



T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN
İLETİŞİM BECERİLERİNE OLAN ETKİSİ VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN ARABULUCULUK ROLÜ**

Fuat ERDUĞAN

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

İKİNCİ DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYS. HAKAN BOZ

DÜZCE 2019



T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN
İLETİŞİM BECERİLERİNE OLAN ETKİSİ VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN ARABULUCULUK ROLÜ**

Fuat ERDUĞAN

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

İKİNCİ DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYS. HAKAN BOZ

DÜZCE 2019

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Fuat ERDUĞAN

ÖNSÖZ

Duygusal Zekâ son yıllarda diğer zekâ türlerinin yanı sıra araştırmacıların üzerinde hassasiyetle durduğu bir konu haline gelmiştir. Yalnız Psikoloji dalı olarak incelenmeyen Duygusal Zekâ bir çok disiplinlerde bir araştırma alanı olmuştur. Araştırmamızda egzersizin duygusal zekâ üzerindeki etkileri ve bu etkilerin kişilik yapıları dahilinde iletişim becerilerine nasıl bir etkide bulunduğu araştırılmıştır.

Günümüz toplumlarında önemli bir unsur haline gelen etkili iletişim becerileri insanların sahip olması gereken bir beceri durumuna gelmiştir. Sağlıklı bir iletişim sağlanamadığı hemen her ortamda insan ilişkilerinde problemler sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla sağlıklı bir iletişim kurmada insanların sosyalleşmelerini sağlayan egzersize olan katılım iletişim becerilerine doğrudan etki edebileceği gibi, duygusal bireylerin duygusal zekâ düzeyleri ve kişiliklerine katkıda bulunarak olumlu bir etki gösterebileceği ön görülmüş ve çalışmanın amacı bu doğrultuda belirlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatımın bu son evresine gelirken; başta benim bugünlere ulaşmamı sağlayan aileme, Doktora yeterlilik sınavımdan sonra aramızdan elim bir kaza sonucu ayrılan canım Babama minnet ve teşekkürlerimi borç bilirim.

Doktora tezimin yürütülmesinde kişiliği, sabrı, yardımseverliği ile hem hocam hem de çok değerli bir büyüğüm olan Doktora tez danışmanım sayın Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e, ikinci tez danışmanım olarak tezimin yürütülmesi aşamasında beni yönlendiren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hakan BOZ'a tez izleme komitemde bulunan, beni yönlendiren ve ışık gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. Recep ÖZMERDİVENLİ ve Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER'e, Lisans eğitimime başladığım günlerde tanıdığım ve her zaman idolüm olmuş olan, yüksek lisans tez danışmanım sayın Doç. Dr. Cem KURT'a, Lisans ve Yüksek Lisans eğitimimde bana yapmış olduğu katkılarından dolayı değerli hocam sayın Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'e, desteklerini benden esirgemeyen sayın hocam Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ'a, Spor psikolojisi alanında benim için çok önemli bir isim olan çocukluk arkadaşım Dr. Recep GÖRGÜLÜ'ye, yardımlarından dolayı sayın hocam Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN'a, tezimin verileri ile ilgili yaptığım çalışmalarda benden yardımını esirgemeyen sevgili hocam Dr. Öğr. Üys. Mustafa Deniz DİNDAR'a teşekkür ederim.

Teşekkürümün sonuna gelirken bu çalışmayı başta canım babam rahmetli Kemal ERDUĞAN'a ve yine 2009 yılında kanser sebebiyle aramızdan ayrılmış olan ablam rahmetli Sibel YILDIZ'a armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	ii
ÖNSÖZ	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
KISALTMALAR.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1.GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Egzersiz.....	4
2.2. Zekâ.....	4
2.2.1. Çoklu Zekâ Kuramı.....	5
2.2.2. Gardner'ın Sekiz Zekâ Türü.....	8
2.3. Duygusal Zekâ.....	8
2.3.1. Duygusal Zekânın Tanımı.....	13
2.3.2. Duygusal Yetkinlikler.....	14
2.3.3. Bir Yönetim Modası Olarak Duygusal Zekâ.....	15
2.3.4. Duygusal Zekânın Bileşenleri.....	17
2.3.5. Duygusal Zekânın Ölçümü.....	19
2.3.6. Duygusal Zekâ Modelleri.....	21
2.4. İletişim.....	22
2.4.1. Etkili İletişim Geliştirme.....	23
2.4.2. Göndericinin Sorumlulukları.....	23
2.4.3. Alıcının Sorumlulukları.....	25
2.4.4. Aktif Dinleme.....	26
2.5. Kişilik.....	27

2.5.1. Kişiliğin Tanımı.....	28
2.5.2. Kişiliğin Tarihçesi.....	29
2.5.3. Kişilik Özellikleri.....	30
2.5.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	31
2.5.5. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ömür Boyu Gelişim Süreci.....	33
2.5.6. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Hayat Akıbetine Etkisi ile İlgili Öngörüler...34	
2.6. Arabuluculuk.....	35
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Tipi.....	36
3.2. Araştırmanın Yeri ve Özellikleri.....	36
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	36
3.4. Ölçüm Araçları.....	36
3.5. Ölçümlerin Uygulanması.....	36
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
3.7. Araştırmanın Hipotezleri.....	37
3.8. Araştırmanın Etiği.....	37
3.9. Araştırmanın Süresi.....	37
3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	37
4. BULGULAR.....	38
5. TARTIŞMA.....	52
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	59
6.1. Sonuç.....	59
6.2. Öneriler.....	60
7. KAYNAKLAR.....	61
8. EKLER.....	71
9. ÖZGEÇMİŞ.....	80

KISALTMALAR

Kcal : Kilo Kalori

IQ : Intelligence Quotient

MSCEIT :Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test

TKT : Tarafsız Kişilik Testi

EI : Emotional Intelligence



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gardner'ın Sekiz Zekâ Türü.....	8
Şekil 2.Eysenck'in zekâya ait üç farklı kavramının temsili.....	10
Şekil 3.Çoklu Zekâ.....	11
Şekil 4.Duygusal Yetkinlikler.....	14
Şekil 5.Duygusal Zekânın Göze Çarpan Ortak Özellikleri.....	17
Şekil 6.Duygusal Zekâ Yetenek ve Kişilik Modeli.....	21
Şekil 7.İletişim Süreci.....	22



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Örneklem Frekans Dağılımı.....	38
Tablo 4.2. Egzersiz Yapıp Yapmama ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki kare Değeri....	38
Tablo 4.3. Haftada Egzersiz Yapma Sıklığı ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki kare Değeri.....	38
Tablo 4.4. Günde Egzersiz Süresi ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki kare Değeri.....	39
Tablo 4.5. Genel Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri.....	39
Tablo 4.6. Varyansların Homojenliği Testi.....	40
Tablo 4.7. İletişim Becerileri ile Kişilik ve Duygusal Zekâ Arası Katsayılar.....	41
Tablo 4.8.a İletişim Becerileri İçin Regresyon Model Özeti.....	42
Tablo 4.8.b İletişim Becerileri İçin Regresyon Analizi ANOVA Değerleri.....	42
Tablo 4.8.c Toplam Farklılıkların Yönetimi İçin Regresyon Eşitliği Değerleri.....	43
Tablo 4.8.d İletişim Becerileri İçin Kestirme Gücü Olmayan Değişkenler.....	43
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin t Testi Analizi Sonuçları..	44
Tablo 6. Egzersiz Yapma Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin t Testi Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 7.a. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 7.b. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 8.a. Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler.....	48
Tablo 8.b. Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 9.a Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler.....	50
Tablo 9.b. Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları.....	53

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	72
Ek 2. Demografik Bilgiler.....	73
Ek 3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....	74
Ek 4. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	75
Ek 5. Kişilik Özelliklerini Değerlendirme Ölçeği.....	76
Ek 6. Siirt Üniversitesi İzin Yazısı.....	77
Ek 7. Muş Alpaslan Üniversitesi İzin Yazısı.....	78
Ek 8. Gümüşhane Üniversitesi İzin Yazısı.....	79
Ek 9. Kırklareli Üniversitesi İzin Yazısı.....	80

ÖZET

EGZERSİZE KATILAN VE KATILMAYAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ ÜZERİNE OLAN ETKİSİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ARABULUCUK ROLÜ

Fuat ERDUĞAN

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

Nisan 2019 94 sayfa

Son yıllarda duygusal zekâ psikoloji alanının hem içinde hem de dışında büyük bir ilgi uyandırmıştır. Duygusal zekâ kişinin kendi ve diğer insanların duygularını izleme yeteneğidir. Duygusal zekâ, diğer zekâ türlerinin yanında önemli bir yere ait olmakla beraber sosyal hayatta insanlar için gerekli olan alanlarda etkili olmaktadır. Bu alanlardan bir tanesi olan iletişim becerisi; kişilerarası etkileşim ve pozitif ilişkiler kurmak anlamında önemlidir. Kişilik özellikleri iletişim kurmada bireylerin diğer insanlarla iletişim kurma yatkınlığı açısından önemlidir. Bu araştırmanın amacı egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerine olan etkisini ve kişilik özelliklerinin arabuluculuk rolünü incelemektir. Araştırma 2018-2019 Eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 464 Öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SDZÖ), İletişim Becerilerini Değerlendirme (İBDÖ) kullanılmıştır ve 5 (Beş) Faktör Kişilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zekâ düzeyleri bazı değişkenler açısından iletişim becerilerine etki etmiş bulunmakta; yine kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uyumluluk değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmaktadır ($p<0.05$). Katılımcıların Eğitim Düzeyi ile iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekaları arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmamıştır. Duygusal zekâ düzeyi kendi başına iletişim becerilerinin artması doğrultusunda olumlu bir etki oluştururken; kişilik özelliklerinden dışadönük bir kişilik yapısının dış çevreyle iletişimde daha başarılı olması aracılığıyla ve bireyin etrafındaki insanlara karşı uyumlu olma özelliğinin aynı şekilde iletişimi destekleyecek olması sebebiyle bu kişilik özelliklerinden ‘‘dışadönüklük’’ ve ‘‘uyumluluk’’ özelliklerinin iletişim becerilerinin artmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Duygusal Zekâ, İletişim Becerileri, Kişilik Özellikleri, Arabuluculuk.

ABSTRACT

THE EFFECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON COMMUNICATION SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DON'T DO EXERCISE; THE MEDIATING ROLE OF PERSONALITY

Fuat ERDUGAN

Doctoral Thesis, Department of Physical Education and Sports

Supervisor Prof. Dr. Kursat KARACABEY

April, 2019, 94 Pages

Recently emotional intelligence aroused a curiosity both inside and out of psychology field. Emotional Intelligence is the ability to follow one's own and others' emotions. Emotional Intelligence not only belongs to an important place beside other intelligence types but also have influence on the other fields that are necessary for individuals in social life. Communication skills which is one of these fields are important in building positive relationships and interactions. Personality traits are important in making contact with other people. The purpose of this research is to examine the effects of emotional intelligence on communication skills and the role of personality traits as an intermediary in university students with regard to their participation and non-participation in exercise. The sample and population of research comprised of 464 (Four Hundred-Sixtyfour) university students who were studying at Gümüşhane, Siirt, Muş Alparslan and Kırklareli Universities. The scales applied to students were Demographical Informations, Schutte Emotional Intelligence Scale, Communication Skills Evaluation Scale, Big Five Personality Traits Scale. As a result of study, it was determined that the levels of emotional intelligence with regard to some of its characteristics had an effect on communication skills; and also it was observed that extroversion and agreeableness variables had significant effects ($p < 0.05$). There was no positive relationship between education level and personality traits, communication skills and emotional intelligence scores. It can be suggested that; while emotional intelligence make a positive influence in increasing the abilities of communication itself; with the mediation of extroversion and agreeableness characteristics of personality traits in making communication in social environment played an important role in communication skills.

Keywords: Exercise, Emotional Intelligence, Communication Skills, Personality Traits, Mediation

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Duygusal zekâ son zamanlarda mantıksal zekâdan sonra yaygın bir araştırma dalı haline almıştır. Duygusal zekâ bireyin kendi duygularını ve etrafındaki bireylerin duygularını gözlemleyebilme becerisidir ve diğer zekâ türleri gibi önemli bir yere sahiptir¹. Duygusal zekâ hem duyguların hem de zekânın, bilgiyi en verimli şekilde kullanıp akıl ve duyguların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Salovey ve Mayer'e (1997) göre duygusal zekâ; bilgiyi kullanabilme becerisi ve aynı zamanda kişinin etrafındakilerin düşünce ve hareketlerine rehberlik edebilmek için hem kendisinin hem de çevredeki kişilerin duygularını gözleme becerisi olarak tanımlamışlardır. Sonraki aşamalarda Salovey ve Mayer'in (1997) yaptıkları bu tanım dört beceriye ayrılmıştır bunlar; algılama, kullanma, anlama ve duyguları yönetme olarak sınıflandırılmıştır¹.

Duygusal zekânın ilk bileşeni duyguları algılamaktır. Duyguları algılamak duyguları suratlarda, resimlerde, seslerde ve kültürel olgularda tespit ve deşifre etmektir. Duyguları algılama ayrıca kişinin kendi duygularını tanımlamayı da kapsar. Duyguları algılamak belki de duygusal zekânın en temel yönünü temsil etmektedir çünkü duyguları algılamak diğer erişilebilir duygusal süreçlerinde rol oynamaktadır¹.

Duygusal zekânın ikinci bileşeni ise duyguları kullanmaktır. Duyguları kullanmak çeşitli bilişsel faaliyetlere olanak sağlamak için sahip olunan donanımdır. Bunlar düşünme problem çözme gibi özelliklerdir. Bu daldaki becerileri varsayımsal bir senaryo ile örneklendirilebilir. Düşününki kısa bir süre zarfında zor bir ödevi tamamlamak zorundasınız. Ödevi tamamladığınızda iyi bir ruh haline de mi yoksa kötü bir ruh halinde mi olursunuz? Daha az kötü bir ruh haline sahip olmak insanları daha yöntemli çalışmaya sevk eder. Bu duruma ters olarak mutlu bir ruh hali de yaratıcı ve yenilikçi düşünceleri uyarır². Duygusal olarak zeki bir kişi yapacağı işi en iyi şekilde yapabilmek adına değişen duygu durumlarının tamamından fayda sağlamaktadır¹.

Duygusal zekânın üçüncü bileşeni duyguları anlamaktır. Duyguları anlamak duygu dilini kavramak ve duygular arasındaki karmaşık ilişkileri anlamaktır. Örneğin duyguları anlamak duygulararası ince varyasyonları duyarlılıkla anlama becerisini kapsamaktadır. Dahası bu beceri duyguların zamanla nasıl tanımlandığını da kapsamaktadır buna örnek olarak da yaşanan bir şok halinin kedere ve acıya dönüşmesi gösterilebilir¹.

Duygusal zekânın dördüncü bileşeni, duyguları yönetmektir. Duyguları yönetmek; hem kendi hem de diğerlerinin duygularını yönetmektir. Herkes duygularının kontrolünü kaybettiğinde bu duruma aşına hale gelir. Duygusal zekânın dalı aynı zamanda başkalarının duygularını da yönetmektir. Örneğin duygusal olarak zeki bir politikacı kendi kızgınlığını arttırıp diğer insanlarda büyük bir kızgınlık yaratmak için konuşma tonunu yükseltebilir. Dolayısıyla duygusal olarak zeki bir insan, olumsuz kişiler de dahil olmak üzere kişilerin duygularını yönetebilir ve istenilen hedefe ulaşabilir¹.

Kişilerarası ilişkiler, iletişimi temel alarak ortaya çıkmıştır³. İyi bir iletişim, ilişkileri anlamlı kılarken kötü bir iletişim kendini anlatamama ve yalnızlığa maruz kalma gibi problemlere yol açabilmektedir. İletişimle ilgili farklı tanımlar öne sürülmüştür. Bunlardan bir tanesi iki birim arasındaki ileti alışverişini kapsamaktadır³. Farklı bir tanıma göre ise iletişim kişi ya da kişiler arasında, içinde anlam barındıran sembollerini göndermek, almak, bunları işlemek, tekrar göndermek, tekrar almak ve tekrar işlemek sürecine denilir⁴.

İletişim becerileri psikolojik danışmanlık, psikoloji, psikiyatri gibi danışmanlık mesleklerinin uygulamaları sırasında büyük bir rol oynar. Sağlıklı terapötik ilişki kurabilmek için başlıca iletişim becerilerine sahip olmak gerekir. Carkuff (1983) terapötik becerilere temel oluşturan iletişim becerilerini dikkat etme, tepki verme, kişiselleştirme ve başlatma olarak özetlemiştir. Bazı kısımları tamamen terapötik olan bu becerilerin birincisi olan dikkat etmede empati (duygudaşlık), saygı, içtenlik, somutluk, etkili dinleme becerileri yer alır. Tepki verme boyutunda içeriğe, duyguya ve anlama tepki gösterme, kişiselleştirmede anlamı duyguyu, sorunu ve amacı kişiselleştirme becerileri yer alırken başarı becerisinde amaçların tanımlanması, amaçlara ulaşılacak programların yapılması ve programın aşamalarının kişiselleştirilmesi becerileri yer alır⁵.

Kişilik özellikleri ve egzersiz davranışıyla ilgili olarak, kişilik özellikleri sağlıkla ilgili davranışların performansı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Kişilik/sağlık ile ilgili davranışların genel olarak kişilik beş farklı modeli çerçevesinde tartışılmaktadır⁶. Kişilik araştırmacılarının ortak bir fikre sahip olduğu kişiliğin boyutları: Nevrotizm (N), Dışadönüklük (E), Açıklık (O), Uygunluk (A), Şuurluluk (C) dur⁷. Duygusal Zekâ ve egzersiz ile ilgili ilişkilere ilişkin geniş kapsamlı çalışmalar mevcut değildir fakat bu

zamana kadar yapılan çalışmalar duygusal zekâ ve düzenli egzersize katılımla ilgili olarak pozitif ilişkiler rapor edilmiřtir⁸.

Bu çalışmanın amacı egzersiz yapan ve yapmayan niversite ğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerin olan etkisini ve kişilik özelliklerinin arabuluculuk rolünü incelemektir. Araştırmamızda ne sürülen hipotezlerde beş ana kişilik özelliğinin duygusal zekâ ve iletişim becerileri yönünden nasıl bir rol oynadığı ve egzersiz yapan ve yapmayan niversite ğrencilerinin kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerine olan etki düzeyi araştırılacaktır. Bireysel farklılıklar yönünden duygusal zekâ düzeyinin egzersize katılımla olan ilişkisi sonraki ilgili çalışmalarda önemli bir temel olabilir⁸.



2.GENEL BİLGİLER

2.1.Egzersiz

‘Egzersiz’ terimi fiziksel aktivite ile birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullanılmaktadır ve aslında her ikisinin de ortak unsurları vardır⁹. Örneğin hem fiziksel aktivite hem de egzersiz enerji sarf eden, iskelet kasları tarafından oluşturulan herhangi bir vücutsal hareketi ifade eder. Bununla beraber egzersiz fiziksel aktivite ile eş anlamlı değildir; egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt kategorisidir. Egzersiz planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlı ve amaç dahilinde fiziksel fitness’ın bir veya birden fazla bileşeninin geliştirilmesi ve sürekliliği bağlamındaki bir fiziksel aktivite unsurudur. Fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin formül şu şekildedir;⁹

($Kcal_{egzersiz} + kcal_{non-egzersiz} = kcal$)günlük fiziksel aktivite⁹.

Bu durumda; egzersizin fiziksel aktivitenin bir alt kümesi olduğu söylenebilir ve uyku dışındaki günlük aktiviteye ait her bir kategorinin bir kısmı veya tamamını oluşturabilir. Bununla beraber egzersiz diğer unsurlara göre fiziksel aktivitenin bazı kategorilerinin bir kısmından daha önemli bir rol üstlenmektedir⁹.

Örneğin sanal olarak, tüm kondisyon ve sportif aktiviteler fiziksel fitness’ın bileşenlerini geliştirmek ve sürdürmek için gerçekleştirilir. Bu gibi örneklerde; bunlar planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlanmış faaliyetlerdir. Mesleki, evde yapılan ve günlük işlerle ilgili birçok görev tipik olarak mümkün olduğunca en etkili şekilde gerçekleştirilir. Bu fiziksel aktiviteler fiziksel fitness düşüncesini çok az göz önünde bulundurarak yapılır ve sık sık enerji harcamasının muhafaza edilmesi bir amaç olarak kabul edilir⁹.

Ancak bir işçi bazı işlerini kaslarını geliştirmek ya da kalori yakmayı planlayarak o işi yapmaz. Benzer olarak bir kişi ev işleri ya da farklı işlerine ait performansının yapısını emekten tasarruftan ziyade iş üretecek şekilde planlayabilir. Bu şekilde yerine getirilen görevler de egzersiz olarak adlandırılır⁹.

2.2.Zekâ

Uzun zamandan beri süre gelen tartışmalar, araştırmalar ve tarihine rağmen zekâ için standart bir tanım elde edilemedi. Bu durum zekânın ancak ortalama bir tanımlamayla ifade edilebileceği inancı uyandırdı fakat tam manasıyla hiçbir zaman tanımlanamadı.

Tek bir standart tanımı olmamasına rağmen, ortaya konulan tanımlamalar incelenecek olursa, yapılmış olan tanımlamalar arasındaki benzerlikler göze çarpmaktadır. Birçok farklı durumda farklı tanımlamalar uygun bir dille yorumlanmış olup aslında aynı şeyleri farklı kelimelerle ifade etmiştir. Zekâ üzerine yapılan tüm tanımlamalar üzerine yapılan bir araştırmamızdazekâ ile ilgili birçok tanım karşımıza çıkmaktadır¹⁰. Zekâ üzerine yapılan tanımlamalardan bazıları şu şekilde sıralanabilir;¹⁰

“Yeni durumlara uyum sağlamak ve problemleri çözebilmek için yargılama, hayal gücü, sebep arama, anlama, tecrübe, bilgi ve hafızayı kullanabilme yetisidir”¹¹.

“Bireyler karmaşık fikirleri anlamak, çevreye uyum sağlamak, tecrübelerden bilgi edinmek, sorgulamanın farklı türlerini uygulayabilmek, düşünceyle problemlerin üstesinden gelmek için sahip oldukları yetenekler konusunda birbirlerinden farklılıklar göstermektedirler”¹². Zekâ, kendi çerçevesinde tüm sahip olunan tecrübe edilen verilerin özümsemesidir. Zihindeki yaşantı aynı zamanda şüphesizki çevreyle etkileşim halindedir. Çevrede olanları özümseme süreci basit bir şekilde gerçekleşemez çünkü önceki şemasına yeni unsurlar dahiledenzekâ, bu yeni unsurlara kendini adapte edebilmek için daha sonra eklenenleri sürekli olarak modifiye eder¹³. Kişinin kendisini yaşam içerisindeki yeni koşullara göreceli olarak yeterli bir şekilde adapte etmesidir ve özetlenmiş düşünceyi sürdürme yeteneğidir¹⁴.

2.2.1. Çoklu Zekâ Kuramı

Çoklu zekâ kuramı Howard Gardner tarafından 1970 ve 1980’lerde geliştirilmiş ve bireylerin sekiz ya da daha fazla otonom zekâyâ sahip olabileceğini ileri sürmüştür¹⁵. Bireyler içinde yaşadıkları toplumlara ilişkin olan problemleri çözmek ve ürünler ortaya koymak için işbirliği halinde ya da bireysel olarak bu zekâlardan faydalanırlar¹⁶.

Tanımlanan sekiz zekâ şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Linguistik zekâ,
2. Mantıksal-matematiksel zekâ,
3. Uzaysal (alansal) zekâ
4. Müzik zekâsı,
5. Kinestetik zekâ
6. Naturalistik zekâ,
7. Kişilerarası zekâ ,
8. İçsel zekâ¹⁷.

Gardner’ın (2006) analizine göre sadece iki zekâ türü; yani linguistik ve mantıksal-matematiksel zekâ modern okullarda teste tabi tutulmuştur¹⁸. Dil-Mantık

zekâkombinasyonlarını birarada ‘‘akademik’’ ve ‘‘bilimsel zekâ’’ olarak ele almak faydalı olacaktır. Doğada, üniter bir yapıdan daha çok zekâyı çoklu olarak ele alırken çoklu zekâ teorisi daha sonraları 20’nci yüzyılın başlarında formüle edilen geleneksel zekâ kavramlarından ayrı bir yapıyı temsil eder¹⁹. Fransız psikolog Alfred Binet, Fransız okul çocuklarının özel eğitim girişimlerine ihtiyaç duyulduğu zamanlarda 1900’lerin başında günümüz modern zekâ testlerine öncülük edecek bir test tasarladı^{20,21}. Çoklu zekâ teorisi, diğer zeka türlerinin aksine bir zekânın başka bir zekâyla mukayese edilecek benzerlikte olmadığını savunur¹⁸. Örneğin, bir bireyin uzaysal zekâsı yüksek olabilir fakat kişilerarası veya buna benzer zekâ türlerinde düşük ya da orta düzeyde bir zekâya da sahip olabilir. Anahtar niteliğinde olan bir ikinci farklılık ise zekânın orijinleri ile ilgilidir. Bazı çağdaş bilim adamları zekânın çevresel faktörlerden etkilendiğini savunmaktayken ^{22,23,24,25}genel zekânın birçok savunucusu zekânın doğuştan gelen bir özellik olduğunu ve bunu değiştirmek için bireyin yapabilecekleri değişikliklerin az olduğunu öne sürmektedirler ^{26,27,28,29}.

