



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
DUYGUSAL ZEKÂ VE HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN  
ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECESU ÖZCAN

DOÇ. DR. KEMAL GÖRAL

ARALIK,2019

MUĞLA



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
DUYGUSALZEKÂ VE HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN  
ARAŞTIRILMASI

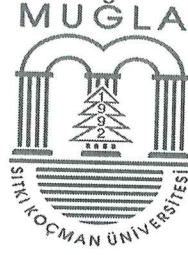
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECESU ÖZCAN

DOÇ. DR. KEMAL GÖRAL

ARALIK,2019

MUĞLA



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
DUYGUSAL ZEKÂ VE HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

ECESU ÖZCAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :.../.../2019

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :27/12/2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Kemal GÖRAL

Jüri Üyesi :Prof.Dr.Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi :Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP

Enstitü Müdürü: Prof.Dr.Feral ÖZTÜRK

ARALIK, 2019

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün ...../...../..... tarih ve ..... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ..... maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ecesu Özcan'ın "**Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması**" adlı tezini incelemiş ve aday ...../...../..... tarihinde saat ..... 'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ..... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin ..... olduğuna .....ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Kemal GÖRAL

Üye

Prof.Dr.Özcan SAYGIN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP

## YEMİN

Yükseklisans tezi olarak sunduğum “**Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve hedef bağlığı düzeylerinin araştırılması**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



27/12 /2019

Ecesu ÖZCAN

**BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
DUYGUSAL ZEKÂ VE HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN  
ARAŞTIRILMASI**

**ÖZET**

Araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-19 eğitim öğretim yılında Ege Bölgesi'nde bulunan 6 üniversitenin spor bilimleri fakültesi 'nde öğrenim gören, aktif lisanslı olarak bireysel veya takım sporu yapan toplam 427 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeylerini ölçmek için, Schutte vd. (1998) tarafından geliştirilen, Lane vd. (2009) tarafından sporcu popülasyonu için uyarlaması yapılan, Türk sporcu popülasyonuna uygunluğu için ise Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 'Sporda Duygusal Zekâ Envanteri' ve Hollenbeck vd. (1999) tarafından geliştirilen, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001)' in yeniden düzenlediği, Türkçe uyarlaması Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılan "Hedef Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi ve değerlendirilmesi için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normallik dağılımına incelemek için ise Histogram ve Boxplottan yararlanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerine yanıt bulmak amacıyla t-Test, Pearson korelasyon katsayısı analizi ve Cohen's d analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Tüm üniversite öğrencileri bazında hem ayrı ayrı bireysel spor yapanlar hem de takım sporu yapan bireylerin, korelasyon analizine göre hedefe bağlılıkları ile duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Her bir grupta duygusal zekâ ile hedefe bağlılığın arttığı görülmektedir.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılık ve duygusal zekâ puanlarının spor türü değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda, hedefe bağlılıkta takım sporu yapanların ortalamalarının bireysel spor yapan üniversite öğrencilerine göre daha

yüksek iken, duygusal zekâ ortalamalarının bireysel ya da takım sporu yapmaya göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin genel hedefe bağlılık ve duygusal zekâ puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda, hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin genel anlamda hedefe bağlılık ve duygusal zekâ puanlarının lig statüsü değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda, hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının lig statüsü değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda ise, bireysel spor yapan profesyonel üniversite öğrencilerinin ortalamalarının amatör spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Çalışma grubu demografik veri dağılımında, 18-23 yaş grubunun, bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerinin sporda en aktif olduğu yaş grubu sonucu olarak görülmektedir.

Elde edilen veri sonuçlarına dayanarak, takım sporunu hedefe bağlılığına etki ettiği, bireysel olarak profesyonel sporun ise sporcuların duygusal zekâsını etkilediği ayrıca bütün sporcular bazında bakıldığında hedef bağlılıkları ile duygusal zekâları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zekâ, Hedef Bağlılığı, Lig Statüsü, Takım, Bireysel

# STUDY OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND GOAL COMMITMENT LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS DOING INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

## ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the relationship between emotional intelligence and goal commitment levels in university students doing individual and team sports.

The study group of the research consists of 427 students who study at Sports Sciences Faculties of 6 universities in Aegean Region in 2018-19 academic year and are licensed athletes doing individual or team sports.

In order to measure the level of goal commitment and emotional intelligence in university students, 'Emotional Intelligent Scale' which was developed by Schutte et al. (1998), adapted to athletes by Lane et al. (2009) and adapted to Turkish athletes by Adiloğulları and Görgülü (2015) and 'Goal Commitment Scale' which was developed by Hollenbeck vd. (1999), revised by Klein et al. (2001) and adapted into Turkish by Şenel and Yıldız (2016) have been used in the research. SPSS 22 package program has been used for statistical analysis and evaluation of the data. Histogram and Boxplot have been utilized to examine the normality distribution of data. In order to find answers to the sub-problems of the study, t-Test, Pearson correlation coefficient analysis and Cohen's d analysis have been used.

According to the correlation analysis, it has been seen that there is a significant relationship between goal commitment and emotional intelligence scores of both individual sports and team sports individuals on the basis of all university students. It has been seen that emotional intelligence and goal commitment increase in each group.

Regarding the type of sport variable, as a result of the comparison of goal commitment scores and emotional intelligence scores of the university students doing sport, it has been seen that the average of goal commitment scores of the students doing team sports is higher than the that of ones doing individual sports;



but the average score of emotional intelligence does not differ when type of sport is a team sport or an individual sport.

Regarding the league status variable, as a result of comparison of goal commitment and emotional intelligence scores of the university students, both the emotional intelligence and goal commitment of the students doing both individual and team sports do not differ in respect to league status.

As a result of the comparison of emotional intelligence scores of university students in respect to league status variable, it has been seen that the average score of university students doing individual sports professionally is higher than the average score of amateur ones and it is a statistically significant difference.

In the demographic data distribution of the study group, it has been seen that 18-23 is the age group students doing individual and team sports are the most active in sports.

Based on the data obtained, it can be said that team sports affect their commitment to the goal, and individual sports athletes do professionally affect their emotional intelligence. Besides, regarding all athletes generally, it can also be said that there is a positive relationship between their goal commitment and emotional intelligence.

Keywords: Emotional Intelligence, Goal Commitment, League Status, Team, Individual

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde değerli görüş ve eleştirileriyle beni yönlendiren, danışman hocam Doç. Dr. Kemal GÖRAL'a teşekkürlerimi sunarım. Araştırmamın veri toplama sürecinde büyük yardımlarını esirgemeyen ve çalışmamla ilgili tez sürecim boyunca görüşünü aldığım Öğretim Görevlisi Gülen VURAL'a, yüksek lisans eğitimim boyunca araştırma konusunda anlayış ve sabırla araştırmamın tüm aşamalarında bana yardımcı olan ve değerli bilgilerini ayrıntılarıyla benimle paylaşan Doç. Dr. MüesserÖZCAN ve Oğuzhan AVCI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatıma ışık tutan, bana sürekli ileriye ve en iyiye ulaşmam için maddi ve manevi olarak her anımda destek olan, eğitim hayatımın vazgeçilmezi olan aile üyelerim Sunday ÖZCAN, Ayşen ÖZCAN ve Mustafa ÖZCAN'a sonsuz teşekkür ederim.

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ  
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı: ÖZCAN**

**Adı : Ecesu**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe** : “Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması”

**Y. Dil** : “Study of Emotional Intelligence and Goal Commitment Levels In University Students Doing Individual and Team Sports”

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans Doktora Sanatta Yeterlilik**

**XOO**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite** : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

**Fakülte** : Spor Bilimleri Fakültesi

**Enstitü** : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Diğer Kuruluşlar:**

**Tarih** :

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayınlayan** :

**Basım Yeri** :

**Basım Tarihi** :

**ISBN** :

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı** : GÖRAL, Kemal

**Ünvanı** : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL :Türkçe  
SAYISI:

TEZİN SAYFA

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1.Duygusal Zekâ
- 2.Hedef Bağlılığı
- 3.Bireysel
- 4.Takım
- 5.Lig Statüsü

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

- 1.Bireysel
2. Takım
3. Hedef Bağlılığı
- 4.Duygusal Zekâ

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks,  
abstract ve thesaurus'u kullanınız.

- 1.Emotional Intelligence
2. Goal Commitment
3. Individual
4. Team
- 5.League Status

- |   |     |
|---|-----|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum                            | x   |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | O O |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir      | O   |

Yazarın İmzası :

Tarih : ...../...../2019

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

TUTANAK.....	1
YEMİN .....	II
ÖZET .....	III
ABSTRACT .....	V
TEŞEKKÜRLER.....	VII
İÇİNDEKİLER .....	X
TABLolar DİZİNİ.....	XIV
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XV
KISALTMALAR DİZİNİ.....	XVI
EKLER DİZİNİ .....	XVII
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.3.Alt Problemler .....	4
1.4. Araştırmanın Amacı.....	5
1.5.Araştırmanın Önemi.....	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları .....	6
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6

1.8.Tanımlar .....	6
<b>2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b>	
2.1. Hedef Bağlılığı .....	8
2.2. Hedef Belirleme Kavramı .....	9
2.2.1. Hedef Belirleme Özellikleri .....	10
2.3. Hedef Bağlılığı Belirleyicileri .....	11
2.3. Cazibenin( Çekicilik) ve Beklentinin Belirleyici Faktörleri .....	12
2.3.2. Ödül (Teşvik)Yapısı.....	12
2.3.3. Tip A Davranışı.....	13
2.3.4. Sosyal Etki .....	13
2.3.5. Özsaygı.....	14
2.4. Başarı Hedef Teorisi .....	15
2.5. Duygusal Zekâ .....	16
2.5.1. Sporda Duygusal Zekâ .....	17
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>20</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	20
3.2. Evren ve Çalışma Grubu .....	20
3.3.Verilerin Analizi.....	26
3.4. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması .....	26
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.4.2. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri .....	28

3.4.3. Hedef Bağlılığı Ölçeği .....	28
-------------------------------------	----

#### 4.BULGULAR

4.1. Çalışma Grubunda Ulaşılan Spor Bilimleri Fakültesindeki Aktif Lisanslı Sporcu Sayıları .....	24
4.1.2. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler. ....	25
4.1.3. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Grubundaki Üniversitelere Göre Dağılımı.....	26
4.1.5 Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Dağılımı. ....	27
4.1.6. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Aralıklarına Göre Dağılımı.....	27
4.1.7. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı.....	28
4.1.8. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Dağılımı .....	28
4.1.9 Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Lig Statüsüne Göre Dağılımı .....	29
4.2. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	30
4.2.1 Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	34
4.2.3. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	35

4.2.4. Bireysel ve Takım Sporu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâlarının Lig Statüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	37
4.3. Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	39
<b>5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	
5.1.Tartışma ve Sonuç .....	39
5.2.Öneriler .....	43
<b>KAYNAKÇA</b> .....	46
<b>EKLER</b> .....	58
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	65



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubunda Ulaşılan Spor Bilimleri Fakültesindeki Aktif Lisanslı Sporcu Sayıları.....	21
<b>Tablo 2.</b> Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	22
<b>Tablo 3.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Grubundaki Üniversitelere Göre Dağılımı.....	23
<b>Tablo 4.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Dağılımı .....	23
<b>Tablo 5.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Aralıklarına Göre Dağılımı .....	25
<b>Tablo 6.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı.....	25
<b>Tablo 7.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Dağılımı .....	25
<b>Tablo 8.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Lig Statüsüne Göre Dağılımı.....	26
<b>Tablo 9.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	29
<b>Tablo 10.</b> Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâlarının Spor Türüne Göre Farklılığını Belirlemek için Yapılan T Testi.....	33
<b>Tablo 11.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâlarının Cinsiyet Farklılığını Belirlemek için Yapılan T Testi.....	34
<b>Tablo 12.</b> Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarının Lig Statüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	37
<b>Tablo 13.</b> Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	
<b>Tablo 14.</b> Hedefe Bağlılığı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Değişkenine İlişkin Histogramları .....	32
Şekil 2. Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Değişkenine İlişkin Boxplot'ları.....	32

## KISALTMALAR DİZİNİ

Akt. Aktarma

SPSS Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

Vb.Ve Benzeri / Ve Benzerleri

Vd. Ve Diğerleri

IQ Intelligence Quotient

Ör Örnek

## EKLER DİZİNİ

Hedef Bağlılığı Ölçeği.....	57
Sporda Duygusal Zekâ Ölçeği.....	58
Kişisel Bilgi Formu .....	59
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Raporu .....	60
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni.....	61
Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni .....	61
Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni .....	62
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni .....	62
Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni .....	63
Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma İzni .....	63

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Yaşamımızı sağlıklı ve uzun ömürlü bir şekilde devam etmemizi sağlayan beden eğitimi ve çeşitli spor faaliyetleri, hayatımızın her bir noktasında bize eşlik etmektedir. Çeşitli spor faaliyetlerinde bulunan her birey, fiziksel ve duygusal yüklenmelerle mücadele etmektedir. Bu yüklenmelerin oluşturduğu etkileri azaltmak için, yüklenmeyi doğuran, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı tedbir oluşturulmalıdır. Bu durum bizi sporla ilgili bir başka alana; spor psikolojisine yöneltmektedir (Ardahan, 2013; Akt. Özdenk, 2015). Sporun bireylerin psikolojik açıdan gelişmesine inanılmaz katkıları olduğu gibi, spor branşının türü, spor branşının içinde bulundurduğu birtakım psikolojik özellikleri de kişinin psikolojik ve duygusal durumuna farklı şekillerde etkide bulunabilir (Salar vd., 2012). Spor psikolojisi ile ilgili çeşitli çalışmalarda, sportif performansla ilişkili olduğu düşünülen stres, kaygı, stresle başa çıkma, güdülenme gibi hem bireysel performansı hem de takım performansını etkilediği sonucu son yıllarda yapılmış olan bilimsel araştırmalarda da sürekli olarak karşımıza çıkmaktadır (Tok, 2008). Takım sporları kişinin sosyal hayatına, iyi insanlarla iletişim halinde olmasına, birlikte kazanma ve kaybetme duygusunu tatmasına, takım çalışması yapma ve yardımlaşma tarzı özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur (Salar vd., 2012). Takım sporu ile uğraşan bireyler ile bireysel spor dalları ile ilgilenen kişilerin psikolojik ve duygusal özellikleri, ilgilendikleri spor branşının içeriğine göre birbirlerinden farklılık gösterebilir (Özdenk, 2015). Takım sporu ve bireysel sporlardaki karşılaştırmalardan yola çıkarak söyleyebiliriz ki bu iki farklı spor türünde performans gösteren sporcuların duygusal zekâ seviyeleri de birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Sosyal hayatımızdan iş hayatımıza, eğitim hayatımızdan spor hayatımıza kadar her alanda yaşamımızı etkileyen duygusal zekâ; bireyin hislerini anlaması, bireyin bu hisleri kontrollü bir şekilde yönetebilmesi, motivasyonunu yüksek tutması ve diğer bireylerin hislerini fark ederek iyi bir iletişim kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Civanoğlu, 2015). Weisinger (aktaran Hangül ve Üzel, 2011) 1998’te “Duygusal zekâ yükseltilebilir, geliştirilebilir, doğuştan var ya da yok olan bir özellik değildir. Duygusal zekânızı, yeteneklerinizi ve becerilerinizi öğrenerek ve bu alanlarda alıştırma yaparak geliştirebilirsiniz. Benlik bilinci, duygu yönetimi, kendi kendini

motive etme yetenekleri de bunların arasındadır.” (s. 2) ifadesini kullanmıştır. Özellikle müsabakanın gerçekleştirildiği çevrelerde sporcu kişilerin duygularını kontrol altında tutabilme yetileri, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını kavrayabilme ve bu duyguların birbirinden farklılık gösterebileceğini farkına varabilmeleri açısından öneme sahiptir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Ardahan (2012) bu kavramı ‘Duygusal zekâ, akademik zekâdan yani IQ ile ölçülen salt zihinsel yetilerden ayrı olan, ancak onu tamamlayan yetenekleri tanımlar.’ (s. 22) sözleriyle açıklamıştır. Cooper ve Sawaf’ın (1997) çalışma sonuçlarına göre duygusal zekâ, kişi için düzenli yapılan bir etkinlik olduğu belirtilse de onun amacına uygun yöntemlerle kullanılabilmesi, kişinin zihinsel ve ruhsal olarak sahip olduğu yetenekleri ile de direkt ilgilidir. Tok (2008) “Duygusal zekânın spor ile ilişkili olduğunu veya duygusal zekânın sportif davranış ve performansı öngörebildiğini söylemek için çok erken olsa da, duyguların sportif performans için son derece önemli olduğu bilinmektedir.” (s. 22) sözleriyle duygu ve performans ile ilişkili alan yazında olumlu çalışmalara sahip olunduğundan bahsetmek istemiştir. Duygusal olarak zeki bireyler mevcut psikolojik durumlarını tanımlayabilmeli ve performans hedeflerini başarmak için duygusal durumlarını değiştirmeleri gerektiğinin farkına varmalıdırlar (Gill vd., 2011).

