

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

KARATE SPORCULARININ SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Okan AKSU

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN

BARTIN-2018

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**KARATE SPORCULARININ SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ, DUYGUSAL
ZEKÂ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Okan AKSU

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN

BARTIN-2018

KABUL VE ONAY

Okan AKSU tarafından hazırlanan "KARATE SPORCULARININ SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ" başlıklı bu çalışma, 19/01/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Gülten HERGÖNER



Üye : Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN (Danışman)



Üye : Yrd. Doç. Dr. Murat KUL



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCI
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN'ın danışmanlığında hazırlanmış olduğum "KARATE SPORCULARININ SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğuma, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

19/01/2018

İMZA

Okan AKSU



ÖN SÖZ

Sporcuları da sedanterler gibi birbirinden ayıran bireysel farklılıklar sporun ve sporcunun temellerini oluşturan antrenman ve müsabakalardan/yarışmalardan oluşmaktadır. Fiziksel değişkenler için yapılan antrenman kadar gerekli olan psikolojik desteğin önemini sporcular kadar antrenörler ve idarecilerinde bilmesi gereklidir. Sporcu başarısını etkileyen psikolojik etmenler arasında sürekli kaygı, duygusal zekâ ve kişilik insanın aldığı kararların ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Araştırmamızda karate sporcuları sürekli kaygı, duygusal zekâ ve kişilik ölçeği puanlarını çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda karate antrenörlerine hazırlayacakları antrenman planları ve programlarına ışık tutması için ve araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlaması çalışmamızın en temel amaçlarını oluşturmaktadır.

Öncelikle “Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezim süresince ve lisansüstü eğitime başladığım günden bugüne yardımını esirgemeyen danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN’a sonsuz teşekkürü bir borç bilirim. Tez döneminde akademik bilgilerini benimle paylaşan ve desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Murat KUL hocama, Yrd. Doç. Dr. Murat SARIKABAK ve Ömer ENSARİ hocalarıma da ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim hayatımda ve her anlamda beni destekleyen anneme, babama ve değerli arkadaşlarım Emre BOZ’a ve Ahmet DÖNMEZ’e sonsuz teşekkürlerimi ve minnet duygularımı sunuyorum.

Okan AKSU

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi

Okan AKSU

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN

Bartın-2018, Sayfa: XIV + 68

Bu çalışmanın amacı, karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesidir. Çalışma 17-19 Şubat 2017 tarihinde Bulgaristan'ın Sofya kentinde düzenlenen Ümit-Genç ve U21 Yaş Avrupa Karate Şampiyonasına katılan Türk karate milli takımı sporcularından 20 erkek 20 kadın sporcu gerçekleştirilmiştir. Araştırmada güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Öner ve Le Compte'nin (1983) Türkçe'ye uyarladığı Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), Tatar, Tok ve Saltukoğlu'nun (2016) Türkçe'ye uyarladığı Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Atak'ın (2012) Türkçe'ye uyarladığı "Kişilik Ölçeği" veri toplamak amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Her gruptaki katılımcı sayısı 30'dan küçük olduğundan parametrik testler için gerekli şartlar sağlanmamıştır. Bu nedenle, SPSS programı yardımıyla betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve parametrik olmayan Mann-Whitney (U) testi ile Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre karate sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca U21 kategorisinde yer alan sporcuların kaygı düzeylerinin en yüksek ortalama puana sahip olduğu söylenebilir. Duyguların Değerlendirilmesi alt faktör puanları arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın sıra ortalaması

daha yüksek olan spor yaşı 10 ve üstü sporcularının lehine olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal Dengelilik alt faktöründe erkek ve kadın sporcular arasında sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Ayrıca Dışa Dönüklük alt faktöründe sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcuların lehine erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucu araştırmamızın kayda değer verileridir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Karate, Sürekli kaygı, Duygusal zekâ, Kişilik özellikleri

ABSTRACT

Master's Thesis

Determine of the Karate Athletes' Trait Anxiety Levels, Emotional Intelligence and Personality Properties According to Various Variables

Okan AKSU

Bartın University

**Institute of Educational Sciences Department of Physical Education and Sports
Teacher Education**

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Nigar YAMAN

Bartın-2018, Sayfa: XIV + 68

The aim of this study is to compare the Karate athletes' levels of Trait Anxiety, Emotional Intelligence and Personality properties according to various variables. The study was carried out on February 17-19, 2017 in Sofia, Bulgaria with 20 men and 20 women athletes from Turkish karate national team athletes participated in the Junior, Cadet and U21 European Karate Championship. "Personal Scale" which is Turkish adapted by Atak (2012), "Continuous Anxiety Inventory (CAI) which is Turkish adapted by Öner and Le Compte (1983), "Schutte Emotional Intelligence (EQ)" which is Turkish adapted by Tatar, Tok ve Saltukoğlu are used to collect data for reliability and validity of the research.

SPSS package program was used in analyzing the data. As the number of participants in each group is less than 30, the requirements for parametric tests are not met. For this reason, descriptive statistics, correlation analysis and nonparametric Mann-Whitney (U) test and Kruskal-Wallis H test were used with SPSS program.

According to the findings, it can be said that the level of trait anxiety of karate athletes is moderate. Moreover, it can be said that the anxiety levels of the athletes in the category U21 have the highest average score. It is understood that the Evaluation of Emotions is a significant difference between the sub-factor scores according to the age of the sport and that this difference is favored by the athletes with a higher average of the line and 10 or more

athletes. It can be said that emotional stability is a significant difference in favor of female athletes who have a higher average rank among male and female athletes. In addition, there is a significant difference between male and female athletes in favor of female athletes with a higher rank average in Extraversion subscale.

Keywords: Athlete, Karate, Trait anxiety, Emotional intelligence, Personality characteristics

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER.....	XI
TABLolar LİSTESİ	XII
EKLER LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ	XIV

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Problem.....	3
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Önemi	3
1.4.Sayıtlılar.....	4
1.5.Sınırlılıklar	4
1.6.Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Karate.....	5
2.1.1. Kihon.....	7
2.1.2. Kata	7
2.1.3. Kumite.....	8
2.2. Kaygı.....	8
2.2.1. Kaygının Tanımı ve Özellikleri	8
2.2.2. Kaygı Türleri.....	10
2.2.2.1. Durumluk Kaygı.....	10
2.2.2.2. Sürekli Kaygı.....	11
2.2.3. Kaygı ve Spor İlişkisi.....	12
2.3. Duygusal Zekâ	13
2.3.1. Duygu.....	13

2.3.2. Zekâ.....	13
2.3.3. Duygusal Zekânın Tanımı ve Tarihçesi	13
2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri.....	15
2.3.4.1. Mayer & Salovey Modeli (Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli).....	15
2.3.4.2. Bar-On Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli).....	16
2.3.4.3. Goleman Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)	17
2.3.4.4. Cooper & Sawaf Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)	18
2.3.5. Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi	19
2.4. Kişilik.....	20
2.4.1. Kişilik Tanımı	20
2.4.2. Kişilik Kuramları	21
2.4.2.1. Sigmund Freud'un Kişilik Kuramı.....	22
2.4.2.2. Alfred Adler Kişilik Kuramı	23
2.4.2.3. Eysenck Kişilik Teorisi	24
2.4.2.4. Carl Gustav Jung'un Kişilik Kuramı.....	24
2.4.3. Kişiliğin Beş Temel Faktörü	25
2.4.3.1. Dışa Dönüklük.....	26
2.4.3.2. Sorumluluk	26
2.4.3.3. Yumuşak Başlılık	27
2.4.3.4. Duygusal Dengelilik.....	27
2.4.3.5. Deneyime Açıklık.....	28
2.4.4. Kişilik ve Spor	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Evren Örneklem.....	30
3.3. Verilerin Toplanması	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.3.2. Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri	31
3.3.3. Duygusal Zekâ Ölçeği.....	31
3.3.4. Kişilik Ölçeği	32
3.4. Verilerin Analizi	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	33

4.1. Sporcuların Demografik Bilgilerine Ait Bulgular	33
4.2. Sürekli Kaygı Envanteri Puanlarının Belirlenmesine İlişkin Bulgular.....	35
4.3. Duygusal Zekâ Ölçeği Puanlarının Belirlenmesine İlişkin Bulgular.....	37
4.4. Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular	41
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	47
5.1. Tartışma	47
5.2. Sonuçlar	51
5.3. Öneriler	52
KAYNAKÇA	54
EKLER	63
ÖZGEÇMİŞ.....	68

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
4.1	Sporcuların cinsiyet dağılımları	33
4.2	Sporcuların yaş grubu dağılımları	33
4.3	Sporcuların spor yaşı dağılımları	34
4.4	Sporcuların millilik derecesi dağılımları	34
4.5	Sporcuların aylık gelirleri dağılımları	34
4.6	Sürekli kaygı envanteri ortalama puanları	35
4.7	Sürekli kaygı envanteri puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney- U testi sonuçları	35
4.8	Sürekli kaygı envanteri puanlarının yaş gruplarına göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları	36
4.9	Sürekli kaygı envanteri puanlarının spor yaşına göre Mann Whitney- U testi sonuçları	36
4.10	Sürekli kaygı envanteri puanlarının millilik derecesine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları	37
4.11	Sürekli kaygı envanteri puanlarının aylık gelire göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları	37
4.12	Duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerine ilişkin puanlar	37
4.13	Duygusal zeka ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki	38
4.14	Duygusal zeka ölçeği ve alt faktör puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney (U) testi sonuçları	38
4.15	Yaş grubuna göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Kruskal-Wallis H testi sonuçları	39
4.16	Spor yaşına göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Mann-Whitney U testi sonuçları	40
4.17	Millilik derecesine göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Kruskal Wallis H-testi sonuçları	40
4.18	Aylık gelire göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktör Kruskal-Wallis H testi sonuçları	41
4.19	Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney (U) testi sonuçları	42
4.20	Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının yaş grubuna göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları	43
4.21	Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının spor yaşına göre Mann-Whitney U testi sonuçları	44
4.22	Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının millilik derecesine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları	44
4.23	Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının aylık maddi gelire göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları	45

EKLER LİSTESİ

EK		Sayfa
No		No
1.	Kişisel Bilgi Formu	63
2.	Kişilik Ölçeği (KÖ)	64
3.	Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)	65
4.	Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ)	66

KISALTMALAR LİSTESİ

DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği

KÖ: Kişilik Ölçeği

SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği

N: Sayı

p: İstatistiksel Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

Ss: Standart Sapma

U: U Testi Değeri

χ^2 : Chi-Kare Değeri

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan, biyolojik yapıdan oluşan ve kendine özgü kültürel, bilişsel ve psikolojik yapısı olan bir canlı varlıktır. İnsan, genetik yapısıyla sıkı bir ilişkisi olan ve doğuştan var olan, potansiyel bir takım melekeler ve yeteneklere sahiptir. İnsan biyolojik, kültürel, bilişsel ve psikolojik yapısı ve özelliklerini çevrenin etkisiyle geliştirebilir (Ridley, 2010).

Spor kavramı ise disport (dis-portare) kelimesinden kökünü almıştır. 'İş yapmaktan uzak durmak yani zor olmayan eğlenceli' anlamlarını taşımaktadır. Spor, yalnızca tek bir işi icra etmekten ya da çalışmadan farklıdır, oyun tarafı çoğunlukla ön plandadır. Spor, etkinliğin sonuç kazanması olmaktan çok katılma, katılmayla beraber uygulamada zevk almaktır, eğlenmek, dinlenmek, kişilerarası ilişkilerde gelişim sağlamak, sağlık açısından pozitif katkı sağlamada önemli bir etmendir. Spor bu yönleriyle, oyun yönü daha çok ön plana çıkan etkinlikler grubudur olarak da adlandırılabilir. Bir başka deyişle "kurallara bağlanmış ve geliştirilmeye uygun" bir oyun bütünüdür (Özbaydar, 1983, s. 13).

Performans sporunda başarıya giden yolda ilk adım doğru seçimle başlar. Sporcu seçilir, yetiştirilir, başarıya ve şampiyonluğa odaklandırılır. Seçimde bazı kriterlere gereksinim duyulur ve bu kriterlerin başında ise sportif etkinliklerin psikolojik özellikleri gelir (Başer, 1985, s. 40). Müsabaka, sporcuların yıllarca sürmekte olan, yokluklara ve yorgunluklara katlanmayı gerektiren hazırlıkların neticesinde, bütün organizmanın ve zihnin kapasitesini ortaya koyarak kişinin kendisini test ettiği, sonucu belirsizliklerle dolu organizasyonlardır. Sporcular müsabakalara hazırlık evresinde sadece fiziki kapasiteleriyle değil, hisleri ve düşüncelerini de kapsayan zihinsel durumlarını içeren etkinlikleri de kapsar (Özerkan, 2004, s. 50-51). Müsabaka hazırlığı farklı uzunluklardaki antrenman dönemlemelerini içerir. Bu dönemler içerisinde kamplar, seyahat ve konaklamalar da bulunabilir (Karagözoğlu, 2006, s. 65).

Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak tanımlanır (Morgan, 2013, s. 208). Yüksek kaygı genellikle, herhangi bir performans alanındaki insanların her zamanki standartların altında performans göstermelerine neden olmaktadır.

Birçok sporcu için kaygı; endişe, gerginlik, korku ve evham gibi çok tanıdık duyguları ortaya koyar (Karageorghis ve Terry, 2015, s. 189). Elit sporcu, “şampiyon olmuş, rekor kırmış, ulusal ve uluslararası yarışmalarda dereceye girmiş ya da birinci kategoride yarışan sporcudur (Özerkan, 2004, s. 122). Araştırma sonuçlarına göre elit sporcuların daha iyi konsantre olduklarına ve daha düşük düzeyde kaygı taşıdıklarına ışık tutmuşlardır (Konter, 1998, s. 65).

Başaran ve arkadaşlarına (2009) göre, spor yaşı daha büyük olan sporcularda sürekli kaygı düzeyi yüksek iken spor yaşı küçük olan sporcularda durumluk kaygı düzeyi daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Başaran ve ark., 2009, s. 538). Civan ve arkadaşlarına (2010) göre yapılan araştırmalar neticesinde bireysel spor yapan sporcuların diğer spor branşlarına göre sürekli kaygı düzeyleri müsabaka sonrasında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Civan ve ark. 2010, s. 198).

Kaygıyı etkileyen etmenlerden birisi de kişiliktir. Tazegül (2014), yaptığı araştırma sonucunda bazı kişilik özelliklerinin kişideki kaygıyı azalttığı ve kişiye özgüven kattığını sosyal iletişimlerinde gelişmeye ve sosyalleşmeye fayda sağladığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır (Tazegül, 2014, s. 541). Kişilik kavramı hakkında literatürde pek çok tanım vardır, fakat Adasal’ın “bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür.” Bahsi geçen bütünlük kendi içinde, kişinin bedensel yapısını, fiziksel görünümünü, zekâsını, yeteneklerini, heyecanını, tepkilerini, duygularını, ilgilerini ayrıyeten genel kültürünü girmektedir (Adasal, 1979, s. 19).

Kişilik kavramından söz ederken zekâ da bireyde dikkat çekilen bir unsur olmuştur. Son yıllarda aktif araştırma konularından birisi olan duygusal zekâ giderek farklı alanlarda açılımlar oluşturmaktadır. Bu alandaki araştırmaları, duygusal zekânın tanımlanması ve ölçülebilmesi hakkında yeteneklerini belirlenmesi açısından ve duygusal zekânın gelişmesiyle ilgili konular takip etmiştir (Yeşilyaprak, 2001, s. 141). Sporcuların antrenman ve yarışma ortamlarındaki algılanan duygusal zekâ düzeylerini göz önüne alarak onların deneyimleri, performansları ve bazı becerilerinin niteliklerini daha iyi değerlendirme imkânı sağlamak, özellikle antrenörler için de daha verimli bir sportif ortam sunacaktır. Sporcuların algılanan duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi, onların psikolojik durumlarına ışık tutacağı gibi spor psikolojisinin diğer bağlantılı konuları ile birlikte ele alınarak literatüre

katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015, s. 85).

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda, karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Elde edilen veriler neticesinde ilgili literatüre katkı sağlamak ve Türk sporculara ve antrenörlere antrenman planlamalarında bu alanda ışık tutmak da amaçlar arasındadır.

Aşağıdaki genel bilgiler bölümünde “Kaygı, Kişilik, Duygusal Zekâ ve Karate” kavramları hakkında geniş kapsamlı bir şekilde literatür bilgilerine yer verilmiş, detaylı açıklamaları yapılarak spor ve sporcu kavramları ile de ilişkilendirilmesi yapılarak anlatılmaya çalışılmıştır.

