girişken ve cesaretli olurlar. Çocukların bedensel gelişiminin yanında zihinsel gelişimi de önemli ölçüde ilerleme kaydeder.

Sporun katkıları sporcular için incelendiğinde ise sporculara fiziksel becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra duygusal becerilerinin kullanımında oldukça yarar sağlar. Çünkü sporcular özellikle müsabaka esnasında çevre, seyirci, rakip, özgüven sorunu gibi birçok psikolojik duruma maruz kalmaktadır. Sporcular bu psikolojik durumlardan dolayı duygusal açıdan zorlanabilmektedirler. Bu durumların üstesinden gelemeyen sporcular başarısız olurlar. Bu yüzden sporcularda duygularının kullanımını önemlidir. Başarılı olmak isteyen sporcular fiziksel performansın, teknik taktiğin yanında psikolojik olarak da hazırlanmaları gerekmektedir. Sporcunun başarısının devamlılığını sağlamak için sporcunun duygusal zekâsının geliştirilmesi gerekmektedir. Duygusal zekâsı güçlü ve geliştirilmiş bir sporcu normal yaşamında da başarılı olmaktadır. (Tozoğlu 2018).

2.2. Duygusal Zekâ

2.2.1. Duygu

Oxford İngilizce sözlüğü duyguyu, “herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum” olarak tanımlamaktadır. (Kuyucu 2012).

Amerikalı psikolog Dr. Daniel Goleman'a göre duygu, his ve hisse has düşünceler, zihinsel ve biyolojik durumlar ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Taşkın 2008).

Duygunun iki maksadı vardır. Bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesiyle birlikte enerji sağlayabilmesidir. İkincisi, birey kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için çevresini istediği gibi yönlendirebilmesidir. Duygunun oluşturduğu bu enerji, bireyi ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçirip bireyin çevresini yönlendirebilmesini sağlıyorsa pozitif duygular ortaya çıkmış demektir. Eğer duygu, bireyi zararlı davranışlara yöneltir veya birey ihtiyaçlarının karşılanmasında etkili olmayan unsurlara yönelirse olumsuz duygu ortaya çıkmıştır. (Aksu 2018).

Bazı kuramcılar temel duygular kümelerinin olduğunu öne sürmektedir. Temel duygu grupları şunlardır: öfke, korku, üzüntü, utanç, şaşkınlık, iğrenme, sevgi ve zevktir. Tüm bu duygu kümelerinin de alt elemanları bulunmaktadır. (Taşkın 2008).

Öfke: Birey engellendiğinde, incindiğinde gösterdiği saldırganlık tepkisidir. (TDK). Bu duygunun alt elemanları ise: kızma, sinirlenme, kin, hiddet, rahatsızlık duyma ve hakarettir. (Taşkın 2008).

Korku: Bireyin tehlike anında veya tehlikenin olacağını sezmesiyle ortaya çıkan tepkidir. (TDK). Bu duygunun alt elemanları: kaygı, şüphe, ürkme. (Taşkın 2008).

Üzüntü: Bireyin olmasını istemediği olayların olmasıyla ortaya çıkan tepkidir. (TDK). Bu duygunun alt elemanları: acı, can sıkıntısı, keder, yalnızlık. (Taşkın 2008).

Utanç: Bireyin sosyal normu bozduğunu düşündüğü anda ortaya çıkan tepkidir. Bu duygunun alt elemanları: mahcubiyet, pişmanlık, suçluluk. (Taşkın 2008).

Şaşkınlık: Bireyin beklemediği bir olay karşısında gösterdiği tepkidir. Bu duygunun alt elemanları: afallama, hayret, şok. (Taşkın 2008).

İğrenme: Bireyin herhangi bir şeyden tikslenme duyması ve o şeyi bayağı bulması durumunda ortaya çıkan tepkidir. (TDK). Bu duygunun alt elemanları: itici bulma, aşağılama, küçümseme. (Taşkın 2008).

Sevgi: Bireyin herhangi bir şeye veya insana karşı ilgi duyması, yakınlık göstermesi durumunda ortaya çıkan duygudur. (TDK). Bu duygunun alt elemanları: sadakat, dostluk, tutkunluk, iyilik. (Taşkın 2008).

Zevk: Bireyin hoşuna gittiği bir şeyi elde ettiğinde oluşan tepkidir. (TDK). Bu duygunun alt elemanları: mutluluk, tatmin, sevinç, haz. (Taşkın 2008).

2.2.2. Duyguların Özellikleri

- Her bireye ait temel duygular vardır ve duygular bireye özeldir.
- Duygular, bireyin önce vücuduna yansır.
- Duygular kalıcı değil geçicidir ve bir duygunun uzun süre yaşanması anormaldir.
- Duyguların biyolojik doğaları bulunmaktadır. (Danacı 2015).

2.2.3. Duyguların İşlevleri

- Duygular güdüleyicidir, bireyi motive eder.
- Duygular vücut ile uyum içindedir.
- Duygular davranışların altında yatan nedendir.
- Sistemler arası önceliğin hangisi olduğuna karar vererek bireyin karar verme tarzını belirler.
- Birey ne hissettiğini duyguları ile farklı şekillerde ifade edebilir.
- Duygular doğrudan hareketleri belirler.
- Duygular, bireyin kendisini ifade etmesini sağlar. (Çeçen 2002).

2.2.4. Zekâ

Zekâ kavramının doğması Aristoteles'e dayanır ve birçok bilim adamı zekâ kavramını değişik bakış açılarıyla tanımlamaya çalışmıştır. (Aksu 2018).

Psikologların bazıları, zekâyı; bireyin yeni durumlara ve yeni problemlere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlayarak bireyin çevreye olan uyumuna önem vermiştir. (Taşkın 2008).

Bazı psikologlara göre ise zekâ, öğrenebilme yeteneğidir. (Taşkın 2008).

Psikoloji sözlüğünde zekâ; problem çözme, kavrama, soyut düşünme, bilgileri yeni duruma aktarma, akıl yürütme vb. zihinsel yetilerin toplamı olarak ifade

edilmektedir. (Aksu 2018).

Howard Gardner'a göre ise zekâ, bireyin yaşamda karşılaştığı problemlere çözüm üretebilme yeteneğidir. (Talu 1999). Gardner zekânın bireyin sadece bir özelliğini değil birçok özelliğini kapsayan bir kavram olduğunu belirtmekte ve zekânın 8 çeşidi olduğunu savunmaktadır. Bireyler bu zekâ türlerinin her birinden çeşitli düzeylere sahiptir ve bireylerin her zaman daha baskın olduğu bir zekâ türü bulunmaktadır.

Gardner'a göre zekânın özellikleri şu şekildedir:

- Her birey zekâsını geliştirmekle birlikte arttırabilir.
- Her birey az da olsa tüm zekâ türlerine sahiptir.
- Bireyler tüm zekâ türlerini belli bir düzeye kadar geliştirebilir.
- Zekâ türleri birbirleriyle uyum içerisindedir.
- Zekânın 8 çeşidi olmasına rağmen zekâ çeşitleri kendi içinde bütündür ve birlikte çalışır.
- Zekâ çok yönlüdür. (İlhan ve diğ. 2005).

Gardner'in 1983 yılında ileri sürdüğü ve 1999'da zekâ alanlarına bir tane daha eklemesiyle birlikte çoklu zekâ alanları aşağıda sıralanmıştır.

- Kinestetik/Bedensel Zekâ
- Matematiksel/Mantıksal Zekâ
- Görsel/Uzamsal Zekâ
- Ritmik/Müziksel Zekâ
- Doğacı Zekâ
- Kişilerarası Zekâ
- İçsel Zekâ
- Dilbilimsel/Sözel Zekâ. (Özkan 2008).

Kinestetik/Bedensel (Duyu Devinişsel) Zekâ: Bireyin vücudunu bütün olarak kullanma yeteneğidir. Kinestetik/bedensel zekâsı yüksek olan bireyler sportif becerilerde, bedensel hareketlerde, oyunlarda ve koordinasyon becerilerinde iyidirler. Bedensel zekâsı yüksek olan bireyler genellikle sporcular, dansçılar, cerrahlar, heykeltıraşlardır. (İlhan ve diğ. 2005).

Matematiksel/Mantıksal Zekâ: Bireyin olaylar hakkında mantık yürütebilme becerisi, sayılarla hesaplama yapabilmesi, problemlere bilimsel çözümler üretebilmesi, genelleme yapabilmesi ve kavramlar arası ilişkileri ayırt edebilme yeteneğidir. Matematiksel/mantıksal zekâsı yüksek olan bireyler genellikle matematikçiler, istatistikçiler, muhasebeciler ve bilgisayar programcılarıdır. (İlhan ve diğ. 2005).

Görsel/Uzamsal Zekâ: Bireyin; desenleri, tasarımları, üç boyutlu nesnelere ve şekilleri ne kadar hayal edebildiği ile ilgilidir. Görsel zekâsı yüksek olan bireyler zihinde canlandırma yapmakta zorlanmaz. Düşüncelerini çizerek, boyayarak, grafik oluşturarak yansıtabilir. Görsel/ uzamsal zekâsı yüksek olan bireyler genellikle ressam, mimarlar, tasarımcılar, dekoratörler, avcılar ve izcilerdir. (İlhan ve diğ. 2005).

Ritmik/Müziksel Zekâ: Zekâ türleri arasında ilk gelişen zekâ türüdür (Başaran,2004, s. 11). Bu zekâ türünde duygular müzik ile aktarılır. Ritmik/müzikal zekâ yeteneği yüksek olan bireylerin ritim duyguları gelişmiştir. Bu bireyler genellikle müzisyenlerdir. (İlhan ve diğ. 2005).

Doğacı Zekâ: Çoklu Zekâ Kuramına en son eklenen zekâ türü doğa zekâ türüdür. İlhan ve diğ. (2005) ve Başaran (2004)' e göre bu zekâ türünde doğal çevreyi tanıma, doğada ki farklılıkları ayırt etme, doğayı beğenme ile ilgilidir. Doğacı zekâsı yüksek bireyler, hayvanları, bitkileri tanır, doğayı her açıdan inceler, doğayı fotoğraf çeker. Bu bireyler genellikle biyologlar ve izcilerdir.

Kişilerarası (Sosyal) Zekâ: Bireyin iletişim becerilerinin yüksek olmasını, çevresinin ve kendisinin davranışlarını tanımlayıp yorumlayabilmesini, empati kurabilme becerilerini içermektedir. Sosyal zekâsı yüksek bireyler genelde öğretmenler, liderler, politikacılar ve turizmcilerdir. (Başaran 2004).

İçsel Zekâ: Bireyin kendini tanıması ve anlamasıyla ilgilidir. Birey kendisinin kim olduğunu, güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğunu, isteklerini ve duygularının nedenini bilir. İçsel zekâsı yüksek olan bireyler, disiplinli, duygularını kontrol edebilen ve problem çözme becerisi yüksek özelliklere sahiptir. (İlhan ve diğ. 2005).

Dilbilimsel/Sözel Zekâ: Dil, farklı amaçlarla da olsa herkes tarafından kullanılmaktadır. Ancak dil, bilimsel zekâ da iletişim amaçlı kullanılmaktadır. Bu zekâ

türü, dili etkili kullanma beceresi ile ilgili olup sözel ve yazı olarak iki farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Dilbilimsel zekâ alanında sözel dili gelişmiş bireyler genellikle konuşmacı ve politikacılar iken yazım becerisi gelişmiş bireyler şair ve editörlerdir. (Başaran 2004).

2.2.5. Duygusal Zekâ Nedir?

Duygusal zekâ kavramına ilgi, son zamanlarda giderek artmıştır. (Yeniçeri ve diğ. 2005). Duygusal zekâ, İngilizcede “Emotional Intelligence” kelimesinin kısaltılmasıdır ve EI olarak bilinmektedir. Literatürde ise yaygın olan kullanımı "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıdır. (Aksu 2018).

Duygusal zekâ kavramını ilk olarak Peter Salovey ve John D. Mayer 1990 yılında kullanmıştır ve şöyle tanımlamıştır; kendinin ve diğer insanların duygularını izleyip bu duyguları ayırabilme ve buradan aldığı bilgileri kendi düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğidir. (Özdenk 2018).

Goleman’a göre duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıyabilme becerisi ve bununla birlikte sosyal ilişkilerde duyguları yönetebilme becerisidir. (Yeniçeri ve diğ. 2005).

Reuven Bar-On’a göre duygusal zekâ, kişinin çevresindeki istek ve baskılara karşı başarılı mücadele gösterebilme yeteneğine etki eden duygusal ve sosyal kapasitedir. (Yanar 2017).

Cumming’a göre, bireylerin başarılarını ölçmek için kullanılan ölçüm testleri vardır. Örneğin; IQ testleri, üniversite seçme sınavları, lise seçme sınavları. Bu testlerden başarılı olan bireylerin çoğu gerçek hayatta başarısız olmuştur ve bununla birlikte duygusal zekâ kavramının ortaya çıktığını belirtmiştir. (Gürbüz ve Yüksel 2008).

Başarılı olmanın derecesi uzun süredir IQ ile ölçülürken son zamanlarda yapılan araştırmalara göre duygusal zekâ, kişisel ve mesleki alanda başarılı olmayı IQ den daha fazla etkilediği görülmüştür. Yani duygusal zekânın, bireylerin hayat başarısında belirleyici bir rolü vardır. (Yeniçeri ve diğ. 2005).

Duygusal zekâsı daha yüksek olan bireyler; kendinin ve başkalarının

duygularını anlayabilir, kendi duygularını rahat bir şekilde yönetebilir, karşılaştığı problemleri çözebilir, stres yönetiminde daha başarılı ve sosyal ilişkilerde daha avantajlıdır. Aynı zamanda aile içi ilişkilerde daha yapıcı ve pozitif yaklaşım sergileyebilen bu bireyler daha mutlu ve üretken bireylerdir. (Aksu 2018).

Duygusal zekâsı daha düşük olan bireyler ise; sosyal hayatlarında ve aile içi ilişkilerinde başarısız olurlar. Olaylara karşı daha saldırgan davranış sergileyerek olumsuz ilişkiler ortaya koyarlar. Duygusal zekâsı düşük bireylerin net düşünmemesi ve yaptıkları işe odaklanamamasının sebebi içsel mücadeleye girmiş olmalarıdır. (Özdenk 2018).

2.2.6. Duygusal Zekânın Önemi

Bireyler hayatlarını yönlendirdiklerinde, mutlu ve başarılı olduklarında zekânın az, duygusal zekânın çok etkisi vardır. Çünkü işin içine istek ve motivasyon girer ve bunlar duygusal zekânın bir ürünüdür. Ancak düşünme yeteneği zekâ ile sınırlı kalmaktadır. Duygusal zekâ öğrenmeye ve başarılı olmaya isteklendirir. Bireyin istek duygusu artıça merak ve heyecan duyguları da artar. Böylelikle birey motive olur ve bu durum bireyi hedefe daha kolay ulaştırır.

Duygusal zekâ, bireyi kendisine zarar verecek davranışlarından kaçınmasını sağlar. Birey duygusal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olur. Bununla birlikte yalnızlık çekmeyen ve aşırı duygusal davranışlarla itici ve saldırgan olmayan bir birey olmaktadır.

Duygusal zekâ daha çocukluk döneminden kendini belli etmeye başlar. Bu yüzden duygusal zekânın aile içinde kazandırılması da önemlidir. Aile içinde kazandırılan duygusal zekâ, çocuğun hayatında karşısında çıkacak olan engelleri aşmasında, hayal kırıklığına uğrayacak durumlarla başa çıkmada destek olacaktır. (Taşkın 2018).

Duygusal zekânın çocukluk döneminde kendini belli etmeye başlaması ile ilgili 1972 yılında Walter Mischel adlı psikolog Stanford Üniversitesi'nde marshmallow deneyi yapmıştır. Bu deneyde ortalama dört yaşındaki çocuklar teker teker odalara alınıyor. Odada masa, sandalye ve masanın üzerinde marshmallow bulunmaktadır. Araştırmacı, odaya alınan çocuğa 'istersen marshmallowu yiyebilirsin ama ben 15

dakika içinde geleceğim eğer beni beklersen döndüğümde iki tane marshmallow vereceğim' der ve odadan ayrılır.

Bazı çocuklar araştırmacı odadan ayrılır ayrılmaz marshmallowu yer, bazı çocuklar iki tane yemeyi tercih ederek araştırmacının dönmesini bekler ve vaktini oyalanarak geçirir. Bazı çocuklar ise dayanamayıp marshmallowun yarısını yer.

Araştırmacı yaklaşık 15 dakika sonra odaya geldiğinde marshmallowunu yemeyenlere bir tane daha verir.

Deney, çocuklar büyüdüğünde de devam etmektedir. Araştırmacıyı beklemeyip marshmallowu yiyen çocuklar büyüdüklerinde yalnız, kırılabilir, inatçı ve stresle başa çıkamayan bir birey olmaktadır. Araştırmacıyı bekleyip iki tane marshmallow yiyenler ise, daha fazla haz alabilmek için tahriklere karşı beyninin ani tepki vermesini engelleyerek daha cesur, daha macera sever, daha popüler bireyler olmaktadır. Yani bekleyen çocuklar anlık haz almaktan vazgeçip duygusal zekâları ile hareket etmişlerdir. (Taşkın 2018).

2.2.7. Duygusal Zekâ Belirtileri

Duygusal zekâsı yüksek olan kişi;

- Duygularını apaçık bir şekilde “hissediyorum” diyerek ifade eder ve duygularını gizlemez.
- Olumsuz duygulardan kaçınır. Örneğin; çaresizlik, güçsüzlük, cesaretsizlik, hayal kırıklığı, mahcubiyet, zorunluluk, korku, suçluluk gibi duyguları yaşamaz.
- Hem sözlü hem sözsüz iletişimi rahatlıkla kavrayabilir.
- Duygularının yol göstermesine engel olmaz.
- Duygularını gerçeklik, mantık ve sebep ile dengede tutar.
- Hırstan uzak durur.
- Kendine güvenir ve özgürdür.
- Duyguları hakkında rahatlıkla konuşur.
- Başkasının motive etmesini beklemez, kendisini motive edebilir.
- Karşı tarafın duygularını anlar, ilgi gösterir.
- İyimserdir.
- Birçok duyguyu bir arada açıklayabilir.

- Başarısızlığı içine atmaz.
- İyi bir dinleyicidir.

Duygusal zekâsı düşük olan birey;

- Ne hissettiğinden emin değildir.
- Duyguları için sorumluluk almayıp diğer kişileri suçlar.
- Neden öyle hissettiğini açıklayamaz.
- Saldırgan, emreder, araya girer, azarlar, herkesi yargılar.
- Karşısındaki kişi duygularını ifade ettiği anda onu çözümlmeye başlar.
- Karşı kişide sürekli suçluluk duygusu oluşturmaya çalışır.
- Gerçek duygularını paylaşmaz ve duygularını abartır.
- Kötü bir dinleyicidir ve konuşan kişinin sürekli sözünü keser.
- Duygulara değil gerçeklere yoğunlaşır.
- Çoğu zaman uyum sıkıntısı yaşar.
- Empati kurmaz, hoşgörülü değildir, kin tutucudur.
- Sorumluluk almak istemez.
- Yanlışlarını kabullenmez, pişmanlık duymak zoruna gider.
- Mantıksal gücünü karşısındaki insanı eleştirmek ve yargılamak için kullanır.
- Sergilediği davranışların, karşısındaki insanın duygularını nasıl etkilediğini bilmez.
- Kendini sık sık hayal kırıklığına uğramış olarak görür ve kendini yetersiz hisseder.
- Kötümserdir ve sürekli bir şeye karşı gelmeye kendini mecbur hisseder.
- Dünyanın adaletsiz olduğuna inanır.
- Harekete geçmeden önce ileri dönük duygularını hesaba katmaz ayrıca karşı taraftaki kişinin de duygularını önemsemez.
- Ortalıkta olmaktan hoşlanmaz. (Taşkın 2018, Çinel Özer 2010).