Geniş literatürde hedefler, esaslı ve etkili bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Belirli şartlarda, özel ve zor hedefler, belirsiz ya da kolay hedeflere kıyasla, daha yüksek seviyede performans sağlar. Bu ilişki için gerekli, en sık bahsedilen varsayım ya da şartlardan biri, o özel ve zor hedefe bağlanmadır. Bireyin bir hedefi başarmak için kararlılığı olan hedefe bağlanma, başlangıcından beri, hedef belirleme teorisinde temel bir kavram olmuştur. Hedef bağlılığı, “Bir hedefe ulaşma kararlılığı” olarak tanımlanır (Locke vd., 1981). Hedef bağlılığının birçok kavramsal tanımı önerilmiştir. Bununla birlikte, genel olarak, taahhüt edilen bir kişinin belirli bir performans hedefini benimsemesi ve zorluklar yoluyla bile ona ulaşma girişimlerinde ısrar ettiği düşünülmektedir (Tubbs, 1993). Hedefe bağlanma, bir hedef için kararlılık ve zaman içinde onu devam ettirmedeki istikrar olarak da tanımlanabilir (Locke vd., 1981). Böylelikle, hedefe bağlanma, hedefi düşürmek ya da vazgeçmek konusunda isteksizliği ifade eder (Campion ve Lord, 1982). Klein, Wesson, Hollenbeck ve Alge (1999), hedefe bağlanmanın

birincil sonucunun, hedef zorluğu ile performans arasındaki ilişkiyi ılımlılaştırması olduğunu söylemiştir. Hedefe bağlanma, hedefi başarma çabası ile ilgili kararlılık, hedeften vazgeçmemedeki tutarlılık (Locke ve vd., 1981) hedef teorisinde temel bir yapıdır. Hedef bağlılığı, performansla ciddi bir şekilde ilgilidir (Klein ve Wright, 1994). Bir sporcu ne kadar kendinden emin ve ne kadar kararlıysa, kişisel hedefi o kadar yüksek performans gösterdiği görülmüştür. Kendi kendine yeterliliğini arttırmayı sağlamak için, katılımcı ve yaşam modellemesi içeren spor psikolojisi literatüründe kesin tekniklerle önerilmektedir (Garland vd.,1988). Theodorakis (1996) in yaptığı bir araştırmadan elde ettiği değerlendirmeler göstermektedir ki, öz-yeterlilik, hedef bağlılığı ve kişisel hedefin bir spor ortamında performansın önemli belirleyicileri olarak görüldüğünü göstermiştir. Hedefe bağlılığı olumlu yönde etkileyen öz-yeterlilik, kişisel hedef seviyesi ve performans gibi kavramları, Illinois Üniversitesi'nde yapılan çalışmada da doğa sporunun kişiye sağladığı faydalar incelendiğinde, sosyal etkileşimi ve gelişimi arttıran, kişinin kendine olan özgüvenini arttırıcı, sorumluluk alabilme ve olumlu düşünme üzerine etkileri görülmektedir. Klein vd. (1999)' nin de çalışmasında vurgulayarak söylediği, performans hedeflerini başarmada duygusal zekânın büyük bir etkisinin olduğunu göstermesi, kişisel hedef seviyesini belirleyen, kişinin öz-yeterliliğine olumlu sonuçlarda bulunduğu görülen, doğa sporları üzerinde yapılan çalışmada da fiziksel ve mental performansa olan katkısı saptandığında, duygusal zekâ seviyesi yüksek bir bireyi görülmekle birlikte, bu duygusal zekâ seviyesi yüksek bireyin de hedefe olan bağlılığının performans dolayısıyla yüksek olması, duygusal zekâ ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu görülebilmektedir. Aktif olarak bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencileri üzerinde hedef bağlılığı ve duygusal zekâ düzeyi ilişkisinin incelenmesi, antrenman öncesi fiziksel ve mental hazırlanmada, sporcular üzerindeki yetkin kişiler olan Antrenör, Kondisyoner ve Spor Psikologlarını öncelikle duygusal zekâ ve hedef bağlılığı değişkenlerinin ortak belirgin kavramları olarak görülen performans ve motivasyon üzerinde düşündürecek ve analiz yapmalarını sağlayacak, ayrıca bu çalışmanın antrenman yaptırma ve bilimsel inceleme yapma açısından literatüre ve yetkin kişilere öncü olacağı düşünülmektedir.

## 1.2. Problem Cümlesi

Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeyleri Arasında Bir İlişki Var mıdır?

## 1.3. Alt Problemler

Araştırmada aşağıda verilen şu alt problemler kurulmuştur.

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ne düzeydedir?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılıkları ne düzeydedir?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri buldukları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri buldukları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri yaptıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır ?

Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri yaptıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ne düzeydedir?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?



Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılıkları ne düzeydedir?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri buldukları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri buldukları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri yaptıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeyleri yaptıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?

#### **1.4.Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Önemi**

Yapılacak çalışmanın sonucunda, benzeri ya da farklı alanlarda araştırma yapacak olanlara veri kaynağı olma, bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin performansını etkileyen değişkenler ve durumlar hakkında gerekli bilgilere sahip olunacağı, bu bilgilerin de sporcuların ve antrenörlerin daha iyi performans sergilemesi için önem arz ettiği düşünülmektedir. Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı ve duygusal zekâ düzeylerinin ne ölçüde olduğu, istenilen ve mevcut durum arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler ile inceleyip ortaya koymak ve sporcularımızın bu konudaki ihtiyaç ya da eksiklerinin belirlenmesi her açıdan önemlidir.

Literatürde spor yapan bireylerin veya bireysel ve takım sporları yapan bireylerin duygusal zekâ ve hedef bağıllığı ilişkisi incelenmemiş olup, konu alanı dışından da duygusal zekâ ve hedef bağıllığı ilişkisinin incelenmesine yönelik bir çalışma yoktur. Bu çalışma literatüre belirli sayıdaki bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağıllığı ile duygusal zekâ arasındaki ilişkisinin incelenmesi açısından alanında bir ilk olma niteliğindedir.

### **1.6 Araştırmanın Varsayımları**

Yapılan çalışmada katılımcı kişilerin evreni temsil etme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır. Katılımcıların, çalışmada kullanılan veri toplama aracı olan ankette yer alan soruları cevaplandırırken kendi duygu ve düşüncelerini yansıttıkları, araştırmaya katılan bireylerin anket maddelerini doğru okuyarak ve anlayarak, araştırma süresince kontrol altına alınamayan etkenlerin, tüm katılımcıları benzer şekilde etkilediği, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen bireysel spor ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan istatistiki çalışmaların değerlendirmelerinin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır. Bu çalışmada kullanılan yöntem ve tekniklerin araştırma için uygun olduğu kabul edilmiştir.

### **1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Ege bölgesi'nde bulunan 8 ilden Muğla'ya en yakın çevrede bulunan 6 ildeki (Muğla Aydın, İzmir, Denizli, Manisa ve Uşak) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi ve Uşak Üniversitesi'nde, bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmada toplanacak bilgiler, araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

### **1.8. Tanımlar**

**Hedef Bağıllığı:** Hedef bağıllığı, “bir hedefe ulaşma kararlılığı” olarak tanımlanmıştır (Locke ve vd., 1981).

**Duygusal Zekâ:** İlk olarak Peter Salovey ve John Mayer(1990) adlı iki uzman psikolog tarafından kişilerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak literatürde tanımlanmıştır (Görgülü ve Adilloğulları, 2015).

**Bireysel Spor:** Zamanlanmış, ölçülmüş veya tartılmış bir sonucu elde etmek için sporcunun yalnızca kendilerine karşı veya başka bir bireysel sporcuya karşı yarıştığı bir spordur. Atletizm (röle etkinlikleri hariç), yüzme (röle etkinlikleri hariç), sürat pateni, cimnastik (takım yarışması hariç), dalış (eşzamanlı etkinlikler hariç) gibi sporlar (Napier, 2018).

**Takım Sportu:** En az iki ve üzerinde spor yapan kişilerin oluşturduğu gruplar arasında yapılan spor etkinlikleridir (Kat, 2009).

**Spor:** İnsanları ruhen, fiziken ve düşünce olarak olgunlaştıran, geliştiren en az yorgunluğa karşılık en çok yarar sağlayançeşitli spor faaliyetlerini içinde barındıran bir ilimdir (Sanioğlu, 1992).

**Amatör sporcu:** Yapmakta olduğu spor dalında katıldığı yarışmalardan veya müsabakalardan maddi bir kazancı olmayan sporculardır (Heper vd., 2012).

**Profesyonel sporcu:** Yapmakta olduğu spor dalında katıldığı yarışmalardan veya müsabakalardan maddi kazanç sağlayan sporculardır (Heper vd., 2012).

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Hedef Bağlılığı

Locke ve Latham (1991) yaptıkları çalışmada hedef bağlılığını “Bir hedefe ulaşma kararlılığı” olarak tanımladıklarına yer vermişlerdir. Hedef bağlılığının birçok kavramsal tanımı önerilmiştir. Genel olarak, taahhüt edilen bir kişinin belirli bir performans hedefini benimsemesi ve zorluklar yoluyla bile ona ulaşma girişimlerinde ısrarcı olmasıdır (Tubbs,1993).İnsanlar ve örgütlerin genellikle hedefleri, beklentileri ve yapılacaklar listeleri olmalıdır (Ked,2014). Hedefler herkesi hedefte tutar. Larsen (1983) çalışmasında hedeflerin kendisini işe, zamana, acıya ve başka ne olursa olsun başarıya ulaşmanın bedeline dahilettiğini ve hedeflerin kişiyi yönlendirmeye yardım ettiğinden bahsetmiştir. Ked (2014) hedeflerin sağladığı motivasyonla ilgili olarak bu tutku uyandıran duygunun bir şeyi yapmaya kararlı olduğunda uyandırılabilirdiğinden bahsetmiştir. Larsen (1983) hedeflerin ulaşılabilirlik seviyesi ile ilgili olarak ise hedeflerin kişiyi heyecanlandıracak kadar yüksek olmasının gerektiğini, ancak canlı bir şekilde hayal edemediğiniz kadar yüksek olmaması gerektiğini ve hedeflerin belirli bir seviye için ulaşamaz durumda olması gerektiğini belirtmiştir. Hollenbeck ve Klein (1987)’ın yaptığı çalışmayı incelediğimizde ve hedef bağlılığının rolü göz önüne alındığında, bu çalışma koçların ve spor psikologlarının, sporcuların zor hedeflere bağlılığını arttırmak için kendi belirlediği hedef koşullarını kullanmaları gerektiğini göstermiştir. Klein vd. (1999)hedef bağlılığının başlıca sonucunun, hedef zorluğu ile performans arasındaki ilişkiyi sağlaması olduğu belirtmiştir. Araştırmalar, herkesin aynı derecede zorlu bir hedefi olması durumunda, hedefine bağlı kişilerin diğer kişilere göre daha yüksek performans gösterdiklerini belirterek, hedef bağlılığının önemi üzerinde durmuştur. Jackson (1974)“Başarı ihtiyacı yüksek bir birey, zor hedefleri başarmak için çok heveslidir: yüksek standartları devam ettirir ve uzak hedef için çalışmakta isteklidir” sözleriyle zor hedefler ve kişilerin motivasyon düzeylerine değinmek istemiştir. Buna dayanarak, zor hedeflere bağlanma, başarı ihtiyacı ile olumlu bir ilişki içinde olduğu varsayımında bulunabiliriz. Daha önce hiçbir çalışma bu ilişkiyi doğrudan

incelemese de, deneysel araştırmalar, değişkenlerin, bireyin hedefini kendisinin belirlediği şartlardaki hedef seviyesi seçimi ile olumlu bir ilişkisi olduğu gibi, dışarıdan belirlenen hedeflere bağlanmasıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Earley, 1985). Böylece Yukl (1978) ve Matsui (1982) ‘nin ekipleri tarafından yapılan araştırmalar, başarı ihtiyaının, hedef seviyesi seçimi ile olumlu ilişkisini göstererek, başarı ihtiyaının aynı zamanda zor hedeflere bağlanmayla da ilişkili olduğuna dair dolaylı kanıt sağlamaktadır (Hollenbeck vd., 1989).Hedefler o kadar zor olmamalıdır ki bu kişi onları ciddiye alma derecesine ulaşmayı bile başaramaz. Ancak, ulaşılması kolay hedefler de optimum performanstan daha azına yol ağacaktır.