Bunun aksine, çoklu zekâ teorisi zekâyı konuya ilişkin tecrübeler aracılığı ile farklı şekillerde geliştirilebilen, kalıtsal beceri ve potansiyellerin bir kombinasyonu olarak ele alır¹⁵. Örneğin bir birey adımlamaları oldukça karmaşık olan bale adımlamalarını rahatlıkla uygulayabilecek şekilde vücutsal-kinestetik açıdan yüksek sıradışı bir potansiyele sahip olarak doğmuş olabilir. Başka bir bireyde ise bale alanında aynı performansı sergilemesi için ekstradan saatlerce ya da günlerce pratik yapması gerekebilecektir. Her iki birey de vücutsal-kinestetik zekâ açısından yetenekli olabilir ancak güçlü olabilmeleri için katetmeleri gereken yol nicelik olarak (hız açısından) ya da nitelik olarak (işlem açısından) farklılık gösterebilir¹⁵. Thorndike ve arkadaşlarına (1999) göre³⁰ zekâ, üç parçanın bir bütünü olarak tasarlanmıştır. Bunlar;

1. Özet zekâ,
2. Mekanikzekâ ve
3. Sosyal zekâ’dır.

Thurstone^{31,32} zekânın yedi birincil yeteneklerden oluştuğunu ileri sürmüştür. Guilford (1967) zekâyı; dört içerik kategorisi, beş operasyonel kategori ve altı ürün kategorisi altında kavramsallaştırmış olup 150 farklı entelektüel yetenek var olduğunu ileri sürmüştür^{33,34}. Sternberg(1985, 1990) analitik, yaratıcı ve uygulamalı zekâ olarak tanımlanan triarşik zekâ teorisini ortaya koymuştur^{35,36}. Son olarak Ceci (1996), elde

edilecek bilgiye ve göz önünde bulundurulacak kavram ve fikirler arasındaki ilişkileremüsaade eden çoklu bilişsel potansiyellerden bahsetmiştir^{37,38}.

Gardner'ın çoklu zekâ teorisi belkide bu çoklu teoriler arasında en iyi bilinendir. Gardner'ın bu namı, kısmen Gardner'ın ortaya koyduğu kaynak kanıtlardan dolayı ve eğitim camiası tarafından ilgi görmesinden dolayı yayılmış olabilir^{39,40,41}. Dünyada yüzlerce okulda çoklu zekâ teorilerinin prensipleri, misyon, müfredat ve pedagojik olarak uygulanmış olup eğitim enstitülerinde eğitimciler çoklu zekâ teorilerine ilişkin yüzlerce kitap yazmışlardır⁴². Gardner'ın çoklu zekâ teorisi, satranç, müzik, spor, politika ve girişimcilik gibi çeşitli alanlarda yetenekli olan kişileri gözlemlemesiyle ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla çoklu zekâ teorisini geliştirmede Gardner, psikometrik araçları yorumlamaya odaklanmamıştır. Bundan ziyade Gardner, dahilerin ve fikir adamlarının psikoloji, psikometri, antropoloji nöro-bilim, evrimsel biyoloji gibi çalışmalarından elde etmiş olduğu bulgulardan faydalanmıştır. Bu alanlardaki konuya ilişkin araştırmaları sentezleyerek Gardner tek bir zekânın tanımlanabilmesi için bir takım kriterler ortaya koymuştur⁴³.

Bu kriterler;

- Fikir adamları, otistik bilginler gibi istisnai toplumlardan olmalı; diğer bir deyişle normal insanlara göre zekâ düzeyi üstün ya da çok düşük kimseler ele alınmalıdır.
- Farklı nöral bir temsil edişi olmalı yani nöral yapısı ve işleyişi birçok insana göre daha farklı olmalı.
- Farklı gelişimsel bir yol izlemiş olmalı yani farklı zekâlar, değişik koşullar altında ortaya çıkmaktadır.
- Evrimsel biyolojiye göre bazı dayanakları olmalı diğer bir deyişle primat ya da diğer türlerde zekâsının kanıtlanması gerekir
- Formal ya da informal eğitimde kullanılan sembol sistemlerini hemen algılayabilmelidir.
- Zekâyâ ilişkin psikolojik psikometrik testlerce kanıtlanmış olmalıdır.
- Deneysel psikoloji alanında diğer zekâlara göre ayırt edici bir özelliğe sahip olmalı.
- Bilgiyi işleme özelliği göstermeli yani her bir zekâyâ ilişkin olan bilgileri kavrayabilen tanımlanabilir zihinsel süreçlere sahip olmalıdır^{15,43}.

Bu kriterden yola çıkarak Gardner, sekiz adet zekâ tanımı öne sürmüştür. Bununla beraber 1990'ların ortalarında sekiz zekâ türü ve doğal zekâ, bir zekâ olarak tanımlanmak için gereken kriterleri karşılamıştır¹⁷.

2.2.2.Gardner'ın Sekiz Zekâ Türü

Zekâ türü	Tanımlama
Linguistik (Dil Zekâsı)	Konuşmada, kitapta ve kayıta sözlü ve yazılı dil de dahil olmak üzere ürünler ortaya koyma ve bilgileri analiz etme becerisi
Mantık-Matematik	Denklem ve kanıt ortaya koyma, hesaplama yapma, özet problemleri çözme becerisi
Uzaysal (Alansal)	Küçük parçalı ve uzun ölçekli alansal imajları tanıma becerisi
Müzik	Sese ilişkin farklı anlamlar üretme, hatırlama ve anlam çıkarma becerisi
Doğa	Dünyada doğal olan farklı çeşitlilikte olan bitki, hayvan ve hava durumu biçimlerini tanımlama ve birbirinden ayırt etme becerisi
Vücutsal-Kinestetik	Bir kişinin vücutla ilgili bir ürün ortaya koyması ve problem çözebilme becerisi
Kişilerarası	Diğer insanların ruh hallerini, arzularını, motivasyon ve niyetlerini tanıma ve anlama becerisi
İçsel Zekâ	Diğer insanların ruh hallerini, arzularını, motivasyon ve niyetlerini tanıma ve anlama becerisi

Şekil 1. Gardner'ın Sekiz Zekâ Türü¹⁸.

Bu 25 yıllık teori tarihi içerisinde, ahlaki zekâdan, mizah zekâsına kadar birçok zekâ türü bazı araştırmacılar tarafından eklenmeye çalışılmıştır. Birçok teorisyen ve araştırmacının çeşitli araştırmaları sonucu ortaya koydukları zekâ türlerinin yanısıra, yıllar sonra önemli bir zekâ türü olduğu ileri sürülmüştür bu da duygusal zekâdır^{44,45,18}.

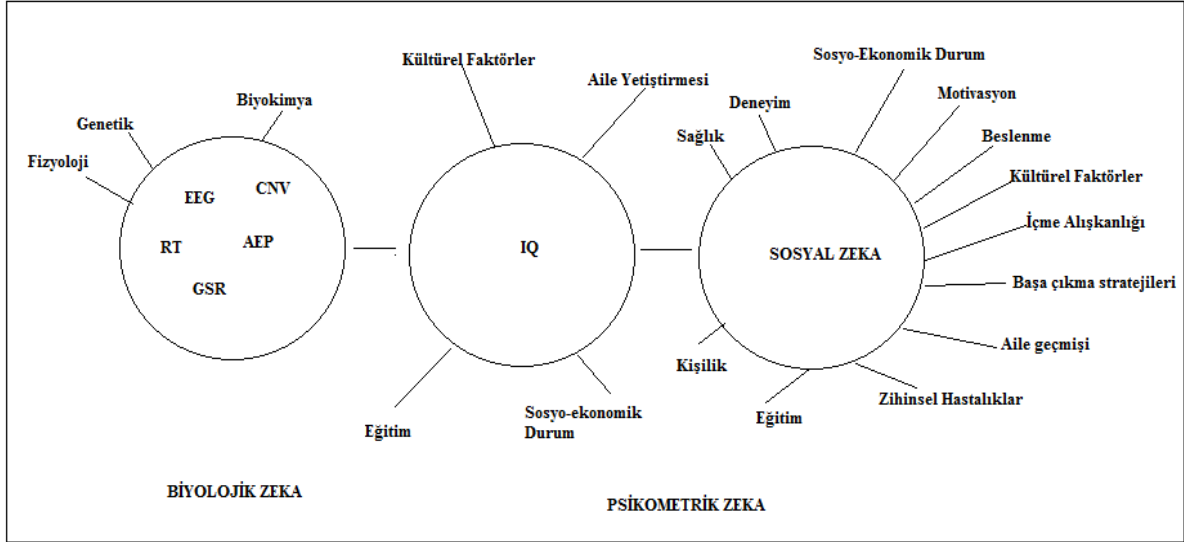
2.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, duyguların kullanılması, yönetilmesi ve anlaşılmasına ilişkin becerilerin kategorize edilmesinde organize edici bir sistemdir⁴⁶. Furnham'a (2001) göre; uzun zamandan beri gözardı edilmiş, tek parça halinde ticarileştirilmiş karmaşık fikir veya zihinsel becerinin öz bileşenidir⁴⁷. Günümüzde duygusal zekâyâ ilişkin 10000'in üzerinde bilimsel kitaplar, bölümler ve makaleler yazılmıştır. Önemli olan bir husus da şudur ki; duygusal zekâ, psikoloji literatürü adı altında yalnızcaçeyrek asırdan beri

gözeçarpmaktadır. Duygusal zekânın tarihçesine bakıldığı zaman 1920’de ortaya atılan ‘‘Sosyal Zekâ’’ kavramı ortaya çıktığı görülmektedir, 1990’lı yıllarda ise Duygusal Zekâ teriminin ilk kullanıldığı bilimsel makale yayınlanmıştır. Bu çalışma 1995 yılında en iyi satan kitap olarak yayınlanmış ve Goleman tarafından yazılmıştır. 1997 yılında ilk popüler özbildirim rapor anketi geliştirilmiş, 2003 yılında da ilk beceri ölçümü yapılmıştır. Duygusal zekâ konusunda bazı araştırmacılar özellikle öne çıkmaktadır. Bu öne çıkan araştırmacılardan bir tanesi Bar-On (1988)’dur⁴⁸.

Bar-On modeline göre duygusal zekâ kendimizi ne kadar iyi anlayıp ifade ettiğimiz, diğerlerini anlayabildiğimiz ve günlük yaşamdaki zorluk ve baskılarla başa çıktığımız, birbiriyle ilişki içerisinde olan duygusal, sosyal yeterlilikler, beceriler ve kolaylaştırıcılardan oluşmaktadır. Bu yapının geniş tanımında yer alan beceriler, kolaylaştırıcılar ve sosyal-duygusal yeterlilikler 5 meta-faktöre dayandırılmıştır; içsel duygusal zekâ, kişilerarası duygusal zekâ, stres yönetimi duygusal zekâsı, uyum sağlama duygusal zekâsı ve genel ruh hali duygusal zekâsı⁴⁸. Petrides ve Furnham’a (2000) ait diğer modeller ileriki bölümlerde mevcuttur^{49,50}.

İlk olarak Thorndike⁵¹(1920) ile ortaya çıkan ve daha sonraları tekrar gündeme gelen modellere psikologlar ‘‘sosyal zekâlar’’ olarak ilgi duymuştur. ‘‘Sosyal zekâlar’’ a ilişkin birçok açıklama mevcuttur. Sosyal zekâ IQ test sonuçlarının sebebini açıklayabilir mi? İkinci bir sebep ise bilişsel becerinin öğretiminin ve geliştirilmesinin zor olduğudur. Üçüncüsü de yirmibeş yıldan beri ‘‘çoklu zekânın’’ yeni savunucuları, deneysel anlamdaki yetersizliklerine rağmen insanları bu zekâ türünün varlığına ve önemine dair ikna etmeyi başarmışlardır⁵². Sosyal Zekâ nedir? Eysenck (1985)üç farklı zekâ modeli tasarlamıştır bu modeller biyolojik, psikometrik ve sosyal modellerdir. Duygusal zekâyâ ilişkin olarak sosyal zekâdan daha gerçek bir zekâ olup olmadığına dair tartışmalar mevcuttur⁵².



Şekil 2: Eysenck'in "zekâ"ya ait üç farklı kavramına ilişkin tablo

Bu modelde bilişsel beceri gibi birçok şey sosyal zekâyı öngörmektedir; Mackintosh (1998) sosyal zekânın sosyal etkileşim içerisindeki sosyal başarı ve yeterlilik diğer hayvan türlerinde de görülebilmekte olduğunu öne sürmüştür. Sosyal zekâ bir bireye diğerlerinin umutlarını, korkularını, inançlarını ve arzularını anlamaya yardımcı olmaktadır. Sosyal zekâyı ölçmek için testler geliştirmek ya da ne olduğunu belirlemek oldukça zordur. Mackintosh iki şeyden şüphe etmiştir; bunlardan ilki bu bazı sosyal ve kişilerarası becerilerin aslında tek bir boyuttan ele alınması; diğerinin de bilişsel becerinin standart IQ ölçüleriyle ilgili olmasıdır⁵³.

Farklı araştırmacılar, farklılık geçerliliği, klasik bilişsel beceri ve kişilik ilişkisini kapsayan sosyal zekâ kavramını ele almışlardır. Araştırmacılar sosyal duyarlılık olarak bu gibi konulara ilişkin sosyal zekânın çok fonksiyonlu bir zekâ türü olduğuna inanmaktadırlar. Diğer bir deyişle bilgi işlem ve birikim ile ilgili olan sosyal zekâ bilişsel değişkenden, çok daha fazla sosyal veya kişilik değişkenine sahiptir. Dolayısıyla bu da sürekli şekilde duygusal zekâyı meydana getirmektedir^{54,55,56}. Landy (2006) gibi diğer araştırmacılar bu kavramla ilgili herşeyi hesaba katmışlardır⁵⁷.

2.3.1 Çoklu Zekâ ve Duygusal Zekâ

Son on yılda keşfedilen çoklu zekâların sayısında bir patlama yaşandı ve bir keşif bitmeden diğeri keşfedildi. Aşağıdaki tabloda 14 farklı zekâ türü ve keşfeden kişiler ve keşfedilme yılları belirtilmiştir;

	Çoklu Zekâ	Yazar	Yıl
	Analitik Zekâ	Stenberg	1997
	Vücutsal-Kinestetik	Gardner	1999
	Yaratıcı	Sternberg	1997
	Duygusal	Salovey & Mayer	1990
	Kişilerarası	Gardner	1999
	İçsel	Gardner	1999
	Matematiksel	Gardner	1999
	Müzik	Gardner	1999
	Naturalistik	Gardner	1999
	Pratik	Sternberg	1997
	Cinsel	Conrad ve Milburn	2001
	Alansal/Uzaysal	Gardner	1999
	Spiritual	Emmons	2000
	Sözel	Gardner	1999

Şekil 3: Çoğu tanımlanmış çoklu zekâdır⁴⁷.

Literatürde; sosyal zekâ bilişsel kabiliyetin bir parçası olarak genelde düşünülmemiş olup “zekâlar” her zaman tırnak içinde belirtilmiştir. Bunun iki sebebi vardır; ilki bunların birbirinden ayırt edilebilir faktörler olduğu fikrini destekleyen deneysel kanıt, ikincisi de zekânın geleneksel ölçüm metotlarıyla ilişkili olmamasıdır⁴⁷.

Furnham (2001) çalışmasında sıradan insanların çoklu zekâların çoğunun (Yani müzik, vücutsal-kinestetik, duygusal) zekâyâ ilişkin geleneksel fikirlerle alakalı olmadığına inandıklarını öne sürmüştür⁴⁷.

Çoklu zekâ dünyasında yer alan en önemli iki araştırmacı, Sternberg⁵⁸(1997) ve Gardner^{16,17}(1993, 1999) dir. Gardner (1993)zekâyı bir ya da daha fazla kültürel alanda değerlendirilmiş olan ürünleri yaratmak ve problemleri çözme becerisi olarak tanımlamıştır ve sekiz adet zekâ türü ileri sürmüştür. Gardner’a göre linguistik/sözel ve mantıksal/matematiksel zekâ tipik olarak eğitim alanında değer görmüştür. Dil zekâsı yazılı ve sözlü dile karşı olan duyarlılığı ve dil öğrenme yeteneğinkapsamaktadır. Mantıksal-matematiksel zekâ problemleri analiz etmek, matematik problemlerini çözmek ve bilimsel konulardaki araştırmalarda bilimsel olarak fikir üretebilmek için gerekli olan kapasiteyi kapsar. Bu iki tip zekâ türü zekâ testlerine hükmetmektedir¹⁶.

Diğer üç çoklu zekâ türü sanat bazlıdır; müzik zekâsı müziksel ürünlerin oluşturulması, performe edilmesi ve değerlendirilmesini kapsarken, vücutsal-kinestetik zekâ ise vücudun tamamı ya da bir kısmını problemleri çözmek ve ürünler meydana getirmek için kullanılmasını ifade eder. Alansal zekâ; uzay boşluğundaki varlıkları manipüle etme ve tanıma yeteneğini kapsamaktadır⁴⁷.

Kişisel zekâ türleri de iki adettir. Kişilerarası zekâ diğer kişilerin arzularını, motivasyonlarını, niyetlerini anlama ve diğer insanlarla etkili bir şekilde çalışabilme kapasitesini ifade eder. İçsel zekâ ise kişinin kendi hayatını düzenlemesinde kişinin kendini anlayabilmesi ve bilgiyi kendisi için kullanabilme becerisini ifade eder. Bu iki zekâ daha sonraları birleşerek Duygusal Zekâyı oluşturmakta kullanılmıştır. Bununla beraber Gardner (1999) son kitabında zekâyı kültürel alandaki problemleri çözmek veya bir kültür içerisinde değeri olan ürünleri oluşturmada kullanılacak bilgiyi işleyebilen biyo-fizyolojik bir potansiyel olarak tanımlamıştır¹⁷. Ayrıca naturalistik zekâ adı altında yeni bir zekâ türü eklemiştir ve bu zekânın sayısız türdeki hayvanlar ve bitkilerin sınıflandırılması ve tanınmasında uzmanlaşmış bir zekâ olduğunu öne sürmüştür. Bu kapasite; bir grubun üyelerini tanıma, türlerin üyelerini birbirlerinden ayırt etme ve ilişkilerine yön çizme olarak sınıflandırılmıştır⁴⁷.

Diğer iki zekâ türü de ruhsal ve varlıkçı zekâlardır. Ruhsal zekâ varoluş ile ilgili kavramları yaymak ve toplamak ve bunun yanısıra da birinin şuur yapısını değiştirme konusunda uzmanlaşma zekâsı olarak tanımlamıştır. Bu zekâ türü son zamanlarda tartışmaya açık bir konu haline gelmiştir⁵⁹. Varlık Zekâsı tanımlaması zor olan bir zekâ türüdür. “Kozmos’un en uzak ulaşım noktasına göre kişinin kendini yerleştirme kapasitesidir. Sonsuz ve sonsuz derecede küçük ve hayatın önemi olarak insan koşullarının varlıksal özellikleri, ölümün anlamı, fiziksel ve fizyolojik dünyaların nihai kaderi, başka bir kişinin sevgisi olabilmektedir. Eğitimsel çevrelerdeki yaygınlığına rağmen Gardner’ın teorisi, bu alanda deneysel olarak çalışan araştırmacılar tarafından saldırıya uğramış ve eleştirilmiştir^{60,61,62,63}.

Visser ve ark.⁶⁴(2006) Gardner’ın zekâ çeşitlerini kullanarak 200 kişiyi test etmişlerdir. Gardner’ın teorisine karşı büyük bir ‘g’ faktörü analizi ortaya çıkmıştır. Bu ‘g’ faktörüne ilişkin en yüksek testler Linguistik, Mantık/Matematiksel, Uzaysal, Naturalistik ve Kişilerarası zekâ türleri olmuştur. Araştırmacıların vardığı sonuca göre, mevcut çalışmadaki tüm saf bilişsel testlerin öz ‘g’ kuvveti Gardner’ın en az sekiz bağımsız zekâ türleriyle ilgili öne sürdüklerinin aksini göstermiştir⁶⁴. Her ne kadar Gardner ‘g’ nin varlığını bilmiş olsa da ve sekiz zekâ türünün tamamen bağımsız olmadığını kabullense de, onun görüşüne göre bilişsel uygulamalar arasındaki pozitif tutarlılıkların sözel talepler sonucu ortaya çıkması bu çalışmada desteklenmemiştir. Bunun yerine Linguistik, Uzaysal, Mantıksal-Matematiksel, Naturalistik ve kişilerarası zekâ ölçütleri pozitif korelasyonlar göstermiştir⁴⁷.

Sternberg (1997) ayrıca çok boyutlu bir model geliştirmiştir, bu model ayrıca ‘‘başarılı’’ olarak adlandırılan zekânın ‘‘triarşisi’’ modelidir⁵⁸. Buna göre insan zekâsı üç açıdan ele alınır; bileşenle ilgili, deneyle ilgili ve kapsamla ilgili modellerdir. Bileşen modeli bir kişinin yeni bir şeyler öğrenmesiyle, analitik olarak düşünmesiyle ve problemleri çözme becerisiyle ilgilidir. Zekânın bu yönü aritmetik ve kelime bilgisi gibi bilgi ve beceri alanlarında genel bilgi gerektiren, standart zekâ testlerinde daha iyi bir performansla ortaya konmaktadır. Deneysel kısım; yegane ya da yaratıcı şekillerde farklı tecrübeleri birleştirmek için bir kişide gerekli olan zekâyla ilgilidir. Hem sanat hem de bilimde yaratıcılık ve özgün düşünmeyi kapsar. Son olarak, bağlamsal kısımda çevrenin pratik yönü ile uğraşmak ve değişen yeni konseptlere ayak uydurmakla ilgili beceriden bahsetmektedir. Zekânın bu yönü ‘‘sokakalimleri’’ olarak adlandırılan insanlara benzetilmektedir. Sternberg (1997) bu zekâ türlerini analitik, yaratıcı ve pratik zekâ olarak isimlendirmiştir⁵⁸. Bununla beraber pratik zekâ teorisi çok ciddi eleştirilere maruz kalmıştır. Gottfredson (2003), Sternberg’in akademik zekâdan ayrı olan (üç zekâ türünden üretilmiş) pratik zekânın var olan genel bir faktörünün olduğu iddiasına karşı gelmiştir⁶⁵.

Duygusal zekâyâ karşı olan ilgi, çoklu zekâyâ karşı olan ilgiyle aynı zamanda ortaya çıkmıştır. Bu periyot süresince ortodoks zekâ testinde (bilişsel beceri) bir hayal kırıklığı yaşanmıştır. IQ testlerinin planlanmış ve ayırım yapan testler olduğuna inanılıyordu ve iş yerinde bariz bir şekilde çok başarılı olmadığı gözlemlenen kişilerin çok zeki insanlar olduğu biliniyordu. Duygusal Zekâ kavramının tam da doğru bir zamanda ortaya çıktığı ve yaygınlaştığı anlaşılmıştır⁶⁵.

2.3.1 Duygusal Zekânın Tanımı

Yaygınlığına ve birçok kişinin bunu duymuş olduğunu iddia etmesine rağmen, çok az kişi duygusal zekâyı tam olarak doğru tanımlayabilmiştir. Şüpheliler, ‘‘cazibe ve etkinin’’, ‘‘sosyal ve kişilerarası becerilere’’ dönüştüğünü sonra da bunun ‘‘duygusal zekâ’’ halini aldığını iddia ederler. Yeni terim ve konsept zamanın ruhu (zeitgeist) ile uyum sağlamış ve çok yaygın bir hale gelmiştir. Bu terim iş yerinde başarı konusuyla ilgilenen kişilerin ilgisini çekmiş ve büyük bir endüstri halini almıştır. Birçok kitap heyecan uyandıran iddialarda bulunmuştur; örneğin bilişsel beceri veya geleneksel akademik zekânın genel yaşam başarısına sadece %20 oranında katkı yaptığını ve kalan %80’inin duygusal zekâyâ atfedildiğini iddia etmiştir⁴⁷.