2.2.8. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışından sonra pek çok model geliştirilmiştir. Bu modeller, “yetenek” ve “karma” model olarak iki temel yaklaşıma ayrılmıştır. Yetenek modeli Salovey ve Mayer tarafından geliştirilirken karma model ise Goleman, Bar-on tarafından geliştirilmiştir. (Çinel Özer 2010, Aksu 2018). Yetenek modelini geliştiren Mayer ve Salovey, duygusal zekânın yetenekler

grubu olduğunu ve ölçülebilir bir zekâ türü olduğunu belirtmektedir. Yetenek modeli duygulardan faydalanarak mantık yürütmenin üzerinde durmaktadır. (Özdemir 2015, Çakar ve Arbak 2004). Yetenek modelinin çok fazla kullanılmaması bu modelin dezavantajı olmuştur. Karma modelde duygusal zekâ; sosyal becerilerin, kişilik özelliklerin, davranışların ve zihinsel yeteneğin harmanlanmış halidir. (Özdemir 2015).

John D. Mayer & Peter Salovey Modeli

Mayer ve Salovey modellerini duygusal yeterlilik olarak adlandıracaklardı ama tarihsel literatüre uydurmak amacıyla yeterlilik yerine zekâ kavramını uygun görmüşlerdir. Mayer ve Salovey'in kurdukları bu model Gardner'in kişisel zekâ modeli ile benzerlik göstermektedir. (Çakar ve Arbak 2004, Çinel Özer 2010).

Mayer ve Salovey 1997'de duygusal zekâyı; “duyguları algılayabilme ve ifade etme, duyguları düşüncenin içinde benzeştirebilme, duyguyu anlayabilme ve onunla mantık çerçevesi içerisinde bağdaştırması ve kişinin kendisinde ve başkalarındaki duyguyu düzenleme yeteneği” olarak tanımlayarak duygusal zekâyı 4 temel boyutta incelemişlerdir. (Özdemir 2015, Çinel Özer 2010).

Duyguları algılama ve ifade etme: Bireyin kendi düşüncelerini, hislerini, duygularını anlaması ve duygularını karşı tarafa doğru şekilde ifade edebilmesidir. Ayrıca birey sadece kendi duygularını değil diğer insanların, sanat eserlerinin, dilin de duygularını anlayıp ifade etmesini içerir.

Duyguyu düşüncede kaynaştırma: Birey, düşüncelerini harekete geçirmek için duygularını kullanır. Bu da ancak bireyin kendi duygularını değerlendirmesi ve hafızasına yardımcı olabilmek için duygularını ortaya çıkarması ile mümkündür. Bireyin bu boyutta yaptığı değerlendirmelerin, kararların belli bir sonuca ulaşabilmesi için duygularını kullanması gerekmektedir. Eğer birey duygularından yardım almazsa yaptığı değerlendirme veya karar belirsiz sonuçla sonuçlanabilmektedir. Bu boyut, modeldeki diğer boyutlara göre bilişsel açıdan daha yoğun bir boyuttur. Çünkü diğer boyutlar duygular hakkında doğru düşünmeyi içerirken bu boyut duyguların doğru düşünüp mantığı ile ilerlemeyi zenginleştirmek için kullanılmasıdır. (Çakar ve Arbak 2004, Çinel Özer 2010).

Duyguyu anlama ve analiz etme: Bireyler duygularını adlandırabilmelidir. Birey olay anında yaşadığı mutluluk, öfke, üzüntü gibi yaşadığı duyguları tanımlayabilir. Ama asıl önemli olan duygular o anda mı oluşuyor yoksa daha önceki bir duygunun uzantısı mı ya da o an ki ruh halinden mi kaynaklanıyor bunu anlamak gerekir. Duygular bazen karmaşık halde gelir ve bireyler birkaç duyguyu bir arada hissedebilir. İşte tam bu noktada duygu karmaşıklığını gidermek, duyguları analiz edebilmek gereklidir. (Çakar ve Arbak 2004).

Duyguyu kontrol etme: Birey duyguları kontrol edebilmek için öncelikle duyguları tanımlayıp analiz edebilmesi ve duyguları izleyebilmesi gerekmektedir. Yani birey duyguları kontrol edebilmek için gerçek duygulara ulaşabilmelidir. Birey duyguları tanımlar, analiz eder ancak hayata geçirmek büyük çaba ister ve kolay değildir. Eğer birey duyguları analiz edemiyor ise kendinde ve karşısında sadece görmek istediğini algılayacaktır. (Çakar ve Arbak 2004).

Mayer ve Salovey yaklaşık 12 yıllık süreçte duygusal zekâ kavramını ortaya çıkarmakla kalmamış çeşitli araştırmalar ve ölçekler de geliştirmişlerdir. Bu modeli geliştirmek için ilk geliştirdikleri ölçek Çok Faktörlü Duygusal Zekâ Ölçüsü (MEIS) olmuştur. Daha sonra ölçeğin güvenilirliğinin düşük ve maddelerin geleneksel kişilik özelliklerine uygun olmadığı ortaya çıkmıştır. Caruso zaman içerisinde ölçeğin psikometri özelliklerini yetersiz bulup Mayer ve Salovey ile birlikte Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT) V1.0 ve MSCEIT V2.0'ı geliştirmişlerdir. (Çakar ve Arbak 2004).

Reuven Bar-On Modeli

Reuven Bar-On, EQ (Emotional Quotient) terimini ilk kez 1988 yılında hazırladığı doktora tezinde kullanmış ve şöyle tanımlamıştır: “kişinin çevreden gelen baskı ve taleplerle etkin bir şekilde baş edebilme yeteneğini etkileyen duygusal, kişisel ve sosyal beceri ve yeteneklerin düzenlenmesiyle oluşmaktadır.” (Özdemir 2015).

Bazı bireyler hayatta daha başarılı olur ve duygusal açıdan diğer bireylerden daha iyidir. Bar-on' da bunun sebebini belirlemek isteyerek bu modeli oluşturmuştur. (Çinel Özer 2010). Bar-On' un duygusal zekâ modeli, duygusal zekâyı ve sosyal zekâyı kapsamaktadır. Bu da Bar-On' un bilişsel olmayan zekâ faktörlerine yoğunlaştığını göstermektedir. Bilişsel olmayan zekâ etmenleri; zekânın bireysel, duygusal, sosyal ve yaşamda kalma boyutlarını içermektedir. Bu faktörler bireyin hayatla başa çıkmasında bilişsel zekâdan daha etkili olmaktadır. Bar-On' un modeli, zihinsel yetenekler ile zihinsel yeteneklerden ayrı kabul edilen bazı özellikleri birleştiren karma bir modeldir. (Çakar ve Arbak 2004, Özyer ve Alıcı 2005).

Bar-On' a göre duygusal zekâsı yüksek olan bireyler; çevreden gelen tehditlere, baskılara karşı başa çıkmada daha başarılı bireyler olurken duygusal zekâsı düşük olan bireyler çevreden gelen olumsuz koşullara karşı başa çıkmada zorlanarak başarısız bireyler olurlar. Yani duygusal zekâsı yetersiz bireyler hem stresle başa çıkmada hem de problem çözme de yetersiz kalmaktadırlar. (Özdemir 2015).

Bar-On duygusal zekâyı 5 ana boyutta incelemiştir ve bu 5 ana boyutu oluşturan yetenekler bulunmaktadır.

Kişisel boyut: Bireyin iç dünyası ile ilgilidir. (Çinel Özer 2010)

- Öz-saygı
- Duygusal farkındalık
- Kendini ifade edebilme
- Bağımsızlık
- Öz-gerçekleştirme

Kişilerarası boyut: Bireyin kişiler arası olan ilişkilerindeki kapasitesini ve faaliyetlerini içerir. (Çinel Özer 2010). Bu boyutta iyi olan bireyler, diğerlerini daha iyi anlayarak ilişkilerine başlar ve ilişkilerini çok iyi bir şekilde yönetir.

- Öznel/nesnel farkındalığı
- Empati
- Esneklik
- Öznel/nesnel farkındalığı (gerçekliği test edebilme)
- Esneklik
- Problem çözme

Stres yönetimi boyutu: Kişinin stresle başa çıkabilme becerilerini içerir.

- Strese tolerans
- Dürtü kontrolü (stresi kontrol altında tutma)

Genel ruh hali boyutu: Bireyin hayat hakkındaki pozitifliği, memnuniyeti ve yaşama genel bakışını içerir.

- Mutluluk
- İyimserlik (Çakar ve Arbak 2004, Aksu 2018).

Bar-on bu boyutları ölçebilmek için Duygusal Katsayı Envanteri'ni (EQ-i) geliştirmiştir. (Edizler 2010). Bu envanter psikolojik ölçüm literatüründe yer alan ilk duygusal zekâ ölçeği niteliğini taşımaktadır. Bar-On envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 12 yıllık bir süreç içerisinde (1985-1997) 6 ülkede (Kanada, A.B.D., Arjantin, İsrail, Güney Afrika, Almanya) yapmıştır. Tüm bu incelemeler sonucunda duygusal zekânın bilişsel zekâ ile ilişkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak envanterin aynı anda pek çok özelliği ölçme sakıncası bulunduğundan Bar-On 2000 yılında envanteri yeniden düzenlemiştir. 5 boyutta ele aldığı yetenekleri iki ayrı grupta toplamıştır.

Duygusal ve sosyal zekânın temelini oluşturan yetenekler:

- Öz-saygı
- Duygusal farkındalık
- Kendini ifade edebilme
- Empati
- Kişilerarası ilişkiler
- Strese tolerans
- Dürtü kontrolü

- Problem çözme

Duyusal ve sosyal zekâyı harekete geçiren yetenekler:

- İyimserlik
- Öz-gerçekleştirme
- Mutluluk
- Bağımsızlık
- Sosyal sorumluluk (Çakar ve Arbak 2004).

Daniel Goleman Modeli

Goleman bu modelinde, Mayer ve Salovey'in modelini temel alarak geliştirmiştir. Bu modeli Mayer ve Salovey'in modelinden ayıran özellik karma model olmasıdır. Yani bu modelde hem zihinsel yetenekler (kendi duygularının farkında olma) hem de diğer özellikler (kendini motive etme) bulunmaktadır. (Çakar ve Arbak 2004). Goleman bu modeli 5 boyutta incelemiştir.

Duyusal farkındalık: Bireyin kendi duygularının farkında olmasıdır. Bireyin hissettiği herhangi bir duyguyu tanımlayıp ne anlama geldiğini ifade edebilmesi, duyguların sebebinin anlayabilmesi ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilmesini içermektedir. Eğer birey bunu başaramazsa ne duygularını tanımlayabilir ne de duygularını kontrol edebilir. (Çakar ve Arbak 2004).

Öz-Duygu yönetimi: Bireyin her türlü duygusunu uygun bir şekilde yönetmesini içerir. Yönetmekten kasıt bastırmak değildir. Eğer birey duygularını bastırırsa duygular sonrasında daha güçlü ortaya çıkacaktır. Böyle durumlarda en iyisi duyguyu kabullenip anlık tepkilerden uzaklaşmaktır. Birey kendini sakinleştirebilmeli ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasını engelleyebilmelidir. Birey bu boyutta hedefe yönelik olarak zevklerinin tatminini erteleyebilmelidir. Yani birey ne tutkuların kölesi olacak ne de duygularını bastırarak. (Çakar ve Arbak 2004, Yeşilyaprak 2001).

Öz güdülenme: Bireyin kendi kendisini motive etmesidir. Bireyin olumsuz olaylara, başarısızlıklara, hayal kırıklıklarına karşı yıkılmamasıdır. (Çakar ve Arbak 2004, Çinel Özer 2010).

Empati: Bireyin kendisini başkasının yerine koyabilmesi ve onu anlayabilmesi yeteneğidir. Birey karşı tarafın düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkındadır. (Çakar ve Arbak 2004).

Sosyal beceriler: Bireyin diğer bireylerin duygularını tanımlayabilmesi, yönetebilmesi ve diğer bireylerle sorunsuz olarak geçinebilmesi yeteneğidir. (Çinel Özer 2010). Goleman, bu boyutun gerçekleşmesi için özyönetim ve empatinin olgunlaşması gerektiğini belirtmektedir. (Yeşilyaprak 2001).

Goleman'ın ortaya koyduğu 5 boyutunun ilk üç boyutu kişisel yeterlikler, son iki boyutu ise sosyal yeterlikler olarak gruplandırılmıştır. (Özdemir 2015). Goleman'ın araştırmaları sonraki dönemlerde liderlik-zekâ üzerine yoğunlaşınca bu boyutlar liderlik açısından yeniden düzenlenerek 4 boyutla sınırlandırmıştır. Bu boyutlar: öz farkındalık (özgüven, kendini değerlendirme), öz yönetim (iyimserlik, otokontrol, uyumluluk), sosyal farkındalık (empati) ve ilişki yönetimidir (takım çalışması, işbirliği). (Özdemir 2015, Çakar ve Arbak 2004).

Goleman'ın geliştirdiği bu model Duygusal Yeterlilik Envanteri (ECI) ile ölçülmektedir. (Çakar ve Arbak 2004).

2.2.9. IQ – EQ İlişkisi

IQ ve EQ birbirinden bağımsız farklı yetilerdir. Eskiden IQ ile bireyin başarısı arasında pozitif korelasyon vardı. Yani bir birey ne kadar zeki ise o kadar başarılı olur diye bilinirdi. Ancak sonraki zamanlarda zekâsı yüksek olan bireylerin yaşam becerilerinde sıkıntı çektiği, zekâsı yüksek olmayanların ise yaşamlarında daha başarılı olduğu göze çarpmıştır. Bunun nedenini araştıran araştırmacılar, araştırma sonunda EQ' ya ulaşmış ve EQ' nun bireyin başarısında etkili olduğu düşünülmüştür.

Zekâ; bireyin beyin kapasitesini, kavrama yeteneğini testle ölçebilir. Yapılan araştırmalara göre zekânın sınırları doğumla çizilir ve zekâ eğitimle geliştirilemez. Zekâ düzeyi en yüksek yaş aralığı 19-21'dir. Bireyin konuşabilme, yazabilme, hesap yapabilme becerileri zekâ ile ilgilidir.

Duygusal zekâ; duyguların akıllıca kullanımüdür. Zekânın aksine geliştirilebilir,

yükseltilebilir özelliktedir. Duygusal zekâ, hayatın her alanında her anında yaşamsal beceri olarak kullanılır. Çünkü duygusal zekâ tavırları, düşünceleri, duyguları hatta davranışları oluşturur. Birey nasıl hissederse öyle düşünür, nasıl hissederse öyle davranır. (Taşkın 2018).

Birey en iyi olabilmek için IQ' da EQ' de önemlidir. Duygusal zekâ akılcı zekânın işleyişine katkıda bulunurken akılcı zekâ da duygusal verileri şekillendirmede yardımcı olur bazen de duygusal verileri reddedebilir. Genelde IQ ve EQ denge halindedir. Ancak hisleri yoğun bir şekilde hissettiğinde veya tutkular ön plana çıktığında denge bozularak duygusal zekâ üste çıkacaktır. EQ, IQ için bir alternatif değil ilavedir. Bu yüzden zekâ tanımının genişletilip içerisine duygusal zekânın da tanımı alınması gereklidir. (Tuğrul 1999).

2.2.10. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Duygusal zekâ kalıtsal olmayıp öğrenilebilir becerilerden oluşmaktadır. Duygusal zekâ geliştirilebilir özelliğe sahiptir ve yaş ilerledikçe gelişir. Bunun sebebi; yaş ilerledikçe birey toplumla iç içe olmakta ve birey toplumsal ilişkilerde rol oynamaya başlamaktadır. Bireyin yaşı ilerledikçe çevresindeki olaylara daha uyumlu bir tavır sergiler ve iletişim becerileri gelişerek çevresiyle etkili iletişim kurabilir. (Taşkın, 2018). Duygusal zekâ gelişimi; ailede, okulda ve sporla geliştirilebilir. Duygusal zekânın erken yaşta geliştirilmesi birey için daha etkili olacaktır.

2.2.11. Ailede Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Duygusal zekâ gelişimi ilk ailede başlar. Çünkü çocuk doğduğu andan itibaren duyguları gelişmeye başlar ve hisseder. Çocuk küçük yaşta anne ve babasını iyi gözlemler ve onları rol model alır. Bu yüzden anne ve babanın davranışları, tutumu çocuğun davranışlarına doğrudan etki eder ve çocukta kalıcı izler bırakabilir. Ebeveynlerin çocuklara doğrudan yaptıkları ve söyledikleri cümlelerle duygusal zekâ gelişmez. Ebeveynlerin kendi hislerini çocuğa ifade etmeleri ve çocukla etkileşim halinde bulunmaları gerekmektedir. (Tuğrul 1999). Çocuğun duygusal zekâsını geliştirmesinde ailenin büyük bir rolü vardır.

Çocuklarının duygularını önemsemeyen aileler duygusal zekânın yanı sıra

çocuğun zihinsel gelişimine de engel olur. (Taşkın 2018). Çocuğunun hislerini tamamen göz ardı eden, çocuğunu fazlasıyla serbest bırakan, aşırı katı disiplin uygulayan, tutarsız davranan aileler çocuğun gelişimini sağlama da yetersizdir. (Tuğrul 1999). Böyle ailelerin çocukları şiddete eğilimli olurlar. Böyle çocuklar, ailesi tarafından önem verilmeyen, düşünceleri ve ne hissettikleri sorulmayan, hiç ilgi gösterilmemiş, sürekli eleştiriye maruz kalmış ve en önemlisi ağır cezalar almış çocuklardır. (Taşkın 2018).

Çocuklara zaman ayırmak, sevgi göstermek, mutluluk duygusunu yoğun yaşatmak, çocuğunu önemseydiğini göstermek, çocuğun neler hissettiğini bilmek, duygularını paylaşmak ve çocukla birebir etkili iletişimde olmak çocuğun özgüvenini geliştirir. Aynı zamanda iyi ilişkiler kurmasını sağlar ve çocuğun duygusal zekâ düzeyi artarak yaşam becerilerinin gelişmesini sağlar. Maboçoğlu (2006) Virginia Satir ‘‘Peoplemaking’’ kitabında aileyi insan üreten fabrikaya benzetir. Ortaya çıkacak ürünün nasıl olacağı anne babanın duygusal anlamda ne kadar destekleyici olduğuna bağlıdır diyerek ailenin çocuğun duygusal zekâ gelişiminde ki öneminin ne kadar büyük olduğunu vurgulamıştır. (Tuğrul 1999).