## 2.2. Hedef Belirleme Kavramı

Hedef, bireyin başarmaya çalıştığı şeydir; bir hareketin, amacı veya gayesidir. Kavram, anlam olarak, amaç ve niyet kavramlarına benzer (Locke, 1969).Hedef belirleme, modern bir davranışsalcı tarafından ‘‘uyarıcı kontrol’’ olarak adlandırılabilir yleyse anahtar soru ‘‘Uyarıcı nedir?’’ olur. Eğer sadece dışarıdan belirlenmiş bir hedefse (evresel bir olay), hedef kabulün önemi görmezden gelinir; reddedilen belirlenmiş hedefin performansı düzenlemesi çok olası değildir. Bireyin hedefihedef kabul alakalı olarak düşünülürse, o zaman uyarıcıyı düzenlemek, zihinsel bir olay olur – sonuç olarak. evre, tabii ki, hedef kabul olduğu kadar, hedef belirlemeyi de etkileyebilir; bu, son zamanlarda yapılan araştırmaların ilgilendiği bir konudur.Hedef belirleme araştırmasının temel varsayımı, insan hareketinin doğrudandzenleyicileridir (Locke vd.,1981).Ancak, kişilerin hata yapabilmesi, amaçlarını gerekleştirmedekiyeteneklerde eksiklikleri (Locke, 1968) veya bilinçli hedeflerini yıkan bilinçaltı çelişkileri veya öncülleri olması nedeniyle, hedefler ve hareket arasında bire-bir uyuma beklenmez. En az dört mekanizma, hedef belirlemenin neden performansı arttırdığını açıklar. İlk olarak, hedef belirleme kişinin faaliyetlerini odaklar ve yönlendirir. İlk olarak, hedefler bir yönerge işlevi görür; Hedefe yönelik faaliyetlere ve hedefe yönelik olmayan faaliyetlerden uzak bir ilgi ve çaba gösterilmesini sağlarlar. Bu etki hem bilişsel hem de davranışsal olarak gerçekleşir. İkincisi, hedeflerin enerji verici bir işlevi vardır. Yüksek hedefler düşük

hedeflerden daha fazla çaba gerektirir. Üçüncüsü, hedefler kalıcılığı etkiler. Katılımcılar bir göreve harcadıkları zamanı kontrol etmelerine izin verildiğinde, zor hedefler çabayı uzatır. Dördüncüsü, hedefler, daha sonra uyarılma, keşif ve/veya görevle ilgili bilgi ve stratejilerin kullanılmasına yol açarak dolaylı olarak eylemi etkiler (Wood ve Locke, 1990). Psikomotor görevleri kullanarak sadece birkaç hedef belirleme çalışması rapor edilmiştir. Locke ve Bryan (1966), karmaşık zorlu hedeflerin karmaşık bir koordinasyon görevinde "Elinizden gelenin en iyisini" yapmaktan daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Örgütsel ortamlarda ve laboratuvarlarda gerçekleştirilen görevler, hem bir uca yönelik zihinsel ve fiziksel eylemleri içeren spor aktiviteleriyle çok ortak bir noktaya sahiptir. Bu nedenle, hedef belirleme sporunda eşit derecede işe yarayacağına inanmak için her neden var.Yapılan çalışmalar her yaş grubundan sporcuların performans kapasitesini yükseltmek amacıyla hedefler koyduğunu, hedef koyarak yapılan çalışmaların performans artırma yolunda önemli bir strateji olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Horn, 2008; Akt. Salim, 2018). Zor veya zorlu hedefler ılımlı veya kolay hedefler; Amaç ne kadar yüksek seviyede olursa performans da o kadar yüksek seviyede olur (Locke, 1968). Bu ifade, bireyin yeterli yeteneğe sahip olduğunu varsayar.

### 2.2.1. Hedef Belirleme Özellikleri

Zihinsel işlemlerin başlıca iki özelliği vardır; kapsam ve yoğunluk (Rand,1967). Hedefinkapsamı, öğrenilmeye çalışılan sonuç ya da amaçtır. Görev ve hedef sıklıkla karıştırılır. Görev, başarılabak (tamamlanacak) iş demektir. Hedef, bir hareketin amacı ya da gayesi olduğundan, görevin tamamlanması hedef olabilir. Görev zorluğu, başarılabak işin doğasından bahsederken, hedef zorluğu, bir standartta dayalı olarak belli bir seviyede yeterliği belirtir (Locke vd.,1981).Daha büyük görev zorluğu daha fazla çabaya sebep olmasına rağmen(görev zorluğunun performansla olan ilişkisi sorunludur. Daha fazlasının yapılması için, daha fazla iş hedefe dönüştürülürse, görev zorluğu performansla pozitif ilişkili olabilir (Sales, 1970). Diğer yandan, daha zor görevler, daha çok yetenek veya bilgi gerektirirse, çoğu insan daha çok çabalasabile, en azından başlangıçta, daha kolay görevlerde olduğundan daha iyi bir performans göstermeyecektir (Shapira, 2002).Campbell ve Ilgen (1976)

tarafından yapılan bir deney, görev ve hedef zorluğu arasındaki ayrımın kullanışlı bir yararının olduğunu göstermiştir. Her iki zorluk derecesini, birbirinden bağımsız olarak değiştirdiler. Satranç problemlerinde zor hedefler, kolay hedeflerde olduğundan daha iyi performansa sebep oldu; zor problemlerdeki (görevlerde) eğitim konuları başlangıçta daha zayıf performansa yol açarken, daha sonra, daha kolay olan problemlerdeki (görevlerde) eğitim konularında olduğundan daha iyi performansla sonuçlanmıştır. Büyük ihtimalle, daha zor hedefler, daha kolay hedeflere göre daha fazla çabaya sebep oldu ve daha zor satranç problemlerindeki eğitim, daha kolay olanakine göre daha çok yetenek ve bilgi kazanımına yol açtı. Bireyin hür iradesiyle yapılmış davranışlar, bireyin kendi içinde tutarlılığı açısından, daha güçlü bir anlamı, dolayısıyla da, psikolojik olarak, dış kaynaklara dayanan hareketlerden daha bağlayıcıdır. Hedef belirleme bağlamında, istek (irade) hedefin çıkış noktasıyla yakından ilişkili olmalıdır. Dışarıdan belirlenen hedeflerle kıyaslandığında, bireyin kendi belirlediği hedefler muhakkak ki daha fazla irade göstergesidir. Bu yüzden, burada test edilen ikinci varsayım, her şey eşit olduğunda, bireyin, hedefleri kendisinin belirlediği şartlarda bağlanma, dışarıdan belirlendiği şartlara göre daha yüksektir (Tubbs,1993). Earley(1985) tarafından yapılan araştırma, bu önermeye deneysel destek vermektedir (Hollenbeck vd., 1989). Hedef belirleme, yalnızca hedefle ilgili performans veya ilerlemeyi gösteren zamanında geri bildirim olması durumunda işe yarar (Locke vd., 1981). Geri bildirim verilmeden önce performans ölçülmelidir. Performans ölçme işlemi genellikle resmi bir hedef belirleme programı olmadığında kendiliğinden hedef belirlemeye yol açar (Saari ve Latham, 1982).

### **2.3. Hedef Bağlılığı Belirleyicileri**

Hollenbeck ve Klein (1987) hedef bağlılığının iki etkenle belirlendiğini; yani hedefe ulaşmanın cazibesi ve kişinin hedefe başarılı bir şekilde ulaşabileceği inancını (yani öz yeterlilik) belirlemiştir. Yapmış oldukları deneysel çalışmada, elde ettikleri bulgular sonucunda bu araştırmacıların modelinde, hedef başarı beklentisi ve hedef başarı cazibesi, hedef bağlanmanın esas belirleyici faktörleri olarak belirlenmiştir. Diğer herşey eşit olduğunda, hedefi başarıma oranının yüksek olasılık olduğunu hissettiklerinde ve hedef başarısının değerinin yüksek olabileceğini

anladıklarında, bireylerin hedefe bağlı kalma olasılığı daha fazladır. Hedef başarısı olasılığı, zor hedefler için daha az olabilmesine rağmen, çoğu kez onların yerini tutan daha yüksek değerleriyle dengelenir (Campell, 1982). Bir hedef ve bir bağlılık arasında büyük bir fark vardır. Bir hedef, eyleminizin bir sonucudur, bağlılık başlangıç, hedefini belirleyen iç sürücüdür (Ked,2014). İç bir kontrol merkezinden kontrol edilenler, zor bir hedefle karşılaştıklarında, hedef başarısını kendi kontrol bölgeleri içinde olarak görmeleri daha olasıdır (daha fazla çaba gerekir). Bundan dolayı buradan hareketle öngörülen varsayım,zor hedeflere bağlanma, dışsallıkla olumsuz ilişkilidir. Bu önerme için Yukl ve Latham'ın (1978) çalışmasında dolaylı bir deneysel destek vardır: Bu deneyden elde edilen sonuca göre fırsat verildiğinde, dışsallar, içsallerden daha az zorlukta hedefler belirlerler (Hollenbeck vd., 1989).Klein ve Wright (1994) Hedefe Bağlanmanın Öncülleri ile ilgili deneysel bir çalışma olarak kişisel ve durum faktörlerin incelenmesini ele alalım.

### **2.3.1. Cazibenin( Çekicilik) ve Beklentinin Belirleyici Faktörleri**

Hollenbeck ve Klein (1987) modeli, hedef başarı beklenti ve cazibesini etkileyen durumsal ve kişisel faktörleri tanımlayarak, olası hedef bağlanmanın öncüllerini daha da iyi tasvir etmiştir. Bu ikinci derece öncülleri ortaya koyarken, Hollenbeck ve Klein temel olarak dolaylı bulgulara dayanmışlardır; çünkü kullandıkları değişkenlerin çoğu hedef bağlanmayla ilişkilerinde ya doğrudan çalışılmamış ya da çoğu kez bilişsel değişkenlere, beklentiye ve cazibenin arasına karışmıştır. Mevcut çalışma, dört değişkeni, Hollenbeck ve Klein(1987) modelindeki her bir öncül kategorisinden birtane, ve bunların hedef başarma beklenti ve cazibesiyile ilişkilerini araştırmıştır. İncelenen özel öncüller, ödül (teşvik, dürtü) yapısı, sosyal etki, Tip A davranışı ve özsaygıdır.

Klein ve Wright, bu hipotezinde, hedef başarısı için ödül (teşvik, dürtü) koymanın, hedef başarı cazibesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşüncesini ortaya koymuştur.



### 2.3.2. Ödül (Teşvik) Yapısı

Sistemin bir unsuru olan insanın sahip olduğu nitelikler, meziyetler doğrultusunda beklentileri yüksektir ve içinde olduğu çevrenin duygusal havasıyla da ilgilenir. Ödül, insanlara yeterlilikleri ve meziyetleri için verilen motivasyon artırıcı armağandır (Elliot ve Wilson, 2010).

Ödül yapısı, Hollenbeck ve Klein (1987) tarafından, hedef başarma cazibesini etkileyen durumsal faktörlerden birisi olarak tanımlanmaktadır. Örgütlerde, geniş çeşitlilikte ödül (dürte, teşvik) sistemi vardır ve ödül planları da, ödülün performansa bağlı olduğu orana göre değişiklik gösterir (Wright, 1989). Ödülleri, hedef başarısı koşullu yapan sistemler, hedef başarısı ve dolayısıyla hedef bağlanma cazibesi üzerinde en güçlü etkiye sahip olmalıdır (Wright, 1991).

### 2.3.3. Tip A Davranışı

Hollenbeck ve Klein, Tip A davranışını, hedef başarma cazibesini etkileyen kişisel bir faktör olarak tanımlamıştır. Tip A bireyleri, tutkulu, rekabetçi ve başarı odaklı olarak nitelendirilirler (Friedman ve Rosenman, 1974). Bu tanımlamayı yaparak, Hollenbeck ve Klein (1987), Tip A bireylerinin zorlu hedeflerin başarısını daha tatminkar bulduklarını ve dolayısıyla zor bir hedefle karşılaşınca vazgeçmekten ziyade çabalarını artırdıklarını belirtmişlerdir. Hiçbir çalışma tip A davranışı ile hedef başarı cazibesi ya da hedef bağlanma arasındaki ilişkiyi özellikle incelememiştir. Hollenbeck ve Brief (1987)'in araştırması bireylerin belirledikleri hedeflerin zorluk seviyesiyle ilgili değişkenlerin, bireylerin dışarıdan belirlenen hedeflere bağlanması ile de ilgili olduğunu göstermektedir. Tip A davranışı ile bağlanma arasındaki bir ilişkinin dolaylı kanıtını, tip A davranışının bireyin kendi koyduğu hedeflerin zorluğuyla olumlu bir şekilde ilgili olduğunu bulan Taylor vd. (1984) çalışması sağlamıştır. Tip A davranış kalıbı hedef başarı cazibesiyle olumlu bir şekilde ilişkilidir. Klein ve Wright (1994)'in sosyal etki ile ilgili hipotezi, başkalarının düşük düzeyli performansıyla ilgili örnek oluşturan bilgilerin, hedef başarı beklentisi üzerinde olumsuz bir etkisi olacağı sonucudur.

#### 2.3.4. Sosyal Etki

İnsan, grup veya toplumun bireyin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi ya da değiştirmesidir. İnsanları, davranışlarının sosyal çevreden büyük ölçüde etkilendiğine ikna etmeye çalışmış insanların davranışlarını kişilikleri ile açıklanmaya çalışıldığını bununda sosyal etkinin gücünü göz ardı etme eğilimine yönlendirdiğini söylemiştir. Sosyal etki, Hollenbeck ve Klein (1987) tarafından hedef başarı beklentisini etkileyen durumsal bir faktör olarak tanımlanmıştır. Ödüllerle (dürtüler) olduğu gibi, sosyal etki değişik şekiller alabilir. Özellikle, Hollenbeck ve Klein hedef başarı beklentisinin, başkalarının performansı, başkalarının hedefleri ve başkalarının hedef bağlanmasından etkilenebileceğini belirtmişlerdir. Mevcut çalışma, bunlardan ilkinin- başkalarının (diğerlerinin) performansının etkisini inceleyecektir. Bazı çalışmalar, başkalarının sergilediği performansla ilgili bilginin, bireyin kendisi için seçtiği hedefin zorluk seviyesini etkilediğini göstermektedir (Rakestraw ve Weiss, 1981). Yüksek düzeyli bir performans seyreden bireylerin, düşük seviyeli bir performans görenlere göre daha yüksek seviyede bir hedef bağlanma sergilediklerini gösteren Earley ve Kanfer (1985), daha doğrudan bulgular elde etmiştir. Fakat o çalışmada, hedef başarıma beklentisi ölçülmemiştir.

#### 2.3.5. Özsaygı

Hollenbeck ve Klein (1987) tarafından tanımlanan, hedef başarı beklentisini etkileyen kişisel faktörlerden biri özsaygıydı. Hall(1971) özsaygı, hedef seçimi ve hedef başarısını ilişkilendirmiş, fakat hedefe bağlanmadan açık bir şekilde bahsetmemiştir. Fakat, özsaygısı yüksek bireylerle ilişkilendirilen daha yüksek özgüvenin, zorlu hedefleri başarıma olasılıklarını algılamanın yüksek olmasına neden olacağı sonucuna varılabilir (Hollenbeck ve Klein, 1987). Hiçbir çalışmanın, özsaygı ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelememiş olmasına rağmen, özsaygıyla bireylerin seçtiği kişisel hedeflerin zorluğunun olumlu bir şekilde ilişkili olduğunun bulan Hall ve Foster (1977) böyle bir ilişki için dolaylı bir bulgu elde etmiştir. Lerner ve Locke (1995) çalışmasında, öz-yeterlik, kişisel hedef seviyesi ve performans kavramlarının hedef bağlılığının olumlu yönde olduğu görülmüştür. Klein ve Wright (1994) tarafından oluşturulan bu modeldeki dört değişken (ödül (teşvik, dürtü) yapısı, sosyal etki, tip A davranışı ve özsaygı), hedef bağlanma ve hedef başarısının beklenti ve

cazibesıyla olan ilişkileri açısından 88 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada incelenmiş olup çalışmadan çıkan sonuçlar genel olarak destekleyicidir.