1.1. Problem

Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi, çalışma kapsamında yapılan araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, Ümit, Genç ve U21 Avrupa Karate Şampiyonası’na katılan Türk karate milli takımı sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi olarak belirlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Karate, 2020 Tokyo Olimpiyatlarında yarışma vizesi almış olimpik bir branştır. Türk karatesi, dünya sıralamasında ilk üç ülke arasında yer alarak Türk sporunu gururlandıran sporlar arasındadır (Türkiye Karate Federasyonu, 2017). Literatür taramasında çalışmamıza emsal karate branşına özgü duygusal zeka ve kişilik değişkenlerine ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır ve hem sporcu, antrenör ve kulüp yöneticilerine öneriler sunması hem de ilgili literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Verileri toplamak amaçlı kullanılan ölçekler bütün yetkilerini kapsamakta olduğu ve görüşleri ortaya koyacak niteliklerde olduğu,
- Ölçüm araçlarının yeterince güvenilir ve geçerli olduğu,
- Katılımcıların bu araştırmaya gönüllü olarak katılım sağladığı,
- Katılımcıların ölçme aracında yer alan maddelere doğru yanıt verdiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma 17-19 Şubat 2017 tarihinde Bulgaristan'ın Sofya kentinde düzenlenen Ümit-Genç ve U21 Yaş Avrupa Karate Şampiyonasına katılan Türk karate milli takımı sporcuları ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Karate, Japonca üç kelimededen oluşur; "kara" boş, "te" el ve "do" yol anlamına gelir. Yani, boş elin yolu demektir (Alkan ve Çolaklar, 2001, 1).

Duygusal zekâ, kişinin kendi hislerini ve diğer bireylerin hislerini gözleyebilmesi, düzenleyebilmesi; hisleri, düşüncelere ve eylemlere kılavuzluk edecek şekilde kullanabilmesidir (Salovey ve Mayer, 1990, 198).

Kişilik, bir kişinin varlığına has belirginleşmiş hususi yanları, maneviyatının ve zihinsel niteliklerinin bütünüdür (Türk Dil Kurumu, 2017).

Kaygı, kişinin hayatının dönemlerinde yaşadığı aynı zamanda gelecek hayatında karşılaşılabileceği zor olayları düşünce yoluyla şekillendiren güven içermeyen, kararsızlığın bulunduğu birde çatışmaları hissedebildiği durumların karşısında göstereceği tepkiler bütünüdür (Koç, 2004, 19).

BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Karate

Karate, Japonca üç kelimededen oluşur; "kara" boş, "te" el ve "do" yol anlamına gelir. Yani, boş elin yolu demektir. Silahsız biçimde sadece eller ve ayaklar kullanılarak gerçekleşen savunma odaklı sanattır. Bahsedilen sanat farkını "Do" denilen felsefe ile ortaya koyar. Ustalık çıraklık içerikli insanın vücudunu çalıştırmakla beraber, karakterini saldırganlıktan ve kötü yönlerden arındırır (Alkan ve Çolaklar, 2000, s. 1). Kısacası "Karate-Do" boş ellerle silahsız mücadele etme sanatıdır (Hausner, 2000, s. 78).

Karate aslında insanlığın varlıklara karşı ellerini alet olarak kullanabilmesi, kavraması ve zorluklarla karşı karşıya kaldığında sıktığı yumruklarının kendini savunmak için araç olabileceğini keşfetmesiyle günümüzden yıllar evvel şekillenmekle ortaya çıkmış savaş/dövüş/savunma sanatı gibi karşımıza çıkmıştır. İnsan tarihinin ortak kültüründen birisi olarak hareketleri disiplin altına almak, asırlarca süzgeçten geçip modern hale gelmesi 20. yy. başında Japonlar tarafından gerçekleşmiştir (Türkiye Karate Federasyonu, 2017).

Funakoshi, metodunu 1906'a ilk kez Okinawa Tang Te isimli dojoda insanlara sunmuştur. Karşılaştığı kabul ve desteklemeler ona "Shorin - Shorei" yolunu daha detaylı kapsamda açılımla gitme cesurluğu vermiştir. Japon sanatına karşı dev ilgi dikkatleri çekmiştir. Daha sonra Funakoshi etrafında karşıladığı güzel teşviklerle bulunan cesaretiyle pusulayı Japon yoluna çevirmiştir. Farklı zamanlarda planlanan Japonya "Budo", fiziksel gelişme festivallerine de davet edilmekle değerlendirmiştir. Sporcuları ile katıldığı Japonya'da bu festivalde gösterdiği performanslarla halktan birde fazlasıyla savunma sanatları ustalarının beğenisini kazanmıştır. Japonya'da öncü isimlerinden, modernize judoyu yaratan Dr. Jigaro Kano ile Tokyo Ressamlar Birliği başkanı sanatçı Hoan Kasugi ustaları ayrıca Japonya'da yerleşme teklif etmişlerdir. Japon toplumunda yabancı kültür benimsenip sahiplenme zor olmuştur. Funakoshi az zaman içerisinde, durumu değerlendirip sonra Okinawa'dan ailesine Japonya'ya yerleştirmiştir (Okuş, 2015, s. 22).

Japonya içerisinde yapılan karate-do çalışmaları nerdeyse 1940'lı yıllara dek yalnızca kata disiplininin oluşmaktadır. Bu aşamada sürekli olarak gerçekleşen kata çalışmaları yapılmasının yanında katanın tümünü öğrenmek yıllarca zaman almaktadır. Kurallı müsabaka bakışının henüz çıkarılmadığı zamanlarda başka geleneksel savunma sanatları olduğu karatede katanın değerinin artmasına sebep olmuştur. Funakoshi'nin Japonya yaşamının başlamasıyla yapısallığının aksiyonelliği kazandırması taraftarı olan Prof. Dr. Jigaro Kano, metotda anlaşılabilir müsabaka çalışmalarının sisteminin içine girmesinin faydalı olduğunu sözlü bir şekilde belirtmişlerdir. Öneriler ışığında başka şekillerde de kumite alıştırmaları içine eklenmesini sağlayan Funakoshi, bilinçsizce ilerleyen zamanlarda gerçekleşecek müsabakaların zeminini oluşturmuşlardır (Okuş, 2015, s. 47).

Karatenin temel amaçları arasına sürekli olarak fiziksel eğitimle birlikte bireyin karakterinde olumlu bir gelişme sağlamaktır. Eski zamanlardan beri savunma ve atak teknikleri, kata formunda çalışılmaktadır. Günümüzde devam etmekte olan modern karatenin temel düşüncesi, belirli bir süre içinde alınacak puan temeli üzerine kurulmuştur. Kazananın bu yollarla belli olması yöntemi seyircilerin olayı daha kolay anlamalarına ve ayırt etmelerine yol açması modern karatenin tercih edilme sebepleri arasında en etkili olanıdır (Alpay, 2016, s. 22-23).

Koşar'a göre (1979) karatenin temel ilkeleri şu şekildedir; enerji, dikkati bir noktada tutma, kasılmama, refleksler ve kendine hâkim olmadır (Koşar, 1979, s. 14). Alpay'a göre (2016) karate yapan bireyler uygulama boyutunda her zaman ölçülü olmalı ve aşırı duygusallıktan uzak durmalı, sabır ve tevazu sergilemelidir. Bu etmenler de karatenin temel öğelerini oluşturmaktadır (Alpay, 2016, s. 26). Koca (2016) ise kavgacı ve saldırgan kişilikten uzak, kendine güvenen, kibar, saygılı, olumlu tutumu ve iyi ruh haliyle insanlara örnek olmanın yollarından birinin karate olduğunu vurgulamıştır (Koca, 2016, s. 26).

Karate sporu bilinen yaygın düşüncenin tam aksine saldırı değil, savunma sporudur. Karate sporunda önemli bir yer tutan "Kata"ların ilk hareketlerinin blok olması bunun açık göstergesidir (Doğan, 2003, s. 78). Karate-Do sanatında toplamda yedi seviye kuşak vardır; beyaz, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyahtır. Renklerin koyulaşması sporcunun ruhen ve bedenen olgunlaşması anlamına gelmektedir (Doğaner ve Doğaner, 1979, s. 8). Geleneksel karate, üç ana bölümden oluşmaktadır; kata, kihon ve kumitedir (Doğaner ve

Doğaner, 1979, s. 5). Karate-Do yarışmaları olimpik anlamda kurallı olarak farklı yaş gruplarında kata ve kumite dallarında yapılmaktadır (Türkiye Karate Federasyonu, 2017).

2.1.1. Kihon

Kihon denince karate sporunda temel teknik çalışmalarını ifade etmektedir. Bu temel anlamda yapılan tekniklerin, bireysel ya da grup halinde eşli olarak basamaklama yoluyla uygulanmasıdır. Kihon üç ana bölümden en önemlisi dahi denilebilir. Düzenli olarak çalışılması gereken ve sporcunun alt yapısını oluşturan hareketler içerir (Dağıstanlı, 2008, s. 218).

Kihon alıştırmalarında teknikler vardır. Bu teknikler arasında Dachi-Waza (duruş teknikleri), Uke-Waza (blok teknikleri), Atemi-Waza (vuruş teknikleri), bu tekniklerin yanı sıra Geri-Waza (ayak teknikleri), Te-Waza (el teknikleri) yer almaktadır (Alpay, 2006, s. 8). Koca'ya göre (2016) kapalı ve açık el, kol, diz, dirsek ve ayak tekniklerinin gelişmesi ve ilerleyen süreçlerde rakipten gelen ataklara karşı yapılacak savunmada kihon çalışmaları çok önemlidir. Bu tekniklerin vücutta refleks haline gelmesi için ise bol tekrar gerekmektedir (Koca, 2016, s. 27).

2.1.2. Kata

Kelime anlamı olarak kata, şekil ve form demektir (Koşar, 1979, s. 69). Kata, bir kişiye 360 derecelik alan içinden gelen ataklara müdafaa ve akabinde cevap verme şeklinde yapılan teknik kombinasyonlar dizisidir (Alpay, 2016, s. 35). Karatede kullanılan en basit bir teknik dahi tarihte uzun bir sına ma yanılma süreci içinden geçmiştir. Zihinde tutulan, hatırlanan ve birbiriyle karşılaştırılan izlenim ve mücadele pratiklerinin sonucudur. Katalar bu hareketlerin unutulmaması, tek tek korunarak gelecek nesillere taşınması amacıyla oluşturulmuş bir çeşit bilgi bankalarıdır. Her kata koreografisi daha önceden bilinen; belirli güç, ritim, denge ve sürat gibi faktörlere bağlı hareket dizilerinden oluşan bir antik ve törensel şablonlardır (Okuş, 2015, s. 70-71).

Katayı oluşturan teknikler zinciri her kuşağa göre zorluk, beceri, sırasında gider. Çünkü katanın içeriğinde ani dönüşler, vuruşlar ve açışlar mevcuttur. Bu mevcut hareketler kataların karakteristik yapılarının bir ifadesidir. Katalar yalnızca fiziksel güç olarak değil

ruhsal olarak da hissetmeye ve yaşamaya da dayalı bir yaşam tarzı olarak tanımlanabilmektedir (Koşar, 1979, s. 70).

Sonuç olarak, mücadele teknikleri ve gerçek karşılaşmalar dışında, aynı zamanda bu sporu yapan kişinin formunu koruması için gerekli bir aktivite (fiziksel onarım için kullanılabilir) ve filozofidir (Alpay, 2016, s. 35).

2.1.3. Kumite

Kumite, karşılıklı dövüş sırasında uygun pozisyonu yaratıp, oyun alanı içerisinde iyi bir zamanlama ile atak yaparak puan alması gereken müsabaka şeklinde tanımlanmıştır. Aynı zamanda kumite kelime anlamı olarak da “eşlik etmek” anlamını taşımaktadır (Doğaner ve Doğaner, 1979, s. 63).

Müsabaka alıştırmalarını tasvir etmektedir. Kazanılmış becerilerden kihon tekniklerini katayla geliştirilmesinin arkasından kumite çalışması başlamaktadır. Öğrenilen bütün hareketlerin savunma-atak formatında gerçekçi, uygulama yaparak gerçeğe geçirilişini amaçlar. Başlangıç olarak ileri, geri belirli ataklarla çalışırken, geliştikçe tüm yönlerden, belirsizlik yüklü hareketlerin kullanımı hedeflenmektedir (Kanazawa, 1986, s. 5). Karate müsabakalarının yapılacağı alan kenarlardan 8 metre olacak şekildedir, 10 metrelik bir de güç alanından oluşmaktadır. Bu kurallı müsabakalarda toplamda beş hakem yarışma alanında müsabaka sonucunu belirleyici hakemler olarak görev yapmaktadır (Alkan ve Çolaklar, 2001, s. 146). Sönmez yaptığı araştırmanın bulgularında karate sporunun, kumite sporcularında temel olarak olması gereken motorik özellikler arasında; dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk unsurlarının öneminden bahsetmiştir (Sönmez, 2014, s. 40).

2.2. Kaygı

2.2.1. Kaygının Tanımı ve Özellikleri

Kaygı; korku, gerginlik, endişe gibi sübjektif olan, hissedilebilen bir duygudur, ayrıca kişiliğin bütünlüğünün tehdit edildiği durum karşısında ortaya çıkabilir. Kaygının kökeni eski Yunancaya dayanıp “anxietas” olmaktadır. Endişe, korku, merak gibi anlamlara gelmektedir. Kaygı, geniş anlamı ile algılanan tehlikeye hazır olma esnasında hissedilen güçsüzlük duygusunun, duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Watt ve Morris, 2001, s. 245). Kaygı, bireyin hayatında dönemsel yaşadığı ve gelecek yaşamında da karşılaşabileceği

güçlük dolu olayları düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkilerdir (Koç, 2004, s. 19).

Bireyin uyararla karşı karşıya geldiği zamanlarda yaşadığı fiziksel, duygusal ve psikolojik değişimler ile kendini belli eden bir uyarılmışlık haline kaygı adı verilmektedir (Kierkegaard 2004). Ellis (1994) kaygıyı titremek, terlemek, çarpıntı hissetmek ve yüksek nabız halleri gibi bedensel belirtiler ile seyreden bir tablo halinde belli etmektedir (Ellis, 1994), Watt ve Morris (2001) ise kaygı hakkında genel anlamda gelecekle ilgili olan, kişiyi üzen ve sıkıntıya sokan bekleme hali olarak tanımlar. Bir diğer deyişle güvensizlik duygusu da karmaşık bir heyecanlı olma halidir (Watt ve Morris, 2001, s. 73).

Kaygının, kişilik, durum ve olay kaynaklı olmak üzere toplamda üç farklı çeşidi bulunur. Bazı kişilerde sürekli bir durum halinde karşımıza çıkan kişilik kaynaklı kaygı, insan kişiliğinin bir parçasıdır. Durum kaynaklı kaygı, belirli bir duruma karşı kalındığında verilen içsel tepki olarak tanımlanır. Son olarak ise, olay kaynaklı kaygı, belirgin olayların karşısında yaşanır (Marakoğlu ve ark. 2003, s. 75). Kaygı düzeyi normalüstü yüksek olan kişilerde fizyolojik (kasların gerilmesi ve sinir sistemi bozuklukları gibi) ve psikolojik (tedirgin bekleyiş halleri ve dikkat bozukluğu gibi) belirtileri geliştirebilirler. Kaygının sürekliliğinin ve şiddetinin artması durumunda sorun olarak insanların karşısına çıkabilir (Öncül, 2000, s. 32).

Kaygının Özellikleri:

- Evrenseldir ve her insan yaşayabilmektedir
- Bireyin algı ve düşüncesini etkiler
- Yarattığı iç sıkıntısının tanımlanması güçtür
- Genellikle tehlike habercisi, tehdide karşı uyarıcı ve koruyucudur
- Belirsizlikleri ve bilinmeyeni bulma çabasıdır. Bir tehlikeye karşı hissedilen huzursuzluk ve gerilimdir
- Benliğin bilinci yönüyle algılanan ve kavranan bir durumdur
- Otonom sinir sisteminin belirsiz olan bir tehdide tepki olarak faaliyete

geçmesiyle, bireyin kendisini kaygılı ve gergin hissetmesidir (Martens, 1992, s. 142).

2.2.2. Kaygı Türleri

2.2.2.1. Durumluk Kaygı

Kaygı, insanın en temel duygularından birisi olarak görülmektedir. Bireyler, tehlikeyi sezinmesi halinde o durum için kaygıya kapılabilir. Tehlikeli durumların meydana getirdiği bu kaygı türü genel olarak her insanın yaşadığı kısa süreli, geçici duruma bağlı bir kaygıyı ifade etmektedir. Bu da "durumluk kaygı" olarak ifade edilmektedir (Öner ve Le Compte, 1983, s. 1). Engür'ün (2002) yaptığı teşhise göre, sakin ve durgun olan bireylerde durumluk kaygının olmadığı görülürken; gerilme, endişelenme, sinirlilik hali ve tasalanma orta düzeylerde görülür, yoğun korkma duygusu, olumsuz düşünceler ve organize olmayan panik davranışlarda çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamını da ifade etmektedir (Engür, 2002, s. 68).