2.2.12. Okulda Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Çocuklar okul başladığında ailesinde edindiği alışkanlıkları, kendi değerleri ve inançlarını okula taşır. Her çocuğun bireysel özellikleri, alışkanlıkları farklı olduğundan diğer arkadaşlarıyla problem yaşayabilir ve çatışma ortaya çıkabilir. Çocuklar problemlere çözüm yolu bulamadığı zaman anlaşmazlıklar ve duygusal sıkıntılar ortaya çıkar. Okul ise böyle bir durumu engelleyebilmek için çocuğun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeyi hedefleyip onların duygusal hayatlarına dokunabilmelidir. (Taşkın 2018).

Duygusal zekânın gelişiminde sadece okula değil öğretmene de büyük rol düşmektedir. Öğretmenin bakış açısı geniş, farklı özelliklere sahip, saygılı ve değer veren, öğrencilere sorunları çözmeye yardımcı olan, öğrencinin güvenini artıran, öğrencinin yeteneğini keşfetmesini sağlayabilen özellikte olmalıdır. Böylece öğrenci kendini daha özgüvenli ve iyi hissederek çevresiyle iyi etkileşim kurabilecektir. Öğretmenler bu özellikte olursa öğrencinin dikkat etme süresi uzar, dersle daha ilgili olur ve davranış bozukluğu göstermez. (Maboçoğlu 2006).

2.2.13. Sporda Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Evde ve okul yaşamında sosyal olmayan, iletişim kurmayan, duygularını paylaşmayan ve çekingen olan çocuklar spora başladıktan sonra arkadaşlar edinmeye başlar, arkadaşlarıyla iletişimi güçlenir, paylaşımda bulunur ve bu durum evine de yansır. (Öztürk Kuter ve Kuter 2012). Yani evde ve okulda çeşitli nedenlerden dolayı geliştirilemeyen duygusal zekâ sporla geliştirilebilir. Çocuk spora başladığında daha aktif, özgüvenli, sosyal, iletişim becerileri yüksek ve bir problemle karşılaştığında probleme çözüm arayabilecek duruma gelmektedir.

Spor, çocuğun duygusal zekâsına katkıda bulunabilmesi için çocuğun performans oyuncusu olmasına gerek yoktur. Çocuğun yaşamında spora yer vermesi yeterli olacaktır. Örneğin; çocuğun okul da okul sporlarına katılım göstermesi çocuğun bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini etkileyecektir. Bununla birlikte çocuğun yaşam boyu spor alışkanlığı da kazanmasının temelini de oluşturacaktır. (Aksu 2018).

Sporda çocuğun duygusal zekâ düzeyini geliştirilmesinde ise iş antrenöre düşmektedir. Antrenör, çocuğun fiziksel performansının yanı sıra çocuğu bütün olarak ele alıp duygusal yönden de gelişmesini sağlamalıdır. Bu durum çocuğun performansının yükselmesini sağlayacak ve en önemlisi ise çocuğun gerçek hayatta daha hazır hale gelmesini sağlayacaktır. Böylece çocuğun yaşam becerileri de gelişmiş olacaktır. (Salman 2018).

2.3. Duygusal Zekâ ve Spor

Duygusal zekâ hayatın tüm alanlarında önemli rol oynadığı gibi spor ortamlarında da performans üzerinde önemli rol oynamaktadır. Spor; eğlence aracı olarak görülmektedir ancak işin içine kazanmak, müsabaka ve maksimum düzeyde performans sergileme girdiğinde duygu, stres ve kaygı kavramları ortaya çıkar. Bu kavramlar müsabaka ortamında bireyde, normalde olduğundan çok daha yoğun bir şekilde görülür. Sporcu böyle bir ortamda kendisinin ve aynı zamanda başkalarının duygularının farkına varıp, kendi duygularını kontrol etmeyi becerbilirse bu durum performansına olumlu yansıtacaktır. (Erbektaş ve diğ. 2017).

Sportif mücadelelerde başarılı olmak isteyen sporcu, yeteneklerini sergilerken stresle başa çıkmayı, rakibe ve çevresine saygılı olmayı, motivasyonunu yüksek tutmayı, takım sporu ise takım arkadaşlarıyla iş birlik içinde olmayı ve kişisel becerilerini en iyi şekilde oyunda kullanmak zorundadır. İşte tam bu nokta da duygusal zekânın önemi karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan sporcu tüm bu maddelerin üstesinden gelerek mevcut duruma en uygun çözüm yolu üretmeyi sağlayacaktır.

Duygusal zekâ, takım sporları ve bireysel sporlara göre değerlendirildiğinde ise takım sporu yapan sporcuların performans başarılarına doğrudan etki eden bir faktör olduğu belirlenmiştir. Takım sporu yapan sporcu, kendi takım arkadaşlarının ve rakibin duygularının farkında olur. Bu durum bireysel spor ile uğraşan sporcu için de geçerlidir. Bireysel spor yapan bireyde yüksek düzeyde duygusal zekâ, imgeleme yapmayı ve kendi kendine konuşmayı sağlayarak sporcunun bazı psikolojik becerilerini kullanma da olumlu etki gösterir. (Erbektaş ve diğ. 2017). Özellikle küçük yaş grubunun takım veya ferdi olarak spora katılması psikolojik becerilerini geliştirmesi açısından önemlidir. (Salar ve diğ. 2012). Ayrıca, sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini geliştirmesi sadece performanslarını arttırmakla kalmaz mesleki kariyerlerinde ve sosyal yaşantılarında büyük gelişim göstermesine sebep olur. (Adiloğulları 2011).

Sporcuların sedanter bireylere karşı duygusal zekâlarının yüksek olması duygusal becerilerini kullanacak ortamlarının olmasından kaynaklanmaktadır. Sporcular, sedanter bireylere göre daha çok stresle başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Sporcular pek çok durumda rakibe ve çevreye karşı fiziksel bir mücadele içindedir. Ancak yarışma kaygısı, özgüven sorunları, seyirci baskısı, takım içi iletişim sorunları, motivasyon durumu gibi duygusal açıdan zorlayıcı konularda deneyim sahibidirler. Sporcu bu şartlar altında davranışına devam edebilmek için duygularının farkına varıp duygularını düzenlemek zorundadır. Sporcunun yaşadığı tüm bu psikolojik olayları deneyimlemesi, tecrübe edinmesi durumunda bireyin duygusal zekâ düzeyi gelişecektir. Bu yüzden sporcuların sedanter bireylere karşı duygusal zekâ beceriler yüksektir. (Karademir ve Çoban 2011).

Kendi alanında dünya çapında başarı elde etmiş sporcular çok yüksek motivasyon düzeyine sahiptir. Yüksek motivasyona sahip olmalarından dolayı diğer

bireylerin dayanamayacağı tempolarda çalışabilmektedirler. Tüm bu başarılarının arkasında heves ve duygusal özellikler bulunmaktadır. (Karademir ve diğ. 2010).

Spor yapmayan bireyler, duygularında ve duygularını kontrol etmede zorluk yaşarlar. Bu yüzden bireyler duygusal becerilerini ve sosyal ilişkilerini geliştirmesi gerekmektedir. Bu beceriler ise sporla gelişmektedir. Bireyin bu becerileri kazanması durumunda özgüveni artacak ve bununla birlikte sporda ki performans başarısı da artış gösterecektir.

Duygusal zekâ sadece sporcular için değil, antrenörler için de çok önemlidir. Antrenör sporcuyla duygusal olarak da destekleyip sporcunun gerçek hayatta daha hazır hale gelmesini sağlamalıdır. (Salman 2001). Duygularını yönetemeyen, kontrol edemeyen antrenörler doğru işleri de gerçekleştiremezler. Doğru işleri gerçekleştirmenin temelinde de duygusal zekâ vardır. (Özdenk 2018).

2.4. Duygusal Zekâyı Geliştirmek İçin Öneriler

- Kendinizi tanıyın.
- Spor yapın.
- Sosyal aktivitelere katılın.
- İletişim kurma becerilerinizi geliştirin.
- Eleştiriye açık olun.
- Problem çözücü olun.
- Duygu ve düşüncelerinizi karşı tarafa açık şekilde ifade edin. (Taşkın 2018).

2.2. Motivasyon Nedir?

Motivasyon Latince “hareket etmek” anlamını taşıyan “movere” kelimesinden türemiştir. Motivasyon kelimesi; güdüleme ve harekete geçirici gibi kelimelerin yerine de kullanılmaktadır. Türkçe ’de net karşılığı olmamakla birlikte, çoğu zaman motivasyon kelimesi güdüleme sözcüğüyle anılmaktadır. Güdüleme kelimesinin kökeni olan “güdü” Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “Bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı ortaya çıkaran, davranışın sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç, saik” olarak ifade edilmektedir. (Bayrakçeken 2021).

Motivasyonun belli bir hareketin başlatılması, devam ettirilmesi ve yapıcı olarak yönlendirilmesi şeklinde özellikleri vardır. Motivasyon, bireyin ihtiyacının giderilmesiyle amaçlarına ulaşmada gerekli üst düzey çabanın gösterilmesidir. Motivasyon en genel anlamda; insan davranışlarının fizyolojik veya zihinsel yöndeki eksik kalan bir gereksinimin harekete geçirilmesini ifade etmektedir. (Önen 2015).

Motivasyon, kişilerin belli bir yönde davranışına yol açan, onu böyle bir davranışa iten, bir işi yapmaya istekli kılan iç durumunun harekete geçirilmesidir. Bireylerin belli bir işi yapabilmesi için gerekli olan çabanın ve enerjinin yaratılması işlemi, bireyleri istenilen nitelikte ve nicelikte görevini yapması için etkileme işlemi de motivasyon olarak tanımlanmaktadır. (Aslan 2020).

Motivasyon; örgütsel hedeflere ulaşmak için insanın, fiziksel ve zihinsel yöndeki gereksinimlerini karşılaması için kendi mevcudiyetinin vermiş olduğu şartlanmayı gösteren istekliliğidir. Motivasyon sayesinde birey, kendi çaba ve faaliyetleri örgütsel amaçlar doğrultusunda yönlendirilmektedir. Motivasyon sayesinde örgütün verimliliği artarken; çalışanların doyum düzeyi de artmış olur. Örgütlerin başarısı çalışanlarına bağlı olduğu için kuruma başarılı ve yetenekli elemanların alınmasını sağlar. (Önen 2015).

Bir kişinin motive edilmesi hem örgütsel hem de bireysel açılardan incelenmesi gereken bir durumdur. Örgütsel açıdan bakıldığında, iş görenin motive edilmesi; çalışanın ihtiyaçlarının karşılanarak örgüt tarafından belirlenmiş amaçlar doğrultusunda harekete geçmesinin sağlanması olarak ifade edilirken, birey açısından ise kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları ve çaba göstermeleri şeklinde tanımlanmaktadır. (Turhan 2019).

Motivasyonun örgütsel hedefler, bireysel ihtiyaçlar ve efor olmak üzere üç temel bileşeni bulunmaktadır. Başka bir deyişle motivasyon sürecini tanımlarken üç önemli unsur vurgulanmıştır. Bunlar; "Organizmayı bir davranışta bulunmaya zorlayan ya da davranışa yol açan güç", "Davranışın belli bir yönde gelişmesini sağlayan güç", ve "Bir davranış ortaya çıktıktan sonra, bu davranışın korunması ve sürdürülmesini sağlayan güçtür." Motivasyonda temel amaçlardan biri örgütsel

hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için kişiyi işine motive edebilmektir. Motivasyonun örgüt yararına kullanılabilmesi ve yönetsel başarıya katkıda bulunabilmesi için kişinin örgütsel hedeflere yönlendirilmesi gerekmektedir. Bunun için bireysel ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekmektedir. Çalışanların beklenti ve gereksinimleri karşılanmadıkça, örgütte dengesizliğin ve gerilimin azaltılması mümkün olmayacaktır. Motivasyon ile performans ve olumlu iş tutumları arasında güçlü bir ilişki vardır. Motive edilen kişilerin işe bağlılıkları arttığı gibi performansları da yüksek olur. (Önen 2015).

2.5.1. Motivasyon Çeşitleri

Araştırmacılar birey davranışlarını yönlendiren kaynakları içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırır. Bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi içsel süreçler ya da ödül, ceza baskı gibi dışsal etmenler, motivasyona neden olabilir. Bireyi davranışa iten kaynaklardan biri olan dışsal motivasyon, kaynağını çevreden alır. Ödül, ceza, sosyal baskı ve diğer çevresel faktörler dışsal motivasyon kaynaklarıdır. Dışsal motivasyonda yapılan işten ziyade kazanılacak olanlar önemlidir. Ceza almamak ya da ödül kazanmak için ders çalışan bir öğrencinin motivasyon kaynağı dışsaldır. Birey doyum elde etmek için işi başarmaya çalışıyor ise bu da içsel kaynaklı bir motivasyondur. Nedenselliğin kaynağı, içsel ve dışsal motivasyon arasındaki temel farklılıktır. Bireyin bir işi ilgisini çektiği için yapması nedenselliğini içten, davranışı dışsal bir etkiyle yapması nedenselliğini dıştan alır. İçsel ve dışsal motivasyon durumu, bağlamla ve zamanla değişiklik gösterebilir. İnsanlar içinde buldukları toplumun değerlerine göre ihtiyaçlar geliştirdiklerinden, bu ihtiyaca yönelik motivasyon kaynaklarında da değişiklikler olabilir. (Seyis 2011).

2.5.2. İçsel Motivasyon

Genel olarak içsel motivasyon, faaliyetin yerine getirilmesi ile elde edilen tatmin ve mutluluğu ifade etmekte olup kişinin içsel motivasyon duyması halinde faaliyeti gönüllü olarak yerine getirmektedir. Çalışma yapma ve egzersiz yapmaya giden atletlerin yapmış oldukları sporla ilgili daha fazla bilgi elde etmek ve yapmış oldukları egzersiz ile sürekli olarak kendilerini aşmanın verdiği haz onları yapmış oldukları sporu yapmaya motive ettiği düşünülmektedir. İçsel motivasyon,

bir faaliyeti gerçekleştiren insanları kapsamakta olup yapmış oldukları faaliyeti ilgi çekici bulmalarından ve bu faaliyetin gerçekleştirilmesinden tatmin duymalarına dayanmaktadır. Bir diğer ifadeyle içsel motivasyon bireyin kendisinden kaynaklanan tatmin duygusuna bağlıdır. İçsel motivasyon üzerine yapılan çalışmalarda bireyin dışarıdan herhangi bir etkiden bağımsız olarak sahip olduğu güdülerin etkisi rol oynamaktadır. İçsel motivasyon işin kendisi ile ilgili olup, işin ilgi çekici ve zorlayıcı olması, işin yapılması ile üstlenilen sorumluluk, karar verme süreçlerine dâhil olmak gibi unsurları kapsamaktadır. (Turhan 2019).

İnsanlar farklı davranışlar için içsel motivasyona ihtiyaç duyabilir. Hangi davranışlar için içsel motivasyona daha çok ihtiyaç duyacağını bilmek zor olabilir. Çünkü içsel motivasyon, birey ve etkinlik arasında gerçekleşmektedir. Bir birey için bir davranış içsel motivasyona bağlı olarak sergilenirken diğer birey için içsel motivasyona bağlı olarak gerçekleştirilmeyebilir. Bilişsel Değerlendirme Teorisi çerçevesinde içsel motivasyonun önemli belirleyicisi olan sosyal çevrenin, bireyin temel psikolojik ihtiyaç doyumunun desteklenmesi ya da engellenmesi ile içsel motivasyonu artıracacağı ya da azaltacağı öne sürülmektedir. (Aslan, 2020).

2.5.3. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon yerine getirilen faaliyet ile maddi veya maddi olmayan (kişinin takdir edilmesi, terfi ettirilmesi, ücret ve maaş artışları) ödül arasında araçsallık ilişkisine dayalı olarak kurulan ilişkiden kaynaklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle dışsal motivasyonda yapılan işin kişiye tatmin vermesi söz konusu değildir. Kişinin tatmini faaliyetin gerçekleştirilmesinin ardından ulaştığı çıktı veya sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Yani bireyin örgüte dayalı olarak elde etmiş olduğu ödüller vasıtasıyla motivasyon gerçekleşmektedir. (Turhan, 2019).

Dışsal motivasyon, davranışın bir sonuç için gerçekleştirildiği motivasyon çeşididir. Birey bir davranışı, davranıştan ziyade davranışın sonuçları için sergilemektedir. Birey, çocukluk yıllarında daha çok içsel motivasyonla davranışlarını gerçekleştirmektedir. Fakat ilerleyen zamanlarda çevresindeki ilişkilerle beraber sosyal kuralları anlamakta, bireyin içsel motivasyonla gerçekleştirdiği davranışları azalış göstermekte ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemek zorunda kalmaktadır. Böylece birey, içsel doyum elde etmek için değil, ödül elde etmek ya da ceza

almamak için davranışlar gösterir ki bunlar da dışsal motivasyonla ilişkilidir. Dışsal motivasyon kontrollü motivasyondur, çünkü birey davranışı sergilemek için baskı hissetmektedir. (Aslan 2020).

Bununla birlikte dışsal isteklerin içsel güdülere zarar vermekte ve onları etkisizleştirmekte olduğu ileri sürülmektedir. Buna örnek olarak basketbolu kendini geliştirmek ve zevk için oynayan (içsel motivasyon) bir kişiye oyunu kazanması için para ödülü teklif edilmesi (dışsal motivasyon aracı) içsel motivasyonunu temelden sarsacaktır. Buna göre, gelecekte dışsal teşviklerin olmaması halinde bireyin basketbol oynamaması daha olası olarak görülmektedir.

2.5.4. Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar

Motivasyon ile ilgili temel kavramlar pek çok alanı etkileyen sarmal bir yapıdadır. Motivasyon ile ilgili kavramlar, bir arada bulunduğu motivasyona temel hazırlamaktadır. Kişilerde motivasyonu gözlemleyebilmek için öncelikle “sebat” ve “anlamlılık” göstergelerinin bulunması gerekmektedir. Sebat/kararlılık; hedefe yönelik davranışların süresini belirtmektedir. Maria Montessori'nin gözlemlerinde bu sebat ve kararlılığı görmek mümkündür. Montessori, bir gözleminde tutmalı tahta silindirlerle çalışırken odaklanan kız çocuğunun çalışmayı sıkılmadan defalarca tekrar ettiğini gözlemlemiştir. Sınıftaki diğer çocuklar şarkı söyleyip hareket ettiğinde, oturduğu sandalye altından alındığında dahi durumu fark etmeden çalışmasına devam etmiştir. Bu ve benzeri gözlemlerin sonunda Montessori çocukların ilgilerini çeken materyal ve durumlar karşısında içsel ihtiyacını tatmin edene kadar yoğun bir odaklanma gösterdiğini, içsel ihtiyacı karşılandığında çocuğun sinir sistemindeki rahatlama oluştuğunu raporlamıştır. (Türkmen 2019).

Öz-düzenleme; hedeflerin seçimini, kendini gözlemeyi ve kendini değerlendirmeyi kapsar. Öz-düzenleme öğrenme yöntemlerini kendine özgü şekilde düzenleme biçimidir. Bu sistemi gelişmiş olan öğrenciler akademik öğrenme becerilerine ve öğrenmeyi daha kolay hale getiren kişisel kontrole sahiptirler ve bu nedenle öğrenmeye daha çok motive olurlar. Bu ilişki bilgi, motivasyon ve kişisel disiplin boyutlarıyla ele alınır. Bilgi boyutunda; öz-düzenleyici bireyler bilgiye, öğrenme stratejilerine, bilgi içeriklerine kendileri için ve daha çok öğrenmelerine yardımcı olacağı için ihtiyaç duyarlar. Motivasyon boyutunda; öz-düzenleyici bireyler

öğrenmeye motive olurlar ve değer verirler. Kişisel disiplin boyutunda ise öz-düzenleyici bireyler belli çalışma planına sahiptirler ve kendilerini zararlı durumlardan nasıl koruyacaklarını bilirler ve stres ve kaygıyla başa çıkabilirler. (Seyis 2011).