#### 2.4. BAŞARI HEDEF TEORİSİ

Spor psikolojisinde en çok bahsedilmiş teorik kavramlardan biri, görev ve kendine güven olarak iki hedef perspektifi sunan, Başarı Hedefi Teorisi'dir (Achievement Goal Theory). Bu iki hedef perspektifi ya da oryantasyonu, çoğunlukla, neyin başarı sayıldığıнын ve başarıdaki eksikliklerin subjektif ölçütlerini bize sunmaktadır (Duda, 2004; Akt. Salim, 2018). Başarı hedefi teorisi, bireylerin dünyayı nasıl gördükleri ve başarı alanlarında yetkin hissetmek açısından en anlamlı buldukları bilgiler açısından farklılık gösterdiğini göstermektedir. Başarı çabasının ardındaki birincil sebep, yetkinliği geliştirmek ve sergilemektir (birey tarafından kavramsallaştırılan herhangi bir biçimde) (Nicholls, 1989). İki yönelim yaygın olarak incelenmiştir: Görev ve ego. Beceri geliştirme ve görev ustalığı gösterirken görev yönelimi veya yetkin hissetmek, daha olumlu etki, içsel motivasyon, algılanan çaba ve görev kalıcılığı da dahil olmak üzere spor ve fiziksel aktivite katılımcıları arasında bir dizi uyarlanabilir sonuçla ilgilidir (Roberts vd., 2007). Bireyler sosyal olarak yetkin hissedebilirler ya da önemli başkaları ile farklı etkileşim türlerini takiben yüksek sosyal yeteneklere sahip olabilirler (örneğin, bir takım arkadaşıyla güçlü bir sosyal bağa sahip olmak, bir koçtan övgü ve kabul almak). Başarı hedefi teorisi, bireylerin yetkinlikleri tanımladıkları şekilde göstermek istediklerini ve çaba göstereceklerini göstermektedir (Nicholls, 1989). Kendine güven odaklı olan bireylerde, hedefleri gerçekleştirmek amacıyla oluşturulmuş kuralların nasıl yok sayılacağıнын öğrenildiği, rekabetçi sonucu ön planda tutarak, üst sıralara çıkmaya yönelik olarak çok fazla vurgu yapan bir ortam algılanır (Duda ve Hall, 2001; Akt. Saim, 2018). Örneğin Hodge ve Petlichkoff (2000) yüksek (önemli) görevdeki/yüksek ego yönelim profili rugby oyuncularının, daha yüksek rugby yetkinliğinde olduklarını ve aynı zamanda fiziksel 'kendi' algılarının, düşük ego/düşük görev grubundan daha büyük kişisel bir önemi olduğu algısında olduklarını buldu (Stuntz ve Weiss, 2009). Stephens ve Bredemier (1996) benzer şekilde, yüksek görev/düşük ego oryantasyon eğilimine sahip sporcuların, düşük görev/yüksek ego ve düşük görev/düşük ego oyuncularına göre daha fazla futbol keyfi ve önemi ve fayda değeri bildirdiğini bildirdi. Veri analizine kişi merkezli yaklaşımlar, bireysel farklılıkların korunmasının önemini

kabul eder ve değişken merkezli yaklaşımlara tamamlayıcı bir bakış açısı sağlar (Fredricks ve Eccles, 2005). Başarı hedefi teorisi (Nicholls, 1989), yetenek göstermenin başarı hedefinin, başarı bağlamlarında birincil motivasyon uyararı olduğunu varsayar. Ayrıca, teori, iki yetkinlik anlayışının kaybolduğunu ve bunların iki katılım durumu, yani görev ve ego katılımı yoluyla kendini gösterdiğini tutar. Görev dahil olduğunda, algılanan yetenek kendi kendine başvurulur ve görev ustalığı, çabanın zorlanması ve kişinin beceri veya faaliyet bilgisinin geliştirilmesi üzerine vurgu yapılır. Ego dahil olduğunda, bireyler normatif olarak başvuru yüksek yeteneği göstermekle ilgilenirler. Bu durumda, kişinin performansı başkalarının performansını aşacak şekilde algılandığında veya daha az çaba ile eşit olarak gerçekleştirildiğinde yetenek gösterilir. Görev yönelimi ve algılanan bir görev içeren iklimin uyarlanabilir biliş, etki ve davranışlara karşılık geldiği varsayılır. Söz konusu kişinin yüksek veya düşük algılanan yeteneği olup olmadığı bu olumlu tepkilerle beklenmektedir. Ego oryantasyonu ve algılanan bir ego içeren iklim, yüksek başarı çabalarının gösterilmesiyle bağlantılı olabilir, ancak söz konusu kişiler yeteneklerini yüksek olarak algıladığı bu durumda bağlantıdan söz edilebilir (Duda, 2001). Yetenek algıları düşükse, olumsuz bir başarı paterni tahmin edilir. Bu nedenle, algılanan yetkinliğin, bir ego hedefinin başarı ile ilgili kalıplara olan ilişkisini azaltacağı teorik olarak beklenmektedir (Nicholls, 1989).

### **2.5.Duygusal Zekâ**

Duygusal zekâ kavramı ilk olarak Salovey ve Mayer (1990) adlı iki alanında uzman psikolog tarafından kişilerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak literatürde tanımlanmıştır (Görgülü ve Adilloğulları, 2015). Ayrıca, duygusal zekâ ile ilgili literatürde birden çok tanımlara da yer verilmiştir ve her tanımlama duygusal zekânın bir diğer farklı özelliğine dikkat çekmektedir. Duygusal zekâ literatürde, bireyin hislerini anlaması, bu hisleri kontrollü bir şekilde yönetebilmesi, motivasyonunu yüksek tutması ve diğer bireylerin hislerini fark ederek iyi bir iletişim kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin motivasyonunu ve hislerini iyi yönetebilmesidir (Civanoğlu,2015). Bu kavramla ilgili fikir şu ki, duygularını başarıyla yönetebilen bireylerin, performans sırasında ve yarışma sırasında yaşanan duyguları kullanabilmeleridir (Lane vd.,2009). Duygusal zekâ kişinin amaçlarına, hedeflerine ulaşmasında, problem çözmeye, alternatifler arasında bilinçli tercihler

yapabilmesinde, kişiye bir yenilik ve yol göstermesinde yararlanabileceği bir zekâ boyutudur. Duygusal zekânın kalıtsal bir özellik olmaması, yani ilk çocuklukta ortaya çıkmamasından dolayı, bireyler tecrübelerinden çıkarım yaptıkça duygusal zekâ düzeyleri gelişmeye devam etmektedir (Beltekin,2015). Duygusal zekâmızı keşfetmek ve geliştirmek bize sadece mutluluk vermez aynı zamanda kendimizi motive etmemizi, hayatımızdaki stresi yönetmemizi ve başkaları ile çatışmaları çözmemizi sağlar. Farklı durumlarda farklı tarza insanları cesaretlendirme, rahatlatma, disipline etme ve onlarla yüzleşme becerisi verir. Aile, iş ve toplumun kültürel çevresinde duygularımızı ne kadar etkili ifade edebileceğimizi belirler. İnsanları bizi ne kadar iyi dinlediğini ve duyduğunu belirler (Hughes vd.,2005).Mayer ve Salovey (1993) ‘e göre, duygusal zekâsı yüksek insanlar, iç deneyimin olumlu ve olumsuz yönlerine daha açık, daha iyi etiketleyebilecek ve uygun olduğunda iletişim kurabileceklerdir. Mayer ve Beltz (1998) duygusal zekânın etkili kullanılması ve yönetilebilmesi ile ilgili “Bireylerin kendilerinde ve başkalarında duyguları doğru algılamaları, düşüncedeki duyguları özümsemeleri gerekir (ör. var olan duyguları tanıyıp kullanın), duygusal anlamları anlayın ve duyguyu yönetin.” demiştir.

### **2.5.1.Sporada Duygusal Zekâ**

Duygusal zekâyı, sosyal zekânın alt öbeği olarak tanımlarız. Bireyin kendisinin ve diğerler insanların duygu durumlarını gözlemlene yeteneğini kapsar. Böylece aralarında ayırım yaparak kendi düşüncesine sonraki durumlar için klavuzluk eder. Daha ziyade sorunları çözmek için kişinin ve başkalarının duygusal durumlarının tanınması, kullanılması ve davranışı düzenlemesidir (Salovey ve Mayer, 1989). Duygusal zekâ, kişiliğin iki temel bileşeni arasındaki kesidi tanımlar: bilişsel ve duygusal sistemler. Zekâ standartları en çok bilişsel performansa ve duygusal reaksiyonlara uyum standartlarına uygulanır (Salovey ve Mayer,1995). Goleman (1998) ‘ın teorisine göre sporcunun olağanüstü performans elde edebilmesi için bu becerilerin birçoğu gereklidir. Bu beceriler 5 etki alanları arasında yayılır: Öz farkındalık, öz düzenleme, motivasyon, empati ve sosyal becerilerdir. Duygusal zekâ bu yetkinlikleri öğrenme potansiyelidir. Duygusal zekâda yüksek olmak, kişinin işte mükemmel olmak için gerekli becerilere sahip olacağını garanti etmez, sadece onları öğrenmek için yüksek bir potansiyele sahip olduğu anlamına gelir. Spor terimi

literatürde; eğlence ve yapılan işten mutluluk duyma olarak tanımlanmasına karşın (Sit ve Lindler, 2005) sporcular için yüksek seviyede performansı gösterme durumu söz konusu olduğunda, stres ve endişe gibi bazı psikolojik hallerinoluştugu görülmektedir. Ayrıca, yüksek hedeflere ulaşmak için sporcuların spor ortamında deneyimlemiş olduğu baskı, stres ve duygu yoğunluğu günlük yaşamda olduğundan çok daha fazla seviyede olabilmektedir. Özellikle müsabakanın gerçekleştiği ortamlarda sporcuların duygularını kontrol etme becerileri, kendi sahip oldukları duygularını ve müsabaka ortamında bulundarı diğer insanların (antrenör,hakem, izleyici,sporcu,rakip vs.) duygularını sezebilme ve bu duyguların birbirinden farklılık gösterebileceğinin farkına varabilmeleri açısından önem taşımaktadır (Adiloğulları ve Görgülü, 2015).Sporda duyguların etkisi, performans açısından çok önemlidir: spor eğlence ve keyif için yapılmamasına rağmen (Lindner, 2005) sporcular, yüksek bir performansa ulaşmaya çalışırken kaygı ve stres de yaşarlar (Fletcher, 2009). Duygusal olarak zeki bireyler mevcut psikolojik durumlarını tanımlayabilmeli ve performans hedeflerini başarmak için duygusal durumlarını değiştirmeleri gerektiğinin farkına varmalıdırlar. Bir birey, nasıl hissettiğiyle, nasıl hissetmek istediği arasındaki farkı tanımladığında, bu farkı azaltmak için stratejilerin kullanımını başlatmalıdır. Bu modelde, kaygılı hisseden ve yüksek kaygının performansı engelleyeceğine sıkı sıkıya inanan bir atlet, kaygı duygularının yoğunluğunu azaltmaya çalışmak için stratejileri işin içine katmalıdır (Gill vd., 2011). Duygular ve ruh durumları, karmaşık zihinsel görevlerde, motivasyon ve performansa yardımcı olmak için kullanılabilir (Peter ve Salovey,1989). Sporcular için, daha yüksek duygusal zekâ, kriket (Noakes,2009), hokey (Halverson,2006), beyzbol (Hirschhorn, 2003) gibi takım sporlarında daha yüksek performansla bağlantılıdır. Zizzi vd. (2003)' egöre, bir sporcu takım sporlarında iyi bir performans göstermek için, takım arkadaşlarının ve rakiplerinin duygularının olduğu kadar kendi duygularının da farkına varmak zorundadır. Dahası, bireysel düzeyde, daha yüksek duygusal zekânın, imgelem ve kendi kendine konuşma (Devonport, 2009) gibi psikolojik kabiliyetlerin kullanımıyla olumlu olarak ilişkili olduğu bulundu. Baskı altındayken stres üzerindeki etkisi, sporda duygusal zekânın umut veren yanlarından biri olarak görünmektedir. Kaygı ve stresle karşı karşıya kalmak, yaşları (McKenna, 2009), cinsiyetleri (Nicholls, 2009), veya uzmanlık seviyeleri (Mellalieu vd., 2009)

ne olursa olsun, sporcular için sıradan bir durumdur. Bu yüzden, eğer sporcular en yüksek seviyede performans göstermek zorunda iseler, stresle uygun bir şekilde başa çıkmak zorundadırlar (Long, 1995). Sporcuların yaşadığı baskı ve takiben stres ve duygular, yüksek değerlikli hedefler söz konusu, olduğunda daha yoğundur (Lazarus, 2000). Spor bağlamında, duygusal zekâ hem koçlar hem de sporcular için önemlidir. Koçlar için, duygusal zekâ, koçluk etkililiği, daha özelde güdüleme etkililiği ve kişilik oluşturmayla olumlu bir şekilde ilişkilidir. Sporcularda, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma ilişkisini dikkate alarak, duygusal zekânın performansı en iyi hale getiren ,rekabet öncesi duygularla ve daha az rekabet öncesi kaygıyla olumlu bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Laborde vd., 2011). Sporun rekabetçi doğası, hafiften yoğuna bir duygu çeşitliliğini meydana çıkarır. Duyguların yoğunluğunun, bireyler arasında değişiklik göstermesine ve durumsal faktörlerden etkilenmesine rağmen, araştırmacılar uygulamacıların duygusal kontrol yetilerini geliştirmeleri görüşünde birleşirler (Botterill ve Brown,2002; Akt. Gillvd., 2011). Sonuç olarak, duygusal bakımdan zekâ seviyesi yüksek bireyler, bireyler arası ani gelişen durumlarla başa çıkmada gerçekçi ve esnek olup, problem çözme doğası ile bireysel, sosyal ve çevresel değişiklikleri etkili bir biçimde yönetebilmektedirler (Bar-On, 2007; Akt. Şenel ve Yıldız, 2016).

### 3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Bu çerçevede; Bu araştırmanın modeli, evren ve çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi alt başlıklarına yer verilmiştir.

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılıkları ve duygusal zekâlarını bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlandığı ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama tipi araştırmalar yaygın olarak büyük kitlelerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu vb. araştırmaya konu özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan betimsel araştırmalardır. Tarama tipi araştırmalarda birden fazla özelliğe ilişkin verinin toplandığı ve bunlar arasındaki ilişkilerin sorgulandığı araştırmalar ise ilişkisel tarama tipi araştırmalardır (Can, 2014).

#### 3.2.Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde üniversite öğrenimi gören bireysel ve takım sporu yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde örnekleme yöntemlerinden amaçlı örneklemeden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Ege Bölgesi'nde yer alan 8 ilden (İzmir, Manisa, Aydın, Denizli, Muğla, Afyon, Kütahya, Uşak)Muğla'ya en yakın olan 6 il oluşturmaktadır. Bu nedenle Afyon ve Kütahya illeri ve bu illerdeki üniversite öğrencileri çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Çalışma gurubunu Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Uşak Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin Spor Fakültelerine ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada amaçlama örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde araştırmacı çalışma grubunu amacına uygun olanlardan oluşturmaktadır. Amaçlı örneklemin amacı araştırmada çalışılan konu için en verimli bilgiyi sağlamaktır (Tarhan, 2015). Araştırmada, amaçlı örnekleme ölçüt olarak öğrencilerin amatör veya profesyonel olarak aktif ve lisanslı olarak spor yapmaları belirlenmiştir.