Goleman’in (1995) kitabında duygusal zekânın ilgi çekiciliği ifade etmeye olanak veren duygusal zekâ hakkında ilginç ve basit bir hikayeden bahsedilmiştir⁴⁵. Herhangi bir

mesleğe ilişkin başlıca bir iş bilgisinde verilen teknik eğitim IQ becerilerine nispeten kolaydır. Yani, bir yetişkin olarak bir insana bir işin teknik yönlerini öğretmek, teknik olmayan becerileri öğretmekten daha kolaydır. Öne sürülen bu fikirde, muhtemel olarak erken ergenlik, geç ergenlik döneminde olan Duygusal zekânın temellerini edinmede kritik bir periyod olduğu ileri sürülmüştür. Genç birey, genellikle bir erkek, diğerleriyle etkileşim içerisine girerken sosyal kaygı, rahatsızlık ve reddetme gibi şeyleri tecrübe edebilir (özellikle karşı cinsten olan kişilere karşı)⁴⁵.

Bunun bir sonucu olarak zamanla bu kişiler bilgisayar ve buna benzer aktivitelerle avunmaktadırlar. Böylelikle, erken yetişkinlik döneminde bu kişiler belirli alanlarda (Bilişim teknolojileri, mühendislik alanlarında) teknik olarak becerili olmaktadır ama hala insanlarla olan iletişim becerilerinde özellikle duygusal farkındalık ve duyguları düzenlemede kendilerini geliştirememişlerdir. Hatta bu tip kişiler duygusal konularda “fobik” ve sosyal ilişkilerle ilgili eğitimlere karşı mukavemet gösteren davranışlar sergilerler. Ayrıca bu kişiler denemeye ne kadar daha az istekli olurlarsa Duygusal Zekâ “becerilerini” edinme becerileri de bir o kadar azalır. Teknik becerileri edinmek genellikle fazla bir fedakarlık gerektirir, böylece sosyal becerileri edinmedeki fırsatlar da azalmış olur. Bu durumda düşük duygusal zekâyâ sahip kişi, eğlenceli ve rahata düşkün insanlardan daha çok teknolojiyi tercih eder çünkü bu kişi duygulardan anlamaz⁴⁵.

2.3.2.Duygusal Yetkinlikler

<p><u>Öz-Farkındalık</u> *Duygusal Öz-Farkındalık *Özgüven *Eksiksiz Öz Değerlendirme</p>	<p><u>Sosyal Farkındalık</u> *Empati *Yönetimsel Farkındalık *Hizmet Oryantasyonu</p>
<p><u>Öz-Yönetim</u> *Duygusal Özkontrol *Uyum Sağlama *Başarı Oryantasyonu *İyimserlik *İnisiyatif *Şeffaflık</p>	<p><u>İlişki Yönetimi</u> *Etkileme *Çatışma Yönetimi *Liderlik *Değişim Katalisti *Diğerlerini geliştirme *Ekip çalışması ve İşbirliği</p>

Şekil 4. Duygusal Yetkinlikler⁴⁵.

Bazı yetişkinler genellikle sabit fikirli, zayıf öz-kontrollü ve zayıf sosyal becerilere sahiptirler. İş dünyasında hisleri ve duyguları anlamak gerçekten de insan olmaktır. İş insanları genelde başlıca öğrenilmiş beceriler olan duygusal yeterlilikler hakkında konuşurlar. Duygusal yeterlilikler içerisinde; duygusal kişisel-farkındalık, duygusal oto-kontrol, sosyal-duygusal kontrol farkındalık, diğer insanlardaki duygulara müdahale

etmek; duyguları anlamak vs. Eğer bir kişi sosyal beceriler veya kişiler arası yeterlilikler gibi konuya ilişkin eski kavramları kullanırsa, mesleki etkililik ve başarıyı öngören bu becerileri gösteren otuz yıl önceki literatürde bu kavramlara ulaşabilir. Dahası, bu becerilerin geliştirilebilir ve öğrenilebilir olduğunu ortaya koyan tatmin edici düzeyde deneysel literatür mevcuttur⁴⁵.

2.3.3. Bir Yönetim Modası Olarak Duygusal Zekâ

İşyerinde duygusal zekânın kullanımına başvurmak bir modanın sanal bir prototipi olarak görünmektedir. Furnham (2006) tüm yönetim şekillerinin yedi adet farklı tanımlanabilir aşamada benzer doğal tarihçeleri olduğunu öne sürmüştür: Bunlarla ilgili sorulardan bir tanesi Duygusal zekânın bu yörüngeyi izliyor olması ve bu durumda da bunun nerede olduğu ile ilgilidir⁵⁶.

- a. **Akademik Keşif:** Geçici fikirlerin akademik dünyada her zaman izi sürülebilir. Küçük çaplı bir keşif, uzman bir dergide bir makale olarak yayınlanabilir. Bu makaleler iş durumları ile ilgili iki faktör arasında nedensel ilişki gösterir. Bu makaleler sadece istatistiksel anlamda karmaşık ve ağır değildir bunun yanı sıra önemli ve ilk olma özelliği taşır. Önceleri yapılan duygusal zekâ makaleleri biraz buna benzemektedir. Bununla beraber, tek bir çalışma veya makaleyi takip etmek zor olmuřtur⁵⁶.
- b. **Çalışmanın Tanımlanması:** Bu süreç uzun bir sürede sonuçlanabilir ve genellikle birçok detayı içerisinde barındırır. Biri makaleyi okur ve bundan bir özet çıkartır. Diğerleri bunu duyar ve tekrar ederler. Ama her bir tekrarda, bulgular daha da güçlü bir hale gelir ve karmaşıklık oranı azalır. Bu his etkisi boyutu tahminlerinde artış olurken deneysel teknik ile ilgili eleştirilerde azalma olur. Önemli bulgular kayıt edilip süslenmiřtir⁵⁶.
- c. **En iyi Satan'ın Yaygınlaştırılması:** Bir sonraki aşamada iş yazarı bulgular hakkında bir şeyler duyar, buna dikkat çekici bir başlık koyar ve siz bilmeden önce o moda başlamak üzeredir. Bu tek fikir zamanla bir kitap halini alır. Goleman'ın kitabı bu anlamda önemli bir rol oynamıştır. Bu kitap dünya çapında medyada ilgi uyandırmıştır. Bu aşamada geçici moda olan şey sonradan kullanımı son zamanlarda yaygınlaşmış, dillere pelesenk olmuş yeni bir kelime halini almıřtır⁵⁶.
- d. **Evrenselleştirme:** Bu akademik ya da bir yazarın bu geçici modayı güçlendirdiği bir şey değil fakat danışmanların bunun bir yönetim teorisiymiş gibi bakmak istedikleri bir yönetim ordusudur. Çünkü bu kavramları anlaması

kolaydır ve bunların geniş bir uygulama alanı olduğu düşünülür, danışmanlar bunları heryerde uygulamanın yollarını ararlar. ‘‘Duygusal Zekâ’’fenomenini farklı kılan nedir? İki şey vardır: Bunlardan ilki fikirlerin evrensel olarak yaygınlaştırılması üzerinde büyük bir etkisi olan şebekedir. İkincisi ise Duygusal Zekânın ölçeklerinin hızlı bir şekilde geliştirilmesidir. Bu kavram tam olarak canevinden vurucu bir kavram olmamakla birlikte kolay ve etkili bir şekilde ölçülebilmiştir. Bu ölçek; yönetim danışmanlarına gerçekten de faydalı bir ölçek olmuştur⁵⁶.

- e. **İnanan Kişilerin Tam Özverisi:** Bu noktada, İncil yazarları danışmanlıktan yöneticilik pozisyonuna terfi etmiştir. Küçük çapta şirketlerde bu teknik hızlı kazanç getirmektedir. Onlar mutlu ve hevesli ürün şampiyonları olurlar. Duygusal zekâ şampiyonları konferanslarda boy gösterirler. Duygusal zekâ farkındalığı, kursları ve çalışmaları performansı geliştirir ve insanları daha iyi bir yönetici yapar⁵⁶.
- f. **Şüphe, Septisizm, Çekilme:** Fazla gurur başarısızlık getirir. Fazla ürün satışından birkaç sene sonra geçici moda karşı olan iştah gittikçe azalır. Pazar doygunluğa ulaşmıştır. Geçici moda ait ‘‘daha kısa ve daha basit’’ veya ‘‘yeni ve geliştirilmiş’’ gibi çeşitli versiyonların tanıtımı yapılır. Ama şu bir gerçektir ki işin cazibesi gitmiştir. Yönetimsel şüphenin ardından akademik septisizm, bunun ardından da gazetecilere özgü sinizm ve son olarak da danışmanın çekilmesi meydana gelir. Bu geçici modayı tanıtmada zayıf kazançlı analizi vurgulayan kişilerle tüm süreç başlar. Ya da birileri orijinal bulguya geri döndüğü için bu ortaya çıkar ve baştan ortaya konanla şimdi arasında geniş bir boşluk açılmış ve ikisi de farklı türe bürünmüştür⁵⁶.

Yeni Keşifler: Bir geçici modanın sonunu eğitimciler, yazarlar ve danışmanların fark etmesi için ideal bir zamandır. ‘‘Sihirli mermi’’ için tedavi edilemez bir susayış olduğunu biliyorlar; böylece tüm süreç tekrardan başlıyor. Gerçekten de zeki insanlar önceki geçici heveslerin son kullanma tarihine ulaştığını hissetmeye başlarlar ve böylece en iyi satanlarını yazmak için yeterli zamana sahip olurlar. Duygusal zekâ eğitimsel mi yoksa yönetimsel bir akım mı olmaktadır? Acaba bu sonraki aşamalardan daha önce mi geçti? eğer böyleyse o şimdi nerede? ⁵⁶.

Elbette akademik insanlar kavramı çözmeye çalışan araştırmaya karşı dikkatli bir şekilde yanıt vermeye çalışıyorlar. Bir anda akademik makaleler, özellikle fark psikolojisinde Duygusal zekâyâ ilişkin ilgisiz bir bakış açısıyla dergilerde yer alan

makaleler ortaya çıkıyor. ^{67,68,69} Ayrıca bu alanda ciddi, düşünce dolu ve dengeli alan çalışmaları da mevcuttur⁶⁹. Akademik araştırmacıların bu geçici moda karşı bir toleransları yoktur. Bununla birlikte gecikme süresi daha fazla olmaktadır ve böylece bilimin iki dünyasını ilgilendiren bu uygulamaların senkronizasyonu kolayca bozulabilmektedir⁶⁹.

2.3.4. Duygusal Zekânın Bileşenleri

Duygusal zekâyı birleştiren ve birleştirmeyen beceri ve yetenekleri, faktörler ve özellikler ile ilgili halen ortak bir fikir mevcut değildir. Piyasada duygusal zekâyâ ilişkin gittikçe artan kitaplar ve testler yer aldıkça bu durum daha iyi olmak yerine daha kötü bir hal almaya başlamıştır. Bunların tamamı değil ama çoğu duygusal farkındalık hakkındaki fikirleri kapsayan sistem ve teorileri içermektedir. Bazıları içsel ve kişiler arası zekâ becerilerini birbirlerinden ayırır. Kimileri yetenek kavramını, diğerleri beceri kavramını ve bazıları da yeterlilikleri kullanmaktadırlar⁴⁷.

Özellik	Yüksek Skora Sahip olanlar Kendilerini ‘Olmak ya da Sahip olmak’ olarak Algırlar
Uyum Sağlayabilme	Yeni koşullara karşı istekli ve esnek olmak
Kararlılık	Samimi, içten ve diğerlerinin haklarını korumaya istekli olmak
Duyguların İfadesi	Kendi hislerini başkalarına karşı iletmede becerili
Duygu Yönetimi (Diğerlerini)	Diğer kişilerin hislerini etkilemede becerili
Duygu algısı (kendi ve diğerleri)	Kendi ve diğer insanların hisleri konusunda açık fikirli
Duygu Düzenleme	Kendi duygularını kontrol etmede yetenekli
Düşüncesizlik(düşük)	Yansıtıcı ve dürtülerine daha az muhtemel teslim olan
İlişki Becerileri	Kişisel ilişkileri tamamlamada becerili olmak
Özgüven	Başarılı ve özgüvenli
Öz motivasyonlu	Güçlükler karşısında kararlı ve nadiren pes eden
Sosyal Yeterlilik	İyi sosyal becerilere sahip başarılı iletişimciler
Stres Yönetimi	Stresi kontrol altına almada yetenekli
Sürekli Empati	Başkasının bakış açısından olayları ele almada yetenekli
Sürekli Mutluluk	Neşeli ve kendi yaşantısından tatmin olan
Sürekli İyimserlik	Güven dolu ve hayatın ‘parlak tarafına bakan’

Şekil 5: Duygusal Zekânın Göze Çarpan Ortak Özellikleri⁷⁰

Yeni bir kavrama ilişkin akademik keşfin başlangıcındaki fikir birliği eksikliği sıradandır. Gerçekte sistemlerinin gerçeğe uygunluğunu ve geçerliliğini kanıtlamak için hem deneysel hem de kavramsal olarak uzun yıllardır büyük egolar mevcut olduğu için bu anlaşmazlık devam edebilmektedir. Bu durumda konuya ilgi duyan sıradan bir insan için karmaşık bir hale gelebilir⁴⁷.

Duygusal zekâyla ilgili özellik ve bileşenlerin özellikleri nedir sorusu hala temel olarak cevabı çözülmemiş bir sorudur. Böylelikle algı, değerlendirme ve duyguları ifade etme ve duyguyu kullanarak düşünceyi destekleme ve duygusal bilginin kullanımı arasındaki önceki modeller birbirlerinden ayrılmaktadır. Bazı yazarlar duygusal okuryazarlıktan, (kişinin kendi duygularını anladığı ve bu duyguların nasıl işleve sahip olduğu) duygusal açıdan uygun olmadan (güvenilirlik, duygusal sağlamlık ve esneklik), duygusal derinlikten (duygusal büyüklük ve yoğunluk) ve duygusal simyadan (fırsatları yakalayabilmek ve keşfedebilmek için duyguları kullanma) bahsederler⁴⁷.

Diğerleri ise Duygusal Zekâyı öz-farkındalık, öz-düzenleme, öz-motivasyon, empati ve sosyal beceriler gibi faktörlere bölüştürürler. Bunlardan yaygın olan kavramların bir tanesinin içinde onbeş bileşen mevcuttur⁵⁵.

Bu onbeş ölçek ilgili fakat bağımsız olan faktörlere bölünmüştür bunlar; iyi olma, kendini kontrol etme becerileri, duygusal beceriler ve sosyal beceriler.

Diğer bir ölçek ise psikometrik olarak daha az etkili, ama iyi pazarlanmış farklı ölçek ve boyutlara sahiptir.

İçsel (öz-farkındalık ve öz-ifade)

- Benlik Saygısı: Kendini doğru bir şekilde anlamak, algılamak ve kabul etmek.
- Duygusal Öz-Farkındalık: Kişinin kendini duygularının farkında olması ve anlaması.
- Kararlılık: Kişinin kendisini ve duygularını yapısal olarak etkili bir şekilde ifade etmesi.
- Bağımsızlık: Diğerlerine karşı duygusal bağlılığı olmamak ve kendine güvenmek.
- Kendini Gerçekleştirme: Kişisel hedeflere ulaşma ve kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme

Kişilerarası (sosyal farkındalık ve kişiler arası ilişki)

- Empati: Diğerlerinin nasıl hissettiğinin farkında olmak ve onları anlamak
- Sosyal Sorumluluk: Bir kişinin kendi sosyal grubunu ve diğerleriyle olan iş birliğini tanımlamak
- Kişilerarası İlişkiler: Diğerleriyle iyi ilişkilere sahip olmak ve ortak bir şekilde tatminkar ilişkiler geliştirmek.
- Stres Yönetimi (Duygusal yönetim ve düzenleme)
- Stres Toleransı: Duyguları yapısal olarak etkili bir şekilde yönetmek.

- Dürtü Kontrolü: Duyguları yapısal olarak etkili bir şekilde kontrol etmek.
Uyumluluk (Değişimleri Yönetmek)
- Gerçeklik Testi: Dış gerçekliğe ilişkin olarak kişinin duygu ve düşüncelerini objektif bir şekilde onaylaması
- Esneklik: Kişinin duygu ve düşüncelerini yeni durumlara karşı uydurması ve ayarlaması.
- Problem-Çözme: Kişiler ve kişiler arası doğadaki problemleri etkili bir şekilde çözüme kavuşturmak.
- Optimizm: Hayata parlak kısmından bakmak ve pozitif olmak
- Mutluluk: Genel anlamda kendi başına ve diğer insanlar birlikte mutlu olabilmek.

Diğer ölçekler Duygusal Zekânın tanımlanma ve ölçülme şekline bağlı olarak farklı boyutlara sahip olabilmektedir⁷⁰.

2.3.5. Duygusal Zekânın Ölçümü:

Bir kişinin Duygusal Zekâsını açığa çıkartmaya çalışmak çelişkili bir biçimde açık ve nettir. Psikometrisyenler maksimum performans ölçümleri arasında basit bir ayrıştırma yapmaktadır (yani IQ testleri doğru ya da yanlış cevapları) ve yine tipik bir ölçüme karşı geniş kapsamlı etkileri olan yanıt almaktadırlar (kişilik anketleri, tercih cevapları). Öz-bildirim ölçekleri kişilik özelliklerinin duygusal zekâ olduğunu gösterir (duygusal zekâ özellikleri ya da öz yeterlilik), halbuki potansiyel maksimum performans ölçümleri duygusal zekânın bilişsel bir yetenek olduğunu göstermektedir (Duygusal Zekâ yeteneği ya da bilişsel-duygusal yetenek)⁴⁷.

Böylece sahip olunan özellik duygusal zekâsı ve yetenek duygusal zekâsı farklı iki yapı olmaktadır. Özellik duygusal zekâsı ve yetenek duygusal zekâsı arasında ayırım yapmak için temel dayanak kişinin tercih ettiği ölçüm metodunun yapısında mevcuttur. Birçok araştırmacı Duygusal zekânın aslında bilişsel yetenek testleriyle ölçülebileceğini öne sürmektedirler. Yani duygusal düzenleme gibi Duygusal Zekâ kavramlarının güvenilirliği ve geçerliliği tarafsız bir yetenek testi aracılığıyla asla ölçülemez bunun sebebi duygusal tecrübelerin öznel doğasıdır⁴⁷.

Duygusal zekâ becerisini ölçerken karşılaşılan büyük problemlerden bir tanesi de duygusal tecrübelerin kalıtsal olarak öznel olmasıdır. Duygusal zekâ yeteneğinin içsel bileşenlerine ilişkin maddelerin objektif olarak skorlandırılmasında gerçeğe uygun basit bir yöntem mevcut değildir. (Yani duygularımın onları tecrübe ettiğim için farkındayım)

çünkü böylesine skorlama prosedürleri, değerlendirilmekte olan kişiye münhasır olan içsel hisler ve özel bilme yetisi gibi ayrıntılı bilgiler gerektirmektedir. Bu tartışma birçok insanın her iki testi de geliştirmesini engellememiştir. Kişilik testlerine benzeyen bir düzine Duygusal Zekâ Özelliğini ölçmeye yarayan test mevcuttur. Diğer taraftan Duygusal zekâyı ‘gerçek’ bir zekâ türü olarak gören kişiler vardır⁴⁷.

MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)(2000) adında iyi geliştirilmiş bir ölçek mevcuttur. Bu ölçek dört faktörü ölçmektedir. Duyguları tanımlama ve algılama (siz ve sizin etrafınızdaki kişilerin nasıl hissettiğini tanıma yeteneği), düşünceye yardımcı olmak için duyguları kullanmak (duygu yaratma hissi ve sonrasında bu duygunun gerekçelendirilmesi), duyguları anlama (karmaşık duyguları, duygusal ‘zincirleri’ ve duyguların nasıl evrileceğini bilme yeteneği) ve duyguları yönetme (kişinin kendisindeki ve diğerlerindeki duyguları yönetme kabiliyeti)⁴⁷.

Sekiz aşamalı skorlama yalnızca nitel kullanım içindir. MSCEIT (2000) kişilere şunları sorar;

Bir tasarım ya da yüz ifadesi ile duyguları **tanımlama**

Bir ruh hali **oluşturma** ve o ruh haliyle problemleri çözmeye

Farklı duyguların sebeplerini **tanımlama**. Duyguların ilerleyişini anlama.

Kendimizde ve diğer insanlardaki düşünme durumlarında en iyi hangi şekilde duyguları dahil edebileceğimi **tespit edebilme**⁷⁰.

Sonuç olarak; akademisyenler son zamanda duygusal zekâyâ ilişkin yapılan güncel çalışmaları takip etmekte ve bunun yanı sıra Duygusal Zekânın kestirici gücünü gösteren çalışmalar ve meta-analizler mevcuttur. Böylece, örneğin, Martins, Ramalho ve Morin’in yapmış olduğu kapsamlı bir meta-analizde Duygusal Zekânın açıklanabilir, net ve güçlü bir şekilde zihinsel ve fiziksel sağlıkla alakalı olduğu sonucuna varmışlardır⁷¹. Mavroveli ve Sanchez-Ruiz (2011) Duygusal Zekânın akademik davranış ve okul başarısını etkilediğini öne sürmüştür⁷². Alandaki uzman araştırmacılardan Petrides(2011) duygusal zekâ uygulamalarının örgütsel, klinik, sağlık, eğitim ve sosyal psikolojiye nasıl uygulandığını açıklamaya çalışmıştır⁷³.

Bununla beraber bu alanın, eleştiri ve tartışmadan uzak olacağı düşünülmemelidir. Yine de hala bazı kişiler duygusal zekânın geleneksel kişilik ve bilişsel beceri değişkenlerinin de ötesinde birşeyler katıp katmadığını merak etmektedirler⁷⁴. Duygusal zekâyâ ilişkin olarak gerçekten de kariyer planlama ve eğitim konusunda karar vermede karşılaşılan zorlukları⁷⁵ tahmin etmede kullanılan klasik kişilik ve beceri ölçekleri gittikçe artarak

bu konuda katkılar sağladığı görülmüştür⁷⁶.İlgi uyandıran diğer bir husus da Duygusal Zekânın eğitilip eğitilemeyeceği ile ilgilidir: yani Duygusal Zekâ'nın bir anlamda eğitilebilir bir beceri olup olmadığıdır. Di Fabio ve Kenny'nin (2011) yapmış olduğu bir çalışmaya göre verilecek spesifik eğitimler önemli başarılar elde etmeye katkı sağlayabilir. Bununla beraber ne tür bir eğitimin başarılı olacağını ve bunun sebebini bilmeye de ihtiyacımız olmaktadır⁷⁷.

2.3.6. Duygusal Zekâ Modelleri

Deneysel ve Psikometrik ölçüm için gerek duyulan alt yapılara sahip olan iki farklı Duygusal Zekâ Kavramı günümüzde geçerli olarak kullanılmaktadır. Matthews, Zeidner ve Roberts bunları (2002) ‘‘Beceri olarak Duygusal Zekâ’’ ve ‘‘Kişilik olarak Duygusal Zekâ’’ olarak tanımlamıştır⁷⁸. Mayer, Salovey ve Caruso (2000) Duygusal Zekâyı zihinsel bir yetenek olarak tartışmış ve öne sürdükleri bu yetenek modelinde ‘‘geleneksel olarak tanımlanmış duygu ve zekânın birbiriyle olan etkileşimini üzerine odaklanırken diğer yandan Kişilik olarak Duygusal Zekâ diğer farklı özellikleri barındıran zihinsel becerilere sahip birleşik bir zekâ kavramını ifade eden karışık bir model öne sürmüşlerdir⁷⁹.

Tabloda Duygusal Zekânın öncül iki kavramının bir karşılaştırması mevcuttur; Yetenek modeli¹ ve Karışık Model (Bar-On, 1997)¹.