Anlamlılık; amaç yönelimli davranış sırasında veya sonrasında zevk almak veya bireyde olumlu etki oluşmasını ifade etmektedir. Örneğin rasgele hareketler bir bebeğin ağzını annenin göğsü ile temas ettirdiğinde ve emme tepkisini etkinleştirdiğinde, bebek zevk ve memnuniyet yaşar. Olumlu etki bebeği tecrübeyi 20 tekrarlamaya motive eder. Motive olunan durum karşısında doyum sağlanması, durumu birey için anlamlı hale getirmektedir. (Türkmen 2019).

Ödül ve ceza; bu kavramlar genel olarak dışsal motivasyonu sağlayan, ödül elde etmek veya cezadan kaçınmak için motive olmayı içerir. Kişiye dışardan gelen yönergelerle davranışlarını gerçekleştirmesini ifade eder. Dışsal düzenlemede davranışın temelinde dışsal beklentileri yerine getirmek, cezadan kurtulmak ya da dışsal ödülü elde etmek yatar. Dışsal düzenleme, en az özerklik derecesini ifade eder. Davranışlar, sadece dış talebi karşılamak ya da ödülün olumlu olması için yerine getirilir. İnsanlar dışarıdan düzenlenmiş davranışları denetleyici olarak algırlar. Örneğin beden eğitimi ve spor öğretmeninden övgü (ödül) almak için ya da ailesiyle karşı karşıya kalmaktan kaçındığı için beden eğitimi ve spor dersine katılan bir öğrenci davranışlarını dışsal olarak düzenlemiş olur. (Arık 2019).

Problem çözme; belirli bir durumdan istenilen duruma ulaşana kadar ki engellerin aşılma sürecidir. Yani bireyin problemi hissettiği an başlayan ve probleme çözüm buluncaya kadar geçen süreçtir. Birey problem durumu ile karşılaştığında problemin çözümü için neler yapabileceğini belirler, süreçte kendisini tanırlar ve problemle baş edebilmek için kendisini geliştirmeye ihtiyaç duyar. Karşılaşılan problemler güçlüğüne göre kişide potansiyelinin farkına varmayı sağlamakta, zorluklara enerji ve istekle göğüs gerebilecek şekilde içsel kaynakları harekete geçirmektedir. Problem karşısında çözüm yolu ararken yaşanan problemi analiz etme, olası sonuçları tahmin etme, karar verme, değerlendirme süreçleri çocuklarda merak, motivasyon, özgüven ve iş birliğini geliştirmektedir. (Türkmen 2019).

Öz-yeterlilik; motivasyon üzerinde dolaylı fakat önemli etkisi bulunmaktadır. Öz-yeterlilik, “bireylerin ortaya koymaları gereken eylemleri düzenleme ve sergileyebilmeye yönelik kendi yeteneklerine olan inancı”nı ifade etmektedir; belli bir alandaki özel bir durumla ilgilidir. Eylemin planlanması, gerekli becerilerin farkında

olunması, düzenlenmesi ve doyuma ulaşma ile motivasyonu desteklemektedir. Öz yeterlik yetenekli olmaya değil, kişinin kendi bünyesinde yer alan bilişsel, duyuşsal kaynaklarına güvenmesidir. Karşılaşılan bir durumla veya bir problemi çözmede yeterli becerilere sahip olan; ancak öz yeterliliği düşük olan kişi, söz konusu becerilerini harekete geçirememektedir. Öz yeterlilik ile motivasyon birbirinden karşılıklı fayda sağlayan bir döngü içindedir. Motivasyon, öz yeterliliği geliştirmek için psikolojik güç sağlarken, artan öz yeterlilik inancı, azmi ve kararlılığı artırarak daha üst düzey motivasyon ve performans sağlamaktadır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler zor görevler karşısında kendini motive ederek etkili bir performans ortaya koyabilir, öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler ise yapacakları etkinlikleri veya kendilerine verilen görevleri, olduğundan daha zor olarak görme eğilim gösterir. (Aktan 2012).

2.5.5. Motivasyon Kuramları

Bireyin hayatındaki etkisi nedeniyle pek çok alan motivasyon ile ilgilenmekte; bireyleri harekete geçiren kaynakları, bu kaynakların nasıl ortaya çıktığı ve yansımaları üzerine farklı motivasyon teorileri oluşturulmaktadır. (Türkmen 2019). Kuramlar bilimde önemli bir yere sahip olup, özellikle bilimin açıklama işlevini yerine getirirler. Motivasyon kavramının daha iyi anlaşılabilmesi ve özümsebilmesi için ilgili kuramların iyi bir şekilde bilinmesi önemlidir. Motivasyonu tüm boyutlarıyla açıklayan tek bir kuram bulunmamaktadır. Değişik kuramlar belli kabullerle motivasyonun sınırlı bir yönünü açıklayabilmektedir. Kuramlar farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Yaygın olan bir sınıflamaya göre kuramlar; kapsam kuramları ve süreç kuramları olarak iki gruba ayrılmakta, bazı durumlarda da bu iki gruba çoğunluğu süreç kuramlarından oluşan bir de çağdaş kuramlar eklenmektedir. Kapsam kuramları daha çok içsel faktörlerle ilgilenirken, süreç kuramları ise daha çok dışsal faktörlerle ilgilenmektedir. Kapsam kuramları olarak nitelendirilen kuramlar, daha çok bireylerin içinde bulunduğu ve onları belli bir davranışa yönelten nedenleri anlamaya çalışır. (Bayrakçeken 2021).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı (Abraham Maslow)

Maslow tarafından ortaya atılmış en çok duyulan motivasyon teorilerindedir.

Maslow'un ihtiyaçlar teorisine göre, bireyin alt basamaktaki ihtiyaı karşılanmadıkça, bireyin daha st gereksinimini karşılması söz konusu olmayacaktır. Maslow'un ortaya koyduğu bu ihtiyaçlar; temel ihtiyaçları gösteren fizyolojik ihtiyaçlardan, güvenlik ihtiyaçlarına, sosyal ihtiyaçlara, değer-saygınlık (kendini gösterme) ihtiyaına ve kendini gerçekleştirme ihtiyaına doğru aşağıdan yukarıya dönük olmak üzere beşli bir kademe içinde incelenmektedir. (nen 2015). Buna göre bireylerin güdülenmesinin temelinde yatan g gereksinimlerdir. İnsanlar gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla harekete geçmekte, eğer ihtiyaç tatmin edilmiş ise bu ihtiyaç artık bireyi harekete geçirmede etkisiz hale gelmektedir. (Aslan 2020). Ancak Maslow'a göre insanların motive edilmesinde bu gereksinimler aynı etkiyi göstermemektedir. Başka bir tabirle herkes değişik kademelerdeki, ihtiyaçlar tarafından motive edilmektedir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde (Sırasıyla: fizyolojik, güvenlik, sosyal, saygınlık, kendini tamamlama ihtiyaı) ihtiyaçların tatmin seviyesi birbirinden farklıdır. Bu nedenle her ihtiyaç şiddeti her bireyi harekete geçirmek için yeterli olamamaktadır. (Yeşil 2016).

Başarma İhtiyaı Teorisi (David McClelland)

Bu teori ilk olarak Henry Murray tarafından ortaya konmuş ancak 1960'lı yılların başından itibaren David McClelland tarafından geliştirilmiştir. McClelland, ihtiyaçların öğrenmeyle kazanıldığını ileri sürmüştür. Bireysel davranışlar ile çevresel etmenlerin bir araya nasıl getirileceği konusu üzerinde durulmuştur. (nen 2015).

McClelland Başarı İhtiyaı Kuramı'nda  çeşit ihtiyaç üzerinde durmuştur. Bunlar; başarı ihtiyaı, g kazanma ihtiyaı ve ilişki kurma ihtiyaıdır. Başarı İhtiyaı, bir Şeyi daha önce yapıldığından daha iyi ve etkili bir Şekilde yapma ihtiyaıdır. G kazanma ihtiyaı, başka insanlardan sorumlu olma, onları etkileme ve kontrol etme ihtiyaıdır. İlişki kurma (bağlanma) ihtiyaı, sosyal ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri kurma ihtiyaıdır. Bu noktadan hareketle başarı, güç kazanma ve ilişki kurma ihtiyaı bireyin içsel kaynakları olup ihtiyaın şiddeti ile bireylerin içsel motivasyonları da daha çok artabilecektir. (Aslan 2020).

Bu teori Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde adı geçen st düzey ihtiyaçlara benzeyen faktörlerden oluşmaktadır. McClelland'a göre bireylerin kendi

mesleklerinde en iyi olma, mükemmeli arama tutkusunun altında başarı ihtiyacı saklıdır. Bir kurumun başarısı ya da başarısızlığı üzerinde motivasyonun önemli bir rolü vardır. Yüksek başarı güdüsüne sahip olanlar daha gerçekçi ve kararlı olup, kendilerine ulaşılması zor amaçlar seçip bunlara ulaşmak için gerekli olan bilgi ve yeteneği elde edip kullanmak istemektedirler, (Yeşil 2016).

ERG Yaklaşımı (Clayton Alderfer)

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'na dayanarak görgül araştırmalar sonucunda ortaya konulan bir kuramdır. Bu kuramda ihtiyaçlar üç grup altında toplanmıştır. Bunlar:

Var olma İhtiyacı: Açlık, susuzluk, güvenlik vb., fizyolojik-maddi ihtiyaçlar bu grupta yer almaktadır.

İlişki İhtiyacı: Bireyin, kendisi için önemli olan diğer bireylerle ilişkide bulunma isteğidir. Bu ihtiyaçlarda karşılıklılık bulunmaktadır. Birey düşüncelerini diğer insanlarla paylaşarak tatmin olmaktadır.

Gelişme İhtiyacı: Bireyin kendisi ya da çevresi üstünde yaratıcı, üretici etkiler yapmak, yeteneklerini kullanmak, yeni yetenekler geliştirmek isteklerini içermektedir. Bu kurama göre var olma ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ve gelişme ihtiyacı içsel kaynaklar olup, bireyin bu kaynaklarla içsel motivasyonunun sağlanacağı söylenebilmektedir. (Aslan 2016).

İlişkilendirme (Yükleme) Kuramı

Bu teoriye göre insanlar belirli deneyimlerini farklı sebeplere yükleyebilmektedir. Örneğin, yeni bir beceri konusunda başarı ya da başarısızlık; kişisel çaba, doğuştan gelen yetenek, diğer insanlar veya şansla ilişkilendirilebilir. Bu ilişkilendirmeler, genellikle bilinçaltında olup, bireyin gelecekteki faaliyetlerini önemli ölçüde etkiler. İlişkilendirme teorisinin kabulüne göre bireyler pozitif bir öz imaj oluşturacak şekilde çevrelerini yorumlar. Yani bireyler, başarı ve başarısızlıklarını kendileri hakkında mümkün olduğunca iyi duygular oluşturmaya uygun faktörlere bağlamaktadırlar. Genelde bu durumda bireyler akademik bir görevde başarılı olduklarında bu başarıyı kendi gayret ve yeteneklerine bağlama

eğilimi gösterirler. Fakat başarısız olduklarında bu başarısızlıklarını görevin zorluğu, kötü şans gibi kontrolleri dışındaki faktörlere bağlarlar. İlişkilendirme teorisinin temel prensibi motivasyona uygulandığında, bir bireyin başarı veya başarısızlığına yönelik algı ve ilişkilendirmeleri gelecekte bu aktiviteye harcayacağı gayretin miktarını belirlemesiyle ilgilidir. (Bayrakçeken 2021).

İlişkilendirme kuramı; bireylerin kendilerini ve çevrelerini anlama, kontrol etme konusunda kapalı bir hedefe sahip olduklarını ve yaşantılarındaki olaylara yönelik sebep-sonuç ilişkileri kurmak için bir bilim insanı gibi hareket ettiklerini varsayar. Bu kurama göre ilişkilendirme sürecinin, bir derece alma ya da bir beceriyi öğrenme gibi bir durumla başladığı düşünülmektedir. Sonuç beklenen ve pozitifse birey araştırmaya ihtiyaç duymaz. Sonuç beklenmedik, negatif ve özellikle de önemliyse, durumu açıklamak için birey bir bilim insanı gibi hipotezler (yeteneğe, çabaya, şansa ve ruh haline bağlayarak) ileri sürerek kişisel ve çevresel faktörleri irdelemeye başlar. Ancak ilişkilendirmeler doğrudan davranışı motive etmez. Daha ziyade onlar yorumlanır veya psikolojik olarak anlamlı tepkiler şeklinde yeniden bir çerçeveye oturtulur. (Bayrakçeken 2021).

Beklenti-Değer Kuramı

1964 yılında Victor Vroom tarafından ortaya konulan “Beklenti Teorisi”ne göre, kişilerden kaynaklanan özelliklerin motivasyondaki önemi incelenir. Vroom, değer, araçsallık ve beklenti olmak üzere üç faktörün motivasyonun bir ürünü olduğunu savunur. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Değer (Valence): Örgüt üyelerinin kazanması olası getirilere ve ödüllere verdikleri değerdir. Ödüllere ve getirilere atfedilen değer kişiden kişiye değişmektedir.

Araçsallık (Instrumentality): Kişilerin liderler tarafından verilen görevleri ve sorumlulukları yerine getirmeleri durumunda vaat edilen ödülü alacaklarına olan inançlarını ifade eder.

Beklenti (Expectancy): Bireylerin göstermiş olduğu çaba sonucunda yüklenilen görev ve sorumlulukların tamamlanabileceğine olan inancın kuvvet derecesidir. (Önen 2015).

Öz Yeterlik Kuramı

Motivasyon alanındaki son gelişmeler; bireylerin kendi kontrolüne, davranışından nasıl etkilendiği ve davranışını nasıl etkilediğine dayalıdır. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı birey ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşim fikrini basitleştiren kapsamlı bir öğrenme teorisidir. Bu teorinin motivasyonel bileşeni, öz yeterlik teorisi olarak nitelendirilmektedir. Bu bileşende motivasyon, bir görevde bireyin başarılı olacağı inancından kaynaklanmaktadır. Bu teorinin temel dayanağı, insanların kendi yetkinliklerine inanmaları halinde harekete geçecekleridir. Öz yeterlik, insanların belirli bir görevi yerine getirmek için gereken bir eylemi gerçekleştirme becerilerine olan inançları şeklinde tanımlanmaktadır. (Bayrakçıken 2021).

Hedef Belirleme Kuramı

Edwin Locke tarafından geliştirilen Amaç (Hedef Belirleme) Kuramı'na göre bireylerin amaçları, örgütlerdeki motivasyonlarını sağlayan en önemli belirleyici olarak kabul edilmektedir. Amaçların belirlenmesi ve bireylerin belirli amaçlar çerçevesinde hareket etmesi, bireylerin neyi, nasıl ve ne şekilde yapacaklarını gösterecek olup aynı zamanda hedefler de ortaya koymasını sağlamaktadır. (Aslan 2020).

Özgür İrade (Öz-belirleme) Kuramı

Öz-belirleme, bireyin bir davranışı içinden geldiği için yapması, o davranışa ilişkin seçimler yapabilmesi ve davranışın sonucu ne olursa olsun kabullenmesidir. Bu sayede bireyler kendilerini daha rahat ifade edebilmektedirler. Öz-belirlemenin gerçekleşebilmesi için bireyin, davranışlarında kendisi ya da çevresi tarafından baskı altına alınmadan, kendi ilgi ve değerlerine göre karar vermesi gerekir. Bireyin bu davranışlarını kendi özgür iradesi ile seçmesi, başlatması ve sürdürmesi, Öz-belirlemenin temelini oluşturur. Öz-Belirleme kavramı ayrıntılı olarak ele alan kuram Öz-Belirleme Kuramıdır. (Arık 2019).

Sosyal Bilişsel Kuramı

Sosyal bilişsel kuram bir öğrenme kuramıdır. Bu kuramda öğrenme, bireyin çevre ile karşılıklı etkileşimleri ve başkalarını gözlemleri ile gerçekleşir. Sosyal

öğrenme yaklaşımında yaşantı veya pekiştireçlerin yerini gözlem almıştır. Bireyin gözleyerek edindikleri, ihtiyaç halinde öğrenilmiş olarak sergilenir. Sosyal öğrenme teorisi davranışsal, bilişsel ve çevresel faktörlerin özelliklerini taşımaktadır. Bu kurama göre öğrenmede hem dışsal hem de içsel motivasyon önemlidir. Bu kuram Albert Bandura (1989) tarafından ortaya atılmıştır. Sosyal çevreden gelen bilgi kazanımı ile ilgilidir. Bireyler deneyimleri, gözlem ve dış ortamın etkisi ve çevre ile etkileşim ile birçok bilgi ve beceri elde ederler. Motivasyonla ilgili olarak ise kuram; insanların ödüllere ve cezalara bilinçsizce yanıt veren aktörler olmadığını, ancak bilincin bireylerin çevrelerini nasıl yorumladıklarını ve düşüncelerini, duygularını, eylemlerini nasıl düzenlediklerini ve yönettiklerini vurgulamaktadır. Bandura'ya göre insanın en dikkate değer yeteneği, kendi kendini yansıtma yeteneğidir. Kendini yansıtma yoluyla insanlar deneyimlerini anlarlar, kendi bilinç ve inanışlarını keşfederler, öz değerlendirme yaparlar, düşünce ve davranışlarını buna göre değiştirirler. (Bayrakçeken 2021).

ARCS Kuramı

1987 yılında John Keller tarafından ortaya atılmıştır. ARCS-V modeli aslında bir tasarım modelidir. Bu model belli bir psikolojik veya davranışçı psikoloji, bilişsel psikoloji, yapılandırmacılık veya probleme dayalı öğrenme gibi herhangi bir pedagojiye bağlı değildir. Bu model değişik psikolojik ve pedagojik düşünce okullarıyla sistemler teorisini ve sistematik problem çözme birleştiren bir problem çözme modelidir. Bu modelde ARCS; dikkat (attention), alaka/uygunluk (relevance), güven (confidence) ve doyum/tatmin (satisfaction) İngilizce kelimelerin baş harflerinden oluşmuştur. Bu dört kategori öğrenme motivasyonu ile ilgili çeşitli kavramları, teorileri, stratejileri ve taktikleri toplamak için bir temel oluşturmuştur. (Bayrakçeken 2021).