### 3.3.Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili verilerin toplanmasının ardından formlar kontrol edilmiştir. 427 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi ve SPSS 22.0 paket programları ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerin girilmesi sırasındaki eksik bilgi ve hatalar belirlenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Herhangi bir kayıp veri olmayan veri setinden normallik sayıtlısının karşılanması amacıyla aşırı değerler (outliers) belirlenmiştir. Uç değerlerin belirlenmesi için ise Boxplot grafiği kullanılmış, analize göre uç değer olan 25 veri analiz dışı bırakılmıştır. Hedefe bağlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmış; hedefe bağlılığı ve duygusal zekânın cinsiyetler arası farklılığı, lig statüsüne göre farklılığı ve spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi yapılmıştır. T testi iki grup arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını verir (Büyüköztürk,2017). İstatistiksel anlamlılığının yanı sıra farkın derecesi hakkında bilgi sahip olmak için etki büyüklüğü de hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü için Cohen's d formülü kullanılmıştır. d değerinin 0,2'den küçük ise zayıf, 0.5 ise orta ve 0,8'den büyük ise kuvvetli etki büyüklüğünden söz edebiliriz (Kılıç, 2014). Verilerin normallik dağılımına incelemek için ise Histogram ve Boxplottan yararlanılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığını yorumlanmasında ölçüt olarak .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015).

### 3.4.Veritoplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı:

- Kişisel Bilgi Formu
- Sporda Duygusal Zekâ Envanteri
- Hedef Bağlılığı Ölçeği

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

### 3.4.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, bireysel spor ve takım sporu yapan üniversite öğrencileri hakkında bilgi toplamak amacıyla bu araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle ilgili 6 sorudan oluşmaktadır.

Bunlar: 1. Öğrencinin Cinsiyeti

2. Öğrencinin Yaşı

3. Öğrencinin Lig Statüsü

4. Öğrencinin Branş spor türü

5.Öğrencinin Okul Sınıf Kademesi

Bu bölümdeki sorular sporda duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Soruları size uygun seçeneği işaretleyerek cevaplandırınız. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılımınız için teşekkür ederiz.

#### Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek( )

Yaşınız :

Lig Statünüz: .....

Spor Türü: Bireysel Spor ( ) Takım Sporu( )

Bölümünüz:.....

Sınıfınız: .....

### 3.4.2.Sporada Duygusal Zekâ Envanteri

Araştırmada sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi amacıyla ‘‘Duygusal Zekâ Envanteri’’ kullanılacaktır. Bu envanter, Schutte vd. (1998) tarafından geliştirilmiştir.Sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek için ise, duygusal zekâ ölçeği temel alınarak Lane vd. (2009) tarafından sporcu popülasyonu için uyarlaması yapılmıştır.Ölçeğin orjinal formu toplamda19 maddeden olup, 5 alt boyuttan (başkalarının duygularını değerlendirme=5, kendi duygularını değerlendirme=3, duyguları düzenleme=2, sosyal beceriler= 3 ve duyguların kullanımı 6 madde) meydana gelmektedir. Ölçeğin, Türk sporcu popülasyonuna uygunluğu için ise Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Envanter alt boyutlarının Cronbach alpha değerlerinin 0,61 ile 0,85 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Envanterin genel iç tutarlılık katsayısının 0,91 olarak çıkması yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5’li likert tipinde olan ölçek, 19 maddeden oluşturulmuştur. Puanlama ‘‘1=kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum’’şeklindedir.

### 3.4.3.Hedef Bağlılığı Ölçeği

Araştırmada, sporcuların hedef bağlılıklarını belirlemek üzere veri Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde olarak geliştirilen ‘‘Hedef Bağlılığı Ölçeği’’ kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde olarak tekrar düzenlenen ve tek boyutu bulunan Hedef Bağlılığı (Goal Commitment) ölçeği, 5 maddeden oluşan ve ‘‘(1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum’’ cevaplarını içeren likert tipi ölçektir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını Şenel ve Yıldız (2016) yapmış olup, ‘‘Hedef Bağlılık Ölçeği’’nin maddelerinin ve alt boyutların iç tutarlılık güvenirliği, Cronbach Alfa analizi ile belirlenmiştir.Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır.Alfa

katsayısına bağlı olarak oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Verilerin faktör analizi uygulamaya uygun olduğu görüldükten sonra yapılan faktör analizi sonuçlarında ölçeğin tek faktörlü olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Analizlere başlamadan önce veri setindeki u değerler tespit edilmiştir. U değerlerin tespiti için Boxplot kullanılmıştır. Boxplot verilerine göre 427 sporcu verisi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

#### 4.1.Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışma grubunda ulaşılan üniversitelerin ve üniversitelere bağlı Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören aktif lisanslı sporcu sayıları Tablo 1 de verilmiştir.

Araştırmada, amaçlı örnekleme lt olarak; öğrencilerin amatör ve profesyonel olarak lisanslı(aktif) spor yapmaları belirlenmiştir.

**Tablo 1**

***Çalışma Grubunda Ulaşılan Spor Bilimleri Fakültesindeki Aktif Lisanslı Sporcu Sayıları***

<b>niversite</b>	<b>Ulaşılan Sporcu</b>
Manisa Celal Bayar Üniversitesi	65
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	92
Pamukkale Üniversitesi	78
Uşak Üniversitesi	47
Ege Üniversitesi	72
Muğla Sıtkı Koçman niversitesi	48
<b>Toplam</b>	<b>402</b>

Tablo 1 de grldği gibi Uşak niversitesindeki bütün lisanslı aktif sporculara ulaşılmıştır. En az sayıda ise Muğla Sıtkı Koçman niversitesi'ndeki aktif lisanslı sporculara ulaşılabilmiiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2

<i>Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler</i>					
<b>Cinsiyet</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Sınıf Düzeyi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Kadın	134	33,3	1.Sınıf	113	28,1
Erkek	268	66,7	2.Sınıf	94	23,4
			3.Sınıf	89	22,1
			4.Sınıf	106	26,4
<b>Yaş</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Yapılan Spor Türü</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
18-23	340	84,6	Bireysel Spor	129	32,1
24-41	62	15,4	Takım Sporu	273	67,9
<b>Üniversite</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Bölüm</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Manisa Celal Bayar Üniversitesi	65	16,2	Beden Eğitimi Öğretmenliği	82	20,4
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	92	22,9	Spor Yöneticiliği	86	21,4
Pamukkale Üniversitesi	78	19,4	Rekreasyon	49	12,2
Uşak Üniversitesi	47	11,7	Antrenörlük	185	46,0
Ege Üniversitesi	72	17,9	<b>Lig Statüsü</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	48	11,9	Amatör	267	66,4
			Profesyonel	135	33,6

F= Frekans, %=Yüzde

Demografik bilgiler incelendiğinde grubun çoğunun kadın, 1. ve 4. Sınıf takım sporu yapan ve amatör spor ile meşgul olan sporculardan oluştuğunu görebilmekteyiz. Üniversitelere göre dağılımının birbirlerine yakın olduğunu söyleyebiliriz.

Demografik bilgilerin araştırmanın amacına göre bireysel ve takım sporu yapanlar olarak iki ayrı kategoride incelenmiştir.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin çalışma grubundaki üniversitelere göre dağılımı Tablo 3 te verilmiştir.

**Tablo 3**

*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Grubundaki Üniversitelere Göre Dağılımı*

Üniversite	Bireysel Spor		Takım Sporunu	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Manisa Celal Bayar Üniversitesi	22	17.05	43	15.75
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	36	27.90	56	20.51
Pamukkale Üniversitesi	25	19.38	53	19.41
Uşak Üniversitesi	11	8.52	36	13.18
Ege Üniversitesi	17	13.17	55	20.14
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	18	13.95	30	10.98

Tablo 3 te görüldüğü gibi en fazla katılımın Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden olduğu en az katılımın ise Uşak Üniversitesinden olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere göre dağılımı tablo 4 te verilmiştir.

**Tablo 4**

***Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlere Göre Dağılımı***

Cinsiyet	Bireysel Spor		Takım Sporunu	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Kadın	49	37.98	85	31.13
Erkek	80	62.02	188	68.87
Toplam	129	100	273	100

Tablo 4 te görüldüğü gibi hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde erkek sporcular daha fazla orandadır.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarına göre dağılımı Tablo 5 te verilmiştir.

**Tablo 5**

***Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Aralıklarına Göre Dağılımı***

Yaş Aralığı	Bireysel Spor		Takım Sporunu	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
18-23	107	31,47	233	68,53
24-41	22	35,48	40	64,52

Tablo 5 te görüldüğü gibi hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde 18-23 yaş aralığındaki sporcuların daha fazla olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 6 da verilmiştir.

**Tablo 6**

*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı*

Sınıf Düzeyi	Bireysel Spor		Takım Sporunu	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
1.Sınıf	36	27.90	77	28.20
2.Sınıf	24	18.60	70	25.60
3.Sınıf	31	24.00	58	21.20
4.Sınıf	38	29.50	68	24.90
Toplam	129	100	273	100

Tablo 6 da görüldüğü gibi hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde en fazla 4.sınıf öğrencilerinin olduğu, en az ise 2.sınıf öğrencilerinin olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre dağılımı tablo 7 de verilmiştir.

**Tablo 7**

*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Dağılımı*

Bölüm	Bireysel Spor		Takım Sporunu	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	28	21.71	54	19.78
Spor Yöneticiliği	33	25.58	53	19.42
Rekreasyon	18	13.95	31	11.35
Antrenörlük Eğitimi	50	38.76	135	49.45



Tablo 7 de görüldüğü gibi hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde en fazla antrenörlük öğrencilerinin olduğu, en az ise rekreasyon öğrencilerinin olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin lig statüsüne göre dağılımı Tablo 8 de verilmiştir.

**Tablo 8**

*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Lig Statüsüne Göre Dağılımı*

Lig Statüsü	Bireysel Spor		Takım Sporunu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
Amatör	80	29,97	187	70,03	267	66,4
Profesyonel	49	36,30	86	63,70	135	33,6

Tablo 8 de görüldüğü gibi hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde en fazla amatör spor yapan öğrencilerin olduğu görülmektedir.

Analizlere başlamadan önce bireysel ve takım sporu yapan sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri belirlenmiştir.

Söz konusu tanımlayıcı istatistikler Tablo 9’da verilmiştir.

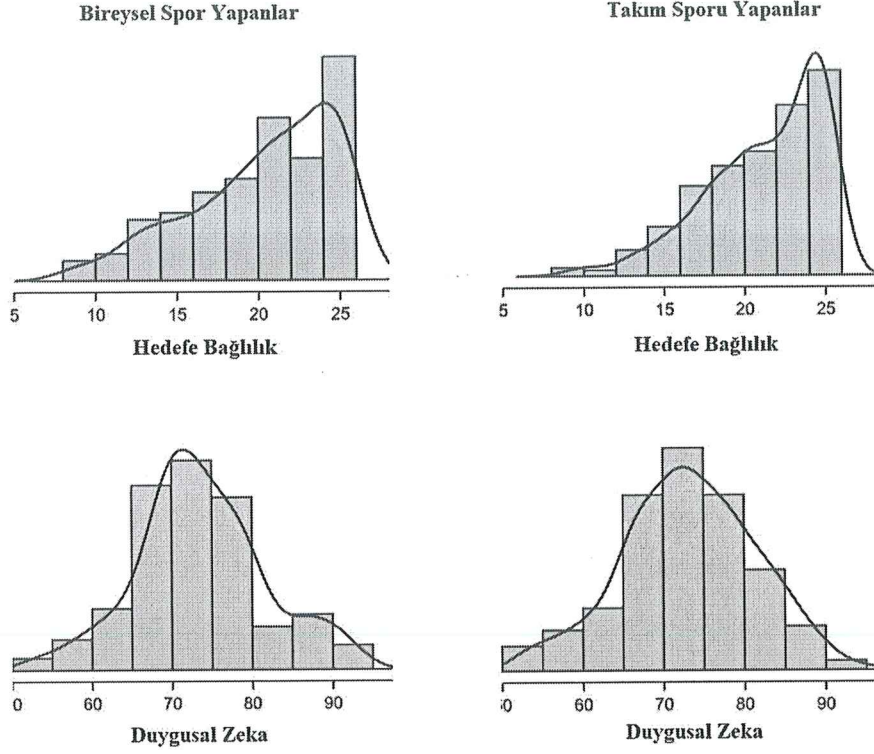
**Tablo 9**  
*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

	Hedefe Bağlılık		Duygusal Zekâ	
	Bireysel Spor	Takım Spor	Bireysel Spor	Takım Spor
<b>Sporcu Sayısı</b>	129	273	129	273
<b>Ortalama</b>	20.38	21.29	73.60	73.11
<b>Ortanca</b>	21.00	22.00	73.00	73.00
<b>Tepe Değer</b>	25.00	25.00	70.00	72.00
<b>Standart Sapma</b>	4.361	3.62	8.11	8.24
<b>Çarpıklık</b>	-0.80	-0.95	0.11	-0.12
<b>Çarpıklığın Std. Hatası</b>	0.21	0.14	0.21	0.14
<b>Basıklık</b>	-0.26	0.36	0.19	-0.16
<b>Basıklığın Std. Hatası</b>	0.42	0.29	0.42	0.29
<b>Maksimum Puan</b>	25	25	93	93

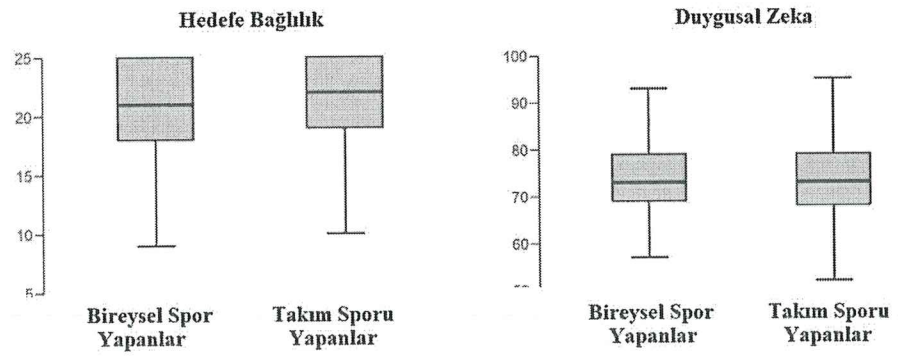
Tablo 9 da sporcuların hedefe bağlılık değişkenine ait bulgular incelendiğinde ortalama ve ortanca değerlerinin birbirine yakın tepe değerine ise yüksek olduğunu görebilmekteyiz. Duygusal zekâ değişkeni incelendiğinde ise ortalama ve ortanca değerlerinin birbirine yakın fakat tepe değerine düşük olduğunu görebilmekteyiz. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise hedefe bağlılık değişkeninde hem bireysel hem de takım sporu yapan sporcuların, duygusal zekâ değişkeninin takım sporu yapan sporcuların verilerinin negatif olduğu bir diğer ifade ile soldan çarpık olduğunu, duygusal zekâ değişkeninin bireysel spor yapan sporcuların verilerinin ise pozitif bir diğer ifade ile sağdan çarpık olduğunu görebilmekteyiz. Basıklık verilerine bakıldığında hedefe bağlılık değişkeninde bireysel spor yapan, duygusal zekâ

değişkeninde ise takım sporu yapan sporcuların negatif değere bir diğer ifade ile basık bir dağılıma, hedefe bağlılık değişkeninde takım sporu yapan, duygusal zekâ değişkeninde ise bireysel spor yapan sporcuların verilerinin pozitif bir diğer ifade ile sivri bir basıklığa sahip olduğunu görebilmekteyiz. Verilerin normal dağılıp dağılmadığına belirlemek için değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayıları standart hatalarına bölünmüştür. Eğer çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hatalarına oranı  $-1.96$  ve  $+1.96$  arasında ise verilerin normal dağıldığını söyleyebiliriz (Can, 2015). Oranlar incelendiğinde sadece hedefe bağlılığın çarpıklık katsayı ve standart hatalarına oranlarının anılan değerlerin dışında kaldığını diğer bütün değerlerin istenilen aralıkta olduğunu görebilmekteyiz.