Duygusal Zekâ Yetenek Modeli ve Duygusal Zekâ Kişilik Modeli

Mayer ve Salovey (1997)	Bar-On (1997)
<p>Ayrıntılı Tanım</p> <p>‘‘Duygusal Zekâ kişinin kendisinde ve başkalarında duyguları düzenleme duygularla birlikte anlama ve sebeplendirme düşüncelerdeki duyguyu asimile etme duyguları ifade etme ve algılama becerisidir’’(Mayer ve Salovey, 1997)</p>	<p>Ayrıntılı Tanım</p> <p>‘‘Duygusal Zekâ günlük baskılarla baş etme ve kendimizle ve başkalarıyla ne kadar etkili bir şekilde ilgilendiğimizi belirleyen çok faktörlü duygusal ve sosyal yeterlilikler’’ (Bar-On,2002).</p>
<p>Teorik Bileşenler</p> <p>Dört Madde</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duyguların algılanması ve ifade edilmesi 2. Duyguların düşünce içerisinde asimile edilmesi 3. Duyguları anlama ve analiz etme 4. Duyguların reflektif olarak düzenlenmesi 	<p>Teorik Bileşenler</p> <p>Beş Faktör ve Alt Bileşen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. İçsel (Öz-farkındalık – Öz-ifade) 2. Kişilerarası (sosyal farkındalık – kişilerarası ilişkiler) 3. Stres Yönetimi (duygusal yönetim ve düzenleme) 4. Uyum Sağlama (yönetimi değiştirme) 5. Genel Ruh Hali

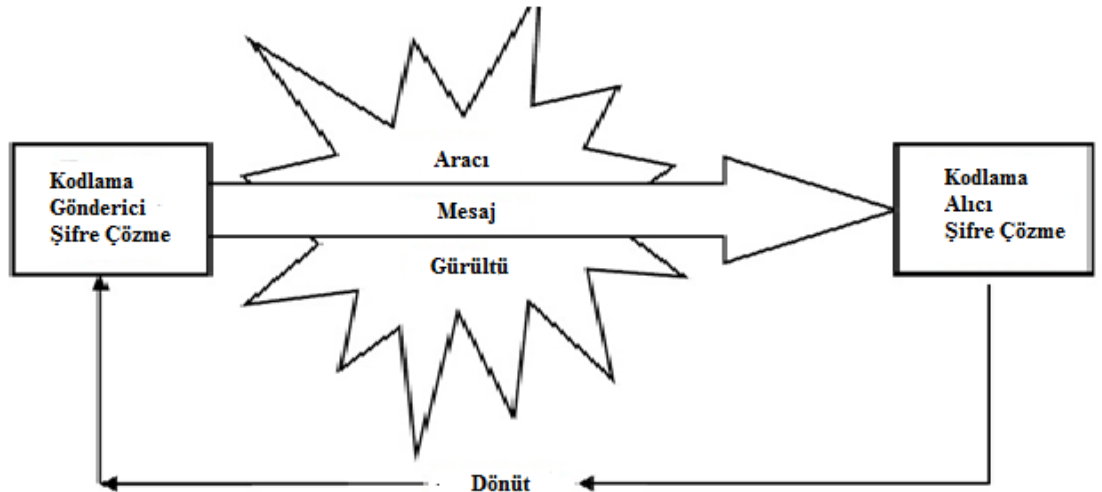
Ölçüm Şekli Performans Bazlı	Ölçüm Şekli Kişisel Rapor Bazlı
Model Tipi Beceri/Yetenek	Model Tipi Karışık

Şekil 6: Duygusal Zekâ Yetenek Modeli ve Duygusal Zekâ Kişilik Modeli

Mayer, Salovey ve Caruso (2000) Duygusal Zekânın Yetenek modelini üniter bir konseptte ele almıştır ve dört aşamada alt bölümlere ayırmıştır. Bunun ilki; kişinin kendisini ve başkalarının duygularını ifade etme ve tanımlamayı da kapsayan duyguların algılanması ve ifade edilmesi bölümüdür⁷⁹. İkinci Bölümde düşüncüyü geliştirmek için duyguların kullanılmasını kapsayan düşüncedeki duyguyu asimile etmekten bahsetmektedir. Üçüncü bölümde duyguları işlemek için düşüncüyü kullanmayı kapsayan, duyguları anlamak ve analiz etmek sürecidir. Son bölümde kendinin ve başkalarının duygularını yöneten, duyguların yansıtıcı olarak düzenlenmesi ile ilgilidir. Bu modele göre Duygusal zekâ ilk bölüm ile başlar⁸¹.

2.4. İletişim

İletişim bir kişiden diğer bir kişiye olan ortak anlayış ve bilgiyi transfer etme süreci olarak tanımlanabilir⁸². İletişim kelimesi Latince bir kelime olan ve *ortak* anlamına gelen *communis*'ten gelmektedir. Tanımın da üzerinde durduğu gibi ortak anlayış eğer bilgi alışverişi sonucu oluşmazsa buna iletişim denmemektedir. Figürde iletişim sürecinin önemli unsurlarını tanımlayan ve belirleyen şekiller yer almaktadır⁸³.



Şekil 7. İletişim Süreci.

Her iletişimdeki bilgi alışverişinde iki ortak unsur gönderen ve alıcıdır. Gönderen iletişimi başlatır. Bir okulda gönderen kişi bir fikri ya da bir kavramı diğerlerine iletme

arzusu ve ihtiyacı içerisinde olan kişidir. Alıcı ise iletinin gönderildiği kişidir. Gönderen kişi mesaj oluşturmak için gerekli olan kelime, sembol ya da jestleri seçerek fikri kodlar. İleti sözel, sözel olmayan ya da yazılı dil şekline giren kodlamanın çıktısıdır. İleti bir aracı ya da bir kanal aracılığı ile gönderilir. Burada aracı yüz yüze konuşma, telefon araması, E-mail ya da yazılı bir rapor olabilir. Alıcı kişi, alınan iletiyi anlamlı bir bilgiye dönüştürür. Gürültü iletiyi saptıran herhangi birşeydir. İletilerin, dil bariyerlerinin, engellemelerin, duyguların ve tavırların farklı bir şekilde algılanması gürültüye örnek verilebilir. Sonuç olarak alıcı, gönderinin iletisini aldığı anda ve gönderen kişiye tekrar ileti gönderdiğinde ortaya bir geri dönüt çıkmaktadır. Geri dönüt ise gönderen kişinin iletinin alındığı ve anlaşıldığını tespit etmeye yardımcı olur⁸³.

İletişim sürecindeki unsurlar iletişimin kalitesini belirler. Bu unsurlardan herhangi birinde ortaya çıkan bir sorun iletişimin etkinliğini azaltır⁸². Örneğin bilgi gönderen kişinin istediği şekilde anlaşılabilir bir ileti olarak kodlanmalıdır. Mesajı ulaştırmak için özel bir aracı seçmek önem arz edebilir çünkü çok fazla seçenek vardır⁸².

2.4.1.Etkili İletişim Geliştirme

Etkili iletişim gönderen ve alıcı tarafından beceri ve çaba gerektiren çift-yönlü süreçtir. Bu bölümde iletişim etkinliğini geliştirme yöntemi, ileti gönderen ve alıcının sorumlulukları ve dinleme süreci ele alınacaktır^{82,83,84}.

2.4.2.Göndericinin Sorumlulukları

Çeşitli iletişim teorisyenleri^{82,83,84} özellikle gönderen tarafından uygulanabilir nitelikte olan iyi bir iletişim için gereken on komut derlemiştir. İletişim sürecinin temeli ile birlikte bu komutlar kendi başına, kişiler arası iletişim becerilerini etkili bir şekilde sürdürmeyi ve geliştirmeyi sağlayabilmelidir.

- 1- İletişim öncesi fikirlerin açıklığa kavuşturulması: Kişiler iletişimi yapılacak olan fikir ya da problemi ne kadar sistematik olarak analiz ederse iletişim de o kadar daha berrak bir vaziyet alır. Bu etkili iletişime giden yoldaki ilk adımdır. Yetersiz planlamadan dolayı birçok iletişimde problem yaşanmaktadır. İyi bir planlamada içerisinde de hedefler, tutumlar ve iletişimi alacak kişinin ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır^{82,83,84}.
- 2- Her bir iletişimin asıl amacının sınılanması: Kişiler iletişim kurmadan önce kendilerine kendi vermek istedikleri ileti ile niyetlerini göstermeli mi, bilgi edinmeli mi, hareketi göstermeli mi ya da başka bir kişinin tutumunu

değiştirmeli mi diye kendine sormalıdırlar. En önemli hedef açığa vurulmalı, dilinin ona göre tonunu ayarlamalı ve spesifik hedefe hizmet eden total yaklaşımı tanımlamalıdır. Verilmek istenen ileti ne kadar keskin olursa, başarı şansı da bir o kadar yükselir^{82,83,84}.

- 3- Tüm fiziksel insan ortamının göz önünde bulundurulması: Anlam ve niyet yalnızca kelimelerden daha fazla iletilir. Diğer faktörler de iletişimi çeşitli açılardan etkiler ve kişiler iletişim kurduğu tüm ortama karşı duyarlı olmalıdırlar: duyurunun yapıldığı veya kararın verildiği durumlar: fiziksel ortam iletişimin özel olarak yapıldığı durumlar ya da diğer durumlar: yayılmakta olan sosyal ortam ortamdaki ilişkilerin ilerlemesini sağlar ya da içinde bulunulan ortam o anki iletişimdeki tonların ayarlanmasına yardımcı olur; davranış biçimi ve uygulaması, iletişime riayet edilen derece ve dinleyicilerin beklentileri. İletişim kurulan ortamın sürekli olarak farkında olunmalı. Diğer yaşayan tüm canlılar gibi, iletişim, çevresine kendini adapte etmelidir^{82,83,84}.
- 4- Kişiler iletişim planlaması yaparken uygun durumlarda diğer kişilerle görüşmeli: Genelde bir iletişim planlaması yapılırken diğerlerinin katılımı istenmelidir. Böyle durumlarda verilmek istenen iletiye tarafsızlık ve içgörü katkısında bulunulur. Dahası iletişimi planlamaya yardım eden kişi, iletişime aktif desteğini vermiş olacaktır^{82,83,84}.
- 5- Kişinin temel ileti içeriğinde olduğu kadar fazla ses tonlarını kullanım konusunda dikkatli olmalıdır: Kişinin ses tonu ifadesi ve diğerlerinin fikirlerine karşı açık oluşu kişinin ulaşmak istediği iletişim üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Genelde gözden kaçmış iletişim içerisinde var olan bu altyazılar çoğu zaman dinleyicinin tepkisini etkilemektedir. Benzer olarak kişinin dil tercihi ve özellikle ve kullanılan kelimelerdeki anlam ve duygu içeriği dinleyicilerin tepkilerinin büyük bir kısmını önceden saptar^{82,83,84}.
- 6- Kişiler bir fırsat ortaya çıktığında iletiyi alıcıya ulaştırmada yardımcı olmalıdır: Başkalarının ilgi ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurma, durumlara başkasının penceresinden bakma—. Örneğin iş yerindeki personeller, çalışanlarının ilgi ve ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran yöneticilere karşı en fazla reaksiyona sahip kişilerdir^{82,83,84}.
- 7- Kişiler İletişimlerini takip etmelidir: Bir kişi iletişim kurmaya çalışırken eğer kendi vermeye çalıştığı iletiyi takip etmezse çabaları boşa gidebilir ve o kişi vermek istediği asıl iletiyi ifade edip edemediğini asla bilemeyebilir. Bir kişi bu

durumu sorular sorarak ve ileti alıcısının tepkilerini ifade edebilmesi konusunda teşvik ederek halledebilir. Yine bir kişi her bir önemli iletişimin geridönütlere sahip olup olmadığını anlamalıdır böylece anlamayı ve uygun hareket neticesine ulaşmayı sağlar^{82,83,84}.

- 8- Kişiler bugün olduğu kadar yarını da düşünerek iletişim kurmalıdır: Her ne kadar iletişim ortamları bir duruma bağlı olarak toplanıldığında kurulsun da alıcının bakış açısına göre tutarlılık olması isteniyorsa akılda geçmişle birlikte planlanmalıdır. En önemlisi iletişim uzun süreli ilgi ve hedeflerle tutarlı olmalıdır^{82,83,84}.
- 9- Kişiler kendi sergiledikleri hareketlerin ve davranışların kurdukları iletişimi desteklediklerinden emin olmalıdırlar. En ikna edici iletişim türü kişinin söylediği değil yaptığıdır. Kişilerin hareketleri veya tutumları ağızlarından çıkan kelimelerle uyuşmadığı zaman başkaları o kişinin ağzından çıkan kelimeleri hiç sayar^{82,83,84}.

Kişiler sadece anlaşılma peşinde değil iyi bir dinleyici de olabilmelidir. Bir kişi konuşmaya başladığı zaman genelde dinleme durumu ortadan kalkar. Dinleme eylemi iletişimdeki en zor, yapılması zor gelen en önemli unsurlardan biridir. Kişi sadece diğer kişinin ifade etmeye çalıştığı bariz şeylere odaklanmakla kalmaz bunun yanı sıra gizli anlamları, söylenmemiş sözleri ve gizli duygulara da odaklanır. Böylece kişi karşısındaki kişinin özünü bilmek istiyorsa karşısındaki kişiyi can kulağıyla dinlemeyi öğrenmelidir⁸⁵.

2.4.3. Alıcının Sorumlulukları

İletişim sadece iletinin gönderilmesine değil iletinin alınmasına da dayalıdır. Dolayısıyla etkili bir şekilde dinlemek iletişim sürecini olumlu yönde etkilemektedir. Ama çoğumuz iyi dinleyiciler değiliz. Etkili dinleme becerileri geliştirilebilir becerilerdir. Aşağıda özetlenmiş on kural iyi bir dinlemenin gerçekleşmesi için faydalıdır⁸⁶.

1. Konuşmayı bırakın: Eğer konuşuyorsanız dinlemeniz mümkün değildir. Örneğin *Hamlet'te Polonius'un dediği gibi; "Karşındaki her insana kulağını ver ama sesinin az bir kısmını ver."*⁸⁶.
2. Konuşan kişiye kendisini rahat hissettirin: Bir kişinin konuşmasını sağlamak için ona yardımcı olun. Buna genelde hoşgörü ortamı denilmektedir⁸⁶.

3. Konuşan kişiye onu dinlemek istediğinizi gösterin: Konuşanın yüzüne bakın ve ilgileniyormuş gibi görünün. Bir kişi sizinle konuşurken e-mailinizi okumayın. Karşı olmaktan ziyade anlamak için dinleyin⁸⁶.
4. Rahatsız Edici Ortamı Ortadan Kaldırın: Dalgın olmayın veya herhangi bir şeyle meşgul olmayın. Kapıyı kaparsanız ortam daha sessiz olmaz mı?⁸⁶.
5. Konuşan kişiye karşı empati sağlayın: Karşınızdaki kişinin bakış açısından bakmaya çalışın⁸⁶.
6. Sabırlı olun: Bolca zamana fırsat verin. Konuşan kişinin sözünü kesmeyin ve bulunduğunuz yerden kalkıp gitmeye yeltenmeyin⁸⁶.
7. Sakin durun: Öfkeli bir kişi duyduğu kelimelerden yanlış anlamlar çıkartır⁸⁶.
8. Bir tartışma ya da eleştiri ortamında soğuk kanlı olun: Bu, insanları savunmacı bir hale sokar veya kendileri sakinleşirler. Tartışmaya girmeyin: Kazansanız bile, kaybedersiniz⁸⁶.
9. Sorular Sorun: Bu, konuşan kişiyi teşvik eder ve sizin de dinlemiş olduğunuzu karşınızdakine gösterir. Konuları daha ileriki noktalara taşımaya yarar⁸⁶.
10. Konuşmayı kesin: Bu ilk ve sondur çünkü diğer tüm kılavuzlar buna bağlıdır. Konuşurken etkili bir dinleme gerçekleştiremezsiniz⁸⁶.

Tabiat insanlara iki kulak vermiştir fakat bir adet dil vermiştir bunun sebebi daha fazla dinlesin ve daha az konuşsun dindedir. Dinleme iki kulak gerektirir. Bir tanesi anlam için diğeri hissetmek için. Dinlemeyen liderler ses getiren kararlar verirken daha az bilgi sahibi olurlar⁸⁵.

2.4.4.Aktif Dinleme

Aktif dinleme Carl Rogers ve Richard Farson'un (2009, 2010)ait olmakla beraber, danışman ve terapistlerin de desteğiyle yaygınlaşan bir terim haline almıştır^{87,88}. Kavram göndericinin iletisinin hissetme bileşeninde olduğu kadar hem sözel hem de sözel olmayan bir içeriğe sahip olduğunu tanıır⁸⁵. Alıcı iletinin sonunun tamamını idrak edebilmek için her iki bileşenin de farkında olması gerekir. Örneğin bir işyeri çalışan müdürüne şu şekilde söylerse "Gelecek zaman bana bir rapor hazırlamamı isteyeceksiniz, lütfen bana önceden bunu belirtin." ⁸⁵.İçerik çalışanın zamana ihtiyacı olduğu bilgisini taşır fakat hissetme bileşeni bu kadar kısa zaman içerisinde yapılacak işi yetiştirme baskısı olduğunu belirttiği için bir içerleme veya gücenme durumunun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Dolayısıyla müdürün çalışanın

iletisini anlayabilmek için bu hissiyatı tanıması gerekir. Sonuç olarak; iletişim bir kişiden diğerine karşı olan ortak bir anlayış olup bilgiyi transfer etme süreci olarak tanımlanabilir. İletişim sürecinin unsurları; gönderici, iletiyi kodlama, bir aracı ile iletiyi transfer etme, iletiyi alma, iletinin kodunu çözme, geridönüt ve gürültüdür. Bir çeşit engeller etkili iletişime mani olur⁸⁵.

Bunlar dört kategoriye ayrılabilir; süreç bariyerleri, fiziksel bariyerler, anlam bariyerleri ve psiko-sosyal bariyerler. İletişimin etkinliğini arttırmak için kişiler göndericinin ve alıcının sorumluluklarının önemine ilişkin farkındalık geliştirmeli ve aktif dinleme becerilerine sadık kalmalıdır⁸⁵.

2.5.Kişilik

İnsanlar neden yaptıkları gibi davranırlar? İnsanların kendi kişiliklerini şekillendirirken bir takım seçenekleri var mıdır? İnsanların önceden davranışlarının önceden kestirilebilir olmasını sağlayan nedir? Neden bu davranışlar önceden tahmin edilemez? Zihinsel rahatsızlıklara sebep olan şey nedir? İnsan davranışları çevresel mi yoksa kalıtsal mıdır?⁸⁹.

Yüzyıllardan beri filozoflar, din adamları ve diğer düşünce adamları insan doğasının doğasını düşünürken bu soruları sorup durmuşlardır ya da hatta insanların basit birer canlı olup olmadıklarını bile sorgulamışlardır. Son zamanlara kadar büyük düşünürler bu sorulara tatminkar cevaplar bulmada ufak bir ilerleme sarfetmişlerdir. 100 yıldan bir süre daha fazla zamanda Sigmund Freud ilkel bilimsel yöntem ile felsefi spekülasyonları kombine etmeye başlamıştır. Nöroloji alanında çalışan bir bilim adamı olan Freud, hastalarının semptomlarının çeşitliliklerinin ardında yer alan gizli çatışmaların ne olduğunu bulmaya çalışmıştır. ‘Freud için; dinlemek bir sanattan daha fazlası olmuştur; bir yöntem halini almış ve hastaların iç dünyasına giden yolun haritasına ulaşan ayrıcalıklı bir yolda olduğunu düşünmüştür⁸⁹.

Freud’un metodu kademe kademe daha fazla bir bilimsel bir şekil almış olup hipotezlerini ortaya koyduğu esnada klinik tecrübelerine metodlarının karşı akla yatkınlıklarını kontrol etmiştir. Bu klinik kanıt ve spekülasyondan ortaya çıkan kombinasyondan yola çıkarak Freud, kişiliğe ilişkin ilk modern teoriyi ortaya koymuştur. Daha sonraları bazı kişiler, kişiliğin diğer tanımlarını ortaya koymaya çalışmıştır; bunlardan bazıları felsefi spekülasyonlar üzerine odaklanmıştır; diğerleri de

daha çok deneysel kanıtlara başvurmuşlardır. Ama bu kişilerin tümü bu ikisinin kombinasyonunu sonuç olarak kullanmışlardır⁹⁰.

2.5.1 Kişiliğin Tanımı

Psikologlar, kişiliğin anlamına ilişkin olarak kendileri arasında farklılıklar sergilemişlerdir. Çoğu “kişilik” kelimesinin Latince’den gelen *persona* kelimesinden geldiğine inanmaktadır. Bu kelime de Yunanlılarda dramalar yapılırken Roman aktörler tarafından takılan tiyatral bir maskeye atfedilmiştir. Bu antik Roman aktörler maskelerini (*persona*) takarlardı ve farklı görünüş ile ilgili rol sergilerlerdi. Kişiliğe ait bu yüzeysel bilgi elbette kabul edilebilir bir tanımlama değildir. Psikologlar “kişilik” terimini kullandıklarında, insanların oynadıkları rolden daha fazla birşeyler olduğunu öne sürmüşlerdir⁹¹.

Bununla beraber kişilik teorisyenleri kişiliğin tek bir tanımı üzerinde ortak görüşlere sahip olmamışlardır. Gerçekten de insanın doğasına ilişkin olarak fikir ayrılıklarına sahip oldukları için biricik ve hayati teorilerini geliştirmişlerdir çünkü kişiliği bireysel bir bakış açısıyla ele almışlardır. Kişilik teorisyenleri farklı ülkelerde doğup yetişmiş olup bunların çoğu Amerika’da kalmıştır. Bunların çoğu dini tecrübelerinden etkilenmiş, diğerleri etkilenmemiştir. Çoğu hem psikoloji hem de psikiyatri alanında eş zamanlı olarak ilerlemiştir. Birçoğu düşüncelerini psikoterapist vasfı ile öne sürmüşken; diğerleri de insan kişiliği üzerinde veri toplamak için deneysel yöntemlere başvurmuşlardır⁹¹.

Her ne kadar bunların birçoğu kişilik diye adlandırdığımız bu terim üzerinde uğraşmış olsalar da, her biri kişilik için farklı perspektiflerden tanımlamalar yapmışlardır. Kimisi etraflı bir teori inşa etmeye çalışırken; diğerleri de bu konuda daha az istekli olup kişiliğin sadece bazı yönlerini ele almışlardır. Bazı kişilik teorisyenleri kişiliği formal olarak tanımlamış ama hepsinin tanımlama şekli farklı biçimde ortaya çıkmıştır. Her ne kadar kişilik teorisyenlerinin tümüne göre kişiliğe ilişkin olarak yegane bir tanım kabul edilir olmasa da, kişiliğe ilişkin olarak; bir kişinin davranışına tutarlılık ve bireysellik katan tek bir karakteristik ve kalıcı özelliklerine ait bir modeldir denilebilir. Kişilik özellikleri davranış içerisinde bireysel farklılıklara ve davranışlardaki tutarlılıklara zaman içerisinde katkıda bulunur ve durumlara karşı kişiliğin sabit kalmasını sağlar. Kişilik özellikleri bazılarında emsalsiz olabilir ancak belli bir kesime göre ortak özellikler de olabilir veya tüm türler tarafından da paylaşılabilir. Karakteristikler ise

mizaç, fizik ve zekâ gibi özellikleri kapsayan bireye ait eşsiz özellikler olarak adlandırılabilir⁹¹.

2.5.2. Kişiliğin Tarihçesi

Zaman içinde kişilik kavramı eski Yunan filozofları Aristoteles, Plato ve Hipokrata kadar dayanmaktadır. Verdikleri bilgilerin bir sonucu olarak her bir bireyin kendine has kişilik özellikleri taşıdıkları sonucu ortaya çıkmıştır⁹². Sürekli değişmekte olan topluma uyum sağlamak için değişen evrimsel bir varlık olarak insan kişiliği ele alınmış, geliştirilmiş ve daha sonraki aşamalarda kişilik teorisi olarak karşımıza çıkmıştır⁹². Geçtiğimiz yıllarda kişiliğe ilişkin gelişme ve ilerlemeler kişiliğin ne olduğuna dair objektif bir tanımlama yapmak amacıyla çeşitli yaklaşımlar tarafından etkilenmiştir. Psikoloji alanında yapılan herhangi bir çalışma gibi bazı çalışmalar diğer çalışmaların tamamlayıcı birer unsuru haline gelirken diğer yandan bazı çalışmalar ise kişiliğe tüm unsurlarıyla birlikte bütüncül anlamda bir bakış açısı geliştirmiştir⁹².

1900'lerin başında Sigmund Freud, bir bireyin kişiliğini çevreleyen teoriler geliştiren kişilerin öncülüğünü yapmıştır. Freud, kişiliğe karşı hastalarıyla terapi oturumlarında uygulamakta olduğu bir psiko-analitik bir yaklaşım geliştirmiştir⁹³. Freud'un psiko-analitik yaklaşımında bir bireyde var olan şuurlu ve şuursuz iç çatışmalardan bahsedilmektedir ve bu, şu an bizim yapmakta olduğumuz gibi kişilerin nasıl davranış şekilleri gösterdiğini açıklamaktadır. Bireylerin tecrübe ettiği bu iç çatışma Freud'un vurguladığı "id", "ego" ve "süper ego"dur. Freud'a göre bu anomalilerin gücünün, bireye ait kişiliği oluşturmada belirleyici olduğuna inanılmaktadır. Freud'un kişilikle ilgili yaklaşımları günümüzde hala terapi yapılırken kullanılmaktadır ve buna "psiko-analiz" adı verilmektedir. Yıllar geçtikçe Maslow'dan alınan farklı kişilik yaklaşımları ve teorileri farklı şekiller almaya başlamıştır⁹⁴. Carl Rogers (1961) gibi teorisyenler kişiliğe ilişkin "Humanistik Yaklaşım" olarak bilinen yeni bir bakış açısı ortaya koymuştur⁹⁵. Bu yaklaşımın amacı kişilerin tecrübelerini Maslow'un kendini gerçekleştirme teorisi ile aynı bağlamda ele almaktır⁹⁴. Freud'un teorisine benzer olarak burada da ben merkezci bir yaklaşım söz konusudur⁹⁶.