Durumluk kaygı, 1950'lerde, özelliğe ve duruma bağlı endişeyi ayırabilmek amacı ile Cattel ve Scheier'in faktör analizi çalışmaları yapmasıyla ilk kez öne sürülmüştür daha sonrasında ise Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucunda geliştirdikleri iki Faktörlü Kaygı Kuramının özünü oluşturmuşlardır (Martens, 1992, s. 91).

Öner ve Le Compte'ye (1983) göre de durumluk kaygı kuramının temel sayıltıları şunlardır:

1. Kişinin tehdit edici olarak değerlendirdiği durumlarda "durumluk kaygı" ortaya çıkar.
2. Durumluk kaygı reaksiyonun şiddeti, kişi için tehdit edici durumun miktarı ile orantılıdır.
3. Durumluk kaygı reaksiyonun süresi, kişinin tehdit edici duruma ilişkin yorumunun kalıcılığına bağlıdır.
4. Sıkça karşılaşılan stresli durumlar, kişinin belirli başa çıkma tepkileri veya savunma mekanizmaları geliştirmesine neden olur. Tüm bunlar durumluk kaygıyı azaltmak

için kullanılır.

Martens (1992) durumluk kaygının üç boyutunu şu şekilde sınıflandırmıştır;

Fizyolojik durumluk kaygı: Kaygının fizyolojik ve duygusal yönleri vardır. Direkt olarak fizyolojik canlılıkla alakalıdır. Kalp hızı artar, kapillalar genişler, terleme gözlenir, fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

Bilişsel durumluk kaygı: Bireyin kendinde olumsuz değerlendirmeler ve bireysel benliğin tehdit edilmesi durumunda korkunun yansıtılması, durumluk kaygının bilişsel bileşenlerindedir. Bireyin kendisi ile ilgili hoş olmayan düşünceleri ve ya dış unsurları kasti olarak, endişe veya rahatsızlık verici zihinsel olmayan imgeler hakkındaki farkındalıklarıdır.

Kendine güven: Bilişsel ve fiziksel kaygıdaki değişmeye bağlı kalarak sporcunun kendine özgüven düzeyindeki değişimini ele alan bileşenidir (Martens, 1992, s. 13).

2.2.2.2. Sürekli Kaygı

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuz olabilirler. Bu durum sürekli kaygı içerisinde olan insanların içinde bulunduğu durumdur. Eğer sürekli kaygı bir uyarıcı tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak meydana gelir (Martens, 1992, s. 14).

Sürekli kaygı, bir güdü veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlike olmayan durumları tehdit edici algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir (Konter 1998). Kaygı bireyin yaşantısına olan yatkınlığıdır ve bu da kişinin içinde bulunduğu durumların genellikle stresli olarak algılanmasına ya da stres olarak yorumlanmasına da denilebilir. Objektif koşullara göre tarafsız olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve şahsını tehdit edici olarak algılanması sonucunda oluşan olumsuz duygulardır sürekli kaygı (Öner ve Le Compte, 1998, s. 23). Kuşkusuz ki sporcularda da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanları vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk hissine kapılıp yaşayabilir. Daha çok psikiyatristlerin ve klinisyenlerin ilgi alanına giren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Fakat bunlar gibi kaygıyı yerleşik kişilik yapısı olarak yaşayamayan kişilerde belirli

uyaranlar karşısında kaygılanma durumu gözlenmektedir (Trotter ve Endler, 1999, s. 871).

Sürekli kaygı, durumluk kaygının tam tersine kişiliğinin bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, iki eşit yetenek sahibi futbol oyuncusu aynı kritik anlarda görevlendiriliyorlar, (örneğin; müsabakanın son dakikasında takımının kazanmasını belirleyecek bir penaltı vuruşu) her ikisi de kişiliklerinden öte yana bambaşka durumluk kaygılarını göstermektedirler. Yüksek/Sürekli kaygı durumunda bulunan oyuncular bunu durumluk kaygı durumuna olumsuz bir biçimde yansıtırken, düşük/sürekli kaygı durumunda bulunanlar şahsın o anki durumluk kaygısı da bu durumdan olumlu bir biçimde etkilenebilmektedirler (Weinberg ve Gould, 1995, s. 56). Bu tanımalardan da anlaşıldığı üzere kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkında ve sürekli kaygıda karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olarak kişinin objektif ve genel olarak davranışsal bir yatkınlığı söz konusudur (Konter 1998).

2.2.3. Kaygı ve Spor İlişkisi

Spor karşılaşmalarında, başaramama veya olumsuz eleştirilere muhatap olma gibi negatif düşünceler genellikle tecrübe yetersizliğinden ve kendine güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sporcular çevrelerinde değersiz duruma düşmekten korkarlar. Spor karşılaşması esnasında yapacağı performansının diğer kişiler (antrenör, takım arkadaşları, rakipleri, taraftarları vs) tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünebilir ve bu kişiler önünde kötü bir duruma düşmekten, saygı yitirmekten endişe duyabilirler. Bu durumu algılayış şekli ve düzeyi kaygının yaşanmasına sebep olabilir.

Kendi performansının diğer yarışmacıların performansından daha yetersiz olduğunu algılamak sporcuları kaygılı hale getirebilir. Algı hareketimizi değiştireceğinden beraberinde birçok negatif olayı getirebilir. Kaygı, yaşanan olumsuz düşünce ve duygular sonucu ortaya çıkar (Kıran, 2015, s. 16). Martens (1992) müsabakanın olduğu yerde oluşan kaygıyı yarışma kaygısı olarak tanımlamıştır. Sporcunun kendini nasıl değerlendirip, ele aldığıyla kişinin kaygı yoğunluğu belirlenir (Martens, 1992, s. 71).

Her yarışma ortamında, ayrıcalıklı olarak üst düzeyde yapılan sporlar dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar ve sporcuların bedensel, teknik, taktik ve zihinsel kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı durumunu

belirleyici olabilir (Gümüş, 2002, s. 4).

2.3. Duygusal Zekâ

2.3.1. Duygu

Duygu, hisse veya hisse has belirli düşüncelere, psikolojik ve biyolojik halleri ve bazı hareket eğilimine verilen isimdir (Goleman, 1995, s. 183). Duygular, enerjinin özellikli ve değerlendirici biçimde kullanılmasını sağlamaktadır. Duygunun iki amacı vardır. Bunların ilki, kişilerin harekete geçmesiyle enerji temin edilebilmesidir. Diğer de bireyin gereksinimlerini karşılaması için çevresini kendi istekleri doğrultusunda yönlendirebilmesidir. Duygunun oluşturduğu enerji, kişinin gereksinimlerini karşılamak için onu harekete geçirmeye veya çevresindekileri yönlendirmesine imkân veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkmış olur. Duygu bireyi zararlı davranışlara veya gereksinimlerin karşılanmasında etken olmayan unsurlara yöneltilirse olumsuzdur (Passons, 1975, s. 187).

2.3.2. Zekâ

Zekâ kavramı, üstünde en çok tartışmalara yol açan, araştırmalar yapılan ve ilgi çekici mevzulardan biridir. Zekâ, birçok bilim adamı tarafından değişik bakış açılarınca betimlenmeye çalışılmıştır (Başbay, 2000, s. 4). Zekâ teriminin ilk ortaya çıkışı Aristoteles'e kadar uzanmaktadır.

“Zekâ nedir?” sorusunu insanı anlama ve tanımlama yolunda davranış bilimciler tarafından her daim sorulan, farklı yönlerden cevapları verilen ve üzerindeki tartışmalardan dolayı, güncelliği süren bir sorudur. Zekâ kavramı, tanımlanması çok zor bir kavramdır aslında. En basit haliyle, bireyin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneği olarak görülebilir (Butler ve Mcmanus, 1998, s. 117). Psikoloji sözlüğü zekâyı; “Soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, akıl yürütme, bellek, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma vb. de dâhil olmak üzere zihinsel

yetilerin toplamı” olarak tanımlamaktadır (Budak, 2000, s. 848).

2.3.3. Duygusal Zekânın Tanımı ve Tarihçesi

Duygusal zekâ, İngilizcede karşılığı olan "Emotional Intelligence" kelimelerinin kısaltılması ile birlikte EI olarak anılmaktadır. Buna istinaden literatürde yaygın olan kullanımı daha çok "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıdır. Duygusal zekâ kavramının tam karşılığı; duyguları, iç sesleri özümsemek ve değerlendirdikten sonra ifade etme yetisinin gelişme göstermesidir. Bunun yanı sıra günlük hayatta karşılaşılan olumlu veya olumsuz olaylar karşısında duyguları zekice ve yararlı bir şekilde kullanmayla duygusal zekânın verdiği tepkilerle bağlantısı vardır. Duygusal zeka, bireyin kendini ve empati kurarak çevresindeki insanların duygularını tanımlayıp değerlendirdikten sonra, günlük hayatı içerisinde gerçekleştirmiş olduğu davranışlarının entelektüel gelişimiyle beraber kendi düşünce tarzını oluşturmasını, hayata bakışını belirlemesini sağlamaktadır (Çetinkaya ve Alparslan, 2011, s. 365).

Duygusal zekâ terimi akademik anlamda ilk kez 1985 senesinde Wayne Leon Payne adlı Amerikalı bir öğrencinin doktora tezinde yer almıştır. Duygusal zekâ sonraki beş yıl içinde hiçbir bilimsel araştırmada/makalede rastlanmamıştır (Hein, 2005).

“Emotional Intelligence” yani “Duygusal Zekâ” terimi 1990 yılında Yale Üniversitesi bünyesinde araştırma yapan Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi’nde psikolog olan John Mayer tarafından kullanılmıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekânın tanımını "kişinin kendinin ve başkalarının hislerini gözlemesi ve düzenlemesi; duyguları, düşünceleri ve eyleme kılavuzluk edecek şekilde kullanabilmesi" olarak o yıllarda tanımlamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990, s. 208).

İkilinin böylelikle atmış oldukları bu adım, duygusal zekânın etkinliği ve gerçek anlamda birey adına ifade ettiği duygusallık ve mantık çerçevesindeki olguları tanımlamak adına öncül olmuştur. Salovey ve Mayer bireyi temele alırken onun çevresi ile olan iletişimini de ön plana çıkarmıştır (Süslü, 2016, s. 6).

Uzun yıllardır, bireylerin başarısının IQ (Intelligent Quotient-Zekâ Katsayısı) ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarla duygusal zekânın, yani EQ’nun(Emotional Quotient) da başarıda önemli rolü olduğu düşünölmeye

başlanmasında sebep olmuştur (Doğan, 2007, s. 111). Bireyin sosyolojik ve psikolojik durumuyla duygusal zekâ ilişkilendirilmesi sonucu değişikliğe uğrayıp geliştirilebilecek bir olgu olmaktadır. IQ değerleri yüksek olan bireyin sosyal ya da iş hayatında insanlarla olan ilişkilerinin iyi olmaması duygusal zekâsının yeterince gelişmediğini ortaya çıkarmaktadır. Buna bağlı olarak da bireyin yüksek zekâyâ sahip olması duygusal zekâsıyla orantılı değildir (Tuğrul, 1999, s. 15).

Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler var olduğu kurumlarda ilişkilerin ve iletişimin daha etkin hale getirilebilirler, ekip olma ruhunu oluştururlar ve performansı artırılabilir, aynı zamanda daha mutlu ve huzurlu bir çalışma ortamının yaratılabildiği ve bütün bu etmenlerin sonucunda ise kazanç elde edilebildiği gözlemlenmektedir (Altan, 1999, s. 117).

Goleman (1995) ve Konrad (2001) yukarıda yer alan bilgileri araştırma sonuçları ile desteklemiştir. İnsanlarda duygusal zekâsı üst olan kişiler; duygusunu ve hislerini başarılı bir şekilde daha rahatlıkla yönetebilmektedirler, kendilerinin ve diğerlerinin de duygusal sorunlarının çözümünde ve stres yönetmede de etkili olmaktadır. Aynı zamanda aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde de daha yapıcılık ve pozitif tepkiler bu bireylerde gözlenmektedir (Goleman, 1995, s. 14). Bir diğer bakış açısı ise Duygusal zekâ düzeyi düşük olan bireyler, sosyal ilişkilerinde daha başarısız olduklarında ve fazla saldırgan davranış sergilemelerinde dolayı olumsuz ilişkiler geliştirdikleri de gözlenmektedir (Konrad, 2001, s. 113).

2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kuramının kabul edilmesinden bu yana kuramla ilgili fazlasıyla görüş ve model ortaya çıkmıştır. Farklı araştırmacıların vardığı neticeler tarafından duygusal zekânın alt boyutlarını açıklamaya çalışılmıştır. Araştırmalar, Mayer & Salovey Modeli, Cooper & Sawaf Modeli ile Goleman Modelleri ve Bar-On Modeli olarak sıralanabilir.

2.3.4.1. Mayer & Salovey Modeli (Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli)

Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguyla düşüncüyü kaynaştırmak, duyguları anlamak ve analiz etmek, duyguları kontrol etmek

yetenekleridir. Bu modelin temel boyutları şunlardır:

1. Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme

- Kendi ve başkalarının duygularını anlama ve ifade etme.
- Duyguların tam ifadesi ve gereksinimlerin iletimi.
- Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme.

2. Duyguların Kullanımı

- Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar.
- Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur.

3. Duyguyu Anlamak ve Muhakeme Etmek

- Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak.
- Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak.
- Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak ile duygular arasındaki geçişleri anlamak.

4. Duyguyu Yönetme ve Düzenleme

- Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak, duyguları ayırt edebilmek.
- Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek (Mayer ve Salovey, 1997, s. 401).

2.3.4.2. Bar-On Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)

Kişinin sosyal çevresinden gelen baskılar ve talepler ile başarılı şekilde baş edebilmesinde kişiye yardımcı olacak kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler

dizininin oluşmaktadır. Bu modelin temel boyutları şunlardır:

1. Kişisel Beceriler

- Duygusal benlik bilinci.
- Kendine güven.
- Kendine saygı.
- Kendini gerçekleştirme.
- Bağımsızlık.

2. Kişilerarası Beceriler

- Bireyler arası ilişkiler.
- Sosyal sorumluluk.
- Empati.

3. Uyumluluk Boyutu

- Problem özme.
- Gerçeklik Testi.
- Esneklik.

4. Stresle Başa ıkma Boyutu

- Stres toleransı.
- Dürtü kontrolü.

5. Genel Ruh Durumu

- Mutluluk.
- İyimserlik (Bar-On, 2005).

2.3.4.3. Goleman Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)

Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir. Bu modelin temel boyutları şunlardır:

1. Kişisel Yeterlilik

- Öz bilinç (Duygusal bilinç, Öz değerlendirme, Özgüven)
- Kendine Yön Verme (Özdenetim, Güvenilirlik, Vicdanlılık, Uyumluluk, Yenilikçilik).

- Motivasyon (Başarma güdüsü, Bağlılık, İnisiyatif, İyimserlik.)

2. Sosyal Yeterlilik

- Empati (Bşkalarını anlamak, bşkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, çeşitlilikten yararlanma, politik bilinç.)
- Sosyal beceriler (etki, iletişim, çatışma yönetimi, liderlik, değişim katalizörlüğü, bağ kurmak, işbirliği ve dayanışma, takım yetenekleri) (Goleman, 1995, s. 183).

2.3.4.4. Cooper & Sawaf Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)

Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir.

Temel Boyutları:

1. Duyguları Öğrenmek

- Duygusal dürüstlük.
- Duygusal enerji.
- Duygusal geribildirim.
- Pratik sezgi.

2. Duygusal Zindelik

- Öz varlık.
- Güven Çemberi.
- Yapıcı hoşnutsuzluk.
- Esneklik ve yenileme.

3. Duygusal Derinlik

- Özgün potansiyel ve amaç.
- Adanmışlık.
- Dürüstlüğü yaşamak.
- Yetki olmadan etki.

4. Duygusal Simya

- Sezgisel akış.
- Düşünsel zaman değişimi.
- Fırsatı sezinlemek.
- Geleceği yaratmak (Cooper ve Sawaf, 1997, s. 89).