2.5.6. Motivasyonsuzluk

Motivasyonsuzluk, eylem veya davranışa isteksiz olma durumudur. Kişinin kendini görev için yeterli görmemesi, aktivite ilgisini çekmediği için harekete geçmeye değer bulmaması gibi eylem ile eylemin sonucu arasındaki bağlantıyı olumlu algılanmadığında ortaya çıkmaktadır. Bu durumun sebebinin eylem ile eylemin

sonucu arasındaki bağlantıyı algılayamama olduğuna işaret etmektedir. Motivasyon kadar motivasyonsuzluk da doğal bir durumdur. Yüksek motivasyon gösterilen bir konuya karşı motivasyonsuzluk durumu gelişebilir veya tam tersi bir şekilde motivasyonsuz bulunan bir konuya karşı motivasyon geliştirilebilir. Bu durum zaman ve imkan ile büyük ölçüde ilişkilidir. Motivasyonsuzluk gösterilen durumlara karşı bireyleri harekete geçirebilmek için sunulan ödül, ceza gibi etmelerle bireyler dışsal olarak motive edilmeye çalışılmaktadır. (Türkmen 2019). Motivasyonsuzluk, bireyin istenenleri başaramama duygusu ya da aktivitelere değer vermemekten kaynaklanan isteksizliğinin sonucudur. Motivasyonsuz kişi, davranışları ve davranışlarının sonuçları arasındaki bağı algılayamaz. Bunun nedeni ise yetersizlik duygusu ve kontrol eksikliğinden kaynaklanır. Motivasyonsuzluk bir aktivitenin anlamsızlaşmasıdır. Özellikle lisede beden eğitim dersinden haz almadıkları ve bu derste başarılı olamadıklarını düşündükleri için derse katılımında isteksiz olan bireyler motivasyonsuzluğun bir örneğidir. (Arık 2019).

2.6. Spor, Duygusal Zeka ve Motivasyon

Motivasyon kişiyi belirli yönde harekete geçiren içsel bir güç olarak değerlendirilebilir. Motivasyon kişinin ne düşündüğü ne istediği, başkalarıyla etkileşimi ve onlardan neler öğrendiğiyle ilgilidir. “Keşke kendim ile ilgili ve mesleğimle ilgili daha fazla şey öğreseydim” cümlesinde duygular, güdünün gücünü ve yeri doldurulamaz eşsiz bir kaynağı temsil etmektedir Bireylerin sahip oldukları duygularının farkında olmaları, duygularını yönetebilmeleri, etkili ilişkiler yürütebilmeleri ve kendilerini motive edebilmelerinin temelinde duygusal zekâya sahip olmaları bulunmaktadır. (Kalkan 2018). Bu noktada duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin farklı duyguları ayırt etme ve farklı durumlardan ortaya çıkacak duyguları anlayabilme ve bu duyguları yorumlama açısından yeteneğe sahip oldukları ifade edilmektedir. (Doğan ve Şahin 2007). Duygularını kontrol edemeyen kişiler ise düşünebilme ve işlerine üzerinde odaklanabilme yeteneklerini engelleyen içsel mücadele içerisine girebilmektedirler. (Aslan ve Güzel 2018). Goleman’a göre duygusal zekâ kişinin sahip olduğu birtakım yeteneklerinin birleşimidir. Bu yetenekler ise hayal kırıklıklarına rağmen kişinin kendi kendini motive edebilmesi yeteneği, bu hayal kırıklarına karşı koyabilme, dürtülerini kontrol etme ve ruh hallerini düzenleme yeteneği, sıkıntılı ve üzücü düşüncelerden bireyin kendisini uzak tutabilme

yeteneği olarak ifade etmektedir. (Turhan 2019).

Motivasyon; hedef, çaba, amaca ulaşma arzusu ve olumlu tutum ile oluşan davranışlardır. Kişinin istekli bir şekilde bir işe başlayıp istekli bir şekilde bitirmesini ifade eder. Motivasyon bireyleri hareket geçirirse de sürecin doyum sağlayarak istekli bir şekilde bitirilmesi tek başına yeterli olmayabilir. Ayrıca duygusal zekanın duygu düzenleme boyutu için “Neden duyguları düzenlemek ve yönetmek gereklidir?” sorusu dikkat çekmektedir. Bu sorunun toplumsal hayata uyum sağlama, olumlu sosyal ilişkiler kurma gibi uyum tarafının yanı sıra amaçlı olma yönü bulunmaktadır. Yaşantı ve deneyimlerin çoğu duyuşsal bir boyut barındırmaktadır. Herhangi bir zorluk veya problemle karşılaşıldığında, duyuşsal boyuta yön vermek ve süreci yönetebilmek için duyguları düzenleme; amaçlı olma yönünü ifade etmektedir. Amaçlı olmak yalnızca problem durumlar ile sınırlı değildir; öğrenme, odaklanma, sebat gösterme için de birey kendini ve duygularını düzenlemektedir. (Türkmen 2019). Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin, negatif duyguların sonuçlarını denetim altına alarak olumlu duyguları geliştirip karşısında bulunan kişilerin de duygularını kontrol etme becerisine sahip oldukları ifade edilmektedir. Üstesinden gelinmesi zor durumlarda bile motivasyonunu koruma ve tepkilerini denetim altına alabilmeyi de içeren duygusal zekânın bu açıdan motivasyon üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu noktada kişinin karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlarda dahi duygularının esiri olmaksızın duygularını yönetebilme becerisini gösterebilmesi ve problemlere karşı çeşitli alternatifleri üreterek bilinçli düşünmeyi ve en etkili seçeneği seçerek tepki gösterme becerisini gösteren bireylerin daha fazla motive oldukları ifade edilebilir. Aynı zamanda duygusal zekâsı daha yüksek olan kişilerin motivasyonel amaç ve hedeflerin belirlenmesinde daha yetenekli oldukları da savunulmaktadır. Dolayısıyla duygusal zekâ bakımından yeterli düzeyde olan kişilerin hem kendilerini hem de çevrelerinde bulunan kişileri motive etmeleri mümkün olmaktadır. (Turhan 2019).

Bunların yanında bu araştırma için bu iki kavramla etkileşimli olan diğer kavram spordur. Bütün ülkelerin spor faaliyetlerine bakış açısı eğitim bütünlüğünü sarsmadan ülkeye faydalı ve sağlıklı birey yetiştirmektir. Ülkemizde kişilerin özellikle beden ve ruhen sağlıklı bir birey olarak yetiştirildiği ve bu amaçla sportif faaliyetlere yönlendirildiği görülmektedir. Temel gayemiz de ülkemiz için nitelikli

insan gücü oluşturmaktır. Özellikle gelişimsel dönem olarak hareketli bir evrenin içinde bulunan ve enerji yüklü çocuklar ve gençlerin, yaşlarından dolayı olan enerjilerini tüketecek, streslerini giderecek faaliyetlerin başında ders içi ve ders dışında uğraşabilecekleri en önemli uğraş olarak spor karşılına çıkmaktadır. Spor ayrıca kendini toplumuna kabul ettirme ve saygınlık açısından önemli bir yer edinmektedir. Bireyden bireye değişmekle birlikte, genel anlamıyla spora katılım, kendini gerçekleştirme, zihinsel, sağlık, psikolojik beklentiler, hareket etme ihtiyacı ve çevrede bulunanlarla rekabet etme güdüsü, aile, arkadaş ve okul çevresi ile kitle iletişim araçlarıdır. (Çiçek 2019). Yukarıda sayılan nedenlerden dolayı spora başlayanlar için duygusal anlamda hazırlanma, kendini devamlı hazır halde tutmak çok önemlidir. Ayrıca sporda duyguların etkisi sporcunun göstereceği performans için çok önemlidir. Spor rekreatif amaçlı yapılabiliyor olsa da, profesyonel sporcular yüksek bir performans ortaya koymaya çabalarırken kaygı ve stres yaşarlar. Sporcuların maruz kaldığı baskı ve ardından gelen stres ve hisler, belirlenen hedeflere ulaşma söz konusu olduğunda daha yoğundur. Bu sebeple spor psikologları ve profesyonel sporcular, duygu ve rekabetçi spor performansı arasındaki bağlantıları ve özellikle duygu deneyimini ılımlı ve uygun bir şekilde ifade etmenin performansı nasıl kolaylaştırabileceğini araştırmaktadırlar. Araştırmacılar, duyguların ve duygu kontrolünün bütün spor branşlarında performansın önemli bir yönü olduğu kanısındadır. Rekabet ortamında deneyimlenen duyguları uygun şekilde yönetememe, uygunsuz bir öfke patlamasına ya da agresif tavırlara sebep olabilir ve çoğu zaman sporcuların cezalandırılmasına veya yarışmadan dışlanmasına yol açabilir. Duygularını etkili bir şekilde yönetebilenler, duygularını motivasyon ve dürtü üretimine kanalize edebilir. Bu yüzden sporcuların bu duyguları nasıl tanıyacaklarını gerektiği biçimde ifade etmeyi bununla birlikte istenilen bir biçimde yönetmeyi öğrenmeleri gereklidir. (Doğan 2022).

Bu aşamada spor için gerekli olan “performans” kavramı karşımıza çıkmaktadır. Performans, belirli bir işin önceden belirlenmiş standartlara göre yapılması, amaca ulaşma ve belirli bir iş sonucunda elde edilen başarı ölçütü olarak tanımlanabilir. İş gören performansı ile ilgili olarak yapılan pek çok tanımın ortak noktası, performansın bireysel beklenti ile örgütsel amaç, takım oyunları olarak düşünülebilir, arasında kurulan ilişki ile ifade ediliyor olmasıdır. Performans, bir iş görenin bir grubun veya bir örgütün amaca ulaşmada gösterdiği etkinliğin nicel ve nitel

ölçütü şeklinde de ifade edilmektedir. (Aslan 2020).

Takım sporlarının birçoğunda sporcuların yüksek duygusal zekâ seviyesi, yüksek performansla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte atletik performans ilişkilerin ve etkileşimlerin bir sonucudur ve bunlar önemli ölçüde duygulardan etkilenir. Sporcuların, en yüksek performanslarına ulaşmak için takım arkadaşları ve antrenörlerinin yanı sıra rakibinin, taraftarın ve spor yöneticilerinin de duygularının farkına varmaları, onlarla iletişime geçmesi ve beraber çalışmaları gerekmektedir. Sporcular yaşları, cinsiyetleri veya uzmanlık düzeyleri ne olursa olsun, rekabet içinde ve dışında sürekli olarak çeşitli stres faktörleri, kaygı ve duygusal zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple sporcuların, maksimum düzeyde performans gösterebilmek için strese karşı baş etmeyi öğrenmeleri gerekir. Duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan sporcular, rekabet öncesi daha az kaygı yaşar ve performansı maksimuma çıkaran duygulara sahiptirler. Bu sebeple sporcuların ister takım ister bireysel spor branşlarında yer alsınlar, maksimum beceri, performans ortaya koymak, belirlenen amaçlara pes etmeden ulaşmak, yarışma öncesi ve sırasında beklenmeyen aksilikler karşısında stres ve kaygı düzeylerini en aza düşürmek ve takım arkadaşlarının yanı sıra rakip takımın da duygularını anlayabilmek için duygusal zekâlarını geliştirmeleri oldukça önemlidir. (Doğan 2022). Dış faktördeki ödüller (ücret, kupa, bilinir olma vb. gibi) olarak dışsal motive edici faktörlerin, işin doğası ile ilgili içsel motivasyonu etkileyeceği, doğru kullanıldığında kişinin içsel motivasyonunu yükselteceği söylenebilir. Motivasyon kuramlarıyla dışsal motivasyon ve içsel motivasyon ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmış olup dışsal motive edici faktörler sporcuların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve içsel olarak motive olmalarını sağlayabilir. Dışsal motive edici faktörlerin ve içsel motive edici faktörlerin performansı arttırdığı bilinmekle birlikte bu değişkenler arasındaki etkileşiminde var olduğu kuramsal çevre göz önünde bulunarak öngörülmektedir. Dışsal motivasyon etkenlerinin kullanılması, sporcuların performanslarının yükselmesini sağlamaktadır. Bununla beraber yapılan bazı araştırmalarda dışsal ve içsel motivasyonun performansı yükselttiği, dışsal motivasyonun hem içsel motivasyonu yükselttiği hem de performansı yükselttiği söylenebilir. (Aslan 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

METOT VE BULGULAR

3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre duygusal zekâ düzeyleri ile motivasyon arasındaki ilişkisini incelemeyi amaçladığımız bu çalışmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, günümüzde ya geçmişte var olan bir durumu yansıtmayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Çalışmaya konu olan kişi ya da nesne, var olan koşullar içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Birden fazla değişkenin aralarındaki ilişkiyi incelemek için ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. (Karasar 2017).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Tekirdağ ilinde çeşitli spor branşlarından seçkisiz (random) yöntemle seçilmiş 148' i kadın, 152' si erkek olmak üzere toplam 300 gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sporcuların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, branş türü, lisans yılı, millilik durumu, okul türü, anne-baba tutumu ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Sporda Duygusal Zeka Envanteri

Sporcularda duygusal zeka düzeylerini ölçmek için Shutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan envanter 5 alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar ve ilgili maddeler şu şekildedir;

- Başkalarının Duygularını Değerlendirme (1-4)
- Kendi Duygularını Değerlendirme (6-8)
- Duyguları Düzenleme (9-10),
- Duyguların Kullanımı (11-16)
- Sosyal Beceriler (17-19)

Ölçek 5'li Likert tipine göre hazırlanmış ve cevaplama sistemi her bir ifade için “(5) Kesinlikle Katılıyorum”, “(4) Katılıyorum”, “(3) Kararsızım”, “(2) Katılmıyorum”, “(1) Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde cevaplanmaktadır.

Sporda duygusal zeka envanterinin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, SPDZ-E alt boyutları için elde edilen iç tutarlık katsayı değerlerinin 0,61 ile 0,85 arasında değiştiği görülmektedir.

3.3.3. Sporda Güdülenme Ölçeği II

Sporcuların spora güdülenme düzeylerini ölçmek için Pelleiter ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Öcal ve Sakallı (2018) tarafından yapılan envanter 6 alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar ve ilgili maddeler şu şekildedir;

- İçsel Düzenleme (11,9,15),
- Özümseme (10,14,17),
- Özdeşim (4,13,6),
- İçe Atım (5,1,7),
- Dışsal Düzenleme (2,3,18)
- Güdülenmeme (16,8,12)

Ölçek 7'li Likert tipine göre hazırlanmış ve cevaplama sistemi 1'den 7'ye doğru “Hiç Yansıtıyor”, “Biraz Yansıtıyor”, “Orta Derecede Yansıtıyor”, “Oldukça Yansıtıyor”, “Tamamen Yansıtıyor” şeklindedir.

Güdülenme ölçeğinin alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla İçsel Güdülenme, Özümseme, Özdeşim, İçe atım, Dışsal Düzenleme, Güdülenmeme ve

toplam ölçek için sırasıyla 0,72, 0,61, 0,81, 0,55, 0,73, 0,72 ve 0,76 olarak bulunmuştur.

3.4. İstatistik Analizi

Veriler IBM SPSS v21.0 yazılımı kullanılarak, elektronik ortama aktarılmış ve istatistiki analizler yapılmıştır. Demografik özelliklerinin belirlenmesi için Frekans Analizi yapılmıştır. Ölçek verilerinin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell (1996) e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin George ve Mallery (2016)' e göre -1,5 ile +1,5, arasında olması halinde homojen bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Kullanılan ölçeklerin normallik testleri sonucu (İnanış Ölçeği Skewness -1,5 ve Kurtosis +1,1), (Strateji Ölçeği Skewness -1,4 ve Kurtosis +1,1) değer aralıklarında olup homojen bir dağılım göstermiştir. Ölçek verilerinin karşılaştırılmasında ikili gruplar için Independent Samples T Test, üç ve daha fazla gruplar için One Way Anova testi uygulanmıştır. One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların boş zaman inanın ve stratejileri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

3.5. Bulgular

Tablo 3.5.1. Sporda Duygusal Zeka Envanterine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	,78
Kendi Duygularını Değerlendirme	,79
Duyguları Düzenleme	,79
Sosyal Beceriler	,78
Duyguların Kullanımı	,77
Sporda Duygusal Zeka Envanteri Toplam	,77

Tablo 3.5.1.'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin, 77 ile 79 arasında değiştiği görülmektedir. Adiloğulları ve

Görgülü(2015) bu değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir.

Tablo 3.5.2. Sporda Güdülenme Ölçeğine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
İçsel Güdülenme	,77
Özümseme	,77
Özdeşim	,77
İçeatım	,77
Dışsal Düzenleme	,78
Güdülenmeme	,82

Tablo 3.5.2.'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin, 77 ile, 82 arasında değiştiği görülmektedir. Öcal ve Sakallı (2018) bu değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir.

Tablo 3.5.3. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	F	%	
Cinsiyet	Kadın	148	49,3
	Erkek	152	50,7
Yaş	18-20 yaş	75	25,0
	21-23 yaş	89	29,7
	24-26 yaş	81	27,0
	27-30 yaş	55	18,3
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	82	27,3
	Ön Lisans	96	32,0
	Lisans	122	40,7
Okul Tür	Devlet	175	58,3
	Özel	125	41,7
Branş Tür	Bireysel	165	55,0
	Takım	135	45,0

Lisans Yıl	1-2 yıl	114	38,0
	3-4 yıl	107	35,7
	5-6 yıl	46	15,3
	7 ve üzeri yıl	33	11,0
Millilik Durumu	Milli	65	21,7
	Milli Değil	235	78,3
Anne-Baba Tutum	Demokratik	130	43,3
	Aşırı Koruyucu	78	26,0
	Aşırı Otoriter	48	16,0
	İlgisiz	44	14,7

Araştırmaya katılan sporcuların %49,3' ü kadın, %50,7' si erkek olup; %25'i 18-20 yaş grubunda, %29,7'si 21-23 yaş grubunda, %27'si 24-26 yaş grubunda, %18,3'ü 27-30 yaş grubundadır. Eğitim durumları %27,3'ü ortaöğretim, %32 'si ön lisans ve %40,7 'si lisansı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %58,3'ü devlet okulunda %41,7 si özel okulda öğrenimini geçirmiştir. Katılımcılar arasında bireysel spor yapan %55, takım sporu yapan %45'lik bir dilim mevcuttur. Bununla birlikte katılımcıların %38' i 1-2 yıl arasında, %35,7'si 3-4 yıl arasında, %15,3' ü 5-6 yıl arasında ve %11'i 7 yıl ve üzeri lisanslı sporculardır. Araştırmaya katılan sporcuların %21,7'si milli sporcu iken %78,3'ü milli sporcu değildir. Son olarak katılımcılar, anne-baba tutum davranışlarını %43,3'ü demokratik, %26'sı aşırı koruyucu, %16'sı aşırı otoriter ve %14,7 ilgisiz olarak değerlendirmiştir.