Normallik testi için bir diğer analiz Shapiro-Wilkve Kolmogorov-Smirnovtestidir. Örneklem grubu büyüklüğünün 35'den büyük olması söz konusu olduğunda Kolmogorov-Smirnov testi (McKillup, 2012), küçük olması durumu söz konusu ise Shapiro-Wilk testi (Shapiro ve Wilk, 1965) kullanılabilir. Örneklem büyüklüğünün 35'ten büyük olması nedeni ile grafiksel yöntemlerden faydalanılmaya karar verilmiştir. Değişkenlerin dağılımına ilişkin Histogram ve Boxplotlar Şekil 1 ve 2'de sunulmuştur.



Şekil 3. Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Değişkenine ilişkin Histogramları



Şekil 4. Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Değişkenine ilişkin Boxplot'ları

Histogram ve boxplotlar incelendiğinde hem bireysel hem de takım sporu yapan sporcuların hedefe bağlılık puanlarının maksimum puana yakın ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Yapılan analizlerde bireysel spor yapan sporcuların verileri her ne kadar normal dağılım göstermiyor gibi gözükse de, sporcuların hedefe bağlılığının normal dağılım göstermesi beklenmemektedir. Çünkü spor ile uğraşan bireylerin yaptıkları spora ilişkin motivasyonları yüksek ve hedefe bağlılıkları yüksek olması beklenmektedir. Bu sebepten dolayı hem bireysel hem de takım sporu yapan sporcuların verileri normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik analizler yapılmıştır.

Bu vesile ile araştırma problemlerinin ilkinin cevabı verildiği görülmektedir. Araştırmanın birinci alt problemi olan “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları ne düzeydedir?” ve “Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları ne düzeydedir?” sorularına cevap bulunmaktadır. Şekil 1 ve 2 incelendiğinde hem histogramlardan hem de boxplotlardan hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin verilerinin ortalamasının üstünde en yüksek puana yakın olduğu görülmektedir.

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin histogramları ve boxplotları incelendiğinde takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının hedefe bağlılık puanları kadar yüksek olmadığını daha çok ortalama değerlere sahip olduğunu görebilmekteyiz. Duygusal zekâ ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 53, en yüksek puan 95 olduğu göz önünde bulundurulduğunda hem bireysel hem de takım sporları yapan üniversite öğrencilerinin ortalamasının 73 olduğu görülmektedir. Bu verilerden yola çıkarak hem bireysel hem de takım sporları yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

### Spor Türüne Göre Farklılık

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap bulabilmek için t testi yapılmış sonuçlartablo 10 da verilmiştir.

**Tablo 10**

#### *Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

Değişken	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p	Cohen's d
Hedefe	Bireysel Spor	129	20.39	4.36	-2.18	<b>0.03</b>	-0.23
Bağlılık	Takım Sportu	273	21.29	3.62			
Duygusal	Bireysel Spor	129	73.61	8.11	0.56	0.56	0.06
Zekâ	Takım Sportu	273	73.11	8.24			

*N=Sayı, Ort=Ortalama, Ss=standart Sapma, t=t değeri*

Tablo 10 da “Üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır” sorusuna yanıt arandığında üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılık ortalamalarının takım sportu (Ort:21.29) yapanların bireysel sport (Ort:20.39) yapanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (t:-2.18, p<.05). Farkın büyüklüğünü belirlemek için yapılan cohen's d analizine göre ise takım sportu ve bireysel sport yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları arasındaki farkın orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Bir diğer alt problem olan “Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt arandığında bireysel sport yapan (Ort:73.61) ile takım sportu yapan (Ort:73.11) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:0.56, p>.05).

“Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunun yanıtı hedefe bağlılıkta takım sportu yapanların ortalamalarının bireysel sport yapan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek iken,

duygusal zekâ ortalamalarının bireysel ya da takım sporu yapmaya göre farklılaşmadığı görülmektedir.

### Cinsiyet Farklılığı

Araştırmanın bir diğer alt problemleri olan “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorularına cevap bulabilmek için t testi yapılmış sonuçlar tablo 11 de verilmiştir.

**Tablo 11**

*Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

	Değişken	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p	Cohen's d
Bireysel Spor Yapanlar	Hedefe	Kadın	49	21.04	4.01	1.34	0.18	0.24
	Bağlılık	Erkek	80	19.99	4.54			
	Duygusal	Kadın	49	73.61	7.28	0.01	0.99	0.00
	Zekâ	Erkek	80	73.6	8.62			
Takım Sporunu Yapanlar	Hedefe	Kadın	134	21.44	3.43	1.60	0.11	0.17
	Bağlılık	Erkek	268	20.78	4.09			
	Duygusal	Kadın	134	73.89	7.63	1.08	0.28	0.11
	Zekâ	Erkek	268	72.96	8.45			

*N=Sayı, Ort=Ortalama, Ss=standart Sapma, t=t değeri*

Tablo 11 de ortalama değerlerinin incelenmesi sonucunda hem bireysel hem de takım sporu yapan kadın üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve hedefe bağlılığı puan ortalamalarının erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireysel spor yapan ile takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin

genel duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.“ Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır” sorusuna yanıt arandığında bireysel spor yapan kadın (Ort:21.04) ile erkek (Ort:19.99) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:1.34, p>.05).

Bir diğer alt problem olan “ Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt arandığında bireysel spor yapan kadın (Ort:73.61) ile erkek (Ort:73.6) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:0.01, p>.05). “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunun yanıtı hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 11 de “ Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır” sorusuna yanıt arandığında takım sporu yapan kadın (Ort:21.44) ile erkek (Ort:20.78) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:1.60, p>.05).

Bir diğer alt problem olan “ Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt arandığında takım sporu yapan kadın (Ort:73.89) ile erkek (Ort:72.96) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:1.08, p>.05). “Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunun yanıtı hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.



### Lig Statüsü Farklılığı

Araştırmanın bir diğer alt problemleri olan “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorularına cevap bulabilmek için t testi yapılmış sonuçlar tablo 12 de verilmiştir.

Tablo 12

#### *Bireysel ve Takım Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Puanlarının Lig Statüsü Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

	Değişken	Lig Statüsü	N	Ort	Ss	t	p	Cohen's d
Bireysel Spor Yapanlar	Hedefe	Amatör	80	20.25	3.98	-0.46	0.65	-0.08
	Bağlılık	Profesyonel	49	20.61	4.96			
	Duygusal	Amatör	80	72.28	7.68	-2.42	<b>0.02</b>	-0.44
	Zekâ	Profesyonel	49	75.78	8.40			
TakımSporu Yapanlar	Hedefe	Amatör	267	21.05	3.64	0.33	0.74	0.04
	Bağlılık	Profesyonel	135	20.91	4.35			
	Duygusal	Amatör	267	72.88	7.94	-1.36	0.17	-0.14
	Zekâ	Profesyonel	135	74.05	8.65			

*N=Sayı, Ort=Ortalama, Ss=standart Sapma, t=t değeri*

Tablo 12de “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır” sorusuna yanıt arandığında bireysel spor yapan amatör (Ort:20.25) ile profesyonel (Ort:20.61) üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:-0.46, p>.05).

Bir diğerk alt problem olan “Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt arandığında bireysel spor yapan profesyonel (Ort:75.78) üniversite öğrencilerinin ortalamalarının amatör (Ort:72.28) spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t:-2.42, p<.05).

Farkın büyüklüğünü belirlemek için yapılan cohen’s d analizine göre ise profesyonel ve amatör spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları arasındaki farkın büyük olduğunu söyleyebiliriz.

“Bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunun yanıtı bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılıklarının lig statüsüne göre farklılaşmazken, profesyonel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puan ortalamalarının amatör spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12de “ Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır” sorusuna yanıt arandığında takım sporu yapan amatör (Ort:21.05) ile profesyonel (Ort:20.91) spor yapan üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:0.33, p>.05).

Bir diğerk alt problem olan “ Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt arandığında takım sporu yapan amatör (Ort:72.88) ile profesyonel (Ort:74.05) spor yapan üniversite öğrencilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t:-1.36, p>.05).

“Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunun yanıtı hem bireysel hem de takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmamaktadır.

### Duygusal Zekâ ile Hedefe Bağlılık Arasındaki İlişki

Spor yapan üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılık ve duygusal zekâlarının arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi bütün sporcular için, bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencileri için ayrı ayrı yapılmış sonuç tablo 13te verilmiştir.

**Tablo 13**

#### *Hedefe Bağlılık ve Duygusal Zekâ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Spor Türü	Değişkenler		Pearson's r	p
Bütün Sporcular	Hedefe Bağlılık	Duygusal Zekâ	0.006***	0.001
Bireysel Spor	Hedefe Bağlılık	Duygusal Zekâ	0.20*	0.024
Takım Sporcu	Hedefe Bağlılık	Duygusal Zekâ	0.18***	0.001

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Tablo 13 incelendiğinde hem tüm sporcuların bazında hem de ayrı ayrı bireysel spor yapanlar ve takım sporu yapanların hedefe bağlılıkları ile duygusal zekâları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Her bir grupta duygusal zekâ ile hedefe bağlılığın arttığı görülmektedir.

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcularda duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeyleri bazı değişkenlere göre incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu bulgulardan yola çıkarak hem bireysel hem de takım sporları yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının orta düzeyde olduğunu, bireysel ve takım sporu yapan bu üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları arasında anlamlı bir fark olmadığını söyleyebiliriz. Ulaşılan bu sonuca benzer çalışmalarını incelediğimizde Saflofsak (2007)'ın araştırmasında genel duygusal zekâ açısından takım ve bireysel spor sporcuları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna Baba (2012)'nin bireysel ve takım sporcularının duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna örtüşmektedir.

Bu konuyla ilgili yapılan farklı araştırmalarda takım sporcuları lehine duygusal zekâ ortalama puanının yüksek olması topluluk ve onu oluşturan gruplar içerisinde çok daha uzun süre kalmaya ve beraberce zaman geçirmeye bağlı olarak empati kurma ve sosyal beceriler konusunda yoğun bir etkileşim içindedirler (Salman vd., 2018). Akelaitis ve Malinauskas (2018) takım sporlarında yarışanların bireysel sporlardan daha gelişmiş duygusal becerilere sahip olduğunu söylemiştir. Kajbafnezhad ve arkadaşları (2011) ise çalışmasında duygusal zekânın takım ve bireysel spor yapan kişiler için olumlu bir kişilik özelliği oluşturduğunu, rekabette avantaj elde etmek için kritik öneme sahip olduğu ve bir takımın sporda sergileyeceği performansı tahmin etmesine katkıda bulunduğu belirtmiştir.

Takım sporu yapan niversite ğrencilerinin hedefe bağlılığının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu, aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Farkın büyüklüğünü belirlemek için yapılan cohen's d analizine göre ise takım sporu ve bireysel spor yapan niversite ğrencilerinin ortalamaları arasındaki farkın orta düzeyde olduğunu, bireysel ya da takım sporu yapmaya göre farklılaşmadığı söyleyebiliriz. Aube ve Rousseau (2005)'nin "Takım hedefi bağlılığı" ve "Takım etkinliği" zerine yaptığı araştırmada takım hedef bağlılığının takım performansı, grup deneyiminin kalitesi ve takım canlılığı üzerinde ana etkiye sahip olabileceğini gösteren sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Ayrıca Weldon ve Weingart 1993'teki "Grup hedefleri dâhiledildiğinde, bağlılık, grup üyelerinin hedefe bağlılık hissettiği anlamına gelir ve grup yeleri, grubun hedefe ulaşması gerektiğini belirler." (s. 316) sözleri de ulaşılan sonuca paralellik göstermektedir. Weldon ve Weingart 1993'teki grup hedef bağlılığı kavramsal çerçevesinden ilham alarak, Locke vd. (1981) 'nin grup etkinliği kavramının, gerçek grup hedeflerini ve grup hedef bağlılığını etkilemede rolü olabileceği sonucuna ulaştığı nitel ve deneysel çalışmasından hareketle ve Durdubaş (2013) ın takımın hedefleri amacıyla organize olmuş bir ekibin bu hedeflere ulaşmak amacıyla başarılması gereken görevlerde daha çok direnç sergilediğini belirtmesi takım sporları ve hedef bağlılığı arasındaki anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir.

Ortalama değerlerinin incelenmesi sonucunda hem bireysel hem de takım sporu yapan kadın niversite ğrencilerinin duygusal zekâ ve hedef bağlılığı puan ortalamalarının erkek niversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Salman, Toros ve Soylu (2018) nun kadın sporcuların, erkek sporculara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu bulgusu ile ulaştığımız ortalama değere ilişkin olarak üzerinde durulan çalışmayı destekler niteliktedir.

Bireysel spor yapan ile takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin genel duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Hedef bağlılığı ve duygusal zekânın çeşitli araştırmalarda ve aynı şekilde üzerinde durduğumuz çalışmada ulaşılan sonuçlardan hareketle motivasyon kavramının ortak bir konu olduğu sonucuna varılabilmesinden kaynaklı Aydoğdu, şahan ve Erman (2017) ın, genç tenisçiler üzerinde uyguladıkları çalışmasında, her iki cinsiyetin spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasında fark olmadığı sonucu örnek teşkil edebilir. Bu sonucu destekleyen Salman vd. (2018) nin ulaştığı sonuçta da duygusal zekânın tüm alt boyutlarında ve ortalama duygusal zekâ puanları ortalaması açısından kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olmalarına rağmen cinsiyet değişkenine bağlı olarak duygusal zekâ puanları ve ortalama duygusal zekâ puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna elde edilmiştir. Tok (2008)'un da sonuçlarında ulaştığı benzer bir çalışmada duygusal zekânın cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bireysel olarak amatör ve profesyonel spor yapan üniversite öğrencilerinin arasında hedef bağlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görölmektedir. Sporcuların buldukları lig statüsünün hedeflerine olan bağlılığını etkilemediği düşünölmektedir. Hedefe bağlılıklarında anlamlı bir farklılık olmaması sonucu ile paralellik gösteren Ked (2014) ve Jackson (1974) ın çalışmalarının sonuçlarında bahsettiği, hedeflerin sağladığı motivasyona bağlı olarak, kişiler profesyonel veya amatör olmaksızın hedefe bağlılık düzeylerini yüksek düzeyde tutmaktadır.