2.3.5. Duygusal Zekâ ve Spor İlişkisi

Farklı alanlar için geliştirilen duygusal zekânın performans ile ilişkisine dair araştırmaların bulguları duygusal zekâ kavramının sportif performansı ve davranışı açıklamada yararlı bir kavram olduğunu düşündürse bile duygusal zekâ, spor ve egzersiz psikolojisi alanında fazla bir geçmişe sahip değildir. Duygusal zekânın sportif performansı öngörüp göremediği bilinmediği gibi egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılmak üzere bir duygusal zekâ ölçüm aracı geliştirilmemiş veya mevcut bir ölçüm aracının psikometrik özellikleri sporculardan oluşan bir örneklem üzerinde sınınamamıştır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004, s. 210).

Halilbeyoğlu (2015) farklı değişkenler açısından yaptığı araştırmasında duygusal zekâ yönünde anlamlı bir sonuca ulaşmamışken, Özdenk (2015) kadın sporcuların duygusal zekâ ölçeği puanlarının erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Halilbeyoğlu; Özdenk, 2015). Azimkhani (2014) ise, yaptığı araştırma sonucunda genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel becerinin artmasıyla kayakçılarda duygusal zekânın artabileceği, zihinsel beceriler arttıkça da yarışma kaygısının azalabileceği sonucuna ulaşmıştır (Azimkhani, 2014, s. 87).

Doğan ve şahin'e göre (2007) duygusal zekânın doğru ölçülmesi, yetenek tabanlı kendini rapor etme, performans değerlendirmesi ve gözlemci değerlendirmesi (oklu değerlendirmeli) metotları bakımında etkili olduğu düşünülürken, duygusal zekânın organizasyonlar tarafından etkili lider seçmek için kullanılabilceğini önermektedirler (Doğan ve şahin, 2007, s. 249).

2.4. Kişilik

2.4.1. Kişilik Tanımı

Bireyin belirli bazı özelliklerinden bahsedildiğinde, belirli bir zaman dilimi içinde devam eden davranışlarından söz edilmiş olunur. Bu bakış açısından “kişilik” denince, belli durumlar ya da belli durumlar etrafında bireyin yapısının davranış tarafı ya da devamlı tarafını belli etmekte olan özellikler akla gelir. Kişilik olgusunun pek çok ifadesi vardır. Allport elliden fazla kişilik tanımı toplayıp, bu kelimelerin Latince 'deki kişi “persona”, kavramından geldiği ve Roma tiyatrosu ile bağlantılı olduğunu ileri sürmüştür. Yine Allport'un belirttiğine göre kişilik, “personality” kavramı ilk kez Cicero'nun eserlerinde görülmüştür (Türkel, 1992, s. 27).

Kişilik bireyin yaşam şekli olarak da tanımlamak mümkündür. Fakat bu yaşam şekli kavramı içinde kişinin yetenekleri, arkadaş ilişkileri, bireysel özellikleri ve zihinsel yönleri de yer almaktadır. Tüm bu faktörler esas olarak kişiliği belirlemektedir. Kişinin psikolojik birde fiziksel farklılıkların gözlemlenen değişimler ayrıca farklılıkların kişinin hareket ve düşüncesine yansımış şekli biçiminde ifade edebilmektedir (Erdoğan, 1991, s. 236).

Kişiliği, herhangi zaman diliminde davranım çeşidi şeklinde görülmesi yanlış olarak kabul görür. Kişilik geçmişin izlerinin, olağan zamanda uygulamalarının ve geleceğin temel eğilimlerinin olduğu bir bütünlüktür. Kişiliği oluşturan farklı yapıdaki olgular, sosyal ve doğal çevrenin etkilerine göre birleşerek bir biçim ve bütünlük kazanırlar. Buna göre değişik ortamlarda gelişmiş, değişik kişilik yapısını sahiplenen kişiler, ortak uyaranlarla çeşitli tepki gösterirler (Öztabağ, 1983, s. 174).

Kişilik kavramının farklı dillerdeki kökeni “persona” sözcüğüne dayanır. Bu kelimenin esas manası, Latince tiyatro okurlarının deyimi ile “maske” anlamını taşımaktadır (Köknel, 2005, s. 97). Romalı filozof Çıçero’ e (M.Ö. 106- M.Ö. 43) göre ise persona kavramı 4 farklı şekilde işlediği gözlemlenmektedir:

1. Bireyde bilinen şekilde gözlenmesi, fakat böyle olmamasıdır.
2. Bireyin hayatında karşılaştığı rollerdir.
3. Kişinin hayatında karşılaştığı rollere duyulan gereksinimin bütün yönleridir.
4. Görünüş ve asaletir.

Kişilik terimi psikoloji alanında kapsamı büyük kavramların arasındadır. İnsanı tanımlayan tüm özellikler, bireyi tanımlamada ve anlamlandırmada kayna olabilir. Bu açıdan kişilik; insanın tüm ilgilendiklerinin, tutumunun, yeteneğinin, konuşmasının, görünüşünün birde etrafına adapte biçimini ifade etmektedir. Kişilik, bireye has ve uyumlu bütünlüktür (Köknel, 2005, s. 97).

Cüceoğlu (2003), kişiliğin bütün çevreyle kurulan, farklı kişilerden ayıran, tutarlı birde yapılaşmış ilişkiler şekli ile ifade etmiştir (Cüceoğlu, 2003, s. 404). Ülken (2001) ise kişiliği ahlaklılığın evrim prensibi olarak ve bütün devirler için aynı kalan bir öz değil, tarihi bir süreçtir. Kişiliğin rolü ve sınırı genişledikçe ahlaklılığın da alanı genişler (Ülken, 2001, s. 208).

2.4.2. Kişilik Kuramları

Kişiyeye özgü olan her bir nitelik, o insanı anlamada ve betimlemede yardımcı olma

niteliği taşır. Kişilik terimi, davranışın özelliğinin ve ayırt edici yönlerinin belirlenmesi ve tanımlanması amacıyla yapılan çalışmaların, birçok kişilik teorisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. 265).

Yanbastı (1996), değişik zamanlarda iddia edilen kişilik kuramları hakkında aşağıda bahsedilen genellemelere ulaşmıştır;

1. Kişiliğin kuramcıları bütün tarihlerde öncü niteliği taşımaktadırlar. Kişiliğin kuramcıları buldukları çağın içerisinde yenilikçi olarak, tıp ve deneysellik unsurunu taşıyan bilimlerde, uygulamalarda ve yöntemlerde normların dışına çıkan, kabul görmüş kuramlara karşı olan asiler olarak değerlendirmişlerdir. Diğer anlamda da akademi psikolojisinin akışına karşı defalarca anlaşmazlık içine girmişlerdir. Kişilik kavramı hakkında, insan davranışlarındaki bilinmeyen konuların çok olması ve varılan geleneksel sonuçların yetersizliği bu tarz sonuçların doğuşuna sebep olmuştur.

2. İşlevsellik, kişilik kuramlarının temel özellikleri arasında yer almaktadır. İlgi çekici olan sorunların tümü çoğunlukla organizmada uyum konusunda etkin etmenlerin araştırılmasıdır. Kişinin yaşantısında ve ruhsal iyiliğinde etkin etmenlerin belli olması, ölçülenmesi, değerlendirme ve tanımlamaları bu konular arasında yer alan konulardan arasındadır.

3. Kişilik kuramcıları, insan davranışlarını açıklamada güdülerin önemi üzerinde durmuşlardır. Güdülerin, istek ve gereksinimlerin davranışları anlamada ve çözümede 4 önemli kavramlar olduğuna inanmışlardır. Böylece insanı anlamada davranışların altında yatan nedenlerin önemli bir değişken olduğunu açıklamışlardır.

4. Kişilik kuramcıları, bireyleri anlamak amacıyla davranışı ortaya çıkararak sebeplerin önemine parmak basmışlardır. Lakin kişinin bütünüyle incelenmesi gerçeğine inanmışlar. Kişilik kuramcılarının da çoğunluğunu oluşturan kısmı, davranışları tespit ettiği ortamlardan ve diğerlerinin tüm davranışlarıyla alakadar olduğunun işlenmesi gerçeğine inanmışlar. Aynı zamanda davranışın tüm yaşantıda birbiriyle bağlantı içerisinde gelişeceğini ve ilerlediğini savunurlar. Kişilik kuramcılarının, kuramları genel anlamda bütünlükçi olduğunu ve insanı her bakımdan değerlendirmeyi tercih ettikleri ifade edilmiştir (Yanbastı, 1996, s. 10-11).

Kişilik kuramlarının en temelinde yer alan kavramlar, aşağıdaki açıklamalarla düşünürlerine göre ele alınmıştır;

2.4.2.1. Sigmund Freud'un Kişilik Kuramı

Bu kuramda önde gelen ismi Sigmund Freud'tur. 20. yüzyılın başlarında daha çok kişiliğin topografik kuramı üzerinde durmuş, bu kuramında kişiliği kapsayan üç ruhsal aygıttan bahsetmiştir. Bunlar ise bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. Freud daha sonraları bu kuramını terk ederek, 1926 yılında "Yapısal Kişilik Kuramını" açıklamıştır (Geçtan, 1996, s. 152). Freud'un yapısal kişilik kuramına göre kişilik üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler id, ego ve süperegodur. Kişinin davranışları, tercihleri bu üç kısımdan etkilenir.

İd; kişiliğin ilkel kısmıdır. Haz ilkesine göre hareket eder ve bu hiç değişmez. İd zaman, mekân tanımaksızın isteklerinin gerçekleştirilmesi için baskı kurar. İçgüdülerimiz, cinsel dürtüler, açlık gibi dürtülerden beslenir (Taymur ve Türkçapar, 2012, s. 162). Ego; kuralların olduğunu hatırlatır ve isteklerin buna göre şekillenmesini sağlar. Ego, gerçekliktir ve İd'in isteklerini dizginler ve düzenler. Düzenlemek görevidir. Doyurulması gereken cinsel isteklerin farkında iken aynı zamanda dış dünyanın da farkındadır. Ego ilkel istekler ve dış dünya arasında bir denge oluşturur. Süper ego; süper ego toplumun kurallarını kapsar. Değer yargıları ön plandadır. Aileden kazanılmış, gelenek ve görenekler önemlidir. İstekleri ahlaki değerlere göre düzenler ve kısıtlar (Akyıldız, 2006, s. 17).

2.4.2.2. Alfred Adler Kişilik Kuramı

Adler'in düşüncesine bakılınca, Freud'un görüşünü benimsemekle, üstünlük çabasına verdiği önemle ondan ayrılır. Alfred Adler, üstünlükle kişilerin kazanç isteği esaslı kuvvettir ayrıca cinsellikle güdülerden güçlüdür. Kişi diğerlerinden baskın olmak, üstünlük geliştirmek için çabalar. Aşağılık duygusunu Alfred Adler'in oluşturduğu kavramalardan birisi olarak kabul edilmiştir (Cüceoğlu, 2003, s. 416). Adler, kişilik kapsamında bu kuramda üstünlük arzusunu ön plana çıkarmıştır (Worthman, 1988, s. 345).

Alfred Adler'e göre üstünlük arzusu, kişiliğin temel amacı ve bireyin davranışını güçlendiren önemli bir faktördür. Çevreden gelen baskılara, bireyin üstünlüğe ve

mükemmelliğe ulaşma arzusuyla uyuşmadığı zaman kişilik çatışması oluşmaktadır ve bu çatışma, aşağılık duygusu ile sonuçlanır ve bireyin hayat tarzı genellikle bu duygunun telafisi yönünde gelişir. Evrensel olarak her bireyde, “üstün olma” içgüdüleri bulunur ve Adler’e göre, bu içgüdülerin herkes tarafından her zaman ve her ortamda tatmin edilmesi imkânsızdır. Her bireydeki içgüdüleri engelleyen en önemli etmenler arasında Alfred Adler’e göre; organ eksikliği, kısa boylu olmak, zayıf olmak, çirkinlik gibi bireydeki bazı bedensel ayrıcalık ve özürleri bulunmaktadır. Bunlara ilave olarak ikinci grup faktörlerde vardır bunlar ise, fakirlik, azınlık kümesinden olmak, yetersiz eğitim ve görgülü/görgüsüz olmak gibi sosyal faktörlerden meydana gelmektedir. Sosyal çevresinin, birey üzerindeki etkilerini tartışırken de, özellikle aile üzerinde Adler fazlasıyla durmuştur (Worthman, 1988, s. 352).

2.4.2.3. Eysenck Kişilik Teorisi

Eysenck, kişiliği 4 seviyede incelemiştir;

1. İlk düzeyde, kişiliğin temelidir ve çok özellikli tepkiler içinde bulundurur. Birkaç uyarılara gösterilen tepkileri birde genetik açıdan kişinin özellikleri taşımasını burada yakından ilgilendirir.

2. İkincil düzeyde, kişiyi kendinde yaşamış olduğu etraftan kazanılan alışkanlıklarda dayanmış nitelikler ile alakalıdır. İnsanların toplumsal yaşamda zaman içinde benzer durumlara benzer davranışlar göstermeyi öğrenirler. İşte söz konusu olan bu durumda, ikinci düzeyle yakından ilgilidir. Bu düzeyde kişiliğin devamlılık kazanması söz konusudur.

3. Bu düzeyde ise kişilerin eğilim noktaları oluşur. Birey birkaç eğilimini burada kazanabilir. Yanı sıra genetik özellikler ve anlaşılmış davranışlarında sonucunda eğilimleri oluşabilir. Bu düzeyde bireyin, kişiliği, süreklilik, değişmez olma, kişisel dengesizliği, doğru olma ve heyecanlılık yönleri meydana gelir.

4. Son düzeyde, tipik aşamasıdır. Eysenck’in savunduğu görüşe göre, tipin meydana gelmesinde her bir düzeyin baskın faktörlerinin rolü vardır. Kişiliğin meydana gelmesi ve belirgin tiplerin oluşması da, bu faktörlerin bireyden bireye farklılık göstermesine bağlıdır (Güney, 2008, s. 201).

2.4.2.4. Carl Gustav Jung'un Kişilik Kuramı

Carl Jung'a bakılınca, içeriye dönüklük ve dışarıya dönüklük kavramlarının ilk kullanan kişidir. İçeriye dönüklük kimselerin düşünce ve ilgilerini iç dünyalarını hakkında yöneltmiştir. Dışarıya dönüklük kişilerde, başkasıyla birlikte olmayı dilerler (Cüceoğlu, 2003, s. 415).

Jung (1996), kişinin davranışlarının geçmişinden etkilendiğini, fakat geleceğe yönelik yapıldığını belirtir. Böylelikle kişi geleceğinde olmak istediği şekilde davranır. Böyle durumdaysa kişi kendiliğinden geleceğine yön verebileceği kişiliğe sahip olur. Jung'a göre, kişinin devamlı kendisini yenileyebileceğini ayrıca yaratıcılıkla gelişme düşüncesinin içinde olduğuna inanırdı. Kişinin davranışı, bireysellik bir de kalıtımsallıkla birlikte, amaçlarında ve ideallerinde şekillenmiştir. Jung'a göre, kişilik beraberlik etkileşimi durumu içinde olan bir sistemi oluşturur. Bu etkileşimlerin önemlilerini aşağıdaki kavramlar gibi sıralamak mümkün olacaktır (Thomas, 1996, s. 351);

Ego, Jung tarafından kişilikte bilinçli bir bölümdür. Çocuklar gitgide ailesini birde çevresinde bulunan objeleri seçer hale gelir. Zaman içinde bilinçli alanın gelişmesiyle, Jung'un düşünmeyle, hissetmeyle, duyu ve sezgiyle olarak isimlendirdiği zihni fonksiyonların günlük hayatta sürekli biçimde uygulanmasını sağlamaktadır (Thomas, 1996, s. 352).

Kişisel bilinç dışı, Jung'a göre, kişisel bilinç dışı, egonun geri çevirdiği yaşantıların, duyu ve düşüncelerin depolandığı bir zihinsel alandır. Kişisel bilinç dışında, ya bilince hiç ulaşmamış ya da bilince ulaştıktan sonra bireyde rahatsızlık yarattığı için bastırılmış ve geri gönderilmiş yaşantılar bulunmaktadır (Thomas, 1996, s. 353).

Kolektif bilinç dışı ise Jung'a göre, kişiliğin üçüncü bölümünü oluşturan kolektif bilinç dışı, bireyin mensubu olduğu toplumun ya da ırkın kalıtımsal özellikleriyle ilgili bir kavramdır. Jung, kalıtım ve evrimin, beden yapısı kadar, ruhsal yapı üzerinde iz bıraktığı görüşünü savunmaktadır (Thomas, 1996, s. 355).