Tablo 3.5.4. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka Envanteri ve Sporda Güdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

		Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Duygusal Zeka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kadın	148	3,80	,77	,925	,356
		Erkek	152	3,72	,82		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	Kadın	148	3,87	,74	,166	,868
		Erkek	152	3,86	,74		
Duyguları Düzenleme		Kadın	148	3,68	,85		

	Erkek	152	3,70	,79	-,121	,904
Sosyal Beceriler	Kadın	148	3,84	,77		
	Erkek	152	3,94	,69	-1,211	,227
Duyguların Kullanımı	Kadın	148	3,80	,68		
	Erkek	152	3,79	,66	,103	,918
Toplam	Kadın	148	3,81	,62		
	Erkek	152	3,80	,62	,078	,938
İçsel güdülenme	Kadın	148	5,43	1,27		
	Erkek	152	5,62	1,56	-1,141	,255
Özümseme	Kadın	148	5,30	1,44		
	Erkek	152	5,61	1,05	-2,081	,038*
Özdeşim	Kadın	148	5,28	1,38		
	Erkek	152	5,56	1,04	-1,948	,052
İçe atım	Kadın	148	4,98	1,37		
	Erkek	152	5,27	1,22	-1,903	,058
Dışsal Düzenleme	Kadın	148	3,47	1,70		
	Erkek	152	3,97	1,75	-2,515	,012*
Güdülenmeme	Kadın	148	3,37	1,53		
	Erkek	152	3,44	1,54	-,350	,726

*($p \leq 0,05$) **($p \leq 0,01$)

Tablo 3.5.4. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka envanterinde cinsiyet değişkenine göre toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Sporda güdülenme ölçeğinde ise içsel güdülenme ($t = -1,144$), özdeşim ($t = -1,948$), içe atım ($t = -1,903$), güdülenmeme ($t = -350$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Özümseme ($t = -2,081$) alt boyutunda kadın sporcular ($\bar{X} = 1,44$) ile erkek sporcular ($\bar{X} = 1,05$) arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Dışsal düzenleme ($t = -1,144$) alt boyutunda erkek sporcular ($\bar{X} = 1,75$) ile kadın sporcular ($\bar{X} = 1,70$) arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 3.5.5. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka ve Güdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Yaş	n	X	ss	p	Anlamlı Fark	
Duygusal Zeka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	(1)18-20 yaş	75	3,77	,67	,001**	2<3,4
		(2)21-23 yaş	89	3,47	,83		
		(3)24-26 yaş	81	3,94	,84		
		(4)27-30 yaş	51	3,95	,72		
	Sosyal Beceriler	(1)18-20 yaş	75	3,72	,71	,008**	1,2<4
		(2)21-23 yaş	89	3,80	,74		
		(3)24-26 yaş	81	4,01	,75		
		(4)27-30 yaş	51	4,14	,62		
	Duyguların Kullanımı	(1)18-20 yaş	75	3,71	,55	,026*	2<4
		(2)21-23 yaş	89	3,67	,66		
		(3)24-26 yaş	81	3,87	,80		
		(4)27-30 yaş	51	4,00	,56		
	Toplam	(1)18-20 yaş	75	3,72	,54	,006**	1,2<3
		(2)21-23 yaş	89	3,65	,62		
		(3)24-26 yaş	81	3,91	,70		
		(4)27-30 yaş	51	4,00	,52		
İçe atım	(1)18-20 yaş	75	5,24	1,02	,027*	2<3	
	(2)21-23 yaş	89	4,80	1,34			
	(3)24-26 yaş	81	5,36	1,31			
	(4)27-30 yaş	51	5,17	1,47			

*(p≤0,05) **(p≤0,01)

Tablo 3.5.5. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre duygusal zeka da başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler ve duygusal zeka toplam puanda üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. (p≤0.01) Duyguların kullanımı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p≤0.05). Başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda 24-30 yaş ($\bar{X}=3,95$ ve 3,95) aralığının 21-23 yaş ($\bar{X}=3,47$) aralığına göre başkalarının duygularını değerlendirebilmeleri daha yetkindir. Sosyal beceriler alt boyutunda 27-30 yaş ($\bar{X}=4,14$) aralığının 18-23 yaş ($\bar{X}=3,72$ ve 3,80) aralığına göre 27-30 yaş katılımcıların sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duyguların kullanımı boyutuna bakıldığında 27-30 yaş ($\bar{X}=4,00$) aralığındaki sporcuların 21-23 ($\bar{X}=3,67$) yaş aralığındaki sporculara oranla duygu kullanımlarının daha iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka toplam puan da ise yaş arttıkça duygusal zeka düzeyinin arttığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre güdülenme ölçeğinden içe atım alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p \leq 0.05$). 24-26 yaş aralığındaki ($\bar{X} = 5,36$) sporcuların 21-23 yaş aralığındaki ($\bar{X} = 4,80$) sporculara oranla; 24-26 yaş grubunun alt yaş grubuna göre kendini iyi hissetmek için spor yaptığı söylenebilir.

Tablo 3.5.6. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka ve Güdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Eğitim Durumu	n	X	ss	p	Anlamlı Fark	
Duygusal Zeka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	(1)ortaöğretim	82	3,47	,69	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,65	,74		
		(3)lisans	122	4,04	,82		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	(1)ortaöğretim	82	3,64	,74	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,71	,73		
		(3)lisans	122	4,14	,65		
	Duyguları Düzenleme	(1)ortaöğretim	82	3,49	,81	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,50	,74		
		(3)lisans	122	3,97	,80		
	Sosyal Beceriler	(1)ortaöğretim	82	3,68	,63	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,71	,77		
		(3)lisans	122	4,18	,67		
	Duyguların Kullanımı	(1)ortaöğretim	82	3,58	,58	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,63	,69		
		(3)lisans	122	4,08	,61		
	Toplam	(1)ortaöğretim	82	3,57	,52	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	3,64	,59		
		(3)lisans	122	4,08	,60		
Güdülenme	İçsel güdülenme	(1)ortaöğretim	82	5,17	1,20	,001**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	5,32	1,85		
		(3)lisans	122	5,92	1,05		
	Özümseme	(1)ortaöğretim	82	5,17	1,22	,000**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	5,20	1,21		
		(3)lisans	122	5,85	1,25		
	Özdeşim	(1)ortaöğretim	82	5,27	1,01	,002**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	5,16	1,27		
		(3)lisans	122	5,73	1,26		
	İçe atım	(1)ortaöğretim	82	4,91	1,05	,001**	1,2<3
		(2)ön lisans	96	4,86	1,39		
			122	5,48	1,31		

		(3)lisans				
Güdülenmeme	(1)ortaöğretim	82	3,67	1,29		
	(2)ön lisans	96	3,77	1,47	,000**	3<1,2
	(3)lisans	122	2,95	1,63		

*(p≤0,05) **(p≤0,01)

Tablo 3.5.6. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu değişkenine göre duygusal zeka toplam puan ve tüm alt boyutlarında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p≤0.01). Başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda eğitim durumu lisans olan sporcular ($\bar{X}=4,04$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,47$) ve ön lisans olan sporculara ($\bar{X}=3,65$) göre başkalarının duygularını değerlendirebilmeleri daha yetkindir. Kendi duygularını değerlendirme alt boyutunda eğitim durumu lisans olan sporcular ($\bar{X}=4,14$) eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,64$) ve ön lisans olan sporculara ($\bar{X}=3,71$) göre kendi duygularını daha iyi değerlendirebilmektedirler. Duyguları düzenleme alt boyutunda eğitim durumu lisans olan sporcular ($\bar{X}=3,97$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,50$) ve ön lisans olan sporculara ($\bar{X}=3,49$) göre duygularını daha iyi düzenleyebildikleri tespit edilmiştir. Eğitim durumu lisans olan sporcuların sosyal becerileri ($\bar{X}=4,18$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,68$) ve ön lisans ($\bar{X}=3,71$) olan sporculara oranla daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lisans olan sporcuların duygu kullanımları ($\bar{X}=4,08$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,58$) ve ön lisans ($\bar{X}=3,63$) olan sporcuya oranla duygu kullanımları daha yüksek bulunmuştur. Yine eğitim düzeyi lisans ($\bar{X}=4,08$) olan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri ortaöğretim ($\bar{X}=3,57$) ve ön lisans ($\bar{X}=3,64$) olan katılımcılara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu değişkenine göre güdülenme ölçeğinde; içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme alt boyutların da üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p≤0.01). Eğitim durumu lisans olan sporcuların içsel güdülenmeleri ($\bar{X}=5,92$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=5,17$) ve ön lisans ($\bar{X}=5,32$) olan sporcuya oranla daha yüksek düzeydedir. Eğitim durumu lisans olan sporcuların özümseme alt boyutunda ($\bar{X}=5,85$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=5,17$) ve ön lisans ($\bar{X}=5,20$) olan sporcuya oranla daha yüksek düzeydedir. Eğitim durumu lisans olan sporcuların özdeşimleri ($\bar{X}=5,73$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=5,27$) ve ön lisans ($\bar{X}=5,16$) olan sporcuya oranla daha yüksek düzeyde tespit

edilmiştir. Eğitim durumu lisans olan sporcuların güdülenmeme durumları ($\bar{X}=2,95$), eğitim durumu ortaöğretim ($\bar{X}=3,67$) ve ön lisans ($\bar{X}=3,77$) olan sporcuya oranla daha düşük düzeyde bulunmuştur.

Tablo 3.5.7. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka Envanteri ve Sporda Güdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

		Okul Türü	n	X	ss	t	p
Duygusal Zeka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Devlet	175	3,68	,84	-1,905	,058
		Özel	125	3,86	,72		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	Devlet	175	3,81	,79	-1,482	,139
		Özel	125	3,94	,66		
	Duyguları Düzenleme	Devlet	175	3,61	,90	-2,117	,035
		Özel	125	3,80	,68		
	Sosyal Beceriler	Devlet	175	3,86	,74	-,942	,347
		Özel	125	3,94	,71		
	Duyguların Kullanımı	Devlet	175	3,80	,67	,193	,847
		Özel	125	3,79	,68		
	Toplam	Devlet	175	3,77	,65	-1,245	,214
		Özel	125	3,86	,58		
Güdülenme	İçsel güdülenme	Devlet	175	5,46	1,58	-,876	,382
		Özel	125	5,61	1,18		
	Özümseme	Devlet	175	5,36	1,30	-1,601	,111
		Özel	125	5,60	1,22		
	Özdeşim	Devlet	175	5,37	1,28	-,870	,385
		Özel	125	5,49	1,15		
	İçe atım	Devlet	175	5,11	1,35	-,264	,792
		Özel	125	5,15	1,23		
	Dışsal Düzenleme	Devlet	175	3,67	1,76	-,582	,561
		Özel	125	3,79	1,72		
	Güdülenmeme	Devlet	175	3,35	1,54	-,715	,475
		Özel	125	3,48	1,53		

*($p \leq 0,05$), **($p \leq 0,01$)

Tablo 3.5.7. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka da okul türü değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme ($t = -1,905$), kendi duygularını değerlendirme ($t = -1,482$), sosyal beceriler ($t = -,942$), duyguların kullanımını ($t = ,193$) alt boyutlarında ve duygusal zeka toplam ($t = -1,245$) puan da anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Duyguları düzenleme ($t = -2,117$) alt boyutunda devlet okulunda öğrenim gören sporcular ($\bar{X} = 3,61$) ile özel okulda öğrenim göre sporcular ($\bar{X} = 3,80$) arasında özel okulda öğrenim gören sporcuların lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Güdülenme de anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.5.8. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka Envanteri ve Sporda Güdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

		Branş Tür	n	X	Ss	t	p
Duygusal Zeka	Bşkalarının Duygularını Değerlendirme	Bireysel	165	3,72	,84	-,856	,393
		Takım	135	3,80	,73		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	Bireysel	165	3,80	,78	-	,102
		Takım	135	3,94	,69		
	Duyguları Düzenleme	Bireysel	165	3,71	,80	,469	,639
		Takım	135	3,67	,84		
	Sosyal Beceriler	Bireysel	165	3,87	,71	-,517	,605
		Takım	135	3,92	,75		
	Duyguların Kullanımı	Bireysel	165	3,80	,69	-,063	,950
		Takım	135	3,80	,65		
Toplam	Bireysel	165	3,78	,64	-,617	,538	
	Takım	135	3,83	,59			
Güdülenme	İçsel güdülenme	Bireysel	165	5,56	1,53	,480	,632
		Takım	135	5,48	1,29		
	Özümseme	Bireysel	165	5,44	1,23	-,190	,850
		Takım	135	5,47	1,32		
		Bireysel	165	5,43	1,13		

Özdeşim	Takım	135	5,41	1,34	,165	,869
İçe atım	Bireysel	165	5,16	1,18		
	Takım	135	5,08	1,44	,526	,599
Dışsal Düzenleme	Bireysel	165	3,89	1,65		
	Takım	135	3,52	1,83	1,795	,074
Güdülenmeme	Bireysel	165	3,45	1,54		
	Takım	135	3,35	1,54	,603	,547

*($p \leq 0,05$), **($p \leq 0,01$)

Tablo 3.5.8. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve spora güdülenme de branş türü değişkenine göre toplam puanlarda ve alt boyutlarda anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.5.9. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka ve Güdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lisans Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Lisans Yılı	n	X	ss	p	Anlamlı Fark	
Duygusal Zeka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	(1)1-2 yıl	114	3,36	,69	,000**	1<2,3,4 2,3<4
		(2)3-4 yıl	107	3,79	,74		
		(3)5-6 yıl	46	4,10	,67		
		(4)7 ve üzeri	33	4,53	,64		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	(1)1-2 yıl	114	3,54	,70	,000**	1<2,3,4 2<4
		(2)3-4 yıl	107	3,87	,70		
		(3)5-6 yıl	46	4,18	,54		
		(4)7 ve üzeri	33	4,51	,62		
	Duyguları Düzenleme	(1)1-2 yıl	114	3,31	,72	,000**	1<2,3,4 2<3,4
		(2)3-4 yıl	107	3,68	,79		
		(3)5-6 yıl	46	4,17	,64		
		(4)7 ve üzeri	33	4,36	,71		
	Sosyal Beceriler	(1)1-2 yıl	114	3,54	,63	,000**	1<2,3,4 2,3<4
		(2)3-4 yıl	107	3,94	,71		
		(3)5-6 yıl	46	4,13	,61		
		(4)7 ve üzeri	33	4,62	,55		
Duyguların Kullanımı	(1)1-2 yıl	114	3,45	,60	,000**	1<2,3,4 2,3<4 2<3	
	(2)3-4 yıl	107	3,80	,57			
	(3)5-6 yıl	46	4,11	,53			
	(4)7 ve üzeri	33	4,53	,55			
Toplam	(1)1-2 yıl	114	3,45	,49	,000**	1<2,3,4	

	(2)3-4 yıl	107	3,82	,54			
	(3)5-6 yıl	46	4,13	,50		2,3<4	
	(4)7 ve üzeri	33	4,52	,52			
Güdülenme	İçsel güdülenme	(1)1-2 yıl	114	5,09	1,75		
		(2)3-4 yıl	107	5,48	1,20	,001**	1<3
		(3)5-6 yıl	46	6,07	,85		
		(4)7 ve üzeri	33	6,38	,72		1,2<4
	Özümseme	(1)1-2 yıl	114	4,96	1,17		1<2,3,4
		(2)3-4 yıl	107	5,41	1,33	,000**	2,3<4
		(3)5-6 yıl	46	5,94	,95		2<3
		(4)7 ve üzeri	33	6,65	,65		
	Özdeşim	(1)1-2 yıl	114	5,00	1,14		
		(2)3-4 yıl	107	5,41	1,30	,000**	1<2,3,4
		(3)5-6 yıl	46	5,86	,94		2<4
		(4)7 ve üzeri	33	6,30	,91		
İçe atım	(1)1-2 yıl	114	4,62	1,22			
	(2)3-4 yıl	107	5,22	1,22	,000**	1<2,3,4	
	(3)5-6 yıl	46	5,59	1,14		2<4	
	(4)7 ve üzeri	33	5,92	1,35			
Dışsal Düzenleme	(1)1-2 yıl	114	3,40	1,51			
	(2)3-4 yıl	107	3,78	1,86			
	(3)5-6 yıl	46	4,28	1,84	,019*	1<3	
	(4)7 ve üzeri	33	3,85	1,78			
Güdülenmeme	(1)1-2 yıl	114	3,65	1,29			
	(2)3-4 yıl	107	3,66	1,54	,000**	4<1,2,3	
	(3)5-6 yıl	46	3,22	1,71			
	(4)7 ve üzeri	33	1,97	1,28			

*(p≤0,05) , **(p≤0,01)

Tablo 3.5.9 İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve spora güdülenme de lisans yılı değişkenine göre toplam puan ve alt boyutlarda üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p>0.01). Güdülenme de dışsal düzenleme alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0.05). Lisans yılı arttıkça başkalarının duygularını değerlendirme ($\bar{X}=4,53$), kendi duygularını değerlendirme ($\bar{X}=4,51$), duyguları düzenleme ($\bar{X}=4,36$), sosyal beceriler ($\bar{X}=4,62$), duyguların kullanımını ($\bar{X}=4,53$), duygusal zeka toplam ($\bar{X}=4,52$) puanı artmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan lisans yılı yüksek olan sporcuların içsel güdülenme ($\bar{X}=6,38$), özümseme ($\bar{X}=5,94$), özdeşim ($\bar{X}=6,30$), içe atım ($\bar{X}=5,92$) ve dışsal düzenlemede ($\bar{X}=3,85$) lisans yılı düşük olanlara oranla daha yüksek düzeydedir. Güdülenmeme

alt boyutunda ise 7 yıl ve üzeri ($\bar{X}=1,97$) lisanslı olan sporcuların spora güdülenmeme durumları lisans yılı düşük olanlara göre daha düşük düzeydedir.

Tablo 3.5.10. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka Envanteri ve Sporda Güdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Milli Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

	Milli Olma	n	X	Ss	t	p																																																																																																																						
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evet	65	4,05	,77	3,334	,001**																																																																																																																						
	Hayır	235	3,68	,78			Kendi Duygularını Değerlendirme	Evet	65	4,12	,75	3,161	,002**	Hayır	235	3,79	,72	Duyguları Düzenleme	Evet	65	3,96	,74	2,994	,003**	Hayır	235	3,62	,82	Sosyal Beceriler	Evet	65	4,10	,80	2,394	,019*	Hayır	235	3,83	,70	Duyguların Kullanımı	Evet	65	4,01	,76	2,671	,009**	Hayır	235	3,74	,63	Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**	Takım	235	3,74	,58	İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evet	65	4,12	,75	3,161	,002**																																																																																																																						
	Hayır	235	3,79	,72			Duyguları Düzenleme	Evet	65	3,96	,74	2,994	,003**	Hayır	235	3,62	,82	Sosyal Beceriler	Evet	65	4,10	,80	2,394	,019*	Hayır	235	3,83	,70	Duyguların Kullanımı	Evet	65	4,01	,76	2,671	,009**	Hayır	235	3,74	,63	Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**	Takım	235	3,74	,58	İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46								
Duyguları Düzenleme	Evet	65	3,96	,74	2,994	,003**																																																																																																																						
	Hayır	235	3,62	,82			Sosyal Beceriler	Evet	65	4,10	,80	2,394	,019*	Hayır	235	3,83	,70	Duyguların Kullanımı	Evet	65	4,01	,76	2,671	,009**	Hayır	235	3,74	,63	Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**	Takım	235	3,74	,58	İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																			
Sosyal Beceriler	Evet	65	4,10	,80	2,394	,019*																																																																																																																						
	Hayır	235	3,83	,70			Duyguların Kullanımı	Evet	65	4,01	,76	2,671	,009**	Hayır	235	3,74	,63	Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**	Takım	235	3,74	,58	İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																														
Duyguların Kullanımı	Evet	65	4,01	,76	2,671	,009**																																																																																																																						
	Hayır	235	3,74	,63			Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**	Takım	235	3,74	,58	İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																									
Toplam	Bireysel	65	4,05	,69	3,282	,001**																																																																																																																						
	Takım	235	3,74	,58			İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*	Hayır	235	5,42	1,51	Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																				
İçsel güdülenme	Evet	65	5,90	,98	2,407	,017*																																																																																																																						
	Hayır	235	5,42	1,51			Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**	Hayır	235	5,29	1,30	Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																															
Özümseme	Evet	65	6,05	,93	5,224	,000**																																																																																																																						
	Hayır	235	5,29	1,30			Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*	Hayır	235	5,32	1,25	İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																																										
Özdeşim	Evet	65	5,77	1,07	2,609	,010*																																																																																																																						
	Hayır	235	5,32	1,25			İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**	Hayır	235	5,02	1,32	Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																																																					
İçe atım	Evet	65	5,51	1,15	2,694	,007**																																																																																																																						
	Hayır	235	5,02	1,32			Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**	Hayır	135	3,48	1,70	Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																																																																
Dışsal Düzenleme	Evet	165	4,62	1,59	4,826	,000**																																																																																																																						
	Hayır	135	3,48	1,70			Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708	Hayır	235	3,42	1,46																																																																																																											
Güdülenmeme	Evet	65	3,33	1,80	-,375	,708																																																																																																																						
	Hayır	235	3,42	1,46																																																																																																																								

*(p≤0,05) ***(p≤0,01)

Tablo 3.5.10. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeylerinde milli olma durumu değişkenine göre başkalarının duygularını değerlendirme ($t=3,334$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=4,05$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,68$) sporcular arasında milliği olanların lehine , kendi duygularını değerlendirme ($t=3,161$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=4,12$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,79$) sporcular arasında milliği olanların lehine, duyguları düzenleme ($t=2,994$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=3,96$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,62$) sporcular arasında milliği olanların lehine, duyguların kullanımı ($t=2,671$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=4,01$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,74$) sporcular arasında milliği olanların lehine ve duygusal zeka toplam ($t=3,282$) puan da milli olan sporcular ($\bar{X}=4,05$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,74$) sporcular arasında milliği olanların lehine üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p\leq 0.01$). Sosyal beceriler ($t=2,394$) alt boyutunda ise milli olan sporcular ($\bar{X}=4,10$) ile milli olmayan ($\bar{X}=3,83$) sporcular arasında milliği olanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p\leq 0.05$).