Bireysel olarak profesyonel spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ortalamalarının amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görölmektedir. Farkın büyüklüğünü belirlemek için yapılan cohen's d analizine göre ise profesyonel ve amatör spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları arasındaki farkın büyük olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmaya benzer olarak, Taghizadeh ve Shojaie (2012) profesyonel sporcularda duygusal zekâ ve grup

uyumu arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir. Başka bir araştırmada ise Soflu ve arkadaşları (2011), olimpiyat sporcularının mükemmel performansını zihinsel beceri seviyelerine bağladığı, bu becerinin stresli ve endişeli sporcular için gevşeme oluşturduğuna ve olumlu performans göstermede önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Sadri ve Janani (2015) nin sutopu ve yüzme sporcuları üzerinde yapmış oldukları bir çalışma sonucunda yüzücülerin daha yüksek bir duygusal zekâya sahip olduğu bulgusu, araştırmayı destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Takım sporunu amatör ile profesyonel olarak yapan üniversite öğrencilerinin arasında duygusal zekâları ve hedef bağlılıkları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bireysel olarak amatör veya profesyonel spor yapan üniversite öğrencileri sonucuna destek veren bilimsel bulguların bu ulaşılan sonuca da destek verdiği düşünülmektedir.

Bireysel spor yapan ile takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hem duygusal zekâları hem de hedefe bağlılıkları lig statüsüne göre farklılaşmamaktadır.

Bütün sporcuların bazında hem de ayrı ayrı bireysel spor yapanlar ve takım sporu yapanların hedefe bağlılıkları ile duygusal zekâları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Her bir grupta duygusal zekâ ile hedefe bağlılığın arttığı görülmektedir. Duygusal zekânın belirleyicilerinden motivasyon (Civanoğlu, 2015) ve hedeflerin sağladığı motivasyonlar (Ked, 2014) bize duygusal zekâ ve hedefe bağlılığı arasındaki anlamlı ilişkiyi bize açıklamaktadır.

Çalışmadan elde edilen verilerle, bireysel olarak profesyonel spor yapanların, bireysel olarak amatör spor yapanlara göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek çıkması ise performans seviyesinin, bireyin duygusal zekâsını nasıl etkilediği sonucunu ve profesyonel sporcuların, amatör sporculara göre bireysel olarak daha alanında uzman ekipler ile derinlemesine çalışma yapma olanağına sahip olmasından kaynaklı bu farkı sağladığı düşünülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkılarak, kişilerin duygusal zekâ seviyesi ile performansa yönelik yeteneklerinin geliştiği söylenebilir ve bireysel olarak profesyonel yapan sporcuların yaşam stili ve antrenman programı ile ilgili bilgi sahibi olunarak, elden edilen sonuçlar ile ilgili daha sağlıklı tespitler sağlanabilir.

Takım sporu yapan bireylerin, hedef bağıllığı düzeyinin bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek çıkması ise, kolektif çalışmanın, bireysel çalışmaya kıyasla daha etkili olduğu sonucu, bize bireysel spor yapan bireylerin motivasyonu ve çalışma kararlılığı hakkında performansı daha geliştirici fikirler sağlayabilir.

Bütün sporcuların bazında hem de ayrı ayrı bireysel spor yapanlar ve takım sporu yapanların hedefe bağıllıkları ile duygusal zekâları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu, sporun bireylerin hedefe olan bağıllığını ve duygusal zekâsını etkilemesi, spor yaşantımız ve spor alışkanlığımızı, sağlıklı ve huzurlu bir hayat için günlük yaşam rutinimizde daha çok yer vermemiz gerektiği düşüncesine bizi yönlendirmektedir.

Sonuç olarak; Takım sporunun hedefe bağıllığına etki ettiği, bireysel olarak profesyonel sporun ise sporcuların duygusal zekâsını etkilediği ayrıca bütün sporcular bazında bakıldığında hedef bağıllıkları ile duygusal zekâları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

## ÖNERİLER

Araştırma sonucundan yola çıkarak bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağıllığı ve duygusal zekâ düzeyleri ile ilgili şunlar önerilebilir: Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin lig statüsüne göre farklılaşmadığı sonucundan, farklı görüşlerde bilimsel sonuçlara literatürde ulaşılmamasından dolayı, bu alanda yeni çalışmalarla derinlemesine inceleme yapılabilir.

Akademisyenlere yönelik;

Takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin hedef bağıllığı ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmamasıyla ilgili alanyazında bir bulguya rastlanmamış olup, bu değişkenler üzerine derinlemesine bir inceleme yapılabilir.

Genç yaş grubu bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin (18-23) sporda aktif olduğu kadar, diğer yaş grubundan bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin de, spora katılım sıklığıyla ilgili derinlemesine bir çalışma yapılarak, spora katılıma olan sayı artırılabilir.

Bireysel spor yapan öğrencilerin, hedefe bağlılık düzeylerinin takım sporu yapanlara kıyasla daha düşük çıkmasıyla ilgili, gerekli sorular ve gerekli anket çalışmaları veya nitel çalışmalarla sporcu performansını arttırmaya yönelik olarak bu önemli soruya cevaplar bulunabilir.

Bu araştırma sadece Ege Bölgesi'ndeki 8 ilden Muğla'ya en yakın 6 okul ile sınırlandırılmıştır. Yapılacak diğer çalışmalarda farklı bölgelerde geniş örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalar daha fazla genelleme yapılabilecek sonuçlar verebilir.

Nitel araştırma yöntemi kullanılan bu çalışma nitel araştırma yöntemi kullanılarak derinlemesine incelenebilir, desteklenebilir veya farklı sonuçlara ulaşılabilir.

Hedef bağlılığı ve duygusal zekâ düzeylerinin motivasyon ve görev performansı gibi belirgin ortak kavramlarda birleşmesine rağmen, görünürde çok daha ortak kavramı çalışma esnasında tespit edilmiş olup, daha net ve belirgin sonuçlar için, hedef bağlılığı ve motivasyon kavramları ile ilgili literatüre daha fazla çalışma kazandırılması gerektiği düşünülmektedir.

Bireysel ve takım spor yapan kadın üniversite öğrencilerinin hedef bağlılığı puan ortalamalarının erkek üniversite öğrencilerine göre yüksek çıkmasıyla ilgili bilgi sahibi olunabilecek çalışmaların yürütülmesinin literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Antrenörlere yönelik;

Bireysel spor yapan profesyonel sporcuların, amatör sporculara kıyasla duygusal zekâsının yüksek olması, fakat hedefe bağlılık düzeylerinde bir farklılık bulunmamasıyla ilgili olarak, profesyonel sporculara ayrıntılı ve geniş kapsamlı antrenman metodlarının amatör sporculara da uygulanarak kişilerin daha verimli



antrenman ve kendileriyle ilgili daha verimli performansı sağlamaları için amatör ligdeki antrenörlerin antrenman metodlarında yeniliğe gitmeleri sporcular için daha iyi sonuçlar sağlayacağı düşünölmektedir.

## KAYNAKÇA

Adiloğulları, İ. ve Görgülü, R.(2015).Sporda duygusal zekâ envanterinin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94. DOI: 10.18826/ijsets.05333.

Aronson, E.,Wilson, T.D. & Akert, R. (2012). *Sosyal Psikoloji( 2.baskı, Çev. Okhan Güngüz)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları

Ardahan, F.(2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-33. <https://dergipark.org.tr/psbd/issue/20578/219265>adresinden edinilmiştir.

Austin, J.T. & Vancouver, J.B. (1996).Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*,120(3), 338-375. Doi:10.1037/0033-2909.120.3.338

Aydoğdu, C., Şahan A. K. ve Erman A. (2017). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.-431408>

Beltekin, E.(2015). Duygusal zekânın örgütsel bağlılık üzerine etkisinin incelenmesi (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (408422).

Büyüköztürk, Ş.(2017).*Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Kitabı (23.Baskı)*. Pegem Akademi: Ankara.

Campbell, D.J. & Ilgen, D.R.(1976).Additive Effects of Task Difficulty and Goal Setting on Subsequent Task Performance. *Journal of Applied Pyschology*, 61(3), 319-324. DOI:10.1037/0021-9010.61.3.319

Campbell, J. P.(1982). Editorial: some remarks from the outgoing editor. *Journal of Applied Psychology*, 67(6), 691-700. <http://dx.doi.org/10.1037/h0077946>

Campion, M. A. & Lord, R. G. (1982). A control systems conceptualization of the goal-setting and changing process. *Organizational Behavior & Human Performance*, 30(2), 265-287. [http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073\(82\)90221-5](http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073(82)90221-5)

Civanoğlu, S. P. (2015). Duygusal zekâ ile tkenmişlik ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma (yüksek lisans tezi).YOK tez merkezinden edinilmiştir (423093).

Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Business*. London: Orion Business Books.

Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224. <http://dx.doi.org/10.1260/174795409788549544>

okluk, ., şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, ř. (2010). *Sosyal bilimler iin ok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)

Duda, L. J. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundries and clarifying some misunderstanding. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 129-182.

Earley, P. C. (1985). Influence of information, choice and task complexity upon goal acceptance, performance, and personal goals. *Journal Of Applied Psychology*, 70(3), 481-491.<http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.70.3.481>

Earley, P. C. & Kanfer, R. (1985). The influence of component participation and role models on goal acceptance, goal satisfaction, and performance. *Organizational*

*Behavior and Human Decision Processes*, 6(3), 378-390.  
[http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978\(85\)90006-8](http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978(85)90006-8)

Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes?. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 507-20. DOI: 10.1007/s10964-005-8933-5

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York, NY: Knopf.

Garland, D.J. & Barry, J.R. (1988). The effects of personality and perceived leader behaviors on performance in collegiate football. *The Psychological Record*, 38(2), 237-247. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395019> adresinden edinilmiştir.

Gill, G.S., Lane, A.M., Thelwell, R. & Devonport, T. (2011). Relationships between emotional intelligence and psychological skills. [https://www.researchgate.net/publication/216221564\\_Relationships\\_between\\_Emotional\\_Intelligence\\_and\\_Psychological\\_Skills](https://www.researchgate.net/publication/216221564_Relationships_between_Emotional_Intelligence_and_Psychological_Skills)

Goleman D. (1998). *The Emotional Intelligence of Leaders. Leader to Leader*, 10, 20-26. <https://doi.org/10.1002/ltl.40619981008>

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis (Fifth edition)*. United States: Prentice-Hall, Inc.

Hall, D. T. & Foster, L. W. (1977). A psychological success cycle and goal setting: Goals, performance, and attitudes. *The Academy of Management Journal*, 20(2), 282-290. <http://dx.doi.org/10.2307/255401>

Hemmatinezhad, M. A., Ramazaninezhad, R., Ghezelsefloo, H. & Hemmatinezhad, M. (2012). Relationship between emotional intelligence and athlete's mood with team-efficiency and performance in elite-handball players, 2(3), 155-162.

Hodge, K. & Petlichkoff, L. M. (2000). Goal Profiles in Sport Motivation: A Cluster Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(3), 256-272. DOI: 10.1123/jsep.22.3.256

Hollenbeck, J. R. & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>

Hollenbeck, J. R., Klein, H. J., O'Leary, A. M., & Wright, P. M. (1989). Investigation of the construct validity of a self-report measure of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 74(6), 951-956. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.74.6.951>

Hollenbeck, J.R.& Brief A.(1987). The effects of individual differences and goal origin on the goal setting process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 40(3), 392-414.DOI:10.1016/0749-5978(87)90023-6

Hughes, J.(2005).Bringing emotion to work: emotional intelligence, employee resistance, and the reinvention of character. *Work, employment and society*,19(3),603-625. DOI: 10.1177/0950017005055675

Jackson, D. N. (1974). *Personality Research Form Manual*. Port Huron, MI: Research Psychologist Press.

Kajbafnezhad, H.,Ahadi, H., Heidarie, A.R., Askari, P. & Mirsahledin, E.(2011).Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*,1(11), 1904-1909. [https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201\(11\)1904-1909,%202011.pdf](https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201(11)1904-1909,%202011.pdf)

Kazak, Z. (2004). Sporda Gdlenme leğinin Trk Sporcuları İin Gvenirlik ve Geerlik alışması. *Hacettepe niversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 191-206.

KED. (2014). "Goals vs. commitment: which matters most?". *KED*.

<http://www.kelbyergodesign.com/blog/2014/06/23/goals-vs-commitment-which-mattersmost> adresinden edinilmiştir.

Kilic,S. (2014). Etki büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-6. DOI: 10.5455/jmood.20140228012836

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R. & Alge, B. J. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885-896. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.84.6.885>

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J.R., Wright, P.M. & Deshon, R.P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 32-55. Doi: 10.1006/obhd.2000.2931

Klein, H.J. & Wright, P.(1994). Antecedents of goal commitment: An empirical examination of personal and situational factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(2), 95-114. DOI: 10.1111/j.1559-1816.1994.tb00560.x

Laborde, S.,Weber, J., Brüll, A.& Anders, L.S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences*, 51 (1), 23-27. DOI: 10.1016/j.paid.2011.03.003

Lane, A.M., Devonport, T.J,Davies, K.A.,Wilson, M.,Meyer, B.B.,Diehl, C.D.P, Thelwell, R. & Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Sciences & Medicine*, 8(2): 289–295. Acquired from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761491/>

Larsen, D.W. (1983). *Coach inspires more than winning*. Seattle Times.

Latham, G. P., Mitchell, T. R.& Dossett, D. L. (1978). Importance of participative goal setting and anticipated rewards on goal difficulty and job performance. *Journal of Applied Pyschology*, 63(2), 163-171. <http://dx.doi.org/10.1037/0021->

9010.63.2.163

Latham, G.P. & Saari L.M. (1982). The importance of union acceptance for productivity improvement through goal setting. *Personnel Psychology*, 35(4),781-787. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.198.tb02221.x>

Lazarus, R.S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. DOI: 10.1123/tsp.14.3.229

Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior & Human Performance*, 3, 57-189. [http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)

Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction? *Organizational behavior & human performance*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(4), 309-336. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90013-0](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90013-0)

Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M. & Latham L.P.(1981). Goal setting and task performance:1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152. DOI:10.1037//0033-2909.90.1.125

Long, Bonita, C. (1995). Stress in the work place: ERIC Digest. <https://eric.ed.gov/?id=ED414521>

Matsui, T., Okata, A. & Kakayuma, T. (1982). Influence of achievement need on goal setting, performance and feedback effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 67, 645-648.

Mayer, J. D. & Belz, C. M. (1998). Socialization, society's "Emotional Contract" and emotional intelligence.*Psychological Inquiry*,9(4),300-303. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_12](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_12)

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*,17(4),433-442.[http://dx.doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)900103](http://dx.doi.org/10.1016/0160-2896(93)900103)

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and

regulation of feeling. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)

Mckenna, P.(2009). *Control stress: stop worrying and feel good now!(First Edition)*.  
London: Bantam Press.

McKillup, S. (2012). *Statistics explained: an introductory guide for life scientists (Second edition)*. United States: Cambridge University Press.

Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sport Sciences*, 27(7), 729-744. DOI: 10.1080/02640410902889834

Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Boston: Harvard University Press.