2.4.3. Kişiliğin Beş Temel Faktörü

Kişilik hakkında başlarda Allport'la başlamış, daha sonrasında Cattell ve Eysenck'le devam etmiş özellikli ve kişilikli esas faktörlerini belirlemek amaçlı çalışmalar Robert McCrea ve Paul Costa tarafından yapılmış çalışmalarla farklı yere getirilmiştir. Kişiliğin sürekliliğinin ve yapısının incelenmesi amacıyla faktör analizlerini kullanmak amaçlı bunun gibi araştırmacılar 1983-1985 yıllarında gerçekleştirdikleri çalışmalarıyla kişiliğin beş temel faktörünün bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 279). Burada bahsi geçen boyutlar Dışa Dönüklük, Sorumluluk, Yumuşak Başlılık, Duygusal Dengelilik ve Deneyime Açıklık faktörlerinden oluşmaktadır.

2.4.3.1. Dışa Dönüklük

Eysenck'in dışa dönüklük boyutu ile dışa dönüklük faktörü paralellik göstermektedir. Heyecanlılık, hayat dolu olmak, sosyal olmak, neşeli olmak ve konuşkanlık gibi yapısal özellikleri dışa dönüklük faktörü içermektedir (Goldberg, 1993, s. 28).

Bahsi geçen dışa dönüklükteki kişilerde, girişkenlik, enerjik olma hali ve baskın karakterlik gözlenmektedir. İçe dönük bireyler ise sessiz, çekingen, uyuşuk, başkalarının izinde olmayı tercih ederler (Caspi, Roberts ve Shiner, 2005, s. 453). Dışa dönüklük boyutunda üç farklı madde baskın olarak karşımıza çıkmaktadır bunlar ise: emin olma ve iddialı olma eğilimidir. Yanı sıra başkalarının üstünde kontrol sağlama ve başkalarının dikkatini çekmekte bu boyutların arasında yer almaktadır (Hawley, 1999, s. 101).

2.4.3.2. Sorumluluk

Bu bölümde yer alan sorumluluk boyutu kişilerin ne kadar kontrollü olduğunu ve disiplin sahibi olduklarını gösteren bir boyuttur. Bu boyutun baskın olduğu bireyler düzenli olan, planlı ve programlı olarak hareket eden, kararlı kişiliğe sahiplerdir. Baskın olmayan bireylerde ise dikkatleri kolay dağılabilen ve güvenilmeyen insanlardan oluşup, bu kişiliklerin çok zaman trafik kazası yaptıkları tespit edilen bilgiler arasında yer almaktadır (Burger, 2006, s. 255).

Kişilik kavramının ayrı tarafı olmakla karşımıza çıkan sorumluluğun boyutu, 1929 yılında Harston, May ve Maller ile incelenerek işlendiğini ve ego gücünün yönü olarak da

ayrıca 1953 yılında Murray ve Kluckhohn tarafından yapılan araştırma sonucunda sorumluluk, istek gücü ve üstünlük gibi terimlerle tanımlandığını belirtilmektedirler. Yazarlara bakıldığında aynı zamanda bu boyutun, hareket ve odaklanmayı içerdiğinden geliştiricilikle birlikte sınırlayıcı yönleriyle birlikte içerdiğini ve bu sebeple daha öncelerde bu boyutu taraf olarak isimlendirmeyi düşündüklerini belirtmektedirler (Sevi, 2009, s. 41).

2.4.3.3. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlılık boyutu içerisinde kibarlık, esneklik, güvenilirlik, iyi mizaçlı olmayı, işbirliğine yatkınlığı, affedici olabilmeyi, yumuşak kalpliliği ve hoşgörülü olmayı barındırır (Barrick, ve Mount, 1993, s. 719). Yumuşak başlı bireyler, işbirliğini rekabete tercih etmektedirler. Tam aksine yumuşak başlı olmayan insanlar ise, çıkarları doğrultusunda ve inançları uğruna kavga eğiliminde bulunmaktadır (Burger, 2006, s. 254).

Birçok araştırmanın neticesinde belirgin bir şekilde ortaya çıkan faktör olan yumuşak başlılıkla ilgili sınıflamalar, kişinin duygularına, düşüncelerine ve bir de davranışlarına şefkatten düşmanlığa kadar uzanır boyutta kişilerarası uyumun belirginliğini değerlendirmek için kullanılır. Yumuşak başlılıktan yüksek puan elde eden kişilerde, boyutta pozitif uca sıralatılan kişilerde yumuşak kalplilik, iyi huyluluk, naziklik, saygılılık, incelik, güven dolu, yardımseverlik ön plandadır, bağışlayıcılık, esneklik, açık kalpli olma, saflık ve dürüstlük olarak adlandırılmaktadırlar. Yumuşak başlılıktan düşük puan alan kişilerde ise kötümserlik, kabalık, güvensizlik, işbirliğine kapalılık, intikamcılık, merhametsizlik, sinirlilik ve çıkarıcı olarak yumuşak başlılığın tam tersi terimlerle adlandırılmaktadırlar (Somer ve ark., 2004, s. 41-42).

2.4.3.4. Duygusal Dengelilik

Duygusal denge, Barrick ve Mount (1991) tarafından genel olarak denge, duygusal olma veya nevrotilik olmakla isimlendirilen duygusal dengelilik boyutunun genel özellikleri olarak; kaygılılık, depresiflik, sinirlilik, duygusallık, üzgün olma ve güvensizlik olarak adlandırılmıştır (Barrick ve Mount, 1993, s. 720).

Birçok araştırmacı daha öncelerde yapılan araştırmalarda, nevrotizm kavramının en özünde kaygıyı, depresyonu, kızgınlığı, sıkıntılı olmayı gibi negatif duyguları barındırdığı ve bu bölümün gerçek olmayan düşünceleri ve başa çıkabilmede yetersiz kalmakla bağlantılı olduğu düşüncesi ile sonuca ulaşmışlardır. Ayrıca Somer ve arkadaşları (2004) nevrozizm boyutunda yüksek puan elde eden bireylerde, genellikle karmaşık duygularla başa çıkmak zorunda olduklarından, genellikle kuruntulu düşünceler ve düşmanca tepkiler gibi uygunsuz başa çıkma yollarına başvurabildiklerini belirtmiştir (Somer ve ark., 2004, s. 42).

2.4.3.5. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık boyutu, araştırmacılar tarafından üzerinde çok az fikir ortaklığına ulaşılan boyut olarak karşımıza çıkmıştır. Farklı araştırmacılar incelendiğinde Norman (1963) deneyime açıklık boyutunu kültür olarak adlandırırken, Hogan (1983), Digman ve Inouye (1986), Peabody ve Goldberg (1989) gibi araştırmacılar ise zeka adını ile söz etmişlerdir (Akt., Somer ve ark., 2004).

Deneyime açıklık boyutundan yüksek düzeyde puan elde eden kişiler değişimlere her zaman açık, yaratıcılık, yenilikçilik, modern, bilinçli, araştırıcılık gibi özelliklerle ön plana çıkarak tanınmaktadırlar. Düşük puan elde edenler ise dar görüşlüdür, bilinçsiz, ilgi alanları dardır, tekdüze, bağımlılık, önyargılı olmak gibi özellikleri taşımaktadırlar (Somer ve Goldberg, 1999, s. 445). Ayrıyeten bu boyutun özelliğini taşıyan bireylerde güçlü bir hayal gücü, yeni görüşlere açık olup kabul etme isteği, çok yönlülük düşüncesi ve zihinsel merak oranı yüksektir (Burger, 2006, s. 254).

2.4.4. Kişilik ve Spor

Kişilik ve sportif performansla ilişkisi hakkındaki çalışmalarda iki farklı grup ortaya çıkmıştır. Morgan birinci grup için, kişiliğin sportif başarı ile önemli ölçüde bir ilişkisinin olduğunu savunan saf görüşü benimseyenler olarak tanımlarken diğer grubu ise, kişiliğin sportif başarıyla herhangi bir ilgisinin olmadığı görüşünü savunan şüpheciler grup olarak tanımlamıştır. Ne saf ne de şüpheciler görüşün doğru olduğu ortaya çıkmıştır. Daha doğrusu, kişilik ile sportif başarı arasında bir ilişki olduğundan söz etmek mümkündür. Ama bu ilişki, mükemmel olmaktan kesinlikle uzaktır.

Kişilik özellikleri ile içinde bulunulan özel durumların bilinmesi, sportif davranışı ve başarıyı öngörmeye yardım etse dahi, bu öngörü kesin değildir. Örneğin, olimpiik düzeydeki uzun mesafe koşucusu olan atletlerin içedönük kişilik özelliği göstermesi, uzun mesafe koşucularının başarı elde etmesi için içine dönük kişilik özelliği taşımak zorunda olduğu anlamına gelmez. Benzer olarak futbolcularda birkaç başarılı orta saha oyuncusu saldırgan kişilik yapısına sahipken, diğer başarılı orta saha oyuncuları ise saldırgan kişilik yapısına sahip değildir. Kişilik tek başına spor ve egzersizdeki davranış sebebini açıklamak için yeterli olmamaktadır. Spor ve egzersiz içindeki davranışların nedenlerini anlamak ve öngörmek için kişilik özelliklerinin ve içinde bulunulan durumun, bilişsel, fizyolojik ve sosyolojik değişimlerle birlikte düşünülmesi gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 1995, 91).

1960'lı yıllardan beri çeşitli araştırmalarda, kişilik ve sportif performans arasındaki ilişki araştırılmış ve sporcuların spor yapmayanlara göre farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu görülmüştür. Tiryaki'ye göre (2000) spor yapanların spor yapmayanlara göre daha bağımsız, objektif ve daha az endişeli olmak gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu da kabul edilmektedir (Tiryaki, 2000, s. 145).

Sporcudaki olması gereken kişilik özellikleri olarak spor psikologları bir ortak özellikler dizisinde uzlaşmaktadır. Bunlar;

- Sporcular, her engellemelere (rakipler, seyirciler, hava şartları ve saha koşulları, hakemler vb. durumlar) karşı amaçlanan performansını sergilemek için fiziksel ve psikolojik kapasitesini tamamen zorlamak zorundadırlar.

- Antrenman yapmak ve fedakârlıklar göstermek temel bir zorunluluktur.

- Sporun kişiye etkisi, bedenseldir ve aynı zamanda da ruhsaldır. Bahsedilen etkiler yarışmada ve antrenmanlarda farklılık gösterebilir.

- Sporcu üzerinde, toplumsal baskı bulunur (politik, ekonomik ve sosyal nedenler).

- Sporcu, kendi yapısına karşı düşman olan ortam içerisindedir.

Bütün unsurlar, özel bir kişilik gerektirmektedir ve sporcudaki kişilik yapısında olumlu

ya da olumsuz bazı değişikliklere neden olabilmektedirler (Korkut, 2013, s. 22).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanması ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara ve yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel yöntemlerden olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde amaç seçilen örneklem üzerinde var olan durumu olduğu şekliyle tespit etmektir (Karasar, 1994). Tarama modelinde genellikle anketler kullanılarak nicel veriler elde edilir ve elde edilen verilerin analiziyle genellemelere ulaşılır (Çepni, 2014).

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini 17-19 Şubat 2017 tarihinde Bulgaristan'ın Sofya kentinde düzenlenen Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Avrupa Karate Şampiyonasına katılan 12 Ümit, 16 Genç ve 12 U21 olmak üzere toplam 40 Türk karate milli takımı sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenindeki katılımcı sayısının az olmasından dolayı örneklem grubu oluşturulmamıştır ve evrenin tümüne ulaşılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak, karatecilerin demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri”, “Duygusal Zekâ Ölçeği” ve “Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait kişisel bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı ve danışmanı tarafından geliştirilerek hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda karatecilerin demografik bilgileriyle ilgili 5 soru bulunmaktadır.

3.3.2. Sürekli-Durumluk Kaygı Envantı

Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri Ölçeği, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlenmesi için Spielberger ve arkadaşları tarafından 1964 yılında amacına uygun olarak geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını ise Öner ve Le Compte (1983) yapmıştır. Kendini değerlendirme türlerinden birisi olarak bilinen bu ölçek, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içermektedir. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik "durumluk kaygı formu" ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik "sürekli kaygı formu" olmak üzere iki parçadan oluşur. 4'lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin 0.83 ile 0.87 arasında, test tekrar test güvenilirliğinin 0.71 ile 0.86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0.34 ile 0.72 arasında değiştiği bildirilir (Öner ve Le Compte 1983). Bu çalışmada, envanterin sürekli kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

Karatecilerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Ek 3'te verilen 20 maddelik "sürekli kaygı formu" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman cevap seçeneklerinden oluşmakta ve seçenekte yer alan puana karşılık gelmektedir. Ancak tersine dönmüş maddeler puanlanırken 1 ile 4 ve 2 ile 3 arasında dönüşüm yapılmıştır. Ölçekte yer alan tersine dönmüş maddeler 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddelerdir. Ölçekten alınacak en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınan puanların artması durumluk kaygı düzeyinin de artmasını ifade etmektedir. Ortalama puanına göre, 20 - 35 aralığı "Düşük kaygı düzeyi", 36 - 42 aralığı "Orta kaygı düzeyi" ve 43 - 80 aralığı "Yüksek kaygı düzeyi" olarak değerlendirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1983).

3.3.3. Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen ve Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenen Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmasını Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2016) yapmıştır. Duygusal Zekâ Ölçeğinde Cronbach-Alpha iç tutarlık

katsayısı tamamı için 0,82, alt boyutları için 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçek için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı bir hafta arayla (n=88) $r=0,49$, iki hafta arayla (n=85) $r=0,56$ bulunmuştur. (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2016, 335). Ölçek, “İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi”, “Duyguların Kullanımı” ve “Duyguların Değerlendirilmesi” alt faktörlerinden oluşmaktadır (Tatar ve Ark., 2016, s. 333-335). Ek 4’te verilen ölçeğin 2, 7, 12, 15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38 maddeleri İyimserlik alt boyutunu; 4, 9, 10, 23, 26, 34 maddeleri Duyguların Kullanımı alt boyutunu; 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41 maddeleri Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunu oluşturmaktadır. Alt boyutları oluşturan madde sayıları farklı olduğundan bu alt faktörlerin ortalama puanları aynı aralıklara denk gelmemektedir. Ölçekteki ters yönlü maddeler 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40 41’dir. Ölçek analizi yapılmadan önce ters maddelerin dönüşümü yapılmıştır.

3.3.4. Kişilik Ölçeği

Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Atak’ın (2012) yaptığı “Kişilik Ölçeği” bu araştırmada sporcuların kişilikleri hakkında bilgi edinmek amaçlı kullanılmıştır. Dil geçerliliği (0,92-0,97 arasında değişen korelasyonlar), açıklayıcı (5 faktör ve 10 madde; açıklanan varyans %65,21) ve doğrulayıcı (X^2/sd : 2,20, GFI 0.95, AGFI 0.92, CFI 0.93, NNFI 0.91, RMR 0.04 ve RMSEA 0.03) faktör analizleri sonuçlarında, madde analizi ve ölçüt dayanıklılık geçerlik sonuçları önerilen beş-faktörlü modelin Türk gençlerinde uygunluğu bakımından desteklemektedir. Ek 2’de verilen ölçeğin iç tutarlılık sonuçları (Deneyime Açıklık 0,83, Yumuşak başlılık 0,81, Duygusal Dengelilik 0,83, Sorumluluk 0,84 ve Dışa Dönüklük 0,86) ve test-tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik analizleri sonuçları da (n=54; Deneyime Açıklık 0,89, Yumuşak başlılık 0,87, Duygusal Dengelilik 0,89, Sorumluluk 0,87 ve Dışa Dönüklük 0,88) olarak hesaplanmıştır (Atak, 2012, 317-318).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi amacıyla SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Her gruptaki katılımcı sayısı 30’dan küçük olduğundan parametrik testler için gerekli şartlar sağlanmamıştır. Bu nedenle, SPSS programı yardımıyla betimsel istatistikler, korelasyon

analizi ve parametrik olmayan Mann-Whitney (U) testi ile Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada sporcuların demografik bilgileri ile Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ) ve Kişilik Ölçeği (KÖ) puanlarının cinsiyete, yaş gruplarına, spor yaşına, millilik düzeyine ve maddi gelire göre belirlenmesinden elde edilen sonuçlara sırasıyla yer verilmiş ve bu sonuçlar tablolar şeklinde verilerek yorumlanmıştır.

4.1. Sporcuların Demografik Bilgilerine Ait Bulgular

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Sporcuların cinsiyet dağılımları.

	Frekans	%
Erkek	20	50
Kadın	20	50
Toplam	40	100

Tablo 4.1’e göre çalışmaya katılan 40 sporcunun yarısı (20 kişi) erkek, yarısı (20 kişi) Kadın sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan sporcuların yaş grubu dağılımları gösterilmektedir.

Tablo 4.2: Sporcuların yaş grubu dağılımları.