Tablo incelendiğinde spora güdülenmede milli olma durumu değişkenine göre özümleme ($t=5,224$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=6,05$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{X}=5,29$) arasında milliği olanların lehine, içe atım ($t=2,694$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=5,51$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{X}=5,02$) arasında milliği olanların lehine, dışsal düzenleme ($t=4,826$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=6,62$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{X}=3,42$) arasında milliği olanların lehine üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p\leq 0.01$). İçsel güdülenme ($t=2,407$) alt boyutunda milli olan sporcular ($\bar{X}=5,90$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{X}=5,42$) arasında milliği olanların lehine ve özdeşim alt boyutunda ($t=2,609$) milli olan sporcular ($\bar{X}=5,77$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{X}=5,32$) arasında milliği olanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p\leq 0.05$). Katılımcıların güdülenme ölçeğinde güdülenmeme ($t=-375$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p\leq 0.05$).

Tablo 3.5.11. Katılımcıların Sporda Duygusal Zeka ve Güdülenme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Anne-Baba Tutum Değişkenine Göre Karşılaştırılması (OneWay Anova)

	Anne-Baba Tutum	n	X	ss	p	Anlamlı Fark	
Duygusal Zedeygka	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	(1)demokratik	130	4,15	,69	,000**	2,3,4<1
		(2)aşırı	78	3,58	,74		
		koruyucu	48	3,44	,67		
		(3)aşırı	44	3,26	,64		
	Kendi Duygularını Değerlendirme	(1)demokratik	130	4,14	,70	,000**	2,3,4<1
		(2)aşırı	78	3,69	,70		
		koruyucu	48	3,72	,54		
		(3)aşırı	44	3,52	,62		
	Duyguları Düzenleme	(1)demokratik	130	3,98	,72	,000**	2,3,4<1
		(2)aşırı	78	3,44	,79		
		koruyucu	48	3,59	,64		
		(3)aşırı	44	3,38	,71		
Sosyal Beceriler	(1)demokratik	130	4,19	,63	,000**	2,3,4<1	
	(2)aşırı	78	3,76	,71			
	koruyucu	48	3,74	,61			
	(3)aşırı	44	3,40	,55			
Duyguların Kullanımı	(1)demokratik	130	4,07	,60	,000**	2,3,4<1	
	(2)aşırı	78	3,56	,57			
	koruyucu	48	3,71	,53			
	(3)aşırı	44	3,51	,55			
Toplam	(1)demokratik	130	4,11	,49	,000**	2,3,4<1	
	(2)aşırı	78	3,61	,54			
	koruyucu	48	3,64	,50			
	(3)aşırı	44	3,42	,52			
Güdülenme	İçsel güdülenme	(1)demokratik	130	5,84	1,75	,002**	4<3
		(2)aşırı	78	5,35	1,20		
		koruyucu	48	5,43	,85		
		(3)aşırı	44	4,97	,72		
		(4)ilgisiz					
	(1)demokratik	130	5,74	1,17			

Özümseme	(2)aşırı	78	5,42	1,33	,004**	3,4<1
	koruyucu	48	5,18	,95		
	(3)aşırı	44	5,00	,65		
	otoriter					
Özdeşim	(4)ilgisiz					
	(1)demokratik	130	5,75	1,14	,000**	3,4<1
	(2)aşırı	78	5,37	1,30		
	koruyucu	48	5,13	,94		
	(3)aşırı	44	4,85	,91		
otoriter						
	(4)ilgisiz					

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 3.5.11. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların anne-baba tutum değişkenine göre duygusal zeka toplam puan ve alt boyutlarda, spora güdülenmede içsel güdülenme, özümseme ve özdeşim alt boyutlarında üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p>0.01). Başkalarının duygularını değerlendirme ($\bar{X}=4,15$), kendi duygularını değerlendirme ($\bar{X}=4,14$), duyguları düzenleme ($\bar{X}=3,98$), sosyal beceriler ($\bar{X}=4,19$), duyguların kullanımı ($\bar{X}=4,07$) ve duygusal zeka toplam ($\bar{X}=4,11$) puanda demokratik anne babanın diğer anne-baba tutumlarına göre bu alt boyutları daha yüksek puanda olup diğer anne baba tutumlarına göre daha iyi düzeydedir. Duyguları düzenleme alt boyutunda ise aşırı koruyucu ($\bar{X}=3,44$) anne babanın ilgisiz ($\bar{X}=3,38$) anne baba tutumuna göre daha yüksek puan da olduğu ve aşırı koruyucu annenin ilgisiz anne babaya göre duyguları daha iyi düzenlediği söylenebilir. Araştırmaya katılan sporcuların anne-baba tutum değişkenine göre güdülenme ölçeğinde içsel güdülenme alt boyutunda demokratik anne-babanın ($\bar{X}=5,84$) ilgisiz ($\bar{X}=4,97$) anne babaya göre içsel güdülenme düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özümseme alt boyutuna ise demokratik ($\bar{X}=5,74$) anne baba tutumu olan sporcuların aşırı otoriter ($\bar{X}=5,18$) ve ilgisiz ($\bar{X}=5,00$) anne baba tutumu olan sporcuya göre sporu daha özümseyerek yaptığı tespit edilmiştir. Yine demokratik ($\bar{X}=5,75$) anne baba tutumu olan sporcuların, aşırı otoriter ($\bar{X}=5,13$) ve ilgisiz ($\bar{X}=4,85$) anne baba tutumu olan sporcuya kıyasla özdeşim puanlarının daha yüksek olduğu ve sporu daha çok kendini geliştirmek için yaptığı söylenebilir.

Tablo 3.5.12. Duygusal Zeka ve Güdülenme Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Duygusal Zeka	1	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	r p	1	,679** ,000	,594** ,000	,562** ,000	,657** ,000	,854** ,000	,328** ,000	,381** ,000	,394** ,000	,384** ,000	,097* ,048	- ,303** ,000	,309** ,000
	2	Kendi Duygularını Değerlendirme	r p		1	,537** ,000	,551** ,000	,633** ,000	,807** ,000	,236** ,000	,264** ,000	,246** ,000	,235** ,000	,070 ,112	- ,289** ,000	,181** ,000
	3	Duyguları Düzenleme	r p			1	,570** ,000	,674** ,000	,777** ,000	,247** ,000	,445** ,000	,362** ,000	,360** ,000	,237** ,000	- ,223** ,000	,359** ,000
	4	Sosyal Beceriler	r p				1	,681** ,000	,795** ,000	,334** ,000	,470** ,000	,427** ,000	,302** ,000	,111** ,000	- ,242** ,000	,342** ,000
	5	Duyguların Kullanımı	r p					1	,906** ,000	,277** ,000	,404** ,000	,338** ,000	,308** ,000	,162** ,000	- ,339** ,000	,281** ,000
	6	Toplam	r p						1	,342** ,000	,464** ,000	,420** ,000	,379** ,000	,156** ,000	- ,346** ,000	,345** ,000
Gdlenme	7	İçsel gdlenme	r p						1	,566** ,000	,597** ,000	,548** ,000	,164** ,000	- ,219** ,000	,669** ,000	
	8	Özmleme	r p							1	,782** ,000	,669** ,000	,301** ,000	- ,288** ,000	,753** ,000	
	9	Özdeşim	r p								1	,715** ,000	,247** ,000	- ,250** ,000	,765** ,000	
	10	İçerik	r p									1	,420** ,000	- ,151** ,004	,813** ,000	
	11	Dışsal Düzenleme	r p										1	,227** ,000	,672** ,000	

	1 2	Güdülenme	r p	-,303 **	-,289 **	-,223 **	-,242 **	-,339 **	-,346 **	-,219 **	-,288 **	-,250 **	-,151 **	,801 **	1	,142 **
				,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000		,007
	1 3	Toplam	r p	,309 **	,181 **	,359 **	,342 **	,281 **	,345 **	,669 **	,753 **	,765 **	,813 **	,142 **	,801 **	1
				,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007	,000	

**($p \leq 001$), *($p \leq 005$)

Tablo 3.5.12 incelendiğinde duygusal zeka ile motivasyon alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre bireylerin duygusal zekalarının artması durumunda motivasyonlarının da artacağı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda duygusal zeka ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, Tekirdağ ilinde ki aktif lisanslı sporcuların katıldığı bu çalışmada; cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spora güdülenme ölçeği özümseme, dışsal düzenleme alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p>0.05$). Bu farklılık, erkeklerin lehine olup erkeklerin spor yapmadaki amacı sporun özünde kim olduğunu yansıtmaması ve diğer bir amacı da çevresindeki insanların spor yaptığı için ödüllendirmesi üzerine spor yaptığı ortaya çıkmıştır.

Literatür incelendiğinde Salman ve ark., (2018), Soylu ve ark., (2016), Sarıkabak ve ark., (2018), Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020) yapmış oldukları araştırmalarda da cinsiyet değişkeni ile duygusal zeka arasında aynı yönde sonuçlar elde edilmiştir.

Özdoğan, R. (2017) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeninin duygusal zeka alt boyutlarından olan kendi duygularını değerlendirme boyutunda kadınların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken; bu çalışmada başkalarının duygularını anlamada anlamlı farklılık çıkmasa da kadınlar erkeklere göre daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte Özdenk, Ç., Akyıldız, Y., & Şanlı, S. (2020) ve Yıldız, A. B., Bülbül, D., & Doğu, G. A. (2013) yaptıkları araştırmada kadınların duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Goleman 'a göre duygusal zeka incelendiğinde cinsiyete benzer geniş çağlı gruplarda, gruplar arasında benzerliklerin farklılardan daha fazla olacağını ileri sürmüştür. Bu sebeple literatürde cinsiyet değişkeni ve duygusal zeka arasında anlamlı farklılıklara pek rastlanmamıştır.

Aktaş ve ark., (2006) yaptığı araştırma da erkeklerin daha yüksek düzeyde güç gösterme güdüsüne sahip olduğunu ortaya koyarak bu araştırma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Yıldırım, P. (2017) yaptığı araştırmasında erkeklerin kadınlara göre spora güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine Esentürk'ün (2014) yapmış olduğu çalışmadan erkek sporcuların bayan sporculara göre daha

yüksek düzeyde dışsal güdülenme puanına sahip olduğunu bulmuştur. Kadınlar aleyhinde bir farklılığın olması, cinslere verilen farklı rollerden kaynaklanmış olabilir. Toplumun geleneksel cinsiyet rolünde erkeklerin daha atılgan rol oynaması beklenmektedir.

Pehlivan ve ark., (2017) ve Akman, K., & Can, H. C. (2019) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ile güdülenme arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu araştırma da anlamlı farklılığın oluşmasının nedeni; erkeklerin dış faktörlere bağlı kalıp dışarıdaki etkenler sayesinde sporu yaptığı, karşı cinsi etkilemek, özgüvenini geliştirip dışarı iyi bir fiziki yapı görüntüsü vermeye çalışması olarak söylenebilir.

Katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde; duygusal zeka da başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler, duyguların kullanımı alt boyutlarında ve duygusal zeka toplam puan da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bununla birlikte güdülenme ölçeğinde ise içe atım alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaş arttıkça duygusal zeka düzeyi yüksek, başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceri ve duygularını kullanma becerileri daha yetkin olduğu söylenebilir. Güdülenme ölçeğinde ise yine katılımcıların yaşı arttıkça sporu kendini daha iyi hissetmek için yaptığı tespit edilmiştir.

Çelik ve ark., (2021) yaptıkları araştırmada yaş değişkenine göre sporda duygusal zeka envanterinin duyguların kullanımı ve duyguları düzenleme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş arttıkça duyguları kullanma ve düzenleme alt boyutlarında duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçta bu araştırma ile benzer sonuç göstererek desteklemektedir.

Serdengeçti (2003), Adiloğulları, İ. (2011), yaptığı araştırma da yaşın arttıkça duygusal zeka seviyesinin de arttığı sonuçlarına ulaşarak bu araştırma ile paralel sonuçlar elde etmiştir.

Bu çalışmanın bulgularının aksine Özdenk (2018), Yanar (2017) Sarıkabak ve ark., (2018), Akman, K., & Can, H. C. (2019), spor eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında duygusal zekâ ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır.

Şanlı, S. (2014) yaptığı çalışma da yaşın artması ile birlikte güdülenmenin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna vararak bu araştırma bulgusu ile benzer sonuç

göstermiştir.

İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020) araştırmasında yaş değişkeni ile sporda güdülenme düzeyi arasında sadece özdeşim alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yani yaş arttıkça katılımcılar, kendi kişisel gelişimine katkı sağladığı için spor yapmaktadır. Bu araştırma da ise içe atım alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yani katılımcıların yaşı arttıkça kendini daha iyi hissetmek için spor yaptıkları söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni incelendiğinde; duygusal zeka alt boyutlar ve toplam puanda bununla birlikte güdülenme ölçeğinde içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$). Katılımcıların eğitim durumu arttıkça duygusal zeka düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Yine eğitim durumu lisans olan katılımcıların içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenme ölçeği toplam puanları yüksek düzeyde olup spora güdülenme de yetkin oldukları tespit edilmiştir. Güdülenmeme alt boyutunda eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların güdülenmeme puanı düşük çıkmıştır. Yani eğitim seviyesi yükseldikçe güdülenmeme durumu azaldığı, kendini yetersiz hissetme durumunun düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Erbektaş ve ark., (2017), Öztürk ve Deniz (2008), yaptıkları araştırmalarında eğitim seviyesi ile duygusal zeka düzeyi arasında anlamlı fark tespit ederek eğitim seviyesinin arttıkça duygusal zeka alt boyutlarında anlamlı farklılıklar elde etmişlerdir. Oluşan farklılık bu araştırma bulgusu ile paralellik göstererek bu araştırmayı desteklemektedir.

Özdoğan, R. (2017) çalışmasında duygusal zeka ile eğitim düzeyi arasında herhangi bir farka rastlamamış olup çıkan sonuç bu araştırmayı desteklememektedir. aslında duygusal zeka geliştirilebilir zeka türü olmasının yanında okulda da geliştirilebileceği literatürde yer almaktadır. Bu sebeple eğitim düzeyinin arttıkça duygusal zeka düzeyinin de artması beklendik sonuçlar arasında yer almaktadır. Aynı şekilde İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020) çalışmasında sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının kadın futbolcuların eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği ve istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi ise katılımcı sporcuların tek bir branştan oluşup kültürel-sosyal farklılıkların olmasından kaynaklanabilir.

Katılımcıların okul türü değişkeni incelendiğinde duygusal zeka ölçeği duyguları düzenleme alt boyutundan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$). Okul türü özel okul olan katılımcıların duygularını düzenleme de devlet okuluna kıyasla daha yetkin oldukları tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde sporcular da okul türü değişkeni ile duygusal zeka düzeyi çalışılmamış olup alanyazın yetersiz kalmıştır. Bu araştırma da anlamlı farklılık çıkmasının sebebi; duygusal zeka geliştirilebilir zeka türünün yanı sıra okul ile birlikte de geliştirilebilen bir zeka türü olduğu literatürde ve araştırma da yer almaktadır. Özel okul ve devlet okul olarak bakıldığında özel okulun eğitimi fiziki şartlar ve imkanlar dahilinde daha iyi olduğu için kişilerin aldığı eğitim daha iyi seviyede kabul edilmekte ve bu da öğrencinin duygusal gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Yani araştırma da çıkan sonuç aslında beklendik sonuçlar arasında yer almaktadır.

Katılımcıların branş türü değişkeni incelendiğinde duygusal zeka ölçeği ve güdülenme ölçeğinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yani takım sporu ile bireysel spor yapan katılımcılar arasında duygusal zeka ve güdülenme düzeylerinde bir fark ortaya çıkmamıştır. ($p>0.05$).

Literatürde incelendiğinde duygusal zekânın branş türü değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülerek çıkan sonuç bu çalışmayı desteklemektedir. (Özdenk ve diğ. 2013), (Çelik ve ark. 2013), (Bahadır ve Adiloğulları 2020). Ancak literatürde duygusal zekânın branş türü değişkenine göre farklılaştığı çalışmalarda mevcuttur. Farklılaşan durumların takım spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülen çalışmalarda, sporcuların bireysel spora göre daha sosyal olduğu, müsabakalarda takım ruhunu yansıtması gerektiği için birlik ve beraberlik yaşaması, takım arkadaşının duygularını anlaması yönünden farklılığın olduğu söylenebilir. (Salman ve diğ. 2018), (Orhan ve Karagözoğlu 2021). Yine çalışmalarda kullanılan duygusal zekâ ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması, sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların spor lisansı yılı değişkeni incelendiğinde duygusal zeka ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutlarında, güdülenme ölçeği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p>0.05$). Spor lisans yılı yüksek olan sporcuların duygusal zeka düzeyleri yüksek, spora güdülenme düzeyleri yüksek derecedir.

Literatür incelendiğinde, Akman, K., & Can, H. C. (2019) çalışmasında spor yılının artması ile dışsal güdülenme düzeyinin arttığını öne sürmüştür. Pehlivan ve ark., (2017), İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020) araştırmalarında spor yılı ile güdülenmeme alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirterek bu araştırma ile aynı sonuçları destekler niteliktedir.

Salman, M. N., Toros, T., & Soylu, Y. (2018) ve Özdoğan, R. (2017) yaptığı çalışmalarında duygusal zekanın alt boyutları ile spor yılı arasında ilişki incelendiğinde, alt boyutların hiç birisinde gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilerek bu araştırma bulgularını desteklememektedir.