Her iki yaklaşımda da içsel süreçlerin merkezinde algı ve düşünce süreçlerinin dahil olduğu görülür⁹⁶. Bu içsel süreç ile ilgili yaklaşım "Bilişsel Yaklaşım" adında başka bir yaklaşımın gelişimine olanak sağlamıştır. Bu yaklaşımın öncü teorisyenleri de George Kelly ve Albert Ellis'tir⁹⁷. George Kelly ve Albert Ellis'in araştırmalarına

bakıldığı zaman Antik Yunan filozoflarının teorilerinde yer alan bilgilerinin kullanıldığı görülmektedir⁹⁸. Bu noktaya kadar kişiliğin üzerinde çok fazla durulmamış ve önem verilmemiştir. Kişilikle ilgili teorilerin üstü kapalı ve güvenilmez kavramlar olduğu ve hiçbir bilimsel kanıtının olmadığı algısı oluşmuştur. Kazara karşılaşılan vaka çalışmaları sonucunda, insanların karşılaşmış olduğu değişimler aracılığıyla kişilik teorilerine daha fazla yer verilmiştir⁹⁸.

Phineas Gage gibi vakalarda⁹⁹ davranış ve düşüncelerde değişiklikler olduğu rapor edilmiştir. Özellikle kişilik değişimleri büyük bir ilgi uyandırmıştır. Daha sonraki zamanlarda kişiliğin biyo-psikolojik tarafıyla daha çok ilgilenilmeye başlanmıştır. Phineas Gage vakasında; Amerika’da bir demiryolunda inşaatında meydana gelen bir infilakta Phineas Gage’in sol yanağından bir demir parçası girmiş ve sol gözünü delip beynin ön lobundan kafatasını delerek çıkmıştır. Bunun sonucu olarak Phineas Gage yaşamını sürdürmüş fakat kişilik özelliklerinde birtakım gelişmeler görülmüştür. Bu olay neticesinde insan davranışının biyolojik temellere dayandığı ilk vaka olarak tarihe geçmiştir^{100,101}. Birçok kişilik teorisi kişilikteki anormallik vakaları gerektiren bir takım biyolojik temellere dayandığıyla ilgili bağlantılar bulmaya çalışır. Her ne kadar bu durum kişilik üzerinde çalışmak için doğru bir yol olmasa da bu vakalar kişilikle ilgili yapılan çalışmalarda ilerleme kaydedebilmek konusunda yardımcı olabilmektedir¹⁰⁰⁻¹⁰¹.

Kişiliğe dair tüm yaklaşımlar göz önünde bulundurulduğunda kişilikle ilgili en son yaklaşım ‘‘karakter yaklaşımıdır’’. Bu yaklaşım kullanılarak anket ve testler geliştirilmiştir ve şu an yaygın olarak kullanılmaktadır¹⁰². Allport gibi ilk dönem teorisyenleri, kişilikle ilgili olarak daha bütüncül bir bakış açısı elde etmek için tüm kişilik teorilerini bir çatı altında toplama girişiminde bulunmuşlardır¹⁰³. Bu yaklaşım günümüzdeki kişilik testleriyle bağlantılı olan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır¹⁰².

2.5.3. Kişilik Özellikleri

Kişilik yapısını açıklamada en iyi yolun kişilik özellikleri yaklaşımının etkili olması kadar, kişiliğin gerçek anlamda ne olduğuna dair hala bir takım sorular mevcuttur. Her bireye uygulanabilir olduğu düşünülen temel özelliklere dayanarak bazı kişilik testleri, kişiliği birçok açıdan sorgulamıştır. Kişiliği ölçmeye çalışırken farklı bir soruyla karşılaşılmaktadır bu soru bir kişinin karakteristiğinin ‘‘sürekli’’ mi yoksa ‘‘duruma özgü’’ mü olup olmadığını öğrenmek için sorulur. Yapılan araştırmalarda kişilik

özelliklerinin hemen değişebilen geçici tecrübeler olup olmadığı göz önünde bulundurulmuştur¹⁰⁴.

Kişilik özelliği yaklaşımı kişilik üzerinde kullanmak şu an itibariyle kişiliği ölçmenin en etkili yolu olmaktadır. Kişilik özelliği yaklaşımı kolay bir şekilde tekrarlanabilecek standart psikometrik testlerin uygulanmasına olanak verir. Kişiliği açıklayabilmek için öne sürülen kişilik yaklaşımlarını “bir araya getirmek” hususunda Allport’un amaçladığı gibi bu özellikleri ölçmenin en etkili yolu olan kişilik testi yıllar içinde geliştirilmiştir¹⁰⁵. Testlerinin geçerli olup olmadığını test etmek kadar, test edilmek istenen yapıyı ölçecek güvenli güvenli bir ölçüm metodu olan herhangi bir psikometrik testin önemi de ayrıca göz önünde bulundurulmuştur¹⁰⁵. Bu düşünce bir kişinin davranışı üzerinden standardize testler yapılarak ilgili kişilik özelliklerinin ölçümünde görev performans testleri olarak göz önünde bulundurulan Tarafsız Kişilik Testleri (TKT) adında yeni ölçüm testlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır¹⁰⁶.

Ayrıca yakın bir zamanda bu testler “İkinci Nesil Tarafsız Kişilik Testleri” adı altında sınıflandırılmıştır ve bu metot bir kişinin kişiliği ile ilgili “ikinci bir seçenek” fikriyle birlikte bilgisayar temelli bir teknoloji kullanılarak geliştirilmiş test yöntemlerini sunmaktadır¹⁰⁷. Bunun, bir kişinin bireysel kişiliğini test etmede daha geçerli ve esnek bir metot olduğu barizdir¹⁰⁷.

2.5.4.Beş Faktör Kişilik Özellikleri

Son yirmi yılda çağdaş psikolojide kullanılan modellerden birisi de “beş büyük” kişilik yapısıdır. Bu kapsamda kişilik beş faktörde ele alınır. “Beş büyük” faktör kişilik özelliklerini açıklamada şu an yaygın olarak kullanılan bir model halini almıştır^{108,109,110}. Bu “beş büyük” adı yalnızca içsel iyi olma halini değil, bunun yanı sıra her bir faktörün oldukça geniş bir kapsama sahip olduğunu vurgulamaktadır¹¹⁰.

John ve Srivastava’nın(1999)¹¹⁶ belirttiği gibi bu beş faktörden her birisi kişiliği en yaygın seviyede soyutlamayı ve her bir boyutun daha belirgin kişiliğe sahip bireylerin farklı özelliklerini özetlemektedir¹¹⁰. Beş Büyük Kişilik özellikleri kişiliğin her ölçüldüğü esnada kişilik içerisinde bulunabilir¹⁰⁹. Kişilik özelliklerine ait niteliklerin analizleri birçok dilde mevcuttur ve bu veriler kişilik özelliklerinin evrensel olduğunu kanıtlar niteliktedir¹¹¹. Yapılan araştırmaların sonucunda elde edilen kanıtlar beş büyük kişilik özelliğinin zaman içerisinde bir hayli sabit konuma geldiğini göstermiş

olup¹¹² her ne kadar çevresel faktörler rol oynasa da genetik ve biyolojik faktörlerle de şekillendiğini öne sürmüştür^{113,114}.

Netice olarak McCrae ve John, (1990, 1999) uzun hikaye bilgisi, kültürlerarası benzerlik, deneysel geçerlilik, beş-faktör modelinin, kişilik psikolojisini basit bir yöntemle keşfettiği sonucuna varmıştır. Beş-faktör kişilik boyutları beş faktöre ayrılmaktadır; Dışadönüklük, Uyumluluk, Nevrotizm (Duygusal Tutarsızlık), Deneyime Açıklık, Öz-Disiplin^{110,115,116}.

Dışadönüklük pozitif hisler (duygular) sergileyen ve diğerlerinin arkadaşlığını arama eğiliminde olan bir özelliktir. Sosyal olma, kendine güven duyma, aktif olma, neşeli, iyimser ve konuşkan olma özelliklerini temsil eder. Bu özelliğe sahip olan bireyler insanlardan hoşlanırlar, grup halinde olmayı tercih ederler, uyarılmaktan ve heyecan duymaktan keyif alırlar coşkunu olma, enerjik olma gibi pozitif etkileri tecrübe etmeyi isterler^{109,110}.

Uyumluluk uysal, güven dolu, ilgilenen, düşünceli, cömert ve centilmen olmaya eğilim gösteren bir kişilik türüdür. Bu gibi bireyler insan doğasına ilişkin iyimser görüşlere sahiptir. Diğer insanlara karşı sempatik ve yardımseverdirler; fakat karşılığında karşısındaki insanların da yardımsever olmalarını beklerler. Aslında uyumlu bireyler toplum yanlısı ve diğerlerine karşı toplumsal oryantasyona sahip bireylerdir^{109,110}.

Öz-disiplinli kişilik yapısına sahip bireyler amaç sahibi insanlar olup her konuda kararlılık gösterirler. Bir ölçüte ya da norma göre bir işi başarma, kişisel disipline sahip olma ve görevlerinde sorumluluk gösterme gibi eğilimlerde bulunmaktadırlar. Öz-disiplinlilik görevleri öncelik sırasına göre sıralandırmak, organize etmek, planlamak, norm ve kurallara uymak, hareket etmeden önce düşünmek gibi hedef odaklı davranışların sosyal olarak saptanmış dürtülerin kontrolü olarak tanımlanabilir¹¹⁶.

Nevrotizm; duyguları düzenleme, stabil hale getirme ve duygusal düzenlemedeki bozukluklar ve nevrozizm arasındaki sürekliliği ölçer¹⁰⁹. Korku, sinirlilik, üzüntü, tansiyon, öfke ve suç gibi yüksek seviyede nevrozizm özelliklerini tecrübe eden bireylerin eğiliminde olduğu kişilik yapısıdır. Düşük nevrozizme sahip bireyler duygusal olarak stabildir ve kontrollüdür^{109,110}.

Deneyime açıklık; bireylerin hayalperest, duyarlı, özgün düşünen, içsel hislere karşı özenli, sanat düşkünü, entelektüel olarak meraklı ve güzelliklere karşı duyarlı olmaya

yatkın kişilerin sahip olduğu kişilik özelliğidir^{109,110}. Bu gibi bireyler geleneksel olmayan değerleri ve yeni fikirleri öne sürme konusunda sürekli istekli olurlar^{109,110}.

2.5.5. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ömür Boyu Gelişim Süreci

Beş Büyük kişilik özelliğinin genç versiyonları orta yaş zamanlarından itibaren güvenli bir şekilde ölçülebilir ve gözlemlenebilir. Bununla beraber bazı kişilik özellikleri farklı gelişim süreçlerinde farklı davranışlar aracılığıyla dışavurulur. Davranış genetiğine ilişkin araştırmalar Beş Faktör kişilik özelliklerinin her birinin çevresel ve genetik faktörler ile şekillendiğini ve yine her bir kişilik özelliğinin bir dereceye kadar genetik olarak kalıtsal olduğunu göstermiştir¹¹⁷.

Yapılan diğer araştırmalarda zaman içerisinde Beş Faktörlü kişilik özelliklerinin nasıl değiştiği üzerinde durulmuştur. Kişilik özellikleri orta yaş çocukluk döneminden beri kısmen sabittir. Sıralı stabilite yaş geçtikçe artış gösterir (kümülatif süreklilik prensibi olarak bilinen örnek) bu artış geç orta yaş süresince plato evresine ulaşır. Ancak Beş Faktör kişilik özelliklerinin sıralı stabilitesi herhangi bir yaşta kusursuz değildir. Çünkü bazı bireyler yaşam süresi boyunca değişmeye devam edebilmektedir¹¹⁷.

Orta derece bir değişim söz konusu olduğunda; bir kişilik özelliğinin ortalama skorunun değişip değişmediği ve yaş ile alakalı bir durum olduğuna bakılır. En çarpıcı orta seviye değişimler adolesans ve genç orta çocukluk döneminde ortaya çıkar. Örneğin kişilik gelişimine ilişkin olumsuz örnekler orta çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçişte ortaya çıkar bu esnada Dışadönüklük, Uyumluluk, Öz-Disiplin ve Deneyime Açıklıkta azalmalar görülür. Gelişime yönelik yapılan araştırmalarda genç kızların Uyumluluk ve Öz-Disiplin kişilik özelliklerinin erkeklere oranla daha yüksek oldukları ve yine orta ergenlik dönemlerinde kızların erkeklere oranla daha fazla Nevrotizm kişilik özelliği gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Çocukluk ve erken ergenlikteki bireylerin davranışlarında gözlemlenen olumsuz örneklerin aksine Beş Faktörlü kişilik özelliklerinde son ergenlik döneminden erken yetişkinliğe geçiş aşamasında pozitif eğilimlerde oldukları gözlemlenmiştir. Bilhassa çoğu birey son ergenlik döneminden orta yaş dönemine kadar olan süreçte daha öz-disiplinli, uyumlu ve duygusal olarak stabil olduğu gözlemlenmiştir. (Olgunluk prensibi olarak bilinen örnek)¹¹⁷.

Uyumluluk ve duygusal stabilite kişilik özelliğine karşı olan eğilim artan ölüm ve hastalık riskinin arttığı zamandaki olumsuz kişilik değişikliklerinin olduğu genç

yetişkinlik ve daha ileriki yetişkinlik dönemlerine kadar devam eder. Kişilikteki bireysel farklılıklardaki değişim kısmen kalıtsaldır (biyolojik etki dahilinde), fakat çeşitli yaşam tecrübeleriyle de ilişkilendirilmiştir (çevresel faktörler dahilinde). Örneğin öz-disiplindeki değişimler evlilik ve iş hayatı gibi önemli sosyal rol tecrübelerine dayanarak gerçekleşirken, Nevrotizm hayatta karşılaşılan olumsuz vakalar neticesinde ortaya çıkmaktadır¹¹⁷.

2.5.6.Beş Faktör Kişilik Özelliğinin Hayat Akıbetine Etkisi İle İlgili Öngörüler

Beş Faktör kişilik özelliğinin her birinin çok sayıda önemli yaşamsal sonuçlar doğuracağı öne sürülmüştür. Yüksek Dışadönüklüğe sahip bireyler daha fazla arkadaş çevresine sahip olma eğilimi gösterir ve akranları tarafından onun yüksek bir sosyal statüye sahip olduğu görülür. Genel olarak sosyal ve girişimcilik gerektiren mesleklerde daha iyi işler çıkartmayı tercih ederken, bunun yanısıra toplumsal liderlik vasfını almaya da hevesli olurlar. Psikolojik olarak Dışadönükler, özellikle olumlu duyguların yoğunluğu ve sıklığı açısından İçe dönüklere nazaran kendilerine iyi bakarlar¹¹⁷.

Uyumlu kişilik özelliği çok sayıda işbirlikçi ve sosyal uyumluluk sağladıkları pozisyonlarda karşımıza çıkmaktadır. Örneğin yüksek uyumluluğa sahip bireyler akranlar ve eşleri tarafından daha fazla beğenilirler ve onlarla kurulan yakın ilişkiler daha kalıcı ve tatmin edici olur. Bu tip kişilik özelliğine sahip bireyler dini inançlara yatkın, yapılan bir işte gönüllü olmak isteyen ve topluluklardaki liderlik rollerinde hizmet vermeyi seven bireylerdir. Uyumlu kişilik özelliğine sahip bireyler daha az suç davranışı gerçekleştirirler¹¹⁷.

Öz-disiplin kişilik özelliği başarı ve sağlık açısından önemli bir kişilik özelliğidir. Yüksek öz-disipline sahip bireyler okulda yüksek notlar almak isterken yine bu kişilik özelliğine sahip bireyler farklı meslek gruplarında yaptıkları işlerde disiplinli olma eğiliminde olurlar. Öz-disipline sahip insanlar genelde uzun bir yaşam süresine sahip olmak isterler ve sağlıklarına dikkat eden davranışlar gösterirler (egzersiz yapmak, sağlıklı diyet yapmak) ve riskli davranışlardan kaçınırlar (sigara içmek, madde kullanımı, suç davranışları) ve bu kişiler daha çok muhafazakar, siyasi görüş ve dini inanç sahibi kişilerdir¹¹⁷.

Nevrotizm öznel iyi olma ve psikolojik sağlık olgularıyla olumsuz bir ilişki içerisindedir. Örneğin yüksek nevrotik kişilikler yaşamlarında tatmin olma duygusunu

minimum düzeyde yaşarlar (iş ve ilişki doyumu). Ayrıca bu tip kişilik özelliğine sahip bireyler endişe ve ruh hali bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli psiko-patolojik durumlara ilişkin artan bir risk ile karşı karşıyadırlar¹¹⁷.

Deneyime açık bireyler; entelektüel ve yaratıcı olmaya eğilimlidir. Yüksek deneyime açıklığa sahip bireyler yaratıcılık ve zekâ testlerinde sürekli yüksek skorlar almaktadırlar ve genellikle sanat ve bilim ile ilgili meslek sahibi olma eğilimindedirler. Genelde liberal politik tavır sergilerken kendilerini ruhsal olarak ifade etmeye çalışırlar (dini manada olmaksızın)¹¹⁷.

2.6.Arabuluculuk

Araştırmamızda egzersize katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerileri üzerine olan etkisinde kişilik özelliklerinin oynadığı arabulucu rolü incelenmiştir. İstatistik ve bilgisayar bilimlerindeki gelişmeler, sosyal bilimlerde yapılan araştırmalardaki karmaşık hipotezlerin test edilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu noktada yöntemlerin ve programların özellikle istatistiksel varsayımlarının test edilerek doğru uygulanması önem kazanmaktadır¹¹⁸.

İlişkisel analiz; sosyal bilimlerde yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan ve açıklama ve tahmin etme hedefi ile kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem ile araştırmacılar bağımsız değişkenleri kullanarak bağımlı değişkenleri açıklamaya çalışırlar. Dolayısıyla araştırmacılar ilişkisel modeller tasarlayarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken ile ilişkisinin ya da üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve bu etkinin sözel olarak ifade edilmesi için bir takım analizler gerçekleştirmektedirler¹¹⁸.

Yapılan analizlerde genelde doğrusal regresyon modelleri kullanılır. Bu modeller içinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan analiz yol analizi olarak tanımlanmıştır¹¹⁹.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma betimleyici-deneysel olmayan bir araştırma olarak gerçekleştirildi.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Özellikleri

Araştırma Gümüşhane, Siirt, Muş ve Kırklareli illerinde bulunan üniversitelerde gerçekleştirildi.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın Evren ve Örneklemi Kırklareli Üniversitesi (25703), Gümüşhane Üniversitesi (18285) Muş Alparslan Üniversitesi (8383) ve Siirt Üniversitesinde (12423) öğrenimlerini sürdürmekte olan ve rastgele seçim yöntemiyle seçilmiş (164 (Yüzaltmışdört) Gümüşhane Üniversitesi, 100 (Yüz) Muş Alparslan Üniversitesi, 100 (Yüz) Siirt Üniversitesi, 100 (Yüz) Kırklareli Üniversitesinden olmak üzere)olan toplam 464 üniversite öğrencisi oluşturdu.Bu örneklemin seçilmesinin sebebi, zamansal ve ekonomik açıdan araştırmaya uygun olmasıdır.

3.4. Ölçüm Araçları

Egzersize katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerine üzerine etkisi ve kişilik özelliklerinin arabuluculuk rolü konulu çalışmanın veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik bilgiler formu, Schutte ve ark.tarafından geliştirilen, Austin ve ark.tarafından revize edilen ve Tatar A.ve ark.¹²⁰. tarafından Türkçeye uyarlanan Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SDZÖ) ve Korkut (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerilerini Değerlendirme (İBDÖ) kullanıldı¹²¹.Son olarak 85 Maddeli Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin kısa formundan¹²² beş temel faktöre (Dışadönüklük (D), Yumuşakbaşlılık/Geçimlilik (Y), Öz-Denetim/Sorumluluk (ÖD), Duygusal Tutarsızlık (DT), Gelişime Açıklık (GA) ilişkin toplam puanlar elde edilerek bu kişilik özelliklerinin duygusal zekâ ile iletişim becerileri arasındaki arabulucu rolü incelendi.

3.5. Ölçümlerin Uygulanması

Çalışma, Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulunun 2018/37 sayılı izni ile gerçekleştirildi. İlgili etik kurul onayı alındıktan sonra Gümüşhane Üniversitesi, Siirt Üniversitesi, Kırklareli Üniversitesi ve Muş Alparslan Üniversitesinde öğrenim gören 464 üniversite öğrencisine testler uygulandı. Çalışma Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi

Etik Kurulunun 26/10/2018 tarihli kararından sonra Kasım ve Aralık 2018 tarihlerinde gerçekleştirildi.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen tüm veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 18.00 yazılım programında veri tabanı oluşturuldu. Katılımcıların, kendilerinin iletişim becerilerini değerlendirmeleriyle ilgili verilerin homojenlik gösterip göstermediklerini saptamak üzere Levene istatistiği hesaplandı. Levene istatistiksel değerlerine göre toplam ve alt boyutların tamamında homojenlik gösterdiği belirlendi ve buna dayalı olarak ANOVA kullanılmasının uygun olduğu ortaya çıktı. Diğer yandan regresyon, betimsel istatistik, Ki kare değeri, regresyon, katılımcılar arası karşılaştırmalarda normal dağılımın sağlanması durumlarında t testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

3.7. Araştırmanın Hipotezleri

H1. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

H2. Üniversite öğrencilerinde egzersiz yapıp, yapmama durumları ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

H3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

H4. Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile duygusal zeka ve kişilik özellikleri arasında ilişki vardır.

H5. Üniversite öğrencilerinin katıldıkları egzersiz süreleri ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

H6. Üniversite öğrencilerinin mevcut eğitim seviyelerinin iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerine etkisi vardır.

3.8. Araştırmanın Etiği

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için çalışma Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan yazılı izin alındı (2018/37). Katılım sağlayan üniversite öğrencilerine gönüllü olur formu kullanılan demografik bilgiler formunda sunuldu.

3.9. Araştırmanın Süresi

Araştırma Temmuz 2017'den itibaren planlanmaya başlandı ve tez önerisi olarak sunuldu. Tez önerisi kabulünden sonra testler Kasım-Aralık 2018 tarihinde uygulandı. Şubat 2019 tarihinde değerlendirildi. Mart 2019 tarihinde tez yazımı tamamlandı.

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evren ve örnekleme; Siirt (n=100), Gümüşhane(n=164), Muş Alpaslan(n=100) ve Kırklareli Üniversitelerinde(n=100) okuyan toplam 464 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Örneklem Frekans Dağılımı

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Öğrenim Durumu	Lise	f	2	4	6
		%	,9%	1,7%	1,3%
	Lisans	f	229	217	446
		%	97,9%	94,3%	96,1%
	Lisanüstü	f	3	9	12
		%	1,3%	3,9%	2,6%
Toplam	f	234	230	464	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	

Tablo 1'e bakıldığında Toplam 464 kişiden oluşan örneklemin, 234'ü kadın, 230'u erkek ve %96,1'i lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Egzersiz Yapıp Yapmama ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki kare Değeri

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Egzersiz Yapıp Yapmama	Evet	f	127	149	276
		%	54,3%	64,8%	59,5%
	Hayır	f	107	81	188
		%	45,7%	35,2%	40,5%
Toplam	f	234	230	464	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
		Ki kare	sd	p	
		5,315 ^a	1	,021	

Egzersiz yapıp yapmama ile cinsiyet arasında ilişki vardır ($\chi^2=5,315$ p<.05). Erkeklerin %64,8'i kadınların %54,3'ü egzersiz yapmaktadır.

Tablo 4.3. Haftada Egzersiz Yapma Sıklığı ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki kare Değeri

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Haftada Egzersiz Yapma Sıklığı	Haftada 1 gün	f	39	42	81
		%	30,7%	28,2%	29,3%
	Haftada 2-3 gün	f	54	51	105
		%	42,5%	34,2%	38,0%
	Haftada 4-5 gün	f	25	41	66
		%	19,7%	27,5%	23,9%
	Hergün	f	9	15	24
		%	7,1%	10,1%	8,7%
Toplam	f	127	149	276	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
		Chi-Square	sd	p	
		3,846 ^a	3	,279	

Haftada egzersiz yapma sıklığı ile cinsiyet arasında ilişki yoktur. ($\chi^2=3,846$ $p>.05$). Katılımcıların %29,3'ü haftada 1 gün, %38,0'ı haftada 2-3 gün, %23,9'u haftada 4-5 gün, sadece %8,7'si hergün egzersiz yapmaktadır.

Tablo 4.4. Günde Egzersiz Süresi ve Cinsiyet Arasındaki İlişki Ki-kare Değeri

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Günde Egzersiz Süresi	Günde 1 saat	f	82	103	185
		%	64,6%	69,1%	67,0%
	Günde 2-3 saat	f	40	42	82
		%	31,5%	28,2%	29,7%
	Günde 4-5 saat	f	5	4	9
		%	3,9%	2,7%	3,3%
Toplam	f	127	149	276	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
		Chi-Square	sd	p	
		,795 ^a	2	,672	

Günde Egzersiz Süresi ile cinsiyet arasında ilişki yoktur. ($\chi^2=0,795$ $p>.05$). Katılımcıların %67,0'ı günde 1 saat, %29,7'si günde 2-3 saat, %3,3'ü günde 4-5 saat egzersiz yapmaktadır.