Yaş Grubu	Frekans	%
Ümit (13 – 15)	12	30
Genç (16-17)	16	40
U21 (18-20)	12	30

Tablo 4.2’ye bakıldığında, çalışmaya katılan sporcuların %30’unun (12 kişi) Ümit, %40’ının (16 kişi) Genç ve %30’unun (12 kişi) U21 (21 yaş altı) olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3’te çalışmaya katılan sporcuların spor yaşları dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Sporcuların spor yaşı dağılımları.

Spor Yaşı	Frekans	%
6 – 10	17	42,5
11 ve üstü	23	57,5

Çalışmaya katılan sporcuların %42,5'nin (17 kişi) spor yaşının 6 – 10 arası ve %57,5'nin (23 kişi) 11 ve üstü olduğu Tablo 4.3'te görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların millilik derecelerine ait bilgilere Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

Tablo 4.4: Sporcuların millilik derecesi dağılımları.

Millilik Derecesi	Frekans	%
A Milli	7	17,5
B Milli	25	62,5
C Milli	8	20

Tablo 4.4'e bakıldığında, çalışmaya katılan sporcuların %17,5'nin (7 kişi) A, %62,5'nin (25 kişi) B ve %20'sinin (8 kişi) C millilik derecesine sahip olduğu görülmektedir.

Sporcuların aylık ortalama maddi gelirlerine ait bilgiler Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Sporcuların aylık gelirleri dağılımları.

Ortalama Gelir	Frekans	%
1000 – 1500	2	5
1500 – 3000	16	40
3000 ve üstü	22	55

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi sporcuların %5'i 1000 – 1500 arası, %40'ı 1500 – 3000 arası ve %55'i 3000 ve üstü ortalama aylık gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

4.2. Sürekli Kaygı Envanteri Puanlarının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Sporculara uygulanan Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)'nden elde edilen puanların cinsiyet ve yaş grubuna göre ortalama, minimum, maksimum ve standart sapma (Ss) değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Sürekli kaygı envanteri ortalama puanları.

SKE	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
Erkek	30	49	38,50	5,21
Kadın	29	68	39,70	8,11
Ümit	30	47	39,91	5,68
Genç	29	44	37,06	3,97
U21	31	68	41	9,86
Tüm Sporcular	29	68	39,10	6,76

Tablo 4.6'ya bakıldığında, Erkek sporcuların 38,50; Kadın sporcuların 39,70; Ümit 39,91; Genç 37,06 ve U21 41; tüm sporcuların SKE ortalama puanlarının 39,10 olduğu görülmektedir. Bu değerlerin tümü 36 – 42 Orta Kaygı Düzeyine denk geldiği için sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca U21 kategorisinde yer alan sporcuların kaygı düzeylerinin en yüksek ortalama puana sahip olduğu söylenebilir.

SKE ortalama puanları arasında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığına, katılımcı sayısı az olduğundan ve normal dağılım göstermeyeceğinden, Mann-Whitney (U) testi ile bakılmıştır. SKE puanlarının cinsiyete göre belirlenmesi Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7: Sürekli kaygı envanteri puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney- U testi sonuçları.

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	20	20,23	404,50	194,50	0,881
Kadın	20	20,78	415,50		

Tablo 4.7'ye bakıldığında, kadın sporcuların SKE ortalama puanlarının erkek sporcuların puanlarından yüksek olduğu ancak puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ($U=194,50$ ve $p>0,05$) olmadığı görülmektedir.

SKE puanları arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığına normal dağılım ve varyansların eşitliği şartı bulunmayan parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H-testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8: Sürekli kaygı envanteri puanlarının yaş gruplarına göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları.

Yaş Grubu	N	Sıra Ort.	X^2	P
Ümit	12	23,00		
Genç	16	17,53	1,78	0,411
U21	12	21,96		

Tablo 4.8'e bakıldığında, yaş gruplarının SKE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($X^2=1,78$ ve $p>0,05$) görülmektedir.

SKE puanlarının spor yaşına göre karşılaştıran Mann-Whitney (U) testi sonuçları Tablo 4.9'da yer almaktadır.

Tablo 4.9: Sürekli kaygı envanteri puanlarının spor yaşına göre Mann Whitney- U testi sonuçları.

Spor Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
6 – 10	17	20,59	350,00		
10 ve Üstü	23	20,43	470,00	194,00	0,967

Tablo 4.9 incelendiğinde, spor yaşı ile SKE ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($U=194,00$ ve $p>0,05$) görülmektedir.

Sporcuların SKE puanlarının millilik derecesine göre karşılaştıran Kruskal-Wallis H testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Sürekli kaygı envanteri puanlarının millilik derecesine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Millilik Derecesi	N	Sıra Ort.	X ²	P
A	7	18,36		
B	25	22,30	1,66	0,435
C	8	16,75		

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere SKE puanları arasında millilik derecesine göre anlamlı bir farklılık ($X^2=1,66$ ve $p>0,05$) bulunmamaktadır.

SKE puanlarını aylık maddi gelire göre karşılaştıran Kruskal-Wallis H testi sonuçları Tablo 4.11’de yer almaktadır.

Tablo 4.11: Sürekli kaygı envanteri puanlarının aylık gelire göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Aylık Gelir	N	Sıra Ort.	X ²	P
1000-1500	2	19,75		
1500-3000	16	20,94		
3000 ve üstü	22	20,25	0,04	0,980

Tablo 4.11’e bakıldığında, SKE puanları arasında aylık maddi gelire göre anlamlı bir farklılık ($X^2=1,66$ ve $p>0,05$) bulunmamaktadır.

4.3. Duygusal Zekâ Ölçeği Puanlarının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Duygusal zekâ ölçeği (DZÖ), “İyimserlik”, “Duyguların Kullanımı” ve “Duyguların Değerlendirilmesi” alt faktörlerinden oluşmaktadır (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2016, 333-335). Duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerine ilişkin puanlar Tablo 4.12’de yer almaktadır.

Tablo 4.12: Duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerine ilişkin puanlar.

Faktör	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
İyimserlik	34	59	48,23	6,51
Duyguların Kullanımı	15	28	21,10	2,75
Duyguların Değerlendirilmesi	27	47	37,83	5,21
Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam	83	133	107,15	10,92

Tablo 4.12'ye bakıldığında, duygusal zekâ puan ortalamasının 107,15, iyimserliğin 48,23, duyguların kullanımının 21,10 ve duyguların değerlendirilmesinin 37,83 olduğu görülmektedir.

Duygusal Zeka Ölçeği alt faktörleri olan İyimserlik, Duyguların Kullanımı ve Duyguların Değerlendirilmesi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan test sonucu çıkan korelasyon katsayıları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13: Duygusal zeka ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki.

	1	2
1. İyimserlik		
2. Duyguların Kullanımı	0,21	
3. Duyguların Değerlendirilmesi	0,53**	-0,03

** Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.13'e bakıldığında, sadece İyimserlik ile Duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,53$ ve $p < 0,01$) olduğu görülmektedir. İyimserlik ile Duyguların Kullanımı arasında pozitif ilişki olmasına rağmen bu ilişki anlamlı değildir ($r=0,21$ ve $p > 0,01$). Duyguların kullanımı ile Duyguların Değerlendirilmesi arasında negatif bir ilişki olmakla beraber bu ilişki anlamlı değildir ($r=-0,03$ ve $p > 0,01$).

DZÖ ve alt faktör puanlarının cinsiyete göre karşılaştırmalarını gösteren Mann-Whitney (U) testi sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14: Duygusal zeka ölçeği ve alt faktör puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney (U) testi sonuçları.

	Cinsiyet	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
İyimserlik	Erkek	17,53	350,50	140,50	0,107
	Kadın	23,48	469,50		
Duyguların Kullanımı	Erkek	17,45	349,00	139,00	0,094
	Kadın	23,55	471,00		
Duyguların Değerlendirilmesi	Erkek	19,90	398,00	398,00	0,745
	Kadın	21,10	422,00		
Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam Puan	Erkek	17,18	343,50	133,50	0,072
	Kadın	23,83	476,50		

Tablo 4.14'e bakıldığında, erkek ve kadın sporcuların İyimserlik puanları arasında ($U=140,50$ ve $p>0,05$), Duyguların kullanımı puanları arasında ($U=139,00$ ve $p>0,05$), Duyguların değerlendirilmesi puanları arasında ($U=398,00$ ve $p>0,05$) ve duygusal zeka ölçeği toplam puanları arasında ($U=133,50$ ve $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Yaş grubuna göre DZÖ ve alt faktörlerinden alınan puanların belirlenmesi için Kruskal Wallis H-testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15: Yaş grubuna göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Faktör	Yaş Grubu	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	Ümit	19,04	0,48	0,787
	Genç	22,00		
	U21	19,96		
Duygu Kullanımı	Ümit	17,13	2,02	0,365
	Genç	23,34		
	U21	20,08		
Duygu Değerlendirme	Ümit	17,50	1,48	0,476
	Genç	20,66		
	U21	23,29		
Duygusal Zekâ Ölçeği	Ümit	18,04	0,76	0,683
	Genç	21,47		
	U21	21,67		

Tablo 4.15'e bakıldığında, Ümit, Genç ve U21 yaş gruplarının DZÖ ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı İyimserlik ($X^2=0,48$ ve $p>0,05$), Duygu kullanımı ($X^2=2,02$ ve $p>0,05$), Duygu değerlendirme ($X^2=1,48$ ve $p>0,05$), DZÖ Toplam ($X^2=0,76$ ve $p>0,05$) görülmektedir.

DZÖ ve alt faktör puanlarını spor yaşına göre karşılaştıran Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16: Spor yaşına göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Mann-Whitney U testi sonuçları.

	Spor Yaşı	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
İyimserlik	6-10	21,12	359,00	185,00	0,773
	10 ve üstü	20,04	461,00		
Duyguların Kullanımı	6-10	22,03	374,50	169,50	0,471
	10 ve üstü	19,37	445,50		
Duyguların Değerlendirilmesi	6-10	15,97	271,50	118,50	0,035
	10 ve üstü	23,85	548,50		
Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam Puan	6-10	19,09	324,50	171,50	0,511
	10 ve üstü	21,54	495,50		

Tablo 4.16 incelendiğinde, iyimserlik ($U=185,00$ ve $p>0,05$), Duyguların Kullanımı ($U=169,50$ ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam puanları ($U=171,50$ ve $p>0,05$) arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak Duyguların Değerlendirilmesi alt faktör puanları arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık ($U=118,50$ ve $p<0,05$) olduğu ve bu farkın sıra ortalaması daha yüksek olan spor yaşı 10 ve üstü sporcularının lehine olduğu anlaşılmaktadır.

DZÖ ve alt faktörlerinden alınan puanları millik derecesine göre karşılaştıran Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17: Millilik derecesine göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktörlerinin Kruskal Wallis H-testi sonuçları.

Faktör	Millilik Derecesi	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	A	18,14	4,93	0,085
	B	18,54		
	C	28,69		
Duygu Kullanımı	A	22,64	0,64	0,727
	B	19,38		
	C	22,13		
Duygu Değerlendirme	A	19,63	0,45	0,798
	B	21,44		
	C	18,56		
Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam Puan	A	18,50	1,66	0,436
	B	19,56		
	C	25,19		

Tablo 4.17 incelendiğinde; İyimserlik ($X^2=4,93$ ve $p>0,05$), Duygu kullanımı ($X^2=0,64$ ve $p>0,05$), Duygu Değerlendirme ($X^2=0,45$ ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam ($X^2=1,66$ ve $p>0,05$) puanları arasında millilik derecesine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

DZÖ ve alt faktörlerinden alınan puanların aylık maddi gelire göre belirlenmesi yapılan Kruskal-Wallis testi Tablo 4.18’de yer almaktadır.

Tablo 4.18: Aylık gelire göre duygusal zeka ölçeği ve alt faktör Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Faktör	Aylık Gelir	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	1000-1500	12,25	2,06	0,358
	1500-3000	23,16		
	3000 ve üstü	19,32		
Duygu Kullanımı	1000-1500	29,25	1,27	0,530
	1500-3000	20,56		
	3000 ve üstü	19,66		
Duygu Değerlendirme	1000-1500	21,50	0,32	0,851
	1500-3000	19,22		
	3000 ve üstü	21,34		
Duygusal Zekâ Ölçeği	1000-1500	16,00	0,59	0,744
	1500-3000	21,91		
	Toplam Puan	3000 ve üstü		

Tablo 4.18 incelendiğinde; İyimserlik ($X^2=2,06$ ve $p>0,05$), Duygu kullanımı ($X^2=1,27$ ve $p>0,05$), Duygu Değerlendirme ($X^2=0,32$ ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam ($X^2=0,59$ ve $p>0,05$) puanları arasında aylık maddi gelire göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

4.4. Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Kişilik Ölçeği (KÖ), her biri 2 maddeden oluşuna toplam 5 alt faktöre sahiptir. Bu faktörler Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk ve Dışa Dönüklük olarak adlandırılmıştır. Her faktörün toplam puanı varken kişilik ölçeği toplam puanı yoktur. Bu beş alt faktörden alınan puanları cinsiyete göre karşılaştıran Mann-Whitney (U) testi sonuçları Tablo 4.19’da yer almaktadır.

Tablo 4.19: Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney (U) testi sonuçları.

	Cinsiyet	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deneyime Açıklık	Erkek	20,93	418,50	191,50	0,816
	Kadın	20,08	401,50		
Yumuşak Başlılık	Erkek	16,60	332,00	122,00	0,032
	Kadın	24,40	488,00		
Duygusal	Erkek	16,75	335,00	125,00	0,041
Dengelilik	Kadın	24,25	485,00		
Sorumluluk	Erkek	18,20	364,00	154,00	0,183
	Kadın	22,80	456,00		
Dışa Dönüklük	Erkek	15,80	316,00	106,00	0,010
	Kadın	25,20	504,00		

Kişilik ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanların cinsiyete göre belirlenmesi Mann-Whitney (U) testi ile yapılmıştır. Bu testin sonuçlarının verildiği Tablo 4.19'a bakıldığında, Deneyime Açıklık alt faktöründe erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılık ($U=191,50$ ve $p>0,05$) bulunmadığı görülmektedir. Yumuşak Başlılık alt faktöründe, erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılık ($U=122,00$ ve $p<0,05$) bulunmakta ve sıra ortalamaları dikkate alındığında kadın sporcuların erkek sporculardan daha yumuşak başlı olduğu söylenebilir. Duygusal Dengelilik alt faktöründe erkek ve kadın sporcular arasında da sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($U=125,00$ ve $p<0,05$) görülmektedir. Bu yüzden kadın sporcuların erkek sporculara göre duygusal anlamda daha dengeli olduğu söylenebilir. Sorumluluk alt faktöründe ise erkek ve kadın sporcuların puanları arasında anlamlı bir farklılık ($U=154,00$ ve $p>0,05$) bulunamamıştır. Ancak Dışa Dönüklük alt faktöründe sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcuların lehine erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılığın ($U=106,00$ ve $p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha dışa dönük olduğu söylenebilir.

Kişilik ölçeği alt faktörlerinden alınan puanların yaş grubuna göre karşılaştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.20: Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının yaş grubuna göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Faktör	Yaş Grubu	Sıra Ort.	X²	P
Deneyime Açıklık	Ümit	22,96	0,93	0,630
	Genç	20,19		
	U21	18,46		
Yumuşak Başlılık	Ümit	22,58	1,60	0,450
	Genç	17,69		
	U21	22,17		
Duygusal Dengelilik	Ümit	23,83	1,42	0,493
	Genç	19,13		
	U21	19,00		
Sorumluluk	Ümit	22,50	1,33	0,515
	Genç	18,09		
	U21	21,71		
Dışa Dönüklük	Ümit	18,67	0,68	0,712
	Genç	20,34		
	U21	22,54		

Tablo 20’de görüldüğü üzere Deneyime Açıklık ($X^2=0,93$ ve $p>0,05$), Yumuşak Başlılık ($X^2=1,60$ ve $p>0,05$), Duygusal Dengelilik ($X^2=1,42$ ve $p>0,05$), Sorumluluk ($X^2=1,33$ ve $p>0,05$) ve Dışa Dönüklük ($X^2=0,68$ ve $p>0,05$) alt faktörlerinden alınan puanlar arasında yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Kişilik ölçeği alt faktörlerinden alınan puanları spor yaşına göre karşılaştıran Mann-Whitney (U) testi sonuçları Tablo 4.21’de yer almaktadır.

Tablo 4.21: Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının spor yaşına göre Mann-Whitney U testi sonuçları.