Katılımcıların milli olma değişkeni incelendiğinde duygusal zeka ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p>0.05$). Milli sporcu olan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri yüksek tespit edilmiştir. Güdülenme ölçeğinde ise içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$). Milli sporcu olan katılımcıların spora güdülenme düzeyi daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir.

Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021) yaptıkları çalışmada milli sporcular ile duygusal zeka arasında anlamlı farklılık tespit ederek milli sporcuların duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaptıkları çalışma bu çalışma sonucu ile paralellik göstererek çalışmayı destekler niteliktedir.

Çelik ve ark., (2021) kadın milli sporcular üzerine yaptıkları bir çalışma da tüm katılımcıların duygusal zeka seviyelerinin ortalamasının çok üstünde bir puan aldığını tespit ederek milli sporcuların duygusal zeka seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu durum da bu araştırma ile benzer sonuçlar göstererek araştırmayı desteklemektedir.

Alanyazında milli olma durumunun güdülenme ile ilişkinin incelenmesi yetersiz kalmıştır. Duygusal zekanın sporla geliştiği, duygusal zekanın da motivasyonu etkilediği araştırma bulgularında yer almaktadır. Milli sporcular lisanslı sporculara kıyasla daha yüksek performansa sahip olduğu ve milli sporcuların lisans yılının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Bu sebeple beklenen sonuç milli sporcuların duygusal zeka düzeylerinin ve güdülenme düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olması yönündedir.

Katılımcıların anne-baba tutum değişkeni incelendiğinde duygusal zeka

ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sporcu katılımcıların anne-baba tutumu demokratik olanların daha yüksek duygusal zekaya sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte güdülenme ölçeğinde ise içsel güdülenme, özümseme ve özdeşim alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilerek ($p>0.05$) demokratik anne-baba tutumuna sahip sporcu katılımcıların sporu kendini geliştirmek için yaptığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde anne-baba tutum davranışları ile duygusal zeka ve güdülenme arasında ki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış ve alanyazın yetersiz kalmıştır. İkizler, M. C. ve Amman, M. T. (2002) yaptığı çalışmasında bireyin spora güdülenme konusunda ailenin çok büyük bir öneme sahip olduğunu bildirmiştir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada da ailenin tutum davranışı bireyin duygusal zekasını etkilediği, duygusal zekanın da motivasyonu etkilediği düşünüldüğünde yapılan çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda; duygusal zeka ile motivasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edildiği ve bu farkın duygusal zeka ile motivasyon arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Yani duygusal zeka arttığında sporda güdülenme düzeyi de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde, duygusal zeka ve motivasyon arasındaki ilişki çalışmalarına pek rastlanmamaktadır. Turhan, M., & ÇETİNSÖZ, B. C. (2019) araştırmasında sporcular üzerine bir çalışma olmasa da duygusal zeka ile motivasyon arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarak bu çalışma ile aynı sonucu elde ettiği söylenebilir.

İhsan, S. A. R. I., Onbaşı, S. İ., & Karakaş, E. (2022), Kolayış, H., İhsan, S. A. R. I., & Özge, K. Ö. L. E. (2015) yaptıkları çalışmalarda direkt olarak duygusal zeka ve motivasyon arasında ki ilişkiye bakmasalar da duygusal zekanın psikolojik beceri ve bilişsel imgeleme ile arasında ilişki olduğunu ortaya koyarak aslında duygusal zekanın bilişsel olarak bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Sonuçta güdülenme de psikolojik bir durum olarak kabul edildiğinde bu araştırma ile benzer sonuçlar ortaya koyulmuştur.

ÖNERİLER

Duygusal zekâ ve motivasyon, sadece sporcular için değil antrenörler içinde önemli olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Gerek amatör gerek profesyonel sporcular müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında birçok psikolojik duruma maruz kalmaktadır. Eğer sporcu bunların üstesinden gelemez ise başarısız olmaktadır. Sporcu, başarılı olmak için bu durumların üstesinden ancak duygularını kontrol etmekle gelebilir. Yani sporcunun duygusal zekâ düzeyi ve motivasyonu yüksek ise başarılı olmaktadır. Bu durumda antrenörlerin sporcunun bedensel gelişimin yanında psikolojik gelişimini sağlamada da yardımcı olmaları gerekmektedir.

Uygulamacıya Öneriler

Spor psikolojisinin önemli konularından olan duygusal zekâ ve motivasyon alanyazında henüz yeterince yer bulamamış ve çalışmaya değer konulardır. Bu sebeple bu konuların çalışılması alanyazına önemli ölçüde katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte duygusal zeka ve motivasyon kavramlarına tek tek bakıldığında dahi yeterli çalışmalarda çeşitli değişkenlere rastlanmamıştır. Genellikle aynı değişkenler üzerinden çalışmalar yapıp alanda farklılık yaratılmamıştır. Bu sebeple bundan sonraki duygusal zeka ve motivasyon çalışmalarında bu faktörleri etkileyeceğini düşündüğünüz farklı değişkenler üzerinde durulabilir.

KAYNAKÇA

[<https://sozluk.gov.tr/>] adresine 15 Mayıs 2020 tarihinde erişildi.

- ADİLOĞULLARI, İ. (2011). *Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- AKSU, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- AKMAN, K., & CAN, H. C. (2019). Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21
- AKTAN, S. (2012). *Öğrencilerin Akademik Başarısı, Öz Düzenleme Becerisi, Motivasyonu ve Öğretmenlerin Öğretim Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- AKTAŞ, Z., ÇOBANOĞLU, G., YAZICILAR, İ., & NİHAL, E. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- ARIK, A. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Özerklik Desteği ve Motivasyon: Öğretmen ve Öğrenci Perspektifi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- ASLAN, M., DOĞAN, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11-26, 291-301.
- AYDOĞAN Y, ÖZYÜREK A, GÜLTEKİN AKDUMAN G. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 595-607
- BAHADIR, G., & ADİLOĞULLARI, İ. (2020). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık İle Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-*

Ijsets, 6(4), 117-128.

BAŞARAN, I. (2004). Etkili öğrenme ve çoklu zekâ kuramı: bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 5, 7-15

BAYRAKÇEKEN, S. VD. (2021). Motivasyon Kuramları Çerçevesinde Öğrencilerin Öğrenme Motivasyonlarının Arttırılması: Bir Derleme Çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25-2, 677-698.

ÇAKAR, U., ARBAK, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 23-48

ÇEÇEN, A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 164-170

ÇİÇEK, E.D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi "Adana İli Örneği"*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.

ÇELİK, D. Ö., YILMAZ, O., ŞAHİN, İ., & BESLER, M. (2021). Elit Seviyedeki Bireysel Kadın Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122

ÇİNEL ÖZER, İ. (2010). *Duygusal zekâ ve liderlik tarzları arasındaki ilişki*.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

DANACI, E. (2015). *Spor yöneticilerinin liderlik ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

DOĞAN, C. (2022). *Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zekâ ile Motivasyon İlişkisinde Kişilik Tipinin Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

EDİZLER, G. (2010). İnsan kaynakları yönetiminde duygusal zekâ ölçüm ve modelleri. *Journal of Yasar University*, 18, 2970- 2984

- ERASLAN, M. (2016). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24, 1839-1852
- ERBEKTAŞ, E., ÜZÜM, H., ÖZEN, G., ARSLAN, T., ERTAN, G., ELVEREN, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 263-274
- ESENTÜRK OK. Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Ve Okullararası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
- GÜLER, ELİF. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin çocuğun ahlaki gelişimine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- GÜRBÜZ, S., YÜKSEL, M. (2008). Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performans, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9, 174-190.
- İKİZLER, M. C. VE AMMAN, M. T. (2002). Spora motive etmede sosyal faktörlerin etkisi. *Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Maltepe Üniversitesi. 1, s. 9-20.
- İLHAN, A., MİRZEOĞLU D., AKTAŞ, İ., DEMİR, V. (2005). Çoklu zekâ uygulamaları doğrultusunda işlenen jimnastik ve voleybol ünitelerinin öğrencilerin bilişsel ve devinışsel yönden gelişimlerine olan etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 5-10
- İMAMOĞLU KAYA, M., ÇİÇEK, G., & İMAMOĞLU, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- KARADEMİR, T., ÇOBAN, B. (2011). Spor alanında örgütsel adalet ve duygusal zekâ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 25-41
- KARADEMİR, T., DÖŞYILMAZ, E., ÇOBAN, B., KAFKAS, M.E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18, 653-674
- KARASAR, N. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler (27. Baskı), Ankara: Nobel.

- KOLAYIŞ, H., İHSAN, S. A. R. I., & ÖZGE, K. Ö. L. E. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136
- KUYUCU, Y. (2012). *Duyguları anlama becerileri farklı düzeydeki çocukların (60-72 ay) akranlarına karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- MABOÇOĞLU, F. (2006). *Duygusal zekâ ve duygusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ORHAN, S., & KARAGÖZOĞLU, C. (2021). Sporcularda Duygusal Zekâ Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.
- ÖNEN, S. M., KANAYRAN, H.G. (2015). Liderlik ve Motivasyon: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Birey ve Toplum Dergisi*, 5-10, 43-63.
- ÖZDEMİR, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- ÖZDENK, Ç., AKYILDIZ, Y., & ŞANLI, S. (2020). Bireysel Ve Takım Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-8.
- ÖZEN, N. (2012). *Türk kültür tarihinde spor ve Türklerin spora katkıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi, Batman.
- ÖZDENK, S. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(18).
- ÖZDOĞAN, R. (2017). Sporcularda Duygusal Zeka Düzeylerinin İletişim Beceri Düzeyleri Üzerine Etkisi.
- ÖZKAN, H.H. (2008). Çoklu zekâ kuramı ve eğitim programı öğeleri ilişkisi. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 3, 332-344

- ÖZTÜRK, A. VE DENİZ M. E. (2008). “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Elementary Education Online*, 7(3), 578-599, 2008. İlköğretim Online, 7(3), 578-599.
- ÖZTÜRK KUTER, F., KUTER, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3, 75-94
- ÖZYER, K., ALICI, İ. (2015). Duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 7, 69-85
- PEHLİVAN, M., TİRYAKİ, K., KURTIPEK, S., & SÖNMEZOĞLU, U. (2017). Üniversiteler Arası Güreş Müsabakalarına Katılan Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4).
- SALAR, B., HEKİM, M., TOKGÖZ, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi sporyapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0, 123-135
- SALMAN, M. N., TOROS, T., & SOYLU, Y. (2018). Elit Sporcuların Duygusal Zekâ Yönünden Karşılaştırılması: Takım Ve Bireysel Sporlar. *Electronic Turkish Studies*, 13(26)
- SALMAN, M. (2001). *Sporda duygusal zekânın kullanımı ve iş performansına yansımaları*. 20 Mayıs 2020 tarihinde [http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Salman_Celiksoy_Duygusal_Zeka.pdf] adresinden erişildi.
- SARIKABAK, M., EYÜBOĞLU, E., & AYRANCI, M. (2018). Bocce (Petank) Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 4(1), 163-177.
- SERDENGECİ, C. (2003). I. II. III. Ligdeki Profesyonel Futbolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Başarıya Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- SEYİS, S. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları ve Duygusal Zekaları İle*

Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

SOYLU, Y. (2016). 16-21 Yaş Arası Elit Düzeydeki Takımların Genç Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale, Türkiye.

ŞANLI, S. (2014). Polis Akademisi Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik İnançları Ve Sporda Güdülenme Kaynaklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 172-183.

TALU, N. (1999). Çoklu zekâ kuramı ve eğitime yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 164-172

TAŞKIN, A. (2008). *Beden eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

TOZOĞLU, E. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 15 Mayıs 2020 tarihinde [<http://earsiv.atauni.edu.tr/xmlui/handle/123456789/3410>] adresinden erişildi.

TUĞRUL, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20

TURHAN, M., Çetinsöz, B.C. (2019). Duygusal Zekâ ve Motivasyon Arasındaki İlişki: Turizm Programı Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18-69, 268-287.

TÜRKMEN, S. (2019). *60-72 Aylık Çocukların Motivasyon Düzeyleri ile Duygusal Zeka ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

YALÇIN, U. BALCI, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 27-33

YANAR, N. (2017). *Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- YENİÇERİ, E.N., YILDIZ, E., SEYDAOĞULLARI, A., GÜLEÇ, S., SAKALLI ÇETİN, E., BALDEMİR, E. (2015). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde duygusal zekâ ve empati ilişkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 99-107
- YEŞİL, A. (2016). Liderlik ve Motivasyon Teorilerine Yönelik Kavramsal Bir İnceleme. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2-3, 158-180.
- YEŞİLYAPRAK, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7, 139-146
- YILDIRIM, P. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Yaptıkları Spor Branşlarına Göre Spora Güdülenme Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Master's Thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- YILDIZ, A. B., BÜLBÜL, D., & DOĞU, G. A. Ragbi Sporcularında Duygusal Zekâ Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 380-390.

EKLER



T.C.
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
KARARLAR

Toplantı Tarihi-Saati:2021-05-04 - 13.00

Toplantı Sayısı:T2021-638

Toplantı Yeri:Telekonferans

KARAR - 6 :

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans programı 1198212102 numaralı öğrencisi İnci GÜLER'in danışmanı Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN yürütücülüğünde hazırlayacağı "Sporcularda Duygusal Zeka ile Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışması hakkında görüşüldü.İlgili mevzuatlara uygunluğu incelenerek mevcudun oybirliği ile uygun bulunarak onaylanmasına karar verilmiştir.

Rektör Yardımcısı

Tıp Fakültesi

Çorlu Mühendislik Fakültesi

Ziraat Fakültesi

Veteriner Fakültesi

İktisadi ve İdari Bilimler
Fakültesi

Fen Edebiyat Fakültesi

Mevcut Elektronik İmzalar

Genel Üyesi
Üyesi
si
lyesi
resi
- Kurul Üyesi
şkanı

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR

25.05.2021



Ek 1 Kişisel Bilgi Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi **İnci GÜLER** tarafından yürütülen “Sporda Duygusal Zeka ile Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz :** () Kadın () Erkek
2. **Yaşınız :**
3. **Eğitim durumu :** () Ortaöğretim () Ön Lisans () Lisans
4. **Okul Türü :** () Devlet () Özel
5. **Branş:**.....
6. **Lisans Yılı :** () 1-2 yıl () 3-4 yıl () 5-6 yıl () 7 ve üzeri
7. **Milli Sporcu Olma Durumu:** () Evet () Hayır
8. **Anne-babanın size olan tutum ve davranışlarını aşağıdakilerden hangi seçenek açıklar?**

() Demokratik () Aşırı Koruyucu () Aşırı Otoriter () İlgisiz

Ek 2 Duygusal Zeka Ölçeği

SPORDA DUYGUSAL ZEKÂ ENVANTERİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
BAŞKALARININ DUYGULARINI DEĞERLENDİRME					
1-Birinin duygularını, onun yüz ifadelerine bakarak söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
2-Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissederim.					
3-Başka insanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlarım.					
4-İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim.					
KENDİ DUYGULARINI DEĞERLENDİRME					
6- Duygularımı yaşadıkça, onların farkında olurum.					
7-Duygularımın neden değiştiğinin farkında olurum.					
8-Duygularımı yaşadıkça, onları kolaylıkla tanırım.					
DUYGULARI DÜZENLEME					
9-Duygularım üzerinde kontrole sahibim.					
10- Beni mutlu eden aktiviteleri arar bulurum					
SOSYAL BECERİLER					
11-Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider.					
12-Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim.					
13-Diğer insanlara üzgün olduklarında kendilerini daha iyi hissetmeleri için yardım ederim					
DUYGULARIN KULLANIMI					
14-Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
15-Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim.					
16- Olumlu bir duygu durumunda olduğumda, problemleri çözmek benim için kolaydır.					
17-Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim.					
18-Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir.					
19-Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım.					

Ek 3 Sporda Güdülenme leği

Sayın katılımcı, bu çalışma bireylerin spora katılma nedenlerini araştırmaı hedeflemektedir. Ölçekte yer alan ifadeleri itenlikte doldurmanız, daha güvenilir sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır. Soruları boş bırakmamaya ve sadece tek bir seçeneği işaretlemeye zen gösteriniz. Lütfen aşağdaki maddeleri spora katılım sebeplerinizi ne derece yansıttığını göz özünde bulundurarak işaretleiniz.

Niçin spor yapıyorsunuz?

Hiç Yansıtmıyor	Biraz Yansıtıyor	Orta Derecede Yansıtıyor	Oldukça Yansıtıyor	Tamamen Yansıtıyor		
1	2	3	4	5	6	7

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ II (SG-II)

1.	Çünkü spor yaptım zaman kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Çünkü spor yapmanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak sporu seçtim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmıyordum kendimi kötü hissederdim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Çünkü spor diğer yönlerimi geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Artık bu sporda başarılı olmak için yeterli olmadım konusunda şüphelerim var.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Çünkü performansımı artıracak yeni yöntemler keşfetmeyi eğlenceli bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Çünkü yaptım spor zmde kim olduğumu yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Çünkü yaptım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Çünkü spor yapmanın önem verdiğim zelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Çünkü spor yapmak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Eskiden spor yapmak için sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Çünkü spor yaptımnda çevremdeki insanlar beni tllendirir.	1	2	3	4	5	6	7

Alt Boyutlar	İçsel Güdülenme		Dışsal Güdülenme			Güdülenmeme Güdülenmeme
	İçsel Düzenleme	zmseme	zdeşim	İe Atım	Dışsal Düzenleme	
Maddeler	11	10	4	5	2	16
	9	14	13	1	3	8
	15	17	6	7	18	12

Ek 4 Sporda Duygusal Zeka Envanteri Kullanma İzni



Recep Gorgulu
Kime: İnci Güler

21 Kas 2020, 12:39

[Ayrıntılar](#)

Re: Ölçek kullanma izni

İnci hanım merhaba,

Çalışmalarınızda kullanmak istediğiniz ve Türkçe uyarlaması taramızdan yapılmış olan sporda duygusal zeka envanterini kullanma izni veriyoruz, herhangi bir yardıma ihtiyacınız olursa elimizden gelen desteği vermek isteriz.

Kolaylıklar dilerim.

Recep

İnci Güler <[REDACTED]>, 21 Kas 2020 Cmt, 12:24 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Recep Bey,

Ben Namık Kemal Üniversitesi'nde yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek lisans tezimde sizin İlhan ADILOĞULLARI ile Türkçeye uyarladığınız 'Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'ni kullanmak istiyorum. Bunun için izniniz var mıdır?

İnci GÜLER

Ek 5 Sporda Güdülenme leği II Kullanma İzni



Derya SAKALLI

Kime: İnci Güler



29 Kas 2020, 10:07

[Ayrıntılar](#)

Ynt: Ölçek kullanma izni

Merhaba,

leği akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Madde ve alt boyutlarıyla ilgili bilgileri ekteki dosya ile gönderiyorum.

İyi alışmalar.

Gönderen: İnci Güler <[REDACTED]>

Gönderildi: 29 Kasım 2020 Cumartesi 21:05:01

Kime: Derya SAKALLI

Konu: Ölçek kullanma izni

Merhaba Derya Hanım,

Namik Kemal niversitesinde yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek lisans tezimde sizin Kubilay ÖCAL ile Türkçeye uyarladığımız 'Sporda Güdülenme leği - II' yi izniniz olursa kullanmak istiyorum.

İyi alışmalar.

İnci GÜLER