Özdenk, S. (2015). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi (doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (419376).

Perlini, A. H. & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), 109-119.  
<http://dx.doi.org/10.1037/cjbs2006001>

Pritchard, R. D. & Curtis, M. I. (1973). The influence of goal setting and financial incentives on task performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 10(2), 175-183. [http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073\(73\)90011-1](http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073(73)90011-1)

Rakstraw, T.L. & Weiss, H.W. (1981). The interaction of social influences and task experiences on goals, performance and performance satisfaction. *Organizational Behavior and Human Performance*, 27(3), 326-344.

Rand, A. *Introduction to objectivist epistemology*. New York: The Objectivist.

Riedel, J.A, Nebeker, D.M. & Cooper, B.L. (1988). The influence of monetary incentives on goal choice, goal commitment and task performance. *Organizational*



*Behavior and Human Decision Processes*, 42(2), 155-180.  
[https://doi.org/101016/0749-5978\(88\)90010-6](https://doi.org/101016/0749-5978(88)90010-6)

Roberts, G. C., Treasure, D., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 3-30. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch1>.

Roberts, G.C., Treasure, D. & Conroy, D.E.(2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of Sport Psychology*, (3), 1-30.DOI: 10.1002/9781118270011.ch1

Salar, B., Hekim M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135. [https://scholar.google.com.tr/citations?user=Ld9DXfoAAAAJ&hl=tr#d=gs\\_md\\_cita-d&u=%2Fcitations%3Fview](https://scholar.google.com.tr/citations?user=Ld9DXfoAAAAJ&hl=tr#d=gs_md_cita-d&u=%2Fcitations%3Fview) adresinden edinilmiştir.

Sadri, A. & Janani, H. (2015). Relationship of emotional intelligence and self-regulation of male elite swimmers. *Annals of Applied Sport Sciences*, 3 (4), 9-18. DOI: 10.18869 / acadpub.aassjournal.3.4.9

Sales, S. M. (1970). Some effects of role overload and role underload. *Organizational Behavior & Human Performance*, 5(6), 592-608. [http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073\(70\)90042-5](http://dx.doi.org/10.1016/0030-5073(70)90042-5)

Salim, E. Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (492122).

Salman, M. N., Toros T. ve Soylu Y.(2018). Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar, *Turkish Studies*, 13(26), 1021-1036.DOI: 10.7827/TurkishStudies.14442

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <http://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Schilling, T.A. & Hayashi, C.T. (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross country athletes: A personal investment perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200109339006>

Schilling, T. A. & Hayashi, C. T. (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross-country athletes: A personal investment perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 103-128. <https://doi.org/10.1080/10413200109339006>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J. Cooper, J. T., Golden, C. J. & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4).

Şenel, E. ve Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.

Shapira, R.A. (2002). Saving Desdemona. In: MacCrimmon M., Tillers P. (eds) *The Dynamics of Judicial Proof. Studies in Fuzziness and Soft Computing*, vol 94. Physica, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-7908-1792-8\\_21](https://doi.org/10.1007/978-3-7908-1792-8_21)

Shapiro, S. S. & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611. <https://pdfs.semanticscholar.org/1f1d/9a7151d52c2e26d35690dbc7ae8098beee22.pdf> adresinden edinilmiştir.

Sit, C.H.P. & Lindner, K.J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory. *Personality and Individual Differences*, 38, 605-618. DOI: 10.1016/j.paid.2004.05.015

Soflu, H.G., Esfahani, N. & Assadi H. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among

individual and team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394 – 2400. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.466

Stephens, D.E. & Bredemier, B.J.L. (1996). Moral atmosphere and judgements about aggression in girls' soccer: Relationship among moral and motivation variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 158-173. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.2.158>

Stuntz, C. P. & Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 255-262. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.001>

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (ÇevM. Baloğlu)*. Ankara: Nobel Akademik.

Taghizadeh, F. & Shojaie, M.(2012). Comparing emotional intelligence and team cohesion of elite and amateur table tennis players. *Advances in Applied Science Research*, 3(6), 3633-3639.

Taylor, M.S.,Locke, E.A.,Lee, C. & Gist, M.E. (1984). Type A behavior and faculty research productivity : What are the mechanisms? *Organizational Behavior and Human Performance*, 34(3), 402-418. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(88\)90010-6](https://doi.org/10.1016/0749-5978(88)90010-6)

Tok, S. (2008). Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması (doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (229951).

Tubbs, M.E. (1993). Commitment as a moderator of the goal-performance relation: A case for clearer construct definition. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 86-97. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.86>

Turhan, M. ve Çetinsöz, B. C. (2019). Duygusal zekâ ve motivasyon arasındaki ilişki: Turizm programı öğrencileri üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 268-287. <https://doi.org/10.17755/esosder.438269>

Uğurlu, F. ve Özdayı, N. (2015). Examining the relationship between emotional intelligence and communication ability levels of football arbiters. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 31-39. <https://doi.org/10.18826/ijsets.08326>

Üzel, D. ve Hangül, T. (2011, Haziran). Duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki. *X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi*, Niğde.

Weldon, E. & Weingart, L.R. (1993). Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology*, 32, 307-334. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1993.tb01003.x>

Wright, P. M. (1989). Test of the mediating role of goals in the incentive-performance relationship. *Journal of Applied Psychology*, 74(5), 699-705. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.74.5.699>

Wright, P.M. (1991). Goals as mediators of the relationship between monetary incentives and performance: A review and NPI theory examination, *Human Resource Management Review*, 1(1), 1-22. [https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90008-Z](https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90008-Z)

Yukl, G.A. & Latham G.P. (1978). Interrelationships among employee participation individual differences, goal difficulty, goal acceptance, goal instrumentality, and performance. *Personnel Psychology*, 31(2), 305-323. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1978.tb00449.x>

Zizzi, S. J., Deaner, H. R. & Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal Of Applied Pyschology*, 15(3), 262-269. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200305390>

## HEDEF BAĞLILIĞI ÖLÇEĞİ FORMU

Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

**Kesinlikle Katılmıyorum** ( en olumsuz duygu durumundan) >>>**Kesinlikle Katılıyorum** ( en olumlu duygu durumunuzu temsil eder)

	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir görevi ciddiye almak benim için zor.	1	2	3	4	5
2. Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşım ulaşmamak umurumda değil.	1	2	3	4	5
3. Bir hedefin peşinden gitmeye güçlü bir şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5
4. Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmezdi.	1	2	3	4	5
5. Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	1	2	3	4	5

1, 2 ve 4 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan herhangi bir hedefe olan bağlılığın da yüksek olduğunu ifade etmektedir.

## SPORDA DUYGUSAL ZEKÂ ENVANTERİ FORMU

Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. <b>Kesinlikle Katılmıyorum</b> ( en olumsuz duygu durumundan) >>> <b>Kesinlikle Katılıyorum</b> ( en olumlu duygu durumunuzu temsil eder)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
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 hissedirim.	1	2	3	4	5
3-İnsanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlamıyorum.	1	2	3	4	5
4-İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5-İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
6- Duygularımı yaşadıkça, onların farkında olurum.	1	2	3	4	5
7-Duygularımın neden değiştiğinin farkında olurum.	1	2	3	4	5
8-Duygularımı yaşadıkça, onları kolaylıkla tanırım.	1	2	3	4	5
9-Duygularım üzerinde kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
10- Beni mutlu eden aktiviteleri arar bulurum.	1	2	3	4	5
11-Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
12-Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5
13-Diğer insanlara üzgün olduklarında kendilerini daha iyi hissetmeleri için yardım ederim	1	2	3	4	5
14-Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
15-Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
16- Olumlu bir duygu durumunda olduğumda, problemleri çözmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
17-Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim.	1	2	3	4	5
18-Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir.	1	2	3	4	5
19-Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım.	1	2	3	4	5

**Kişisel Bilgi Formu**

**Cinsiyetiniz : Kadın**

**Erkek**

**Yaşınız:.....**

**Lig Statünüz: .....**

**Spor Türü: Bireysel Spor**

**Takım Sporü**

**Bölümünüz:.....**

**Sınıfınız: .....**

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 190033

Karar No : 89

Araştırma Yürütücüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi ECESU ÖZCAN

Kurumu / Birimi

ÜNİVERSİTE / BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Araştırmanın Başlığı

Bireysel Spor Ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde  
Duygusal Zeka Ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması

Başvuru Formunun Etik Kurula  
Geldiği Tarih

19.02.2019

Başvuru Formunun Etik Kurulda  
İncelendiği Tarih

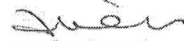
İlk İnceleme Tarihi : 28.02.2019  
1. Düzeltme Tarihi : 11.03.2019  
2. Düzeltme Tarihi : 09.04.2019

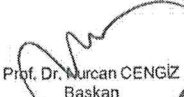
Karar Tarihi

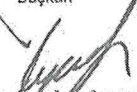
30.04.2019

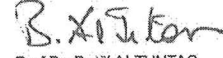
KARAR : UYGUNDUR

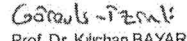
AÇIKLAMA : Beyana esas izinlerin alınması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

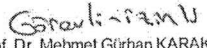
  
Prof. Dr. Ali AKAR  
Üye

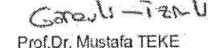
  
Prof. Dr. Nurcan CENGİZ  
Başkan

  
Prof. Dr. Ayşe ÖGÜZ ÜNVER  
Üye

  
Prof. Dr. Betül ALTUNTAŞ  
Üye

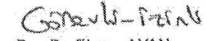
  
Prof. Dr. Kılıçhan BAYAR  
Üye

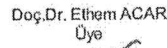
  
Prof. Dr. Mehmet Gürhan KARAKAYA  
Üye

  
Prof. Dr. Mustafa TEKE  
Üye

  
Prof. Dr. Özcan SAYGIN  
Üye

  
Prof. Dr. Umut AYCI  
Üye

  
Doç. Dr. Ekrem AYAN  
Üye

  
Doç. Dr. Ethem ACAR  
Üye

  
Doç. Dr. Müesser ÖZCAN  
Üye

  
Doç. Dr. Zafer DURDU  
Üye



## Araştırma izin yazıları

Evrak Tarihi : 03.07.2019



MSKU-67720



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 47921137-302.08-E.67720  
Konu : İzin İşleri

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI'nın 02.07.2019 tarihli ve 28677689-000-E.67283 sayılı yazısı

Anabilim Dahınız yüksek lisans öğrencisi Ecesu ÖZCAN'ın tez çalışması kapsamında Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirmek istediği uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin ilgili yazılar ekte gönderilmektedir.

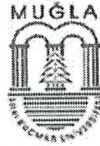
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Doç. Dr. Metin PIÇAKÇİEFE  
Enstitü Müdürü V.

Evrak Tarihi : 03.07.2019



MSKU-67728



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 47921137-302.08-E.67728  
Konu : İzin İşleri

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI'nın 02.07.2019 tarihli ve 28677689-302.08-E.67394 sayılı yazısı

Anabilim Dahınız yüksek lisans öğrencisi Ecesu ÖZCAN'ın tez çalışması kapsamında Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirmek istediği uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin ilgili yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Doç. Dr. Metin PIÇAKÇİEFE  
Enstitü Müdürü V.



T.C.  
UŞAK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik



Sayı : 33424009-302.99-  
Konu : Tez İşleri (Ecesu ÖZCAN)

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12/06/2019 tarihli ve 58602 sayılı yazınız.

İlgi yazıya istinaden; Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Ecesu ÖZCAN'ın, "Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması" adlı yüksek lisans tez çalışması için 10.06.2019 - 10.10.2019 tarihleri arasında Üniversiteniz Spor Bilimleri Fakültesinde uygulama yapma talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Adem DURU  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 16/08/2019-E.20213



T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 32585336-044-  
Konu : Anket Uygulama İzni (Ecesu Özcan)

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) 12/06/2019 tarihli ve E.58602 sayılı yazı.  
b) 16/08/2019 tarihli ve 14388529-044-E.65707 sayılı yazı.

İlgi "a" yazımızda adı geçen Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Ecesu Özcan tarafından hazırlanan "Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması" konulu anket çalışmasını Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine 10.06.2019- 10.10.2019 tarihleri arasında uygulama istemi araştırmacı tarafından yapılması kaydıyla Üniversitemizce uygun bulunmuştur.  
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Ramazan GÖKBUNAR  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Evrak Tarihi : 13.05.20



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 47921137-302.08-E.59076  
Konu : İzin İşleri

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

İlgi : ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI'nın 11.06.2019 tarihli ve 28677689-302.08-E.57170 sayılı yazısı

Anabilim Dalımız yüksek lisans öğrencisi Ececu ÖZCAN'ın tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirmek istediği anket uygulaması talebinin uygun görülmesine ilişkin ilgi yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK  
Enstitü Müdürü

Ekt: İlgi yazı

Bu belgeyi adı elektronik imzadır. <https://yok.mta.edu.tr> adresinden SAHİBİY-TYBİT kodu ile doğrulanabilmektedir.  
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü/MUĞLA Bilgi İşleri Servisi KAT:YH27  
Telefon No: 21149000 Faks No: 21110000 E-Posta Servisi  
e-Posta: [sağbil@mu.edu.tr](mailto:sağbil@mu.edu.tr) İnternet Adresi: <http://www.sagbil@isleri.mu.edu.tr> Bilgi İşleri Servisi  
Telefon No: 0252 211 4900

Evrak Tarihi ve Sayısı: 09/04/2019-E.6311



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Bedens Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 47751432-605.01  
Konu : Ececu Özcan' ın tez çalışması için izin isteği

Sayın Ececu Özcan  
Muslihettin Mah.Şehit Özden Ağırmas Çd, Boşyıldız St. A Blok D.13 Montepo/ MUĞLA

İlgi : 01/04/2019 tarihli ve Bile sayılı yazı,

İlgi yazınız üzerine, Yüksekokulumuzun tüm bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerimize "Bireysel Spor ve Takım Sporları Yapılan Üniversite Öğrencilerinde Dayanışma Zeka ve Hedef Başlılığı Döşeylerinin Araştırılması" konulu anketi uygulamasını Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Doç.Dr. Reşat KARTAL  
Yüksekokul Müdürü

BELGİNİN SAHİBİY-TYBİT  
ELEKTRONİK İMZALIDIR  
09/04/2019

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Soyad, Ad:** ÖZCAN, Ecesu

**Doğum Yeri ve Tarihi:** MERKEZ /Muğla 10.05.1994

**Eposta:** ecesuozcan94@gmail.com

**Telefon:**533 093 60 23

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
86	Muğla Turgut Reis Anadolu Lisesi	2008-2012
3.33	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2012-2017
(Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği-Lisans)		
2.65	Anadolu Üniversitesi (Farabi Değişim Programı)	2014-2015
(Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği- Lisans).		
3.86	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans	2017/2019

Yökdil 2018 : 67,5

### İŞ TECRÜBESİ

Yıl	Kurum	Görev
Nisan 2019-	Tunceli Munzur Üniversitesi SBF	Araştırma Görevlisi
Mayıs 2018	Hilton Dalaman Sarıgerme	Yoga Eğitmeni
Mayıs 2017	Hilton Bodrum Türkbükü	Wellness Eğitmeni
Mayıs 2016	Voyage Torba Bodrum	Wellness Eğitmeni
Haziran 2014	Rixos Premium Bodrum	Pilates Eğitmeni