Alt Faktör	Spor Yaşı	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Deneyime Açıklık	6-10	20,35	346,00	193,00	0,945
	10 ve üstü	20,61	474,00		
Yumuşak Başlılık	6-10	20,41	347,00	194,00	0,967
	10 ve üstü	20,57	473,00		
Duygusal Dengelilik	6-10	23,94	407,00	137,00	0,107
	10 ve üstü	17,96	413,00		
Sorumluluk	6-10	20,50	348,50	195,50	1,000
	10 ve üstü	20,50	471,50		
Dışa Dönüklük	6-10	22,44	381,50	162,50	0,361
	10 ve üstü	19,07	438,50		

Tablo 4.21 incelendiğinde KÖ alt faktörlerinden alınan puanlar arasında spor yaşına göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülebilir (Deneyime Açıklık U=193,00 ve p>0,05; Yumuşak Başlılık U=194,00 ve p>0,05; Duygusal Dengelilik U=137,00 ve p>0,05; Sorumluluk U=195,50 ve p>0,05; Dışa Dönüklük U=162,50 ve p>0,05).

Kişilik ölçeği alt faktörlerinden alınan puanları millilik derecesine göre karşılaştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22: Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının millilik derecesine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Faktör	Millilik Derecesi	Sıra Ort.	X ²	P
Deneyime Açıklık	A	19,00	4,28	0,118
	B	18,50		
	C	28,06		
Yumuşak Başlılık	A	18,14	3,71	0,156
	B	23,08		
	C	14,50		
Duygusal Dengelilik	A	21,93	0,83	0,660
	B	19,24		
	C	23,19		
Sorumluluk	A	28,50	6,83	0,033
	B	17,18		
	C	23,88		
Dışa Dönüklük	A	20,86	0,02	0,991
	B	20,54		
	C	20,06		

Tablo 4.22 incelendiğinde, kişilik ölçeği alt faktörlerinden olan Deneyime Açıklık ($X^2=4,28$ ve $p>0,05$), Yumuşak Başlılık ($X^2=3,71$ ve $p>0,05$), Duygusal Dengelilik ($X^2=0,83$ ve $p>0,05$) ve Dışa Dönüklük ($X^2=0,02$ ve $p>0,05$) puanları arasında millilik derecesine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülebilir. Sorumluluk puanları arasında ise millik derecesine göre anlamlı bir farklılığın ($X^2=6,83$ ve $p<0,05$) olduğu görülebilir. Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için ikili gruplar arasında Mann-Whitney (U) testleri yapılmış ve millilik derecesi A ile B arasında A lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($U=36$ ve $p<0,05$) tespit edilmiştir. A ile C arasında ($U=23,50$ ve $p>0,05$) ve B ile C arasında ($U=68,50$ ve $p>0,05$) anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Kişilik ölçeği alt faktörlerinden alınan puanları aylık maddi gelirine göre karşılaştıran Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23: Kişilik ölçeği alt faktör puanlarının aylık maddi gelire göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

Faktör	Aylık Gelir	Sıra Ort.	X^2	P
Deneyime Açıklık	1000-1500	20,50	0,15	0,928
	1500-3000	23,94		
	3000 ve üstü	18,00		
Yumuşak Başlılık	1000-1500	25,25	0,43	0,806
	1500-3000	19,66		
	3000 ve üstü	20,68		
Duygusal Dengelilik	1000-1500	30,75	6,17	0,046
	1500-3000	24,66		
	3000 ve üstü	16,55		
Sorumluluk	1000-1500	11,50	1,45	0,485
	1500-3000	20,69		
	3000 ve üstü	21,18		
Dışa Dönüklük	1000-1500	17,75	0,15	0,928
	1500-3000	21,03		
	3000 ve üstü	20,36		

Tablo 4.23 incelendiğinde; Deneyime Açıklık ($X^2=0,15$ ve $p>0,05$), Yumuşak Başlılık ($X^2=0,43$ ve $p>0,05$), Sorumluluk ($X^2=1,45$ ve $p>0,05$) ve Dışa Dönüklük ($X^2=0,15$ ve $p>0,05$) puanları arasında aylık maddi gelire göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir. Duygusal Dengelilik puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=6,17$ ve $p<0,05$). Duygusal Dengelilik puanları arasındaki farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu belirlemek için Mann-Whitney (U) testleri uygulanmıştır. Maddi geliri 1000-1500 ile 1500-3000 arasında ($U=12,00$ ve $p>0,05$) ve 1000-1500 ile 3000 ve üstü arasında ($U=5,50$ ve $p>0,05$) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak gelir düzeyi 1500-3000 ile 3000 ve üstü olan gruplar arasında 1500 – 3000 grubu lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($U=105,50$ ve $p<0,05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölüm içerisinde araştırma örneklemini oluşturan karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenerek belirlenmesi ile ilgili elde edilen bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Çalışmaya toplamda katılan 40 sporcunun yarısı erkek, yarısı kadın sporculardan oluşmaktadır (Tablo 4.1). Sporcuların %30'unun Ümit, %40'ının Genç ve %30'unun U21 (21 yaş altı) olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 4.2). Çalışmaya katılan sporculardan, spor yaşı 6'dan az kimsenin olmadığı, sporcuların %42,5'nin spor yaşının 6 – 10 arası ve %57,5'nin 10 ve üstü olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3). Çalışmaya katılan sporcuların %17,5'nin A, %62,5'nin B ve %20'sinin C millilik derecesine sahiptir (Tablo 4.4). Aynı zamanda sporcuların %5'i 1000 – 1500 arası, %40'ı 1500 – 3000 arası ve %55'i 3000 ve üstü ortalama aylık gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir (Tablo 4.5).

Tüm sporcuların SKE ortalama puanlarının 39,10, Erkek sporcuların 38,50, kadın sporcuları 39,70, Ümit 39,91, Genç 37,06 ve U21 41 olduğu görülmektedir. Bu değerlerin tümü 36 – 42 Orta Kaygı Düzeyine denk geldiği için sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca U21 kategorisinde yer alan sporcuların kaygı düzeylerinin en yüksek ortalama puana sahip olduğu söylenebilir (Tablo 4.6). Civan ve arkadaşlarının (2010) bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları araştırmanın sonucunda bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeyleri takım sporcularına göre daha düşük düzeyde bulunmuştur (Civan ve ark., 2010, s. 200). Sarıkabak ve arkadaşlarına (2017) göre de Ümit-Genç ve U21 yaş grubu karate milli takımı sporcularının sürekli kaygı düzeyi puanları müsabaka sonrası düşmektedir ($p>0.05$) (Sarıkabak ve ark., 2017). Elde edilen bulgular sonucunda bireysel spor yapan sporcuların karşılaşılan tüm durumlarla takım arkadaşı olmadan mücadele etmesi nedeniyle yüksek olduğu gibi farklı çalışmalarda da spor branşı ve bireysel farklılıklar nedeniyle değişikliklerin olduğu düşünülmektedir.

Sürekli kaygı düzeyi puanları Tablo 4.7'ye bakıldığında, kadın sporcuların SKE ortalama puanlarının erkek sporcuların puanlarından yüksek olduğu ancak puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ($U=194,50$ ve $p>0,05$) olmadığı görülmektedir. Elde edilen verilere benzer olarak Civan ve arkadaşlarının (2010) bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları araştırmanın sonucunda sürekli kaygı puanları açısından, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık sonucuna ulaşılamamışken (Civan ve Ark., 2010, s. 200), araştırmamıza göre farklılık göstererek Özgül (2003), sürekli kaygı puanlarını kadınlarda anlamlı ölçüde yüksek bulmuştur (Özgül, 2003).

Tablo 4.8'e bakıldığında, yaş gruplarının SKE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($X^2=1,78$ ve $p>0,05$) görülmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuca benzerlik gösteren Ögüt (2004), sürekli kaygı puanları toplamında 18-20 yaş grubunda anlamlı farklılığa ulaşmıştır (Ögüt, 2004, s. 31). Araştırmamızda yaş grupları arasında en yüksek sürekli kaygı puanına sahip grup olarak da U21 (18-20 yaş) yaş belirlenmiştir (Tablo 4.8).

Spor yaşı ile SKE ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($U=194,00$ ve $p>0,05$) görülmektedir (Tablo 4.9). Karabulut ve arkadaşları (2013) futbol sporcuları ile yaptıkları araştırma sonucunda spor yaşının sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Karabulut ve Ark., 2013, s. 249).

Yapılan literatür taramasında karate sporuna kapsayan duygusal zeka kavramına özgü bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat bireysel sporlardan atıfta bulunmak gerekirse Halilbeyoğlu (2015) "Badminton Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi" isimli araştırması sonucunda elde ettiği bulgular neticesinde; cinsiyet, yaş ve spor yaşları kriterlerine göre gruplar arasında duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel anlamda bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$) (Halilbeyoğlu, 2015, s. 41). Halilbeyoğlu'na karşın Özdenk (2015), "Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular İle Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi" isimli çalışmada kadın katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin erkek katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Özdenk, 2015, s. 105). Tekin (2009) araştırması sonucunda sporla uğraşan öğrencilerin takım sporuyla uğraşan öğrencilere göre insanların

düşüncelerini, niyetlerini ve psikolojik durumlarını analiz etme, farklı ortamlara uyum sağlama, organize etme, sözel ve sözsüz iletişim kurabilme yeteneği bakımından yüksek olduğunu savunmaktadır (Tekin, 2009, s. 43). Sarıkabak'ın (2016) “Olumlu ve olumsuz geri bildirim, farklı kişilik tiplerindeki sporcularda, biceps brachi kasının maksimal istemli kasılma seviyesi üzerine etkisi” isimli araştırmasının sonuçlarına göre de ölçek toplam puanları ve alt boyutları incelendiğinde kadın ve erkekler arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Sarıkabak, 2016, s. 50).

Araştırmada Duygusal Zekâ ölçeği neticesinde elde edilen veriler; Tablo 4.14'e bakıldığında, erkek ve kadın sporcuların İyimserlik puanları arasında ($U=140,50$ ve $p>0,05$), Duyguların kullanımı puanları arasında ($U=139,00$ ve $p>0,05$), Duyguların değerlendirilmesi puanları arasında ($U=398,00$ ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam puanları arasında ($U=133,50$ ve $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tablo 4.16 incelendiğinde, iyimserlik ($U=185,00$ ve $p>0,05$), Duyguların Kullanımı ($U=169,50$ ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam puanları ($U=171,50$ ve $p>0,05$) arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Aşağıda verilen çalışmalar araştırmamıza göre benzer ve farklı sonuçlanmış çalışmalara da örnek olarak verilebilir. Bu durumun sebebinin farklı spor branşlarının gereksinimlerinden ve deneklerin bireysel farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Duygusal Zekânın alt boyutlarının incelendiğinde ise, iyimserlik ve duyguların değerlendirilmesi boyutları incelendiğinde; İyimserlik ile Duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,53$ ve $p<0,01$) olduğu görülmektedir. Azimkhani'nin (2014) “Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli araştırmasında kayak sporcularının duygusal zekâ düzeylerini ölçerken iyimserlik alt boyutunun puanını 40.48 ± 6.88 olarak diğer alt boyutlar arasında baskın olduğu sonucuna ulaşmıştır (Azimkhani, 2014, s. 68). Bir diğer çalışma da araştırmamızı destekler nitelikte olup araştırma kapsamında iyimserlik puanı grup ortalaması yüksek çıkarken yine aynı çalışma takım sporcularının duygusal zekâ puanlarının yüksek olduğunu vurgulamıştır (Özdenk, 2015, s. 84).

Bir çok araştırma sonucunda karate sporunu yapan sporcuların geleceğe yönelik beklentileri arasında maddi kazanç elde etmek, antrenör olmak ve beden eğitimi spor

öğretmeni olmak vardır (Özbek ve Şanlı, 2011, s. 209; Alibaz ve Ark, 2006, s. 96). Milli sporcuların da geleceğin potansiyel beden eğitimi ve spor öğretmenleri olduğu düşünülür ise beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile gerçekleştirilmiş bir araştırmadan da örnek vermek gerekirse; Sivrikaya ve Şıktar'ın (2017) “Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi” isimli araştırmasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ puanı ortalamaları çalışmamıza benzerlik göstererek orta düzeyde bulunmuştur (Sivrikaya ve Şıktar, 2017, s. 30).

Tok'un (2008) yaptığı “Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması” isimli araştırmada duygusal zekânın, kişilikle bir dereceye kadar ortak varyansı paylaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Tok, 2008, s. 62). Deneyime Açıklık alt faktöründe erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılık ($U=191,50$ ve $p>0,05$) bulunmadığı görülmektedir. Yumuşak Başlılık alt faktöründe, erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılık ($U=122,00$ ve $p<0,05$) bulunmakta ve sıra ortalamaları dikkate alındığında kadın sporcuların erkek sporculardan daha yumuşak başlı olduğu söylenebilir (Tablo 4.19). Araştırmamızdan farklılık gösteren Tatar'ın (2009) “Beş Faktör Kişilik Modeline Dayalı Olarak Sporcu Kadın ve Erkeklerin Kişilik Profillerinin Karşılaştırılması” isimli araştırmasında erkek sporcuların yumuşak başlılık alt boyutu puanları kadın sporculara göre daha yüksektir (Tok, 2008; Tatar, 2009, s. 76). Kadın sporcuların duygu durumlarının değişimleri ile daha yumuşak başlı olabileceği düşünülürken erkek sporcuların yumuşak başlı olduğu sonucuna ulaşılmış olmasının nedeni olarak spor branşının gereksinimi düşünülmektedir. Örneğin, savunma sporları ya da toplu sporlarla ilgilenme durumları.

Yumuşak başlılık alt boyutunda olduğu gibi Duygusal Dengelilik alt faktöründe de erkek ve kadın sporcular arasında sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($U=125,00$ ve $p<0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Dışa Dönüklük alt faktöründe sıra ortalaması daha yüksek olan kadın sporcuların lehine erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılığın ($U=106,00$ ve $p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.19). Araştırma sonucumuza benzer olarak Öktem ve arkadaşlarının (2016) “Karate-Do Atletlerinin Kişilik Özellikleri ile Liderlik Güç Algılamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmasında kadın karate sporcuların duygusal dengelilik alt boyutu

puanları yüksek bulunurken erkek karate sporcularının puanı düşük bulunmuştur (Öktem ve Ark., 2016, s. 766).

Kişilik ölçeği alt boyutlarından sorumluluk puanları arasında ise millik derecesine göre anlamlı bir farklılığın ($X^2=6,83$ ve $p<0,05$) olduğu görülebilir. Millilik derecesi A ile B arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($U=36$ ve $p<0,05$) tespit edilmiştir. Çetinöz'ün (2005) araştırması çalışmamıza benzerlik göstererek sonucumuzu destekler niteliktedir ve üst düzey sporcuların sorumluluk puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çetinöz, 2005, s. 76). A sınıfı milli sporcuların elde ettikleri başarı ve geçirdikleri yoğun ve disiplinli kamp süreçlerinin bu sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Yentür'ün (2004) elit bayan sporcular üzerine yaptığı araştırması çalışmamızı destekler nitelikte olup, orta düzey gelire sahip sporcularda elde edilen değerler ile yüksek gelir elde eden sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yentür, 2004, s. 77). Maddi geliri 1000-1500 ile 1500-3000 arasında ($U=12,00$ ve $p>0,05$) ve 1000-1500 ile 3000 ve üstü arasında ($U=5,50$ ve $p>0,05$) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak gelir düzeyi 1500-3000 ile 3000 ve üstü olan gruplar arasında 1500 – 3000 lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($U=105,50$ ve $p<0,05$).

5.2. Sonuçlar

“Karate Sporcularının Sürekli Kaygı, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi” konu başlıklı çalışmamızın sonuçlarına göre;

Sporcuların sürekli kaygı puanları orta düzeyde sonuçlanmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaş faktörüne bağlı olarak en yüksek sürekli kaygı puanı U21 yaş grubu sporcularına aittir. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak da anlamlı bir sonuca ulaşılmasa da kendi aralarında kadın sporcuların sürekli kaygı düzeyi erkek sporculara göre daha yüksek puan ile sonuçlanmıştır.

Duygusal zekâ değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlar incelendiğinde, DZÖ ve alt faktörlerine ilişkin puanları için Tablo 4.12'ye bakıldığında, duygusal zekâ puan ortalamasının 107,15, iyimserliğin 48,23, duyguların kullanımının 21,10 ve duyguların

değerlendirilmesinin 37,83 olduğu görülmektedir. Spor yaşına göre DZÖ ve alt faktörlerinden alınan puanların karşılaştırılması iyimserlik (U=185,00 ve $p>0,05$), Duyguların Kullanımı (U=169,50 ve $p>0,05$) ve DZÖ toplam puanları (U=171,50 ve $p>0,05$) arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak Duyguların Değerlendirilmesi alt faktör puanları arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık (U=118,50 ve $p<0,05$) olduğu ve bu farkın sıra ortalaması daha yüksek olan spor yaşı 10 ve üstü sporcularının lehine olduğu anlaşılmaktadır.