Tablo 4.5. Genel Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri

	N	Arit. Ort	Std. Sapma	Skewness	Kurtosis
İletişim Becerileri	464	3,80	0,67	-0,64	0,28
Dışadönüklük	464	2,98	0,53	0,11	1,52
Uyumluluk	464	3,41	0,60	0,21	-0,17
Sorumluluk	464	3,32	0,53	0,13	0,24
Duygusal Dengelilik	464	2,93	0,59	0,08	0,26
Zekâ/Hayal Gücü	464	3,37	0,52	0,07	0,00
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	464	3,48	0,71	-0,69	0,52
Duyguların Değerlendirilmesi	464	3,23	0,73	-0,07	-0,31
Duyguların Kullanımı	464	3,06	0,71	-0,01	-0,18

İletişim Becerilerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçekler ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) analizi yapılmış her iki ölçüte göre de tüm alt boyutlardaki verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. (-0,64, 0,28). Bu sonuçlara dayanarak grupların karşılaştırılmasında parametrik teknikler tercih edilmiştir.

Tablo 4.6. Varyansların Homojenliği Testi

	Levene	sd1	sd2	p
İletişim Becerileri	0,923	2	461	0,398
Dışadönüklük	0,858	2	461	0,425
Uyumluluk	1,653	2	461	0,193
Sorumluluk	0,883	2	461	0,414
Duygusal Dengelilik	0,001	2	461	0,999
Zekâ/Hayal Gücü	0,226	2	461	0,798
İyimserlik/Ruh Halinin Düznlenmesi	1,143	2	461	0,320
Duyguların Değerlendirilmesi	0,840	2	461	0,432
Duyguların Kullanımı	1,171	2	461	0,311

Katılımcılar kendilerinin iletişim becerilerini ($\bar{x} = 3,80$) iyi düzeyde; kişilik boyutlarından Duygusal Dengelilik ($\bar{x} = 2,93$), Uyumluluk ($\bar{x} = 3,41$), duygusal zekâ boyutlarından Duyguların Kullanımı ($\bar{x} = 3,06$), İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ($\bar{x} = 3,48$) bakımından orta düzeyde olduğunu ifade etmektedirler.

Katılımcıların, kendilerinin iletişim becerilerini değerlendirmeleriyle ilgili verilerin homojenlik gösterip göstermediklerini saptamak üzere Levene istatistiği hesaplanmıştır. Levene istatistiksel değerlerine göre toplam ve alt boyutların tamamında homojenlik gösterdiği belirlenmiş ve buna dayalı olarak ANOVA kullanılmasının uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.7. İletişim Becerileri ile Kişilik ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki Katsayıları

		İ. B.	D.Dö.	U.	Sor.	D. D.	H.G.	İ/R.H.D.	D.Dğr.	D.K.
İletişim Becerileri	r	1	,076	,369**	,266**	,090	,328**	,228**	,294**	,075
	p		,102	,000	,000	,054	,000	,000	,000	,107
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Dışa Dönüklük	r	,076	1	,186**	,141**	,309**	,131**	,108*	,234**	,082
	p	,102		,000	,002	,000	,005	,020	,000	,076
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Uyumluluk	r	,369**	,186**	1	,416**	,034	,599**	,376**	,261**	,074
	p	,000	,000		,000	,469	,000	,000	,000	,113
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Sorumluluk	r	,266**	,141**	,416**	1	-,082	,477**	,358**	,169**	-,017
	p	,000	,002	,000		,077	,000	,000	,000	,707
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Duygusal Dengelilik	r	,090	,309**	,034	-,082	1	,017	-,007	,246**	-,012
	p	,054	,000	,469	,077		,715	,885	,000	,801
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Hayal Gücü	r	,328**	,131**	,599**	,477**	,017	1	,397**	,286**	,092*
	p	,000	,005	,000	,000	,715		,000	,000	,049
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	r	,228**	,108*	,376**	,358**	-,007	,397**	1	,022	-,266**
	p	,000	,020	,000	,000	,885	,000		,635	,000
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Duyguların Değerlendirilmesi	r	,294**	,234**	,261**	,169**	,246**	,286**	,022	1	,532**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,635		,000
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464
Duyguların Kullanımı	r	,075	,082	,074	-,017	-,012	,092*	-,266**	,532**	1
	p	,107	,076	,113	,707	,801	,049	,000	,000	
	N	464	464	464	464	464	464	464	464	464

Katılımcıların iletişim becerileri, Uyumluluk ($r=0,369$), Sorumluluk ($r=0,266$), Zekâ/Hayal Gücü ($r=0,328$), İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ($r=0,228$) ve Duyguların Değerlendirilmesi ($r=0,294$) değişkenleri arasında pozitif ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle kişilerin Uyumluluk, Sorumluluk, Zekâ/Hayal Gücü, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ve Duyguların Değerlendirilmesi düzeyleri arttıkça iletişim becerileri de artmaktadır. Buna karşılık iletişim becerilerinin Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Duyguların Kullanımı özellikleriyle ilişkisi bulunmamaktadır.

Tablo 4.8.a İletişim Becerileri İçin Regresyon Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Kestirinin Standart Hatası
	,369 ^a	0,136	0,134	0,622
2	,422 ^b	0,178	0,174	0,607
3	,437 ^c	0,191	0,186	0,603
4	,445 ^d	0,198	0,191	0,601

a. Predictors: (Sabit Değer), Uyumluluk
b. Predictors: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi
c. Predictors: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi
d. Predictors: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Sorumluluk

İletişim Becerileri ile Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Sorumluluk değişkenleri arasındaki ilişki R=0.445'dir.

Tablo 4.8.b İletişim Becerileri İçin Regresyon Analizi ANOVA Değerleri

Model	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p.
Regresyon	28,173	1	28,173	72,809	,000b
1 Artık Değer	178,767	462	0,387		
Toplam	206,940	463			
Regresyon	36,838	2	18,419	49,918	,000c
2 Artık Değer	170,102	461	0,369		
Toplam	206,940	463			
Regresyon	39,534	3	13,178	36,211	,000d
3 Artık Değer	167,406	460	0,364		
Toplam	206,940	463			
Regresyon	41,010	4	10,253	28,361	,000e
4 Artık Değer	165,929	459	0,362		
Toplam	206,940	463			

a. Bağımlı Değişken: İletişim Becerileri
b. Kestiriciler: (Sabit Değer), Uyumluluk
c. Kestiriciler: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi
d. Kestiriciler: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi
e. Kestiriciler: (Sabit Değer), Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Sorumluluk

Uyumluluk, Duyguların Değerlendirilmesi, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Sorumluluk değişkenlerinin İletişim Becerilerini kestirme gücü vardır. (F=28.361, p<.01)

Tablo 4.8.c Toplam Farklılıkların Yönetimi İçin Regresyon Eşitliği Değerleri

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	T	p
	B	Std. Hata	Beta		
1 (Sabit Değer)	2,395	0,167		14,319	0,000
Uyumluluk	0,412	0,048	0,369	8,533	0,000
2 (Sabit Değer)	1,982	0,184		10,755	0,000
Uyumluluk	0,351	0,049	0,314	7,173	0,000
Duyguların Değerlendirilmesi	0,193	0,040	0,212	4,846	0,000
3 (Sabit Değer)	1,733	0,205		8,471	0,000
Uyumluluk	0,296	0,053	0,265	5,624	0,000
Duyguların Değerlendirilmesi	0,202	0,040	0,222	5,093	0,000
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	0,117	0,043	0,124	2,722	0,007
4 (Sabit Değer)	1,545	0,224		6,891	0,000
Uyumluluk	0,263	0,055	0,235	4,800	0,000
Duyguların Değerlendirilmesi	0,195	0,040	0,214	4,901	0,000
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	0,095	0,044	0,100	2,150	0,032
Sorumluluk	0,120	0,059	0,096	2,021	0,044

a. Bağımlı Değişken: İletişim Becerileri

Uyumluluk ($t=4,800$ $p<.01$), Duyguların Değerlendirilmesi ($t=4,901$ $p<.01$), İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ($t=2,150$ $p<.05$) ve Sorumluluk ($t=2,021$ $p<.05$) değişkenlerinin İletişim Becerilerini kestirme gücü vardır.

Tablo 4.8.d İletişim Becerileri İçin Kestirme Gücü Olmayan Değişkenler

Model	Beta	t	p	Kısmi Korelasyon
1 Egzersiz Yapıp Yapmama	-,063 ^b	-1,455	0,146	-0,068
Dışadönüklük	,008 ^b	0,175	0,861	0,008
Sorumluluk	,136 ^b	2,887	0,004	0,133
Duygusal Dengelilik	,077 ^b	1,791	0,074	0,083
Zekâ/Hayal Gücü	,167 ^b	3,117	0,002	0,144
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	,104 ^b	2,238	0,026	0,104
Duyguların Değerlendirilmesi	,212 ^b	4,846	0,000	0,220
Duyguların Kullanımı	,048 ^b	1,107	0,269	0,051
Öğrenim Durumu	,022 ^b	0,501	0,617	0,023
2 Egzersiz Yapıp Yapmama	-,059 ^c	-1,382	0,168	-0,064
Dışadönüklük	-,034 ^c	-0,782	0,435	-0,036
Sorumluluk	,121 ^c	2,621	0,009	0,121
Duygusal Dengelilik	,029 ^c	0,656	0,512	0,031
Zekâ/Hayal Gücü	,128 ^c	2,396	0,017	0,111
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	,124 ^c	2,722	0,007	0,126
Duyguların Kullanımı	-,085 ^c	-1,712	0,088	-0,080
Öğrenim Durumu	,015 ^c	0,349	0,728	0,016
3 Egzersiz Yapıp Yapmama	-,054 ^d	-1,277	0,202	-0,060
Dışadönüklük	-,042 ^d	-0,952	0,342	-0,044
Sorumluluk	,096 ^d	2,021	0,044	0,094
Duygusal Dengelilik	,029 ^d	0,661	0,509	0,031
Zekâ/Hayal Gücü	,097 ^d	1,780	0,076	0,083
Duyguların Kullanımı	-,047 ^d	-0,889	0,375	-0,041
Öğrenim Durumu	,020 ^d	0,476	0,634	0,022
4 Egzersiz Yapıp Yapmama	-,051 ^e	-1,207	0,228	-0,056
Dışadönüklük	-,046 ^e	-1,048	0,295	-0,049
Duygusal Dengelilik	,041 ^e	0,937	0,349	0,044
Zekâ/Hayal Gücü	,074 ^e	1,301	0,194	0,061
Duyguların Kullanımı	-,044 ^e	-0,833	0,406	-0,039
Öğrenim Durumu	,027 ^e	0,639	0,523	0,030

Egzersiz Yapıp Yapmama, Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Zekâ/Hayal Gücü, Duyguların Kullanımı ve Öğrenim Durumu değişkenlerinin İletişim Becerileri kestirme gücü yoktur.

Tablo 5.Cinsiyet Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin t Testi Analizi Sonuçları

		N	Arit. Ort	Std. Sapma	t	sd	p
İletişim Becerileri	Kadın	234	3,816	0,699	0,496	462	0,620
	Erkek	230	3,786	0,637			
Dışadönüklük	Kadın	234	2,966	0,586	-0,411	462	0,682
	Erkek	230	2,986	0,468			
Uyumluluk	Kadın	234	3,471	0,647	2,227	462	0,026
	Erkek	230	3,348	0,539			
Sorumluluk	Kadın	234	3,389	0,547	2,645	462	0,008
	Erkek	230	3,259	0,515			
Duygusal Dengelilik	Kadın	234	2,837	0,608	-3,338	462	0,001
	Erkek	230	3,018	0,562			
Zekâ/Hayal Gücü	Kadın	234	3,397	0,560	1,212	462	0,226
	Erkek	230	3,339	0,479			
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Kadın	234	3,546	0,727	1,940	462	0,053
	Erkek	230	3,419	0,684			
Duyguların Değerlendirilmesi	Kadın	234	3,282	0,722	1,444	462	0,149
	Erkek	230	3,183	0,745			
Duyguların Kullanımı	Kadın	234	3,127	0,709	2,068	462	0,039
	Erkek	230	2,990	0,711			

Uyumluluk değişkeninde kadınlar (\bar{x} =3,471) erkeklere (\bar{x} =3,348) göre ($t=2,227$ sd:462, $p<.05$) daha yüksek puan almıştır. Sorumluluk değişkeninde kadınlar (\bar{x} =3,389) erkeklere (\bar{x} =3,259) göre ($t=2,645$ sd:462, $p<.01$) daha yüksek puan almıştır. Duyguların Kullanımı değişkeninde kadınlar (\bar{x} =3,127) erkeklere (\bar{x} =2,990) göre ($t=2,068$ sd:462, $p<.05$) daha yüksek puan almıştır. Duygusal Dengelilik değişkeninde ise kadınlar (\bar{x} =2,837) erkeklere (\bar{x} =3,018) göre ($t=-3,338$ sd:462, $p<.01$) daha düşük puan almıştır.

Tablo 6.Egzersiz Yapma Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin t Testi Analizi Sonuçları

		N	Arit. Ort	Std. Sapma	T	sd	p
İletişim Becerileri	Evet	276	3,855	0,711	2,098	462	0,036
	Hayır	188	3,723	0,593			
Dışadönüklük	Evet	276	3,021	0,510	2,222	462	0,027
	Hayır	188	2,910	0,554			
Uyumluluk	Evet	276	3,456	0,603	2,025	462	0,043
	Hayır	188	3,342	0,587			
Sorumluluk	Evet	276	3,361	0,536	1,772	462	0,077
	Hayır	188	3,272	0,529			
Duygusal Dengelilik	Evet	276	2,964	0,585	1,619	462	0,106
	Hayır	188	2,873	0,599			
Zekâ/Hayal Gücü	Evet	276	3,373	0,530	0,226	462	0,821
	Hayır	188	3,362	0,511			
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Evet	276	3,525	0,732	1,557	462	0,120
	Hayır	188	3,421	0,669			
Duyguların Değerlendirilmesi	Evet	276	3,261	0,757	0,987	462	0,324
	Hayır	188	3,192	0,700			
Duyguların Kullanımı	Evet	276	3,049	0,757	-0,374	462	0,709
	Hayır	188	3,074	0,645			

Egzersiz yapanlar İletişim Becerileri değişkeninde ($\bar{x}=3,855$) egzersiz yapmayanlara ($\bar{x}=3,723$) göre ($t=2,098$ sd:462, $p<.05$) daha yüksek puan almıştır. Egzersiz yapanlar Dışadönüklük değişkeninde ($\bar{x}=3,021$) egzersiz yapmayanlara ($\bar{x}=2,910$) göre ($t=2,222$ sd:462, $p<.05$) daha yüksek puan almıştır. Egzersiz yapanlar Uyumluluk değişkeninde ($\bar{x}=3,456$) egzersiz yapmayanlara ($\bar{x}=3,342$) göre ($t=2,025$ sd:462, $p<.05$) daha yüksek puan almıştır.

Tablo 7.a.Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler

	N	Arit. Ort	Std. Sapma
İletişim Becerileri	Lise	6	4,013
	Lisans	446	3,794
	Lisanüstü	12	3,953
	Toplam	464	3,801
Dışadönüklük	Lise	6	2,883
	Lisans	446	2,978
	Lisanüstü	12	2,950
	Toplam	464	2,976
Uyumluluk	Lise	6	3,583
	Lisans	446	3,410
	Lisanüstü	12	3,342
	Toplam	464	3,410
Sorumluluk	Lise	6	3,483
	Lisans	446	3,330
	Lisanüstü	12	3,033
	Toplam	464	3,325
Duygusal Dengelilik	Lise	6	3,000
	Lisans	446	2,920
	Lisanüstü	12	3,142
	Toplam	464	2,927
Zekâ/Hayal Gücü	Lise	6	3,683
	Lisans	446	3,366
	Lisanüstü	12	3,283
	Toplam	464	3,368
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Lise	6	3,278
	Lisans	446	3,497
	Lisanüstü	12	3,069
	Toplam	464	3,483
Duyguların Değerlendirilmesi	Lise	6	3,436
	Lisans	446	3,224
	Lisanüstü	12	3,468
	Toplam	464	3,233
Duyguların Kullanımı	Lise	6	3,286
	Lisans	446	3,058
	Lisanüstü	12	2,988
	Toplam	464	3,059

Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri için betimsel istatistikler Tablo 7.a.'da gösterilmiştir.

Tablo 7.b.Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İletişim Becerileri	Gruplarası	0,570	2	0,285	0,636	0,530
	Gruplarıçi	206,370	461	0,448		
	Toplam	206,940	463			
Dışadönüklük	Gruplarası	0,061	2	0,030	0,107	0,898
	Gruplarıçi	130,211	461	0,282		
	Toplam	130,272	463			
Uyumluluk	Gruplarası	0,236	2	0,118	0,329	0,720
	Gruplarıçi	165,507	461	0,359		
	Toplam	165,744	463			
Sorumluluk	Gruplarası	1,184	2	0,592	2,083	0,126
	Gruplarıçi	131,083	461	0,284		
	Toplam	132,267	463			
Duygusal Dengelilik	Gruplarası	0,606	2	0,303	0,865	0,422
	Gruplarıçi	161,526	461	0,350		
	Toplam	162,132	463			
Zekâ/Hayal Gücü	Gruplarası	0,684	2	0,342	1,258	0,285
	Gruplarıçi	125,295	461	0,272		
	Toplam	125,978	463			
İyimserlik/Ruh Halinin Düzlenmesi	Gruplarası	2,394	2	1,197	2,402	0,092
	Gruplarıçi	229,747	461	0,498		
	Toplam	232,142	463			
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplarası	0,946	2	0,473	0,876	0,417
	Gruplarıçi	248,782	461	0,540		
	Toplam	249,728	463			
Duyguların Kullanımı	Gruplarası	0,369	2	0,185	0,362	0,696
	Gruplarıçi	234,924	461	0,510		
	Toplam	235,294	463			

Katılımcıların, iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tüm alt boyutlarda Eğitim Düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 8.a.Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler

	N	Arit. Ort	Std. Sapma	
İletişim Becerileri	Haftada 1 gün	81	3,850	0,673
	Haftada 2-3 gün	105	3,807	0,770
	Haftada 4-5 gün	66	3,881	0,697
	Hergün	24	4,008	0,618
	Toplam	276	3,855	0,711
Dışadönüklük	Haftada 1 gün	81	3,002	0,510
	Haftada 2-3 gün	105	3,053	0,517
	Haftada 4-5 gün	66	3,023	0,493
	Hergün	24	2,933	0,542
	Toplam	276	3,021	0,510
Uyumluluk	Haftada 1 gün	81	3,451	0,599
	Haftada 2-3 gün	105	3,497	0,568
	Haftada 4-5 gün	66	3,432	0,622
	Hergün	24	3,363	0,725
	Toplam	276	3,456	0,603
Sorumluluk	Haftada 1 gün	81	3,284	0,497
	Haftada 2-3 gün	105	3,390	0,534
	Haftada 4-5 gün	66	3,414	0,559
	Hergün	24	3,346	0,609
	Toplam	276	3,361	0,536
Duygusal Dengelilik	Haftada 1 gün	81	2,946	0,531
	Haftada 2-3 gün	105	2,977	0,582
	Haftada 4-5 gün	66	2,920	0,655
	Hergün	24	3,083	0,586
	Toplam	276	2,964	0,585
Zekâ/Hayal Gücü	Haftada 1 gün	81	3,400	0,556
	Haftada 2-3 gün	105	3,359	0,478
	Haftada 4-5 gün	66	3,385	0,527
	Hergün	24	3,308	0,672
	Toplam	276	3,373	0,530
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Haftada 1 gün	81	3,467	0,785
	Haftada 2-3 gün	105	3,607	0,663
	Haftada 4-5 gün	66	3,470	0,748
	Hergün	24	3,514	0,799
	Toplam	276	3,525	0,732
Duyguların Değerlendirilmesi	Haftada 1 gün	81	3,215	0,716
	Haftada 2-3 gün	105	3,270	0,773
	Haftada 4-5 gün	66	3,228	0,741
	Hergün	24	3,462	0,869
	Toplam	276	3,261	0,757
Duyguların Kullanımı	Haftada 1 gün	81	3,034	0,767
	Haftada 2-3 gün	105	3,027	0,722
	Haftada 4-5 gün	66	3,050	0,773
	Hergün	24	3,190	0,855
	Toplam	276	3,049	0,757

Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri için betimsel istatistikler Tablo 8.a'da gösterilmiştir.

Tablo 8.b. Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İletişim Becerileri	Gruplarası	0,854	3	0,285	0,560	0,642
	Gruplarıçi	138,327	272	0,509		
	Toplam	139,181	275			
Dışadönüklük	Gruplarası	0,326	3	0,109	0,415	0,743
	Gruplarıçi	71,226	272	0,262		
	Toplam	71,552	275			
Uyumluluk	Gruplarası	0,425	3	0,142	0,388	0,762
	Gruplarıçi	99,447	272	0,366		
	Toplam	99,872	275			
Sorumluluk	Gruplarası	0,756	3	0,252	0,877	0,453
	Gruplarıçi	78,205	272	0,288		
	Toplam	78,961	275			
Duygusal Dengelilik	Gruplarası	0,516	3	0,172	0,500	0,682
	Gruplarıçi	93,611	272	0,344		
	Toplam	94,127	275			
Zekâ/Hayal Gücü	Gruplarası	0,189	3	0,063	0,223	0,880
	Gruplarıçi	76,951	272	0,283		
	Toplam	77,140	275			
İyimserlik/Ruh Halinin Düzlenmesi	Gruplarası	1,184	3	0,395	0,735	0,532
	Gruplarıçi	146,103	272	0,537		
	Toplam	147,287	275			
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplarası	1,215	3	0,405	0,705	0,550
	Gruplarıçi	156,245	272	0,574		
	Toplam	157,460	275			
Duyguların Kullanımı	Gruplarası	0,549	3	0,183	0,317	0,813
	Gruplarıçi	156,966	272	0,577		
	Toplam	157,515	275			

Katılımcıların, iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tüm alt boyutlarda Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 9.a Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Betimsel İstatistikler

	N	Arit. Ort	Std. Sapma	
İletişim Becerileri	Günde 1 saat	185	3,896	0,667
	Günde 2-3 saat	82	3,743	0,813
	Günde 4-5 saat	9	4,031	0,531
	Toplam	276	3,855	0,711
Dışadönüklük	Günde 1 saat	185	3,030	0,542
	Günde 2-3 saat	82	3,015	0,436
	Günde 4-5 saat	9	2,878	0,482
	Toplam	276	3,021	0,510
Uyumluluk	Günde 1 saat	185	3,482	0,603
	Günde 2-3 saat	82	3,428	0,561
	Günde 4-5 saat	9	3,178	0,902
	Toplam	276	3,456	0,603
Sorumluluk	Günde 1 saat	185	3,367	0,544
	Günde 2-3 saat	82	3,349	0,531
	Günde 4-5 saat	9	3,356	0,464
	Toplam	276	3,361	0,536
Duygusal Dengelilik	Günde 1 saat	185	2,998	0,611
	Günde 2-3 saat	82	2,903	0,534
	Günde 4-5 saat	9	2,811	0,431
	Toplam	276	2,964	0,585
Zekâ/Hayal Gücü	Günde 1 saat	185	3,382	0,542
	Günde 2-3 saat	82	3,374	0,495
	Günde 4-5 saat	9	3,178	0,587
	Toplam	276	3,373	0,530
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Günde 1 saat	185	3,521	0,757
	Günde 2-3 saat	82	3,548	0,701
	Günde 4-5 saat	9	3,413	0,480
	Toplam	276	3,525	0,732
Duyguların Değerlendirilmesi	Günde 1 saat	185	3,271	0,781
	Günde 2-3 saat	82	3,240	0,716
	Günde 4-5 saat	9	3,239	0,660
	Toplam	276	3,261	0,757
Duyguların Kullanımı	Günde 1 saat	185	3,073	0,771
	Günde 2-3 saat	82	2,990	0,754
	Günde 4-5 saat	9	3,079	0,464
	Toplam	276	3,049	0,757

Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri için betimsel istatistikler Tablo 9.a'da gösterilmiştir.