Kişilik ölçeği sonuçlarında kadın sporcuların kişilik özelliklerin de anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yumuşak başlılık puanları kadın sporcuların erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bu değerlerin yanı sıra Duygusal Dengelilik ve Dışa Dönüklük alt boyutları kadın sporcuların lehine sonuçlanmıştır. Millilik düzeylerine göre de A ve B sınıfı milli sporcuların arasında anlamlı sonuca ulaşılırken C sınıfı milli sporcularda anlamlı sonuca rastlanmamıştır.

5.3. Öneriler

- Sporcuları başarıya götüren yolda kaygının etkileri unutulmamalı ve fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel antrenmanlara da önem verilmeli,
- Antrenörlerin müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında sporcuların kaygı düzeylerini optimal hale getirmek için sporcudaki güdülenmeyi sağlamalı,
- Kişilik özelliklerindeki duygusal dengeliliği sağlamak adına spor psikologlarından destek alınmalı,
- Duygusal zekâsı ve kişilik özellikleri farklı sporculara özgü uygulamalar yaptırılmalı,
- Sorumluluk alt boyutlarına bakılarak B ve C milli sporcuları bilinçlendirmek ve sporun sorumluluk bilinci aşılmalı,
- Araştırmacılar açısından da net sonuca ulaşamayan faktörler adına daha fazla araştırmaya gidilmeli ve kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır,
- Bu alanda yapılabilecek araştırmalarda durumluk ve sürekli kaygı ilgili alanda çalışılarak daha fazla bilgi elde edilebilir,

- Araştırmamızın evrenini oluşturan yaş guruplarına karşın diğer araştırmacılar tarafından büyükler kategorisi ele alınarak karşılaştırılması ve incelemeler yapılması karate sporcularının belirli değişkenlerine bağlı durumlarını yordamayı kolaylaştırabilir,

- İlgili alanda karate sporcularının akademik başarılarının da araştırmaya dahil edilmesi daha fazla sonuca ulaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Adasal, R., (1979). *Normal ve anormal açıdan psikososyal yönleriyle kişilik ve karakter portreleri (Personality and character portraits from the view points of normality and abnormality)*. (2. Basım), Çağaloğlu, İstanbul.
- Adiloğulları, İ., Görgülü, R., (2015). Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'nin Uyarlama Çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, Cilt:1, Sayı:2, s. 83-94.
- Akyıldız, H. (2006). *Freud'çu liberal ve marksist kişilik kuramlarının türevi olarak toplum, iktisat ve siyaset teorileri*, Antalya: Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi, s. 17.
- Alibaz, A., Gündüz, N., Şentuna, M., (2006). Türkiye'de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *Ankara Üniversitesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 3, s. 96.
- Alkan, N., Çolaklar, A., (2001). *Shito Ryu Karate-Do*. Ankara.
- Alpay, H., (2006). *Karate-Do kihondan kumiteye geçiş*. İstanbul: SV Reklamcılık Yayıncılık.
- Alpay, H., (2016). *Sensei el kitabı*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Altan, M., (1999). Çoklu zeka kuramı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 117.
- Atak, H., (2012). On-maddeli kişilik ölçeğinin türk kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, Sayı: 50, s. 312-319.
- Azimkhani, A., (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, s. 68, Erzurum.
- Bar-On, R.89 (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence, Psicothema*, 17. www.eiconsortium.org, Erişim Tarihi; 24.11.2017

- Barrick, M., R., Mount, M., K., (1993). Strauss JP. conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), s. 719-720.
- Başaran, H. M., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K., (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s.533-544.
- Başbay, A., (2000). *Çoklu Zekâ Kuramına Göre Eğitim Programları ve Sınıf İçi Etkinliklerin İncelenmesi*, Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, s. 4.
- Başer, E., (1985). *Uygulamalı spor psikolojisi/performans sporunda psikolojinin rolü*. İzmir: BSY Yayınları.
- Budak, S., (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Butler, G., McManus, F., (1998). *Psikolojinin ABC'si* (Çeviri: Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Burger, J., M., (2006). *Kişilik* (Çeviri: Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Caspi, A., Roberts, B.W., Shiner, R. (2005). Personality development. *Annual Review of Psychology*, s. 453–484.
- Civan, A., Arı., R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, s. 193-206.
- Cooper, R. K., A. Sawaf (1997). *Liderlikte duygusal zekâ* (3. bs) (Çeviri: Zelay Bedriye Ayman-Banu Sancar). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceoğlu, D., (2003). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (12. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, Ö., Alparslan, A. M., (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi:üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1, s. 363-377.

- Çetinöz, F., (2005). *Bireysel ve takım sporları yapanların kişilik faktörü analizi (Cattel'in 16 kişilik faktörü envanteri ile üst düzey sporcular üzerinde bir araştırma)*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Çepni, S., (2014). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş* (7. Bs.). Trabzon: Celepler Matbaası.
- Dağistanlı, M. A. (Ed.) (2008). *Spor kitabı* (2. Bs.). İstanbul: NTV Yayınları.
- Doğaner, A., Doğaner, O., (1979). *Karate-Do*. İstanbul: Budokan Yayınları, s. 5, 8, 63.
- Doğan E., (2003). *Türkiye Cumhuriyeti 'nde karate sporunun tarihi gelişimi* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, S., Şahin, F., (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, s.231-252.
- Doğan, S. (2007). *Vizyona dayalı liderlik*. İstanbul: Kare Yayınları.
- Ellis, R. (1994). *The study of second language acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Erdoğan, İ., (1991). İşletmelerde davranış. *İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Yayınları*, s. 236.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Geçtan, E., (1996). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Goldberg, L. R., (1993). The structure of phenotypic personality trait. *American Psychologist*, s. 28.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ*, (Çev. Banu Seçkin Yüksel) (29. Bs, 2005), İstanbul: Varlık Yayınları: 2005.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.

- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güney, S., (1997). *Davranış bilimleri*. Ankara: Kara Harp Okulu Basımevi s. 201.
- Halilbeyoğlu, F., H., (2015). *Badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans, Aksaray Üniversitesi, Tezi, Aksaray.
- Hausner, T., (2000) Leiter der Medizinischen Kommission des Österreich Karate Bund, *Medizinisches Handbuch*, s. 78, Lübeck/Almanya.
- Hawley, P., H., (1999). The Ontogenesis of Social Dominance, A Strategy-Based Evolutionary Perspective. *Developmental Review*, 19 (1), s. 101.
- Hein, S. (2005). Wayne Payne's 1985 doctoral paper on emotions and emotional intelligence, <http://eqi.org/payne.htm>, Erişim Tarihi; 24.11.2017.
- <http://www.karate.gov.tr/?s=tarihce>, Türkiye Karate Federasyonu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 21.10.2017.
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a77354ce13d89.09743105, Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 22.10.2017.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, s. 265.
- İnanç, B., Yerlikaya, E., (2013). *Kişilik kuramları*, (7. Bs). Ankara: Pegem Akademi.
- Thomas, J., P., (1996). The relationship between self-efficacy for participating in self-managed work groups and the big five personality dimensions. *Journal of Organizational Behavior*, s. 349-362
- Kanazawa, H, (1986). *S.K.I. Kumite Kyohan*, Tokyo: Kodansha Publishing Co. Ltd.
- Karabulut, E., O., Atasoy, M., Kaya, K., Karabulut, A., (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Cilt 14, Sayı 1, s. 243-253.

- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., (2015). *Spor psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karagözoğlu, C., (2006). Sporda psikolojik destek, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kıran, İ., (2015). *Spor dallarına göre sporcuların kontrol odaklarının kaygı düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kierkegaard, S., (2004). *Genel felsefe*, (Çeviri: Vefa Taşdelen). İstanbul: Hece Yayınları.
- Koca, A., (2016). *Shotokan Karate-Do Kata el kitabı*. İstanbul: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Koç, H., (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Konrad, S., (2001). Duygularla Güçlenmek/Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat, (Çev. M. Taştan), İstanbul: Hayat Yayınları, s. 113.
- Konter, E., (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Korkut, Ç., (2013). *Karate antrenörlerinin kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Koşar, H., (1979). *Karate-Do nedir ne değildir?*, İstanbul: K.S.K.C. Yayınları.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Marakoğlu, İ., Demirel S., Özdemir, D., Sezer, H., (2003). Periodontal tedavi öncesi durumluk ve süreklilik kaygı düzeyi. *Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, s. 73-79.
- Martens, R. (1992). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetic Books, C.H.M.P.A.I.G.N.S.* s. 13 - 142.
- Mayer J, Salovey P, Caruso D., R., (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings and implications. *Journal of Psychological Inquiry*, s. 210.

- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. P. Salovey & D. J. Sluyter (Ed.) *Emotional Development and Emotional Intelligence*, s. 401, New York.
- Morgan, C. T., (2013). *Psikolojiye Giriş* (20. Bs). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Okuş, H., (2015). *Mücadele disiplinleri ve onun içerisinde gelişen karatenin tarihi süreçleri ile karatenin kültürel ve tanımsal çelişkileri üzerine bir değerlendirme*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Öğüt, R., (2004). *Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Öktem, T., Öktem, G., Güzel, P., Özbey, S., (2016). Karate-Do atletlerinin kişilik özellikleri ile liderlik güç algılamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, Cilt: 4, Sayı: 3, s. 766.
- Öncül, R., (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Öner, N. ve Le Compte, A (1983). *Sürekli durumluk / sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumluk/Sürekli kaygı envanteri*, (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, s. 23.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özbek, O., Şanlı, E., (2011). Karate branşındaki üniversite elit sporcuların bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. *Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 3, s. 210.
- Özdenk, S., (2015). *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zeka ve liderlik özelliklerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, s. 84, Ankara.
- Özerkan, K. N., (2004). *Spor psikolojisine giriş/temel kavramlar*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Özgül, F., (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Öztabağ, L., (1983). *Psikolojide İlk Adım*, İstanbul: İnkılap/Aka Yayınları, s. 174.
- Passons, W. R. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. Holt Rinehart & Winston.
- Ridley, M. G., (2010). *Bir türün yirmi üç bölümlük otobiyografisi*. (Çeviri: Mehmet Doğan, Nıvart Taşçı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Salovey, P., Mayer, J. D., (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, Sayı:9, s, 185-211
- Sarıkabak, M., (2016). *Olumlu ve olumsuz geri bildirim, farklı kişilik tiplerindeki sporcularda, biceps brachi kasının maksimal istemli kasılma seviyesi üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarıkabak, M., Yaman, N., Akyüz, H., Kır, R., Aksu, O., (2017), U21 yaş grubu erkek Türk karate milli takımı sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. 2. *Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi, 19-22 Ekim 2017, Antalya*
- Sevi, E., S., (2009). *Psikopatolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sivrikaya, A., H., Şıktar, E., (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 1, s. 30.
- Somer, O., Goldberg, L., R., (1999). The structure of turkish trait- descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, s. 445.
- Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A., (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri*, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sönmez, M., (2014). *Çabukluk ve süratle devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Süslü Balcı, S., (2016). *Duygusal zeka ve örgütsel stres: örgütlerde hemşirelerin duygusal zeka becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tatar, A., (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 20, Sayı: 2, s. 76, Ankara.
- Tatar, A., Tok, S., Saltukoğlu, G., (2016). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 21, Sayı: 4, s. 325-338.
- Taymur, İ. ve Türkçapar, H. (2012). *Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirilmesi*. Ankara: Psikyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(2): s. 154-177.
- Tazegül, Ü., (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, Sayı: 25 , s. 537-544.
- Tekin, M., (2009). Ferdî ve takım sporlarında erkek ve kız sporcuların farklı zekâ tiplerindeki seviyelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:11, Sayı:4, s. 43.
- Tiryaki, Ş., (2000). *Spor psikolojisi* (1. Baskı). Ankara: Üniversite Kitapları Yayın Dizisi.
- Tok, S., (2008). *Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Trotter, M. A., Endler, N. S. (1999). An emprical test of the interaction model of anxiety in a competitive equestrian setting. *Personality and Individual Differences*, s.861-875.
- Tuğrul, C., (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, Sayı: 1, s. 12-20.
- Türkel, A., U., (1992). *İşletme yöneticilerinin davranışlarına yön veren hakim kişilik faktörleri ile yönetsel davranış arasındaki ilişkiler ve uygulama*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayını.
- Ülken, H., Z. (2001). *Ahlak*. İstanbul: Ülken Yayınları, s. 208.

- Watt, A., P., Morris, T., (2001). Criterion validity of the sport imagery ability measure (SIAM). *In Proceeding of the 10th World Congress Of Sport Psychology*, s. 73, 245.
- Weinberg, R. S.,Gould, D. (1995). Arousal, stress and anxiety. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 91-113.
- Worthman, C., (1988). *Psychology*. New York: Alfred Knopf Inc, s. 345-352.
- Yanbastı, G., (1996). *Kişilik kuramları (2. Bs)*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yentür, J., (2004). *Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğruları. *Eğitim Yönetim Dergisi*, Sayı:25, s.139-146, Ankara.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın amacı karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesidir. Anket üzerindeki her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Çalışma kapsamı elde edilen bilgiler hiçbir kişi veya kurum ile paylaşılmayacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgi ve alakadan dolayı Teşekkür ederim.

Okan AKSU

Cinsiyet: K () E ()

Yaş: 13-15 () 16-17 () 18-20 () 21 ve Üstü ()

Spor Yaşı: 1-5 () 6-10 () 11 ve Üstü ()

Millilik Dereceniz: A () B () C () Yok ()

Ailenizin/Sizin Aylık Ortalama Geliriniz:

1000-1500 TL () 1500-3000 () 3000 ve Üstü ()

Ek 2. Kişilik Ölçeği (KÖ)*

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Her bir ifadeyi, o ifadenin sizi tanımlama düzeyini dikkate alarak (x) işaretleyiniz.

	Tamamen	Kısmen	Biraz	Kararsızım	Biraz	Kısmen	Tamamen
1. Kendimi dışa dönük, istekli olarak görürüm.							
2. Kendimi eleştirel, kavgacı olarak görürüm.							
3. Kendimi güvenilir, öz-disiplinli olarak görürüm.							
4. Kendimi kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan olarak görürüm.							
5. Kendimi yeni yaşantılara açık, karmaşık olarak görürüm.							
6. Kendimi çekingen, sessiz olarak görürüm.							
7. Kendimi sempatik, sıcak olarak görürüm.							
8. Kendimi altüst olmuş, dikkatsiz olarak görürüm.							
9. Kendimi sakin, duygusal olarak dengeli olarak görürüm.							
10. Kendimi geleneksel, yaratıcı olmayan olarak görürüm.							

* Atak (2012).

Ek 3. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)*

	Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Her şeyi ciddiye alırım ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Genellikle kendimi hüznümlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

* Öner ve Le Compte (1983).

Ek 4. Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ)*

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra sizin için uygun olma derecesini (“Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “ Katılmıyorum (2)”, “Fikrim yok (3)”, “Katılıyorum (4)”, “Kesinlikle Katılıyorum (5)”) sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek (x) belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlere.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1	2	3	4	5
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1	2	3	4	5
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	1	2	3	4	5
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sürdüreceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1	2	3	4	5
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	1	2	3	4	5
21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5

22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	1	2	3	4	5
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	1	2	3	4	5
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1	2	3	4	5
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.	1	2	3	4	5
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1	2	3	4	5
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1	2	3	4	5
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

*Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2016).

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Okan AKSU
Doğum Yeri ve Tarihi : Gebze / KOCAELİ – 15.11.1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Sakarya Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Faaliyet/Yayımlar : Sarıkabak, M., Yaman, N., Akyüz, H., Kır, R., Aksu, O.,
Aldığı Ödüller (2017) U21 Yaş Grubu Erkek Türk Karate Milli Takımı Sporcularının Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, 2. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi'nde Sözel Sunum Olarak Sunulmuştur, Sunum Tarihi: 19-22 Ekim 2017, Antalya

İş Deneyimi

Stajlar : MEB / Sakarya – İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2015)
Projeler ve Kurs : 2. Kademe Karate Antrenörlüğü
Belgeleri : 1. Kademe Fitness ve Vücut Geliştirme Antrenörlüğü
1. Kademe Artistik Jimnastik Antrenörlüğü
Çalıştığı Kurumlar : MEB / Van, Gürpınar – Öveçli Ortaokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2017 – Halen)

İletişim

E-Posta Adresi : okannaksu@gmail.com

Tarih : 08.12.2017