Tablo 9.b. Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine Göre İletişim Becerileri İçin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İletişim Becerileri	Gruplararası	1,611	2	0,806	1,599	0,204
	Gruplarıçi	137,569	273	0,504		
	Toplam	139,181	275			
Dışadönüklük	Gruplararası	0,202	2	0,101	0,387	0,679
	Gruplarıçi	71,349	273	0,261		
	Toplam	71,552	275			
Uyumluluk	Gruplararası	0,889	2	0,445	1,226	0,295
	Gruplarıçi	98,983	273	0,363		
	Toplam	99,872	275			
Sorumluluk	Gruplararası	0,018	2	0,009	0,031	0,969
	Gruplarıçi	78,943	273	0,289		
	Toplam	78,961	275			
Duygusal Dengelilik	Gruplararası	0,730	2	0,365	1,066	0,346
	Gruplarıçi	93,398	273	0,342		
	Toplam	94,127	275			
Zekâ/Hayal Gücü	Gruplararası	0,357	2	0,179	0,635	0,531
	Gruplarıçi	76,783	273	0,281		
	Toplam	77,140	275			
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Gruplararası	0,158	2	0,079	0,147	0,864
	Gruplarıçi	147,129	273	0,539		
	Toplam	147,287	275			
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplararası	0,058	2	0,029	0,050	0,951
	Gruplarıçi	157,403	273	0,577		
	Toplam	157,460	275			
Duyguların Kullanımı	Gruplararası	0,409	2	0,205	0,355	0,701
	Gruplarıçi	157,106	273	0,575		
	Toplam	157,515	275			

Katılımcıların, iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tüm altboyutlarda Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

5. TARTIŞMA

Duygusal zekâ insanın varoluşunda mevcut olan temel insan becerilerine, duygularımızı kontrol etme becerisine, pozitif bir etkileşim oluşturmak için gerekli olan potansiyeli sağlamaya odaklıdır. Pozitif bir etkileşime faydalı olabilecek etkili iletişim kurabilme becerisi, faal durumdaki duygusal zekâ ile ilişkili olabilir¹²³. Son yıllarda duygusal zekâyâ ilişkin birçok sayıda araştırma yapılmıştır. Araştırmamızda toplum için önemli bir yere sahip olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerine olan etkisi ve kişilik özelliklerinin bu etkide oynadığı rol değerlendirmeye alınmıştır. Bu aşamada elde edilen bulgular yapılan literatür taraması ile ele alınmış olup, egzersize katılan üniversite öğrencilerinin egzersize katılmayan öğrencilere göre duygusal zekâ düzeyleri açısından farklı olup olmadığı, egzersize katılan üniversite öğrencilerinin egzersize katılmayan öğrencilere göre kişilik özellikleri bakımından farklı olup olmadığı, beş faktör kişilik özelliğinin; (Big-Five) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve iletişim becerileri arasında rol oynayıp oynamadığı elde edilen bulgular ışığında tartışılmıştır. Araştırmamızda Duygusal Zekâyâ ait; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı alt boyutları ele alınırken, kişilik özelliklerinin; Dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü boyutları ve çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ele alınmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel tanımlayıcı değerleri ele alındığında iletişim becerilerinin iyi düzeyde, kişilik boyutlarından duygusal dengelilik, uyumluluk, duygusal zekâ boyutlarından duyguların kullanımı, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ele alındığında ise bu boyutların da orta düzeyde oldukları görülmektedir. Çalışmanın hipotezleri ele alındığında kişilik özelliklerinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu, egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerine göre daha fazla olduğu ve duygusal zeka düzeyinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu hipotezleri desteklenmiştir. Diğer yandan eğitim düzeyi ile iletişim becerileri, duygusal zeka ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olmadığı, egzersiz süresi sıklığı ile iletişim becerileri arasında ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmış olup bu hipotezler desteklenmemiştir.

Khuong ve arkadaşlarının (2016) kişilik ve iletişim becerilerinin, çalışanların (n=300) iş performansı üzerine etkisi isimli çalışmasında; bireyleirn kişilik özelliklerinden nevrotizm/duygusal dengelilik, uyumluluk, dışadönüklük ve sorumluluk değişkenlerinin iletişim becerileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu görülürken, deneyime

açıklık değişkeninin doğrudan bir etkiye sahip olmadığı gözlemlenmiştir. Yaptıkları araştırmada iletişim becerileri üzerinde etkili olan dört bağımsız değişken arasında dışadönüklük değişkeninin en fazla katkı yapan değişken olduğu anlaşılmıştır¹²⁴.

Khuong ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada iletişim becerileri üzerinde etkili olan ikinci en güçlü kişilik özelliğinin sorumluluk olduğu gözlemlenmiştir¹²⁴.

Ulaştıkları bu sonuç, insanların başka insanlarla iletişim kurarken amaç odaklı, düşünceli bir yapıda olduklarını ortaya koymaktadır. Burada sorumluluk özelliği kişinin iletişim becerilerini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır; bunun sebebi kişilik özelliği gereği bu kişiler konuşacakları içeriğin en iyisini seçmeye çalışırlar, bu da iyi bir iletişimin ortaya çıkmasına sebep olur¹²⁴. İletişim becerisi üzerinde pozitif etkiye sahip diğer bir faktör de; özellikle iletişim becerisini de kapsayan ilişki kurma yeteneği ile ilgili olan uyumluluk faktörüdür¹²⁵. Uyumluluk kişilik özelliğine sahip olanlar esnek, toleranslı, işbirlikçi ve güvenilir olurlar. Diğer insanlarla çok iyi geçinirler ve konuşmalarda rahat bir atmosfer oluşmasını sağlarlar¹²⁵.

Nevrotizm de kişilik özelliği üzerinde bir etkiye sahiptir ancak bu olumsuz anlamda gerçekleşir. Bu kişilik özelliğinin karakteristikleri neden bu sonuca ulaşıldığını da açıklamaktadır. Anksiyete, endişeler, depresyon ve duygusal dengesizlik; nevrozizm kişilik özelliğine sahip bireylerde sık sık görülen bir özelliktir¹²⁵ ve aslında insanlarla iletişim kurduklarında kendilerini mutsuz ve güvensiz hissederler. Nevrotik kişilik yapısına sahip bireyler daha az güvende hissettiği için arkadaşlık ve iletişim kurmakta zorlanmaktadırlar¹²⁵.

Araştırmamızda ise üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilik özelliklerinden uyumluluk, sorumluluk, hayal gücü özellikleri ile arasında pozitif bir ilişki bulunduğu göze çarpmaktadır. Buna karşılık iletişim becerilerinin kişilik özelliklerinin; dışadönüklük, duygusal dengelilik özellikleri ile ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür. Bu neticelere bakıldığında gerçekliğin bu neticelerle uyum gösterdiği ve bu durumun açık bir şekilde kişiliğin kendi doğası ile açıklanabileceği ve insanların bu kişilik özellikleri ile sosyal, konuşkan, kendinden emin olduğu ve böylelikle diğer insanlarla iletişim kurmayı kolay bulacaklarını göstermektedir.

Fox'un (2015) otizmli genç yetişkinlerde (n=30) fiziksel egzersizin iletişim becerileri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında Fox; Fitness tabanlı programların öğrencilerin ihtiyaçlarını gidermede hem toplum hem de okul içerisinde

uygulanabileceğini öne sürerken fitness merkezleri ve cimnazyumlara giriş sağlanmasının otizmlili çocuklara oradaki aktiviteleri esnasında sosyal tecrübeler kazanmalarına yardımcı olabileceğini ve bunun da çocuklar için sosyal becerileri ilgi çekici, interaktif ve sağlıklı bir şekilde edinebileceğini vurgulamıştır¹²⁶.

Sami ve arkadaşlarının (2014) fiziksel aktivite ve bilgisayar oyunlarına katılan öğrencilerin (n=300) sosyal gelişimleri üzerine yapmış oldukları çalışmada; fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin bilgisayar oyunu oynayan öğrencilere göre daha fazla sosyal olduklarını öne sürmüşlerdir¹²⁷. Egzersiz sosyal becerilerin artmasına yardımcı olmaktadır ve sosyal çatışmaların önüne geçmektedir Spor ve grup aktivitelerinde insanlar diğerlerine yardım etmeyi öğrenmekte ve grupla birlikte tutarlılık göstermekte ve işbirliği, kendini adama, bağımsızlık, öz-güven, yasalara uyma ve diğer kişilerle arkadaşlık kurmayı da ayrıca öğrenmektedir^{128,129}. Genel manada bireylerin sosyal olarak büyümesi; takım sporlarını da kapsayan bir takım grup aktiviteleri ile sağlanmaktadır. İletişim kurarak egzersiz yapmak, geri dönütler alınmasını, iletişim becerilerinin gelişmesini duyguların gelişmesini ve öz-güvenin gelişmesini sağlar¹³⁰. Spor ve grup aktivitelerine katılım; sorumluluk, problem çözme becerileri ve gelişmiş kişiler arası ilişkilere, karar verme ve öğrencilerin sosyal gelişimlerine sebebiyet verir¹²⁹.

Nopembri ve arkadaşlarının (2017) beden eğitimi ve spor programları aracılığıyla volkanik bölgede yaşayan gelişim çağındaki çocukların (n=810) iletişim ve sosyal farkındalıklarını değerlendirmeye yönelik yaptıkları çalışmalarında; birbirinden farklı beden eğitimi programlarını karşılaştırmaları neticesinde planlanmış, yapılandırılmış veyahut yapılandırılmamış her türlü beden eğitimi/fiziksel aktivite programlarının volkanik bölgelerde yaşayan gelişim çağındaki çocukların hem iletişim hem de sosyal becerilerini geliştirmede etkili bir faktör olabileceğini öne sürmüşlerdir¹³¹.

Araştırmamızda Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin, egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerine göre İletişim Becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir literatür incelemelerine bakıldığında egzersiz ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir ve bunun sebebinin de fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının özellikle grup faaliyetleri odaklı aktivitelerde kişilerarası sosyal bir etkileşim atmosferi oluşturması ve bunun sonucu olarak da iletişim ortamının doğmasıyla birlikte fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişimsel becerilerinin her bir aktivite esnasında adım adım gelişebileceğini göstermektedir. Egzersize katılım

başlıbaşına iletişim becerileri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucu ortaya çıkmasına rağmen Diğer taraftan elde edilen bulgulara göre Katılımcıların, iletişim becerileri, haftada kaç gün egzersiz yaptığı değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir.

Jorfi ve arkadaşlarının (2014) duygusal zekânın iletişim üzerine etkisinin değerlendirildiği çalışmalarında (n=82) İran Tarım ve Eğitim Bakanlığı çalışanlarının duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu görülmüştür¹³².

Rierner'in (2003) mühendislik eğitiminde duygusal zekânın iletişim üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında duygusal zekâyâ ilişkin becerilerin iletişim becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca bulunan bu sonuçta globalleşme çağında kültürlerarası iletişimin de önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır¹³³.

Lakshmi'nin (2016) İngilizce öğrenen öğrenciler (n=284) üzerinde duygusal zekânın iletişim becerileri üzerinde etkisini araştırdığı çalışmasında iletişim becerilerine ait etkililik faktörlerinin duygusal zekâyâ bağlı olduğu, sonuç olarak da iyi bir bireysel/takım performansı üzerinde olumlu etki bıraktığını ortaya koymuştur. Duygusal zekâ, duygusal zekânın nasıl kullanıldığı ile ilgili detayları ile birlikte göz önünde bulundurulması gerektiğini ve daha fazla iletişim becerisini öğrenmek konusunda etkili özelliklerine öğrencilerin kanalize olması gerektiğini vurgulamıştır¹³⁴.

Dasht ve arkadaşlarının (2013) İran'daki uluslararası masa tenisi antrenörlerinin (n=150) tükenmişlikleri, iletişim becerileri ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında duygusal zekânın tükenmişlik sıklığı üzerinde hem kadın hem de erkeklerde en iyi kestirici değişken olduğu ve kadın antrenörlerde tükenmişlik düzeyinin en iyi kestirici etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Çalışmalarında duygusal zekâyâ ilişkin alt ölçeklerde sempati bileşeni tükenmişlik frekansını erkek ve kadın antrenörlerde kestirmede en güçlü bileşen olduğunu gözlemlemişlerdir. İletişim becerilerinin alt boyutlarında ise sözlü iletişim alt bileşeninin kadın antrenörlerde en iyisi kestirici güce sahip olan bileşen olduğu sonucuna varmışlardır¹³⁴.

Yine duygusal zekânın bileşenleri arasında sosyal beceriler ve öz-farkındalığı kadın antrenörlerde tükenmişlikteki yoğunluğun kestirilmesinde en güçlü bileşen olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla Dasht ve arkadaşları (2013) çalışmalarında iletişim

becerilerini arttırmak için bir takım kurslar almalarının ve özellikle sözel becerilerini arttırmada bu kursların faydalı olabileceğini öne sürerken, antrenörlerin duygusal zekâ düzeylerinin de artmasının sağlanmasının, antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini mümkün olduğu kadar düşürebileceğini öne sürmüşlerdir. Dasht ve arkadaşlarının (2013) bu çalışmalarında duygusal zekâ ve iletişim becerileri düzeylerinin tükenmişlikleri üzerinde ayrı ayrı etkileri araştırılmıştır¹³⁵.araştırmamızdan şu çıkarıma varılabilir ki; duygusal zekâ iletişim beceri düzeyleri birbirileri üzerinde etkiye sahip olabileceği gibi tükenmişlik veyahut buna benzer farklı bir durum üzerinde ayrı ayrı etki gösterebilmektedir.

Araştırmamıza katılan katılımcıların duygusal zekâ bileşenlerinden iyimserlik ve duyguların düzenlenmesi faktörleri ile iletişim becerileri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arttıkça iletişim becerileri de artmıştır. Buna karşılık olarak çalışmamızda duygusal zekâ faktörlerinden olan duyguların kullanımı faktörünün iletişim becerileriyle herhangi bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. İletişim becerileri için regresyon modeline bakıldığında; duygusal zekâ faktörlerinden iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi ve kişilik özelliklerinden uyumluluk ve sorumluluk özelliklerinin iletişim becerilerini kestirme gücü olduğu ortaya çıkmıştır. Buna karşılık egzersiz yapıp yapmama ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, duygusal dengelilik, hayal gücü değişkenleriyle, duygusal zekâ değişkenlerinden duyguların kullanımı ve öğrenim durumu değişkenlerinin iletişim becerilerini kestirme gücünün olmadığı ortaya çıkmıştır. Yine uyumluluk ve sorumluluk değişkenlerine bakıldığında kadınların erkeklere göre daha uyumlu olduğu, duyguların kullanımı değişkeninde kadınların erkeklere göre duygularını daha fazla kullandığı görülmüştür. Duygusal dengelilik değişkenine bakıldığı zaman ise kadınların erkeklere göre daha az bir duygusal dengeliliğe sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların, iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tüm alt boyutlarda Eğitim Düzeylerine değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Yine çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin; iletişim becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları; tüm alt boyutlarda Haftada Kaç Gün Egzersiz Yaptığı Değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Bunun yanı sıra katılımcıların, iletişim

becerileri, kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tüm alt boyutlarda Günde Kaç Saat Egzersiz Yaptığı Değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür.

Tok. (2008) yılında performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerini karşılaştırdığı doktora tezi çalışmasında; duygusal zekânın kişilik özellikleri ile bir dereceye kadar ortak bir varyans paylaştığını yani duygusal zekânın kişilik özellikleri ile kısmen de olsa örtüştüğünü öne sürmüştür. Ayrıca Tok (2008) duygusal zekâ ve sportif performans-duygu ilişkisini açıklamaya çalışan günümüz kuramsal yaklaşımlarına derinlik kazandırabilecek bir değişken olabilme izlenimini uyandırdığını öne sürmüştür¹³⁶.

Navickiene ve arkadaşlarının (2019) Öğretmenlerin (n=124) yaratıcı kişilikleri aracılığıyla eğitim ve iletişim ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında öğretmenlerin almış oldukları eğitimin, buldukları eğitim ortamlarında öğrencilerle iletişim esnasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Navickiene ve arkadaşlarının bulgularına göre eğitim düzeyinin iletişim becerileri ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır¹³⁷.

Araştırmamızda egzersize katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin eğitim durumları/düzeylerinin iletişim becerileri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatür ile karşılaştırıldığında çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile diğer çalışma bulguları arasında çelişki olduğu görülmüştür.

Dahman ve Anger'ın (2014) Eğitimin kişilik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında kişilik özelliklerinin gençlik döneminde uysal kaldığını ve kişiliklerinin almış oldukları eğitim ile şekillendiğini ve bunun muhtemelen farklı kanallardan ortaya çıkabileceğini öne sürmüşlerdir. Çalışmalarını yürüttükleri farklı iki ülkedeki eğitim farklılıklarına rağmen, her iki ülkede de (Amerika Birleşik Devletleri, Almanya) verilen eğitimin kişilik özelliklerini etkilediği sonucuna varmışlardır. Sonuç olarak Dahman ve Anger (2014) elde etmiş oldukları bulgularında eğitimin kişilik özellikleri üzerinde pozitif yönde etkili olabileceğini vurgulamışlardır¹³⁸.

Araştırmamızda egzersize katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerinin kişilik özellikleri üzerinde, kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile pozitif yönde bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığı zaman elde ettiğimiz sonuçlar ile diğer çalışmalar arasında çelişki olduğu görülmektedir.

Lotfi ve arkadaşlarının (2012) eğitim başarısı ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında, başarı göstergesi olan üniversite derecesinin ve diplomanın IQ ile ilişkisi olduğunu ve IQ'nun eğitim başarısının kestirebildiğini öne sürmüşlerdir. Lotfi ve arkadaşlarının bulgularına göre duygusal zeka, diploma ve üniversite derecesinin duygusal zeka ile önemli düzeyde bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varmış olup duygusal zekanın eğitimsel başarıyı da kestirici bir gücü olmadığını vurgulamışlardır¹³⁹.

Araştırmamızda Duygusal Zeka alt boyutlarından iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ile eğitim düzeyleri arasında herhangi bir pozitif ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durumda eğitim ve eğitim düzeyinin duygusal zeka ile arasında pozitif bir ilişki olmadığı sonucuna varılabilir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerileri üzerine olan etkisini açıklamada; egzersize katılımın iletişim becerisini arttırdığı görülmüş olup, kişilik özelliklerinden dışadönüklük kişilik özelliğinde egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha fazla dışadönük olduğu; yine kişilik özelliklerinden uyumluluk değişkeninde egzersize katılan öğrencilerin daha uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arttıkça iletişim becerilerinin de artabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Egzersize katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi ve kişilik özelliklerinin arabuluculuk rolü incelendiğinde; duygusal zekâ düzeyleri bazı değişkenler açısından iletişim becerilerine etki etmiş bulunmakta; yine kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uyumluluk değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmaktadır.

Duygusal zekâ düzeyi kendi başına iletişim becerilerinin artması doğrultusunda olumlu bir etki oluştururken; kişilik özelliklerinden dışadönük bir kişilik yapısının dış çevreyle iletişimde daha başarılı olması aracılığıyla ve bireyin etrafındaki insanlara karşı uyumlu olma özelliğinin aynı şekilde iletişimi destekleyecek olması sebebiyle bu kişilik özelliklerinden “dışadönüklük” ve “uyumluluk” özelliklerinin iletişim becerilerinin artmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Egzersize katılma ve katılmama durumlarına göre ele alındığında egzersize katılan bireylerin daha sosyal bir kişiliğe sahip olmaları, bu bireylerin iletişim tecrübesini her defasında özellikle ekip aktivitelerinde bulunduğu anlarda arttırmasıyla iletişim becerileri üzerinde;

- Duygusal zekânın “iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi” ve “duyguların değerlendirilmesi” boyutlarıyla iletişim becerilerine olumlu anlamda etki ettiği,
- Kişilik özelliklerinin “dışadönüklük” ve “uyumluluk” boyutlarının iletişim becerilerini kurmada ve geliştirmede önemli bir rol oynamakta olduğu,
- Egzersize katılımın duygusal zekâ ve kişilik özelliklerine sosyalleşme aracılığıyla etki etmesinin iletişim kurma ve iletişim becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı
- Eğitim düzeyinin duygusal zeka, iletişim becerileri ve kişilik özellikleri üzerinde etkili olmadığı
- İletişim becerilerinin gelişmesiyle egzersiz yapılan sosyal ortamlarda iletişim kurma fırsatını elde ederek egzersize katılımın daha cazip hale gelebileceği sonucuna varılabilir.

6.2. Öneriler

- Yapılan çalışma neticesinde egzersize olan katılımın duygusal zekâ üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, egzersize katılan kişilik yapı özelliklerinin iletişim kurma ve iletişim becerisi elde etmede önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.
- Konuya ilişkin yapılacak diğer çalışmalarda duygusal zekânın yanısıra farklı zekâ türlerinin egzersize katılımı ile ilişkisi,
- Sportif branş farklılıklarına göre duygusal zekâ düzeylerinin bireysel ve takım sporlarındaki iletişim becerileri üzerinde nasıl bir etki oluşturabileceği,
- Bireysel ve Takım sporları ile ilgilenen profesyonel ve amatör sporcuların duygusal zekâ ve iletişim kurma becerisi yönünden karşılaştırılabileceği,
- Kişilik yapılarının profesyonel sporcu olmak yolunda oynayacağı roller,
- İletişim becerilerinin sosyalleşme aracılığıyla spora katılımı teşvik etmede oynayacağı roller yapılacak çalışmalarda araştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- 1- Mayer J.D.& Salovey, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey& D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–31). New York: Basic Books.1997.
- 2- Isen AM, Johnson MM, Mertz E, Robinson GF. The Influence of Positive Affect on The unusualness of Word Associations, J.Pers Soc. Psychology. 1985; 48(6):1413-26.
- 3- Spencer, D., Wilson, D. Relevance: Communication and Cognition. Harvard University Press, Massachusetts 1988.
- 4- İnceoğlu M. Tutum, algı, iletişim. Ankara: V Yayınları, 1993.
- 5- Carkhuff, R.R. The art of helping. Human Resource Development Press, 1983.
- 6- Bermúdez, J. Personality and health-protective behaviour. European Journal of Personality. 1999; 13, 83–103.
- 7- Matthews G. Deary, I. J,& Whiteman, M. C. Personality traits. Cambridge: Cambridge UniversityPress, 2003.
- 8- Saklofske, D. H.,Austin, E. J., Galloway, J, &Davidson. Individual difference correlates of health- related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. Personality and Individual Differences,2007;42,491–502.
- 9- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M., Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, Public Health Rep. 1985; Mar-Apr; 100(2): 126–131.
- 10- Hutter M., A Collection of Definitions of Intelligence, Technical Report, 2007
- 11- All Words Dictionary, 2006.
- 12- U. Neisser, G. Boodoo, T. J. Bouchard, Jr., A. W. Boykin, N. Brody, S. J. Ceci, D. F. Halpern, J. C. Loehlin, R. Perloff, R. J. Sternberg, and S. Urbina. Intelligence Knowns and unknowns. American Psychologist, 1996; 51(2):77–101,
- 13- J. Piaget. The psychology of intelligence. Routledge, New York, 1963.
- 14- R. J. Sternberg, editor. Handbook of Intelligence. Cambridge University Press, 2000.
- 15- Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York, NY: Basic Books. 1983.

- 16- Gardner, H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (10th anniversary ed.). New York, NY: Basic Books.1993.
- 17- Gardner, H. *The disciplined mind: What all students should understand.* New York, NY: Simon & Schuster 1999.
- 18- Gardner, H. *Multiple intelligences: New horizons.* New York, NY: Basic Books. 2006.
- 19- Gardner, H. *Replies to my critics.* In J. A. Schaler (Ed.), *Howard Gardner under fire: The rebel psychologist faces his critics.* Chicago, IL: Open Court 2006; pp. 277–344.
- 20- Binet, A., & Simon, T. *A method of measuring the development of the intelligence of young children.* Lincoln, IL: Courier 1911.
- 21- Binet, A., & Simon, T. *The development of intelligence in children.* Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1916.
- 22- Diamond, M., & Hopson, J. *Magic trees of the mind: How to nurture your child's intelligence, creativity, and healthy emotions from birth through adolescence.* New York, NY: Dutton, 1998.
- 23- Lucas, A., Morley, R., & Cole, T. *Randomised trial of early diet in preterm babies and later intelligence quotient.* *British Medical Journal*, 1998;317, 1481–1487.
- 24- Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard, T., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., Halpern, D., Loehlin, J., Perloff, R., Sternberg, R., & Urbina, S. *Intelligence: Knowns and unknowns.* *American Psychologist*, 1996;51, 77–101.
- 25- Nisbett, R. E. *Intelligence and how to get it: Why schools and cultures count.* New York, NY: W. W, Norton 2009.
- 26- Eysenck, H. *Manual for the Eysenck personality questionnaire (EPQ-R Adult).* San Diego, CA: Educational Industrial Testing Service, 1994.
- 27- Herrnstein, R.J., & Murray, C. *The bell curve: Intelligence and class structure in American life.* New York, NY: Free Press. 1994.
- 28- Jensen, A. R. *Bias in mental testing.* New York, NY: Free Press, 1980.
- 29- Jensen, A. R. *The g factor: The science of mental ability.* Westport, CT: Praeger/ Greenwood, 1998.
- 30- Thorndike, E., Bregman, E., Cobb, M., & Woodyard, E. *The measurement of intelligence.* New York, NY: Teachers College Bureau of Publications, 1927.

- 31- Thurstone, L. Primary mental abilities. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1938.
- 32- Thurstone, L. L., & Thurstone, T. G. Factorial studies of intelligence. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1941.
- 33- Guilford, J. P. The nature of human intelligence. New York, NY: McGraw-Hill. 1967.
- 34- Guilford, J. P., & Hoepfner, R. The analysis of intelligence. New York, NY: McGraw- Hill. 1971.
- 35- Sternberg, R. J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. New York, NY: Cambridge University Press. 1985.
- 36- Sternberg, R. J. Metaphors of mind. New York, NY: Cambridge University Press. 1990.
- 37- Ceci, S. J. (On intelligence, more or less: A bioecological treatise on intellectual development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1990.
- 38- Ceci, S. J. On intelligence (rev. ed.). Cambridge, MA: Harvard University Press. 1996.
- 39- Armstrong, T. Multiple intelligences in the classroom. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. 1994.
- 40- Kornhaber, M. Multiple intelligences theory in practice. In J. H. Block, S. T. Everson, & T. R. Guskey (Eds.), Comprehensive school reform: A program perspective. Dubuque, IA: Kendall/Hunt. 1999.
- 41- Shearer, C. B. Using a multiple intelligences assessment to promote teacher development and student achievement. Teachers College Record, 2004;106(1), 147–162.
- 42- Chen, J., Moran, S., & Gardner, H. Multiple intelligences around the world. New York, NY: Jossey-Bass. 2009.
- 43- Kornhaber, M., Fierros, E., & Veenema, S. Multiple intelligences: Best ideas from research and practice. Boston, MA: Pearson Education. 2004.
- 44- Boss, J. The autonomy of moral intelligence. Educational Theory, 2005.44(4), 399–416.
- 45- Goleman D.. Emotional intelligence. New York, NY: Bantam Books. 1995.
- 46- Salovey, P., & Mayer, J.D. Some final thoughts about personality and intelligence. In R.J. Sternberg & P. Ruzgis (Eds) Personality and Intelligence. Cambridge; CUP, 1994; pp 303-318.

- 47- Furnham, A. Emotional Intelligence, Research Department of Clinical, Educational and Health Psychology, University of London, United Kingdom, 2014
- 48- Bar-On, R. The development of a concept of psychological well-being. Unpublished Doctoral Dissertation: Rhodes University, South Africa. 1988.
- 49- Petrides, K. V., & Furnham, A.). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 2000a; 42, 449 – 461.
- 50- Petrides, K. V., & Furnham, A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 2000b; 29, 313 – 320.
- 51- Thorndike, E. L. Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 1920; 140, 227 – 235.
- 52- Eysenck, H. (Ed). A model for intelligence. Berlin: Springer-Verlag. 1985.
- 53- Mackintosh, N. IQ and human intelligence. Oxford: Oxford University Press. 1998.
- 54- Petrides, K. V. A psychometric investigation into the construct of emotional intelligence. University College London: Doctoral dissertation. 2001.
- 55- Petrides, K. V., & Furnham, A. Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 2003; 17, 39 – 57.
- 56- Petrides, K. V., & Furnham, A. The role of trait emotional intelligence in a genderspecific model of organisational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 2006; 36, 552-569.
- 57- Landy, F. The long, frustrating and fruitless search for social intelligence: A cautionary tale. In K. Murphy (Ed) *A Critique of Emotional Intelligence*. Mahwah NJ: Erlbaum, 2006; pp.81-123.
- 58- Sternberg, R. *Successful Intelligence*. Plume, New York. 1997.
- 59- Emmons, R. 'Is spirituality an intelligence?' *International Journal for the Psychology of Religion*, 2000; 10, 3-26.
- 60- Allix, N. The theory of multiple intelligences: A case of missing cognitive matter. *Australian Journal of Education*, 2000; 44, 272 – 293.
- 61- Klein, P. 'Multiplying the problems of intelligence by eight: A critique of Gardner's Theory'. *Canadian Journal of Education*, 1997; 22, 377 – 394.
- 62- Morgan, H. An analysis of Gardner's theory of multiple intelligence. *Roeper Review*, 1996; 18, 263 – 269.

- 63- White, J. Howard Gardner: The myth of multiple intelligences. *Viewpoint*, 16.1 – 11. 2005.
- 64- Visser, B., Ashton, M., & Vernon, P. Beyond g: Putting multiple intelligence theory to the test. *Intelligence*, 2006; 34, 487-502.
- 65- Gottfredson, L. Dissecting practical intelligence theory. *Intelligence*, 2003; 31, 343 – 397.
- 66- Goleman, D. *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books. 1998.
- 67- Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s measure. *Personality and Individual Differences*, 1998; 36, 555 – 562.
- 68- Chan, D. Perceived emotional intelligence and self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Personality and Individual Differences*, 2004; 36, 1781 – 1795.
- 69- Roberts, R., Zeidner, M. R., & Matthews, G. Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence. Some new data and conclusions. *Emotion*, 2001;1, 243 – 248.
- 70- Furnham, A., *Emotional Intelligence*, Research Department of Clinical, Educational and Health Psychology, 2012.
- 71- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 2010; 49, 554-564.
- 72- Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.J. Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 2011; 81, 112- 134.
- 73- Petrides, K.V. Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. Von Stumm & A. Furnham. (Eds). *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*. Oxford: Blackwell. 2011.
- 74- Bastian, V., Burns, N., & Nettelbeck, T. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 2005;39, 1135-1145.

- 75- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. Emotional intelligence, personality traits and career decision difficulties. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2009;9, 135-146.
- 76- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. An indepth look at scholastic success: Fluid intelligence, personality traits or emotional intelligence? *Personality and Individual Differences*, 2009b; 46, 581-585.
- 77- Di Fabio, A., & Kenny, M. Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*. 2011;19, 21-34.
- 78- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press. 2002.
- 79- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.). *The Handbook of Intelligence* New York: Cambridge University press. 2000.pp. 396 – 420.
- 80- Bar-On, R. *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-health Systems 1997.
- 81- Rohr. B.A., *Emotional Intelligence: Correlates with Exercise Attitudes*, Master's Thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon, 2005.
- 82- Keyton, J. *Communication and organizational culture: A key to understanding work experience*. Thousand Oaks, CA: Sage. 2011.
- 83- Cheney, G. *Organizational communication in an age of globalization: Issues, reflections, practices*. Long Grove, IL: Waveland Press. 2011.
- 84- Tourish, D. *Auditing organizational communication: A handbook of research, theory, and practice*. New York, NY: Routledge. 2010.
- 85- Lunenburg, F.C, *Communication: The Process, Barriers, and Improving Effectiveness*, Schooling, 2010; Vol.1.,No.1,
- 86- Kneen, J. *Essential skills: Essential speaking and listening skills*. New York, NY: Oxford University Press. 2011.

- 87- Brownell, J. Listening: Attitudes, principles, and skills. Boston, MA: Pearson. 2009.
- 88- Burstein, J. Have you heard?: Active listening. New York, NY: Crabtree Publishing. 2010.
- 89- Gay, P. Freud: A life for our time. New York: Norton.1988.
- 90- Feist J., Feist G. J. "Theories of Personality" McGraw Hill,2008; p.3.
- 91- (Feist J., Feist G. J. "Theories of Personality" McGraw Hill,2008;p.4-5.
- 92- Russo, P. M., Mancini, G., Trombini, E., Saklofske, D. H., Reynolds, C. R., & Schwan, V. L The Oxford handbook of child psychological assessment. Oxford: Oxford University Press. 2013.
- 93- Nevid, J. S. Essentials of psychology: Concepts and applications. Boston, MA: Cengage Learning, 387. 2011.
- 94- Maslow, A. H. Higher Needs and Personality. Dialectica. 1951; doi:10.1111/j.1746-8361.1951.tb01056.x.
- 95- Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Company, New York, Boston. 1961.
- 96- Nicholas, L. J. Introduction to psychology. Juta & Company, 226. 2009.
- 97- Burger, J. M. Personality (p. 443). CA: Cengage Learning. 2010.
- 98- Mayes, C., & Williams, E. Nurturing the whole student: Five dimensions of teaching and learning (p. 88). Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education. 2013.
- 99- Harlow, J. M. Recovery from the iron bar through the head. Publications of the Massachusetts Medical Society, 1868; 2, 327-347.
- 100- Schildkrout, B. Unmasking psychological symptoms: How therapists can learn to recognize the psychological presentation of medical disorders Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2011; p.64.
- 101- Wickens, A. P. Foundations of biopsychology. Harlow, England: Prentice Hall, 161. 2000.
- 102- Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. The concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioural science. John Wiley and Sons, 745. 2004.
- 103- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. Personality traits (p. 357). Cambridge, U.K: Cambridge University Press. 2003.
- 104- Eysenck, M. W., & Eysenck, H. J. Mischel and the concept of personality. British Journal of Psychology, 1980;71, 191-204.

- 105- Cronbach, L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. 1951; *Psychometrika*. doi:10.1007/BF02310555.
- 106- Cattell, R. B., & Warburton, F. W. Objective personality & motivation tests: A theoretical introduction and practical compendium. Urbana: University of Illinois Press. 1967.
- 107- Ortner, T. M., & Proyer, R. T. Objective Personality Tests. Manuscripts submitted for publication. 2014.
- 108- Goldberg LR Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In: Wheeler (Ed.), Beverly Hills, CA: Sage. *Rev. Pers. Soc. Psychol.* 1981; 1:141-165.
- 109- Goldberg LR An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *J. Person. Soc. Psychol.* 1990; 59: 1216-1229.
- 110- Costa PT, McCrae RR Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor (NEO-FFI) professional manual. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources. 1992.
- 111- McCrae RR, Costa JP Personality trait structure as a Human Universal. *Am. Psychol.* 1997; 52(5):509-516.
- 112- Gosling SD, Rentfrow PJ, Swan JW A very brief measure of the Big-Five Personality Domains. *J. Res. Pers.* 2003; 37:504-528.
- 113- Digman JM Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. *J. Pers.* 1989; 57(1):195-214.
- 114- Polmin R, DeFries J, McClearn GE, McGuffin P Behavioral Genetics: A Primer. New York: W.H. Freeman & Company. 1990.
- 115- McCrae RR, John OP An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *J. Pers.* 1992; 60(2):175-215.
- 116- John OP, Srivastava S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. In: Pervin LA, John OP (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) New York: Guilford 1999; pp.102-138.
- 117- Soto, C. J. Big Five personality traits. In M. H. Bornstein, M. E. Arterberry, K. L. Fingerman, & J. E. Lansford (Eds.), *The SAGE encyclopedia of lifespan human development* Thousand Oaks, CA: Sage, 2018;pp. 240-241.

- 118- Burmaoğlu, S., Polat, M., Meydan, C. H., Örgütsel Davranış Alanında İlişkisel Analiz Yöntemleri ve Türkçe Yazında Aracılık Modeli Kullanımı Üzerine Bir İnceleme, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013; Cilt/Vol.: 13 - Sayı/No: 1 13-26.
- 119- Maassen G.H, Bakker A.B. Suppressor Variables in Path Models Definitions and Interrelations. Sociological Methods & Research 2001; 30(2): 241–270.
- 120- Tatar A., Tok S, Saltukoğlu G, Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerin İncelenmesi, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 2011;21(4):325-38.
- 121- Korkut F. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1996a; 2(7), 18-23.
- 122- Tatar A. Çok Boyutlu Kişilik Envanterinin Madde-Cevap Kuramına Göre Kısa Formunun Geliştirilmesi Ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bil. Enstitüsü. 2005.
- 123- Petrovici A. Dobrescu., The role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2014; 116 1405 – 1410.
- 124- Khuong M. N. Linh., L.T.M., Toan., Nguyen. Quan, Phuong., N.T.M., The Effects of Personality and Communication Skill on Employee Job Performance at Multi-national Companies in Ho Chi Minh City, Vietnam, Journal of Economics, Business and Management, April 2016; Vol.4, No.4.
- 125- C. R. Klein, "What do we know about interpersonal skills? A meta-analytic, examination of antecedents, outcomes, and the efficacy of training," Doctor dissertation, university of Central Florida Orlando, Florida, USA, 2009
- 126- Fox. C, The Effects of Physical Exercises to Improve Social Communication Skills of Adolescents with Autism, Master of Arts Dissertation, University of Rowan, Glasboro, New Jersey, USA. 2015.
- 127- Sami S, Mahmoudi. S, Aghaei Sarhad, Social Development of Students Participating in Physical Activity and Computer Games, Annals of Applied Sport Science, Summer 2015; vol.3, no.2, pp. 51-56,
- 128- Atashi SH. Social adjustment of high school students athlete and non-athlete in Yazd city 2008.

- 129- Singer JL, Singer DG, editors. Imaginative play in preschoolers: some research and theoretical implications. Proceedings of the American Psychological Association, Incorporated, for the year 1980; Montreal: American Psychologist. 1980.
- 130- Razavi SMH, Manani M, Amirnejad S, editors. Effects of a selected period of exercise training on social development and public health of male students. The Fourth Seminar on Mental Health of College Students; Shiraz, Iran: Shiraz University [Article in Farsi]. 2008.
- 131-Nopembri. S, Rithaudin. A,S, Sugiyama. Y, Developing Children's Communication and Social Awareness Skills in Volcano Disaster Areas through Physical Education and Sports Programs, *Advances in Physical Education*,2017; 7,70-84.
- 132- Jorfi. H, Jorfi. S, Yaccob. H.F.B, The Impact of Emotional Intelligence on Communication Effectiveness: Focus on Strategic Alignment, *African Journal of Marketing Management*, 2014; Vol. 6(5), pp. 82-87, October,
- 133- Riemer. M. J, The Impact of Emotional Intelligence on Communication in Engineering Education, 6th UICEE Annual Conference on Engineering Education, Cairns, Australia, 10-14 February 2003.
- 134-Lakshmi. N, Influence of Emotional Intelligence on Communication Skills: A Survey and Selective Analysis, *Journal of English Language and Literature*, 2016; Vol.3 Spl. Issue 2.
- 135- Dasht. S, Norrbakhsh. M, Sepasi. H, The Relationship Between Emotional Intelligence and Communication Skills with Burnout in Iranian International Table Tennis Coaches, *Annals of Biological Research*, 2013; 4 (9):49-56.
- 136-Tok. S, Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008.
- 137- Navickiene, V., Sedereviciute, Z., Valantinaite, I.,Zilinskaite, V., The Relationship Between Communication and Education Through The Creative Personality of The Teacher, *Creative Studies*, Volume 12 Issue 1: 49–60.2019.
- 138- Dahman, S., Anger, S., The Impact of Education on Personality: Evidence from a German High School Reform, *Discussion Paper Series*, No.8139, April, 2014.
- 139- Lotfi Kashani, F, Lotfi Azimi, A., Vaziri Sh, Relationship between Emotional Intelligence and Education Achievement, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69-1270 – 1275, 2012.

8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

<u>TOPLANTI SAYISI</u>	<u>KARAR SAYISI</u>	<u>KARAR TARİHİ</u>
15	2018/37	26/10/2018

KARAR NO: 2018/37

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Doktora Programında Prof. Dr. Kürşat KARACABEY danışmanlığında Doktora tez çalışması yapan 33118921974 numaralı öğrencisi Fuat ERDUĞAN' ın. "Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İletişim Becerilerine Olan Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü" başlıklı doktora tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna.

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.
26/10/2018

Milyeser BEYZİOĞLU
Etik Kurul Büro Başkanı Birim Sorumlusu



Ek 2.Demografik Bilgiler Formu

Değerli Katılımcı, bu araştırma **Doktora Tezi** kapsamında hazırlanmış olup verilen cevaplar **Hiçbir Şekilde Üçüncü Bir Sahıs, Kurum Veya Kuruluşla paylaşılmayacaktır ve elde edilen veriler tamamen gizli tutulacaktır.** Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğruluğu ve güvenilirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size en uygun şıkkı (X) şeklinde işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Fuat ERDUĞAN
Düzce Ün. Sağlık Bilimleri Ens.

Beden Eğitimi ve Spor ABD./Doktora

1	Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()
2	Yaşınız	Belirtiniz : Boy (Belirtiniz) Kilo (Belirtiniz)	
3	Öğrenim Durumunuz	İlköğretim () Lise () Yüksekokul/Üniversite () Lisans Üstü ()	
4	Egzersiz Yapıyor musunuz?	Evet ()	Hayır ()
5	Egzersiz Yapıyorsanız Ne Kadar Sıklıkta Egzersiz Yapmaktasınız.	Haftada 1 gün () Haftada 1-3 gün () Haftada 3-5 gün () Haftada Her gün ()	
7	Günlük Olarak Kaç Saat Egzersiz Yapıyorsunuz	Günde 1 Saat () Günde 1-3 Saat () Günde 3-5 Saat ()	

KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR VE DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

Değerli Katılımcı Bir araştırma projesine davet edilmektesiniz. Bu araştırmanın yürütülmesi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne Bağlı Beden Eğitimi ve Spor ABD'da yapılacak olan Doktora Tezinde Kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine bağlı olup katılmayı reddetmeniz herhangi bir cezaya ya da elde edilecek herhangi bir yararın kaybedilmesine kesinlikle yol açmayacaktır. Aşağıdaki yapılacak araştırmaya ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bilgileri okuduktan sonra eğer çalışmaya katılmayı onaylıyorsanız lütfen onaylıyorum seçeneğini işaretleyiniz.

Araştırmanın Bilimsel Adı: Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İletişim Becerilerine Olan Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü

Sorumlu Araştırmacının adı ve görev yeri: Fuat ERDUĞAN, Trakya Üniversitesi KIRKPINAR BESYO

Araştırmanın Amacı: Doktora Tezi

*Sadece yukarıda bahsi geçen araştırmada kullanılmasına izin veriyorum

*İleride yapılması planlanan tüm araştırmalarda kullanılmasına izin veriyorum.

*Hiçbir koşulda kullanılmasına izin vermiyorum.

Ek.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

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

Ek.4 İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

<p>YÖNERGE: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 5-her zaman, 4-sıklıkla, 3-bazen, 2-nadiren, 1-hiçbir zaman olmak üzere derecelendirdikten sonra cevap kağıdındaki uygun yere (x) koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmeye yarayacaktır. Teşekkürler.</p>	Her Zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1- Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2- Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3- Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4- Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.					
5- İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6- Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7- İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8- İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9- İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10- Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11- Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12- İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13- Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14- Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15- Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16- İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17- Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18- Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19- Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20- İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli keyifli bir yanım var.					
21- Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22- Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım					
23- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24- Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25- Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					

Ek.5 5 Faktör Kişilik Ölçeği

<i>Kendinizi nasıl tanımlarsınız?</i> Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.	Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Orta Kararsız	Biraz Uygun	Çok Uygun
1. Toplantıların gözdesiyimdir.					
2. Başkalarına pek ilgi duymam.					
3. Her zaman hazırlıklıyım.					
4. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.					
5. Kelime hazinem zengindir.					
6. Çok konuşmam.					
7. İnsanlarla ilgilenirim.					
8. Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
9. Genelde rahatımdır.					
10. Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.					
11. İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.					
12. İnsanlara hakaret ederim.					
13. Detaylara dikkat ederim.					
14. Her şeye endişelenirim.					
15. Olayları zihnimde canlandırırım.					
16. Arka planda kalmayı tercih ederim.					
17. Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
18. İşleri karmakarışık yaparım.					
19. Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.					
20. Soyut fikirlerle ilgilenmem.					
21. Konuşmayı genelde ben başlatırım.					
22. Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					
23. İşleri hemen hallederim.					
24. Kolayca huzursuz olurum.					
25. Mükemmel fikirlerim vardır.					
26. Söyleyecek çok şeyim yoktur.					
27. Yumuşak kalpliyim.					
28. Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
29. Moralim çabuk bozulur.					
30. Hayal gücüm kuvvetli değildir.					
31. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
32. Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.					
33. Düzeni severim.					
34. Ruh halim çok sık değişir.					
35. Olayları anlamada hızlıyım.					
36. Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
37. Başkalarına zaman ayırırım.					
38. Görevlerimden kaçırım.					
39. Ruhsal dengem sık değişir.					
40. Zor kelimeler kullanırım.					
41. İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.					
42. Başkalarının duygularını hissederim.					
43. Bir plan takip ederim.					
44. Çabuk rahatsız olurum.					
45. Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46. Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
47. İnsanları rahatlatırım.					
48. İşimde titizimdir.					
49. Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					
50. Fikirlerle doluyumdur.					

Ek.6 Siirt Üniversitesi İzin Yazısı

**T.C.
SİİRT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİMİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI**

“Egzersize Katılan ve Katılmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerine Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü” isimli doktora tez çalışmasında kullanılmak üzere Demografik Bilgiler Formu, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Kasım 2018 tarihinde bölümümüz öğrencilerine uygulanmasına izin verilmiş olup, bu belge araştırmacının başvurusu üzerine verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi ALI ÇETİN
Dekan Yrd.

Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇETİN

06.05.2018

T.C.
Muş Alparslan Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Tarih Bölümü

“Egzersize Katılan ve Katılmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerine Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü” isimli doktora tez çalışmasında kullanılmak üzere Demografik Bilgiler Formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Kasım 2018 ayı içerisinde bölümümüz öğrencilerine uygulanmasına izin verilmiş olup, bu belge araştırmacının başvurusu üzerine verilmiştir.

Bölüm Başkanı

Doç. Dr. Mustafa ALİCAN



Ek.8 Siirt Üniversitesi İzin Yazısı

T.C. GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ
Rektörlüğü



GÜMÜŞHANE
UNIVERSITY
Rector's Office

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 64116739-100-E.2726
Konu : Öğr.Gör.Fuat ERDUĞAN

14/05/2019

Sayın Öğr.Gör.Fuat ERDUĞAN

"Egzersize Katılan ve Katılmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerine Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü" isimli Fuat ERDUĞAN'a ait doktora tez çalışmasında kullanılmak üzere Demografik Bilgiler Formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Aralık ayı 2018 tarihinde okulumuz öğrencilerine uygulanmasına izin verilmiş olup, bu belge araştırmacının başvurusu üzerine verilmiştir.
Gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

**Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK
Müdür V.**

Adres: Bağlarbaşı Mahallesi 29100 / Gümüşhane
Telefon: 0 456 233 10 92 Faks: 0 456 233 10 98
E-Posta: besyo@gumushane.edu.tr

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi <https://ebyssorgu.gumushane.edu.tr> adresinden ERR0-TZ72-85E8 kodu ile yapılabilir.

Ek.9 Kırklareli Üniversitesi İzin Yazısı



T.C.
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lüleburgaz Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 35882576-929-E.2644
Konu : Tez Çalışması Hk.

13/05/2019

İLGİLİ MAKAMA

İlgi : Öğr. Gör. Fuat ERDUĞAN'ın 13/05/2019 tarihli ve 7586 kurum sayılı yazısı.

"Egzersize Katılan ve Katılmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerine Etkisi ve Kişilik Özelliklerinin Arabuluculuk Rolü" isimli Fuat ERDUĞAN'a ait doktora tez çalışmasında kullanılmak üzere Demografik Bilgiler Formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Aralık 2018 tarihinde okulumuz öğrencilerine uygulanmasına izin verilmiş olup, bu belge araştırmacının başvurusu üzerine verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır

Dr. Öğr. Üyesi Bora ASLAN
Müdür V.

Adres: İstiklal Mah. İstanbul Asfaltı Yolu Üzeri Keçiçepe Mevki Kümbe Evleri No:3 39750
Lüleburgaz Kırklareli
Telefon: (0288) 417 49 96 – 412 48 17 Faks: (0288) 412 84 55
e-posta: lmyo@klu.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.klu.edu.tr/>

Meryem GENÇ
Dahili: 5608

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi <https://ebysorgu.klu.edu.tr> adresinden 0670-ZT07-8G0L kodu ile yapılabilir.

9. ÖZGEÇMİŞ

22/08/1985 yılında Lüleburgaz/Kırklareli’de doğdum. İlkokul, Ortaokul ve Liseyi Lüleburgaz’da tamamladım. 2004 yılında Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğini kazandım. Sonrasında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğine yatay geçiş yapıp lisans eğitimimi Ege Üniversitesinde tamamladım.

2011 yılında Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D’da Yüksek Lisans eğitimime başladım daha sonra Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D’a yatay geçiş yaptım ve Trakya Üniversitesinden mezun oldum. 2014 yılında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D’da Doktora Eğitimine başladım ve iki yarıyıl eğitimimi bu Üniversitede sürdürdükten sonra Düzce Üniversitesine yatay geçiş yapıp eğitimime Düzce Üniversitesinde devam ettim.

2013 yılında Y.Ö.K. bursu ile Yüksek Lisans Tez Araştırması yapmak üzere Amerika Birleşik Devletlerinde bulunan New York Eyalet Üniversitesinde 3 ay araştırmacı olarak görev aldım. 2013 yılında Gümüşhane Üniversitesine Araştırma Görevlisi olarak atandım. 2017’de Trakya Üniversitesi Kırkpınar BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne Öğretim Görevlisi olarak geçiş yaptım. Halen bu kurumda Öğretim Görevlisi olarak görevime devam etmekteyim.